

Tips om je medicijnen goed te blijven gebruiken



1

Vergeet je regelmatig je medicijnen te gebruiken?

Iedereen vergeet wel eens een keertje zijn medicijnen in te nemen of te gebruiken. Merk je bij jezelf dat dit vaker gebeurt? Vraag dan je thuiszorgmedewerker, verpleging of de praktijkondersteuner van de huisarts om advies of hulp. Zij kennen slimme hulpmiddelen zoals medicijndoosjes of kunnen samen met jou contact opnemen met de apotheek om een goede oplossing te vinden.



2

Hoe voorkom je dat je vergeet je medicijnen te gebruiken?

Er zijn allerlei slimme oplossingen zoals een herinnering op je telefoon of pillen die in een rol verpakt zijn in kleine zakjes. Vraag naar de mogelijkheden. Soms kan het aantal momenten dat je medicijnen gebruikt, beperkt worden. Of kunnen die momenten beter op elkaar afgestemd worden. Dat geeft meer overzicht bij het medicijngebruik.



3

Vind je het moeilijk om je medicijnen goed te gebruiken?

Soms is het lastig medicijnen uit de verpakking te halen. Of is het doorslikken van bepaalde medicijnen moeilijk. Heb je ook problemen bij het gebruiken van je medicijnen? Of heb je moeite met het uit elkaar houden van je medicijnen? Blijf er niet mee rondlopen maar bespreek het en vraag advies aan je thuiszorgmedewerker, de verpleging of de praktijkondersteuner van de huisarts. Zij kunnen je helpen bij het gebruik van je medicijnen. Natuurlijk kun je met vragen ook terecht bij de dokter die jou het medicijn voorschrijft of bij de medewerkers van je apotheek.



4

Heb je zorgen over je medicijn? Twijfel je of het zin heeft ze te gebruiken?

Heb je zorgen over je medicijn? Twijfel je of het zin heeft ze te gebruiken? Spreek je zorgen uit! Ga nooit zelf het gebruik van je medicijnen aanpassen of zonder overleg stoppen. Het is voor je gezondheid belangrijk dat je het medicijn op de juiste manier blijft gebruiken. Twijfel je over het nut van je medicijn of heb je last van bijwerkingen: bespreek dat met je arts of apotheker. Soms kan er geminderd of zelfs gestopt worden. Maar stop nooit zonder dat je met je arts of apotheker hebt gepraat!

oktober 2023

Deze kaart is gemaakt in samenwerking met het IVM – Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik en de V&VN – Vereniging voor Verpleegkundigen en Verzorgenden Nederland en is mogelijk gemaakt middels subsidie van ZonMw.