



Service 30 jaar Apotheek

Jubileum Magazine

30 tips
speciaal uitgelicht
voor jou!

Vragen?
Wij staan
voor je
klaar.

Apotheker My Bui:

"We hebben een hogere tevredenheid en bieden
betere zorgverlening dankzij onze services."

Service Apotheek Maar in Nederweert

Gratis gezondheidsmagazine van jouw Service Apotheek, editie 2025

Wij feliciteren Service Apotheek met **30 JAAR** zelfzorgadvies en Service!



Maak gebruik van de services van jouw Service Apotheek.

TIP 1

“Dit jubileummagazine zit boordevol tips om het jezelf nog makkelijker te maken!”

30 jaar meer dan medicijnen

Afgelopen jaar koos mijn schoonvader er na een herseninfarct voor om zijn laatste dagen thuis door te brengen. Vanaf dat moment draaide alles om één ding: hem omringen met zorg en comfort. De huisarts, de thuiszorg en de apotheek vormden samen een vangnet, zodat wij ons konden richten op wat echt telde: samen zijn in de tijd die we nog hadden.

In die dagen besepte ik hoe waardevol het is als zorgverleners naadloos samenwerken. Dat je niet hoeft te twifelen of de juiste pijnstilling op tijd geregeld is. Dat je vragen niet blijven liggen, maar direct worden beantwoord door iemand die meedenkt. Dat zorg geen kwestie is van losse schakels, maar van verbinding.

30 jaar geleden begrepen apothekers Erik Mijnhardt en Willem Rauwerdink dat heel goed. Deze 2 zorgondernemers en apothekers uit Almelo zagen in dat je samen méér kunt betekenen dan alleen. Ze bundelden hun krachten, deelden kennis en creëerden een nieuw soort apotheek: één die verder keek dan het doosje medicijnen en de mens erachter zag. Met het leveren van farmaceutische zorg en services als uitgangspunt. Hun visie voor Service Apotheek bleek een schot in de roos. Nu vieren we ons 30-jarig jubileum, met nog steeds hetzelfde uitgangspunt hoog in het vaandel.

Inmiddels werken meer dan 500 Service Apotheken elke dag samen om jou de beste zorg te geven.

Bijvoorbeeld de app die we samen ontwikkelden: een manier om je medicijnen te regelen, maar óók een persoonlijke zorggids vol advies en ondersteuning. Met online zorg als aanvulling op het persoonlijke contact in de apotheek.

In de 30 jaar dat we bestaan, zoeken we constant naar manieren om de apotheekzorg samen te verbeteren. We hebben om die reden veel soorten zorg en services in huis, alleen merken we wel dat nog niet iedereen daarmee bekend is. Daarom maakten we dit dubbeldikke jubileummagazine met 30 tips, om je mee te nemen in al onze mogelijkheden.

Ik ben trots op wat alle Service Apotheken te bieden hebben en ik zou het geweldig vinden als nóg meer mensen daarmee geholpen worden komend jaar. Laat je verrassen en vooral: maak er gebruik van.

Veel leesplezier!

Dorenda Nefkens
Algemeen Directeur Service Apotheek



Lees Service Apotheek Magazine ook online via magazine.serviceapotheek.nl

Colofon

Uitgever
Nederlandse Service Apotheek Beheer B.V.
Redactie-/postadres: Service Apotheek Magazine,
postbus 151, 5201 AD 's-Hertogenbosch.

Speciale dank aan
Aanbieders van de puzzelprijzen, Adverteerders,
Alle geïnterviewden, DVN, IVM, Mantelzorg Almelo,
MIIND, SeniorWeb en Smeerwijzer/NCEP-werkgroep.

Tekst
Club copy - Anne van den Berg en de redactie
van Service Apotheek.

Fotografie & illustratie
Aad Goudappel, Eelke Colmjon, Ektor Tsolomidos,
Elisa Smook, Loes Vos, Maaike Appels,
Onne Schuilenburg, SeniorWeb, Shutterstock.

Art direction en vormgeving
Kampert Nauta Studio.

Druk
Koninklijke drukkerij Em. de Jong.

Informatie
In Nederland zijn ruim 500 Service Apotheken.
Neem voor meer informatie contact op met:
Nederlandse Service Apotheek Beheer B.V.,
postbus 151, 5201 AD 's-Hertogenbosch.
Telefoon: 088 276 84 84,
E-mail: magazine@serviceapotheek.nl

Service Apotheek Magazine is een gratis
magazine van Service Apotheek.
Oplage: 200.000

Op de cover:
My Bui, apotheker bij Service Apotheek
Maar in Nederweert. Op pagina 25
vind je de video met My Bui.



Aan de inhoud van Service Apotheek Magazine wordt de grootste zorg besteed. Aan de artikelen kunnen geen rechten worden ontleend. Advertenties en hun inhoud komen volledig ter verantwoording van de betreffende organisatie c.q. juridische entiteit. Niets uit deze uitgave mag, op welke wijze dan ook, worden veeleenvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de uitgever en andere auteursrechtbehouders.



Wij gebruiken gerecycled papier voor de productie van dit magazine,
aangevuld met grondstoffen uit duurzaam beheerde bossen.

30 tips voor jou van Service Apotheek

- 1** 30 jaar meer dan medicijnen pag. 3
- 2** De apotheek door de jaren heen pag. 6
- 3** Meer grip op medicijngebruik pag. 8
- 4** 6 favoriete producten pag. 10
- 5** Basiszalf bij eczeem pag. 12
- 6** Kleine fout, groot gevolg: het belang van goed inhaleren pag. 14
- 7** Eenvoud in je medicijnroutine pag. 17
- 8** Hulp bij afbouwen van medicijnen pag. 18
- 9** De 5 meest gestelde vragen in de app pag. 21



10 Feiten en fabels over medicijn DNA-onderzoek pag. 22

- 11** Medicijnen ophalen wanneer het jou uitkomt pag. 24
- 12** Een controlemoment voor je gezondheid pag. 26
- 13** Een dag op stap met bezorger Hub pag. 28
- 14** Advies bij medicijnen zonder recept pag. 31
- 15** Een vertrouwd gezicht in de apotheek pag. 32
- 16** Test je kennis over medicatieveiligheid pag. 34
- 17** In contact met je apotheek pag. 37
- 18** De Service Apotheek-app maakt leven met medicijnen makkelijker pag. 40
- 19** Altijd je medicijnen op voorraad pag. 41



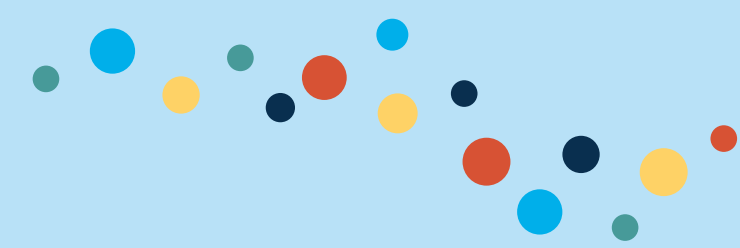
20 5 vragen aan jouw apotheker pag. 42

- 21** Verborgen teamwork: samenwerking huisarts en apotheker pag. 45
- 22** Ouder en wijzer omgaan met medicijnen pag. 48
- 23** Online zorg die je lucht geeft pag. 50
- 24** Voor wie zorgt, is er óók zorg pag. 52
- 25** Warmte en medicijnen: handige tips pag. 55
- 26** Extra begeleiding bij gebruik van diabetesmedicijnen pag. 59
- 27** Apothekerskwaliteit van zelfzorgproducten pag. 61
- 28** Slim omgaan met medicijnen bij kinderen pag. 62
- 29** Van zwangerschap tot kraamtijd pag. 64
- 30** Extra hulp bij digitale zorg pag. 66

Puzzel mee

- Puzzel mee en win pag. 13
- Puzzelopbrengst naar stichting Mind pag. 20
- Puzzel mee en win pag. 58





De apotheek door de jaren heen

De apotheek is de afgelopen 20 jaar veranderd van een plek waar je een doosje kreeg en weer vertrok, naar een plek waar je terecht kunt voor advies, begeleiding en preventieve zorg. Apotheker Marcel Kooij van Service Apotheek Koning in Amsterdam maakte die transitie van dichtbij mee. Met een universitaire opleiding farmacie, een vervolgopleiding tot openbaar apotheker, een promotieonderzoek naar medicijngebruik én een medicijnsoftwarebedrijf op zijn naam zag hij zijn vakgebied veranderen.



Marcel Kooij

Van papier naar digitaal

Marcel: "Toen ik begon in 2003, was de apotheek een compleet andere wereld. De recepten kwamen op papier binnen en voerden we stuk voor stuk handmatig in het systeem. Tot enkele jaren geleden hadden veel apotheken nog een fax. Als je iets terugzocht, bladerde je letterlijk door stapels papieren."

Naast de recepten was ook de administratie volledig op papier. We kregen van zorgverzekeraars bijvoorbeeld lange lijsten met wijzigingen: mensen die waren overgestapt, overleden of een nieuw medicijn vergoed kregen. Alles werd handmatig bijgewerkt.

Vandaag de dag is dat compleet anders. Nu komt 80 tot 90 procent van de recepten digitaal binnen via een beveiligd systeem. Dit voorkomt fouten en maakt het werk een stuk sneller en overzichtelijker."

"De apotheek is een plek voor advies en begeleiding."

Van product- naar mensgericht

Marcel: "Al sinds de middeleeuwen bestaat het beroep apotheker. Apothekers ontwikkelden pillen, bereidden crèmes en wisten precies welke stoffen werkten bij welke aandoeningen. Die expertise hebben we natuurlijk nog steeds, maar de focus is verschoven van het medicijn naar de mens die het medicijn gebruikt."

Waar een apotheker vroeger vooral keek naar wát iemand nodig had, wordt nu ook aandacht besteed aan het goed gebruiken van het medicijn. Dat is een logische ontwikkeling: vroeger deed je gewoon wat de dokter voorschreef, maar dat is nu aan het veranderen. Mensen willen begrijpen waarom ze iets slikken, welke keuzes er zijn en hoe ze daar zelf invloed op hebben.

De rol van de apotheker is dus sterk veranderd. Apothekers hebben nu meer mensgerichte skills nodig. Hoe voer je een goed gesprek? Hoe help je iemand om medicijnen goed te gebruiken? Dat zijn inmiddels belangrijkere thema's. Deze verschuiving in het vak zie je ook terug in de mensen die nu voor de farmacieopleiding kiezen. Deze studenten vinden chemie interessant, maar vooral het zorgverlenen en het contact met mensen."

Van verstrekken naar begeleiden

Marcel: "Mensen weten apothekers steeds beter te vinden voor advies. Ze komen binnen met allerlei vragen. 'Ik heb last van bijwerkingen, wat kan ik doen?' Of: 'Dit medicijn werkt niet goed voor mij, is er een alternatief?' De apotheek is niet langer alleen een afhaallocatie, maar een plek waar mensen terecht kunnen voor advies en begeleiding."

Om die begeleiding te versterken werken we met slimme systemen die signaleren of iemand misschien verkeerd medicijngebruik vertoont. Stel dat iemand met astma veel vaker een puffer ophaalt dan verwacht, dan kan dit een teken zijn dat het medicijn niet goed werkt of niet juist wordt gebruikt. Dankzij digitale gegevens herkennen we zulke patronen sneller en grijpen we in voordat er echte problemen ontstaan.

Dat noemen we proactieve zorg: problemen voorkomen in plaats van verhelpen. Proactieve zorg gaat soms zelfs nog een stapje verder. Bij ons in de apotheek kwam jarenlang een vrouw haar slaappillen ophalen, ervan overtuigd dat ze niet zonder kon. Maar ik zag hoe suf ze overdag was en wist: die pillen helpen haar eigenlijk niet. We zijn het gesprek meerdere keren aangegaan en uiteindelijk bouwde ze haar slaapmedicijnen af. Ze kwam nog jarenlang af en toe langs in de apotheek omdat ze zo dankbaar was dat ze eindelijk weer écht energie had."

Van nu naar later: welke veranderingen komen eraan?

Marcel: "Het vak is nog lang niet uitontwikkeld. Integendeel, de apotheek staat aan de vooravond van nog meer grote veranderingen. Artificiële intelligentie helpt straks bij het opsporen van verkeerde medicijncombinaties en therapieontrouw. DNA-onderzoek maakt gepersonaliseerd medicijngebruik mogelijk, waardoor medicijnen beter werken en bijwerkingen verminderen. En met 3D-geprinte medicijnen kan één op maat gemaakte pil meerdere medicijnen vervangen. Wat nu nog kleinschalig wordt gedaan, kan over een paar jaar de standaard zijn in de apotheek. Wat niet verandert, is onze rol als zorgverlener: ervoor zorgen dat mensen de juiste medicijnen krijgen én ze op de beste manier gebruiken."



Meer grip op medicijngebruik

dankzij de Service Apotheek-app én onze uitleg

Een medicijn vergeten of een medicijn op het verkeerde tijdstip innemen? Het is zo gebeurd. Helemaal als je meerdere medicijnen gebruikt. Om mensen daarbij te ondersteunen, voerden 3 Service Apotheken een proef uit waarin persoonlijke zorg en slimme technologie samenkwamen. Farmaceutisch manager Jacquélien Paardekooper en apothekersassistenten Lara Ramez en Marijke van der Wiel van Service Apotheek Boehmer in Leiderdorp vertellen er meer over.

Wat verstaan jullie onder 'persoonlijke zorg'?

Marijke: "Dat je je klanten goed kent, persoonlijk contact hebt en dat de drempel laag is. Mensen lopen hier makkelijk binnen. We worden wel eens met een knipoog 'de VVV' genoemd. Dat zie ik als een compliment."

Lara: "Een mooi voorbeeld van persoonlijke zorg is ons buddyproject: ernstig zieke mensen krijgen 2 vaste contactpersonen binnen de apotheek. Dat geeft rust. Ze vertellen niet telkens hun verhaal opnieuw en wij zijn een luisterend oor. Ook voor familie."

Deze proef is ook een vorm van persoonlijke zorg. Kunnen jullie er wat meer over vertellen?

Jacquélien: "Het idee is om mensen die meerdere medicijnen gebruiken te helpen langer zelfstandig te blijven. En zo de behoefte aan extra zorg of hulp uit te stellen. Zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid en de Nederlandse Farmaceutische Zorggroep (NFZ) vroegen Service Apotheek om deel te nemen aan dit project."

Lara: "In totaal deden 83 mensen mee die meerdere medicijnen gebruiken en mogelijk baat hadden bij extra ondersteuning. Vervolgens keken we samen met hen in de apotheek hoe de app hen kan helpen. Bijvoorbeeld een innameschema maken, het instellen van herinneringen, het bekijken van digitale bijsluiters en uitleg krijgen over de vorm en kleur van de medicijnen met behulp van foto's. Ook heeft de app instructievideo's en kunnen ze herhaalrecepten aanvragen. Ook dit bekeken we samen. Door de app en onze begeleiding kregen mensen beter inzicht in hun medicijnen en ook beter overzicht."

Wat viel jullie op tijdens de proef?

Jacquélien: "Hoeveel er mogelijk is in de app! Ieder mens heeft andere behoeftes. De één wil graag een reminder voor een inname, de ander wil de bijsluiters in een groot lettertype. Dat kan allemaal. Tijdens de proef hadden de deelnemers goede ideeën voor de doorontwikkeling van de app. Bijvoorbeeld om per medicijninname een seintje te krijgen. Fantastisch dat ze zo goed meedachten."

Was de proef een succes?

Lara: "Zeker! Het project kreeg zelfs een nominatie voor de KNMP Zorginnovatieprijs en daar zijn we trots op. Maar nog belangrijker: mensen hebben meer grip op hun medicijnen en blijven daardoor langer zelfstandig. Precies wat we wilden bereiken."

Jacquélien: "Het succes zit 'm in de combinatie van technologie én persoonlijke begeleiding in de apotheek. Voor sommige mensen is dit nou eenmaal niet 'gewoon een app downloaden' en klaar. Mensen kwamen soms ook terug als ze vastliepen in de app. Dan keken we even mee. Het is een langer traject, waarin we samen kijken wat werkt. Het zorgt voor een sterkere band met de apotheek en dat waarderen mensen."

Wat als mensen digitale zorg spannend vinden?

Jacquélien: "Niet iedereen is even digitaal vaardig, en dat is helemaal prima. De app is één van de hulpmiddelen in onze gereedschapskist. We kijken altijd wat bij iemand past: samen zoeken we naar de beste oplossing."

Gaan andere Service Apotheken hier ook mee aan de slag?

Marijke: "Jazeker, er lopen gesprekken met zorgverzekeraars om deze service vergoed te krijgen. Daarna kunnen meer Service Apotheken op deze manier gaan werken. We hopen natuurlijk dat alle zorgverzekeraars deze service gaan vergoeden, want de proef had een mooi resultaat met heel tevreden mensen tot gevolg!"



Jacquélien Paardekooper (links), Lara Ramez (midden) en Marijke van der Wiel (rechts)



TIP 4

Wees voorbereid op kleine en grote ongemakken met een goedgevulde thuisapotheek!

6 favoriete producten

Soms gebruiken mensen ook medicijnen waar geen recept voor nodig is, dat noemen we zelfzorgproducten. Veel van dit soort producten kan je ook bij jouw Service Apotheek kopen. We hebben zelfs een eigen huismerk, omdat we het belangrijk vinden om goede kwaliteit te bieden. Veel mensen denken dat het huismerk van de apotheek veel duurder is dan van de drogist, maar dat is lang niet altijd het geval. Welke zelfzorgproducten zou je altijd op voorraad moeten hebben in je medicijnkastje? We vroegen naar de favoriete producten van apothekersassistent Marie-José Ackermans van Service Apotheek Kerkdriel. Zij adviseert dagelijks over gebruik van zelfzorgmedicijnen en haalt daar ook veel voldoening uit. "Als ik mensen echt goed heb kunnen adviseren voelen zij zich geholpen, maar dan heb ik zelf ook een fijne werkdag!"



