

# Handige tips bij het toedienen van geneesmiddelen

Bart van den Bemt



Ken je dat gevoel? Dat je een tablet probeert in te nemen, maar dat dit medicijn in je keel blijft hangen? Of vind je het ook zo lastig om een oogdruppel precies in het oog terecht te laten komen? Het valt niet altijd mee om een geneesmiddel op een makkelijke manier toe te dienen. Toch is het erg belangrijk dat medicijnen goed worden gebruikt, immers door onjuist gebruik kan het geneesmiddel minder goed gaan werken of kun je meer last hebben van bijverschijnselen. Reden genoeg om deze maand meer aandacht te besteden aan de techniek van het geneesmiddel toedienen.

**Hoe kan ik het beste een tablet innemen?** Tabletten en capsules bestaan uit een mengsel van geneeskrachtige stof (het daadwerkelijke geneesmiddel) en hulpstoffen. Deze stoffen worden zorgvuldig gemengd, bewerkt en tot een tablet samengeperst. Om dit samenpersen mogelijk te maken bevat een tablet vaak ook vulmiddelen (melksuiker, zetmeel), bindmiddelen en glijmiddelen.

Veel mensen leggen een tablet ver achterop de tong en kijken omhoog tijdens het slikken. Toch is dat niet de prettigste manier om een geneesmiddel in te nemen, en kan het geneesmiddel makkelijk in de keel blijven hangen. De volgende methode lijkt dan ook beter te werken: leg uw tablet midden op uw tong, neem een slok water en kijk naar beneden tijdens het slikken. Een tablet glijdt dan makkelijker door de keel. Probeer het geneesmiddel altijd samen met minimaal een half glas water in te nemen.

**Kan ik mijn tablet fijn maken of breken?** Sommige tabletten en capsules worden voorzien van een beschermlaagje. Soms om de smaak van het geneesmiddel te maskeren of om het geneesmiddel te

beschermen tegen het maagsap. In het laatste geval is de tablet zo gemaakt dat de beschermlaag in de zure maag blijft zitten, maar in de veel minder zure uiteindelijke kapot gaat. Hierdoor kan het geneesmiddel op de juiste plaats vrijkomen en wordt het niet blootgesteld aan maagzuur. Op tabletten met zo'n beschermlaagje staat dan vaak een afkorting zoals: EC (enteric coated), FC (filmcoated) of MSR (maagsapresistent).

Soms krijgt een geneesmiddel een beschermlaagje om het geneesmiddel langzamer uit de tablet of capsule te laten vrijkomen. Omdat het geneesmiddel dan maar langzaam uit het pilletje komt, hoeft de patiënt minder vaak het geneesmiddel in te nemen. Tabletten waarbij het geneesmiddel maar langzaam vrijkomt, hebben vaak ook een afkorting in hun naam. Voorbeelden hiervan zijn: MGA (met gereguleerde afgifte), SR (slow release), Retard, OROS of ZOC.

Veel van deze tabletten (maar niet allemaal) kunnen niet zo maar even worden fijn gemalen, opengemaakt of door middengebroken. Hierdoor kan het beschermend laagje worden aangetast. Kijk eerst op het etiket of in de bijsluiter of het geneesmiddel doormidden mag worden gebroken of mag worden fijngemaakt. Vraag bij twijfel raad aan de apotheker. Je kunt bij de apotheek ook terecht met de vraag of het genees

middel gemengd mag worden met eten (appelmoes is vaak een goede kandidaat) of met drankjes.

**Hoe dien ik neusdruppels of een neusspray toe?**

Bij neusdruppels en neusspray is het geneesmiddel vaak opgelost in water. Vaak worden deze middelen toegepast bij een verstopte neus of



bij verstopte oren. Een neusspray bij verstopte oren klinkt gek, maar is logisch, omdat dan vaak de buis van Eustachius (de verbinding tussen het middenoor en de neusholte) verstopt is. Snuit daarom voor het toedienen van de neusdruppels of -spray dan ook eerst de neus. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor het geneesmiddel.

Wanneer u een neusdruppel toedient, buig dan het hoofd ver naar voren en druppel één of twee druppels in de neus en snuif vervolgens de druppel op. Voorover buigen is belangrijk omdat anders de neusdruppel direct vanuit de neus in de mond loopt en dan minder goed kan werken. Bij een neusspray kan men het beste het hoofd rechtop houden, en vervolgens het bovenste deel van de flacon in het neusgat plaatsen. Knijp vervolgens krachtig in de flacon en snuif tegelijkertijd diep in. Spoel na gebruik altijd de druppelaar of de neusspray goed schoon met water.

