

APOTHEEK
— BENRAAD —

De Apotheekkrant

Herfst 2024



Ouderenzorg en medicijnen

Ouder worden en medicijngebruik

Als je ouder wordt, verandert je lichaam en dit kan invloed hebben op hoe je op medicijnen reageert. Ouderen gebruiken vaak meerdere medicijnen tegelijk, wat het risico op bijwerkingen of wisselwerkingen tussen medicijnen vergroot. Het is daarom belangrijk om medicijngebruik goed in de gaten te houden. De apotheek heeft hier een belangrijke functie in.

De medicijnrol

De medicijnrol is een handige oplossing voor het innemen van medicijnen op de juiste tijd. Je medicijnen worden verpakt in kleine zakjes, gesorteerd per innamemoment. Zo weet je precies wanneer je welk medicijn moet slikken. Dit voorkomt fouten en zorgt dat je de medicijnen effectief gebruikt. De medicijnrol is geschikt voor verschillende medicijnen, waaronder:

- + Bloeddrukverlagers
- + Cholesterolverlagers
- + Medicijnen voor diabetes type 2
- + Parkinsonmedicatie
- + Anti-epileptica
- + Hartmedicatie

Deze medicijnen moeten vaak op vaste tijden ingenomen worden, wat de medicijnrol tot een goede oplossing maakt. De medicijnrol wordt vergoed door de basisverzekering, afhankelijk van het advies van de huisarts en de voorwaarden die de zorgverzekeraar stelt.

Medicijngesprek

Daarnaast bieden we in de apotheek ondersteuning zoals medicatiebewaking, waarbij we controleren of je de juiste medicijnen en doseringen krijgt. We kunnen ook een medicijnoverzicht voor je maken en medicijnen gratis thuisbezorgen als dat nodig is. Als je moeite hebt met het slikken of uitdrukken van tabletten, zijn er hulpmiddelen beschikbaar, zoals een tabletdoordrukker of vergruizer.



← Scan de QR-code voor meer informatie over de medicijnrol

Lees meer over het medicijngesprek →



De herfst en ouder worden

De herfst is begonnen: een tijd van kleurrijke bladeren en koeler weer. Een mooi moment om stil te staan bij onze gezondheid, vooral ook als we wat ouder worden. Net zoals de seizoenen veranderen, verandert ook je lichaam met de jaren. Dit kan invloed hebben op hoe je op medicijnen reageert.

In deze herfstkrant besteden we aandacht aan verschillende aspecten van ouder worden en medicijngebruik. Zo bespreken we de voordelen van de medicijnrol, die je helpt je medicijnen op het juiste moment in te nemen. Ook delen we informatie over valpreventie en hoe bepaalde medicijnen dit risico kunnen vergroten. Verder vind je handige tips over het versterken van je botten en de behandeling van osteoporose.

Heb je vragen over je medicijnen of wil je advies over je gezondheid? In onze apotheek staan we altijd voor je klaar. Wij waken over je medicijngebruik. Heb je moeite met het slikken van medicijnen of heb je last van bijwerkingen? Meld het ons, we denken graag mee. Meer informatie over deze thema's vind je ook op onze website.

Samen met je arts en het apotheekteam zorgen we voor je gezondheid.



Sander Benraad, apotheker

Dementie: de laatste inzichten



Dementie: over leefstijl en gezondheid

Op 21 september was het Wereld Alzheimerdag. Goed om in deze herfstkrant stil te staan bij dementie en de laatste inzichten. Want uit recent onderzoek blijkt dat een gezonde leefstijl en het voorkomen van gehoor- en gezichtsverlies je risico op dementie kunnen verkleinen. Wat goed is voor je hart, is ook goed voor je brein. Door te stoppen met roken, minder alcohol te drinken, meer te bewegen en een gezond gewicht te behouden, kun je je brein gezond houden. Ook het beheersen van hoge bloeddruk, cholesterol en diabetes is belangrijk.