Marie-José Ackermans

1 Paracetamol

Dat is de eerste keuze pijnstillers en onmisbaar in je medicijnkastje. Verkrijgbaar in diverse vormen en doseringen. Geschikt voor de meeste mensen, maar raadpleeg wel een huisarts bij langer dan 3 dagen gebruik zonder duidelijke oorzaak van de klachten.



2 Vitamine D

Belangrijk voor botten, spieren en het immuunsysteem. Aanbevolen voor kinderen, ouderen, zwangeren, vrouwen in de overgang en mensen met een donkere huid of weinig blootstelling aan de zon. Verkrijgbaar in diverse vormen en doseringen!



3

Koelzalf FNA

Koelzalf FNA verlicht jeuk door insectenbeten of bijvoorbeeld de processierups en biedt verkoeling op warme dagen. Het beschermt en hydrateert de droge, gevoelige huid. Een fijn en makkelijk smeerbaar product! Tip: kijk op pagina 61 wat 'FNA' betekent.

5

Tijmsiroop

Tijmsiroop verzacht de keel. Geschikt vanaf 1 jaar oud en handig bij opkomende verkoudheidsklachten!



4

Xylometazoline Neusspray

Verlicht snel een verstopte neus. Gebruik het maximaal 7 dagen om afhankelijkheid te voorkomen. Er zijn verschillende doseringen mogelijk. Voor langdurige klachten is er een milde zoutoplossing, die ook geschikt is voor kinderen.



Scan de QR-code voor tips bij gebruik en afbouwen van neusspray.



6

Povidon jodium 10%

Een ontsmettend middel voor de huid mag niet ontbreken in je medicijnkastje. Handig om snel kleine wonden te ontsmetten en bacteriën te doden. Geschikt voor jong en oud, bij schaafwonden of andere verwondingen die in contact zijn geweest met vuil. Je brengt het direct na het ontstaan van de wond aan, daarom is het handig als je het op voorraad hebt.



Wil je meer inspiratie?

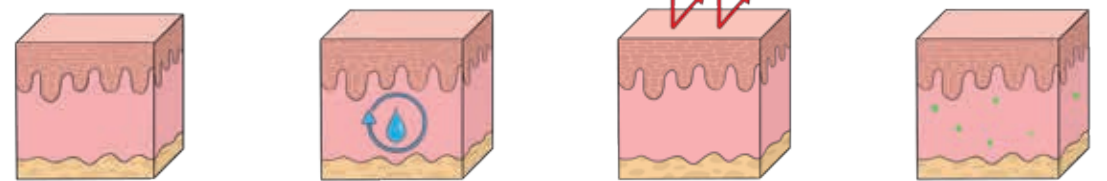
Ga voor het complete Service Apotheek Huismerk-assortiment naar je Service Apotheek. Je kan ook een kijkje nemen op de webshop via webshop.serviceapotheek.nl, of scan de QR-code. Je vindt daar ook een indicatie van de prijzen van de producten. Deze kunnen per Service Apotheek verschillen.

TIP 5 Bescherm je huid tegen uitdrogen met basiszalf, vooral bij eczeem.

Basiszalf bij eczeem

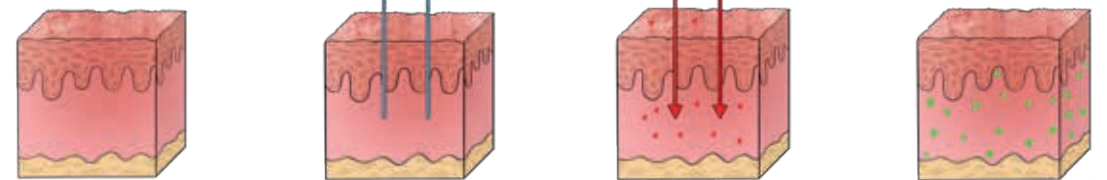
Door prikkels van buitenaf zoals water, kou of zeep kan je huid uitdrogen. Heb je eczeem? Dan ben je extra gevoelig voor uitdroging omdat de bovenste huidcellen niet goed tegen elkaar liggen. We laten zien wat er aan de hand is.

Gezonde huid zonder eczeem



De huidcellen van de bovenste huidlaag liggen dicht tegen elkaar. De huid kan vocht goed vasthouden. De huid beschermt goed tegen stoffen en prikkels. De afweer is gezond.

Huid met eczeem



De bovenste huidcellen liggen niet goed tegen elkaar. Vocht gaat makkelijk door de huid naar buiten. Stoffen en prikkels gaan makkelijker door de huid naar binnen. De afweer in de huid is te actief.

Hoe werkt een basiszalf?

Basiszalf is een zalf zonder medicijn. Basiszalf zorgt dat de droge huid meer vocht vasthoudt en minder droog wordt. Het vormt een vette beschermlaag op de huid en beschermt tegen stoffen en prikkels van buiten. Kijk op www.smeerwijzer.nl voor meer informatie.



Tips bij gebruik van een basiszalf

- Smeer iedere dag een basiszalf op je hele lichaam. Tenminste 1 keer per dag, vaker mag.
- Smeer ook op gezonde huid of als je geen plekken (meer) met eczeem hebt.
- Smeer de zalf zo dik als je fijn vindt.
- Probeer een paar soorten basiszalf en kijk welke het beste werkt en het fijnste smeert.
- Jouw Service Apotheek helpt je graag bij het kiezen van een fijne basiszalf. Vraag gerust om advies.



Puzzel mee en win!

PLAATSBE-SCHRJVING	UITING V. BELEEFDHEID	IEDER	ZEEPWATER	HOUVAST	GROND-SOORT
SNACK	VIS	DEEL VAN DE ARM	PLAATS IN BELGIË		STRAAL-VLIEGTUIG
3			6		1
GROOT IJSGEBIED				LOF	
DIER				GENEZEN	
			OMLIJSTING	KAJUIT	
				KEURIG	2
TJID-REKENING	SCHETSEN				ZOET-WATERVIS
	DREEF				7
		FORUM			NOOT
		BEROEP			STAAT IN DE VS
IMMER				KLEUR	
HELLEN	5			TOT NU TOE	
				EUROPEAAN	
				BIJWOORD	
DUN					GRASLAND
RIJ	4	OVERRIJP			
			VLEESSOORT		

Los het Zweedse raadsel op. De letters in de genummerde vakjes vormen de oplossing. De oplossing kan je t/m woensdag 31 december 2025 doorbellen via: **0909 - 501 01 98** (€1,30 per gesprek). Let op: jouw telefoon kan geblokkeerd zijn voor 0909-nummers. Dan is insturen niet mogelijk. De meerprijs van de jubileumpuzzels gaat dit jaar naar 5 verschillende lokale goede doelen die de apotheketeams selecteren. We maken deze doelen in juni 2025 bekend in het online magazine: magazine.serviceapotheek.nl

De letters in de genummerde vakjes vormen de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

 © DENKSPORT PUZZELBLADEN

Maak 2 x kans op midweekverblijf voor 4 personen t.w.v. €449,-



In de natuurlijke omgeving van Putten op de Veluwe vind je Summio Parc Heihaas. De Veluwe staat bekend om haar unieke combinatie van prachtige natuur, bruisende steden en leuke bezienswaardigheden. Of je nu toe bent aan rust of ontspanning, of gezellige uitstapjes wilt maken; Summio Parc Heihaas is, ook dankzij de uitgebreide faciliteiten, de perfecte uitvalsbasis voor een heerlijke vakantie samen met je partner, vrienden of gezin. Je maakt kans op een midweekverblijf voor 4 personen op basis van logies. Te boeken op basis van beschikbaarheid.



Meer informatie: summio.nl



TIP 6

Laat in de apotheek controleren of je écht goed inhaleert.

Kleine fout, groot gevolg: het belang van goed inhaleren

Wist je dat maar liefst 70% van de mensen hun inhalatiemedicijnen niet goed gebruikt? Zelfs mensen die al jaren hun inhalator gebruiken, maken vaak fouten zonder het te weten. In de apotheek krijg je hulp om inhalatiemedicijnen op de juiste manier toe te passen. Apotheker Boris Tyndall en apothekersassistent Anouk Boelen van Service Apotheek van Thoor in Maastricht vertellen over deze zorg.

Waarom is de juiste inhalatietechniek zo belangrijk?

Boris: "Medicijnen in de vorm van tabletten en injecties worden via de bloedbaan opgenomen, terwijl inhalatiemedicijnen direct in de longen terechtkomen. Maar: dit werkt alleen goed als de techniek klopt. Als het medicijn bijvoorbeeld deels in de mond of keel blijft hangen, wordt het niet goed opgenomen en werkt het minder."

Anouk: "Het gevolg is heesheid, risico op een schimmelinfectie, meer klachten, meer longaanvallen en soms zelfs ziekenhuisopnames. En dat terwijl het vaak eenvoudig te voorkomen is." Om die reden kunnen mensen bij alle Service Apotheken terecht voor inhalatie-instructies.

Wat houdt de begeleiding precies in?

Boris: "We hebben 2 soorten inhalatie-instructies, afhankelijk van de situatie. De eerste is voor mensen die een inhalator voor het eerst gebruiken. In dat geval nemen we uitgebreid de tijd om uit te leggen hoe ze het apparaat correct gebruiken. De tweede situatie is bij mensen die hun inhalatiemedicijnen al langer gebruiken, maar bij wie we vermoeden dat er iets misgaat in de techniek. Dat kan op basis van hun klachten zijn, of simpelweg omdat we weten dat veel mensen fouten maken. Dan zeggen we vaak: 'Laat eens zien hoe je het doet.' We kijken mee, analyseren de techniek en geven praktische tips om het te verbeteren."

Hoe zorgen jullie ervoor dat mensen het echt goed leren?

Boris: "We nemen de tijd om samen te oefenen. We geven uitleg, doen het voor, en daarna gaan ze zélf aan de slag. Pas als iemand het zelf uitvoert, kunnen we controleren of het goed gaat."

Anouk: "We gebruiken daarvoor placebo-inhalatoren. Dat zijn inhalatoren zonder medicijnen, waarmee mensen in de apotheek kunnen oefenen zonder dat ze een overdosis binnenkrijgen. Zo kunnen we rustig corrigeren en stap voor stap de juiste techniek aanleren."

Welke tips geven jullie het vaakst?

Anouk: "Veel mensen inhaleren terwijl ze onderuitgezakt zitten op de bank of met hun hoofd te ver naar beneden. Dat werkt niet optimaal. We adviseren daarom altijd om rechtop te zitten of te staan, met de kin iets omhoog. Zo zijn de luchtwegen zo open mogelijk en kan het medicijn goed diep in de longen komen."

"Een verkeerde inhalatietechniek is risicovol, terwijl het vaak eenvoudig te voorkomen is."



Boris Tyndall

Boris: "Een andere belangrijke tip is eerst goed uitademen voordat je inhaleert. Veel mensen slaan deze stap over, maar als je longen nog vol lucht zitten, is er weinig ruimte om het medicijn op te nemen. Ook het tempo van inhaleren is belangrijk. Veel mensen inhaleren te krachtig, zeker bij poederinhalatoren, waardoor het medicijn te snel binnenkomt en niet goed in de kleine luchtwegen terechtkomt."

Anouk: "Oh, en houd na het inhaleren je adem 10 seconden vast. Zo krijgt het medicijn de tijd om zich diep in de longblaasjes te verspreiden en goed opgenomen te worden."

Is verkeerd medicijngebruik alleen een probleem bij inhalatiemedicijnen?

Anouk: "Nee, absoluut niet. Oogdruppels worden bijvoorbeeld ook vaak verkeerd gebruikt. Veel mensen knippen hun oog direct dicht na het druppelen, waardoor een groot deel van de vloeistof weer naar buiten komt. Of het flesje raakt hun oog, wat kan zorgen voor bacteriën in de vloeistof."

Boris: "Injecties zijn ook een goed voorbeeld. We hadden laatst iemand met diabetes die klaagde dat de insuline niet goed werkte. Toen we samen de injectietechniek doornamen, bleek dat hij de naald niet diep genoeg in de huid bracht. Daardoor werd het medicijn niet goed opgenomen. Een kleine correctie in zijn techniek maakte een enorm verschil."

Wat zou je willen zeggen tegen mensen die denken dat ze geen instructie nodig hebben?

Boris: "De meeste mensen die hun medicijn verkeerd gebruiken, denken dat ze het goed doen. Een korte check door je apotheek kan echt het verschil maken. Bovendien: waarom zou je een kans laten liggen om je gezondheid te verbeteren?"

Anouk: "In de Service Apotheek-app staan duidelijke instructievideo's voor inhalatoren en andere medicijnen. Handig om thuis te bekijken als je het de eerste keer gaat gebruiken, maar géén vervanging voor persoonlijke begeleiding en samen oefenen. De apotheker of apothekers-assistent ziet of je het écht goed doet."

"De meeste mensen die hun medicijn verkeerd gebruiken, denken dat ze het goed doen."



Anouk Boelen

Eenvoud in je medicijnroutine



Ben ik die pil nu vergeten of niet? Wanneer moest ik mijn bloeddruktablet nou precies nemen? Als je dagelijks meerdere medicijnen gebruikt, kan het lastig zijn om overzicht te houden. Voor deze situaties biedt Dé Medicatierol uitkomst.

Dé Medicatierol (ook wel medicijnrol genoemd) is een strip van kleine plastic zakjes waarin per innamemoment precies de juiste medicijnen verpakt zijn. Apotheker Natasja Hilgeman van Service Apotheek Woerden legt uit: "Op het zakje staat de naam van de medicijnen en het innametijdstip. Je opent het zakje op het tijdstip dat op het zakje staat. Je hoeft dus niet zelf te onthouden wanneer je welk middel moet innemen. Ook kan je zien óf je het medicijn hebt ingenomen. Zo helpt een medicijnrol je om het overzicht te bewaren."



Natasja Hilgeman

Praktisch in gebruik

Volgens Natasja is de rol ideaal voor iedereen die moeite heeft met het organiseren van medicijnen. Bijvoorbeeld ouderen die meerdere pillen naast elkaar gebruiken of mensen die na een ziekenhuisopname een complex medicijnschema hebben. "Een medicijnrol is daarnaast fijn als je hulp krijgt van anderen bij het innemen van je medicijnen, zoals de thuiszorg of een mantelzorger. Zij hoeven de innamemomenten niet op te zoeken, maar lezen het eenvoudig af van het zakje." Bijna alle medicijnen die langdurig worden gebruikt, kunnen in de zakjes. Wat niet past, wordt los meegeleverd. "Bijvoorbeeld medicijnen die gekoeld moeten worden, die niet in tabletvorm worden gebruikt, of inhalatiemedicijnen."

Wijzigingen

Als je arts een medicijn aanpast of toevoegt, zorgt de apotheek ervoor dat dit netjes in jouw medicijnrol wordt verwerkt. "Soms krijg je tijdelijk losse medicijnen totdat de nieuwe rol klaar is. Ook wanneer je op vakantie gaat, helpt je apotheek graag. Geef je vakantieplannen wel op tijd door, zodat jouw medicijnrol op tijd voor een langere periode kan worden klaargemaakt."

Laat het weten als je vaker je medicijnen vergeet in te nemen of als je moeite hebt met het dagelijkse medicijnschema. Jouw apotheker kijkt graag naar passende oplossingen zoals de medicatierol.



TIP 8

Stop nooit zomaar met je medicijnen. Je apotheker helpt je met een persoonlijk afbouwschema.

Hulp bij afbouwen van medicijnen

Stoppen met medicijnen tegen angst of depressie (antidepressiva) is een gevoelig proces. Als je goede begeleiding hebt, voorkom je vervelende gevolgen voor lichaam en geest. Apothekers Chantal van Uem en Eline van Oorschot van Service Apotheek Kalsdonk in Roosendaal gaan in gesprek met Simone Melis, adjunct-directeur van MIND over begeleiding bij antidepressiva en het belang van maatwerk.

Mensen gebruiken antidepressiva bij depressieve periodes, angstklachten of na een ingrijpende gebeurtenis. Waarom is het belangrijk om regelmatig te bekijken of je kunt stoppen?

Chantal: "Antidepressiva kunnen vervelende bijwerkingen hebben, zoals gewichtstoename, vermoeidheid of verminderd libido. Daarnaast leeft de hardnekkige mythe dat je lichaam bepaalde stoffen niet zelf aanmaakt, waardoor je voor altijd antidepressiva zou moeten slikken. Dat klopt gelukkig niet: je lichaam maakt deze stoffen wél aan. Met goede begeleiding ontdek je of stoppen mogelijk is."

Veel mensen vinden dat spannend. Kan je uitleggen waarom?

Simone: "Het betekent afscheid nemen van iets dat je veiligheid en stabiliteit gaf. Gelukkig maakt goede begeleiding het proces veel minder eng. Het zorgt ook dat je niet verdwaalt in de bijwerkingen en ontwenningsverschijnselen."

Kan je er een paar noemen?

Eline: "Als mensen abrupt stoppen (cold turkey), krijgen ze vaak pittige klachten zoals duizeligheid en misselijkheid. Zelfstandig stoppen kan ook leiden tot symptomen die lijken op de oorspronkelijke klachten. Daardoor denken mensen ten onrechte dat ze de medicijnen nodig hebben."

Mensen die antidepressiva gebruiken kunnen altijd terecht bij hun apotheek om veilig af te bouwen. Maar Service Apotheek Kalsdonk en enkele zorgverzekeraars werken nu samen aan een speciale proef. Vertel eens?

