

EVEN VOORSTELLEN

- Marc Plasmans, apotheker sinds 2002.
- Sinds 2005 in Veghel.
- 2018-2021: van 1 naar 4 apotheken in Best.
- Sinds 2021: weer terug in Veghel.
- Apotheek Veghel, apotheek 't Zuid, apotheek Heeswijk-Dinther.

WIJS MET MEDICIJNEN

TIPS VOOR OUDERE GENEESMIDDELENGEBRUIKERS



**Service
Apotheek**

OUDEREN EN MEDICIJNEN

- 75-plussers gebruiken ruim 5 x meer medicijnen dan een gemiddelde Nederlander



OUDEREN REAGEREN ANDERS OP MEDICIJNEN HET LICHAAM VERANDERT

Minder
lichaamsvocht

Medicijnen kunnen
krachtiger werken

Meer
lichaamsvet

Medicijnen kunnen
langer werken

Hersenen
worden
gevoeliger

Meer kans op
duizeligheid

Nierfunctie
minder goed

Meer last van bijwerkingen /
medicijnen werken minder goed

OUDEREN HEBBEN VAAK MEERDERE CHRONISCH ZIEKTEN

- Meerdere medicijnen
- Grotere kans op wisselwerking
- Rol apotheker
 - medicijnkennis
 - het combineren van medicijnen
 - het vóórkomen van bijwerkingen
 - voorlichting



BIJWERKINGEN **LUISTER NAAR UW LICHAAM**

- Bijwerkingen gaan soms vanzelf over
- Neem contact op met arts en apotheker bij:
 - duizeligheid
 - sufheid
 - aanhoudend hoesten
 - benauwdheid



BIJWERKINGEN VOORBEELDEN

MEDICIJN

- Antibiotica
- Middelen tegen hoge bloeddruk
- Corticosteroiden
- Pijnstillers, slaap- en kalmeringsmiddelen
- Plastabletten, middelen tegen hoge bloeddruk, kalmeringsmiddelen

BIJWERKING

- Maag- en darmklachten
- Hoofdpijn en duizeligheid
- Gewichtstoename
- Verslaving

- Risico op vallen

IBUPROFEN – WISSELWERKING MET BLOEDVERDUNNERS



WISSELWERKINGEN VOORBEELDEN

- Melk – remt opname ijzer
- Grapefruitsap – versterkt werking bloeddrukverlagers en cholesterolverlagers
- Sint-Janskruid – vermindert werking bloedverdunners



MEDICIJNGEBRUIK IS MAATWERK

MEDICATIEBEWAKING:

- Juiste patiënt? Juiste medicijn? Juiste dosering?
- Wisselwerkingen?
- Allergieën?
- Verminderde nierfunctie?
- Medicijn op maat nodig?
- Therapietrouw?
- Optimalisatie innameschema's: hoe minder momenten, hoe beter



MEDICIJNGEBRUIK IS MAATWERK

NIEUWE ONTWIKKELING: MEDICIJNEN EN DE GENEN, GENOTYPERING.

FARMACOGENETICA

- Genen hebben invloed op hoe goed sommige medicijnen werken
- De apotheker kan informatie over uw genen gebruiken om bijvoorbeeld bijwerkingen te verminderen



PROBLEMEN MET MEDICIJNEN? VERANDERT UW SITUATIE?
BESPREEK DAT MET DE APOTHEEK

Mag ik mijn medicijn
fijnmalen?

Naar het ziekenhuis?
Of net uit het ziekenhuis?

Inhaleren! Doe ik dat wel goed?

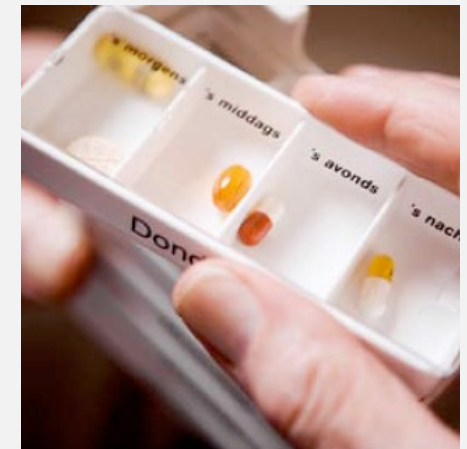
Wat betekent 2 x daags
1 tablet?

