

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 in de koelkast. In dit geval staat dit uitdrukkelijk op de verpakking te lezen.
- Zorg ervoor dat kinderen niet bij de huisapotheek kunnen.
- Bewaar genees- en verzorgingsmiddelen best afgeschermd van het licht.
- Vervallen geneesmiddelen kunnen gevaarlijk zijn. Ruim jaarlijks de huisapotheek op en verwijder de oude producten. Geef ze aan je apotheker voor een milieuvriendelijke vernietiging.
- Een geneesmiddel vervalt meestal vijf jaar na de productiedatum maar sommigen 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. Deze datum 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 b.v. oogdruppels en magistrale bereidingen (geneesmiddelen klaargemaakt door de apotheker) kan je beperkte tijd (één maand) gebruiken na opening. Verwijder ze 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 geneesmiddel moet gebruikt 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 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 te ontsmetten zoals een schaar, een pincet of ander materiaal. Droog het materiaal nadien af met een steriel kompres. Ontsmettingsalcohol kan je ook gebruiken op een intacte huid maar nooit bij open wonden.



Huisapotheek

Nuttige tips



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 gezondheidspromotie van CM.

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

Door overschrijving van 2,50 euro op rekeningnummer 799-5501542-92 van Gezondheidspromotie, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel, met vermelding 'Gezondheidsfolder, code 746121/952' ontvang je vier folders, één per trimester.

2006 © Verantwoordelijke uitgever, Marc Justaert, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel.



we zijn er voor elkaar

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 die momenten 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 er (voorgeschreven) geneesmiddelen op een goede manier in 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. Dit 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 histaminicum gebruik je zuinig. Bij problemen ga je 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 blaarvorming consulteer je, na afkoeling van het verbrande deel onder koud stromend water, onmiddellijk de huisarts. Open de blaar nooit. Indien ze vanzelf open gaat, 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) 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 maag-slijmvlies en kan gevaarlijk zijn bij kinderen. De voorkeur gaat uit naar een product op basis van

paracetamol. Op dit ogenblik is dit onder de eenvoudige pijnstillers de beste keuze. Dit product is goed werkzaam tegen pijn en koorts en heeft geen nevenwerkingen. 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.

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 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 moet onderdrukt worden. Lees aandachtig de bijsluiter.

Middelen tegen verstopping

Meestal is verstopping te wijten aan onevenwichtige voeding en 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 laxemiddelen.

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 een gevoelige huid bestaan er hypo-allergische 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 vochttopslorpemde 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
- lijstje met nuttige telefoonnummers