

Quickscan Duurzamer Voorschrijven

Sta stil bij elke pil

De Nederlandse zorgsector is verantwoordelijk voor ongeveer 7% van de CO₂-uitstoot, 4% van het afval en 13% van het grondstoffengebruik. Een groot deel van deze vervuiling is het gevolg van het produceren, gebruiken en uitscheiden van medicatie. Minimaal 190.000 kg medicijnresten komen in het oppervlaktewater terecht met schadelijke effecten voor waterorganismen. Van alle voorgeschreven medicatie is 80% afkomstig van huisartsen. Hier ligt dus een kans voor huisartsen om de schade door medicatie te verminderen.

Hoe? Bekijk hieronder wat je gewoon in je eigen praktijkvoering kan doen. Kies één of meer actiepunten en lees via de QR-code welke stappen nodig zijn. Doe dit samen met de apotheker en patiënt om zo veel mogelijk effect te bereiken.



Niet voorschrijven

Zou het lukken zonder recept?

- ☐ Medicatie bij chronische slaapproblemen en chronische pijn: eerst bezinnen, dan beginnen
- ☐ UWI, OMA, sinusitis, het rode oog, wratten en onychomycose: geen risico, geen medicatie?
- ☐ Laatste levensfase: welke medicatie hoeft niet (meer)?



Afbouw chronische medicatie

Streef naar stoppen of de laagste dosering met goed effect. Werk samen met apotheker en patiënt.

- ☐ NSAID: schadelijker dan je denkt, vooral topicaal
- ☐ Opiaten: durf af te bouwen
- ☐ PPI: is het (nog) wel nodig?
- ☐ Statine: leeftijd of bijwerkingen zijn goede redenen voor afbouw of stop
- ☐ SSRI's: bouw af in stabiele fase
- ☐ Benzodiazepinen: de goed geïnformeerde patiënt is in staat af te bouwen
- ☐ Kennisdocumenten NHG/ KNMP: kies uit een andere medicijngroep



De patiënt

Betrek de patiënt bij duurzaam omgaan met medicijnen.

- ☐ Bespreek gezond gedrag en correct gebruik van medicatie
- ☐ Het duurzame gesprek: bespreek ook de milieuaspecten
- ☐ Watchful waiting met goede uitleg van natuurlijk beloop en vangnet adviezen
- ☐ Restmedicatie naar de apotheek in plaats van door het toilet
- ☐ Topicaal: niet afspoelen Restanten met tissue verwijderen. Bij het afval.
- ☐ Vraag naar zelfzorgmiddelen en medicatie reeds in huis
- ☐ Informeer op website en wachtkamerscherm hoe de patiënt kan bijdragen



Start nieuwe medicatie

Sta stil bij elke pil!

- ☐ Chronische medicatie: start en bouw op met gepaste aantallen in hele strips
- ☐ Tijdelijke medicatie: durf weinig voor te schrijven mét stopdatum
- ☐ Optimale therapietrouw: therapietrouw is een werkwoord
- ☐ Vergroot effectiviteit medicijn: uitleg en controle juist gebruik bij start en controles



Anders voorschrijven

Kies een duurzame behandelvorm.

- ☐ **TIP!** Inhalatiemedicatie: kies waar mogelijk een poederinhalator
- ☐ Gezonde leefstijl en meer plantaardige voeding: een bodem voor gezond leven
- ☐ Niet-medicamenteuze interventies essentieel bij onder andere stemmingsklachten en palliatie
- ☐ Anticonceptie: een IUD bevat minder hormonen dan de pil
- ☐ Lagere dosering mogelijk? Probeer het eens!
- ☐ Hitte: zijn er aanpassingen nodig?
- ☐ Natuurlijke zelfzorgmiddelen



Algemeen

Deze handelwijzen helpen bij duurzamer omgaan met medicijnen.

- ☐ Stem beleid goed af: huisarts, apotheker, patiënt
- ☐ Voorraadbeheer: werk lean. Tip: gezamenlijke spoedtas
- ☐ Fiatteren van herhaalmedicatie? Grijp je kans
- ☐ Restjes vloeibare medicatie? Niet in de gootsteen, maar bij restafval
- ☐ Polyfarmacie. Bij elke leeftijd is een review zinnig
- ☐ FTO Geneesmiddelen en Milieu. Leerzaam voor hele team
- ☐ Ben je nieuwsgierig naar meer? Hier vind je het!



Nieuwsgierig? [Klik hier voor meer info en tips of scan de QR-code!](#)

Deze quickscan is een product van Stichting De Groene Huisarts in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het document is geschreven door Claudine van Lith, Diana Lucassen, Emily Dowdalls, Emma van Roosmalen- de Feijter, Jessie Neffke en Liesbeth Timmermans.



**DE
GROENE
HUISARTS**