Chantal: "Samen met huisartsen kijken we eerst welke mensen geschikt zijn voor de proef. De huisarts kent hun persoonlijke achtergrond namelijk het beste. Deze mensen nodigen we uit voor een uitgebreid intakegesprek in onze apotheek. We bespreken samen hoe lang

Over MIND

Lees meer over Mind op www.wijzijnmind.nl en op pagina 20.

MIND



Chantal van Uem (links), Simone Melis (rechtsboven) en Eline van Oorschot (rechts onder)

Afbouwen van andere medicijnen

Er zijn meer medicijnen waar begeleiding belangrijk is als je wilt afbouwen. Bijvoorbeeld bij medicijnen tegen slapeloosheid, pijn of het gebruik van medicijnzalfen (corticosteroïden). Ook dan is een persoonlijk afbouwschema belangrijk om klachten of terugval te voorkomen. Bespreek het met je apotheker als je medicijnen wilt afbouwen.

iemand al antidepressiva gebruikt, waarom ze ooit zijn begonnen en waarom ze willen afbouwen. Daarop baseren we een heel persoonlijk afbouwschema."

Eline: "Mensen komen tussendoor regelmatig terug naar de apotheek voor een evaluatie. Zo kijken we hoe het gaat, bespreken we eventuele klachten en passen we het schema direct aan als dat nodig is. Echt maatwerk dus."

Is er veel verschil in hoe mensen afbouwen?

Chantal: "Absoluut, geen mens is hetzelfde. De ene stopt zonder problemen vrij rap, terwijl een ander zelfs bij de kleinste verlaging intensieve begeleiding nodig heeft vanwege heftige ontwenningsklachten."

Wat gebeurt er als iemand te snel gaat?

Eline: "Te snel afbouwen kan klachten veroorzaken die lijken op griep. Daarnaast zien we slapeloosheid en onrust. Soms denken mensen daardoor dat hun klachten terugkomen, terwijl het in werkelijkheid ontwenningsverschijnselen zijn."

Simone: "Precies, daarom benadruk ik graag: als je rustig en zorgvuldig afbouwt onder begeleiding, gaat het in de meeste gevallen goed. De verhalen over heftige ontwenningsproblemen bestaan wel, maar dat zijn gelukkig uitzonderingen."

Waarom is dit belangrijk?

Simone: "Wij zijn super enthousiast over deze aanpak. Het is fantastisch dat deze Service Apotheken zo aandachtig kijken naar iets wat nog te vaak vergeten wordt: heb je het medicijn eigenlijk nog nodig? Ze kijken bovendien verder dan alleen de pil, ze kijken naar de mens als geheel. Factoren zoals stress, leefstijl en persoonlijke omstandigheden spelen allemaal mee in het afbouwen. Dat maakt het project zo bijzonder."

Wat is er nog nodig?

Eline: "Helaas krijgen apothekers nog niet betaald voor deze zorg, maar dat gaat hopelijk veranderen. Apotheekzorg valt nu onder het eigen risico, terwijl huisartsbegeleiding volledig vergoed wordt. Maar wat wij doen, bespaart kosten én levert een betere gezondheid op."

Simone: "Helemaal mee eens. De financiële prikkel in het huidige systeem stimuleert vooral het blijven gebruiken van medicijnen, omdat apotheken nu eenmaal betaald krijgen voor het afleveren ervan. Als we mensen goed willen helpen, moet de beloning ook liggen bij het zorgvuldig begeleiden van afbouwen. Als dat lukt, richten we het systeem in rondom de behoeften van medicijngebruikers. Uiteindelijk wordt iedereen daar beter van, letterlijk en figuurlijk."



Puzzelopbrengst naar Stichting MIND

Op 6 maart 2025 ontving Simone Melis (Adjunct-directeur & teammanager beleid) namens Stichting MIND een cheque van € 5.765,- van de puzzelopbrengst van het Service Apotheek Magazine uit handen van Beau van Alphen (Formulespecialist van Service Apotheek).

Simone: "Wij zijn enorm blij met de puzzelopbrengst. Mentale gezondheid is voor ons allemaal belangrijk. Alle donaties en inzet voor het verbeteren van onze psychische gezondheid zijn heel erg welkom en nodig. Zeker nu. Want bijna de helft van alle Nederlanders krijgt in z'n leven te maken met één of meerdere psychische aandoeningen."

Wat kan je voor dit bedrag doen?

"MIND is hét fonds voor psychische klachten. Wij willen dat iedereen die nu of in de toekomst te maken heeft met psychische aandoeningen, kan rekenen op begrip, ondersteuning en goede zorg. Met deze donatie kunnen we onze MIND Hulplijn versterken."

Mensen kunnen gratis en anoniem bellen of chatten met onze professionele hulpverleners over hun psychische klachten of die van een naaste, en krijgen dan van ons advies. Per jaar maken gemiddeld 18.000 mensen hier gebruik van en raadplegen nog eens 280.000 mensen de website van de MIND Hulplijn. Daarnaast besteden we de opbrengst aan de voorlichting die we geven over wat psychische klachten zijn en wat je hieraan kunt doen. Maar ook wat je eventueel kunt doen om klachten te voorkomen. Dit doen we onder andere door gastlessen te geven op scholen, door informatie te verspreiden en door tips te geven via onze brochures en online communicatiekanalen."

Waarom is dit belangrijk om te organiseren?

"We weten uit onderzoek dat praten over psychische klachten helpt om sneller hulp te vinden. MIND probeert daarom het taboe op psychische klachten te doorbreken en stimuleert mensen om open over hun klachten te zijn. Daarom organiseren we acties en evenementen en zoeken we de media op: we geven een stem aan alle mensen met psychische klachten en hun naasten. Zodat zij de zorg en steun krijgen die ze nodig hebben. Daarom nogmaals bedankt voor het puzzelen!"

Kijk voor meer informatie op www.wijzijnmind.nl



Simone Melis (links) en Beau van Alphen (rechts)

Stel je vraag direct in de app, dan vergeet je het niet.

TIP 9

Altijd bereikbaar: de 5 meest gestelde vragen in de app

Snel een vraag stellen aan je apotheekteam? Dat kan ook met de Service Apotheek-app. Apotheker Frans Derks van Service Apotheek Oostermoer heeft al duizenden klanten die gebruikmaken van de app. Zij stellen op elk gewenst moment vragen, zonder te wachten aan de telefoon of in de apotheek. Frans beantwoordt de 5 meest gestelde vragen die zijn apotheek via de app binnen krijgt.

1 Kan ik een medicijnpaspoort aanvragen?

"Zeker, zelfs rechtstreeks in de app! Wij controleren direct of het overzicht up-to-date is. Als er iets niet klopt, sturen we een vraag terug via de app. Binnen een werkdag is het paspoort digitaal beschikbaar. Liever op papier? Haal het dan op in de apotheek."

2 Hoe geef ik wijzigingen door, zoals mijn adres of medicijngebruik?

"Het is fijn en overzichtelijk als mensen wijzigingen via de app aan ons doorgeven (in plaats van telefonisch). Met de app verwerken wij de wijzigingen op een rustig moment, waardoor het zeker weten nauwkeurig verloopt."

3 Ik heb iets besteld, is dat aangekomen?

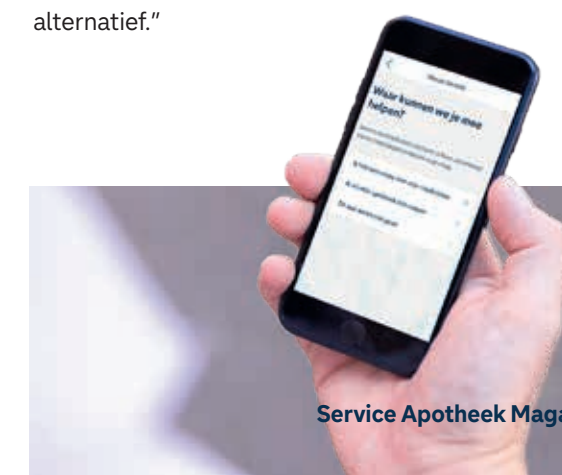
"Veel mensen stellen deze vraag voor de zekerheid voordat ze naar de apotheek komen, zodat ze niet voor niets naar de apotheek gaan! In ons geval is het eigenlijk niet nodig en kan je in de app ook zien dat de medicijnen klaarliggen. Maar dat verschilt per apotheek of dat in de app te zien is. Dus bij twijfel is het prima om het even te vragen via de app!"

4 Ik heb gelezen over een bijwerking in de bijsluiter. Kan ik gerust starten?

"Het is goed dat mensen de bijsluiter lezen, maar de informatie kan ook verwarrend zijn. Alle bijwerkingen staan erin: de veelvoorkomende en de zeldzame. Daarom kijken we altijd mee: hoe vaak komt dit echt voor? Als het nodig is, bellen we even om gerust te stellen."

5 Mijn medicijn staat in nazending. Is al bekend wanneer het binnenkomt?

"Nazending betekent dat een medicijn nog niet leverbaar is en dat we wachten op nieuwe voorraad. Meestal duurt dat een paar dagen, maar door leveringsproblemen kan het ook langer zijn. Een bestelling staat alleen in nazending als we verwachten dat het binnen 2 weken leverbaar is. Duurt het langer, dan zoeken we altijd een alternatief."





Feiten en fabels over medicijn DNA-onderzoek

Geen mens is hetzelfde. Dat geldt voor je vingerafdruk en oogkleur, maar ook voor hoe jouw lichaam medicijnen verwerkt. Waar een medicijn bij de één perfect werkt, heeft het bij de ander nauwelijks effect of geeft het bijwerkingen. Hoe dit komt is voor een deel erfelijk bepaald. Door medicijn DNA-onderzoek (farmacogenetica) kunnen we vooraf het effect van medicijnen beter inschatten.

Medicijn DNA-onderzoek in het kort

- Een DNA-medicijntest ofwel een farmacogenetische test brengt kleine stukjes van jouw DNA in kaart.
- Deze stukjes geven informatie over hoe snel of langzaam jouw lichaam bepaalde medicijnen verwerkt.
- Enzymen in jouw lever spelen hierin een belangrijke rol: ze breken medicijnen af of zetten stoffen uit het medicijn om in de werkzame vorm. Bij een onderzoek krijg je te horen welke van onderstaande 4 situaties bij jou het geval is:
 1. Het onderzochte leverenzym werkt normaal.
 2. Het onderzochte enzym werkt langzamer dan normaal.
 3. Het onderzochte enzym werkt sneller dan normaal.
 4. Het onderzochte enzym is er niet of werkt heel erg traag.
- Werken jouw leverenzymen anders dan bij de meeste mensen, dan werken sommige medicijnen mogelijk sterker of juist minder sterk dan normaal. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat je minder of juist meer van een medicijn moet gaan gebruiken. En soms is het beter om een ander medicijn te kiezen.

- Met deze informatie kan de apotheker beter adviseren over de juiste dosering of de geschiktheid van een medicijn.
- Voordelen: minder bijwerkingen, effectievere behandeling en een persoonlijk advies dat écht bij je past.



Willem Groenendijk

✓ Feit

Een apotheker kan de arts beter adviseren als jouw DNA-medicijn paspoort gedeeld is met je apotheek

Een arts schrijft medicijnen voor op basis van algemene richtlijnen en wetenschappelijk onderzoek bij grote groepen mensen. Bij de meeste mensen zal dit geen problemen geven, maar het kan wel een rol spelen als jouw lichaam de medicijnen anders verwerkt dan de meeste mensen. Medicijn DNA-informatie neemt die onzekerheid weg. Met deze gegevens kan de apotheker vooraf beoordelen of een medicijn wordt opgenomen en of de dosering moet worden aangepast. De apotheker bespreekt dit met de arts.

✗ Fabel

Je kan alleen een medicijn DNA-onderzoek laten doen als je zorgverzekeraar toestemming geeft

Een medicijn DNA-onderzoek wordt vergoed als er een medische reden voor is. Soms is dit onderzoek uitgebreid met een heel paspoort en soms wordt er alleen maar 1 enzym getest. Het gaat dan nog wel van het eigen risico af. Sommige mensen kiezen er zelf voor om een uitgebreid medicijn DNA-onderzoek te laten doen. Dan betaal je het zelf. Commerciële laboratoria zoals NIFGO (www.nifgo.nl) bieden dergelijke DNA-tests aan. Een commercieel medicijn DNA-paspoort kost tussen de €200 en €300. Let op: niet elk commercieel laboratorium test even uitgebreid en de interpretatie van de resultaten kan verschillen. Overleg altijd met je apotheker voordat je een commercieel DNA-paspoort gebruikt voor medicijnaanpassingen.

✗ Fabel

Je geeft bij medicijn DNA-onderzoek al jouw DNA af

Veel mensen schrikken bij het woord 'DNA-onderzoek'. Ze denken aan complete genetische profielen, blootgelegde familielijnen of aan forensisch onderzoek zoals in misdaadseries. Maar bij een medicijn DNA-onderzoek wordt slechts een klein, specifiek stukje van je genetische code bekeken, namelijk de delen die bepalen hoe jouw lichaam medicijnen verwerkt. Je hoeft dus niet bang te zijn dat je hele DNA-profiel in een database belandt.



Apotheker Willem Groenendijk van Service Apotheek Oosterbroek zag als een van de eersten het belang van DNA-onderzoek in de openbare apotheek.

"Het begon met iemand die ernstige bijwerkingen had. Mijn vermoeden? Haar lichaam brak het medicijn niet goed af. Een DNA-medicijn onderzoek bevestigde dit: ze miste een enzym, waardoor het medicijn zich ophoopte en klachten gaf. Dat was een eye-opener." Samen met Erasmus MC en Service Apotheek deed hij mee aan diverse onderzoeken om medicijn DNA-onderzoeken structureel in te zetten. "We ontdekten dat genetische gegevens medicijngebruik veel veiliger en effectiever maken. Over 5 jaar is een DNA-medicijn paspoort geen uitzondering meer, maar standaard praktijk bij bepaalde medicijnen. Dan wordt een medicijn vanaf het eerste voorschrift afgestemd op het DNA."

✓ Feit

Door medicijn DNA-onderzoek voorkom je ernstige bijwerkingen

Sommige mensen hebben meer last van hun medicijnen dan van de kwaal zelf. Bijwerkingen zoals duizeligheid of sufheid kunnen ontstaan doordat een medicijn te langzaam wordt afgebroken. DNA-onderzoek brengt in kaart hoe jouw lichaam medicijnen verwerkt. Door vooraf te testen, kan de apotheker inschatten welke dosering geschikt is, of adviseren dat een ander middel beter past.



TIP 11

Maak gebruik van de afhaalkluis, die is dag en nacht voor jou beschikbaar!

Medicijnen ophalen wanneer het jou uitkomt

Soms komt het niet uit om tijdens openingstijden langs de apotheek te gaan. Je werkt bijvoorbeeld onregelmatige diensten, hebt een volle agenda of redt het simpelweg niet om op tijd binnen te lopen. Daarom bieden de meeste Service Apotheken een afhaalkluis: een gratis service waarmee je 24/7 je medicijnen kunt ophalen.

Bijna alle medicijnen kunnen in de afhaalkluis. Uitzonderingen zijn medicijnen die uitleg nodig hebben bij het eerste gebruik, gekoeld bewaard moeten worden, te groot zijn of een glazen verpakking hebben. Naast medicijnen kunnen ook zelfzorgproducten zoals paracetamol, neusdruppels en vitaminepillen in de kluis.

Zo werkt de afhaalkluis

Gebruikmaken van de kluis is zo gepiept. Bespreek het met je apotheekteam of schrijf je in met een formulier via de website van jouw Service Apotheek. Gelukt met inschrijven? Dan krijg je zodra je medicijn klaarstaat een bericht met een unieke afhaalcode. Vanaf dat moment heb je 72 uur om je bestelling op te halen (dit kan per type kluis verschillen). Tussentijds ontvang je een herinnering. Eenmaal bij de kluis voer je je afhaalcode in, daarna gaat de deur open. Let er wel op dat de kluis maar één keer opent, dus neem alles in één keer mee. Als je te laat bent met ophalen, blijft je bestelling beschikbaar in de apotheek en kun je deze tijdens openingstijden ophalen.



Leny

Bij Service Apotheek Capelle Centrum ontdekken steeds meer mensen de afhaalkluis. Apotheker Jawad Karimi legt uit hoe de apotheek ervoor zorgt dat iedereen toch de juiste zorg en aandacht krijgt.

“Wanneer iemand een medicijn voor de eerste of tweede keer krijgt, bieden wij persoonlijke begeleiding. We informeren over het juiste gebruik en mogelijke bijwerkingen. Ook bij wijzigingen van de medicijnen helpen we mensen altijd aan de balie. Dat vinden we heel belangrijk, omdat mensen vaak vragen hebben die je beter persoonlijk kunt bespreken.”

Wat merken jullie in de apotheek van het gebruik van de afhaalkluis?

“Minder drukte! Dat zorgt voor een rustigere werkomgeving en snellere, efficiëntere service voor mensen die liever in de apotheek komen voor hun vragen en advies. We hebben hierdoor meer tijd voor begeleiding en voorlichting over medicijnen. Ook verhoogt het de tevredenheid, omdat wachttijden vaak als vervelend worden ervaren. Bovendien verlaagt het de druk op de assistenten om de mensen aan de balie sneller te helpen.”

“De afhaalkluis bespaart me tijd, maar de balie blijft belangrijk”

Judith (37) is klant bij Service Apotheek Capelle Centrum, werkt als persoonlijk begeleider in de gehandicaptenzorg en is moeder van 2 jonge kinderen. Haar dagen zijn goed gevuld, waardoor een snelle en flexibele manier om medicijnen op te halen erg welkom is.

