



ZELFZORG EN PLACEBO

ARIËTTE SANDERS E.V. VAN LENNEP, HUISARTS

REDACTEUR HUISARTS EN WETENSCHAP,

ADJUNCT-HOOFDREDACTEUR GENEESMIDDELEN BULLETIN

2 podcast Medische Scholing betaald
door Nephrofarm

AGENDA

- zelfzorg
- placebo-effecten
- zelfzorggeneesmiddelen

The background is a dark blue gradient. In the corners, there are decorative white lines resembling a circuit board or network diagram, with small circles at the end of the lines.

IN HET INTEGRAAL ZORG AKKOORD (IZA)
WORDT
PASSENDE ZORG

GEZIEN ALS MIDDEL OM DE PROFESSIONELE
ZORGBELASTING TE VERMINDEREN

WAT IS PASSENDE ZORG?

- effectief
- voldoet aan de stand van wetenschap & praktijk
- meerwaarde heeft voor de patiënt
- een doelmatige inzet van mensen, middelen en materialen

PASSENDE ZORG BEGINT BIJ **ZELFZORG** EN INFORMELE ZORG (IZA)

Zelfzorg is alles wat iemand onderneemt om gezond te worden en gezond te blijven. (KNMP)

WAT DOET U MET ZELFZORG IN DE PRAKTIJK?

- Vraagt u ernaar?
- Neemt u het mee in het plan van aanpak?
- Gebruikt u adviezen uit websites?
- Zo ja, hoe kiest u?

WAT WETEN WE UIT ONDERZOEK?

- Uit onderzoek blijkt dat dit navragen van zelfzorg maar beperkt gebeurt, hoewel artsen er positief tegenover staan.
- De oncologen blijken vooral over leefstijlzelfzorgadviezen te praten terwijl patiënten aangeven ook graag over voedingssupplementen en hulpmiddelen als voetenbaden te willen praten.
- Patiënten hebben behoefte aan informatie over veiligheid, effectiviteit en kosten

WAT WETEN WE UIT DE NHG-RICHTLIJNEN?

- wat niet werkt
- Alleen positief advies als een middel beter presteert dan een placebo

HOE WERKEN PLACEBO-EFFECTEN?

- conditionering (Pavlov)
- (sociaal) leren (influencers)
- verwachtingen (bewust en onbewust)
- Ook openlijk bespreken hoeft placebo-effecten niet te ontkrachten

APOTHEEK.NL EN ZELFZORG.NL

- Sites van de KNMP
- Missie: medicijngebruikers in Nederland voorzien van juiste, actuele en praktische medicijninformatie
- Nepharm
- het kenniscentrum voor zelfzorg en (de) brancheorganisatie voor leveranciers van zelfzorggeneesmiddelen, medische hulpmiddelen en gezondheidsproducten

ACETYLCYSTEINE

- *Thuisarts.nl* Hoestdrankjes en andere hoestmiddelen helpen niet. U gaat er niet minder door hoesten. Ze lossen ook geen slijm op.
- *Apotheek.nl* Acetylcysteïne maakt het slijm dunner en dus minder taai en zorgt er hierdoor voor dat het slijm gemakkelijker is op te hoesten. Het wordt daarom gebruikt bij een productieve hoest (slijm-hoest).
- *Zelfzorg.nl* Geneesmiddelen tegen vastzittende hoest bevatten meestal acetylcysteïne of broomhexine. Deze stoffen maken het ophoesten van het slijm makkelijker.

GENEESMIDDELEN

- een substantie of een samenstel van substanties die bestemd is om te worden toegediend of aangewend voor dan wel op enigerlei wijze wordt gepresenteerd als zijnde geschikt voor:
 - 1°. **het genezen of voorkomen** van een ziekte, gebrek, wond of pijn bij de mens,
 - 2°. het stellen van een **geneeskundige diagnose** bij de mens, of
 - 3°. het herstellen, verbeteren of anderszins **wijzigen van fysiologische functies** bij de mens door

COLLEGE TER BEOORDELING VAN GENEESMIDDELEN CBG

- College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) beoordeelt en bewaakt in Nederland de werkzaamheid, risico's en kwaliteit van geneesmiddelen voor mens en dier.
- Het CBG is verantwoordelijk voor de toelating en bewaking van werkzame geneesmiddelen op de markt.
- Het maakt onderscheid in UR, UA en UAD (naast warenwet middelen die geen geneesmiddelzijn).

WAT BETEKENEN DIE AFKORTINGEN?

- UR= uitsluitend recept
- UA= uitsluitend apotheek
- UAD= uitsluitend apotheek en drogist
- Warenwetmiddelen= geen geneesmiddelen

WAT WEET U VAN HET GEBRUIK VAN DEZE MIDDELEN?

- Bekende interacties en bijwerkingen kunt u daar terug vinden in bijvoorbeeld de bijwerkingenzoeker van NHGdoc
- of via contra-indicaties waar uw HIS u op attendeert mits zorgvuldig geregistreerd
- Kortom u kent het verhaal (klachten, voorgeschiedenis etc) van de patiënt
- Uw apotheker weet van het middel (contra-indicaties, interacties, bijwerkingen)

WIE DOET WAT?

- Van welke zaken wilt u zelf op de hoogte zijn via uw HIS?
- Wilt u dit ingevoerd hebben of krijgen?
- Van welke patiënten wilt u dat ze bij de apotheek hun zelfzorg middelen halen?
- Welke informatie wilt dat patiënten hebben over zelfzorgmiddelen?
- En wat ziet u als uw rol daarin?

TAKE HOME

- Weten dat je iets niet weet, is bruikbare kennis
 - Laat placebo-effecten niet onbenut
 - Gebruik betrouwbare bronnen

The background is a dark blue gradient. In the corners, there are white line-art graphics resembling circuit boards or neural networks, with lines connecting to small circles.

DANK U WEL!