Vrij verkrijgbare medicijnen

• WAT ZIJN VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN • TIPS VOOR EEN GOEDE KEUZE • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN

Een medicijn dat zonder recept verkrijgbaar is, kan makkelijk en effectief zijn bij eenvoudige kwaaltjes. Maar vrij verkrijgbare middelen zijn wel medicijnen. Met voor- en nadelen. Dus kies bewust. Dat geldt vooral als u zowel een vrij verkrijgbaar middel gebruikt als medicijnen op recept. Let op zeven belangrijke punten.

Zelfzorg houdt in: de zorg voor je gezondheid in eigen hand nemen. Maar wel op tijd naar de huisarts gaan. Nadenken over oorzaken, weten wat te doen bij eenvoudige kwaaltjes en wat te doen om erger te voorkomen. Manieren vinden om met een chronische ziekte toch een goed leven te hebben.

Zelfzorg betekent ook: zelf keuzes maken. Bijvoorbeeld bij hoofdpijn: kies ik een pijnstiller of neem ik even rust? Bij kleine kwaaltjes kan het lichaam vaak op eigen kracht genezen; met wat rust, frisse lucht, uitzieken en verstandig eten. En met eventueel een vrij verkrijgbaar medicijn om de klachten te verlichten.

WAT ZIJN VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN

Vrij verkrijgbare middelen zijn medicijnen waarvoor geen doktersrecept nodig is. Denk aan pijnstillers, laxeermiddelen, neusdruppels of middelen tegen hooikoorts, reisziekte, voetschimmel, maagklachten ... Handig voor de huis- of reisapotheek. Handig om in onverwachte situaties bij de hand te hebben; voor uzelf en vaak ook voor huisgenoten.

Op zich zijn vrij verkrijgbare middelen meestal veilig. Maar het zijn wél medicijnen. Ze kunnen dus ook bijwerkingen hebben.

Wie behalve medicijnen op doktersrecept een vrij verkrijgbaar middel gaat gebruiken, moet extra opletten. Want bepaalde vrij verkrijgbare middelen en bepaalde receptmedicijnen gaan niet goed met elkaar samen. En bij sommige vrij verkrijgbare middelen is het advies: pas op met alcohol.

Vrij verkrijgbare medicijnen zijn niet alleen bij de apotheek te koop. Als u ze bij de apotheek koopt, kunt u er zonder bijkomende kosten een deskundig advies bij krijgen.

KIES BEWUST

Bewust kiezen begint met informatie zoeken. Er zijn verschillende mogelijkheden.

- Stap met uw vragen de apotheek binnen. De apotheker en de apothekersassistenten kunnen uw vragen beantwoorden en u adviseren. In de folders over vrij verkrijgbare medicijnen van de apotheek vindt u informatie over eenvoudige aandoeningen - van aambeien tot spier- en gewrichtspijn, van brandend maagzuur tot hoofdluis. U kunt lezen over oorzaken, oplossingen, vrij verkrijgbare medicijnen, en over de vraag: wanneer ga ik naar de huisarts?
- Informatie over zelfzorg staat ook op de website van de Nederlandse apothekers (www.apotheek.nl) onder de knop 'Zelfzorg'.
- Op www.apotheek.nl onder de knop 'Geneesmiddelen' vindt u informatie over medicijnen mét recept en zonder recept; en ook over sommige kruidenmiddelen, zoals sint-janskruid.
- De webapotheker op www.apotheek.nl beantwoordt vragen per e-mail. Kijk ook bij 'Meest gestelde vragen': misschien staat daar al een antwoord op uw vraag.
- Bel met uw apotheker, als u vragen heeft of twijfelt bij medicijngebruik.
- Kies bewust: let bij aanschaf en gebruik van zelfzorgmiddelen op zeven belangrijke punten.

BELANGRIJKE PUNTEN

Zeven belangrijke punten - in de vorm van vragen - kunnen helpen bij het nadenken over zelfzorg en de keuze van een zelfzorgmiddel. Deze punten/vragen zijn ook nuttig als u in uw apotheek om informatie vraagt; wij helpen u graag uitzoeken welke oplossing u het beste kunt kiezen.

1 WAT IS ER AAN DE HAND

Vraag u af: van welke verschijnselen heb ik precies last? En op welke tijdstippen? Overdag, 's nachts? Waardoor zou het kunnen komen?

Voorbeelden

- Opboeren kan te maken hebben met te snel eten.
- Steeds niezen zonder dat je echt verkouden bent, kan wijzen op een allergie.

2 ZELF 'DOKTEREN' OF NAAR DE HUISARTS

Veel klachten gaan vanzelf over. Vraag u af: zie ik even aan of doe ik er nu zelf iets tegen? Of ga ik naar de dokter? Een kwestie van afwegen.

Tip

Zoek naar informatie, bij de apotheek, in een zelfzorgfolder of op www.apotheek.nl.

Voorbeeld

- Wie heel vaak hoofdpijn heeft, doet er verstandig aan naar de huisarts te gaan. Dat geldt ook bij plotseling optredende ernstige hoofdpijn zoals de patiënt dat nooit eerder heeft gehad.

3 WAT ZIJN DE OMSTANDIGHEDEN MEDISCH GEZIEN

Omstandigheden spelen een rol. Wie zwanger is of een chronische ziekte heeft, borstvoeding geeft, boven de zeventig is of allergisch is voor bepaalde stoffen, moet daarmee rekening houden bij de keuze van een vrij verkrijgbaar middel. Kinderen en ouderen hebben vaak een lagere dosering nodig, of een ander middel, of kunnen meer baat hebben bij een bezoek aan de huisarts.