“Vooral in de winter haal ik regelmatig medicijnen op voor mijn zoontje. Hij heeft af en toe een pufje nodig. Dankzij de afhaalkluis halen we die op wanneer het ons uitkomt. Dat scheelt een hoop geregeld. In de mail staat waar je de kluis vindt. Je voert de afhaalcode in en het deurtje gaat open. Heel overzichtelijk en snel, zonder wachttijd. Toch ga ik ook nog wel eens naar de balie. Dat geldt vooral voor de medicijnen van mijn moeder. Laatst stapte ze over op een ander tablet omdat haar bloedsuiker te hoog was. Dan overleg ik graag even met de assistent om zeker te weten dat alles goed geregeld is.”

“Als je het gemak eenmaal hebt ervaren, wil je niet meer anders”

Leny (79) uit Herkenbosch is een pensionado en groot fan van de afhaalkluis. Elke 3 maanden haalt ze er haar medicijnen op. “Ik gebruik medicijnen voor mijn hoge bloeddruk. De afhaalkluis gebruik ik al jaren. Ik krijg een sms’je met een code, fiets naar de apotheek, toets de code in en haal mijn medicijnen op. Binnen een minuut ben ik weer weg. Waarom zou ik dan nog in de rij gaan staan? Veel mensen in mijn omgeving laten hun medicijnen thuis bezorgen. Daar snap ik eigenlijk niets van, ik kan dat nog prima zelf ophalen. Daarnaast: even eropuit en bewegen is goed voor de mens. Alleen als ik een vraag heb, ga ik naar de balie. Laatst had ik last van jeuk op mijn hoofd. Toen kreeg ik meteen een goed advies.”



Leny



Meer over de afhaalkluis?

Bekijk de video met apotheker My Bui van Service Apotheek Maar in Nederweert.



Een controle-moment voor je gezondheid

Een APK voor je auto? Daar denk je niet eens meer over na, dat doe je gewoon. Ook als deze nog prima rijdt. Net als je auto hebben ook je medicijnen af en toe een controle nodig. Werken ze nog goed? Heb je alles nog nodig? Of sluipen er ongemerkt bijwerkingen in je leven? Apotheker Petra Oenema-ten Have van Service Apotheek Neptunus in Delfzijl en Anke Lambooi van het Instituut Verantwoord Medicijngebruik (IVM) vertellen waarom zo'n controlemoment voor je gezondheid geen overbodige luxe is.



Petra Oenema-ten Have

Veel mensen beginnen ooit met medicijnen op voorschrift van hun huisarts of specialist, maar daarna? Dan kabbelt het vaak gewoon door. Niemand kijkt écht of die medicijnen nog nodig zijn of wel goed werken. Anke: "Eigenlijk kijkt iedereen naar elkaar. Degene die medicijnen slikt, denkt: de dokter schreef het voor, dus het zal wel kloppen. De apotheker en huisarts aarzelen soms om zonder aanleiding iets ter discussie te stellen."

Het gevolg? Sommige medicijnen die eigenlijk tijdelijk bedoeld waren, blijven eindeloos op herhaalrecept staan. Ondertussen verandert je gezondheid, zijn er nieuwe medische inzichten, of zijn er misschien betere alternatieven. En daar komt de medicijn-APK om de hoek kijken: een jaarlijkse controle waarbij de apotheker samen met jou je medicijnen onder de loep neemt. Kloppen de doseringen nog? Zijn er vervelende bijwerkingen? Kan het misschien anders of zelfs zonder?

De term 'medicijn-APK' werd bedacht tijdens de Dag van Verantwoord Medicijngebruik en is sindsdien blijven plakken. Deze zorg wordt ook wel medicatiebeoordeling (MBO) genoemd en staat onder die naam op de afschriften van de zorgverzekeraar. Anke: "Iedereen snapt meteen wat ermee bedoeld wordt, dat maakt de check een stuk laagdrempeliger. APK staat namelijk voor Alle Pillen Kloppen."

Na 10 jaar beter slapen

Bij Service Apotheek Neptunus zit de medicijn-APK inmiddels stevig in hun routine. Petra: "Ik voer regelmatig APK-gesprekken met mensen, in de apotheek of gewoon gezellig bij hen thuis. Samen met een collega moedigen we elkaar aan om elke week een paar mensen te bellen, waardoor het een vast onderdeel van ons werk is geworden." Dit alles gebeurt in nauwe samenwerking met de huisarts. "In het begin was het even afstemmen, maar inmiddels loopt het soepel. Na het gesprek sturen we digitaal onze aanbevelingen door naar de huisarts."

Soms leidt de APK tot verrassende ontdekkingen. Petra herinnert zich iemand die al 10 jaar rondliep met dikke enkels en een aanhoudende kriebelhoest. "Hij legde nooit de link met zijn medicijnen. Na een kleine aanpassing sliep hij ineens stukken beter. En zijn partner? Die sliep eindelijk ook rustig door."

Driehoek

Het kost flink wat tijd om alle gegevens te verzamelen, met de huisarts te overleggen en bevindingen terug te koppelen, maar de medicijn-APK levert vooral heel veel op. Petra merkt dat ze hierdoor niet alleen medische dossiers beter begrijpt, maar vooral ook de mens achter het medicijngebruik. "Ik kijk altijd naar de driehoek: medicijngebruiker, apotheker en huisarts. Door het vooronderzoek weet ik hoe de huisarts tegen de medicijnen aankijkt en verdiep ik me in het dossier. Maar tijdens de APK draait alles om de medicijngebruiker. Hoe voelt iemand zich? Welke klachten spelen een rol? Hoe passen de medicijnen in het dagelijks leven?" Daarom stapt Petra altijd blanco in een APK-gesprek. Geen vooroordelen, geen snelle conclusies. "Ik heb wel een vragenlijst, maar die gebruik ik als een checklist. De grootste inzichten komen pas als je echt luistert."



Anke Lambooi

Toekomst van de APK

Beiden merken dat de APK alsmaar bekender wordt. Steeds meer apothekers gebruiken deze check op hun eigen manier. "Momenteel wordt de APK vergoed voor mensen van 70 jaar en ouder die 5 of meer medicijnen gebruiken of kwetsbaar zijn, maar ik denk dat we nog véél meer mensen kunnen helpen", zegt Petra. "Ik ben er alert op en luister en kijk goed. Bijvoorbeeld naar bezorgers die signalen opvangen, of door kritisch te kijken naar bepaalde medicijncombinaties."

Anke ziet ook kansen voor een tussenvorm. "Misschien een kort consult voor mensen die twijfelen, bijvoorbeeld over stoppen met antidepressiva. Gewoon even samen kijken wat verstandig is. Ook die zorg wordt in de meeste gevallen vergoed."

Daarnaast hoopt Anke dat mensen zélf vaker aan de bel trekken als ze een niet-pluis-gevoel hebben. "Er bestaan geen domme vragen", benadrukt Petra. "Dus als je twijfelt, kom gerust langs. Je apotheker kijkt graag met je mee."

Seintje in de app

Sinds kort ontvang je in de Service Apotheek-app een bericht als je in aanmerking komt voor een medicijn-APK. In de eerste 3 maanden maakten daar al meer dan 900 mensen gebruik van!



TIP 13

Maak gebruik van de gratis bezorgservice. Ook zelfzorgproducten nodig? Die bezorgen we gewoon mee.

Een dag op pad met bezorger Hub

Met 36 uur per week én een groot hart voor zorg is Hub Wings veel meer dan bezorger. Bij de Service Apotheken Parkstad in Landgraaf is hij samen met collega's het vertrouwde gezicht aan de deur. Soms zelfs het enige gezicht dat iemand die dag ziet. "We zijn geen pakketdienst. We leveren medicijnen, zelfzorgproducten én aandacht."



Hub Wings

"Vandaag staan er 45 adressen op de planning."

5 feiten over de bezorgservice:

1. Slecht ter been, geen vervoer of gewoon gemakkelijk? We bezorgen je medicijnen bij je thuis op alle werkdagen.
2. Aan onze service hangt geen prijskaartje: bezorging van medicijnen is altijd gratis.
3. Niet thuis? Dan bezorgen we net zo makkelijk op je werk of een ander adres.
4. Vragen over je medicijnen? Laat het weten aan de bezorger. Die schakelt direct een assistent of apotheker in.
5. Naast je medicijnen kun je ook zelfzorgproducten zoals pijnstillers, vitamines of supplementen mee laten bezorgen.



13:00 uur

"Mijn middagdienst start. Vandaag heb ik zo'n 45 adressen op de planning. Dit werk is niet alleen rijden en afleveren. Het is contact, herkenning en soms een luisterend oor. Dat maakt mijn werkdag altijd waardevol."



13:55 uur

"Ik zie elke dag tientallen zakjes medicijnen, maar nooit de inhoud: alles is discreet dichtgeniet. Deze mevrouw heeft geen eigen vervoer en haar man is ziek. Dan is bezorgen écht een uitkomst."



14:25 uur

"Ik rijd nooit met navigatie. Ik ken alle straten en bovendien 90% van de mensen bij wie ik bezorg. Dan weet je al precies waar je moet zijn."



"Mijn werk draait om contact, herkenning en soms een luisterend oor."

Advies bij medicijnen zonder recept

In de apotheek, supermarkt of drogisterij kan je veel medicijnen, voedingssupplementen en hulpmiddelen kopen waar je geen recept voor nodig hebt. Dit noemen we zelfzorgproducten. Heb je een zelfzorgproduct nodig? Dan is het natuurlijk wel fijn om te weten of dit samengaat met de medicijnen waar je een recept voor hebt. Sommige producten versterken namelijk elkaars werking, wat kans geeft op vervelende bijwerkingen. Of ze zorgen er juist voor dat je medicijnen minder goed werken.

Advies voor jouw situatie

In de apotheek krijg je advies voor het verminderen van je klachten. Niet alleen met gebruik van medicijnen, ook als er andere tips zijn om klachten te verminderen. De apotheekteams volgen de richtlijnen en adviseren je voor jouw persoonlijke situatie.

Is het verstandig om de kwaal zelf te behandelen? Of is het toch beter om naar de huisarts te gaan? Zijn aanvullende voedingssupplementen aan te bevelen, of juist niet? Soms is het goed om even alles op een rij te zetten. Maak dan een afspraak voor een persoonlijk gesprek in de spreekkamer van je apotheek, zodat we de tijd hebben en het advies goed kunnen voorbereiden. Je kan ook altijd even binnenlopen als je vragen hebt.

Combinatie met je medicijnen

Koop je zelfzorgproducten in jouw Service Apotheek, dan controleren we of ze samen gaan met je medicijnen en voegen we de producten toe aan je medicijnoverzicht als je dat wilt. Wel zo veilig! Je kan je producten ook zelf toevoegen aan het medicijnoverzicht in jouw Service Apotheek-app.

De juiste producten

Wij adviseren je graag bij klachten en kijken welke zelfzorgproducten passen bij jouw situatie. Als er geen recept nodig is, kan je het product direct meenemen. Wist je dat je in de meeste gevallen hetzelfde betaalt als bij de drogist? We besteden daarnaast extra veel aandacht aan heldere informatie, niet alleen in de apotheek maar ook op de verpakkingen van onze huismerkproducten. We vermelden allergie-informatie duidelijk met iconen op de verpakkingen. Bijvoorbeeld of producten geschikt zijn voor een veganistisch dieet, of bij zwangerschap en borstvoeding.



15:35 uur

"Zijn mensen niet thuis? Vaak doen we later op de dag nog een nieuwe poging. Of we laten een briefje achter waarop staat dat mensen hun medicijnen in de apotheek kunnen ophalen."



17:30 uur

"De werkdag zit erop. We eindigen altijd bij de hoofdapotheek in Landgraaf. Auto aan de laadpaal, alles inleveren en morgen weer klaar voor een nieuwe dag!"



15:00 uur

"Deze mevrouw is onlangs haar man verloren. We kletsen altijd even over hoe het met haar gaat."



16:10 uur

"Deze meneer is thuiskok. Hij vertelde me dit keer vol passie over soep. Soms krijg ik zelfs een recept mee!"



Wil je meer weten over de werkdag van Hub?

We rijden een dagje met hem mee. Scan de QR-code en bekijk de video.



TIP 15

Vraag om een vast aanspreekpunt als je veel zorg vanuit de apotheek ontvangt.

Een vertrouwd gezicht in de apotheek

Als je een zwaar belastende ziekte hebt, wil je niet telkens je verhaal opnieuw vertellen. Dan is het fijn als de zorgverleners jou en jouw situatie kennen. Daarom bieden sommige Service Apotheken pharmabuddy's: gespecialiseerde apothekersassistenten die jouw vaste aanspreekpunt zijn.

Een pharmabuddy of apotheekbuddy is vooral waardevol wanneer er veel zorg moet worden afgestemd met zorgverleners en naasten, zoals bij dementie of in de laatste levensfase (palliatieve zorg). In zulke situaties draait alles om comfort. Ellen van Kuppeveld van Service Apotheek Malden is zo'n buddy. Haar telefoon kan elk moment overgaan met een dringende vraag. "Soms belt een huisarts: 'Kunnen er nú morfinepleisters komen?' Dan ga ik meteen in de actiestand, zodat iemand die palliatieve zorg ontvangt zo snel mogelijk verlichting krijgt." Voor deze mensen is het fijn om niet steeds opnieuw hun verhaal te hoeven doen. "Dat scheelt veel stress en onzekerheid. We regelen het goed samen, met de juiste hulpmiddelen en medicijnen afgestemd op de situatie. Per dag kijken we wat er nodig is."

"Fijn om niet steeds opnieuw je verhaal te hoeven doen."

Buddy zijn betekent niet alleen spoedgevallen afhandelen. "Ik hielp eens een meneer die steeds meer moeite kreeg met slikken. Zijn pillen werden een worsteling. Samen vonden we een alternatief: een drankje, een oplosbare variant van het medicijn. Dat soort aanpassingen lijken klein, maar kunnen het dagelijks leven comfortabeler maken."



Ellen van Kuppeveld

Ziekte van Parkinson

Bij palliatieve zorg en dementie is de pharmabuddy al jaren een begrip. Sinds het najaar van 2024 zijn er ook buddy's gespecialiseerd in parkinson. Zorg bij parkinson vraagt om een langere en meer begeleidende aanpak dan bij palliatieve zorg.

Volgens Ellen beseffen veel mensen pas na een eerste gesprek hoe waardevol een buddy kan zijn. "Ik sprak eens 45 minuten met een mevrouw die twijfelde: Wat kan zo'n buddy nou voor mij betekenen? Aan het eind van ons gesprek zei ze: 'Nu snap ik pas hoe belangrijk dit is.'" Deze vrouw, met vergevorderde parkinson, durfde haar medicijnen tegen misselijkheid nauwelijks in te nemen omdat ze bang was voor bijwerkingen. "Na ons gesprek stond ze er meer voor open", vertelt Ellen. "Een week later kwam ze terug en wilde ze het toch proberen. Sindsdien voelt ze zich fitter en kan ze meer ondernemen. Dat zijn de momenten waarop je weet dat je écht verschil maakt."

Laagdrempelige hulp

Bij een buddy maak je geen afspraak. Je loopt gewoon even binnen in de apotheek. Of je belt eerst met je buddy, zodat je niet hoeft te wachten in de apotheek als het druk is. "Omdat we laagdrempeliger zijn dan een specialist of huisarts, spreken we mensen vaker en langer", legt Ellen uit. "Daardoor pikken we signalen op die anderen misschien missen." Soms gaat het om subtiele veranderingen: iemand die steeds meer trilt bij het pakken van

zijn medicijnen, of iemand die ineens moeite heeft met het openen van een medicijnstrip. Andere keren horen buddy's van mantelzorgers dat schrijven lastiger wordt, of dat iemand vaker struikelt en onzekerder loopt. Kleine dingen, die ongemerkt grote impact kunnen hebben op het dagelijks leven."

"Dat zijn momenten waarop we doorvragen", zegt Ellen. "Is er een hulpmiddel dat kan helpen? Is therapie een optie? We overleggen waar nodig met een parkinsonverpleegkundige, huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist om te kijken welke ondersteuning het beste past. Zo zorgen we dat mensen niet onnodig lang met klachten blijven rondlopen waar een oplossing voor kan zijn."

Wil jij een pharmabuddy?

Niet elke apotheek heeft een pharmabuddy, omdat apothekersassistenten hiervoor een extra opleiding volgen. Wil je weten of deze zorg beschikbaar is voor jou of een naaste? Vraag ernaar bij jouw Service Apotheek.

Is er geen pharmabuddy in jouw apotheek? Geen zorgen. Je kunt altijd een medicijnconsult aanvragen om je situatie te bespreken en vragen naar een vast contactpersoon die met je meedenkt. Alle Service Apotheken bieden persoonlijke zorg en kijken graag wat mogelijk is.

Test je kennis over medicatieveiligheid

Medicatieveiligheid is belangrijk en gaat verder dan alleen het gebruik van veilige, niet vervalste medicijnen. Veiligheid gaat ook over hoe het medicijn wordt voorgeschreven, geleverd, bewaard en vooral hoe het goed en veilig wordt gebruikt! Hoe goed ben jij op de hoogte van medicatieveiligheid? Doe deze quiz en ontdek het, je vindt de antwoorden met uitleg op pagina 36.

1 Nieuw recept? Voordat je het voorgeschreven medicijn meekrijgt, controleert de apotheek meerdere zaken. Welke controle wordt er niet gedaan?

