

EEN MENUKAART VOOR MILIEUVRIENDELIJKE GENEESMIDDELGEBRUIK

Het is best raar. De gezondheidszorg is er voor om mensen minder ziek te maken. Maar het omgekeerde is ook waar: de zorgsector draagt zelf ook bij aan uitstoot, verontreiniging en afval. En best behoorlijk. Zo draagt de zorg voor 7% bij aan de uitstoot van broeikasgassen. De belangrijkste veroorzakers (40%) van deze uitstoot zijn geneesmiddelen en chemicaliën. Daarnaast belanden ook nog eens 190 ton aan medicijnresten en 30 ton aan röntgencontrastmiddelen in het oppervlaktewater. Dit alles komt ook aan de orde in het interview met de klimaatapotheker Emily Dowdalls (op pagina 28 en 29). We moeten bewuster omgaan met geneesmiddelen om zo beter met de planeet om te gaan. Geneesmiddelen zijn essentieel voor onze gezondheid, maar laten we er wel gezond mee omgaan!

Gelukkig zijn er op dit moment allerlei initiatieven om milieubewuster met geneesmiddelen om te gaan. Zo hebben de apothekersverenigingen samen met de Nederlandse Federatie van Universitaire ziekenhuizen een routekaart ontwikkeld om de geneesmiddelverspilling te verminderen. Eigenlijk is die routekaart een soort menukaart. Er staan namelijk tientallen concrete acties op die zorgverleners en patiënten kunnen doen om geneesmiddelverspilling tegen te gaan. Enkele voorbeelden daarvan. We beginnen bij acties die de arts kan doen, gaan vervolgens naar de apotheek, dienen dan het geneesmiddel toe en besteden ten slotte aandacht aan het weggooien. Bij veel van deze acties hebben niet alleen zorgverleners een rol, ook de patiënt!

Verspilling tegen gaan bij de arts

Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 10 recepten die de huisarts voorschrijft, niet wordt opgehaald bij de apotheek. Soms moeten deze middelen dan worden weggegooid. Ook blijkt dat zeker nog eens 10 procent van de mensen geneesmiddelen wel ophaalt maar niet slikt. En dat is zonde van het werk dat er aan gedaan is, en ook zonde omdat deze geneesmiddelen (zeker bij de mensen thuis) vaak worden weggegooid. Al deze geneesmiddelen zijn in de fabriek gemaakt en getransporteerd naar Nederland. Zowel de productie als het transport hebben nadelige invloed op het milieu. Geef daarom aan jouw arts of apotheker door als je twijfelt of je een voorgeschreven geneesmiddel gaat gebruiken.

Daarnaast schrijft de arts vaak op het recept hoeveel geneesmiddelen de apotheek moet meegeven. Bestaat er een kans dat er hinderlijke bijwerkingen ontstaan, dan kan een arts beter maar wat minder voorschrijven. Bedenk samen met de arts wat een goed aantal is om mee te beginnen. Niet te veel, maar natuurlijk ook niet te weinig. Je kunt ook een recept met wat grotere aantallen bij de arts krijgen, en dan vragen aan de apotheek of ze het geneesmiddel in kleinere delen willen afleveren met daarbij een herhaalrecept voor het resterende aantal. Daarnaast is het goed om regelmatig het geneesmiddelgebruik te laten beoordelen door de arts of door een apotheker. Soms kan een geneesmiddel worden gestopt of een dosis verlaagd. Dan snijdt het mes aan twee kanten. Je gebruikt minder geneesmiddelen én het milieu wordt gespaard! Maar stop niet op eigen houtje met een geneesmiddel, overleg dit met jouw arts.

Bij de apotheek

Ook bij de apotheek zijn er mogelijkheden om geneesmiddelverspilling tegen te gaan. Het is goed dat een apotheek altijd kritisch kijkt hoeveel geneesmiddelen er worden meegegeven. We weten bijvoorbeeld dat de kans dat een geneesmiddel verandert het grootst is als de patiënt voor een controlevisite naar zijn behandelend arts gaat. Het is dan verstandig om net iets meer geneesmiddel mee te geven tot net voor bij het volgend bezoek aan de huisarts, zo voorkom je dat er geneesmiddelen over blijven als je verandert van geneesmiddel.



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.

Wordt een geneesmiddel niet zo vaak voorgeschreven, dan kan een apotheek maar beter kleine hoeveelheden bestellen om te voorkomen dat de apotheek het geneesmiddel overhoudt. Naar verloop van tijd is de houdbaarheid van het geneesmiddel verstreken en moet de apotheek het geneesmiddel weggooien. Weer zonde voor het milieu. Gelukkig is er tegenwoordig een soort marktplaats, exclusief voor apothekers. Hier kunnen zij geneesmiddelen die over zijn in de etalage zetten voor andere apothekers. Dat voorkomt onnodig weggooien.

Bij het toedienen

Ook bij het toedienen kan aan het milieu worden gedacht. In het ziekenhuis kan een arts soms kiezen om een tabletje te geven of een infuus (dat gaat het geneesmiddel via een slangetje meteen in het bloed). Voor een infuus zijn veel meer plastic materialen nodig dan bij een tabletje. Daarom is een tablet veel milieuvriendelijker dan een infuus. Artsen worden steeds vaker aangespoord om goed na te denken of een geneesmiddel nu wel echt via een infuus moet worden toegediend. Een andere manier om

verspilling tegen te gaan is het bundelen van patiënten. Sommige infuusgeneesmiddelen (bij reuma bijvoorbeeld infliximab) worden gedoseerd op basis van het gewicht van de patiënt. Hoe zwaarder iemand is, des te meer geneesmiddel wordt toegediend. Maar geneesmiddelen zitten vaak in vaste hoeveelheden in ampullen; bijvoorbeeld 100 mg. Wanneer één patiënt vanwege zijn gewicht maar 70 mg hoeft te krijgen, zou je de resterende 30 mg ook kunnen gebruiken in een ander infuus. Nodig daarom andere patiënten die eenzelfde infuus krijgen, tegelijk uit. Zo kun je optimaal gebruik maken van de restjes die er over zijn.

Als je geneesmiddelen over hebt

Natuurlijk kun je niet altijd voorkomen dat je geneesmiddelen over hebt. Als dat gebeurt, gooi ze dan niet in de prullenbak en spoel ze ook niet door de WC. Maar breng ze terug naar de apotheek. Daar kunnen geneesmiddelen het meest verantwoord worden afgevoerd en verbrand. Helaas kun je deze overgebleven geneesmiddelen nog niet opnieuw geven aan andere mensen. Onderzoek hiernaar loopt al wel, maar stuit nog op enkele wettelijke hindernissen.

Geneesmiddelen hebben veel invloed op het milieu en soms moeten we dat voor lief nemen omdat geneesmiddelen ook enorm veel betekenen voor onze gezondheid. Maar er zijn al stappen gezet om milieuvriendelijker met geneesmiddelen om te gaan. Laten we daar allemaal ons best voor doen!



BART VAN DEN BEMT

