

story: 134013A1 LANG:TXT Title: KIES BETER ep. 12 air: 20-05-2007

Dit programma wordt mede mogelijk gemaakt door ZonMw.

Als ik die medicijnen niet neem, merk ik dat de volgende dag.

Ik moet ze goed slikken.

Ik had er geen zin meer in. Ik ben er zelfstandig mee gestopt.

Heel slecht. En na een half jaar zijn ze erachter gekomen eigenlijk.

BEGINTUNE

ondertiteling: Hoek & Sonepouse Ondertiteling BV

Jaarlijks overlijden 1250 mensen door verkeerd medicijngebruik.

19.000 mensen belanden er door in het ziekenhuis.

Ze gebruiken medicijnen door elkaar of maken hun kuur niet af.

De overheid start in juni met een campagne...

zodat medicijnvoorschriften beter nageleefd worden.

We besteden alvast aandacht aan dit probleem.

En we kijken hoe dit is op te lossen.

Gedisciplineerd je medicijnen innemen is een behoorlijke opgave.

Toch is het van levensbelang.

Zoals voor Maarten, hij heeft Cystic Fibrosis.

Bij de ziekte CF moet je verschillende organen behandelen.

Dus er zit antibiotica in. Ik gebruik medicijnen om te vernevelen.

Voor m'n spijsvertering, ik slik kalktabletten tegen botontkalking.

Na m'n levertransplantatie slik ik medicijnen tegen de afstoting.

Maar daar krijg ik 'n hoge bloeddruk van, dus heb ik deze weer nodig.

Tegen de hoge bloeddruk. Vitamines, Prednison, ook tegen de afstoting.

Dus een aardige voorraad.

CF is een aangeboren, erfelijke ziekte die veel klachten veroorzaakt.

Zoals spijsverteringsproblemen en problemen met de longen.

Het slijm is bij een CF-patient heel taai.

En dat taaie slijm zorgt bij heel veel organen, zoals je longen...
voor complicaties, voor problemen.

Ik probeer 'n regelmatig leven te leiden. Daar ben ik bij gebaat.

Ik probeer elke ochtend om acht uur op te staan.

Dan controleer ik eerst m'n glucose...
om te kijken hoeveel insuline ik moet spuiten.

Dan moet ik m'n medicijnen slikken. Dat moet ik elke ochtend herhalen.

Of ik nou meteen een afspraak heb of niet...

ik moet dat eerst doen voordat ik überhaupt naar buiten kan.

Er zit Panzytrat in, dat zijn voedingsenzymen.

Er zit Losec in, een zuurremmer.

Er zit antibiotica in en medicijnen tegen afstoting van m'n lever.

En ik slik vitamine. Dat is m'n ochtendportie.

M'n avondportie is iets groter.

Ik heb het nooit echt als vervelend ervaren.

Ik ben alleen maar blij dat ze bestaan.

En dat je zulke medicijnen KUNT innemen.

Als ik ze niet zou nemen, zou ik dat de volgende dag wel merken.

Ik ben er erg bij gebaat om die medicijnen goed te slikken.

Ik probeer een regelmatig leven te leiden, dat is niet altijd leuk.

Je wilt ook wel eens lekker laat naar bed en stappen en zo.

Maar ik weet dat ik daar een week van moet bijkomen.

Ik probeer met wandelen en trainen m'n conditie op peil te houden.

Maar de moeilijkheid is dat ik vaak te moe ben om te gaan trainen.

Of dat ik na het trainen te moe word.

Het is ontzettend moeilijk om daarin een evenwicht te vinden.

Maarten moet elke dag z'n longen vernevelen. Dit kost veel tijd...
daarom ging hij op zoek naar een apparaat dat sneller werkt.

Vernevelen is een van de dingen die ik ECHT niet leuk vind.

Met m'n oude vernevelaar doe ik er een half uur over en nu 8 minuten.

En als je 's morgens toch wat haast hebt...

en je MOET gaan vernevelen voordat je weggaat...

en of je dat 8 minuten kost of een half uur, dat scheelt nogal.

Maarten neemt zeer stipt z'n medicijnen in.

Toch was door CF z'n lever ZO slecht...

dat hij 3,5 jaar geleden een nieuwe lever nodig had.

Zonder die transplantatie had ik hier nu niet gezeten.

In 2002 had ik een levensverwachting van twee jaar.

Na de transplantatie moest hij medicijnen slikken tegen afstoting.