Help! Ik raak het overzicht kwijt!

VEILIG MEDICIJNGEBRUIK WAT DOET DE APOTHEEK EIGENLIJK VOOR U?

- ✓ Medicatiedossier bijhouden
- ✓ Medicatiebewaking (controle op o.a. dosering, wisselwerkingen)
- ✓ Zo nodig: contact met de voorschrijver
- ✓ Altijd: dubbele controle in de apotheek
- ✓ Uitleg bij nieuw medicijn
- ✓ Vragen beantwoorden
- ✓ Rekening naar zorgverzekeraar
- ✓ Eindcontrole door apotheker

VEILIG MEDICIJNGEBRUIK, WAT KAN ER NOG MEER?



VEILIG MEDICIJNGEBRUIK? **MEDICATIEBEOORDELING**

U KOMT IN AANMERKING ALS U:

- 70 jaar of ouder bent
- langere tijd 5 geneesmiddelen of meer gebruikt
- kwetsbaar bent



INSTRUCTIEFILMPJES OP APOTHEEK.NL



[Inhalatie instructies](#)



[Slikken van medicijnen](#)



[Toedienen van zetpil of klysma](#)



[Doseerinstructies corticosteroid op de huid](#)



[Gebruiksaanwijzing oogdruppels](#)



[Gebruiksaanwijzing bloedsuiker meten](#)



[Gebruiksaanwijzing insuline spuiten](#)

VEILIG MEDICIJNGEBRUIK WAT KUNT U ZELF DOEN?

- Geef apotheker toestemming om uw medicatiegegevens te delen via het LSP.
- Uitleg apotheek niet duidelijk? Geef dat aan
- Gebruik medicijnen volgens de instructies
- Stop nooit zomaar met medicijnen
- Naar het ziekenhuis? Haal medicatie-overzicht op bij uw apotheek, zgn AMO.

ZORGT U VOOR EEN FAMILIELID OF IEMAND ANDERS?



BESPREEK MET DE
APOTHEKER WAT
HIJ VOOR U ALS
MANTELZORGER
KAN DOEN

DANK VOOR UW AANDACHT –
HEEFT U NOG VRAGEN OVER DIT ONDERDEEL?



VITAMINE EN MINERALEN

WAT IS EEN GEZONDE VOEDING?

- - 4-5 sneden brood of broodvervanging;
- - 2-4 aardappelen (100-200g) of opscheplepels rijst / peulvruchten / pasta;
- - 3-4 opscheplepels groenten (150-200 g);
- - 2 stuks fruit (200g);
- - 500-650 ml melk(producten);
- - 1-1 ½ plak kaas;
- - 100-125 gram vlees / kip / vis / vleesvervanger;
- - 5 gram halvarine / margarine per snee brood;
- - 15 gr olie of vloeibare bak- en braadvet voor de bereiding van de maaltijd;
- - 1,5 liter-2 liter vocht.

WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN VITAMINETEKORTEN?

- Onvoldoende of verkeerde voeding.
- Verminderde opname in de darmen.
- Abnormaal verlies door bijv. braken, diarree.
- Langdurig gebruik van bepaalde geneesmiddelen.

WAT ZIJN VITAMINES EIGENLIJK?

- Vitamines zijn stoffen die in kleine hoeveelheden noodzakelijk zijn en normaal gesproken met de voeding worden ingenomen.
- Iedere vitamine heeft zijn taak binnen het reguleren van processen in het lichaam.
- Tekort aan vitamines kan deze processen verstoren en dus klachten veroorzaken.

VITAMINES

- Vitamines:
 - A, C, D, E, K en 8 vitamine B, totaal 13 dus.
 - Vitamine B: B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11, B12.
 - Vetoplosbaar of wateroplosbaar.
- Antioxidanten: A, C, E.

