

amper bekend), vragen ze er zelden zelf naar en krijgen ze vaak nieuwere en/of duurere medicijnen voorgeschreven. Zo nemen zes senioren uit ons onderzoek Cardio-aspirine, dat perfect kan worden vervangen door Asaf-low 80, een middel dat wel wordt terugbetaald. Hetzelfde bestanddeel, maar het verschil in prijs is aanzienlijk: op jaarbasis kan de patiënt zo € 48,69 besparen.

Actief en creatief

Senioren nemen wel een actievere rol aan wat betreft het naleven van de therapie. Veel van hen werken met pillendozen en fiches, om hun medicijngebruik zo goed mogelijk te organiseren. Soms durven ze op eigen initiatief de dosis aanpassen, met een geneesmiddel stoppen of zelfs medicijnen uitproberen die voor hun partner waren voorgeschreven.

Voor praktische problemen vinden ze vaak zelf een oplossing, soms op een bijzonder creatieve manier, al is deze niet altijd even gezond. Zo slaat een dame een van haar pillen met een hamer stuk tot een poeder, omdat ze moeilijk te slikken zijn.

Heel wat van de geïnterviewde senioren geven spontaan aan actief bezig te zijn met gezonde voeding. Gezien het hoge aantal diabetici is dat een geruststellende bevinding. Lichaamsbeweging daarentegen komt bijna niet spontaan ter sprake. Mogelijk schenken zorgverleners hier nog te weinig aandacht aan.

Nood aan regelmatige updates

Tussentijdse evaluaties van het geneesmiddelenprofiel zijn noodzakelijk wanneer iemand veel verschillende medicijnen inneemt. We zien echter nog te veel *abonementsgeneeskunde*, waarbij de senior regelmatig een lijstje doorgeeft aan de dokter met de geneesmiddelen die bijna op zijn en opnieuw moeten worden aan-



ONDERZOCHT IN ONZE INTERVIEWS

VIJF PROBLEMATISCHE MEDICIJNEN(COMBINATIES)

1 Combinatie ontstekingsremmers (NSAID's) en bloedverdunders

Deze twee types geneesmiddelen verhogen het risico op bloedingen wanneer ze gelijktijdig worden gebruikt. In ons onderzoek kwam deze combinatie drie keer voor. Zelfs in lage dosissen is er een verhoogd risico op gastro-intestinale bloedingen.

Het tijdig herkennen en signaleren van mogelijke tekenen van zulke bloedingen (bijvoorbeeld zwarte stoelgang) kan van levensbelang zijn.

2 Benzodiazepinen

Deze slaap- en kalmeringsmiddelen zijn potentieel gevaarlijk omdat ze het valrisico en de kans op bijhorende botfracturen verhogen en het geheugen kunnen verslechteren. Zeker op lange termijn en bij gelijktijdige inname van verschillende benzo's is er kans op nefaste gevolgen. Twaalf respondenten namen benzo's, vier van hen gebruikten er meer dan één tegelijk. Hoewel ze niet als erg belangrijk worden ingeschat op onze VAS-schaal, sturen senioren wel zelf aan op blijvend gebruik.

Probeer het gebruik zo laag mogelijk te houden of, nog beter, af te bouwen, in samenspraak met uw arts en apotheker.

3 Plavix

Dit dure antistollingsmiddel is enkel aangewezen na bijvoorbeeld een hartinfarct of het plaatsen van een stent, en dit maximaal twaalf maanden lang. Bij de preventie van hart- en vaatziekten wordt het enkel gebruikt als aspirine niet wordt verdragen. Bij drie van onze respondenten was er nochtans sprake van chronisch gebruik én in combinatie met aspirine, wat het risico op (gastro-intestinale) bloedingen verhoogt.

Een zorgvuldige opvolging door de arts is nodig bij het gebruik van Plavix in combinatie met aspirine.

4 Kalium

Zes van de 30 door ons gedetecteerde interacties hielden verband met potentiële schommelingen in de kaliumspiegel. Zowel een verhoogd als een verlaagd kaliumgehalte kan ernstige gevolgen hebben. Zo'n verstoring is een van de meest voorkomende (en vermijdbare) redenen voor ziekenhuisopnames door geneesmiddelenproblemen. Een te laag kaliumgehalte in het bloed kan leiden tot zwakte, moeheid en verstopping, en verhoogt het risico op hartritmestoornissen. Ook in combinatie met digoxine is het gevaarlijk. Te veel kalium in het bloed kan dan weer hartproblemen, spierzwakte en eveneens hartritmestoornissen veroorzaken.

Een zorgvuldige opvolging van de kaliumconcentraties in het bloed is noodzakelijk, vooral bij de inname van (een combinatie van) digoxine, waterafdrijvende en bloed-drukverlagende middelen.

5 (Metil)digoxine (Lanoxin, Lanitop)

Vier respondenten namen dit geneesmiddel dagelijks in. Het wordt gebruikt voor hartfalen en ook voor ritmestoornissen. Bij hartfalen is er echter weinig evidentie voor het gebruik van dit middel. Bij ouderen wordt het bovendien als ongeschikt beschouwd, omdat de kans op ongewenste effecten groot is. De maximale dagdosis voor ouderen bedraagt 0,125 mg; toch kreeg een van de vier het dubbele voorgeschreven. Deze patiënt nam bovendien Burinex, een kaliumverliezend diureticum, wat het risico op toxiciteit door digoxine nog kan verhogen.

Ook hier moeten de kaliumwaarden nauwkeurig worden opgevolgd, net als de plasmaspiegels van het medicijn.