Daarnaast kreeg hij diabetes. Hij slikt nu zo'n 25 pillen per dag.

Je zag net bij de apotheek wat ik nodig heb voor drie maanden.

Als die medicijnen niet zouden bestaan... dan overleef ik het niet.

Ik ben van medicijnen afhankelijk...

dus dan is het prachtig dat dit soort medicijnen bestaan.

Als een arts u medicijnen voorschrijft...

moet hij met u overleggen over wat bij uw leefwijze past.

Maar u moet de medicijnen goed innemen.

Steeds meer artsen en apothekers willen u hierbij helpen.

Net als de jaarlijkse APK voor de auto...

om te kijken of alles nog goed werkt...

zo werkt het ook bij mensen met veel medicijnen.

Er komen soms nieuwe medicijnen bij...

maar er wordt nooit naar het totaalbeeld gekeken.

Bij patienten die meerdere medicijnen slikken...

moet EEN iemand het overzicht houden: de apotheker.

In Leiden gaat de apotheker langs om de medicijnen te controleren.

Goeiemorgen. Alles goed? Prima. Kom binnen.

Ik kom bij de mensen thuis...

en dan heb ik van tevoren al naar de medicatie gekeken.

Ik stel een aantal vragen aan de mensen.

Dit wordt gedaan bij 65-plussers die 5 of meer medicijnen gebruiken.

Gekeken wordt of ze al hun medicijnen innemen, of dat goed gaat...

en naar de bijwerkingen.

Ik neem alle medicijnen door en vraag wanneer ze het innemen.

Ik vraag ook of ze problemen hebben met de toedieningsvorm...

en of ze het elke dag trouw gebruiken.

Ik had al een paar vragen.

Ik vroeg me af van een paar medicijnen of u die nog gebruikte.

U heeft een keer deze gehad voor de benauwdheid.

Daar bent u meteen mee gestopt? Ja.

Had u er last van? Ja, ik had er heel erg veel last van.

Bij veel aandoeningen moet je meerdere geneesmiddelen gebruiken.

Alleen bij de oudere patient kan de combinatie van geneesmiddelen...

vaker ook weer leiden tot ongewenste effecten.

Zij zijn eerder gevoelig voor bijwerkingen, zeker bij ziekte.

Ouderen hebben vaak meerdere ziekten.

Dan kan die combinatie van geneesmiddelen...

leiden tot meer negatieve effecten, dus meer bijwerkingen heeft.

Deze dame kent het nut van de medicijnen.

Maar ik had 'n paar dingen opgeschreven.

Ze neemt 2 keer daags een half tabletje.

Dus die moet ze breken. Maar ze heeft reuma.

Dat kan ik, in overleg met de dokter, omzetten naar 1 keer per dag EEN.

Problemen treden op als mensen bij verschillende behandelaars zijn:

bij de huisarts en bij specialisten.

Specialisten zien niet wat de huisarts voorschrijft.

De patient moet soms naar de huisarts en soms naar de specialist.
Dat kan soms tegen elkaar inwerken.
Na elk huisbezoek maakt de apotheker een rapport op.
Daarmee ga ik naar de huisarts...
om te overleggen of er dingen kunnen veranderen in de medicatie.
En als dat zo is, maken we een plan...
en gaat de huisarts nog even langs...
maar dat kan ook de apotheker zijn.
De apotheker houdt in de gaten dat de afspraken uitgevoerd worden.
HUISARTS Patienten verdoezelen vaak wat ze precies doen...
en nu moeten ze precies vertellen en laten zien wat ze doen.
En de apotheker kan thuis kijken.
Dat zouden wij ook wel kunnen gaan doen...
maar wij moeten als huisarts al zo veel.
En het is heel goed dat de apotheker dan dit stukje oppakt...
en samen met de huisarts bespreekt.
Dit samenwerkingsproject loopt nu alleen nog in Leiden.
Wat moet je doen als je ook zo'n medicijncheck wilt?
Ik zou gewoon eens naar de eigen apotheek gaan...
en vragen of er een medicijngesprek mogelijk is.
Ik denk dat dat vanaf volgend jaar veel meer aangeboden zal worden...
door de apotheken. Mogelijk worden dergelijke initiatieven vergoed.
Daarnaast denk ik dat het heel goed is te weten...
waarom mensen geneesmiddelen slikken.
Zij kunnen daar wel degelijk zelf in kiezen.
Ze krijgen soms ook medicijnen die preventief zijn.
Ik denk dat mensen daar wel een eigen keuze in kunnen maken.
We hopen met dit onderzoek te bereiken...

dat we kunnen aantonen dat er problemen zijn...

bij mensen die meer medicijnen hebben.