Leeftijd en dementie

Leeftijd speelt een grote rol bij dementie, maar ondanks de vergrijzing neemt het aantal nieuwe gevallen van leeftijdsgebonden ouderdomsdementie in rijke landen af

Hoopvol nieuws

De Lancet Commission on Dementia 2024 biedt hoopvol nieuws: de kans op dementie kan worden verkleind door een gezonde levensstijl. Factoren zoals roken, hoge bloeddruk, gehoorverlies, obesitas, depressie, en diabetes verhogen het risico. Nieuw onderzoek toont aan dat ook onbehandeld gezichtsverlies en een hoog cholesterolniveau het risico op dementie vergroten. Door deze risico's aan te pakken, kun je de kans op dementie verminderen en je hersenen gezond houden, zelfs als je ouder wordt

Zorg voor goed zicht en gehoor

Zorg daarnaast voor goed zicht en gehoor. Verlies van gezichts- en gehoorvermogen vergroot de kans op dementie. Draag dus op tijd een bril of gebruik een gehoorapparaat, zodat je actief kunt blijven deelnemen aan sociale activiteiten.

Mentale en sociale activiteiten

Ook mentale en sociale activiteiten zijn belangrijk. Blijf nieuwsgierig, leer nieuwe dingen en onderhoud sociale contacten om je brein fit te houden.

Schone lucht

Schone lucht speelt eveneens een rol: luchtvervuiling kan een risicofactor voor dementie zijn. Vermijd bijvoorbeeld drukke wegen tijdens het sporten.

Begin op tijd

Hoe eerder je begint met deze aanpassingen, hoe beter. Zelfs op latere leeftijd kan een gezondere leefstijl helpen, al neemt het effect wel af naarmate je ouder wordt. Met deze eenvoudige stappen verklein je de kans op dementie en verbeter je de kwaliteit van je leven.

Medicijnen bij dementie

In Nederland zijn vier medicijnen beschikbaar voor de behandeling van dementie: galantamine, rivastigmine, donepezil en memantine. Deze medicijnen genezen dementie niet, maar kunnen de verergering van symptomen vertragen. Ze worden vooral gebruikt bij de ziekte van Alzheimer, maar ook bij andere vormen van dementie zoals Parkinson-dementie en Lewy body dementie.

Galantamine, rivastigmine en donepezil worden voorgeschreven in de vroege tot matige stadia van Alzheimer en soms in latere stadia van andere vormen van dementie. Ze helpen het geheugen en de dagelijkse vaardigheden te verbeteren.

Memantine is geschikt voor matige tot ernstige Alzheimer en beschermt hersencellen tegen verdere schade, wat kan leiden tot rustiger gedrag.

De werking van deze medicijnen verschilt per persoon. Hoe eerder je begint met de behandeling, hoe beter ze kunnen werken. Ze verbeteren vaak het geheugen en dagelijkse handelingen, wat de kwaliteit van leven kan verhogen.

Bijwerkingen, zoals misselijkheid en duizeligheid, komen vooral voor bij galantamine en rivastigmine. Memantine heeft minder bijwerkingen. Heb je last van bijwerkingen? Overleg dan met ons voor advies of alternatieven.



↑ Lees meer over dementie op onze website.



Osteoporose

Osteoporose

Osteoporose zorgt ervoor dat je botten sneller verzwakken, waardoor de kans op breuken toeneemt. Vooral de pols, heup en ruggenwervels zijn kwetsbaar. Vanaf je dertigste neemt je botmassa af. Bij mensen met osteoporose gaat dit sneller, maar je kunt stappen ondernemen om je botten sterker te maken.

Wat kun je doen?

- + **Blijf bewegen:** Beweging is belangrijk voor sterke botten. Activiteiten zoals wandelen, traplopen en dansen belasten je botten, waardoor ze sterker worden. Versterk je botten, net zoals je spieren, maar wees geduldig: botten versterken langzamer.
- + **Eet gezond:** Calcium is essentieel voor sterke botten. Het zit in melkproducten zoals melk, yoghurt en kaas, maar ook in groene groenten, noten en sojamelk. Zorg elke dag voor voldoende calcium. Bijvoorbeeld vier glazen melk of sojamelk, of een combinatie van melkproducten en noten.
- + **Zorg voor voldoende vitamine D:** Vitamine D helpt je lichaam calcium op te nemen. Je lichaam maakt vitamine D aan via zonlicht, maar veel mensen hebben extra nodig, vooral ouderen of mensen die weinig buiten komen. Overleg met je huisarts of je extra vitamine D moet slikken.

