



# Keuzehulp pillen innemen



Tekst: Barbara Bruckwilder, Elly Waaijer en Nico Knibbe

**Het innemen van medicijnen is voor velen een dagelijkse realiteit. En vaak een enorme strijd. Soms zijn ze moeilijk uit de verpakking te krijgen, zeker als er sprake is van een beperkte handfunctie of een cognitief probleem. Nog ingewikkelder is het als de pillen verkleind moeten worden, door middel van splitten of vergruizen. In dit soort situaties kan het handig zijn om ze eerst te sorteren in een bewaardoos. Omdat het commerciële aanbod groot en divers is, ontwikkelde Scouters een keuzehulp.**

De keuze aan bewaardozen, elk met hun eigen functionaliteit en bijpassende doelgroep, is enorm. Sommige zijn vooral handig als er eens per dag meerdere pillen ingenomen moeten worden. Andere zijn per dag onderverdeeld in meerdere vakjes zodat het makkelijker is om vaker op een dag pillen in te nemen. Ook zijn er bewaardozen die je gemakkelijk kunt

meenemen, bijvoorbeeld in een jas of tas. Een heel bekende is de 'Baxter'. Strikt genomen is dit geen bewaardoos, maar een rol met zakjes. Het uiteindelijke doel van deze bewaardozen of -rollen is dat de juiste medicatie op tijd wordt ingenomen, onafhankelijk van de eventuele functionele of cognitieve beperking.

## Doordrukstrips

Veel pillen zijn verpakt in plastic doordrukstrips met een aluminium achterkant waar de pil uitgedrukt moet worden. Daarvoor is een goede handfunctie nodig, met name omdat er op een klein oppervlak behoorlijk wat kracht gezet moet worden. In de praktijk zien we dat gebruikers eerst zoeken naar huis-, tuin en keukenoplossingen. Denk aan een keukentmesje, een briefopener, een tornnaald uit de naaidoos of een prikpen uit de knutselkast waarmee het aluminium open-gewerkt kan worden. Maar er zijn ook speciale hulpmiddelen die helpen bij het uitdrukken van een pil door het aluminium.

	Verpakkingen openen	Pillen splitten	Pillen vergruizen	Bewaar bakje	Drink bekertje	Prijs
	Blisterpen	nee	nee	nee	nee	€13,-
	Schine pill popper	nee	nee	ja	nee	€20,-
	Vitality tabletuitdrukker	nee	nee	ja	nee	€9,-
	Vitality pillenhulp 5-in1	ja	ja	ja	ja	€12,-

*Hulpmiddelen voor het uitdrukken van een pil*

## Medicatie in potjes

Het openen van glazen of plastic potjes met een deksel kan lastig zijn, afhankelijk van het type deksel. Een schroefdeksel is meestal het gemakkelijkst, deze zijn vaak met behulp van antislip materiaal wel te openen. Op de site van Scouters kun je zoeken op 'potopener' en dan krijg je een overzicht van potopeners die handig kunnen zijn. Heeft het potje een voor sommigen moeilijk te openen drukdeksel, vraag dan de apotheek om de medicatie te leveren in een apotheekpotje met schroefdeksel en etiket.



## Bewaardozen

Als de handfunctie onvoldoende is, of de gebruiker cognitief niet in staat is de medicatie op tijd in te nemen, kan een bewaardoos een oplossing zijn. In een bewaardoos kunnen de pillen per inname-moment gesorteerd worden. Deze bewaardozen zijn er in allerlei soorten en maten. Om een goede keuze te kunnen maken zijn de volgende zaken van belang: het aantal inname-momenten per dag, of je per week of per dag willen sorteren, de handfunctie van de gebruiker, het opschrift (taal, voluit of in afkortingen, genummerd of helemaal zonder opschrift) en of er hulp nodig is om de gebruiker te herinneren aan het inname-moment.

### Bewaardozen voor één inname-moment per dag

Is er sprake van één inname-moment per dag, dan is een pillendoos met zeven vakjes voldoende: één vakje voor elke dag van de week.

	Bewaardozen voor 1 inname-moment per dag	Aantal vakjes	Losse dagdoosjes	Opschrift	Prijs
	Anabox 7 in one weekbox	7	nee	MA,DI,...,ZO	€7,-
	Able2 Pillendoos 1 week	7	nee	Ma,Di,...,Zo	€5,-
	Able2 pillendoos extra groot	7	nee	S,M,...,S	€3,-
	Vitality pillbox weekly	7	ja	1,2,...,7	€8,-
	YOSbottle weekly	7	nee	Monday, Tuesday, ..., Sunday	€15,-
	Fruity pillendoosje	7	nee	geen	€7,-







### Bewaardozen voor meerdere inname momenten per dag

Bij meerdere inname momenten per dag zijn er doosjes met vakjes voor het aantal momenten per dag.

