

Marcel Bouvy

# Zelf dokteren

Met een kritisch oordeel over  
zelfzorggeneesmiddelen

© Consumentenbond

**Consumentenbond**

*Dan weet je het.*

1<sup>e</sup> druk, april 2009

Dit boek verscheen eerder onder de titel 'Kleine kwalen aanpakken'

Copyright 2009 © Consumentenbond, Den Haag  
Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden  
Inlichtingen Consumentenbond

Auteur: Dr. Marcel Bouvy, apotheker  
Verder werkten mee: Dr. Henk Buurma, Drs. Clementine Stuijt en Drs. Delia Titre, apothekers,  
Carl Jakobs (Consumentenbond)  
Eindredactie: Georgie Dom en Dienneke Hengeveld  
Grafische verzorging: Het Vlakke Land  
Foto omslag: Van Beek Images

ISBN 978 90 5951 1132

NUR 862

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

# Inleiding

Op het gebied van zelfmedicatie is de laatste jaren veel veranderd. Diverse verouderde zelfzorgmiddelen zijn verdwenen en er zijn nieuwe middelen beschikbaar gekomen voor zelfmedicatie. Ook zijn bepaalde geneesmiddelen die vroeger alleen op recept te krijgen waren, tegenwoordig vrij verkrijgbaar. Veel zelfzorgmiddelen die vroeger vergoed werden wanneer ze op recept van een arts werden voorgeschreven, worden nu niet meer vergoed. Tegelijkertijd is er een tekort aan huisartsen ontstaan, terwijl er eigenlijk meer huisartsen nodig zijn, omdat we met zijn allen ouder en dus minder gezond worden.

Het is dus goed dat u niet altijd naar de huisarts hoeft, maar het is en blijft belangrijk dat er een grens bestaat tussen wat u als zieke wel en niet zelf kunt doen. Die grens wordt in de praktijk onder andere bepaald door het feit dat diverse geneesmiddelen alleen op recept van een arts te verkrijgen zijn.

In het algemeen geldt dat zelf dokteren bij ernstige kwalen, zoals hart- en vaatziekten, infectieziekten, kanker en psychische aandoeningen onverantwoord is. Bij minder ernstige kwalen die vaak 'vanzelf' overgaan, zoals verkoudheid en griep, af en toe hoofdpijn en niet regelmatig optredende maag- of spierpijn, is een doktersbezoek meestal overbodig. Daarvoor kunt u desgewenst zelf een middelje bij drogist of apotheek halen.

U neemt dan natuurlijk wel het liefst het effectiefste en veiligste middel. Die keus is niet altijd simpel. Hoewel een aantal verouderde middelen de afgelopen jaren van de markt is gehaald, zijn er jammer genoeg nog steeds middelen in de handel waarvan de werking nooit is aangetoond en die u beter niet kunt gebruiken. Daar-

naast maakt een stoet van op het oog verschillende, maar vaak praktisch identieke middelen, kiezen niet makkelijker. Ook verschijnen er steeds vaker alternatieve middelen op de markt, waarvan de effectiviteit zelden is aangetoond, maar waar heel soms een waardevol product tussen kan zitten.

Dit boek helpt u bij een juiste keus. Het is een geheel herziene versie van het boek *Kleine kwalen aanpakken* dat verscheen in 2006.

Het geeft een overzicht van een groot aantal aandoeningen die u in eerste instantie zelf kunt behandelen. Het lijkt ons belangrijk dat u altijd weet wat u slikt, ook bij vrij verkrijgbare middelen. Informatie over receptgeneesmiddelen vindt u in onze andere uitgave *Het juiste medicijn*.

De informatie in dit boek is zoveel mogelijk gebaseerd op de richtlijnen voor het voorschrijven van geneesmiddelen zoals die in Nederland door een aantal belangrijke organisaties zijn opgesteld. Deze richtlijnen zijn te vinden in boeken, zoals de zelfzorgstandaarden van het *Wetenschappelijk Instituut Nederlandse Apothekers (WINAp)*; Farmacotherapie voor de huisarts, een product van het *Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)*; en het Farmacotherapeutisch Kompas, van de *Commissie Farmaceutische Hulp (CFH)* van het *College voor Zorgverzekeringen (CVZ)*, een adviesorgaan van de overheid. Ook het huisartsenboek *Kleine kwalen in de huisartsgeneeskunde* is als bron gebruikt. Telkens is in de wetenschappelijke literatuur nagegaan wat het bewijs is voor allerlei adviezen en behandelingen.

