

# TOP 10 DUURZAAM Medicatiegebruik



01.

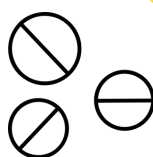
## Medicatiereview

Doe regelmatig een medicatiereview en stop daarbij middelen zonder indicatie.

Schrijf indien mogelijk medicijnen oraal voor in plaats van intraveneus, dit geldt voor o.a. antibiotica, pijnstilling (paracetamol!), elektrolyten en anti-emetica.

02.

## Kies oraal



03.

## Maximaliseer Paracetamol

Kies bij pijn altijd eerst voor de optimale dosering paracetamol voordat je een NSAID voorschrijft (minder ecotoxisch).

Vermijd waar mogelijk medicatie met directe uitstoot van broeikasgassen. Voorbeeld: het broeikas effect van dosisaerosolen is circa 18 keer groter dan van poederinhalatoren

04.

## Vermijd broeikasgas



05.

## Check Zelfzorgmiddelen

Vraag gebruik van over-the-countermedicatie uit en raad onnodige of onwerkzame middelen af.

Schrijf geen 'zo nodig' medicatie voor als de kans klein is dat de patiënt het daadwerkelijk gaat gebruiken.

06.

## Zo-nodig



07.

## Doseer bewust

Schrijf kleine hoeveelheden medicijnen voor (rekening houdend met de situatie van de patiënt), vooral bij een eerste voorschrift, om de kans op overblijvende medicatie te verkleinen

Adviseer om bij medicatie op de huid (bijvoorbeeld diclofenac gel) de overtollige medicatie af te vegen in plaats van af te spoelen.

08.

## Vegen, niet spoelen



09.

## Medicijnen retour

Adviseer om overblijvende medicatie altijd terug te brengen naar apotheek

Focus extra op leefstijladviezen en niet-medicamenteuze therapieën die de noodzaak voor medicatie kunnen verminderen

10.

## Focus op leefstijl

