

Geneesmiddelen juist bewaren

- Plaats de huisapotheek in een droge kamer waar er niet te veel temperatuurschommelingen zijn (niet in de badkamer of de keuken).
- Bepaalde geneesmiddelen bewaar je best in de koelkast. Dan staat dat uitdrukkelijk op de verpakking te lezen.
- Zorg ervoor dat kinderen niet bij de huisapotheek kunnen.
- Bewaar genees- en verzorgingsmiddelen afgeschermd van licht.
- Bewaar ze steeds in hun originele verpakking met de bijsluiters erbij.
- Vervallen geneesmiddelen kunnen gevaarlijk zijn. Ruim jaarlijks de huisapotheek op en verwijder oude producten. Geef ze aan je apotheker voor een milieuvriendelijke vernietiging.
- Een geneesmiddel vervalt meestal vijf jaar na de productiedatum maar sommige vervallen vroeger. De vervaldatum staat doorgaans op de verpakking voorafgegaan door: vervaldatum, houdbaar tot, ex., exp., peremp. of blijft goed tot. Staat er geen vervaldatum op, bekijk dan de productiedatum en tel er vijf jaar bij. De productiedatum wordt meestal weergegeven na 'LOT'. De eerste twee cijfers duiden het productiejaar aan. De maand wordt aangeduid met een letter ('A' staat voor januari, 'B' voor februari ...). De laatste twee cijfers geven de dag van de maand weer.
- Sommige geneesmiddelen zoals bv. oogdruppels en magistrale bereidingen (geneesmiddelen klaargemaakt door de apotheker) kan je beperkte tijd (één tot twee maanden) gebruiken na opening. Gooi ze weg na de behandeling.
- Kleef op elke geneesmiddelenverpakking een sticker met de belangrijkste gebruiksinformatie: voor wie het geneesmiddel werd gebruikt, voor welke aandoening, wanneer, hoe en hoelang het gebruikt moet worden, de vervaldatum. Op die manier heb je de belangrijkste gegevens onmiddellijk bij de hand.

Geneesmiddelen juist gebruiken

- Meestal gaan klachten vanzelf over. Je mag echter nooit langer dan enkele dagen op eigen houtje medicatie nemen. Raadpleeg je huisarts als de klachten langer duren.
- Aarzel niet om raad te vragen aan je apotheker of huisarts bij de minste twijfel. Zij kunnen ook de samenstelling van je huisapotheek aanpassen aan de noden van je gezin.
- Vraag eventueel aan je apotheker om de belangrijkste informatie voor juist gebruik van het geneesmiddel op de verpakking te noteren.
- Spreek met je arts of apotheker over generische geneesmiddelen.
- Geef nooit een geneesmiddel dat voorgeschreven was voor een bepaalde persoon door aan iemand anders.
- Lees steeds de bijsluiter grondig vooraleer een geneesmiddel te gebruiken.
- Gebruik ontsmettingsalcohol om materiaal (schaar, pincet ...) te ontsmetten. Droog het materiaal nadien af met een steriel kompres. Ontsmettingsalcohol kan je ook gebruiken op een intacte huid maar nooit bij open wonden.

Bewaar deze folder in je huisapotheek, samen met een lijstje nuttige telefoonnummers, zoals je huisarts, de apotheker, de wachtdienst, het antigifcentrum, de hulpdiensten !

Deze folder is een realisatie van de dienst gezondheids-promotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via www.cm.be.

V.U.: Marc Justaert, Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel.

© mei 2008

Huisapotheek

Nuttige tips



FOL001

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kan rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.



CM. Op uw gezondheid.

Wat zit er in de huisapotheek?

Je snijdt in je vinger, je krijgt een bijensteek, je hebt plots diarree of je voelt je koortsig en griepig... dan hoop je in je huisapotheek snel het juiste hulpmiddel te vinden. Natuurlijk stel je net op dat moment vast dat de pleisters op zijn of dat het ontsmettingsproduct vervallen is. In deze folder vind je een lijst met de meest noodzakelijke hulpmiddelen voor je huisapotheek en tips om (voorgeschreven) geneesmiddelen op een goede manier te bewaren.



Middelen voor uitwendig gebruik

• Ontsmettingsmiddelen

Voor kleine snijwonden, schrammen, schaafwonden en open blaren gebruik je best een waterige oplossing op basis van chloorhexidine, tosylchlooramide of povidon-jood. Dat laatste product is niet te gebruiken bij personen met schildklierproblemen en bij kinderen jonger dan 1,5 jaar. Vraag raad aan je apotheker. Gebruik geen mercurochroom of eosine, het kan o.a. een onderliggende ontsteking verbergen en is onvoldoende werkzaam. Bij wonden is het raadzaam na te gaan of je ingeënt bent tegen tetanus. Indien het meer dan 10 jaar geleden is, moet je je laten hervaccineren.

• Producten te gebruiken bij insectenbeten

Zorg dat de steekplaats niet infecteert bij een wespensteek. Ontsmetten is daarom aangewezen. Bij een bijensteek verwijder je voorzichtig de angel. Ook hier moet je een infectie van de steekplaats voorkomen. Je kan eventueel een koelende zalf gebruiken. Producten met een antihistaminicum gebruik je best zuinig. Ga bij problemen of verwikkelingen naar je huisarts.

