

Medicijnen zijn geen snoepjes

Kritische zelfredzaamheid is een gezonde basishouding voor iedere patiënt

- ▶ We gaan te licht om met het gebruik van geneesmiddelen
- ▶ Elk geneesmiddel, ook dat uit de huisapotheek, kan bijwerkingen hebben
- ▶ Publiciteit voor geneesmiddelen zet aan tot overmatig gebruik

Ilse VAN HALST

De recente heisa over mogelijke bijwerkingen van populaire geneesmiddelen zoals Voltaren en Motilium zaaide onrust. Moeten nu alle geneesmiddelen op voorschift worden verstrekt? Kun je als patiënt nog op eigen initiatief medicijnen nemen?

Jos De Smedt, gewezen voorzitter van de Wetenschappelijke Vereniging van Vlaamse Huisartsen en van Domus Medica, dat de belangen van huisartsen behartigt, relateert de onheilstijdingen, maar benadrukt: „De gemiddelde Belg gaat te licht om met geneesmiddelengebruik. Het is belangrijk je kritisch op te stellen, niet te pas en te onpas medicijnen te slikken en nooit langdurig.”

Motilium en Voltaren zijn zowat vaste waarden in elke huisapotheek, weet De Smedt. „Velen menen dan ook dat het geen kwaad kan om ze in te nemen zodra je respectievelijk maagklachten of spierpijn hebt. Die mentaliteit wordt in de hand gewerkt door de veelvuldige en vaak verleidelijke publiciteit voor geneesmiddelen. Geneesmiddelen zijn echter geen snoepjes. Ze hebben



Weeg steeds de voor- en nadelen tegen elkaar af als je medicijnen moet slikken. © KNA-Bild

naast een gedegen geneeskrachtige werking ook steevast mogelijke bijwerkingen.”

In paniek raken als je dan toch een medicijn moet innemen, is echter ook weer fout, relateert De Smedt. „Op zo'n moment dien je de voordelen af te wegen tegen de nadelen. En de voordelen van de geneeskrachtige werking van het geneesmiddel wegen vaak veel sterker door dan de mogelijke ongewenste neveneffecten.”

Hij geeft een voorbeeld: „Cholesterolverlagende medicijnen kunnen bijwerkingen veroorzaken, maar toch is het voor sommi-

ge patiënten van levensbelang om ze te slikken en aldus een hartinfarct te voorkomen. Dat betekent echter niet dat meteen iedereen met een verhoogde cholesterol ze moet innemen.”

Volgens De Smedt hebben we meer baat bij een goede hygiëne en bij het voorkomen van kwalen. „Publiciteit voor geneesmiddelen geeft mensen het gevoel dat elk pijntje verholpen kan worden met een pilletje. Een pil tegen hoofdpijn, een poeder tegen pijnlijke maandstonden, een zalf tegen spierpijn. Dat leidt al snel tot onnodig en overmatig gebruik.

Waarom meteen een pil slikken tegen maagpijn bij de minste last van een zware maag? Let op wat je eet en vast een tijdlang, doorgaans betert het snel.”

Moet je dan niet sneller aankloppen bij je huisarts? „Neen”, antwoordt De Smedt, die een lans breekt voor de zelfredzaamheid van patiënten. „Ieder kan en moet zichzelf behelpen bij kleine ongemakken, maar moet daarbij afwegen of het wel echt nodig is om naar een geneesmiddel te grijpen. Langdurig gebruik zonder een arts te raadplegen, is echter altijd fout. Besef dat geneesmid-

delen werkzame producten zijn. Lees de bijsluiter. Zit je met vragen of is er onrust, raadpleeg dan je apotheker en indien nodig je huisarts. Zij kunnen bijkomende informatie verstrekken omdat ze weten welke medicijnen niet gecombineerd mogen worden met andere omdat dit mogelijke bijwerkingen versterkt.”

„Ga steeds kritisch om met geneesmiddelen. Slik ze niet te pas en te onpas en nooit langdurig”

Ook raadt De Smedt af om geneesmiddelen te kopen via het internet, omdat de kwaliteit niet gegarandeerd is. „Ons land heeft een puik uitgebouwd distributiesysteem voor geneesmiddelen via het netwerk van apothekers. Sommigen betreuren dat ze hier niet verkrijgbaar zijn in warenhuizen of kruidenierszaken zoals in Nederland. Daar staat tegenover dat er in ons land toezicht is op de verkoop van medicijnen en dat de patiënt degelijke informatie en raad krijgt.”