Alle informatie is kritisch bekeken, zoals u van de Consumentenbond gewend bent. Daardoor bent u optimaal geïnformeerd en kunt u mee-

praten en meebeslissen over een van de belangrijkste dingen in uw leven: uw gezondheid.

In het eerste hoofdstuk vindt u algemene informatie over geneesmiddelen. We gaan onder andere in op de vraag hoe geneesmiddelen in Nederland op de markt komen, wat het verschil is tussen een merkloos geneesmiddel en een merkgeneesmiddel en welke middelen onder de Warenwet vallen. Ook leest u waar u zelfzorgmiddelen kunt kopen, hoe veilig 'kruidenpreparaten' en andere alternatieve therapieën zijn, waar en hoelang u medicijnen het best kunt bewaren, en welke informatie u in de bijsluiters vindt. Verder gaat dit hoofdstuk in op bijwerkingen, wisselwerkingen met andere geneesmiddelen en voedsel, en de zogenoemde contra-indicaties. In dat verband besteden we speciale aandacht aan zwangeren, vrouwen die borstvoeding geven, kinderen en ouderen.

Hierna gaan we op de kwalen zelf in. Van iedere kwaal beschrijven we de verschijnselen, de mogelijke oorzaken en complicaties. U leest wat u zelf aan de kwaal kunt doen zonder geneesmiddelen te gebruiken. Daarna noemen we de zelfzorgmiddelen die er op de markt zijn. We behandelen ook de middelen die we u niet aanraden, en de producten uit de alternatieve hoek. De middelen vindt u terug in een tabel waarin we de eerste, tweede en derde keus aangeven. Eerstekeusmiddelen (1) raden we aan, tweedekeusmiddelen (2) zijn minder effectief of hebben meer bijwerkingen, derdekeusmiddelen (N) kunt u in de regel beter niet gebruiken.

Het is mogelijk dat u een geneesmiddel als derde keus aantreft dat u reeds jaren gebruikt. U hoeft zich dan niet direct grote zorgen te maken. Mogelijk heeft u alle andere middelen al geprobeerd en is dit derdekeusmiddel voor u toch het geschiktst. Wanneer u twijfelt, neem

dan contact op met uw apotheker of er mogelijk een ander, geschikter middel voor u is. Belangrijk is de paragraaf waarin u leest in welke gevallen u toch beter contact met de huisarts kunt opnemen.

Hoofdstuk 2 behandelt op deze wijze de problemen die we met de luchtwegen kunnen krijgen, zoals hoesten, keelpijn, neusverstopping, hooikoorts en een bloedneus. In hoofdstuk 3 gaan we in op koorts, en in hoofdstuk 4 op spieren en gewrichten (denk aan artrose, spierpijn, botontkalking en vermoeide benen). Hoofdstuk 5 gaat over diverse maag- en darmklachten, zoals buikpijn, misselijkheid, diarree, zuurbranden, verstopping, wormen en aambeien. Hoofdstuk 6 beschrijft de vele kwalen die met onze huid te maken hebben, variërend van blaren, droge huid, acne, jeuk en steenpuisten tot aan luiertuitslag, zonnebrand, wratten, hoofdroos, wonden en dergelijke.

In hoofdstuk 7 en 8 gaan we respectievelijk in op onze ogen (droge en geïrriteerde ogen) en oren (verstopt oor, oorpijn). In hoofdstuk 9 komt mondverzorging aan bod. Denk aan slechte adem, afters, kiespijn, spruw, tandvleesontsteking, tandenknarsen en een droge mond.

Hoofdstuk 10 gaat over 'kopzorgen', met informatie over hoofdpijn, nervositeit, onrust, slapeloosheid en somberheid, en hoofdstuk 11 is met name voor vrouwen interessant (blaasontsteking, vaginale afscheiding, tepelkloven, borstontsteking en menstruatiepijn).

In hoofdstuk 12 vindt u informatie over allerlei kinderziektes, bedplassen en voorhuidvernauwing.

Hoofdstuk 13 concentreert zich op het thema reizen. U leest hier wat u aan reisziekte kunt doen. Tot slot gaan we in hoofdstuk 14 en 15 respectievelijk in op stoppen met roken en overgewicht.

