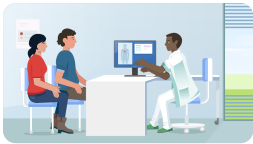


Goed volhouden van uw behandeling en adviezen

Inleiding

Goed volhouden van uw behandeling en adviezen



Wanneer een zorgverlener u een behandeling of adviezen geeft, is het belangrijk om deze vol te houden. Denk aan adviezen over stoppen met roken en alcohol, afvallen of een bepaald dieet. Behandelingen kunnen bestaan uit bijvoorbeeld medicijnen (die soms preventief gegeven worden), een therapie in het ziekenhuis of het gebruik van hulpmiddelen.

Hier krijgt u meer informatie over waarom het belangrijk is om dit vol te houden. Daarnaast krijgt u verschillende tips om ervoor te zorgen dat het makkelijker is om uw behandeling of adviezen vol te houden.

Goed volhouden van uw behandeling en adviezen

Goed volhouden van uw behandeling en adviezen

Video voice-over

Samen met uw zorgverlener heeft u gekozen voor een behandeling. Deze behandeling heeft als doel dat u beter of minder ziek wordt.

Voordat u start met de behandeling, geeft een zorgverlener uitleg over hoe de behandeling werkt, de bijwerkingen en waarom u deze krijgt.

Elke behandeling bestaat uit adviezen en afspraken. Bijvoorbeeld over hoe vaak en wanneer u uw medicijnen moet gebruiken. Of afspraken over wanneer u bijvoorbeeld voor een onderzoek of behandeling in het ziekenhuis moet

komen. Een behandeling kan ook bestaan uit leefregels. Denk hierbij aan leefregels over gezond eten, bewegen of het stoppen met roken. Het kan best lastig zijn om al deze regels en afspraken te volgen. Bijvoorbeeld omdat u last krijgt van bijwerkingen van de behandeling of omdat afspraken u veel tijd kosten. Toch is het belangrijk dat u de adviezen en afspraken van de behandeling goed blijft volgen, omdat het dan het meeste effect heeft. Blijf de behandeling volhouden, ook al denkt u bijvoorbeeld dat het niet goed werkt. Het kan zijn dat het even duurt voordat de behandeling effect heeft. Neem altijd contact op met uw zorgverlener als u merkt dat u het lastig vindt om de behandeling vol te houden. Zij kunnen u helpen. Stop nooit zomaar met uw behandeling. Als u vragen heeft, kunt u deze altijd aan uw zorgverlener stellen.

Tips

Stel vragen aan uw arts



Elke behandeling heeft andere adviezen en voorwaarden. Voor u met uw behandeling start krijgt u van uw arts meer informatie over uw behandeling. Dit is het moment om vragen te stellen als iets niet helemaal duidelijk is. Het is handig om een lijstje met vragen mee te nemen naar het gesprek met uw zorgverlener.

Geef de arts ook informatie over hoe het thuis gaat met de behandeling. U mag alles met uw arts bespreken. Geef het bijvoorbeeld bij u arts aan als:

- Het tijdstip van de behandeling u niet goed uitkomt
- U moeite heeft met het openmaken van de verpakking
- U moeite heeft met bijvoorbeeld het innemen van medicatie
- U moeite heeft met het verrichten van een bepaalde behandeling

Meld dit: we denken graag mee in oplossingen.

Schrijf afspraken in uw agenda



Noteer daarnaast alle afspraken die u in het ziekenhuis heeft in uw agenda of op de kalender. Het is belangrijk om afspraken met uw arts of zorgverlener niet te missen. Zo kunnen zij de voortgang van uw behandeling in de gaten houden.

Herinnering aan uw behandeling



Bent u bang dat u vergeet om bijvoorbeeld uw medicijnen of hulpmiddel te gebruiken? Of bent u bang dat u vergeet om een voorgeschreven oefening te doen? Dan kan het verstandig zijn om een alarm te zetten of een familielid te vragen om u te helpen herinneren. Of hang ergens een briefje op om u eraan te herinneren.

Gebruikt u een smartphone? Er bestaan ook handige apps die u een seintje geven wanneer u uw medicijnen moet innemen.

Bewaar uw medicatie op een vaste plaats



Als u uw medicatie bewaart op een plaats waar u elke dag komt, wordt u er vanzelf aan herinnerd. Leg de medicatie in het zicht.

Moet u uw behandeling twee keer per dag gebruiken? Bewaar het dan bijvoorbeeld bij uw tandenborstel. Moet u uw behandeling tijdens het eten innemen? Dan kunt u het bijvoorbeeld in de keuken bewaren. Bewaar medicijnen altijd buiten het bereik van kinderen.

Maak gebruik van een pillendoos



Er bestaan handige pillendozen, waarbij een week lang elke dag en elk dagdeel een apart vakje heeft. Een pillendoos geeft een goed overzicht van welke medicijnen u wanneer moet innemen. Er bestaan ook pillendozen met een alarm.

U kunt ook gebruikmaken van een medicijnrol (ook wel baxter genoemd). Dat is een rol met zakjes met daarin uw pillen. De medicijnen zijn verpakt per moment van de dag waarop u ze moet innemen.

Praat erover met uw omgeving

Praat met uw omgeving over de behandeling of adviezen die u krijgt. Zo kunnen zij u ondersteunen. Als u als onderdeel van de behandeling bijvoorbeeld moet stoppen met roken of afvallen, kan uw omgeving hierbij helpen.



Veelgestelde vragen

Waarom mag ik niet zomaar stoppen met medicijnen?



Medicijnen hebben tijd nodig om effectief te kunnen zijn. Het verschilt per middel hoe snel dat gaat.

- Het kan zijn dat u helemaal niets merkt, maar het medicijn wel zijn werk doet
- Sommige medicijnen zijn er om problemen door bijvoorbeeld een hoge bloeddruk, hoog cholesterol of maagzuur op de lange termijn te voorkomen. Het kan dus zijn dat start met medicijnen voor een probleem waar u (nog) geen last van heeft. Ook dan is het belangrijk de medicijnen te blijven gebruiken
- Het kan ook dat u zich snel beter voelt na gebruik van uw medicijn. Om dit effect te behouden is het belangrijk dat u niet zomaar stopt met uw medicijnen zonder overleg met uw arts of apotheker. Sommige medicijnen moeten eerst afgebouwd worden voordat u kunt stoppen

Wat moet ik doen als ik last heb van bijwerkingen of complicaties?



Heeft u last van bijwerkingen of complicaties? Stop niet zomaar, maar overleg met uw zorgverlener wat u het beste kunt doen. Er zijn verschillende dingen die uw zorgverlener kan voorstellen:

- Soms gaan bijwerkingen vanzelf over. U kunt dan de behandeling blijven gebruiken
- De behandeling tijdelijk stoppen om te kijken of de bijwerkingen dan overgaan

- Overstappen op een andere behandeling (als deze er is) die hetzelfde effect beter kunt verdragen
- Stoppen met de behandeling. Soms wegen de voordelen van de behandeling nadelen van de bijwerkingen