Medicijnen bij botontkalking

Heb je osteoporose of loop je risico op breuken? Dan kan je arts medicijnen zoals bisfosfonaten voorschrijven. Deze remmen de botafbraak. Volg de instructies goed op, bijvoorbeeld om vervelende maag- of slokdarmklachten te voorkomen.

Overleg met je huisarts

Bespreek regelmatig met je huisarts of je behandeling werkt. Je arts kan je ook doorverwijzen naar een fysiotherapeut als je moeite hebt met balans.

Met de juiste leefstijl, voeding en eventueel medicijnen kun je je botten sterker maken en verdere afbraak vertragen.

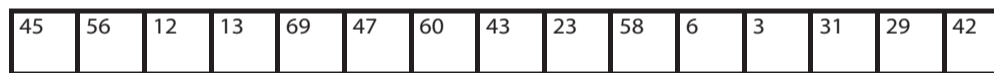
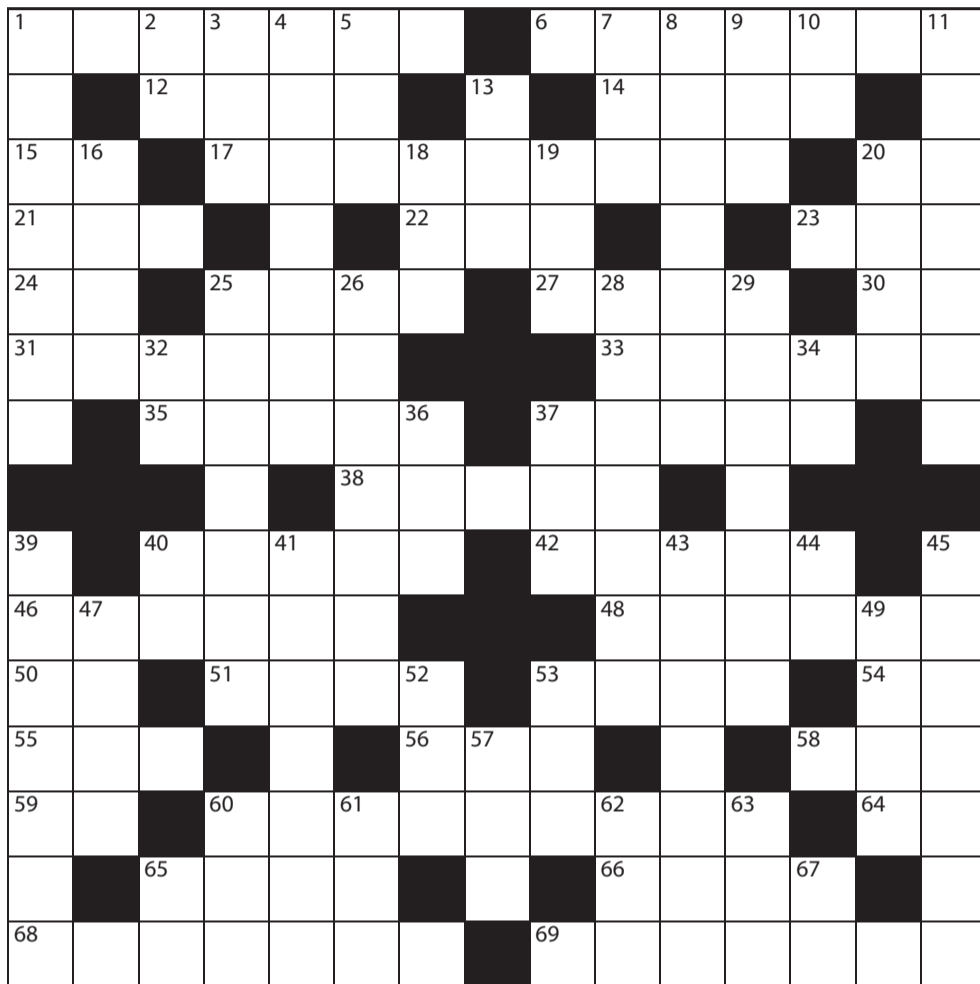


↑ Lees meer over osteoporose op onze website.