	Bewaardozen voor meerdere inname momenten per dag	Aantal vakjes	Opschrift	Prijs
	Waterdicht pillendoosje metaal	3	geen	€8,-
	YOSbottle daily	4	morning, afternoon, evening, night	€15,-
	Medicijntasje	4	geen	€8,-
	Anabox medicijn dagdoos	5	's ochtends, 'smiddags, 's avonds, 's nachts, behoefte	€6,-
	Pillendoosje on the go	6	geen	€7,-




### Bewaardozen voor de hele week, losse doosjes per dag

Deze bewaardozen bestaan uit zeven losse doosjes, voor elke dag van de week één. Per doosje is een aantal vakjes voor het aantal inname momenten per dag. Samen vormen ze een bewaardoos voor de gehele week.

	Hele week, doosjes per dag	Aantal vakjes per dag	Opschrift	Opschrift per doosje	Andere talen	Prijs
	Able2 pillenbox 1 week	4	MAANDAG, DINSDAG, ..., ZONDAG	ochtend, middag, avond, behoefte	Engels, Frans en Spaans	€15,-
	Dr. Original week medicijn doos rond	4	maandag, dinsdag, ..., zondag	ochtend, middag, avond, nacht		€6,-
	Medidaily medicijn doos	4	Maandag, Dinsdag, ..., Zondag	Ochtend, Middag, Avond, Nacht	pictogrammen	€30,-
	Pillenetui faux leather	4	Monday, Tuesday, ..., Sunday	Morn, Noon, Eve, Bed		€16,-
	Livsane medicaset	5	maandag, dinsdag, ..., zondag	ochtend, middag, avond, nacht, leeg	Picto en braille	€18,-
	Anabox 7 dagen in een box	5	Maandag, Dinsdag, ..., Zondag	s ochtends, 's middags, 's avonds, 's nachts, behoefte		€20,-

### Bewaardozen voor de hele week met meerdere inname momenten per dag

Zijn er meerdere inname momenten per dag en is het nodig overzicht te hebben van de medicatie voor de hele week, dan geeft de Keuzehulp drie suggesties.

	Hele week	Aantal vakjes	Opschrift	Opschrift per dag	Andere talen	Prijs
	Livsane medicabox weekdoos	28 (7x4)	MA, DI, ..., ZO	ochtend, middag, avond, nacht	Braille	€10,-
	Pillmate	28 (7x4)	MON, TUE, ..., SUN	MORNING, NOON, EVENING, NIGHT		€10,-
	Vitality medicijn cassette	28 (7x4)	MON, TUE, ..., SUN	MORNING, NOON, EVENING, BEDTIME		€10,-

## Medicijnrollen

De apotheek levert medicijnen steeds vaker in een medicijnrol met plastic zakjes. Op elk zakje staat de dag en het tijdstip van inname, de naam van de gebruiker, de hoeveelheid medicatie en een beschrijving van het uiterlijk van het medicijn (kleur en vorm). De zakjes zitten aan elkaar vast en zijn af te scheuren via een perforatielijntje. Een medicijnrol wordt vaak ingezet als de gebruiker meer dan vijf verschillende medicijnen op een dag moet innemen. Of wanneer er problemen zijn met het zelf sorteren van de medicatie, het openen (uitdrukken) van de strips of het openen van de potjes. Een medicijnrol wordt vergoed door de zorgverzekeraar en wordt geleverd in samenspraak met de apotheek, huisarts en/of thuiszorg.









Een medicijnrol lost een aantal problemen voor de gebruiker op, maar toch zijn er nog wel aandachtspunten. Allereerst kunnen mensen met slecht zicht problemen hebben met de kleine letters op de zakjes. Ten tweede scheurt het perforatielijntje niet altijd goed, of juist te gemakkelijk door, waardoor er een risico bestaat dat de medicijnen over tafel of op de grond rollen. Sommige gebruikers knippen de zakjes met een schaar open. Het is dan verstandig om de zakjes op een schoteltje of bakje te legen, om te voorkomen dat de inhoud wegrolt. Een 'houder' die je bij de apotheek aanvraagt kan een oplossing zijn. De medicijnrol gaat in deze 'houder', waardoor het bewaren, ordenen, afscheuren en openen van een zakje makkelijker is. Ook cognitief vergen medicijnrollen soms het nodige van de gebruiker. Het is bijvoorbeeld lastig uit te leggen, of te onthouden dat er soms op één tijdstip meerdere zakjes opengemaakt moeten worden. Dit komt bijvoorbeeld omdat bepaalde medicatie niet bij elkaar in een zakje mag zitten. Dat de zakjes vervolgens geopend moeten worden door ze van boven naar beneden in te scheuren en erg op elkaar lijken maakt de situatie er niet eenvoudiger op. Tot slot moet de gebruiker een goede oriëntatie hebben voor dag en tijd.



