

Vervelende **kleine** lettertjes



# Tips om de bijsluiter beter te snappen

Hij is slecht te lezen. En voor 60 procent van de Nederlanders is de bijsluiter bovendien onbegrijpelijk. Met als gevolg dat velen hun dagelijkse medicijnen vaak niet op de juiste manier innemen.

Tekst **Marjan Hopman**

## TIP Overleg vóóraf met uw arts

De bijsluiter is toegespitst op de algemene werking en bijwerkingen van een medicijn, maar geeft weinig praktische en persoonlijke informatie. 30 procent van de Nederlanders gaat dan ook op zoek naar aanvullende informatie, blijkt uit onderzoek door marktonderzoeksbureau InSites Consulting. Het begrip van het gebruik van een geneesmiddel begint echter al in de spreekkamer, vindt wetenschapper Jantien van Berkel. Zij doet onderzoek naar bijsluiters bij het VU Medisch Centrum in Amsterdam. "Vraag meteen zo veel mogelijk informatie aan de arts als hij een medicijn voorschrijft. Wat doet dit medicijn precies? Wat gebeurt er als ik het niet neem of ermee stop? Welke bijwerkingen kan ik verwachten? Kunnen de medicijnen in combinatie worden gebruikt met mijn andere medicijnen?" Hoe grondiger u uw persoonlijke ge-

zondheid en medicijngebruik doorneemt met de arts, hoe beter. Van Berkel: "De bijsluiter is een naslagwerkje: hoe zat het ook alweer?"

## TIP Ontmasker de bijwerkingen

Fabrikanten zijn wettelijk verplicht alle bijwerkingen die ooit zijn voorgekomen, in de bijsluiter te vermelden. Dat kan een lijst bijwerkingen opleveren die meer dan de helft van de bijsluiter beslaat. Sommige mensen schrikken daar zo van dat ze voortijdig met het medicijn stoppen of zelfs niet eens met slikken beginnen, zo toont onderzoek aan door het Pharmo Instituut. Maar liefst 50 tot 70 procent van de mensen die regelmatig medicijnen moeten slikken vanwege een chronische aandoening, stopt binnen één jaar; de helft al binnen drie maanden. Soms omdat het middel niet (goed) werkt, soms omdat het vervelende bijwerkin-

gen geeft. Maar ook de angst voor bijwerkingen is een belangrijke reden om te stoppen. Bedenk echter dat iedereen anders op medicijnen reageert, en dat u van een flink deel van de bijwerkingen nooit last zult krijgen. Wilt u weten hoe vaak een bijwerking écht voorkomt? Ga dan naar de website van het Nederlands Bijwerkingen Centrum Lareb: [www.lareb.nl](http://www.lareb.nl). Hier kunt u zien welke bijwerkingen van een middel zijn gemeld en hoe vaak. De ervaringen van andere patiënten met een bepaald medicijn kunt u bekijken op [www.meldpuntmedicijnen.nl](http://www.meldpuntmedicijnen.nl) of op de nieuwe website [www.mijnmedicijn.nl](http://www.mijnmedicijn.nl).

## TIP Doorgrond de bijsluiter

Voor 60 procent van de Nederlanders is de bijsluiter onbegrijpelijk, blijkt uit een recente studie van communicatieadviesbureau BureauTaal. Wendela Wessels, apotheker en initiatiefnemer van [www.mijnmedicijn.nl](http://www.mijnmedicijn.nl) kijkt daar niet van op: "De bijsluiter is een korte samenvatting van ingewikkelde materie. Bovendien zijn medische termen vaak lastig te vertalen in simpele woorden."

Veel apotheken geven bij nieuwe medicijnen daarom een blad mee met eigen medicijninformatie, als aanvulling op de fabrikantenbijsluiter. De informatie is geprint op A4-papier, de letters zijn goed te lezen en de inhoud is meestal duidelijker en uitgebreider dan in de bijsluiter.

Wanneer u ook het informatieblad niet begrijpt of aanvullende vragen hebt, kunt u natuurlijk altijd terecht bij uw arts of apotheker. Maar er zijn ook nog andere mogelijkheden om uw vraag te stellen:

- Hebt u een dringende vraag? Bel dan de Geneesmiddel-Infolijn: ☎ 0900-999 88 00 (€0,20 pm). U wordt te woord gestaan door een apotheker en krijgt direct antwoord.

- Stel uw vraag aan de web-apotheker op [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl). U krijgt binnen enkele dagen per e-mail antwoord van een apotheker.
- Gebruikt u medicijnen vanwege een bepaalde aandoening, dan is er vaak een patiëntenorganisatie die u meer informatie kan geven over uw medicijnen. Wilt u weten of er voor uw aandoening een patiëntenorganisatie is? Kijk op [www.npcf.nl](http://www.npcf.nl), klik in de navigatiebalk op 'Service' en ga naar de 'Adressengids.'