Herfstpuzzel

Horizontaal: 1 mopperaar 6 stommeling 12 Spaanse kunstschilder 14 verharde huid 15 dreumes 17 zuivelproduct 20 motorraces 21 boomscheut 22 Engels bier 23 tijdstip 24 spil 25 inwendig orgaan 27 echtgenoot 30 Chinese munt 31 opletend 33 boosaardig 35 hijswerktuig 37 soort schaatsen 38 huisbediende 40 snedig 42 Russisch heerser 46 koets 48 paardrijkschool 50 oude lengte-eenheid 51 voorgerecht 53 zwemvogel 54 Frans lidwoord 55 kleine ruimte 56 getal 58 reisbenodigdheid 59 populair 60 pijnlijk ongemak 64 sint 65 stekend insect 66 wat je ruikt 68 racewagentje 69 sieraad.

Verticaal: 1 onbeschoft 2 of dergelijke 3 meegaand 4 edelmetaal 5 nageslacht 7 ontkenning 8 aanval 9 iedere persoon 10 Nieuwe Testament 11 veldtoilet 13 mager 16 opbergplaats 18 grappenmaker 19 honingdrank 20 fijn weefsel 25 zenuwachtig 26 vitrine 28 zelfzucht 29 Waddeneiland 32 te koop 34 plus 36 vochtig 37 keurig 39 exact 40 Greenwichtijd 41 musicus 43 bijdrage 44 muzikant 45 leerkracht 47 wartaal spreken 49 drinkgerei 52 via 53 loot 57 Europeaan 60 troefkaart 61 pl. in Gelderland 62 ik 63 niets 65 pers. vnw. 67 Romanum Imperium.



Weet je ondertussen de uitkomst van de puzzel uit de vorige editie? Het was 'huidproblemen'.



Valpreventie

Valpreventie en medicijnen

Vallen komt vaak voor bij ouderen en kan leiden tot ernstige gevolgen, zoals botbreuken of ziekenhuisopnames. Een belangrijke oorzaak is het gebruik van medicijnen. Bepaalde medicijnen vergroten de kans op vallen, vooral bij ouderen. Hieronder bespreken we hoe medicijnen het risico op vallen beïnvloeden en hoe je dit kunt verkleinen.

Medicijnen en verhoogd valrisico

Ouderen gebruiken vaak meerdere medicijnen. Het lichaam verwerkt deze medicijnen langzamer, waardoor bijwerkingen, zoals duizeligheid, slaperigheid of evenwichtsproblemen, langer aanhouden. Dit verhoogt de kans op vallen.

Medicijnsgroepen die dit risico vergroten

- + Slaapmiddelen en angstremmers (benzodiazepines): veroorzaken sufheid en verminderde alertheid.
- + Sterke pijnstillers (opioïden): beïnvloeden je evenwicht.
- + Bloeddrukmedicijnen en plaspillen: veroorzaken duizeligheid bij snelle bewegingen.
- + Psychotrope medicijnen: zoals antidepressiva, verminderen balans en waarneming.
- + Cardiovasculaire medicijnen: verlagen de bloeddruk en veroorzaken duizeligheid.

Polyfarmacie en valrisico

Polyfarmacie, het gebruik van vier of meer medicijnen tegelijk, vergroot het valrisico, vooral door interacties tussen de medicijnen. Regelmatige controle door je huisarts of apotheker is essentieel.

Actie voor de herfst

Last van haaruitval of dunner wordend haar? Dit najaar helpen we je graag! Speciaal voor de herfst ontvang je nu 5% korting op onze shampoos tegen haaruitval, als je bij onze apotheek staat ingeschreven. Verzorg je haar extra goed tijdens deze periode waarin haaruitval vaak toeneemt. Vraag ernaar aan de balie!

Inschrijven bij onze apotheek?

Dat kan via onze website →



Tips om de kans op vallen te verkleinen

- + Overleg regelmatig met je huisarts of apotheker over je medicijngebruik.
- + Lees de bijsluiter voor bijwerkingen zoals duizeligheid of slaperigheid.
- + Vraag om advies over de beste tijd om je medicijnen in te nemen.
- + Meld veranderingen in je welzijn direct.

Wat kan de apotheek doen?

De apotheek kan je medicatie controleren, advies geven over alternatieven en helpen bij het plannen van de juiste inname. Samen kunnen we het valrisico verkleinen en je gezondheid verbeteren.



↑ Lees hier meer over valpreventie.

