

Geneesmiddelen bij 65 plussers

Ouderen en geneesmiddelen, dat is een haat - liefdeverhouding. Ouderen gebruiken in het algemeen driemaal zo veel geneesmiddelen in vergelijking tot een gemiddelde Nederlander. Hierdoor neemt de kans op bijwerkingen toe. Daarnaast werken geneesmiddelen langer door bij ouderen dan bij jonge mensen. Dat komt doordat de lever en nieren er langer over doen om het medicijn af te breken en uit het lichaam te verwijderen. Ook eventuele bijwerkingen houden langer aan.

Ouderen krijgen dan ook vaak een lagere dosering van een medicijn dan jonge mensen. Het is daarom belangrijk dat met het toenemen van de leeftijd de medicatie regelmatig onder de loep wordt genomen. Dit om problemen te voorkomen of tijdig te herkennen. Soms is het namelijk nodig dat de dosering wordt verlaagd, dient een geneesmiddel vervangen te worden of dient de indicatie van een geneesmiddel opnieuw overwogen te worden. Let wel: het gebruik van geneesmiddelen op hogere leeftijd hoeft niet verkeerd te zijn. Verander daarom nooit zelf iets zonder overleg met arts of apotheker.

Bij oudere mensen werkt een geneesmiddel langer door...

Oudere mensen hebben minder vocht in het lichaam. Veel geneesmiddelen lossen in water op. Omdat er minder water beschikbaar is om het geneesmiddel te verdunnen, bereiken deze middelen hogere concentraties in het bloed. Daarnaast zijn de nieren op hogere leeftijd vaak minder goed in staat om het geneesmiddel uit te scheiden en kan de lever vaak ook minder goed het

geneesmiddel afbreken. Hierdoor blijft een geneesmiddel op hogere leeftijd vaak langer in het lichaam dan bij jongere mensen. Dit kan dus betekenen dat iemand op hogere leeftijd soms minder geneesmiddel nodig heeft om het zelfde effect te bereiken.

...en is het lichaam ook nog eens gevoeliger voor het effect van de geneesmiddelen

Op hogere leeftijd wordt het lichaam vaak gevoeliger voor het effect van geneesmiddelen. Een voorbeeld hiervan zijn de angst- en slaapmiddelen, zoals temazepam, oxazepam en diazepam. Omdat het lichaam gevoeliger op deze middelen reageert, zijn mensen vaak slaperiger of eerder verward. Deze middelen zorgen er ook voor dat de spieren iets verslappen, waardoor met name ouderen die deze middelen gebruiken, een grotere kans hebben om te vallen. Bijvoorbeeld bij nachtelijk toiletbezoek, maar ook overdag, als het middel lang doorwerkt.

Oudere mensen reageren ook sterker op sommige bloeddrukverlagers. Tenslotte is het lichaam vaak extra gevoelig voor geneesmiddelen die een zogenaamd anticholinerg effect hebben. Deze geneesmiddelen met een anti-cholinerge werking blokkeren een deel van het zenuwstelsel dat het cholinerge zenuwstelsel wordt genoemd. Bij ouderen lijkt deze blokkade sterker te verlopen, hierdoor geven bepaalde antidepressiva, middelen tegen incontinentie, bepaalde middelen tegen psychose en parkinsonmiddelen eerder bijwerkingen zoals een droge mond, licht gevoel in het hoofd, problemen met urineren en een verlies

van controle over de blaas. De middelen kunnen ook verwardheid veroorzaken. Dit lijkt op de verwardheid van iemand die dementeert, maar deze verwardheid verdwijnt als de medicatie wordt bijgesteld.

Combinaties van geneesmiddelen

Ouderen krijgen vaak verschillende medicijnen naast elkaar voorgeschreven voor één of meerdere aandoeningen. Tussen de verschillende medicijnen kunnen ook wisselwerkingen ontstaan: ze versterken of verzwakken elkaars werking. Medicijncombinaties kunnen daardoor soms effectief maar soms ook gevaarlijk zijn. Ook medicijnen die u zelf koopt bij apotheker of drogist, kunnen wisselwerkingen met uw voorgeschreven medicijnen veroorzaken. Zelfs voedingsmiddelen zoals melk en grapefruitsap kunnen de werking van uw medicijn, beïnvloeden.

Bij het ouder worden neemt de kans op ziek worden toe. En meer ziekte betekent meer medicijngebruik. Vaak worden medicijnen bewust met elkaar gecombineerd. Neem bijvoorbeeld hoge bloeddruk: uit onderzoek blijkt dat de combinatie van verschillende bloeddrukverlagers effectiever is, dan het gebruik van een enkele bloeddrukverlager. Ook bij reumatoïde artritis is de combinatie van verschillende langzame reumaremmers vaak heel effectief. Maar lang niet alle combinaties zijn even doordacht en effectief. Het komt ook voor dat mensen te veel medicijnen gebruiken. Soms komt dat omdat uw arts niet weet welke medicijnen al worden gebruikt. Het kan ook zijn dat de arts een nieuw medicijn voorschrijft en het oude middel niet wordt gestopt. Andersom komt het ook voor dat mensen die al veel medicijnen gebruiken, eigenlijk toch nog te weinig gebruiken. Mensen met suikerziekte moeten vaak een cholesterolverlager gebruiken, bij methotrexaat wordt vaak foliumzuur gegeven en sommige mensen dienen samen met hun ontstekingsremmende pijnstillers een maagbeschermer te gebruiken. Geneesmiddelgebruik is maatwerk, dat regelmatig moet worden geëvalueerd!