## TIP Luister naar de bijsluiter

Hebt u moeite de bijsluiter te lezen vanwege de kleine lettertjes? Bel dan de Nationale Bijsluiter Telefoon: ☎ 0900-0125 (op werkdagen van 9 tot 17 uur). Tegen lokaal tarief kunt u hier gesproken bijsluiterteksten van alle geregistreerde medicijnen beluisteren. Houd het registratienummer (RVG-, RVH- of EU-nummer) van het medicijn bij de hand. Kijk voor meer informatie op de website [www.nationalebijsluitertelefoon.nl](http://www.nationalebijsluitertelefoon.nl).

## TIP Meld al uw recepten bij de apotheker

In de bijsluiter staat met welke andere middelen het medicijn niet goed samengaat. Toch ▶

**30%** van de Nederlanders gaat op zoek naar aanvullende informatie over voorgeschreven medicijnen.

gaat er veel mis bij het voorschrijven van medicijnen aan mensen die ook al andere geneesmiddelen gebruiken. 30 procent krijgt medicijnen die zij eigenlijk niet gecombineerd mogen innemen, blijkt uit recent onderzoek van het UMC St. Radboud in Nijmegen. Nog schokkender is de uitkomst van een nieuwe studie van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam: 3 procent van de 70-plussers krijgt geneesmiddelen voorgeschreven die in combinatie dodelijk kunnen zijn. Zo kan de combinatie van de plaspil spironolacton (merknaam Aldactone) met bloeddrukverlagende RAAS-remmers tot een levensbedreigende kaliumverhoging in het bloed leiden.

Hoe kunt u voorkomen dat u verkeerde combinaties van medicijnen gebruikt? Apotheker Wendela Wessels: "Ga met al uw recepten, van huisarts én specialist, altijd naar de eigen apotheek. Apotheken hebben een geautomatiseerd systeem dat een waarschuwing geeft als u medicijnen gebruikt die niet samen kunnen. En meld ook de gebruikte middelen zónder recept. Of het nu gaat om een hoestdrankje, een pijnstiller of een natuurlijk product als sint-janskruid. Het kan namelijk allemaal bijwerkingen geven in wisselwerking met andere medicijnen."

## TIP **Luister naar uw lijf**

Een bijsluiter met een ellenlange lijst met bijwerkingen, maar die van u staat er niet eens bij? Ook dat komt voor! "Houd daarom altijd goed in de gaten hoe uw lichaam reageert op nieuwe medicijnen", zegt apotheker Wendela Wessels. "Hebt u bijwerkingen die niet in de bijsluiter staan? Neem dan contact op met de apotheek. Die kan uitzoeken of de bijwerking van het medicijn kan komen, of van een wisselwerking met andere medicijnen."

Bijwerkingen die niet in de bijsluiter staan, kunt u ook melden op de website van het Nederlands Bijwerkingen Centrum Lareb: [www.lareb.nl](http://www.lareb.nl). Na het inzenden van uw melding ontvangt u een persoonlijke, inhoudelijke reactie.

## TIP **Zorg dat u geen enkele twijfel hebt**

Uit onderzoek van de Consumentenbond blijkt dat een kwart van de ondervraagden belangrijke informatie niet in de bijsluiter kan vinden. Daarbij gaat het vooral om informatie over contra-indicaties (situaties waarin het middel niet mag worden gebruikt), bijwerkingen en wisselwerkingen met andere middelen.

Apotheker Wendela Wessels: "Wat nogal

**3%** van de 70-plussers krijgt geneesmiddelen voorgeschreven die in combinatie dodelijk kunnen zijn.

eens voorkomt is dat je je eigen gezondheidsklachten niet in de bijsluiter kunt terugvinden. In dat geval heeft de arts het medicijn waarschijnlijk voorgeschreven voor een kwaal waarvoor het officieel niet is geregistreerd."

Ook komt het veel voor dat in de bijsluiter een hogere dosering staat vermeld dan op het etiket. "De reden is vaak dat je op oudere leeftijd toe kunt met een lagere dosering: de nieren breken geneesmiddelen langzamer af, waardoor die langer in het lichaam blijven."

Kunt u niet de informatie vinden die u zoekt? Vraagt u zich af of u wel het juiste medicijn of de juiste dosering krijgt? Of maakt u zich zorgen of de werkzaamheid van het middel opweegt tegen de mogelijke bijwerkingen? Neem dan contact op met uw arts of apotheek. Wendela Wessels: "De arts en apotheker zullen zo nodig met elkaar overleggen. Misschien kan een ander medicijn worden voorgeschreven of de dosis of toedieningsvorm worden aangepast." ■