

Wees
voorzichtig

Niet iedereen doet er goed aan om op eigen houtje medicatie te nemen.

Zelfmedica

Wie doet het niet?

Zoals zovelen neem jij wellicht ook wel eens een geneesmiddel op eigen initiatief. Je hoeft immers niet voor het minste kwaaltje naar de dokter. Wij waren benieuwd in hoeverre de Belg aan zelfzorg doet.

Sandrine Bouhy – Christian Rousseau

Onschuldige kwaaltjes lijken steeds gemakkelijker op te lossen zonder tussenkomst van de dokter. Je hebt immers gemakkelijk toegang tot een heleboel vrij verkrijgbare geneesmiddelen. Bovendien vind je op het internet een massa informatie over de symptomen, de behandeling en de dosering van een geneesmiddel. In veel gevallen is het dan ook begrijpelijk dat je op eigen houtje medicatie neemt om tijd en geld te besparen.

Voorschriftvrij niet risicovrij

Onschuldige klachten behandelen op basis van je eigen kennis heeft voordelen, maar ook nadelen.

Zo denkt 12 % van de Belgen dat geneesmiddelen op basis van planten geen bijwerkingen hebben. En 9 % gelooft dat vrij verkrijgbare geneesmiddelen geen ernstige gezondheidsrisico's inhouden bij een verkeerd gebruik. Dat klopt natuurlijk niet. Alle geneesmiddelen kunnen nevenwerkingen hebben.

Geneesmiddelen, zelfs voorschriftvrije, zijn geen gewone consumptiemiddelen. Soms worden ze te lichtzinnig genomen of aanbevolen, zonder rekening te houden met de risico's. We moeten ons er echter van bewust zijn dat zelfmedicatie niet altijd gegarandeerd veilig is. Er zijn verschillende risico's aan verbonden: een verkeerde zelfdiagnose, een te lage of te hoge dosis, onnodige inname, te laat medisch advies wanneer dat toch nodig blijkt, gevaarlijke wisselwerkingen met andere geneesmiddelen, een verkeerde toediening, een verkeerde keuze van geneesmiddel, een ernstigere onderliggende aandoening, verslaving of misbruik van geneesmiddelen enz.

Geen gretige pillenslikkers

Gelukkig willen de meesten van ons blijkaar zo veel mogelijk medicatie vermijden. Drie op de vier Belgen nemen liever geen geneesmiddel als dat niet echt nodig is. Terecht, want veel onschuldige

tie

kwaaltjes gaan vanzelf over. Je hoeft dus niet voor het minste naar medicatie te grijpen, ook al is ze vrij verkrijgbaar. Maar ondanks die gezonde instelling gebruikt 84 % toch één tot meerdere geneesmiddelen per maand (gemiddeld drie per maand). Dat is niet niks. Hoe ouder, hoe hoger dat percentage natuurlijk is: het gaat om 79 % van de 18- tot 44-jarigen, 84 % van de 45- tot 64-jarigen en 93 % van de 65- tot 80-jarigen. Zelfs als we alleen rekening houden met degenen die niet aan een chronische ziekte lijden, blijft het cijfer erg hoog: 70 % van hen neemt gemiddeld twee geneesmiddelen per maand. Daarvoor betalen ze gemiddeld € 32 per maand uit eigen zak. Vanzelfsprekend worden die geneesmiddelen niet allemaal op doktersadvies genomen.

Lang leve het internet

Doordat er steeds meer belang wordt gehecht aan welzijn en preventie,

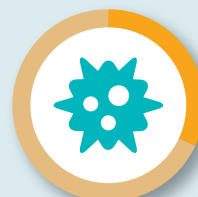
Ik neem een geneesmiddel zonder doktersadvies



52%
Aanhoudende hoofdpijn



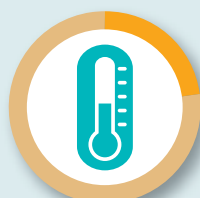
39%
Twee tot drie keer per dag
diarree sinds een dag



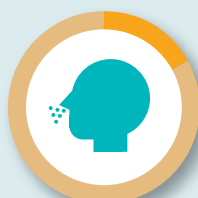
32%
Griepachtige
symptomen



24%
Al een dag pijn in de
onderrug, de gewrichten
of de benen zonder
verwonding



23%
Meer dan 38°C koorts
sinds een à twee dagen



17%
Lichte allergie-
symptomen (niezen,
prikkende ogen enz.)



11%
Meer dan drie keer per
dag braken sinds
een dag

Waar zoek/vraag je vooral informatie over je symptomen?