- A. Controle op wisselwerkingen, dosering en gezondheidstoestand
- B. Controle op kleur, geur en smaak van het medicijn
- C. Controle of het medicijn echt is of vervalst

2 Hoe helpt de Service Apotheek bij het goed gebruiken van een nieuw medicijn?

- A. Met een begeleidingsgesprek
- B. Door te adviseren de Service Apotheek-app te gebruiken
- C. Beide antwoorden zijn juist

3 Wat moet je doen als je een dosis van je medicijn bent vergeten?

- A. Neem een dubbele dosis bij de volgende inname
- B. Sla de gemiste dosis over en ga verder met het normale schema
- C. Neem de gemiste dosis zodra je eraan denkt, tenzij het bijna tijd is voor de volgende dosis
- D. Stop met het medicijn

4 Waarom is het belangrijk je medicijn volgens het doktersvoorschrift te gebruiken?

- A. Om ervoor te zorgen dat het medicijn goed werkt
- B. Om de kans op bijwerkingen en complicaties te verminderen
- C. Beide antwoorden zijn juist

5 Wat moet je doen als je een bijwerking van een medicijn ervaart?

- A. Stop onmiddellijk met het medicijn
- B. Blijf het medicijn nemen en negeer de bijwerking
- C. Raadpleeg de medicijninformatie of er vermeld staat wat je moet doen of neem contact op met je arts of apotheker voor advies

6 Wanneer een medicijn op de Nederlandse markt komt, zijn dan alle bijwerkingen bekend?

- A. Nee, sommige bijwerkingen worden pas later in de praktijk ontdekt
- B. Nee, alleen de meest voorkomende bijwerkingen zijn bekend
- C. Ja, alle bijwerkingen zijn dan volledig bekend

7 Waarom is speciale aandacht voor medicijngebruik bij ouderen belangrijk?

- A. Hun lichaam is veranderd in de loop der jaren
- B. Ze gebruiken vaak meerdere medicijnen naast elkaar
- C. Beide antwoorden zijn juist

8 Waarom is het belangrijk om medicijnen op de juiste manier te bewaren?

- A. Om te voorkomen dat ze hun effectiviteit verliezen
- B. Om te voorkomen dat ze bederven
- C. Om te voorkomen dat ze in verkeerde handen vallen
- D. Alle bovenstaande antwoorden

9 Wat moet je doen met ongebruikte of verlopen medicijnen?

- A. Bewaren voor toekomstig gebruik
- B. Terugbrengen naar de apotheek voor veilige vernietiging
- C. Weggooien in de prullenbak
- D. Doorspoelen in het toilet

De juiste antwoorden staan op bladzijde 36. Voor elke juist beantwoorde vraag krijg je 1 punt.

0-4 punten: Er zijn nog best wat zaken over veilig medicijngebruik onbekend voor jou. Natuurlijk helpen we je graag in jouw Service Apotheek met extra uitleg. We vertellen je ook graag wat we allemaal doen achter de schermen voor jouw gezondheid. Laat het gerust weten aan de balie als je hier meer over wilt weten!

5-8 punten: Jij bent je al goed bewust van het belang van medicijnveiligheid! Heb je een vraag over je medicijnen? Loop er niet mee door, maar leg het voor. Jouw Service Apotheek staat voor je klaar!

9 punten: Jij bent expert in veilig medicijnen gebruiken! Misschien kan jij anderen in jouw omgeving hier ook bij helpen? Loop je toch ergens tegenaan? Vraag het bij jouw Service Apotheek, we denken graag met je mee.

Wat je score ook is, we staan voor je klaar in jouw Service Apotheek en ook online. Want ook via de e-mail of chat in onze app kun je een vraag stellen. Wil je een keer wat uitgebreider praten over jouw medicijnen? Maak dan een afspraak voor een farmaceutisch consult of medicijn-APK.

Antwoorden quiz medicatieveiligheid

Nieuw recept? Voordat je het voorgeschreven medicijn meekrijgt, controleert de apotheek meerdere zaken. Welke controle wordt er niet gedaan?

Antwoord 1: B

Toelichting:

De apotheekmedewerkers controleren of het voorgeschreven medicijn samen kan met de andere medicijnen die iemand al gebruikt. Ze checken ook de juiste dosering. Dit is vooral belangrijk bij kinderen, ouderen of mensen met een ander lichaamsgewicht of nierfunctie. Verder kijken ze of het medicijn veilig is voor iemands situatie. Bijvoorbeeld bij allergieën, zwangerschap, borstvoeding, of andere gezondheidsproblemen. Met speciale software kijken ze ook of het een veilig en onvervalst medicijn is. Helaas is dit nodig, omdat er via internet flink wat medicijnvervalsingen rondgaan.

Hoe helpt de Service Apotheek bij het goed gebruiken van een nieuw medicijn?

Antwoord 2: C

Toelichting:

Krijg je een medicijn voor het eerst? Dan geeft de apothekers-assistent uitleg hierover in een gesprek, zoals hoe het te gebruiken en eventuele bijzonderheden. Ook de app komt aan bod. Niet alleen om makkelijk medicijnen te bestellen, maar ook ter ondersteuning bij het gebruiken ervan. De betrouwbare informatie, het overzicht van je medicijnen met foto's, de mogelijkheid van een innameschema en een innamealarm helpen je jouw medicijnen goed te gebruiken.

Wat moet je doen als je een dosis van je medicijn bent vergeten?

Antwoord 3: C

Toelichting:

Als je een dosis bent vergeten, is het meestal het beste om deze in te nemen zodra je eraan denkt, tenzij het bijna tijd is voor de volgende dosis. In dat geval moet je de gemiste dosis overslaan om te voorkomen dat je een dubbele dosis neemt, wat schadelijk kan zijn. Vraag bij twijfel altijd advies aan je apotheker of huisarts. Tip: Nooit meer een inname vergeten? Stel een inname-alarm in in de Service Apotheek-app.

Waarom is het belangrijk je medicijn volgens het doktersvoorschrift te gebruiken?

Antwoord 4: C

Toelichting:

Het volgen van het juiste innameschema en gebruiken van de juiste dosering is belangrijk voor de effectiviteit van het medicijn en verkleint de kans op bijwerkingen en complicaties.

Wat moet je doen als je een bijwerking van een medicijn ervaart?

Antwoord 5: C

Toelichting:

Vaak staat in de bijgeleverde medicijninformatie wat je moet doen in geval van een bepaalde bijwerking. Kom je er niet uit? Je arts of apotheker kan je adviseren over de beste manier om verder te gaan als je een bijwerking ervaart. Daarnaast is het goed om bijwerkingen te melden bij het Bijwerkingencentrum Lareb. Zij onderzoeken alle meldingen.

Wanneer een medicijn op de Nederlandse markt komt, zijn dan alle bijwerkingen bekend?

Antwoord 6: A

Toelichting:

Nee, niet alle bijwerkingen van een medicijn zijn bekend als het op de Nederlandse markt komt. Bij de onderzoeken en tests vooraf worden veel bijwerkingen ontdekt. Sommige bijwerkingen komen pas later naar voren. Daarom is het erg belangrijk dat bijwerkingen altijd gemeld worden, door artsen, apothekers en ook patiënten. Het Bijwerkingen Centrum Lareb verzamelt en onderzoekt alle meldingen van bijwerkingen. Dit helpt om nieuwe of zeldzame bijwerkingen snel te ontdekken en te delen met alle zorgverleners in de wereld.

Waarom is speciale aandacht voor medicijngebruik bij ouderen belangrijk?

Antwoord 7: C

Toelichting:

Je lichaam verandert in de loop der jaren. Het gebruiken van medicijnen kan lastiger zijn geworden. Denk aan het uitdrukken van tabletstrips of het druppelen van de ogen. Maar ook de reactie op medicijnen kan veranderen. Ouderen hebben vaak:

- minder lichaamsvocht, waardoor medicijnen krachtiger werken;
- meer lichaamsvet, waardoor medicijnen langer werken;
- gevoeliger hersenen, waardoor je meer kans op duizeligheid krijgt;
- een minder goede nierfunctie, waardoor meer kans op bijwerkingen.

Bij ouderen die meerdere medicijnen naast elkaar gebruiken, is het goed dat de apotheker meekijkt. Het risico op wisselwerkingen en andere problemen is dan namelijk groter.

Waarom is het belangrijk om medicijnen op de juiste manier te bewaren?

Antwoord 8: D

Toelichting:

Het juist bewaren van medicijnen helpt om hun werkzaamheid te behouden, bederf te voorkomen en te zorgen dat ze niet in verkeerde handen vallen, zoals kinderen of huisdieren. Dit draagt bij aan de medicatieveiligheid.

Wat moet je doen met ongebruikte of verlopen medicijnen?

Antwoord 9: B

Toelichting:

Breng ongebruikte of verlopen medicijnen terug naar de apotheek of lever ze in bij een inzamelpunt van de gemeente. Dit voorkomt dat ze in het milieu terecht komen of per ongeluk door iemand anders worden ingenomen, wat gevaarlijk kan zijn.

In contact met je apotheek: online én fysieke zorg

De wereld digitaliseert in razendsnel tempo, en ook je apotheek blijft niet achter. Gelukkig maar! Apotheker Ebian Brill van Service Apotheek Hanzeplein ziet hoe de app het contact met mensen verandert én verbetert. We vroegen ook 2 gebruikers van de Service Apotheek-app naar hun ervaringen.

“Mijn vader was ook apotheker”, vertelt Ebian.

“Vroeger was zijn bureau bezaaid met papieren recepten als het druk was. Dat is nu ondenkbaar.”

Veel mensen regelen hun herhaalrecepten met een paar klikken in de app, stellen daar hun vragen en ontvangen extra uitleg en tips. Dat scheelt papier én tijd.

Meer contact, maar anders

Je zou misschien denken dat digitalisering leidt tot minder contact, maar dat is niet het geval. “We hebben juist méér contact met mensen dan vroeger, alleen is de vorm veranderd”, legt Ebian uit. “Dankzij de app is de drempel lager om vragen te stellen. Mensen stellen dus vaker een vraag en doen dat op

een moment dat hen uitkomt. Wij geven op een rustig moment antwoord. Altijd binnen één werkdag. Dat zorgt voor een betere verdeling van de werkdruk én meer gerichte hulp.” Toch is niet alles digitaal op te lossen. “Sommige dingen wil je gewoon persoonlijk bespreken”, benadrukt Ebian. “Bijvoorbeeld uitleg over een nieuw medicijn of een inhalatie-instructie. Daarvoor is persoonlijk contact echt waardevol.”

Iedereen bereiken

Niet iedereen stapt moeiteloos over op digitale zorg. “Ouderen en mensen uit sociaal kwetsbare groepen maken minder gebruik van de app”, merkt Ebian op. “Soms krijgen zij een brief met uitleg over de app, of een huisarts benoemt het tijdens een consult. Daarnaast laten we aan de balie zien hoe eenvoudig de app werkt.”

Volgens Ebian stelt digitalisering apotheken in staat om nog meer voor mensen te betekenen. “Sterker nog, de waardering voor de apotheek groeit omdat mensen sneller en makkelijker geholpen worden. Maar uiteindelijk blijft de apotheek een plek waar je terecht kunt voor advies, een luisterend oor en persoonlijke zorg. Die combinatie van digitaal en fysiek, dát is de apotheek van nu en van de toekomst.”



Ebian Brill

Laurinha (45) uit Groningen heeft long covid. Haar medicijnen regelt ze via de Service Apotheek-app. "Door mijn aandoening vergeet ik veel. De app helpt me om overzicht te houden en niets mis te lopen."

Leven met long covid

"Voorheen werkte ik als werkcoach bij de gemeente, maar in 2022 kreeg ik corona. Inmiddels heb ik long covid en ben ik volledig afgekeurd. Ik kan niet lang lezen of informatie verwerken, maar fysiek gaat het goed. Daarom focus ik extra op gezond leven, zoals goede voeding en beweging. In een Facebookgroep wissel ik ervaringen uit met lotgenoten."

De apotheker als medicijnexpert

"Mijn apotheker neemt echt de tijd om mee te denken. Zo schreef mijn huisarts een medicijn voor in een dosering van 20 mg, terwijl ik eigenlijk maar 15 mg nodig had. In de apotheek adviseerden ze mij om een pillensnijder te gebruiken. Een simpele, maar effectieve oplossing die precies bij mijn behoefte past."

Alles geregeld via de app

"Ik gebruik de app vooral voor herhaalrecepten: allergiemedicijnen, maagzuurremmers en anti-depressiva. Juist voor mensen met long covid is de app ideaal. Ik hoef niet in mijn medicijnkast te graven voor overzicht, maar check gewoon de app. Daar zie ik precies wat ik nog heb en bestel ik meteen. Daarna kies ik hoe ik het wil ontvangen: bij de balie of uit de kluis. Meestal kies ik de kluis, lekker makkelijk."

Meedenken

"Nieuwe medicijnen haal ik wél binnen op. Dan vraagt de apotheek altijd wat de huisarts heeft uitgelegd en of ik goed weet hoe ik het moet gebruiken. En laatst werd ik gebeld over mijn hormoonzalf, die ik al smeer sinds mijn vroege jeugd. 'Wist je dat daar ook een vette crème bij hoort?', vroeg de apotheker. Geen enkele andere apotheker wees me daar eerder op."

Meer aandacht

"De apotheek is veranderd door online zorg. Waar het vroeger vooral draaide om medicijnen verstrekken, ervaar ik nu veel meer rust. Dat komt denk ik door de nieuwe zorgopties, zoals de app en de afhaalkluis. Minder wachtrijen betekent meer aandacht voor de mensen die wél binnenkomen. Ik vind de rust in de apotheek een verademing."

"Ik hoef niet in mijn medicijnkast te graven voor overzicht."



Lieke (20) studeert geneeskunde in Groningen en gebruikt de Service Apotheek-app 2 keer per maand. "De app is snel, overzichtelijk en zonder gedoe, precies zoals ik het wil."

Allergie en astma

"Al sinds mijn jeugd heb ik last van hooikoorts, huisstofmijtallergie en astma die vooral in de winter opspeelt. Dat merk ik bijvoorbeeld als ik fiets en ineens kortademig word. Voor mijn allergieën gebruik ik neusspray met steroïden en soms antihistaminetabletten. Mijn astma houd ik onder controle met een puffer."

"In de app krijg ik binnen 24 uur antwoord. Dat is hoe zorg hoort te zijn."



Digitale zorg

"Toen ik me inschreef bij de apotheek, lieten ze de app meteen zien. Sindsdien wil ik niet meer anders. Als je belt, sta je vaak lang in de wacht, maar met de app is het in een minuut geregeld. Ik gebruik hem vooral om herhaalrecepten te bestellen. Eén keer had ik een vraag over mijn spiraaltje en kreeg ik binnen 24 uur antwoord. Dat is superfijn en hoe zorg hoort te zijn. Bij de huisarts is het toch vaak lastiger om iemand te spreken."

Handig overzicht

"Laatst dacht ik dat mijn puffer minder goed werkte. Toen ik in de app keek, zag ik dat hij al leeg was. Soms vergeet ik dus dat ik een nieuwe puffer nodig heb. Dus ik had eigenlijk al eerder in de app moeten kijken. Het geeft overzicht en voorkomt dat ik zonder zit."

Afhaalkluis

"Bijna al mijn medicijnen haal ik uit de afhaalkluis. Lekker snel en makkelijk. Ik houd geen rekening met openingstijden, kom langs wanneer het mij uitkomt, scan de code en ben weer weg."

Nieuwsgierig

"Zo'n 90% van het contact met mijn Service Apotheek verloopt digitaal en dat vind ik fijn. Maar ik las in de app ook een tip over kans op schimmel bij gebruik van mijn puffer. Dat lijkt me enorm vervelend! Eigenlijk zou ik dan toch eens moeten binnenlopen bij mijn apotheek om te horen hoe ik dat kan voorkomen. Daar had ik daarvoor niet aan gedacht, eerlijk gezegd."

**TIP 18**Verdiep je in de Service Apotheek-app!
Deze zit boordevol mogelijkheden.

Service Apotheek-app: maakt leven met medicijnen makkelijker

Het bestellen van medicijnen via de app is handig, toch? Maar wist je dat de Service Apotheek-app nog veel meer voor je kan betekenen? Lees hieronder waar de app je bij kan helpen.



Medicijnen niet meer vergeten

Melding via app

- ✓ Heb je moeite met je medicijnen op tijd innemen? Plan dan innemehineringen in. Zo vergeet je nooit meer je medicijnen in te nemen.
- ✓ Extra handig: vink het af in de app als je het medicijn hebt ingenomen, hiermee weet je altijd wat je wel en niet hebt ingenomen.

Alle belangrijke informatie op een rij

Overzicht

- ✓ In één overzicht zie je de medicijnen die je gebruikt met handige foto's van het medicijn en het doosje.
- ✓ Je vindt er alle belangrijke informatie over je medicijnen of hulpmiddelen en korte video's.

Jij hebt de regie

Controle

- ✓ In de app vind je jouw medicijnoverzicht, handig als je naar het ziekenhuis moet. Een medicijnpaspoort voor op reis aanvragen kan ook.
- ✓ Inloggen doe je via DigiD. Daarmee kun je ook andere personen machtigen om mee te kijken bij jouw medicijnzaken, bijvoorbeeld mantelzorgers.

Bijwerkingen voorkomen

Voorkomen

- ✓ Tips en de belangrijkste informatie om bijwerkingen te voorkomen.
- ✓ Zijn er veranderingen in je medicijngebruik? Geef het door via de app. Bijvoorbeeld als je bent gestopt of ze anders gebruikt. Jouw apotheek controleert dan of alles goed gaat.

Advies voor jouw persoonlijke situatie

Persoonlijk advies

- ✓ Gericht op jouw medicijngebruik ontvang je persoonlijk advies en tips.
- ✓ Stel eenvoudig vragen aan je apotheekteam via de app.