• Een teek die vastzit, grijp je zo dicht mogelijk bij de huid vast met een tekenpincet en verwijder je met een constante kracht uit de huid.

• Zalf te gebruiken bij kneuzing met zwelling

De doeltreffende werking van deze zalven is niet bewezen.

• Bij brandwonden

Hou het verbrande deel gedurende 10 tot 15 minuten onder (koud) stromend water. Oppervlakkige brandwonden (indien de huid enkel rood ziet) dek je best niet af. Bij tweedegraads verbrandingen met blaavorming consulteer je, na afkoeling van het verbrande deel onder (koud) stromend water, onmiddellijk de huisarts. Open de blaar nooit. Indien ze vanzelf opengaat, dek je ze af met steriele kompressen. Gebruik nooit vette zalf of boter.

• Middelen tegen neusverstopping

Een neusverkoudheid verdwijnt meestal spontaan. Indien je hinder ondervindt, gebruik je een fysiologische wateroplossing om de neus te spoelen. Je kan die oplossing ook zelf maken door een halve koffielepel zout op te lossen in 250 ml (= één bierglas) vers gekookt en afgekoeld water. De oplossing moet je dagelijks verversen.

• Middelen voorgeschreven door de arts

Middelen voor inwendig gebruik

• Koortswerende en pijnstillende medicatie

Acetylsalicylzuur heeft een ontstekingsremmende werking maar een negatieve invloed op het maagslijmvlies en kan gevaarlijk zijn bij kinderen. De voorkeur gaat uit naar een product op basis van paracetamol. Op dit ogenblik is dat onder de eenvoudige pijnstillers de beste keuze. Het is goed werkzaam tegen pijn en koorts en heeft geen nevenwerkingen. Doseer voldoende hoog, maar beperk toch de inname en raadpleeg je huisarts bij langdurig gebruik (maximum 2 tot 3 dagen).

• Producten te gebruiken bij overmatig maagzuur of slechte vertering

Antacida (zuurbindende middelen) verzachten de pijn gedurende slechts één of twee uren. Ze neutraliseren de zuurtegraad van de maag. Gebruik ze beperkt in tijd en raadpleeg je apotheker of huisarts of ze voor jou aangewezen zijn. Maagzout is af te raden, zeker bij hoge bloeddruk, hartlijden en nierproblemen.

• Middelen tegen diarree

Diarree kan gevaarlijk zijn, zeker voor zuigelingen, kinderen en bejaarden omwille van uitdroging. Daarom is blijven drinken en eten van het grootste belang. De voorkeur gaat uit naar plat water, thee, cola, rijstwater, soep, yoghurt... Speciale zoutoplossingen gebruik je enkel op doktersvoorschrift. Een product op basis van loperamide kan vanaf de leeftijd van 8 jaar gebruikt worden als de diarree om sociale redenen onderdrukt moet worden. Lees aandachtig de bijsluiter.

• Middelen tegen verstopping

Meestal is verstopping te wijten aan onevenwichtige voeding en een tekort aan vocht. Gebruik meer vezels of niet-verteerbare stoffen in de vorm van fruit, verse bladgroenten en granen. Drink minstens 1,5 liter per dag en doe aan lichaamsbeweging. Vermijd regelmatig gebruik van laxeremiddelen. Raadpleeg je huisarts in geval van langdurige verstopping.

• Geneesmiddelen op voorschrift van de arts

Verbandmateriaal

- **Kleefpleisters** zijn linnen of plastic banden waarvan één zijde kleefstof bevat. Je gebruikt ze enkel om andere verbanden vast te leggen. Voor wie een gevoelige huid heeft, bestaan er hypoallergene kleefpleisters.
- **Wondpleisters** zijn stroken kleefpleister waarop in het midden een wondkussentje is aangebracht. Je gebruikt ze bij het afdekken van kleine, oppervlakkige wonden.
- **Steriele kompressen** bestaan uit gaas of cellulose en worden gebruikt voor het reinigen, ontsmetten en afdekken van wonden. Je koopt ze best individueel verpakt.
- **Elastische windels** zijn van geweven katoen en elastiek en krijgen na uitrekken terug hun oorspronkelijke lengte. Ze worden gebruikt om gewrichten te ondersteunen of zwelling tegen te gaan.
- **Gaaswindels** zijn niet rekbaar. Ze worden gebruikt om een ander verband (bv. kompres) te fixeren.
- **Steriel drukverband**, ook nood- of snelverband genoemd, is een zwachtel waarop een kompres zit met binnenin vocht-opslorpemde watten. Het wordt gebruikt om een ernstige of levensbedreigende wonde te stelpen of een wonde steriel af te dekken.
- **Elastisch netverband** is een elastisch, met grote mazen geweven verband dat gebruikt wordt om ander verband op zijn plaats te houden.
- **Kousverband** is een buisvormig, licht rekbaar, geweven jersey verband bedoeld om een ander verband op vingers, tenen, armen of benen te fixeren.
- **Driehoeksverband** is een driehoekig verband om een ander verband of een spalk op zijn plaats te houden of om als draagdoek of steriel verband te gebruiken.

Ander materiaal

- koortsthermometer
- roestvrije schaar
- splinterpincet
- tekenpincet
- veiligheidsspelden
- zacht borsteltje
- lijstje met nuttige telefoonnummers