



Is jouw medicijnkastje in orde?

Hoofdpijn, een klein sneetje, een irritante hoest, jeuk... Het komt altijd van pas om thuis enkele geneesmiddelen en gezondheidsproducten voor courant gebruik klaar te hebben. Maar... ben je zeker dat je die crème die al even in je medicijnkast ligt, nog mag gebruiken? En mogen je gezinsleden die kleine pilletjes, die je arts je enige tijd terug voorschreef toen je zo ziek voelde, ook gebruiken? Het is niet altijd eenvoudig om daar een duidelijk antwoord op te formuleren!

In de loop van de tijd stapelen de tubes en doosjes in je medicijnkast zich op, verlies je bijsluiters en weet je niet echt meer wat je in feite hebt liggen en nog kan gebruiken... Herkenbaar? Geen paniek! Jouw apotheker kan je helpen om de inhoud van je medicijnkast met jou te bekijken en samen orde in de chaos te scheppen. Geneesmiddel vervallen? Eruit! Restant van een geneesmiddel dat je enkele maanden geleden op voorschrift nam? Eruit! Maar vooral: **heb je thuis de juiste producten om jezelf te verzorgen indien nodig?**

Aan jouw apotheker kan je daarover gepersonaliseerd advies vragen, hij informeert je ook over het juiste gebruik van geneesmiddelen en andere gezondheidsproducten. Hij kan je helpen om ze juist te bewaren (*in de koelkast, op kamertemperatuur, rechtopstaand?*) en producten die vervallen zijn of die je niet meer gebruikt, eruit te sorteren. Zo heb jij thuis een medicijnkastje dat helemaal is afgestemd op jouw noden en kan je alledaagse kwaaltjes steeds op een veilige manier behandelen.

Waarom je restjes antibiotica niet moet bijhouden

Wist je dat antibiotica **enkel effectief zijn tegen bacteriën** en geen enkel effect hebben op virussen of schimmels? Bij verkoudheid, griep of een schimmelinfectie zijn ze dus compleet overbodig.

Doordat antibiotica te vaak onnodig gebruikt worden, worden bacteriën steeds meer resistent tegen die geneesmiddelen: ze bieden steeds meer weerstand en worden op termijn zelfs ongevoelig voor antibiotica. Dat heet **antibioticaresistentie**. Dat is een probleem, omdat sommige ziekten dan niet meer bestreden kunnen worden en opnieuw dodelijk worden. Ook operaties en transplantaties, waarbij antibiotica worden gebruikt om infecties tegen te gaan, worden dan opnieuw gevaarlijker.

Enkele vuistregels helpen je bij een goed gebruik van antibiotica:

- Sla nooit een inname-moment over en neem precies de dosis die is voorgeschreven door je arts.
- Stop niet vroeger dan voorgeschreven, zelfs al voel je je beter.
- Breng restjes terug naar de apotheker. Neem nooit antibiotica op eigen initiatief. Geef restjes niet door aan familie of vrienden.

Meer informatie vind je op www.gebruikantibioticacorrect.be

Lees verder op apotheek.be

