

Slik medicijnen niet zomaar voor zoete koek

Daar zit je dan, naar huis gestuurd met een vage diagnose, maar wel met een batterij aan medicatie. Want volgens het protocol moeten deze medicijnen ingenomen worden. Terwijl er verder geen alarmerende klachten zijn, bloedwaardes er goed uitzien en andere onderzoeken ook een positief beeld tonen.

Er zijn genoeg mensen die de medicijnen braaf zullen innemen, want tsja, de (huis)arts heeft het toch geadviseerd? Dit zijn vaak ook de mensen die keer op keer braaf hun medicatie opnieuw bestellen via herhaalrecepten en op deze manier jarenlang medicijnen innemen, terwijl dat misschien helemaal niet meer nodig is. Simpelweg omdat er geen nacontrole plaatsvindt.

Gelukkig zijn er tegenwoordig steeds meer mensen die kritischer zijn en nadenken over de eventuele bijwerkingen van de medicijnen. En die zich afvragen of ze wel aan zulke (zware) medicijnen moeten beginnen of dat het niet met bepaalde supplementen en voeding aan te passen is. En die mensen verschijnen dan vaak in de praktijk.

Medicatiegebruik doodsoorzaak nummer één

Begrijp me niet verkeerd: soms zijn medicijnen absoluut noodzakelijk om in te nemen en ik claim niet dat medicijnen altijd te vervangen zijn door supplementen en de juiste voeding. Maar regelmatig komt het voor dat iemand medicijnen gebruikt, die helemaal niet meer nodig blijken te zijn. Of dat iemand medicijnen gebruikt voor de bijwerkingen van de oorspronkelijke medicijnen, die kunnen wegvallen als met het oorspronkelijke medicijn gestopt kan worden. In dit soort gevallen adviseer ik de mensen om een afspraak bij de (huis)arts te maken en te onderzoeken of het medicijngebruik nog nodig is. Want het gebruik van medicijnen en medicijnen om de bijwerkingen



van de oorspronkelijke medicijnen te verminderen, zorgt er wel voor dat iemand op een gegeven moment een hele cocktail aan medicijnen inneemt. En dat kan gevaarlijk zijn voor de gezondheid. In Amerika staat medicijngebruik op nummer één qua doodsoorzaak, gevolgd door hart- en vaatziekten en kanker. In Nederland sterven er tussen de 17.000 – 20.000 mensen per jaar door medische fouten en medicijngebruik.

Werk aan de oorzaak van de klacht(en)

Medicijngebruik is dus niet iets onschuldigs. En daarbij werken medicijnen aan het bestrijden van de symptomen en niet aan de oorzaak van de klacht(en). Denk dus eerst na voordat je medicijnen gaat gebruiken en vraag goed na bij de (huis)arts hoe belangrijk het is om deze medicijnen in te nemen, wanneer er een volgende controle is, hoe lang de medicijnen gebruikt dienen te worden en welke dosering er precies bij jou past. Vaak kun je met bepaalde supplementen en het aanpassen van je eet- en leefstijl ook een hoop gezondheidswinst behalen. En daarmee werk je wel aan het aanpakken van de oorzaak van de klacht(en) en zullen bijwerkingen minder vaak voorkomen.

*Ellen Geestman,
Combivitaal.nl*

Regelmatig komt het voor dat iemand medicijnen gebruikt, die helemaal niet meer nodig blijken te zijn.