VOLGENS EEN GROEP ONDERVRAAGDEN DIE REPRESENTATIEF IS VOOR DE BELGISCHE BEVOLKING VAN 18 TOT 80 JAAR



Je huisapotheek

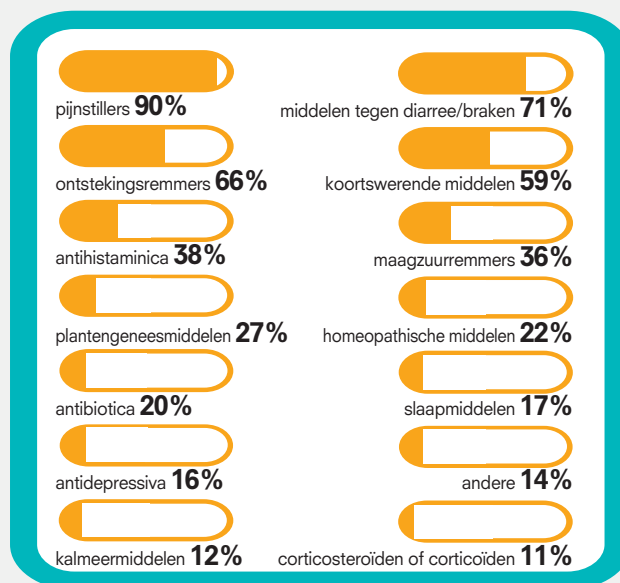
Natuurlijk is het handig om een aantal geneesmiddelen in huis te hebben.

Praktische tips

- Bewaar geneesmiddelen buiten het bereik van kinderen.
- Bewaar ze uit het zonlicht op een droge en koele plaats (15 tot 22°C). Sommige geneesmiddelen moet je in de koelkast bewaren.
- Houd de originele verpakking en de bijsluiter bij zodat je op de hoogte bent van de vervaldatum, de toediening, de bijwerkingen enz.
- Controleer regelmatig of je geneesmiddelen nog niet vervallen zijn.
- Neem bij voorkeur generische geneesmiddelen, net als 65 % van de Belgen die daarvoor kiezen wanneer mogelijk.



Wat zit er in je medicijnkastje?



Gebruik je ze verstandig?

- 86%** Ik spoel nooit geneesmiddelen door in het toilet of de wasbak.
- 60%** Ik scheid het verpakkingsafval, afhankelijk van het materiaal.
- 55%** Ik controleer altijd de vervaldatum.
- 52%** Ik gooi nooit geneesmiddelen bij het huishoudelijk afval.
- 46%** Ik lees altijd de bijsluiter voor ik een nieuw geneesmiddel zonder voorschrift neem.
- 37%** Ik breng vervallen middelen altijd terug naar de apotheek.

Gezond verstand

- Zelfmedicatie is af te raden voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, gevoelige personen, zuigelingen en kinderen.
- Elk geneesmiddel kan bijwerkingen hebben en ondoordacht worden gebruikt.
- Neem niet langdurig medicatie op eigen houtje.
- Raadpleeg zo snel mogelijk je arts als de symptomen aanhouden of verergeren.
- Lees altijd aandachtig de bijsluiter en houd je aan de aanbevolen toediening.
- Vraag een zorgverstrekker naar een eventuele wisselwerking met andere geneesmiddelen. 34 % doet dat nooit vooraleer een nieuw geneesmiddel te nemen dat vrij verkrijgbaar is. Voor homeopathische middelen bedraagt dat cijfer zelfs 56 % en voor plantengeneesmiddelen 53 %.

> worden we ook aangemoedigd om actiever zorg te dragen voor onszelf. De Belg volgt die trend en twijfelt niet om zich te verzorgen zonder doktersadvies, maar niet zonder enige kennis van zaken.

Het internet blijkt voor heel wat mensen een belangrijke bron van informatie over hun klachten. Maar ze beschouwen het niet noodzakelijk als alternatief voor een raadpleging bij de dokter. Velen zoeken online informatie op vooraleer ze naar de dokter gaan (66 %) of erna (27 %). Slechts 7 % zoekt zijn heil op het internet in plaats van bij de dokter. Natuurlijk is er oneindig veel informatie te vinden op het internet, maar blijf niettemin kritisch.

Kritisch is de Belg in ieder geval ten opzichte van de farma-industrie. En terecht, want door reclame (toegestaan voor voorschrijfvrije geneesmiddelen) en het aanzetten tot zelfmedicatie promoten farmaceutische firma's natuurlijk hun geneesmiddelen die vrij verkrijgbaar zijn in de apotheek.

