

Medicijnen:

bent u (er zelf)

kelemaal bij ?



WAAROM MOETEN OUDERE MENSEN OPPASSEN MET MEDICIJNEN ?

Bij een groot aantal mensen boven de 65 jaar functioneren de lever en de nieren minder goed. Geneesmiddelen blijven dan langer in het lichaam. Vooral ouderen gebruiken vaak verschillende geneesmiddelen tegelijk en die kunnen invloed hebben op elkaar. Ze versterken of verzwakken elkaars werking. Het is daarom raadzaam om alleen die medicijnen te gebruiken die uw arts voorschrijft.

HOE NEEMT U CAPSULES OF TABLETTEN HET GEMAKKELIJKST IN ?

Vaak houden mensen het hoofd achterover als ze een medicijn innemen, maar dat maakt het slikken juist moeilijker. Capsules en tabletten kunnen het beste worden ingenomen, terwijl u het hoofd naar voren houdt. Het helpt ook wanneer u capsules even weekt in een lepeltje water.

MAAKT HET UIT OF MEDICIJNEN MET MELK OF WATER WORDEN INGENOMEN ?

Het is bijna altijd het beste om medicijnen met water in te nemen. U moet daarbij minstens een half glas water opdrinken. Wanneer medicijnen maagproblemen veroorzaken, dan is het soms goed om ze met melk in te nemen.

De dokter kan u vertellen welke middelen u in geen geval met melk mag innemen. Bij enkele antibiotica kan melk namelijk de werking ervan tegengaan.

HOE KAN IK MEDICIJNEN HET BESTE BEWAREN ?

Medicijnen moeten vooral op een koele plaats worden bewaard. Sommige geneesmiddelen moeten in de koelkast worden bewaard, (dat staat op het etiket aangegeven). Als u medicijnen in uw eigen koelkast bewaart, plaats u ze dan niet in de deur want daar schommelt de temperatuur teveel.

TIP

Als u uw medicijngebruik het liefst in eigen hand houdt maar u bent bang dat uw geheugen u in de steek laat dan is de *pillenwekker* ofwel de *medicijnpieper* iets voor u. Dit doosje waar u de tabletten in kunt bewaren zal u - op een door u ingesteld tijdstip - met een luide piep waarschuwen dat het tijd is voor uw medicijnen.

De wekker kost f 25,- en is voor iedereen verkrijgbaar bij de Parkinson Patientenen-Vereniging

U kunt op werkdagen van 10.00 tot 15.00 uur bellen : 030 - 6561369

Gedicht

*Hij (zij) die zichzelf overwint
is sterker dan degene,
die een stad overwint.*