Bart van den Bemt

Bart van den Bemt is apotheker van de Maartensapothek, de poliklinische apothek van de Maartenskliniek in Nijmegen. De Maartensapothek is de enige openbare apothek in Nederland, die in reumatologie, orthopedie en revalidatie is gespecialiseerd. Kijk voor meer informatie op www.maartenskliniek.nl.

Tips

Doordacht medicijngebruik is op elke leeftijd belangrijk, maar voor ouderen geldt dit extra omdat zij kwetsbaarder zijn. Onderstaande tips kunnen u hierbij helpen, meer tips vindt u overigens onder www.apotheek.nl.

- Als u niet weet waarom u een bepaald geneesmiddel gebruikt, vraag dan uw arts of apotheker waarom u het geneesmiddel moet innemen. Uw arts of apotheker kan uitleggen waarom u een bepaald medicijn krijgt, wat u moet doen wanneer u last van bijwerkingen heeft en wat de risico's zijn wanneer u met het medicijn stopt;
- Maak jaarlijks eens een afspraak bij de apotheek om uw geneesmiddelgebruik te bespreken. Neem alle middelen die u gebruikt mee - ook de middelen die u zonder recept koopt - en neem het geheel eens door met de apotheker. Het is handig om hier vooraf een afspraak voor te maken;
- Lees de bijsluiter. Daarin staat welke bijwerkingen u misschien kunt krijgen. Als u tabletten niet mag breken of capsules niet mag openmaken, dan staat dit in de bijsluiter. Kunt u de kleine letters van de bijsluiter niet lezen, vraag dan in uw apotheek naar een grotere bijsluiter of nadere uitleg;
- Veel mensen houden hun hoofd een beetje achterover wanneer zij het geneesmiddel innemen. Tip: probeer eens bij het slikken het hoofd een beetje naar voren te buigen. Neem een slok water, leg de capsule of tablet op de tong en slik hem in met een flinke slok water. En drink er een glas water achteraan;
- Wilt u een tablet halveren of fijnmaken? Kijk in de bijsluiter of dit mag, of vraag het in de apotheek. Tabletten met een breukgleuf mogen worden gehalveerd en dat kan met een tablettensplijter;
- Er is een hulpmiddel dat u op uw oogdruppelflesje kunt draaien om het oog gemakkelijker te kunnen druppelen. Dit werkt het best als u daarbij plat op uw rug gaat liggen;
- Medicijnen uit een doordrukstrip halen kan soms lastig zijn. Vraag in uw eigen apotheek of u de tabletten al uitgedrukt mag ontvangen;
- Welk geneesmiddel moet wanneer ingenomen worden? En is het nu ingenomen of niet? Soms is dat lastig te overzien. Hiervoor is er een doseerbox of doseeretui te koop in de apotheek;
- Een geneesmiddelenpaspoort is een overzicht van alle geneesmiddelen die iemand gebruikt. De apotheek maakt dit graag voor u. U kunt dan makkelijk laten zien wat u precies gebruikt als u naar een specialist moet, naar het ziekenhuis of naar een vervangende arts in het weekend.

Compliment?

“Mag ik je een compliment geven?”
Nou, ik ben altijd in voor een compliment maar de vrouw die zich met deze opmerkelijke vraag tot me richt, is een onbekende voor me. Welke verpletterende indruk heb ik gemaakt in slechts luttele minuten?

Helaas. Ze complimenteert me omdat ik mijn littekens durf te laten zien! Ik draag een bloesje waardoor m'n littekens op hand en pols en 'n stukje hartoperatielitteken onbedekt zijn.

Wat een vreemd compliment. Hoe zal ik het opvatten?

Moet ik me schamen en altijd hooggesloten truitjes met lange mouwen dragen? Ik dacht het niet!

Soms als ik iets bloots pas, twijfel ik echt wel eens. Het is niet zozeer een kwestie van principe, meer een van privacy: niet iedereen hoeft meteen te zien wat er met me aan de hand is.

Een winkelmeisje merkt mijn aarzeling en zegt: “mevrouw, u moet trots zijn op uw littekens”. Ook al zo'n typische opmerking. Ik maak graag zelf uit hoe ik me erbij voel. Een V-hals mouwloos jurkje met openvallende kniesplit zul je me nooit zien dragen. Hoe “trots” ik ook op mijn littekens zou horen te zijn, ik ben geen uitstalling voor littekens.

Zomers in badkleding, merk ik wel eens dat ik “bekeken” word. En omdat ik ook de beroedste niet ben, staar ik gewoon terug.

Maar zijn mijn littekens het compliment nou waard?

Trots of schaamte, verbergen of tonen, commentaar of bekeken worden: ik kan me er niet al te druk om maken. In principe betekent ieder litteken een verbetering van functie. Daar gaat het om. Eigenlijk staan ze symbool voor de kwaliteit en kwantiteit van mijn leven. Ik zou bijna denken: doe mij er nog maar eentje om aan de wereld te tonen.

Marjolein