VITAMINES

- Vetoplosbaar:
 - Voedingsketen.
 - Deze worden beperkt opgeslagen in het lichaam.
 - Vitamine A wordt in de lever opgeslagen.
 - Vitamines worden uitgescheiden door gal of urine.
 - A, D, E, K

VITAMINES

- Wateroplosbaar
 - Kan het lichaam niet of nauwelijks opslaan.
 - Uitzondering: vitamine B12.
 - Teveel aan vitamines verlaat het lichaam via urine.
 - Vitamine C en de B vitamines

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

- Gebruik van supplementen onnodig, tenzij.....
- Normaal voedingspatroon volstaat.
- Inname van supplementen levert geen gezondheidswinst op, maar wel risico's en bijwerkingen.

WE BEHANDELEN DE BELANGRIJKSTE
VITAMINES

VITAMINE B1 / THIAMINE

→ Een tekort aan dit vitamine kan de volgende klachten geven:

- - Tintelingen aan handen / voeten.
- - Geheugenstoornissen.
- - Hartklachten.

→ Vitamine B1 komt voor in:

- - bruine broodsoorten;
- - aardappelen;
- - groenten;
- - melk en vla, pap, yoghurt;
- - varkensvlees;
- - noten.

→ Advies:

- - Wees matig met zoetigheid en alcohol.
- - Gebruik liefst donkere broodsoorten en / of grove bindmiddelen zoals brinta, haverhout.
- - Gebruik 2-3 maal per dag een melkproduct.

VITAMINE B6

→ Een tekort aan dit vitamine kan de volgende klachten geven:

- - Depressie.
- - Verhoogde prikkelbaarheid.
- - Bloedarmoede.
- - Tintelingen aan handen en voeten.

→ Vitamine B6 komt voor in:

- - Vlees, vis.
- - Eieren.
- - Peulvruchten.
- - Aardappelen en graanproducten.

→ Advies:

- - Gebruik voldoende voedingsvezels: volkorenbrood, bruinbrood, groenten, fruit, aardappelen.
- - Neem in ieder geval 3x per dag melkproducten: melk, chocolademelk, karnemelk, vla, yoghurt of pap.
- - Gebruik vlees of kip, vleeswaren.
- - Indien u vegetarisch of veganistisch eet, maak dan dagelijks gebruik van een vleesvervanger waar vit B12 en B6 aan toegevoegd zijn.

VITAMINE B12

→ Een vitamine B12 tekort kan de volgende klachten geven:

- - Bloedarmoede.
- - Zwakte.
- - Pijnlijke tong.
- - Tintelingen aan de handen en voeten.
- - Duizeligheid.
- - Vergeetachtigheid.

→ Vitamine B12 komt alléén voor in dierlijke voedingsmiddelen. De meeste vitamine B12 zit in:

- - Rund- en varkensvlees.
- - Ei.
- - Melkproducten (melk, vla, yoghurt).

→ Advies:

- - Zorg dat u bij elke hoofdmaaltijd minimaal één dierlijk product gebruikt.
- - Neem bij de broodmaaltijd 1 snee brood met hartig beleg en 1 melkproduct (beker melk / chocolademelk)
- - Neem bij de warme maaltijd altijd een stukje vlees / vis / kip of een melkproduct na (vla, yoghurt, kwark).
- - Wees matig met alcohol.

VITAMINE B11 = FOLIUMZUUR

→ Een tekort aan foliumzuur kan de volgende klachten geven:

- - Bloedarmoede.
- - Pijnlijke tong.
- - Diarree.

→ Foliumzuur komt voor in:

- - Groente vooral in groene bladgroente, aardappelen.
- - Volkorenbrood en andere graanproducten (havermout, brinta).
- - Fruit.

→ In mindere mate zit Foliumzuur in melkproducten (melk, yoghurt, vla).

VITAMINE C = ASCORBINEZUUR

- In voeding: fruit, groente, aardappelen, mn koolsoorten, citrusfruit, kiwi's, bessen, aardbeien. Bv 1 sinaasappel bevat 61 mg vitamine C, 50gr gekookte groente 8mg.
- Lichaam
 - Beschermt lichaamscellen tegen oxidatieve schade door vrije radicalen.
 - Vorming van bindweefsel, opname van ijzer en het houdt de weerstand in stand.
- Tekort: scheurbuik, vertraagde wondgenezing, verminderde weerstand, tandvlesbloedingen, onderhuidse en inwendige bloedingen.
- Teveel: darmklachten of diarree.