# Inhoud

## 1 Wat u over medicijnen moet weten 9

- 1.1 Wel of geen geneesmiddelen slikken? 9
- 1.2 Wetten en regels rond geneesmiddelen 11
- 1.3 Reclame en geneesmiddelen 16
- 1.4 De bijsluiters 17
- 1.5 Kopen 18
- 1.6 Verstandig gebruik 19

## 2 Luchtwegen 21

- 2.1 Hoesten 21
- 2.2 Verstopte neus 25
- 2.3 Keelpijn 29
- 2.4 Verkoudheid en griep 32
- 2.5 Hooikoorts en allergie 35
- 2.6 Bloedneus 38

## 3 Koorts 41

- 3.1 Wat is koorts? 41
- 3.2 Wat kunt u zelf doen? 41
- 3.3 De middelen 42
- 3.4 Middelen die we niet aanraden 42
- 3.5 Wanneer naar de huisarts? 43

## 4 Spieren, gewrichten en botten 44

- 4.1 Gewrichtspijn 44
- 4.2 Spierspieren 48
- 4.3 Botontkalking (osteoporose) 51

## 5 Maag- en darmklachten 58

- 5.1 Buikpijn 58
- 5.2 Misselijkheid en braken 59
- 5.3 Diarree 62
- 5.4 Maagpijn en zuurbranden 65
- 5.5 Boeren en winderigheid 69
- 5.6 Verstopping 71

- 5.7 Wormen 75
- 5.8 Aambeien 77
- 5.9 Anusjeuk 79

## 6 Huid en haar 82

- 6.1 Blaren 82
- 6.2 Droge huid 83
- 6.3 Acne 87
- 6.4 Jeuk 91
- 6.5 Koortslip 93
- 6.6 Steenpuist 95
- 6.7 Luierslag 96
- 6.8 Zonnebrand en zonneallergie 98
- 6.9 Pigmentvlekken 98
- 6.10 Schimmelinfecties 100
- 6.11 Wratten 104
- 6.12 Likdoorns en overmatige eeltvorming 106
- 6.13 Hoofdroos 107
- 6.14 Kaalheid en haaruitval 108
- 6.15 Overmatige beharing 112
- 6.16 Hoofdluis 114
- 6.17 Overmatig zweten 117
- 6.18 Insectenbeet of -steek 119
- 6.19 Tekenbeet 124
- 6.20 Huiddesinfectie 125
- 6.21 Krentenbaard 127
- 6.22 Brandwonden 128
- 6.23 Schaaf-, snij- en steekwonden 130
- 6.24 Ingegroeide teennagel 133
- 6.25 Waterpokken 134

## 7 Ogen 137

- 7.1 Droge ogen 137
- 7.2 Geïrriteerde ogen 140

## **8 Oren 142**

- 8.1 Verstopt oor 142
- 8.2 Oorpijn 143

## **9 Mondverzorging 146**

- 9.1 Slechte adem 146
- 9.2 Aften 149
- 9.3 Droge mond 152
- 9.4 Kiespijn 154
- 9.5 Tandvleesontsteking 157
- 9.6 Tandknarsen 160
- 9.7 Spruw 161

## **10 Hoofd 163**

- 10.1 Hoofdpijn 163
- 10.2 Nervositeit, onrust en slapeloosheid 168
- 10.3 Somberheid en lusteloosheid 172

## **11 Vrouwen 175**

- 11.1 Blaasontsteking 175
- 11.2 Vaginale afscheiding 177
- 11.3 Tepelkloven 180
- 11.4 Menstruatiepijn 181

## **12 Kinderen 185**

- 12.1 Kinderziektes 185
- 12.2 Bedplassen 189

- 12.3 Voorhuidvernaauwing 190
- 12.4 Groeipijn 191

## **13 Reisziekte 193**

- 13.1 Wat is reisziekte? 193
- 13.2 Wat kunt u zelf doen? 193
- 13.3 De middelen 193
- 13.4 Middelen die we niet aanraden 195
- 13.5 Wanneer naar de huisarts? 196

## **14 Stoppen met roken 197**

- 14.1 Inleiding 197
- 14.2 Wat kunt u zelf doen? 197
- 14.3 De middelen 198
- 14.4 Middelen die we niet aanraden 199
- 14.5 Wanneer naar de huisarts? 199

## **15 Overgewicht en afvallen 200**

- 15.1 Wat is overgewicht? 200
- 15.2 Wat kunt u zelf doen? 202
- 15.3 Middelen die we niet aanraden 203
- 15.4 Wanneer naar de huisarts? 206

## **Bijlage 207**

### **Aandoeningenregister 211**

### **Stoffen- en middelenregister 214**