En dat we daar dus ook iets in kunnen veranderen.

Wilt u meer weten over medicijnen...

kijk dan op kiesbeter.nl.

Na de reclame: Meike stopte in de puberteit met haar medicijnen.

En: Weten de bewoners van dit verzorgingstehuis wat ze slikken?

Tot zo.

Welkom terug. Vandaag gaat het over veilig medicijngebruik.

Jaarlijks overlijden 1250 mensen door verkeerd medicijngebruik.

19.000 mensen belanden er door in het ziekenhuis.

Verantwoord medicijngebruik is dus van levensbelang.

Consequent medicijnen innemen is niet altijd even makkelijk.

Vooraf niet voor ouderen en pubers.

Meike heeft vanaf haar vierde jeugdreuma...

waardoor ze veel last heeft van ontstoken gewrichten.

Ze dachten eerst aan een allergie.

Ik heb allemaal onderzoeken gehad. Wat is het nou?

En toen kwamen ze erachter: jeugdreuma.

Ze zijn heel snel gestart met Prednison.

Dat is al een 'k-middel' op zich.

Dat kan ik me nog wel herinneren.

Ik was heel dik, ik werd gepest op school.

Het was gewoon niet leuk.

Door de Prednison stopte haar groei. Ze werd vatbaar voor virussen.

Met Meike gaf het klein blijven heel veel problemen.

Als kleuter was ze een van de langsten.

En uiteindelijk was het een heel klein kind gebleven.

Toen ze in groep 7 zat, ze was toen elf...

was ze nog maar 1 meter 16 groot.

Ze heeft een kleine groeispuurt gemaakt...

en is boven de 1 meter 50 uitgekomen. Dat hebben we gevierd.

Dat was een streeflengte voor haar.

Meike probeerde het ook 'n tijd met minder zware medicijnen.

Het ging een hele tijd goed op gewone pijnstillers, de Brufen.

Maar na een tijdje zijn we overgegaan op de spuiten.

Die spuit je in je bil. Dat was niet leuk.

Het was een hele dikke naald, dikke gifgele vloeistof...

Het deed pijn, je werd er misselijk van.

Ik heb ook 'n afkeer tegen geel. Ik heb geen gele kleren...

geen geel op m'n kamer, geen geel buiten, geen gele auto.

Niks is geel bij mij.

Als ik aan het tekenen ben, gebruik ik bijna geen geel.

Toen zijn we overgegaan op pillen.

Daar had ik ook 'n afkeer tegen, die waren ook al geel.

Door de druk en de dwang om ze in te nemen, werd je al misselijk.

Ik had er gewoon geen zin meer in.

Ik ben daar zelfstandig mee gestopt. Heel slecht.

En na een half jaar zijn ze erachter gekomen.

Bij antibioticakuren staat altijd netjes op het doosje: kuur afmaken.

Maar dat is vaak na zeven dagen, tien dagen of twee weken.

Dat is wel vol te houden.

Het is lastiger om een chronische therapie jarenlang vol te houden.

Zeker als er geen klachten zijn, en de pillen wel bijwerkingen geven.

Toen ik hoorde dat zij ze niet meer innam, was ik erg boos.

Ik voelde me bedonderd.

Dat heeft een tijd een stukje vertrouwen weggenomen.

Ik was heel erg boos.

Nou, het potje bleef even vol. Toen gingen ze vragen stellen.

Zo van: Slik je ze nog wel? Vertel eens, hoe komt dat?

Toen heb ik opgebiecht dat ik ze niet meer nam.

Ze hebben contact gezocht met m'n dokter in het WKZ...

en toen zijn we gaan praten. Zo van, wat gaan we nu doen?

Het ging toen wel wat slechter met me.

Ik heb er gesprekken met de maatschappelijk werker over gehad.

Meike was daar ook onder behandeling.

En op die manier wilden we onze verhouding weer rechtbreien.

Meike had eerder over haar weerzin tegen de medicijnen moeten spreken.

Ze krijgt nu iets waar ze WEL tegen kan.

Dat kan ik zelf spuiten in m'n bovenbenen.

Dan ben ik binnen vijf minuten klaar met spuiten.

Er moet veel onderzoek gedaan worden naar de bijwerkingen.

En deze kinderen moeten psychologisch begeleid worden.