VITAMINE D / CHOLECALCIFEROL (D3)

NB: Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden en bevordert de opname van de mineralen calcium en fosfor in het lichaam. Tekort: osteoporose, spierzwakte.

→ Vitamine D komt voor in:

- - Vette vissoorten zoals zalm, makreel, haring.
- - Margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Hier is vitamine D aan toegevoegd.
- In mindere mate komt vitamine D voor in eieren en vlees.

→ Lichaam

- Extra bron: uv-straling van de zon => huid: vit D3
- Opname in de darm, aanmaak in de huid.
- Opgeslagen in de lever.

→ Advies

- Vanaf 50 of 70 jaar geldt het advies om 20 microgram (800IE) extra vitamine D te nemen d.m.v. een tablet of eventueel in vloeibare vorm. Het kan zijn dat uw arts bij een tekort aan vitamine D u eerst een hogere dosering geeft voor een bepaalde periode om u als het ware op te laden met vitamine D.

VITAMINE D SUPPLEMENTEN EN WETENSCHAP

- Doelgroepen suppletie:
 - Vrouwen vanaf 50 jaar.
 - Mannen vanaf 70 jaar.
- 10-20ug /d vitamine D i.c.m. 0,5-1,2gram /d calcium uit supplementen geeft risicodaling op - totale fractures 10%
- op heupfracturen 15% (bij ouderen, m.n. postmenopauzale vrouwen).

DANK VOOR UW AANDACHT –
HEEFT U NOG VRAGEN OVER DIT ONDERDEEL?