Wie online wil shoppen omdat het goedkoper is, koopt beter generische producten in de apotheek. „Ze zijn even goed als de niet-generische variant en de kwaliteit en werking zijn gegarandeerd”, benadrukt De Smedt.

Zelf doktertje spelen via het internet vindt hij evenmin een goed idee. „Ik juich het toe dat patiënten zich informeren, maar ik raad hen aan om bij twijfel steeds hun huisarts te contacteren en niet zelf van alles uit te proberen.” Kortom, kritische zelfredzaamheid is in deze een gezonde basishouding.

Een doopakte uit 1753 op je scherm

Het Rijksarchief digitaliseert parochieregisters en Burgerlijke Stand

Nicole LEHOUCQ

Goed nieuws voor wie z'n familiegeschiedenis opzoekt: akten van doopsels, huwelijken en overlijdens uit parochieregisters zijn sinds kort online raadpleegbaar. Alle parochieregisters van het land werden immers vakkundig gedigitaliseerd en beschreven. Een titaanwerk, waar het Alge-

meen Rijksarchief in 2005 mee startte. De oudste akten gaan terug tot de zestiende eeuw. De digitalisering van de registers van de Burgerlijke Stand, in onze gewesten ingevoerd door de Fransen in 1796, is volop bezig.

„Het project bracht ook onvermoede elementen aan het licht”, vertelt afdelingshoofd Lucie Ver-

achten van het Algemeen Rijksarchief. „Pastoors noteerden immers ingrijpende gebeurtenissen tussen de akten: ziekten, een overstroming in Stokkem in 1643 bijvoorbeeld of de ontploffing van een buskruitmagazijn in Namen in 1790. We vonden zo veel vermeldingen, dat we ze bundelden in een boek.”

Sinds 25 januari zijn die akten online te bekijken, tenminste als ze ouder zijn dan honderd jaar. Op die manier beschermt de archiefwet de privacy.

Online raadplegen is gratis, maar je moet je wel registreren. Dat deden in de eerste maand zo'n 60.000 mensen. Verachten: „Er werden al meer dan twintig miljoen beelden bekeken. Op het eigenste moment waarop u me belt, worden achthonderd bladzijden per minuut geraadpleegd.” Het project beantwoordt dus onmiskenbaar aan een behoefte.

Registreren en opzoeken in de registers kan via search.arch.be.

Advertentie

Mijn Stannah Starla, de stijl die me bevalt, de teruggevonden vrijheid ...



Documentatie en gratis prijsofferte op
0800 95 950

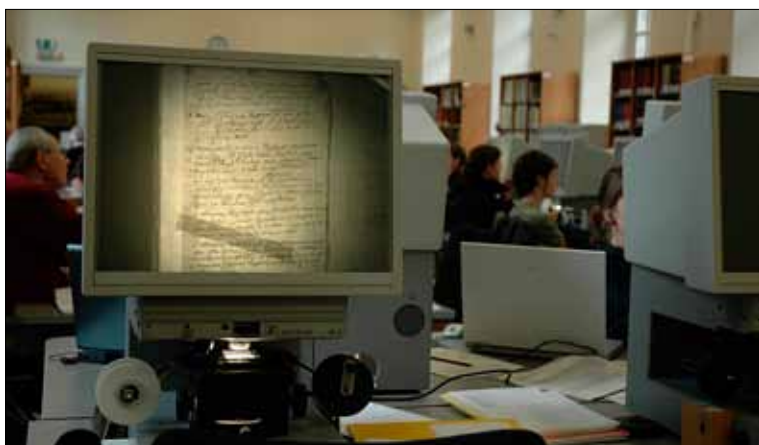
info@stannah.be

www.stannah.be

Naam + Voornaam
Adres
Postcode Stad
Tel: E-mail

Stannah bvba, Poverstraat 94, 1731 Relegem

Stannah



Voortaan kunt u akten online lezen in plaats van op microfilm. Het Algemeen Rijksarchief digitaliseerde ze. © Elisabeth Bayley