Je moet een goed contact hebben met je arts.

Anders kom je nooit tot een vertrouwensband.

En die is echt absoluut nodig.

In het UMC is de begeleiding goed geregeld.

Meike gaat eens in de drie maanden naar de reumatoloog.

Met een gespecialiseerde verpleegkundige bespreekt ze...

alle emotionele en praktische zaken.

Zoals: Hoe combineer je werk en hoe gaat het met de medicijnen?

Het gaat goed? Ja, werk gaat lekker. Wel veel diensten, maar...

We hebben het wel eens gehad over werken met reuma, he?

Maar dat loopt? Ja, het gaat prima.

Ik hou me consequent aan m'n pauzes.

En als ik moe ben, ga ik met de mensen zitten.

Dus het lukt je nu om het vol te houden? Ja.

Denk je ook dat het lukt als het weer wat beter met je gaat?

Want als je je lekker voelde, nam je geen medicijnen.

Nu zeg je dat het goed gaat. Gelukkig.

Dus daar moet je even in zoeken. Hou je dit ook vol?

Ik ga het heel erg proberen. Ik hoop het wel.

Ik wil het consequent blijven doen. Okee.

Nou, succes. Dank je.

Wel thuis zo. Dank je wel.

Ik ben nu een stuk ouder dan toen.

Je raakt er bewuster van. Als ik medicijnen gebruik...

gaat het beter met je dan zonder medicijnen.

Dan heb ik minder pijn, meer energie, minder moe.

Ik ben blij dat ik ze weer gebruik.

Als u veel medicijnen moet slikken, is dat niet altijd eenvoudig.

Vandaar dat er allerlei hulpmiddelen zijn bedacht.

We zetten de belangrijkste op een rij.

Ten eerste: de vele soorten medicijn dozen.

Er zijn dagdozen, weekdozen en maanddozen.

Deze pillenkokertjes hang je aan je sleutelbos.

Er zijn alarmapparaatjes om u te herinneren aan uw pilinname.

Dus geen excuses meer, er zijn hulpmiddelen genoeg.

Oudere mensen gebruiken vaak veel medicijnen.

Maar weten ze ook waarvoor?

Dat gingen we vragen in een verzorgingscentrum in Den Haag.

DEURBEL

Goeiemorgen. Dag, mogen wij even in uw medicijnkastje kijken?

Een medicijnboxje. Voor iedere dag.

Die voor 's morgens en die voor 's avonds.

Ik loop 1 op 6.

Nitrazepam,Tildiem, Promocard en paracetamol.

EEN keer mag ik... en Simvastatine.

Je mond valt er van open.

GEROEZEMOES

De zuster geeft vier keer per dag oogdruppels en geeft me medicijnen.

Als je een dagje ouder gaat worden, gaat de boel slijten,he.

Een 's morgens voor m'n hart en dan een plaspil sinds kort.

Ik had hele dikke benen een maand geleden.

Een heleboel,maar ik ken de namen niet uit m'n hoofd.

Dat staat allemaal op een lijstje.

Dat zijn allemaal de medicijnen die er in zitten.

Deze moet ik 's morgens innemen om acht uur.Het zijn er vijf.

Om vijf uur EEN en 's avonds een slaappil.

Dat zijn er tien voor de hele dag. En dat houdt me allemaal op de been.

Voor de ouderen die niet zelf hun medicijnen kunnen innemen...

komt er dagelijks een verpleegkundige langs die ze helpt...

en een oogje in 't zeil houdt.

Dat is belangrijk,anders zouden ze in de war raken.

En dan nemen ze misschien de medicijnen op de verkeerde tijd in.

DEURBEL

Ik heb de medicatie voor u. Dat is mooi.

Alstublieft. Dank je wel.

Dit is voor twaalf uur,voor vijf uur en voor negen uur vanavond. Okee.

We zetten de belangrijkste punten op een rij.

Gebruik de medicijnen volgens de voorschriften.

Onjuist gebruik kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

Bespreek problemen met uw arts. Mogelijk is er een alternatief.

Ga voor een medicijncheck naar uw apotheek.

Wilt u meer informatie, kijk dan op www.kiesbeter.nl.

Ook wanneer u een uitzending heeft gemist...

kunt u op deze site terecht.

Hier vindt u ook alle informatie over ziekte en gezondheid...

ziekenhuizen en patientenorganisaties.

Dit programma werd mede mogelijk gemaakt door ZonMw.