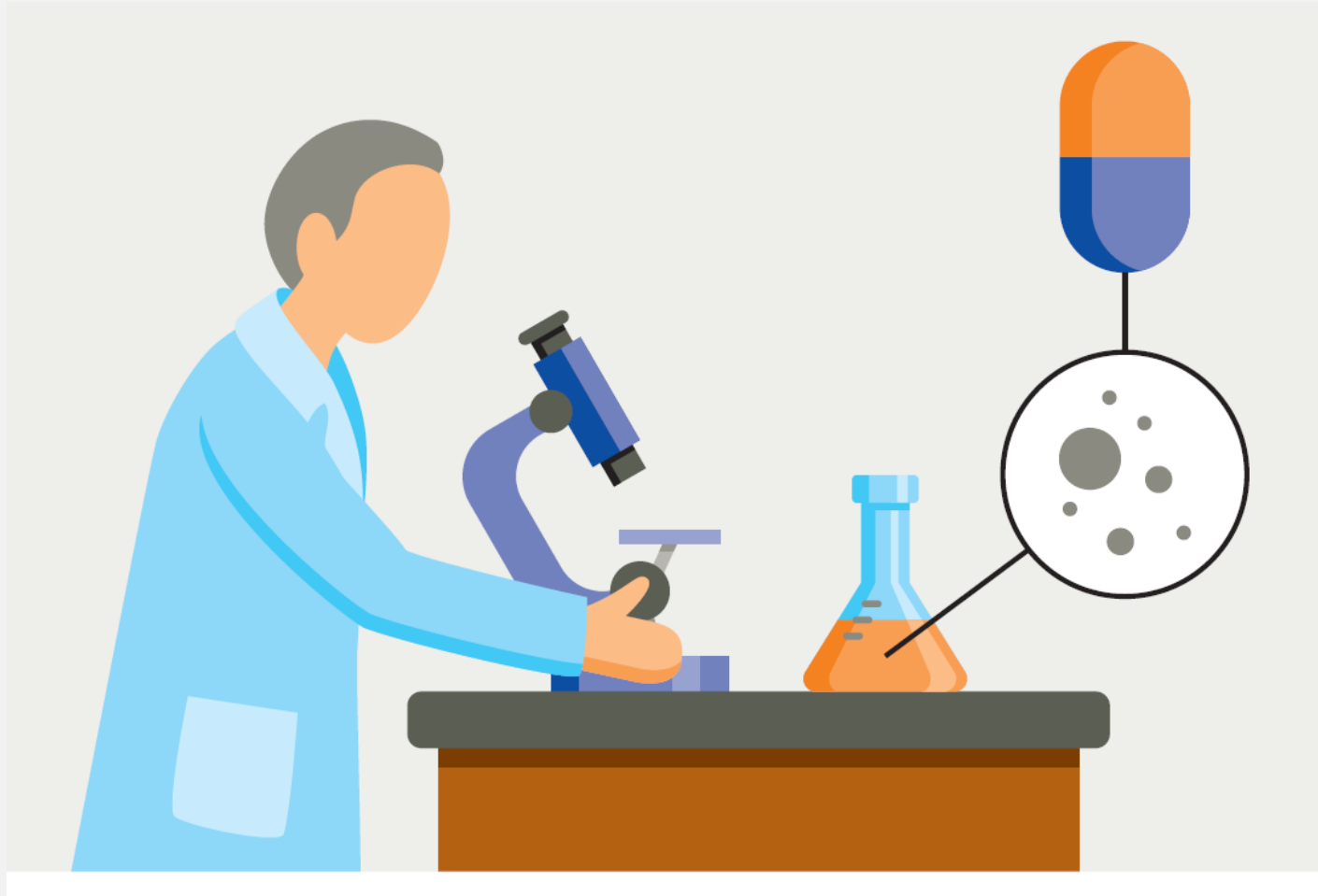
TWEE KLEINERE ONDERWERPEN

MERKMEDICIJNEN EN MERKLOZE MEDICIJNEN

&

PRIJS EN VERGOEDING VAN MEDICIJNEN

ONTWIKKELING NIEUW MEDICIJN DOOR 