**Hoe dien ik een oogdruppel toe?**

Om infecties te voorkomen zijn oogdruppels altijd zonder bacteriën en schimmels (steriel). Om te voorkomen dat de druppels toch teveel besmet raken, mag men tijdens het toedienen van de oogdruppels de druppelaar niet met de vingers aanraken. Was daarom voor het druppelen van het oog altijd je handen met zeep en droog ze af aan een keukenrol (niet aan een handdoek die vaker wordt gebruikt). Buig vervolgens het hoofd achterover en kijk naar de wenkbrauwen. Trek daarna met de wijsvinger het onderste ooglid iets naar beneden, zodat er een gootje ontstaat. Knijp in het flesje en laat één druppel vallen. Meer druppels zijn doorgaans zinloos, en worden vrij snel weggespoeld. Vervolgens dient het oog zachtjes dichtgedaan te worden. Druk bovendien met uw vrije wijsvinger te

gen het bobbeltje in uw binnen ooghoek bij de neus (het traanpuntje). Dan blijft het geneesmiddel langer in het oog en loopt het niet meteen weg naar de neus. Houd dit één tot drie minuten vol.

**Hoe kan ik het beste een zetpil gebruiken?**

Zetpillen bestaan uit een mengsel van vet en geneesmiddel. Het vet smelt bij lichaamstemperatuur, waarna het geneesmiddel vrijkomt. Het is dan ook sterk aan te bevelen om geen zetpil te plaatsen, wanneer de kans reëel is dat binnen het uur ontlasting verwacht kan worden. In dat geval verdwijnt het geneesmiddel meteen weer in de wc! Knip voor het toedienen van dit medicijn de zetpil van de strip en verwijder het omhulsel. Eventueel kan de punt van de zetpil bevochtigd worden met een beetje water. Ga vervolgens op de zij liggen met opgetrokken knieën, om dan met een vinger de zetpil met de punt naar voren in de anus in te brengen tot voorbij de kringpier.

Bart van den Bemt is apotheker van de Maartensapothek, de poliklinische apotheek van de Maartenskliniek in Nijmegen. De Maartensapothek is de enige openbare apotheek in Nederland, die in reumatologie, orthopedie en revalidatie is gespecialiseerd. Kijk voor meer informatie op [www.maartenskliniek.nl](http://www.maartenskliniek.nl).

## Zomerplannen

Na alle fitnessinspanningen zou het eindelijk tijd worden voor een welverdiende oogst. Voor in de zomervakantie had ik met vrienden allerlei leuke en interessante activiteiten gepland.

Ik had moeten weten dat het leven zich niet laat plannen. Want het wrange is, dat ik m'n column: "goed bezig" lees in het revalidatiecentrum. Ik ben hier opgenomen omdat ik tijdens het douchen ten gevolge van een beroerte zeer hard ten val ben gekomen op mijn knie en schouder.

Mensen reageren met: "wat heb jij een pech" maar eigenlijk heb ik, als ik aan modeontwerper Percy denk, heel veel geluk. Ik leef nog en ik ben er goed van afgekomen.

Maar ik heb er wel vreselijk de pest in dat dit gebeurd is. Alle progressie die ik had geboekt en waar ik me zo voor heb ingespannen, is in één klap weg.

Nou krijg ik heel lieve kaartjes waarin vrienden en collega's me bemoedigend schrijven dat ze mij kennende, verwachten dat ik er wel weer overheen kom. Alleen, zelf twijfel ik soms of ik de emotionele en mentale veerkracht heb om er weer 100 procent tegenaan te gaan.

Ik voel me kwetsbaar en denk bij mezelf: 'n hartoperatie en nu een herseninfarct, wat is het volgende dat me wacht?

Als ik op de fiets zit bij fysiofitness, besef ik hoe weinig er over is van mijn functiewinst van voor de vakantie. De progressie gaat veel te langzaam naar mijn zin en ik verkeer in een constante staat van uitputting. Desalniettemin ga ik vanmiddag in mijn buurtje wandelen; weliswaar met de rollator en vast geen 45 minuten meer. Maar wel de eerste stap in de lange weg om volgende zomer met een nieuwe knieprothese enkele plannen gewoon uit de ijskast te halen.

Marjolein