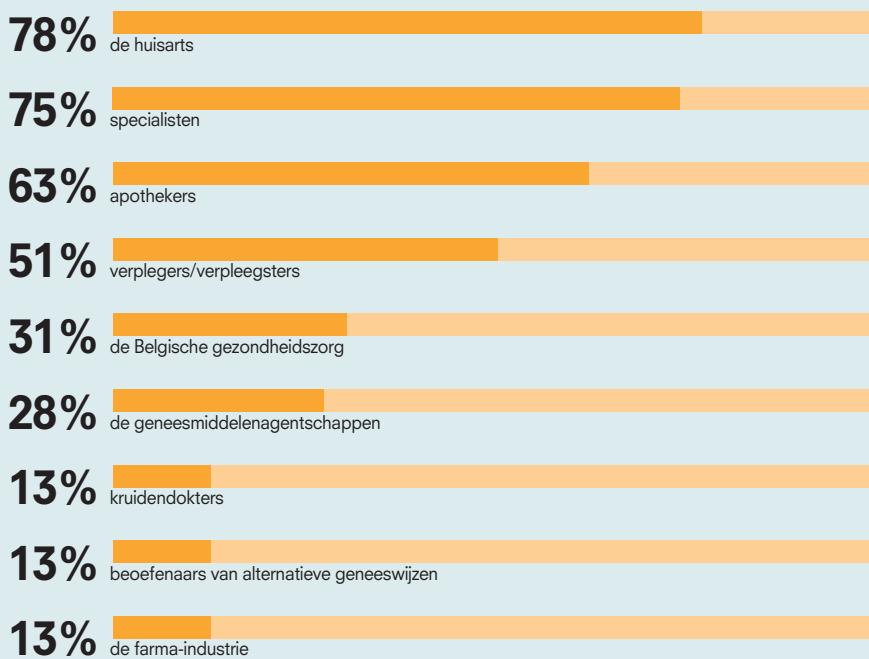
Niet experimenteren met medicatie op voorschrift

Er is een belangrijk verschil tussen vrij verkrijgbare en voorschrijfplichtige geneesmiddelen. Die laatste zijn enkel bedoeld voor gebruik op doktersadvies, voornamelijk om overmatig gebruik, misbruik en verslaving te vermijden. Daarom zijn ze enkel te verkrijgen op voorschrift.

De laatste twaalf maanden heeft 11 % van de Belgen nochtans zo'n geneesmiddel gekocht zonder voorschrift. Het ging dan vooral om ontstekingsremmers (31 %), antibiotica (23 %) en pijnstillers (20 %). Maar in bijna alle gevallen waren ze met de apotheker overeengekomen om hem nadien alsnog een voorschrift te bezorgen.

Denk eraan dat het ten zeerste af te raden is om op eigen initiatief antibiotica te nemen. Er is immers te veel kans dat je ze onterecht gebruikt of dat de bacteriën die ze moeten behandelen, resistent worden. Doordat de verpakking vaak een te grote hoeveelheid van een geneesmiddel bevat, kan het weliswaar verleidelijk zijn

Ik heb veel vertrouwen in ...



om later de rest op te gebruiken zonder overleg met een arts. Ongeveer 37 % deed zulks de afgelopen 12 maanden met pijnstillers of ontstekingsremmers. Maar 9 % heeft dat ook al gedaan met slaapmiddelen, 7 % met antibiotica en 4 % met antidepressiva of corticoïden. Dat zijn er niet zo veel, maar onder meer wat antibiotica betreft nog altijd te veel.

Voorzichtig!

Enkel onafhankelijke, betrouwbare en degelijke informatie en meer samenwerking tussen patiënten, zorgverstrekkers en de bevoegde overheid kunnen een rationeel geneesmiddelengebruik in de hand

werken, ook wat zelfmedicatie betreft.

Wees dus voorzichtig en verzamel voldoende en juiste informatie. Daarvoor kun je gebruikmaken van onze **InforMED-app**, waarin je de bijsluiter en onze onafhankelijke beoordeling van de werkzaamheid van elk geneesmiddel op de Belgische markt vindt.

In onze databank geneesmiddelen vind je ook de prijs van elk geneesmiddel en een heleboel andere informatie (www.testaankoop.be/geneesmiddel). Tot slot krijg je heel wat praktische tips voor de behandeling van kleine kwaaltjes in ons dossier over zelfmedicatie (www.testaankoop.be/zelfmedicatie). 🍎