Meer informatie over de app?
Bekijk de korte video of download 'm direct

Geen omkijken naar je voorraad
met de herhaalservice.**TIP 19**

Altijd je medicijnen op voorraad

Niets zo vervelend als op het laatste moment ontdekken dat je medicijnen bijna op zijn. Gelukkig regel je herhaalrecepten tegenwoordig heel eenvoudig. "We maken het proces zo simpel mogelijk, zodat mensen nooit onnodig zonder medicijnen zitten", aldus apotheker Peter van Nes van Service Apotheek Rietkampen.

Hoewel de meeste medicijnen eenvoudig herhaald kunnen worden, zijn er uitzonderingen. "Voor bepaalde medicijnen hebben we afspraken met huisartsen", legt Peter uit. "Slaapmiddelen, antibiotica, opiaten en bepaalde sterke pijnstillers herhalen we niet zomaar." Dit komt omdat deze middelen risico's met zich meebrengen, zoals gewenning of verkeerd gebruik. Maar voor veruit de meeste medicijnen is herhalen wél eenvoudig. Veel mensen kiezen ervoor om dit zelf online te regelen via de Service Apotheek-app. "Je ziet een overzicht van je medicijnen en kunt met één klik bestellen", vertelt Peter.

Herhaalservice

Voor wie er helemaal geen omkijken naar wil hebben, is er de automatische herhaalservice. "Dat is eigenlijk de meest zorgeloze manier. De apotheek houdt dan bij wanneer je nieuwe medicijnen nodig hebt en zet ze alvast klaar. Dit is vooral handig voor mensen die langdurig en dagelijks medicijnen gebruiken, zoals bij bloeddrukpillen."

Voor medicijnen die je maandelijks of tweemaandelijks gebruikt, is de levering meteen een handige herinnering dat het weer tijd is om het medicijn in te nemen. Bijvoorbeeld bij vitamine B12-injecties of sommige osteoporosemedicijnen.

Dubbelcheck

Ook bij een herhaalrecept blijft de apotheker scherp. "We controleren altijd of de medicijnen nog geschikt zijn. Als iemand veel eerder of juist veel later een bestelling doet dan verwacht, kan dat een teken zijn dat er iets niet klopt. Dat houden we goed in de gaten." Daarnaast wordt bij elke herhaalbestelling gekeken of er in de tussentijd iets veranderd is in het medicijngebruik. "Heeft iemand een nieuw medicijn gekregen dat niet samengaat met de rest? Dan passen we dat aan in overleg met de arts", legt Peter uit. "Sommige herhaalrecepten mogen niet eindeloos herhaald worden, maar bijvoorbeeld maximaal 5 jaar. Dat controleren we achter de schermen. Ook bij herhaalrecepten staat veiligheid voorop!"



Peter van Nes

Wil je gebruikmaken van de automatische herhaalservice?

Meld je eenvoudig aan via de website van jouw apotheek, telefonisch of direct aan de balie.



TIP 20

Loop niet door met twijfels, maar stel je medicijnvragen aan je apotheker.

5 vragen aan jouw apotheker

Heb je een vraag over je medicijnen? Veel mensen denken dat alleen de huisarts die kan beantwoorden, maar juist je apotheker is dé specialist op dit gebied. "Mensen lopen vaak onnodig rond met twijfels over hun medicijnen, terwijl een korte vraag al veel kan oplossen", zegt apotheker Elien Peterse van Service Apotheek Hoogland. Deze 5 vragen raadt Elien aan om te stellen, omdat ze veel voor je kunnen opleveren.

1 Kan ik dit medicijn gebruiken naast andere medicijnen of zelfzorgmiddelen?

"Vaak krijg je medicijnen voorgeschreven door verschillende zorgverleners: je huisarts, een specialist en misschien ook je tandarts. Zij kijken alleen naar het middel dat ze zélf voorschrijven. Maar sommige combinaties zorgen ervoor dat een medicijn minder goed werkt of zelfs gevaarlijk wordt. Wist je bijvoorbeeld dat een pijnstiller in combinatie met bloedverdunners voor problemen kan zorgen? Of dat sint-janskruid van de drogist invloed heeft op antidepressiva? Neem geen risico en haal al je medicijnen bij 1 apotheek. Wij hebben dan een volledig overzicht en controleren of alles veilig samen kan."

2 Gebruik ik dit medicijn wel écht op de goede manier?

"Veel mensen denken dat ze hun medicijnen goed innemen, maar in de praktijk gaat het vaak mis zonder dat ze het doorhebben. Ik sprak eens een vrouw die haar medicijn bij het avondeten moest nemen. Als ze haar maaltijd op had en het pilletje nog op tafel lag, nam ze het niet meer in. Maar het gaat erom dat je het rond de maaltijd inneemt, wanneer de maag vol is, zodat het beter wordt opgenomen. Dit soort misverstanden zien we vaak in de apotheek. Mensen maken hun eigen vertaling van de instructies, soms te letterlijk, soms juist te losjes. Dat kan ervoor zorgen dat een medicijn minder goed werkt of meer bijwerkingen geeft dan nodig. De juiste manier van innemen is dus heel belangrijk."

"Therapietrouw, dus het medicijn gebruiken zoals het bedoeld is, draait ook niet alleen om willen, maar ook om kúnnen. Gelukkig is er vaak een oplossing als je met je apotheker praat."

3 **Wat als het medicijn een ander effect heeft dan verwacht?**

"Bij sommige medicijnen merk je direct of ze werken, zoals bij een pijnstillertje: binnen korte tijd voel je of de pijn afneemt. Maar andere medicijnen, zoals cholesterolverlagers, werken op de achtergrond. Je merkt er zelf weinig van en pas bij een bloedtest zie je het effect. Daarnaast gaan medicijnen vaak gepaard met bijwerkingen. Een antidepressivum verbetert bijvoorbeeld de stemming, maar kan ook slaperigheid veroorzaken. Heb je twijfels over hoe je medicijn werkt, of last van bijwerkingen? Bespreek het met je apotheker. Die kan uitleg geven over wat je kunt verwachten en samen kijken naar mogelijke oplossingen, zoals een ander innameschema of een gesprek met je arts over een alternatief."

4 **Kan mijn medicijnschema beter aansluiten op mijn dagelijks leven?**

"Soms willen mensen hun medicijnen netjes innemen, maar past het gewoon niet in hun leven. Een vrachtwagenchauffeur die door zijn medicijn voortdurend naar de wc moet, of een kind dat midden op de schooldag een antibioticakuur moet nemen: het zijn situaties waarin medicijngebruik onhandig is. Therapietrouw, dus het medicijn gebruiken zoals het bedoeld is, draait dan ook niet alleen om willen, maar ook om kunnen. Gelukkig is er vaak een oplossing als je met je apotheker praat. Soms passen we inname tijden aan, wijzigen we de dosering of kijken we zelfs of een ander medicijn geschikter is. Daarnaast zijn er hulpmiddelen, zoals een medicijnwekker in de Service Apotheek-app, die een herinnering geeft op het juiste moment. En voor mensen met een complex medicijnschema kan een medicijnrol uitkomst bieden, zodat alle pillen per innamemoment klaarstaan. Als we je situatie kennen, kunnen we samen een oplossing vinden."

5 **Kan ik hulp krijgen bij het stoppen met medicijnen?**

"Stoppen met medicijnen moet je slim doen. Zeker bij slaapmedicijnen, sterke pijnstillers of maagbeschermers is het belangrijk om niet in één keer te stoppen, maar geleidelijk af te bouwen. Doe je dat niet goed, dan kun je last krijgen van ontwenningsverschijnselen of klachten die juist terugkomen, soms zelfs erger dan voorheen. Veel mensen denken dat een afbouw-schema alleen een uitgeprint A4'tje is dat je meekrijgt, maar in werkelijkheid is het een persoonlijk advies afgestemd op jouw situatie. Op basis van een uitgebreid consult bouwen we stap voor stap af en kijken we onderweg hoe het gaat. Soms merk je dat een volgende afbouwstap te snel komt en dat we het tempo moeten aanpassen. Dat is helemaal niet erg, het doel is om veilig en verantwoord te minderen. Dit proces kan weken tot maanden duren, afhankelijk van het medicijn en hoe je lichaam reageert."

Verborgenen teamwork: samenwerking huisarts en apotheker

Wist je dat apothekers en huisartsen veel contact hebben over medicijnen, bijwerkingen, tekorten en alternatieven? Ze zitten samen in overleggen, volgen scholing én houden elkaar scherp. Apotheker Renate Bosma van Service Apotheek de Hertog en huisarts Frederik Heeres uit Franeker vertellen hoe zo'n samenwerking eruitziet in de praktijk.

Waar begint de expertise van de één, en waar eindigt die van de ander?

Frederik: "Als huisarts stel ik de diagnose en bepaal ik de behandeling, maar zodra het over de medicijnen zelf gaat, ligt de expertise bij de apotheker. Ik weet veel, maar Renate weet op dat vlak simpelweg meer, zij kijkt echt naar hoe medicijnen zich gedragen in het lichaam."

Renate: "Een voorbeeld? Nou, ik had vandaag nog iemand met een zwelling van de tong na een wissel van medicijn. Samen zochten we uit welk middel dat mogelijk veroorzaakte en stemden we met de cardioloog af wat een goed alternatief zou zijn. Ook bij het overzetten van antidepressiva overleg ik vaak met Frederik over het afbouwen en opbouwen, want daar komt veel bij kijken. Zulke momenten van samenwerken zijn voor ons heel normaal, maar maken voor de zorg een groot verschil."

Renate: "Ik heb ruim 8 jaar gestudeerd om alles te leren over medicijnen: hun werking, bijwerkingen, gevolgen bij combinaties en toepassingen bij verschillende patiëntgroepen. Zodra er een behandelkeuze gemaakt wordt door de huisarts, denken wij mee over welk medicijn het beste past."

Hoe vaak hebben jullie contact met elkaar?

Frederik: "Bijna dagelijks. We werken in hetzelfde gebouw, dus we lopen makkelijk bij elkaar binnen of bellen even. Heel laagdrempelig."



Renate Bosma en Frederik Heeres



“Als huisarts stel ik de diagnose en bepaal ik de behandeling, maar zodra het over de medicijnen zelf gaat, ligt de expertise bij de apotheker.”

Jullie hebben ook vaste overlegmomenten. Welke zoal?

Frederik: “Bijvoorbeeld het multidisciplinaire overleg, waarin we samen met andere zorgverleners mensen in verzorgingshuizen bespreken. Of polyfarmaciebesprekingen: daarin kijken we kritisch naar het medicijngebruik van mensen die veel middelen tegelijk gebruiken. Samen beoordelen we of er medicatie gestaakt kan worden, of er middelen ontbreken en mogelijk of er bepaalde laboratoriumcontroles nodig zijn.”

Renate: “We komen ook samen tijdens het Farmacotherapeutisch Overleg (FTO), een regionaal overleg tussen huisartsen en apothekers. Daar stemmen we behandel-aanpakken op elkaar af met apothekers en huisartsen in de regio. Denk aan: welk antibioticum gebruiken we bij een oorontsteking? Of welk antidepressivum heeft de voorkeur bij een eerste behandeling? We leggen de landelijke huisartsenrichtlijnen naast de praktijk en kijken hoe we daar op regionaal niveau gezamenlijk handen en voeten aan geven.”

Hoe zit het met scholing? Volgen jullie dat samen?

Renate: “Tijdens het FTO pakken we ook meer verdiepende onderwerpen aan. Een tijdje terug spraken we uitgebreid over schildklierproblemen bij zwangerschap. Deze problemen komen niet vaak voor, maar de impact is groot als het niet goed geregeld is. Door daar samen in te duiken, scherp je elkaars kennis aan en maak je concrete werkafspraken. Bijvoorbeeld: wat doet de huisarts, wat signaleert de apotheker en wanneer trekken we bij elkaar aan de bel?”

Leren jullie eigenlijk ook iets van elkaar?

Frederik: “Zeker! Ik bewonder de scherpe blik van apothekers op het gelijktijdig gebruik van meerdere medicijnen. Renate stelt heel terecht de vraag: ‘Is dit nog nodig? Is dat nog veilig?’ Dat dwingt mij om opnieuw te kijken naar wat er in het verleden is voorgeschreven en of dat nog past bij de situatie van nu.”



Renate: “Van huisartsen leer ik om de rust te bewaren. Soms zie ik iets in een dossier waarvan ik denk: dit moet nú opgepakt worden. Maar in het overleg stellen huisartsen vaak precies de juiste vragen en kijken ze naar het hele plaatje: hoe het met iemand gaat, wat er verder speelt, wat iemand belangrijk vindt en of directe actie echt nodig is. Dat helpt mij om beter te kunnen afwegen en niet alleen naar labwaarden of richtlijnen te kijken, maar vooral ook naar de mens erachter.”

Achter de schermen gebeurt veel meer dan mensen zich realiseren. Wat vinden jullie daar eigenlijk van?

Renate: “Aan de ene kant hoort dat ook bij ons vak: we doen ons werk niet voor de schouderklopjes, maar omdat we willen dat mensen de best mogelijke zorg krijgen. Toch vind ik het jammer dat er zo weinig zicht is op wat er allemaal bij komt kijken. Mensen zien vaak alleen het moment waarop ze een doosje meekrijgen, maar beseffen niet altijd dat daar al controles, overleg en keuzes aan vooraf zijn gegaan.”

Frederik: “Het is dubbel: ik vind het mooi dat onze samenwerking zo vanzelfsprekend en goed geregeld is, maar ergens zou het best wat zichtbaarder mogen. Niet per se voor onszelf, maar om het vertrouwen van mensen te versterken. Als mensen weten dat er een heel team meekijkt en meedenkt over hun gezondheid, geeft dat ook rust.”



Ouder en wijzer omgaan met medicijnen

Ouder worden gaat niet alleen over grijze haren en een leesbril. Ook je medicijnen vragen om extra aandacht. Wat vroeger zonder problemen werkte, kan namelijk ineens te sterk of juist te zwak zijn. Hoe zorg je ervoor dat je medicijnen blijven doen wat ze moeten doen? Apotheker Frank Jochems van Service Apotheek 't Veer in Raamsdonksveer deelt zijn beste tips.



Frank Jochems

Naarmate je ouder wordt, verandert de manier waarop je lichaam medicijnen verwerkt. "De nierfunctie gaat bijvoorbeeld achteruit, waardoor medicijnen langer in het lichaam blijven en een sterkere werking kunnen hebben dan bedoeld", legt Frank uit. Ook de lever, die medicijnen omzet in werkzame stoffen, functioneert minder goed. Daarnaast neemt het lichaamsvocht af, wat de concentratie van sommige medicijnen in het bloed verhoogt. "Daarom zijn we bij ouderen altijd extra alert op doseringen en bijwerkingen."

Suf en duizelig = meer valrisico

Vallen is een van de grootste gezondheidsrisico's voor ouderen. Wist je dat sommige medicijnen dat risico vergroten? "Bepaalde bloeddrukverlagers kunnen ervoor zorgen dat je sneller duizelig wordt bij het opstaan", zegt Frank. "Als de bloeddruk te laag wordt, voel je je licht in je hoofd en raak je sneller uit balans."

"Ook slaapmedicatie is een bekende boosdoener. "Veel ouderen gebruiken het al jaren, terwijl afbouwen vaak beter is. Deze medicijnen kunnen suf maken en je reactievermogen vertragen, waardoor de kans op een val toeneemt." Wat kun je doen? Een aanpassing in medicijnen scheelt vaak al veel. "Bij ouderen accepteren we bijvoorbeeld een iets hogere bloeddruk, zodat ze minder snel duizelig worden. En bij slaapmedicatie kijken we kritisch of het gebruik nog nodig is en of afbouwen een optie is."

Slikproblemen? Dit kun je doen

Sommige ouderen hebben moeite met het doorslikken van tabletten of capsules. Slikken lijkt zo vanzelfsprekend, totdat een pil blijft steken of te groot aanvoelt. Volgens Frank zijn er gelukkig verschillende oplossingen: "Sommige medicijnen kunnen fijngemalen en gemengd worden met yoghurt of water. Maar let op: soms beïnvloedt dat de werking. Bepaalde tabletten hebben namelijk een speciale coating die ervoor zorgt dat de werkzame stof langzaam wordt afgegeven. Als je deze kapot maakt door te malen of fijn te maken, kan de medicatie in één keer vrijkomen, wat kan leiden tot een te sterke werking en meer bijwerkingen." Informeer dus altijd bij je apotheek voordat je een pil fijnmaakt of oplost. Andere opties bij slikproblemen zijn kleinere tabletten, medicijnen in drankvorm of speciale gels.

Handige hulpmiddelen

Ouder worden brengt meer uitdagingen met zich mee. Wat dacht je van stijve vingers, verminderde kracht en slecht zicht? Die maken het openen van verpakkingen soms lastig. Frank: "Er zijn hulpmiddelen waarmee je pillen makkelijker uit een blister drukt of potjes eenvoudiger opent." Ook voor het oogdruppelen bestaan handige oplossingen: "Een speciale oogdruppelbril helpt bij het nauwkeurig toedienen van druppels."

Een keer een pil vergeten kan gebeuren, maar als het vaker voorkomt, is het goed om een hulpmiddel te gebruiken.

"Denk aan weekdoosjes: een doos met vakjes voor elke dag en elk tijdstip. Handig als je moeite hebt met overzicht."

Ook de Service Apotheek-app kan hierbij ondersteunen (zie tip 3). Een volgende stap is Dé Medicatierol®, waarbij medicijnen per innamemoment verpakt zitten in een zakje.

"Dat is vooral handig als iemand zelf niet meer goed kan bijhouden welke medicijnen wanneer moeten worden ingenomen." Tot slot zijn er automatische medicijndispensers: apparaten die op vaste tijdstippen medicijnen aanbieden en een alarm afgeven.

Toch blijft het volgens Frank belangrijk dat mensen zoveel mogelijk zélf grip houden op hun medicijnen. "Als je zelf je medicijnen klaarzet, ben je bewuster van wat je slikt en waarom. Daarom helpen we je bij de apotheek ook om zelf de regie te houden over je medicijnen, dat vind ik heel belangrijk!"

