

ZEVEN TIPS OVER HET BEWAREN VAN GENEESMIDDELEN

Uit een onderzoek blijkt dat bijna de helft van de mensen geneesmiddelen in het badkamerkastje bewaart. Dat klinkt misschien logisch en is voor een stripje geneesmiddelen soms ook handig (want dan denk je 's avonds bij het tandenpoetsen aan de geneesmiddelen). Maar het is niet verstandig om grote hoeveelheden geneesmiddelen lange tijd in de badkamer te bewaren. De meeste medicijnen vragen namelijk om een droge, koele en donkere plek, en de warmte en vochtigheid in de badkamer kunnen de werkzaamheid op den duur verminderen. Dus een stripje in de badkamer is geen ramp, maar de geneesmiddelenvoorraad in de badkamer bewaren is niet verstandig. Maar waar en hoe bewaar je geneesmiddelen dan wel? In dit artikel zeven tips hoe je geneesmiddelen het beste kunt bewaren.

1) Bewaar geneesmiddelen (tenzij anders wordt aangegeven) in een droge kast bij kamertemperatuur

De beste plek om een geneesmiddel te bewaren is, tenzij iets anders op het etiket staat, een droge, afgesloten kast met een temperatuur onder de 25°C. Als de ruimte te warm of te vochtig is, kan het geneesmiddel minder effectief worden of kunnen er stofjes ontstaan die bijwerkingen veroorzaken. Daarom is een warme en vochtige badkamer geen goede plek. Houd er ook rekening mee dat de ruimte waar je geneesmiddelen bewaart ook in de zomer niet te warm wordt.

2) Bewaar geneesmiddelen alleen in de koelkast als dit op het etiket of in de bijsluiter staat

Geneesmiddelen zijn niet altijd geschikt om in de koelkast te bewaren. Als je bijvoorbeeld vloeistoffen zoals drankjes of ampullen met injectievloeistof, in de koelkast bewaart, kunnen er kristallen in de vloeistof ontstaan. Dit kan gevolgen hebben voor de werkzaamheid van het geneesmiddel. Het klinkt misschien aantrekkelijk om zetpillen in de koelkast te bewaren (om te voorkomen dat ze smelten), maar ook het effect van zetpillen kan soms worden verminderd door de temperatuur in een koelkast.

3) Als geneesmiddelen wel in de koelkast moeten worden bewaard, haal ze er dan op tijd er uit

Sommige geneesmiddelen moeten juist wel in de koelkast

worden bewaard. Voorbeelden hiervan zijn sommige oog- en oordruppels, en biologicals voor reuma. Als je druppels moet toedienen, laat ze dan even op kamertemperatuur komen. Dat is prettiger voor het gebruik. Te koude oordruppels bijvoorbeeld kunnen ervoor zorgen dat je duizelig wordt. Haal bij (biological)injecties de injectie een half uur voor toedienen uit de koelkast. Zo neemt de kans op pijn en irritatie bij het injecteren af. Heb je jonge (klein)kinderen? Besef dat de koelkast makkelijk toegankelijk is voor hen. Bewaar jouw geneesmiddelen dan in een moeilijk te openen doos in de koelkast.

4) Ga op een warme dag na een bezoek aan de apotheek zonder dralen naar huis

Als je op een warme dag geneesmiddelen moet ophalen bij de apotheek, ga dan pas naar de apotheek als je al je andere boodschappen al gedaan hebt en daarna meteen naar huis. Stel geneesmiddelen zo kort mogelijk aan de warmte bloot. Laat ze in elk geval niet lang in een warme auto achter. Doe zo nodig het geneesmiddel tijdelijk in een koeltas.

5) Kijk geregeld of het geneesmiddel nog houdbaar is

Net zoals een pak melk kan een geneesmiddel over de datum zijn. Je kunt dat zien aan de uiterste gebruiksdatum die op de verpakking staat. Vaak staat er op de verpakking de afkorting EXP gevolgd door een aanduiding van een maand en een jaar. EXP staat voor 'expiry of expiration'. De maand en het jaar daarachter geven aan tot wanneer het



geneesmiddel houdbaar is, mits de verpakking niet geopend is. Gebruik geneesmiddelen nooit na de uiterste houdbaarheidsdatum.

6) Als de verpakking geopend is, is een geneesmiddel korter houdbaar

Een geneesmiddel in een strip is houdbaar tot de uiterste houdbaarheidsdatum die op de verpakking staat. Maar drankjes, crèmes, zalven en druppels zijn korter houdbaar zodra de verpakking geopend is. Bij deze geneesmiddelen staat op het etiket of in de bijsluiters dan vaak: na openen houdbaar tot Na deze datum zitten er vaak te veel bacteriën en schimmels in het geneesmiddel, waardoor bij het toedienen ervan infecties kunnen ontstaan. Vooral oogdruppels zijn hier erg gevoelig voor. Oogdruppels mogen daarom tot maar een maand na openen worden gebruikt. De houdbaarheid van crèmes en zalven hangt mede van de

Bart van den Bemt, bijzonder hoogleraar Personalized Pharmaceutical Care, is Medisch Manager Farmacie en Chief Research Officer Research & Innovatie van de Sint Maartensapotheek in Nijmegen. De Sint Maartensapotheek is de enige openbare apotheek in Nederland, die in reumatologie, orthopedie en revalidatie is gespecialiseerd. Kijk voor meer informatie op www.maartenskliniek.nl.

verpakking af. Een crème/zalf in een tube is langer houdbaar (vaak een jaar) dan een crème /zalf in een pot (vaak maar drie maanden). Met je vingers breng je steeds bacteriën en schimmels in de pot, waardoor het geneesmiddel eerder bederft dan in een tube. Doe altijd de dop weer op de tube/pot en was je handen voordat je een geneesmiddel toedient. Zo verklein je de kans dat er bacteriën en schimmels in aanraking komen met het geneesmiddel. En tot slot, schrijf altijd bij het openen van de verpakking de datum op, dan weet je tot hoe lang het geneesmiddel houdbaar is.

7) Breng medicijnafval terug naar de apotheek of naar een plek voor klein chemisch afval

Heb je medicijnen over? Gooi ze niet weg in de prullenbak, gootsteen of WC. Dat is slecht voor het milieu. Nu al worden er medicijnresten gemeten in het afvalwater.

Kartonnen medicijnendoosjes kun je het beste weggooien bij het oud papier. Denk er dan wel aan om etiketten en andere persoonlijke informatie te verwijderen. Bij de apotheek of bij de milieustraat kun je daarna de strips, flessen en tubes (zonder etiket!) inleveren. Doe gebruikte naalden altijd in een naaldencontainer. Een naaldencontainer kun je vaak gratis krijgen bij de apotheek.

