

# Organiseer je medicijngebruik

Een persoonlijk geneesmiddelschema kan erg handig zijn om orde te brengen in de chaos van medicijngebruik. Zeker wanneer u meerdere middelen chronisch neemt, wordt het soms moeilijk de tijdstippen en de dosissen te organiseren. Onderstaande figuur is een voorbeeld van zo'n persoonlijk geneesmiddelprofiel, waarop exact te zien is wanneer welke medicijnen ingenomen moeten worden, en in welke hoeveelheid.

Zo neemt de patiënt hieronder vier pillen bij het ontbijt, eentje bij de lunch en twee bij het avondmaal. Bij het slapengaan moet hij of zij iets alerter zijn: dan gaat het om ½ of ¼ pil. Een dergelijk schema brengt, zeker in combinatie met een pillendoos, een duidelijke structuur aan in het medicijngebruik van chronische patiënten, waardoor vergissingen minder vaak zullen voorkomen.

| Mijn medicatieschema |   |         |     |    |     |            |     |    |     |           |     |     |       |   |
|----------------------|---|---------|-----|----|-----|------------|-----|----|-----|-----------|-----|-----|-------|---|
| Medicatie            | 🕒 | ONTBIJT |     |    | 10u | MIDDAGMAAL |     |    | 16u | AVONDMAAL |     |     | 20u 🏠 | Opmerkingen                                       |
|                      |   | voor    | met | na |     | voor       | met | na |     | voor      | met | na  |       |   |
| Lanitop              |   | 1       |     |    |     |            |     |    |     |           |     |     |       |   |
| Cardio-aspirine      |   | 1       |     |    |     |            |     |    |     |           |     |     |       |   |
| Glucophage           |   | 1       |     |    |     |            |     |    |     | 1         |     |     |       |   |
| Betaserc             |   | 1       |     |    |     |            |     |    |     |           |     | 1   |       |   |
| Plavix               |   |         |     |    |     | 1          |     |    |     |           |     |     |       | Opletten voor zwarte stoelgang<br>⇒ dokter bellen |
| Zocor                |   |         |     |    |     |            |     |    |     | 1         |     |     |       |   |
| Oxybutinine          |   |         |     |    |     |            |     |    |     |           |     | 1/2 |       |   |
| Lisinopril           |   |         |     |    |     |            |     |    |     |           |     | 1/4 |       |   |
| Zolpidem             |   |         |     |    |     |            |     |    |     |           |     | 1/2 |       |   |

Medicatieschema ontwikkeld aan de KULeuven, i.s.m APB

🕒 Bij het opstaan      🏠 Bij het slapengaan

Mijn apotheker: Apr. \_\_\_\_\_  
Telefoon: \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mijn huisarts: Dr. \_\_\_\_\_  
Telefoon: \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**TEST** **aANKOOP**

## TIPS VOOR EEN GEZOND MEDICIJNGEBRUIK: WEES BETROKKEN!

- ◆ Speel zelf een actieve rol in het bewaken van uw gezondheid. Stel vragen aan uw behandelende arts en apotheker, er is niets mis met een kritische houding. Gezondheidszorg blijft in de eerste plaats uw zorg.
- ◆ Gebruik onze fiche, waarop staat welke geneesmiddelen u neemt en op welke momenten en in welke dosis u ze moet gebruiken. Bewaar dit papier bij uw medicijnen en laat het geregeld bijwerken.
- ◆ Overweeg een pillendoos. Dat kan u helpen om uw medicatie op de juiste tijdstippen in te nemen.
- ◆ Bespreek met uw arts hoe u uw gezondheid zelf kan bevorderen en wat voor u haalbaar is (aangepaste voeding, lichaamsbeweging enz.).
- ◆ Experimenteer niet met geneesmiddelen van anderen. Dit kan ongewenste effecten uitlokken, vooral in combinatie met andere medicijnen die u neemt.
- ◆ Neem direct contact op met uw arts of apotheker wanneer u een nevenwerking ondervindt. Enkel dan kunnen zorgverleners het probleem samen met u proberen op te lossen.