7 TOT 10 JAAR EN KOST GEMIDDELD ROND DE 700 MILJOEN EURO



Bron: CBG

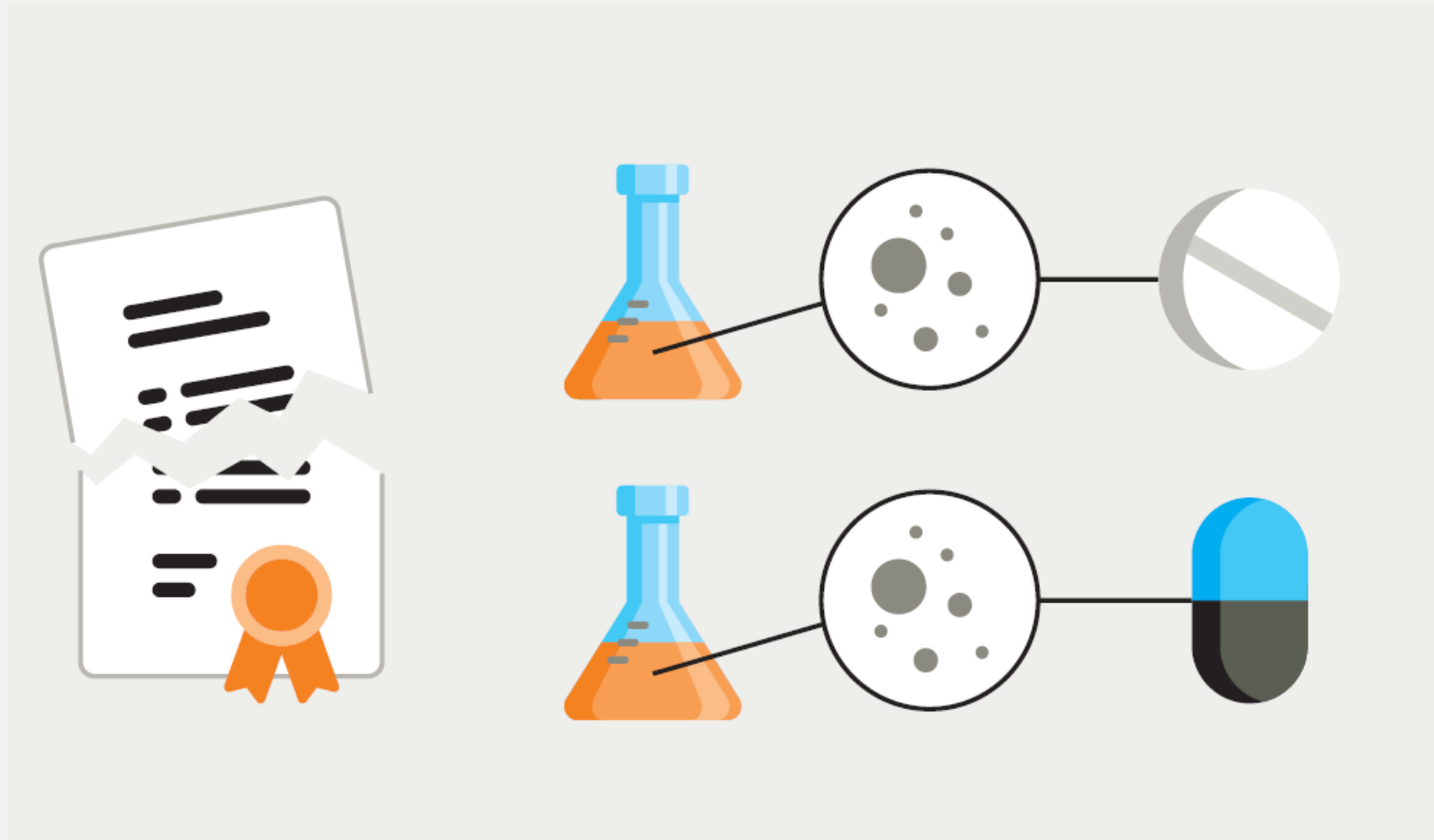
FABRIKANT MAG MERKMEDICIJN PAAR JAAR ALS ENIGE VERKOPEN (OCTROOI)