Let op: niet alle zelfzorgmedicijnen zijn onschuldig

Veel mensen denken dat medicijnen die gewoon bij de drogist te koop zijn, altijd veilig zijn. Maar dat is niet zo, zeker niet voor ouderen. Frank: "Ontstekingsremmende pijnstillers zoals ibuprofen en diclofenac kunnen met name bij ouderen schadelijk zijn voor de nieren. Daarnaast is er miconazol-crème tegen schimmelinfecties, die in combinatie met bepaalde bloedverdunders gevaarlijk kan zijn en de bloedstolling kan verstoren. Bij twijfel is het altijd slimmer om even langs de apotheek te gaan. Dan weet je zeker dat je persoonlijk advies krijgt en veilig jouw medicijnen gebruikt."

"Ouder worden brengt meer uitdagingen met zich mee."

Online zorg die je lucht geeft

Hoe help je mensen met astma of COPD om hun medicijnen zo goed mogelijk te gebruiken? "Met het online Persoonlijk adviesprogramma krijgen mensen precies de juiste tips en begeleiding" vertellen apotheker Anke Nabuurs en assistent Ivonne Verploegen van Service Apotheek Beuningen.

Het Persoonlijk adviesprogramma biedt informatie op maat in de vorm van handige tips en adviezen in de Service Apotheek-app. "Eigenlijk is het een extra digitale vinger aan de pols", legt Ivonne uit. "Ongeveer 2 weken na de start met medicijnen krijgen mensen naast de tips en adviezen ook een vragenlijst. Hiermee vragen we naar de ervaringen met het medicijn. We willen bijvoorbeeld weten hoe het bevalt, of er problemen zijn met het gebruik, of ze bijwerkingen hebben en of er behoefte is aan extra uitleg of ondersteuning." 6 maanden na de start met de medicijnen (en daarna jaarlijks) krijgen mensen opnieuw een vragenlijst. "Daarin staan vragen als: hoe vaak werd je de afgelopen 7 dagen 's nachts wakker? Of: heb je extra medicijnen gebruikt omdat je klachten erger zijn geworden?"

Eerder problemen oplossen

Op basis van de antwoorden krijgen mensen één of meerdere adviezen in de app. En is er een probleem gesignaleerd, dan neemt de apotheek contact op. "Als we in de antwoorden op de vragenlijsten zien dat iemand moeite heeft met het inhaleren of aangeeft vaker last te hebben van benauwdheid, nodigen we diegene uit in de apotheek voor extra uitleg", aldus Ivonne.

Yvonne (67) over het Persoonlijk adviesprogramma:

"Sinds mijn 25^e leef ik met astma. Dit programma houdt me scherp en herinnert me eraan om even bewust stil te staan bij mijn medicijngebruik. Na een vragenlijst twijfelde ik of ik mijn inhalator en voorzetskamer wel correct gebruikte, omdat mijn hoest was verergerd. In de apotheek bleek dat ik alles goed deed, maar het gesprek gaf me wél het zetje om naar de huisarts te gaan. Ik kreeg een nieuwe inhalator en sindsdien hoest ik minder."

"Laatst zagen we iemand die dacht dat hij zijn inhalator correct gebruikte. Toch lazen we in zijn vragenlijst dat hij vaak hees was. Bij controle van zijn inhalatietechniek bleek hij de inhalatie niet helemaal goed uit te voeren. Met een kleine aanpassing en uitleg hierover waren zijn klachten snel opgelost." Ook schakelen apothekers regelmatig met de huisarts of praktijkondersteuner als ze merken dat een behandeling mogelijk aangepast moet worden.

Voordelen

Soms denken mensen dat hun medicijnen niet goed werken en dat ze een zwaarder middel nodig hebben. Maar dankzij de vragenlijsten controleren apothekers eerst het gebruik. "Vaak blijkt dat een kleine aanpassing in de manier van gebruik al voldoende is, waardoor zwaardere medicijnen niet nodig zijn", aldus Ivonne.

Het Persoonlijk adviesprogramma heeft ook bewezen voordelen. Anke: "Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat je minder kans hebt op longaanvallen bij gebruik van het programma. Dit betekent dus ook minder vaak ernstige benauwdheid en minder kans op een ziekenhuisopname door longaanvallen. Online vragenlijsten beantwoorden is dus echt de moeite waard. Het kost ook maar een paar minuutjes."

Tips op maat

Het mooie van dit programma zit volgens Ivonne ook in het advies.

Naast de vragenlijsten ontvangen gebruikers namelijk tips. "Als je een kortwerkende lucht-wegverwijder gebruikt, krijg je andere adviezen dan als je bijvoorbeeld inhalatiecorticosteroïden gebruikt. Tips gaan bijvoorbeeld over hoe het medicijn werkt, hoe je het medicijn het beste gebruikt of over bijwerkingen en hoe je die kunt voorkomen."

"Zwaardere medicijnen zijn niet altijd nodig: een kleine aanpassing in de manier van gebruik is vaak al voldoende."

Meer regie

Het Persoonlijk adviesprogramma is dit jaar uitgebreid voor mensen met diabetes. "We weten hoe waardevol dit programma is voor mensen met astma en COPD", zegt Anke. "Maar online ondersteuning kan voor allerlei chronische aandoeningen een positieve invloed hebben." Volgens Ivonne past het simpelweg in deze tijd om online extra handvatten te geven. "Mensen willen meer regie over hun eigen gezondheid. Dit programma geeft hen die mogelijkheid. Tegelijk helpt het ons als zorgverleners om efficiënter en gericht zorg te bieden. Een mooie combinatie, toch?"

Iets voor jou?

Als je astma, COPD of diabetes hebt, kan je apotheker je inschrijven voor het Persoonlijk adviesprogramma. Vraag er gerust naar.



Ivonne Verploegen (links) en Anke Nabuurs (rechts)



Voor wie zorgt, is er óók zorg

Ze werken in hetzelfde medisch centrum, groeten elkaar in de gang en helpen voor een deel dezelfde mensen. Apotheker Daan Boellen van Service Apotheek De Kolk en consulent Denise Stevelink van Mantelzorg Almelo werken allebei met mantelzorgers. Daan focust zich hierbij op de medicijnen en praktische oplossingen, Denise biedt erkenning, cursussen en een luisterend oor.

Daan ziet ze dagelijks. Mensen die medicijnen komen halen voor een partner, een ouder of een kind. Mensen die bellen met vragen, of iets regelen namens een ander. Maar wie van hen is nou eigenlijk mantelzorgert? "Dat is het lastige", zegt Daan. "Als je een keer een stripje komt halen voor je moeder, ben je het dan? Of pas als je het structureel doet? Veel mensen weten het zelf niet eens."

De term mantelzorg roept namelijk beelden op van wassen, tillen en aankleden. "Maar het gaat net zo goed over voortdurend schakelen, over aanpassen, over je leven laten draaien om dat van een ander", zegt Denise, die een verdieping boven Daan werkt. "Ouders van kinderen met autisme, bijvoorbeeld. Of kinderen van een zieke ouder die extra verantwoordelijkheden dragen. Ook dat zijn mantelzorgers." Denise helpt hen hun grenzen te herkennen, begeleidt bij het vinden van passende zorg en wijst de weg in mantelzorgondersteuning. Daarnaast organiseert ze ontspanningsactiviteiten, informatiebijeenkomsten en cursussen.

Hulp en oprechte aandacht

Ondertussen doen veel mensen die zorgen 'gewoon wat nodig is'. Maar daardoor missen ze hulp die er allang is. Elke gemeente is namelijk verplicht om mantelzorgondersteuning aan te bieden. En in de apotheek koppelen wij vaak mantelzorgers aan een vast aanspreekpunt in de apotheek, vertelt Daan. Zo'n pharmabuddy (zie kader op pagina 54) wéét wat er speelt en voorkomt dat iemand steeds opnieuw zijn of haar verhaal moet doen."

Zo'n moment van oprechte aandacht – even écht gezien worden – is precies wat mantelzorgers vaak missen, weet Denise. Ze spreekt mensen die al jaren zorgen, zonder dat ooit iemand vraagt hoe het met hén gaat. Het belangrijkste, zegt ze, is luisteren. "Niet meteen iets willen oplossen, maar ruimte geven. Alleen al dat iemand mag zeggen dat het zwaar is, zonder oordeel, dat is al zoveel waard."

"Op afstand kunnen mantelzorgers, als ze daar afspraken over maken, in de app meekijken bij het dagelijks afvinken van het medicijngebruik."

Samen het overzicht vanuit de apotheek

Zodra een mantelzorger 'uit de schaduw stapt', wordt het contact bij de apotheek persoonlijker, maar óók praktischer. "Het overzicht is vaak het eerste wat mantelzorgers kwijt zijn", valt Daan op. "Waar de thuiszorg werkt met digitale aftekenlijsten waarop ze alles vastleggen en controleren, moeten mantelzorgers het zelf bijhouden. Met een notitieboekje, met een wekker, met hun hoofd. En dat hoofd zit al aardig vol."

De apotheek kan daarbij ondersteunen. "We printen toedienlijsten, zodat mensen overzicht hebben. Bij wijzigingen bellen we niet langer degene voor wie ze zorgen, maar de mantelzorger. En we betrekken ze bij een medicijn-APK, een jaarlijks gesprek waarin we samen het medicijngebruik doornemen."

Ook wijst hij mantelzorgers op de mogelijkheden van de Service Apotheek-app. "Via DigiD kun je gemachtigd worden om mee te kijken, vragen te stellen of zelfs het medicijnbeheer van een ander over te nemen."

Je ziet dan in één oogopslag wat er nodig is en wanneer iets aangevuld moet worden, met zelfs een foto van het doosje en het medicijn in het overzicht. Zoeken in laatjes of oude doosjes is dus verleden tijd. Op afstand kan je, als je daar afspraken over maakt, ook meekijken bij het dagelijks afvinken van het gebruik. "

Denise is blij met de zorg van Service Apotheken. Volgens haar zijn het juist dit soort praktische handvatten die mantelzorgers helpen om het hoofd boven water te houden. "Als de apotheek zorgt voor overzicht in medicijnen, scheelt dat enorm. Mantelzorgers hebben vaak al genoeg aan hun hoofd. Ze zijn gewend om alles te dragen. Juist dan helpt het als iemand iets van je overneemt. Je hoeft het niet alleen te doen."



Laura Holtzer (links) en Awez Bakr (rechts)

Mantelzorgers sparren met ons en delen hun zorgen

Ook in Service Apotheek Acacia in Almelo koppelen ze mantelzorgers aan pharmabuddy's: een vast contactpersoon die de mantelzorger kent, meedenkt, vooruitkijkt en zorg uit handen neemt. Maar minstens zo belangrijk is volgens apotheker Laura Holtzer het menselijke contact. "Mantelzorgers lopen hier ook binnen om even te sparren of hun zorgen te delen. Soms blijft die band ook na de zorg bestaan." Laura denkt aan een vrouw die jarenlang voor haar zieke zoon zorgde. Na zijn overlijden kwamen de pharmabuddy's nog eens bij de vrouw thuis en dronken ze samen koffie. Omdat het veilig voelde hier, omdat we haar kennen. Dat zegt voor mij alles!"

Wil je ook zo'n vast gezicht in de apotheek? Dit is in alle Service Apotheken mogelijk. Sommigen hebben de aanvullende pharmabuddy opleiding gedaan, maar alle apothekersassistenten kunnen je goed helpen met persoonlijke zorg.

Warmte en medicijnen: handige tips

Zon, zee en... zweetdruppels. Hoe houd je jezelf en je medicijnen in topvorm als het kwik stijgt? Apotheker Dasha Dubero van Service Apotheek Botica di Servicio Seroe Preto op Aruba heeft elke dag met hitte te maken. Ze deelt haar beste tips om goed voorbereid te zijn bij warmte in Nederland, of als je medicijnen gebruikt en op vakantie gaat naar een warme bestemming!

Wat gebeurt er met je lichaam als het warm is?

"Het lichaam is een slim systeem dat altijd naar balans streeft. Bij warmte stijgt je lichaamstemperatuur. Om die weer op 37 °C te krijgen, zweet je meer en gaan je bloedvaten in de huid wijder open. Zo geeft je lichaam warmte af. Medicijnen kunnen dat natuurlijke proces verstoren, waardoor je lichaam minder goed koelt."

Bij welke medicijnen moet je extra opletten bij hoge temperaturen?

"Sommige medicijnen beïnvloeden hoe je lichaam reageert op hitte. Neem bijvoorbeeld medicijnen tegen parkinson of psychoses. Deze verminderen het zweten, waardoor je minder makkelijk afkoelt."

Of plasmiddelen, die vocht afdrijven. Bij warm weer kun je daardoor te veel vocht verliezen en uitdrogen. Medicijnen tegen hartproblemen of diabetes kunnen ook een rol spelen, omdat die je water- en zouthuishouding verstoren. De gevolgen kunnen variëren van duizeligheid tot ernstige uitdroging."

Hoe herken je signalen dat hitte of medicijnen een probleem worden?

"Je lichaam geeft vaak duidelijke waarschuwingen. Denk aan hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid of dikke enkels. Bij ouderen en mensen met onderliggende aandoeningen zijn de signalen soms minder duidelijk, en dat maakt herkennen lastiger. Als jij je slap voelt of merkt dat je minder plast dan normaal, trek dan aan de bel."



Dasha Dubero

Magnesium sticks

Makkelijk meenemen, zonder water innemen

- 225mg magnesium per stick
- In poedervorm
- Direct in je mond, zonder water innemen
- Ideaal tijdens het sporten of als je onderweg bent
- Geschikt voor vegetariërs en veganisten

**New Care feliciteert
Service Apotheek met
haar 30-jarig jubileum!**

**Meer dan een aanvulling.
Van New Care, voor jou!**



Verkrijgbaar bij jouw Service Apotheek

Start je met een nieuw diabetesmedicijn? Download de Service Apotheek-app en laat je informeren door je apotheekteam.

TIP 26

Extra begeleiding bij gebruik van diabetesmedicijnen

Bij de Service Apotheken helpen we je graag het beste uit je medicijnen voor diabetes te halen. Zodat je medicijnen zo goed mogelijk werken met zo weinig mogelijk bijwerkingen. Heb je een nieuw diabetesmedicijn gekregen? In de apotheek krijg je informatie over je medicijn en over hoe je het gebruikt. Maar soms komen de vragen pas als je weer thuis bent, of bij het gebruik zelf. Daarom kan je altijd bij ons terecht voor advies en begeleiding. In de apotheek én online.

Maak gebruik van de Service Apotheek-app

Met de Service Apotheek-app bestel je eenvoudig je medicijnen. In het medicijnoverzicht staan ze overzichtelijk vermeld, met foto's. Je vindt hier ook betrouwbare medicijninformatie van Apotheek.nl, bijvoorbeeld over bijwerkingen, of je mag autorijden en hoe je het medicijn gebruikt. Heb je een vraag? Stel 'm op elk moment van de dag via de berichtenfunctie in de app. Binnen 24 uur krijg je antwoord.

**“Nieuwe medicijnen?
Je apotheker kijkt
ook graag online
met je mee.”**



Tips en persoonlijk advies

Bij nieuwe medicijnen voor diabetes ontvang je ook tips in de Service Apotheek-app. Korte berichtjes over het gebruik van het medicijn, waar je op moet letten en wat je ervan mag verwachten. Heb je de meldingen aan staan in de app? Dan ontvang je een melding wanneer er weer een nieuwe tip voor je klaar staat. Je regelt dit via de instellingen in je telefoon.

Na 2 weken medicijngebruik vragen we in de app je ervaringen met je nieuwe diabetesmedicijn te delen met jouw apotheker. Zoals zorgen, bijwerkingen of vragen die je hebt. Op basis van je antwoorden krijg je direct adviezen in de app.

Zo kijkt de apotheker met je mee hoe het gaat met de nieuwe medicijnen en of je nog vragen hebt. Heb je nog behoefte aan een gesprek met je apotheker?

Dat is mogelijk, geef het aan via de app of maak een afspraak in de apotheek. Dit zorgprogramma wordt vergoed vanuit de zorgverzekering, de kosten kunnen van het eigen risico gaan.



Volg het webinar voor meer informatie!



Laurens Biesma

Wil je meer weten over medicijnen bij diabetes type 2? Wij organiseren een webinar samen met Diabetesvereniging Nederland (DVN) op **dinsdag 27 mei 2025 om 19.30**. Noteer in je agenda! Je leert meer over de verschillende diabetesmedicijnen en de praktische zaken die spelen bij het gebruik ervan. De sprekers zijn Heleen Knottnerus van DVN en apotheker Laurens Biesma van Service Apotheek Noordhove in Zoetermeer.

Laurens Biesma is als apotheker extra betrokken bij de diabeteszorg vanwege zijn opleiding tot kaderapotheker diabetes. Dit is een specialisatie waarbij de apotheker lokaal, regionaal en landelijk apothekers en andere zorgverleners adviseert voor het verbeteren van de (farmaceutische) diabeteszorg.



Inschrijven?

Ga naar www.dvn.nl of scan de QR-code. De webinar is op een later moment ook terug te kijken.



Staat er FNA op de verpakking? Dan is dit product gemaakt volgens apothekersrecept!

TIP 27

Zelfzorgproducten van apothekerskwaliteit

Op sommige producten van ons huismerkassortiment zie je de letters 'FNA' staan. Dit is een afkorting voor Formularium Nederlandse Apothekers. Wanneer er FNA op een product staat, betekent dit dat de producten bereid zijn volgens een vast recept: de samenstelling en manier van bereiden zijn altijd hetzelfde. Dat zorgt ervoor dat je altijd dezelfde kwaliteit mag verwachten. Dit recept is door een wetenschappelijk apothekerspanel samengesteld en gecontroleerd.