De medicijnrol wordt in de praktijk vaak een Baxterrol genoemd, naar het Amerikaanse bedrijf Baxter dat in Nederland de eerste medicijnrol op de markt bracht. Omdat er tegenwoordig meer bedrijven zijn die een vergelijkbaar hulpmiddel op de markt brengen, gebruiken we in deze Keuzehulp de generieke term medicijnrol.

## Splitten of vergruizen

Pillen die te groot zijn om ineens in te nemen of slechts voor de halve dosering ingenomen moeten worden, kunnen gebroken worden op een breeklijntje. Dit zogenaamde 'splitten' kan meestal prima met de hand worden gedaan, of met een mesje op een snijplank. Voor mensen met een slechte handfunctie zijn er voor het splitten verschillende hulpmiddelen.


	Pillen splitten en/of vergruizen	Verpakking openen	Splitten	Vergruizen	Andere talen	Prijs
	Livsane pilltool	nee	ja	ja	ja	€7,-
	Vitality tabletsplijter	nee	ja	nee	ja	€5,-
	2 in 1 pillensnijder en pillendoosje	nee	ja	nee	ja	€10,-
	Vitality pillenhulp 5-in1	ja	ja	ja	ja	€12,-
	Dr. Original pilsplijter	nee	ja	ja	ja	€4,-
	Able2 pilsplijter	nee	ja	nee	ja	€4,-
	Anabox pillsplitter	nee	ja	nee	nee	€10,-
	Vitality tabletvergruizer	nee	nee	ja	ja	€10,-







## Vergruizen

Sommige pillen moeten worden opgelost in water. Bijvoorbeeld omdat de pil moeilijk doorgeslikt kan worden, of omdat het dan sneller wordt opgenomen door het lichaam. Om de pillen te laten oplossen moeten ze eerst worden vergruisd. Soms is het mogelijk om de apotheek te vragen de pillen in poedervorm aan te leveren. Als dit geen optie is, zijn hiervoor speciale hulpmiddelen op de markt waarmee de gebruiker of de mantelzorger zelf de pillen kan vergruizen.

## Pillendozen met alarm

Wanneer er door cognitieve klachten of een druk bestaan problemen zijn met het op de juiste tijden innemen van de medicatie, zijn er verschillende opties. Allereerst kan het een oplossing zijn het innememoment te koppelen aan vaste dagelijkse activiteiten, zoals tandenpoetsen of een maaltijd. Of door de innememomenten en type medicatie op een whiteboard of een kalender te zetten. Soms is het op een strategische plek ophangen van de medicijnlijst of aftekenlijst van de apotheek al een voldoende geheugensteun.

Een wekker zetten kan ook helpen. Met een smartwatch, smartphone of *tablet* is het mogelijk meerdere wekkers per dag te installeren. Maar er zijn ook elektronische kalender-klokken, zoals een BBrain, Clockaid en Dayclock. Die lijken op een *tablet*, maar zijn specifiek als kalender-, klok of alarm bedoeld. Met een app kan je meerdere alarmen instellen, met daarbij een begeleidende boodschap (desgewenst via spraakberichten of als geschreven tekst in beeld). Desondanks kan het gebeuren dat zowel een visuele als auditieve geheugensteun door de gebruiker niet wordt gekoppeld aan het innemen van de pillen. Bijvoorbeeld door een geheugenprobleem, of omdat de gebruiker door een aandachtstoornis snel is afgeleid. In de Keuzehulp staan een aantal pillendozen met een ingebouwd alarm zodat het signaal direct gekoppeld is aan de plek waar de pillen zijn. Bij sommige gaat dan ook het betreffende vakje open. 

	Pillendoos met alarm	Aantal vakjes	Aantal keren alarm	Opschrift	Opmerking	Prijs
	Alecto ACP-80 Pillendoos met alarm	5	5	1,2,3,4,5		€35,-
	Vitality slimme pillendoos	6	6	Zelf te beschrijven (stickers)	Combinatie met Pill buddy app	€10,-
	Pillendoos Low Vision	7	8	1,2,3,4,5,6,7 in braille	De alarmering is voorzien van spraakfunctie	€18,-
	Pillendoos merkloos	7x7	7	1,2,3,4,5,6,7	Ontwikkeld door man met ziekte van Parkinson	
	Lydion beveiligde automatische pillendozen	29	6, 24 of 28	genummerd 1,2,3,4 en verschillende kleuren	Versturen van een sms of e-mail aan een mantelzorger zodra de pillen zijn ingenomen	€140,-
	Medido systeem				Voor medicijnrollen, gekoppeld aan zorg organisatie voor hulp als medicatie niet ingenomen is.	

### Online Keuzehulp

Als je meer wilt weten over welk hulpmiddel de beste oplossing is om de juiste medicatie op de juiste tijd in te nemen, dan raadpleeg je de Keuzehulp 'Pillen Innemen'

op [www.scouters.nl](http://www.scouters.nl) (kies 'Keuzehulpen'). Je vindt daar meer producten dan we in dit artikel hebben kunnen weergeven, plus reviews, films, etc.