Bron: CBG

MERKLOZE MEDICIJNEN

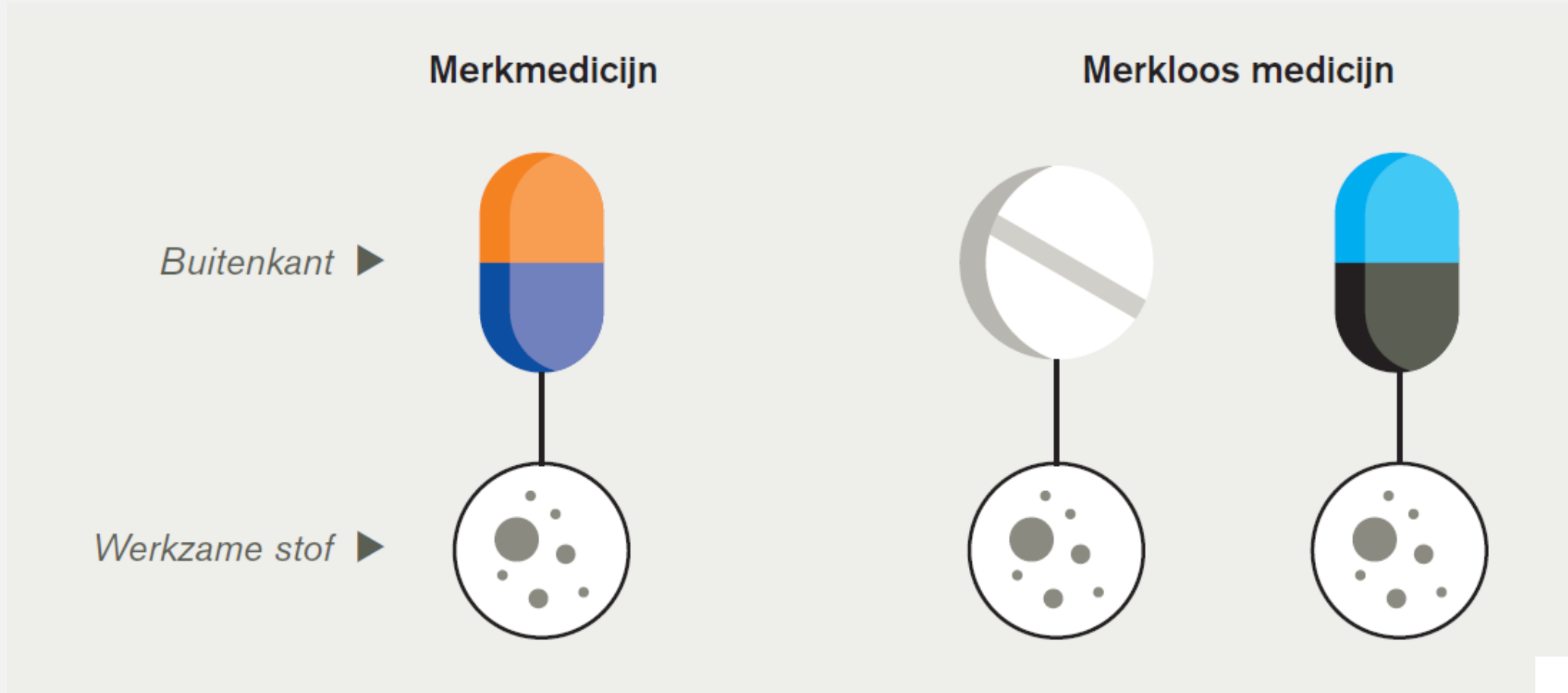
OCTROOI AFGELOPEN? ANDEREN MOGEN MERKMEDICIJN KOPIEEREN



Bron: CBG

MERKLOZE MEDICIJNEN

DEZELFDE WERKZAME STOF EN DEZELFDE STERKTE ALS MERKMEDICIJN



Bron: CBG

MERKLOZE MEDICIJNEN

HETZELFDE MEDICIJN IN ANDER JASJE



VERGOEDING MEDICIJNEN

OVERHEID

- beslist welke medicijnen vergoed worden vanuit de basisverzekering
- bepaalt welke zorgtaken van apothekers worden vergoed vanuit de basisverzekering
- bepaalt hoogte eigen risico
- bepaalt de tarieven van apotheken

ZORGVERZEKERAARS

- vergoeden medicijnen die in het basispakket zitten
- hebben vaak een voorkeursbeleid voor medicijnen (preferentiebeleid)

KEUZE MERK(LOOS) MEDICIJN

- Meestal beslist de **zorgverzekeraar** welk medicijn u vergoed krijgt
- De zorgverzekeraar wijst dan binnen een groep van gelijke medicijnen (middelen met dezelfde werkzame stof en dezelfde dosering) een voorkeursmiddel aan, dat kan per 3 maanden wisselen en heeft eigenlijk altijd met prijs te maken.....oorzaak van tekorten.
- Soms bepaalt **apotheker** welk medicijn u meekrijgt
- U krijgt **altijd** een medicijn dat is goedgekeurd door Europese of Nederlandse instanties (EMA of CBG)

CONTROLEER UW ZORGPOLIS

- Elke zorgverzekeraar heeft zijn eigen beleid voor de zorg die de apotheek levert
- Het gaat dan bijvoorbeeld om:
 - wie bepaalt welk merk medicijn u krijgt
 - de vergoeding en verkrijgbaarheid van medische hulpmiddelen
 - de mogelijkheid tot een medicatiebeoordeling
- Meer weten? Lees de brochure [Zorgverzekering en apotheek](#)

REKENING APOTHEEK VOOR DE LEVERING VAN MEDICIJNEN OP RECEPT

De rekening apotheek bestaat per receptmedicijn **altijd** uit 2 onderdelen:

1. de kosten voor het receptgeneesmiddel, de “pillen”
2. de kosten voor de bijbehorende farmaceutische zorg/handelingen door de apotheek

Meer weten?

- Rijksoverheid.nl: [wat betaal ik voor medicijnen op recept?](#)
- Apotheek.nl: [prijs en vergoeding van medicijnen](#)
- [www.medicijnkosten.nl](#)