Een FNA-licentie garandeert dus de kwaliteit van de farmaceutische preparaten. Producenten kunnen een licentie krijgen om het woordmerk FNA te gebruiken, ze betalen voor de certificering. Het verstrekken van FNA-licenties gebeurt per product en onder bepaalde voorwaarden. Hierdoor weet je zeker dat je een betrouwbaar product met hoge kwaliteit koopt.

BETICA

Diabetes is topsport! En topsporters verdienen het beste materiaal.



Daarom introduceerden we een nieuwe generatie pennaald, die uitblinkt in injectiecomfort en gebruiksgemak: zeg hallo tegen Betica Halo! Probeer Betica Halo en ervaar het verschil!

Test jouw risico op diabetes type 2

Wist je dat vroegtijdige detectie en behandeling van diabetes type 2 je levenskwaliteit aanzienlijk kunnen verbeteren? Download onze gratis risicometer via qr.vanheek.com/risicometer of scan de QR-code.



Gratis risicometer



Gratis proefpakket

Vraag een gratis proefpakket aan via qr.vanheek.com/halo-leef of scan de QR-code.



Bestelinformatie

REF. nr.	Omschrijving	Inhoud	Z-Index
DB7204	Betica Halo 4mm x 32G	100 ST	17036674
DB7205	Betica Halo 5mm x 32G	100 ST	17223334
DB7206	Betica Halo 6mm x 32G	100 ST	17233291

VAN HEEK MEDICAL

Macroweg 10 | 5804 CL Venray | NL | KvK 17140703
T +31 88 220 88 22 | E info@vanheek.com | www.vanheek.com



Slim omgaan met medicijnen bij kinderen

Medicijnen bij kinderen vragen om maatwerk. Hun lichaam verwerkt medicijnen anders, smaakpapillen protesteren eerder en een strak innameschema botst met slaapjes en schooltijden. Wat te doen? Apotheker Reinette Stenekes van Service Apotheek Dokkum neemt je mee in de wereld van medicijngebruik door kinderen.

Wat is een veelvoorkomende misvatting over medicijnen bij kinderen?

"Sommige ouders denken dat je beter een zo laag mogelijke dosis kunt geven: een 'beetje ziek' betekent dan een 'beetje medicijn'. Maar dat werkt niet zo. Een medicijn heeft een bepaalde dosering nodig om werkzaam te zijn. Te veel is schadelijk, maar te weinig heeft geen enkele zin."

Kunnen kinderen dezelfde medicijnen slikken als volwassenen, maar dan in een kleinere dosis?

"Zeker niet. Een kind is geen kleine volwassene. Hun lichaam werkt anders: een baby heeft bijvoorbeeld minder maagzuur en een heel andere darmwerking.

Daarnaast is de verhouding tussen spieren, vet en water bij kinderen anders, wat invloed heeft op hoe een medicijn wordt opgenomen en verdeeld in het lichaam. Medicijnen moeten daarop worden afgestemd."

Hoe doen jullie dat?

"We gebruiken het Kinderformularium, een wetenschappelijke richtlijn waarmee we de juiste dosering voor kinderen berekenen. Daarbij kijken we niet alleen naar het gewicht in kilo's, maar – nog belangrijker – naar het lichaamsoppervlak. Dat geeft een beter beeld van hoe een medicijn zich verdeelt in het lichaam. Door gewicht en lengte te combineren, berekenen we het lichaamsoppervlak en bepalen we op basis daarvan wat een veilige en effectieve dosering is."

"De verhouding tussen spieren, vet en water is anders bij kinderen."

Hoe zorg je ervoor dat kinderen het medicijn ook daadwerkelijk kunnen innemen?

"Voor kinderen zijn pillen niet altijd geschikt. Daarom kijken we per kind naar een passende toedieningsvorm. Als een medicijn als drankje beschikbaar is, geven we daar vaak de voorkeur aan. Maar soms zijn drankjes niet leverbaar of bevatten ze hulpstoffen zoals conserveermiddelen of alcohol, die niet wenselijk zijn voor kleine kinderen. In zulke gevallen zoeken we naar alternatieven, zoals smelttabletten die op de tong oplossen, zetpillen, of een medicijn in een spuitje zodat ouders zelf de juiste hoeveelheid makkelijk kunnen toedienen."

Zijn die medicijnen eigenlijk ook getest op kinderen?

"Veel medicijnen zijn niet op kinderen getest. Dat komt door ethische zorgen en doordat de eisen aan onderzoek bij kinderen strenger zijn. Dat betekent overigens niet dat medicijnen onveilig zijn. We weten inmiddels uit ervaring én door wetenschappelijke literatuur hoe we deze middelen kunnen doseren. En we overleggen ook met andere specialisten, zoals kinderartsen of artsen die gespecialiseerd zijn in zorg bij baby's en vroeggeboren kindjes."

Vaste medicijntijden bij kinderen zijn soms lastig, door slaapjes of schooltijden. Hoe gaan jullie daarmee om?

"Daar denken we in de apotheek altijd over mee. Antibiotica moeten bijvoorbeeld enkele keren per dag worden gegeven, maar een kind gaat vaak om 7 uur naar bed. Dat betekent dat er 12 uur tussen de avond- en ochtendname zit, wat niet ideaal is. Maak je een kind dan wakker? Of passen we de timing iets aan? Daarover gaan we altijd in gesprek met ouders, want ieder kind is anders. We maken samen een innameschema en adviseren de Service Apotheek-app in te stellen, zodat je innameherinneringen ontvangt en innames kan afvinken. Met het schema in de app houd je dus makkelijker overzicht."

Heb je nog een gouden tip voor ouders van wie het kind weigert medicijnen in te nemen?

"Appelmoes is vaak een geweldige oplossing om je medicijn in te verstoppen. Het heeft een sterke smaak en korrelige structuur, waardoor veel medicijnen niet opvallen en slikken makkelijker gaat. Lukt het dan nog niet? Kom even langs, dan kijken we naar andere mogelijkheden."

Smeeradvies voor kinderen

Kinderen hebben een dunnere huid dan volwassenen, waardoor crèmes en zalven sneller worden opgenomen. Als je de juiste hoeveelheid smeert is een medicijnzalf (corticosteroid) ook veilig bij kinderen. Het is belangrijk om voldoende te smeren omdat de medicijnzalf anders niet goed werkt. Naast de medicijnzalf moet ook altijd een basiszalf zonder medicijn gebruikt worden. Smeeradvies nodig? Kom gerust langs in de apotheek en check ook de tip 'Programma's bij medicijnzalven' in de Service Apotheek-app. Er is ook een goede website met een leuke smeergame voor kinderen: www.smeerwijzer.nl



Reinette Stenekes



TIP 29

Zwanger of net bevallen?
Vraag advies aan je apotheker.

Van zwangerschap tot kraamtijd: wij staan voor je klaar

Ben je zwanger? Dan breekt een spannende tijd aan waarin je lichaam verandert. Een adviesgesprek met je Service Apotheek is een slimme eerste stap als je medicijnen gebruikt. Met tips, handige services, medicijnadvies en de juiste producten helpt Service Apotheek je verder. Voor, tijdens en na je zwangerschap!

Als je zwanger bent, verandert er veel in je lichaam. Dit beïnvloedt de werking van medicijnen. "Zwangerschap verandert hoe je lichaam medicijnen opneemt, afbreekt en uitscheidt", legt Martijn Hagedoorn uit van Service Apotheek Noordoostpolder te Emmeloord. "Sommige medicijnen zijn zelfs schadelijk voor het ongeboren kind, terwijl andere producten juist extra nodig zijn."

Daarom is het fijn als je apotheker weet dat je zwanger bent. Je apotheker checkt dan of de medicijnen passen bij je situatie. "In ons systeem leggen we vast in welk trimester je zit, zodat we de medicijnbewaking daarop kunnen aanpassen. Zo zien we meteen of een medicijn geschikt is in jouw fase van de zwangerschap. Dit voorkomt onder- of overbehandeling, wat belangrijk is voor de gezondheid van jou en je kindje", legt Martijn uit.

De MediMama app

In de MediMama app kan je makkelijk en snel betrouwbare informatie vinden over de veiligheid van medicijnen tijdens de zwangerschap en de borstvoedingsperiode. Denk aan een paracetamol, neusspray of een Rennie. Je kan in de app zoeken op een specifiek medicijn of een merk, maar ook op een groep van medicijnen, bijvoorbeeld pijnstillers. De MediMama app is ontwikkeld door Moeders van Morgen Lareb. Download de gratis app in Google Play of de App Store.



Adviezen tijdens de zwangerschap

Voeding en supplementen zijn belangrijk tijdens je zwangerschap. Foliumzuur en vitamine D mogen echt niet ontbreken. Martijn vertelt: "Foliumzuur is belangrijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel van het ongeboren kind. Daarom adviseren we vrouwen met een kinderwens om al vóór de zwangerschap te starten met foliumzuur." Vitamine D ondersteunt de botopbouw van moeder en baby en is daarom ook een aanrader.

Misselijkheid of vermoeidheid tijdens je zwangerschap? Vraag altijd om advies. "Voor misselijkheid raden we meestal aan om contact op te nemen met je huisarts, omdat de meest effectieve middelen op recept verkrijgbaar zijn", legt Martijn uit. "Wij geven je vervolgens uitleg over het medicijn. En voel je je uitgeput? Dan kan extra ijzer of een multivitamine uitkomst bieden, afgestemd op wat jij nodig hebt."

"Supplementen en voeding zijn belangrijk tijdens je zwangerschap."

Tips voor als je kindje er is

Ook na je bevalling blijven voedingssupplementen belangrijk. "We raden moeders vaak een multivitamine aan", zegt Martijn. "Daarnaast is het slim om een paar basics in huis te hebben. Zinkzalf helpt bij luiersuitslag en handcrème voorkomt droge handen door het vele wassen, bijvoorbeeld na elke verschoning."

Als je kindje wat groter wordt, zijn er andere handige producten om bij de hand te hebben. Paracetamol in kinderdosering kan verlichting bieden bij doorkomende tandjes. Pleisters zijn onmisbaar voor kleine ongelukjes. Vergeet ook vitamine D niet: baby's hebben dit al vanaf één



Martijn Hagedoorn met baby Moos

week oud nodig. Kinderen tot 4 jaar moeten dagelijks extra vitamine D krijgen en voor kinderen met een donkere of getinte huid blijft dit levenslang belangrijk. Geef je borstvoeding? Laat je apotheker dan weten welke medicijnen je gebruikt. "Niet alle medicijnen die veilig zijn tijdens de zwangerschap, zijn dat ook tijdens het geven van borstvoeding. Sommige medicijnen komen via de moedermelk bij je baby terecht. Door goed contact met je apotheek weet je zeker dat je de juiste keuzes maakt", benadrukt Martijn.

Slimme services voor jonge ouders

Heb je een drukke dag met je kleintje? Service Apotheek maakt het jonge ouders graag makkelijk met slimme oplossingen. Met de app van Service Apotheek regel je alles vanuit huis: vraag herhaalrecepten aan en beheer je medicijnen. Een afhaalkluis bespaart tijd en geeft je de vrijheid om medicijnen op te halen wanneer jij wilt. En producten zoals kinderparacetamol, neusspray voor baby's of zinkzalf voegen we eenvoudig toe aan je bestelling als je even belt. Lukt langskomen niet? Dan bezorgen we gewoon bij je thuis.

Extra hulp bij digitale zorg

Veel mensen vinden het lastig om hun weg te vinden in apps en portalen. Daarom helpen vrijwilligers in de apotheek in Heerde senioren met hun digitale zorgvragen. We spreken met apotheker Ruud Timmerman van Service Apotheek Heerde en Gerrit van Suijdam, coördinator van SeniorWeb.

Waarom merk je dat sommige mensen digitale zorg ingewikkeld vinden?

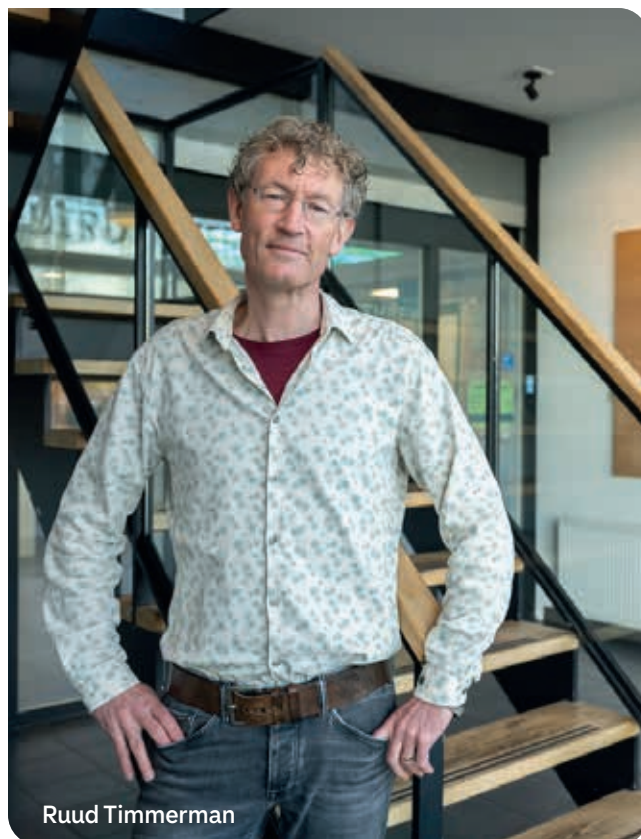
Ruud: "Veel mensen komen naar de apotheek voor iets wat ze ook via de app kunnen regelen. Heel begrijpelijk. Ze vinden het te ingewikkeld, durven er niet aan te beginnen of hebben het nooit geleerd."

Gerrit: "Vooral Senioren zijn bang om iets fout te doen. Ze denken dat 1 verkeerde klik alles kan wissen. Vooral bij privacygevoelige zaken vinden ze digitaal werken spannend."

Wat vinden ze het meest ingewikkeld aan digitale zorg?

Ruud: "Dat er niet één app is voor alle zorg. Helaas werkt het zo niet, en dat proberen we dan uit te leggen."

Gerrit: "Het activeren van DigiD voelt voor veel mensen als een hele opgave. Ze zijn net gewend aan een gebruikersnaam en wachtwoord, en hebben daar vertrouwen in. Dan volgen ineens sms-verificaties en apps. Dat schrikt af."



Ruud Timmerman



Inloopspreekuur bij SeniorWeb

Elke dinsdagochtend hebben jullie een inloopspreekuur in het gezondheidscentrum. Hoe gaan jullie te werk?

Gerrit: "We starten met een korte uitleg en oefenen stap voor stap, bijvoorbeeld met DigiD of een zorgportaal. Vaak is het een kwestie van een paar keer rustig samen oefenen. Uiteraard met respect voor de privacy van de persoon die we helpen."

Ruud: "Al snel ontdekken ze de voordelen, zoals tijdsbesparing. Als mensen zelf hun herhaalrecepten regelen, hebben wij meer tijd om aan de balie écht in gesprek te gaan. Dan kunnen we vragen: 'Hoe gaat het met de medicijnen? Heeft u ergens last van?' Die persoonlijke aandacht vinden wij ontzettend belangrijk."

Stel je digitale vragen aan SeniorWeb

SeniorWeb is een landelijke vereniging die mensen helpt om digitaal vaardiger te worden. Iedereen kan hier terecht voor ondersteuning bij het gebruik van computers, smartphones, tablets en internet. Heb je vragen over digitale onderwerpen, zoals het downloaden van een app of het gebruiken van DigiD? Voor leden van SeniorWeb is er PCHulp. Een van de kundige vrijwilligers helpt je op weg. Of bezoek een SeniorWeb-leslocatie bij jou in de buurt. Hiervoor hoef je geen lid van SeniorWeb te zijn. Scan de QR-code om een locatie te vinden en het aanbod te bekijken.



Jubileumactie voor lezers!

SeniorWeb helpt je jouw weg te vinden in de snel veranderende digitale wereld met tips en stap-voor-stap uitleg.

Speciaal voor het 30-jarig jubileum van Service Apotheek biedt SeniorWeb u een gratis lidmaatschap van 6 maanden! Het lidmaatschap stopt automatisch.

Maak nu 6 maanden gratis kennis met SeniorWeb en profiteer van:

- ✓ Hulp bij digitale vragen via internet, per telefoon of aan huis
- ✓ 2 x exclusieve informatie en digitale tips in tijdschrift Enter
- ✓ Les aan huis, online of bij jou in de buurt
- ✓ Wekelijks informatieve nieuwsbrieven
- ✓ Deskundige controle van verdachte e-mails

Wil je hier gebruik van maken?

Ga naar de Service Apotheek bij jou in de buurt en vraag naar de SeniorWeb cadeaubon. Of meld je online aan via www.seniorweb.nl/serviceapotheek of telefonisch via 030 - 276 99 65. Wij helpen je graag!



ENERGIE van binnenuit!



Bio-Quinon Q10 100 mg met vitamine B₂, die helpt bij vermoeidheid en de natuurlijke energie in het lichaam activeert. Het heeft een anti-oxidatieve werking en helpt bij de bescherming van gezonde lichaamscellen en dit Nederlandse onderzoek.

- Gepatenteerde formule met aantoonbare hoge opneembaarheid
- Documentatie die meer dan 100 wetenschappelijke studies omvat
- Gebaseerd op deze wetenschappelijke studies zal eind dit jaar een Nederlands onderzoek van start gaan



Wil je op de hoogte blijven van het laatste nieuws over gezondheid en het Nederlandse onderzoek?

Scan de QR code en schrijf je hier in voor onze nieuwsbrief.

 **Pharma Nord**