

Over het innemen van medicijnen

Waarom is het zo belangrijk dat ik mijn medicijnen blijf gebruiken?

Het is verstandig om je medicijnen die je arts voorstelt, te blijven gebruiken. De reden hiervoor is dat de medicijnen dan optimaal hun werk in je lichaam doen, op korte en op lange termijn. Je kan er nieuwe of andere klachten mee voorkomen. En het zorgt dat je klachten van dit moment stabiel blijven of verbeteren. Neem je het medicijn niet, dan duurt het herstel langer of houd je last van je aandoening. Mocht je toch overwegen om te stoppen, overleg dat dan altijd met je arts.

Ik ga in overleg met mijn arts stoppen met mijn medicijn: waarom moet ik van mijn arts geleidelijk afbouwen?

Als je arts voorstelt om een medicijn af te bouwen, dan is dat meestal om je lichaam geleidelijk aan te laten wennen. Een voorbeeld is prednison: stop je daar ineens mee, dan wordt je daar ziek van. Het is dus slim om niet ineens met je medicijn te stoppen.

Ik vergeet mijn medicijnen soms in te nemen. Hoe kan ik dat voorkomen?

We hebben een aantal tips:

- Je kan gebruik maken van verschillende medicijn-apps voor op je smartphone om je eraan te herinneren dat je je medicijn moet innemen of injecteren. Elke app werkt weer een beetje anders, bijvoorbeeld door je een signaal te sturen of een herinnerings-SMS-je. Kijk voor meer informatie op [de hulpmiddelenwijzer](#).
- Gebruik praktische hulpmiddelen zoals een medicijndoosje met vakjes voor elke dag, een medicijn-agenda of een medicijnrol. Je apotheker helpt je op weg.
- Zet je medicijn op een vaste plek zodat je jezelf eraan herinnert dat je ze moet innemen. Bijvoorbeeld op het aanrecht.
- Zorg dat je je medicijnen in je tas hebt. Als je niet thuis bent kan je toch je medicijnen innemen.
- Bespreek met je arts, verpleegkundige en/of apotheker dat dit je weleens overkomt. Je bent niet de

enige, iedereen vergeet zijn medicijn weleens. Zij kunnen met je meedenken.

Als ik de bijsluiter lees van mijn medicijn, dan schrik ik van de bijwerkingen. Ik voel er niks voor om deze te gaan gebruiken. Wat kan ik doen?

In de bijsluiter worden alle mogelijke bijwerkingen genoemd die eventueel (ook bij heel weinig mensen) kunnen voorkomen. Dit betekent niet dat je deze bijwerkingen ook zult gaan krijgen.

Ben je huiverig om je medicijnen te gaan gebruiken, bespreek dit dan met je arts. Of maak afspraken wat je moet doen als je last krijgt van een bijwerking. Als je weet dat je allergisch bent voor een hulpstof in het medicijn, neem dan meteen contact op met je apotheek of arts.

Wil je meer informatie over jouw medicijn? Je apotheker weet er alles van en geeft advies.

Waarom is het slim om mijn medicijn precies zo in te nemen als op het etiket en in de bijsluiter staat?

Voor een optimale werking van je medicijnen is de juiste dosering, de regelmaat, het juiste moment en de juiste manier van inname belangrijk. Zoals medicijnen die je bij het eten of met een glas water moet innemen. Als je daar op let, verbetert de werking of ga je bijwerkingen tegen.

Ik durf niet tegen mijn arts te zeggen dat ik mijn medicijn niet meer gebruik, maar heb nog wel klachten. Wat moet ik doen?

Waarschijnlijk vind je arts het heel goed als je hier eerlijk over bent en wil hij met jou overleggen om een oplossing te vinden. De meeste artsen weten dat het moeilijk is voor patiënten om hier eerlijk over te zijn en je bent niet de enige. Het is van belang dat je het toch met je arts bespreekt. Mocht je hier tegenop zien, dan kan een (reuma)verpleegkundige hier ook over meedenken. Als dat voor jou prettig voelt, neem dan een vertrouwd iemand mee naar het gesprek met je arts, zoals een vriend of vriendin of je partner.

Ik heb een medicijn per ongeluk in de verkeerde dosering gebruikt. Wat moet ik doen?

Als je je medicijn in een verkeerde dosering hebt gebruikt, kun je vaak in de bijsluiter lezen wat je moet

doen. Heb je een veel te hoge of plotseling veel te lage dosering gebruikt bij een medicijn dat bepalend is voor je gezondheid, dan moet je direct contact opnemen met je arts of apotheker en bespreken wat je het beste kan doen.