Voorbeelden

- Het vrij verkrijgbare middel *loperamide* (tegen diarree) mag niet worden gebruikt door kinderen onder de acht jaar.
- Brandend maagzuur door druk op de maag kan een klacht zijn bij zwangerschap, maar niet elk middel tegen brandend maagzuur mag bij zwangerschap worden gebruikt.

4 HOELANG BESTAAN DE KLACHTEN AL

Hierbij gaat het om: nadenken over de situatie en inschatten welke actie er nodig is.

Voorbeelden

- Als de ontlasting twee dagen uitblijft, kan dat normaal zijn. Een laxeermiddel nemen hoeft niet; een stevige wandeling en/of meer (water) drinken kan de darmen in beweging zetten.
- Al een paar uur last van keelpijn? Gorgelen met zout water of zuigen op een dropje of snoepje geeft verlichting, en keelpijn gaat verder meestal vanzelf weer over. Al twee weken keelpijn? Raadpleeg de huisarts.

5 WAT IS ER AL AAN DE KLACHT GEDAAN

Sta hier even bij stil. Al een vrij verkrijgbaar medicijn gebruikt en helpt het niet? Misschien moet u nog even doorgaan, óf een ander vrij verkrijbaar middel kiezen óf overwegen om naar de huisarts te gaan.

Voorbeelden

- Het genezen van voetschimmel kan soms vrij lang duren. Want als de schimmel verdwenen lijkt te zijn, moet je toch bij een aantal middelen nog twee weken doorgaan met de behandeling.
- Iemand die vaak hoofdpijn heeft en die daarvoor veel pijnstillers slikt, kan - raar maar waar - hoofdpijn hebben door de pijnstiller.

6 GEBRUIKT U (RECEPT)MEDICIJNEN

Het gaat zowel om middelen op recept als zonder recept, en ook om kruidenmiddelen. Dit is een belangrijk punt om twee redenen. Ten eerste kan medicijngebruik juist de oorzaak van klachten zijn. Ten tweede: sommige combinaties van medicijnen zijn ongunstig. Als een vrij verkrijgbaar middel niet goed samengaat met een receptgeneesmiddel, kan de apotheker u in de meeste gevallen een combinatie adviseren die wél kan.

Tips

Kijk in de bijsluiter van uw receptgeneesmiddel onder het kopje 'wisselwerkingen' of 'interacties' of er vrij verkrijgbare middelen zijn die u hierbij niet mag gebruiken. Let daarbij op de stofnaam van het vrij verkrijgbare middel (de naam van de werkzame stof), want er zijn vaak verschillende merken met dezelfde werkzame stof.

U kunt ook kijken op www.apotheek.nl onder 'Geneesmiddelen' bij de naam van uw receptgeneesmiddel. Heeft u nog vragen? Bel even met uw apotheker!

Voorbeelden

- Maagklachten kunnen ontstaan door een pijnstiller.
- Misselijkheid kan een bijwerking zijn van een antibioticum.
- Een pijnstiller met *acetylsalicylzuur*, *carbasalaatcalcium*, *ibuprofen*, *diclofenac* of *naproxen* versterkt de werking van bloedverdunnende medicijnen. Daardoor zou er een bloeding kunnen ontstaan ergens in het lichaam - in het ergste geval kan dat een hersenbloeding zijn.
- In sommige vrij verkrijgbare middelen - tegen maagklachten, verstopping of diarree - zitten stoffen die de opname van andere geneesmiddelen in het lichaam verminderen. Die andere middelen werken dan minder goed.

7 WELK MIDDEL KIEST U

Per klacht zijn er vaak verschillende mogelijkheden: middelen met verschillen in werking, wijze van gebruik en prijs. Ook in de verpakking van vrij verkrijgbare medicijnen zit een bijsluiter.

Kijk vóór aankoop de bijsluiter even in. Vraag gerust om een toelichting en advies. Wilt u de bijsluiters van verschillende middelen vergelijken? Dat kan. Let dan op de naam van de werkzame stof; merknamen kunnen verschillen, terwijl de werkzame stof hetzelfde is.

Gebruikt u een vrij verkrijgbaar middel van iemand anders? Lees voor gebruik de bijsluiter.

ZELFMEDICATIE

Bij zelfmedicatie kunt u prima terugvallen op het team van uw apotheek. We luisteren, stellen vragen over belangrijke punten en denken met u mee, zodat u kunt afwegen wat u gaat doen aan uw klacht. We hebben veel kennis van medicijnen en wat we niet weten, zoeken we op.

De belangrijkste zorg van de apotheek is dat u met het juiste middel voor uw klacht naar huis gaat. En dat u bijvoorbeeld geen medicijnen koopt die elkaar tegenwerken, of die niet bij u passen. Dit wordt ‘medicatiebegeleiding’ of ‘medicatiebewaking’ genoemd. Dit doen we bij alle geneesmiddelen die uw arts u voorschrijft. Met alle plezier doen we dit - op uw verzoek - ook voor u als u een vrij verkrijgbaar middel koopt.

Belangrijk

- Kies bewust, als u zelf wilt zorgen voor uw gezondheid. Vooral als u een vrij verkrijgbaar middel wilt combineren met uw receptmedicijnen.
- Let op zeven belangrijke punten.
- Een goedkoop middel kan even goed zijn als een duur middel. Het apotheekteam kan uitleg geven over de verschillen, zodat u bewust kunt kiezen.
- Een vrij verkrijgbaar medicijn hoeft bij de apotheek niet duurder te zijn dan elders.
- Het team van uw apotheek staat voor u klaar met onafhankelijk en deskundig advies.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

KNMP 400042.0807
8 717677 630424