

Dit werkt uitstekend

Activiteit: Infobord medicijngebruik



Hoe vaak slik jij een pijnstiller? Kan dit wel zomaar? Medicijngebruik is namelijk niet zonder risico's. Medicijnen kunnen vervelende bijwerkingen hebben. Als je medicijnen op de verkeerde manier gebruikt kan dit nare gevolgen hebben. Je gaat een informatiebord maken om mensen er bewust van te maken hoe zij verstandig om kunnen gaan met medicijnen.

In deze activiteit ga je onderzoeken hoe mensen aan informatie kunnen komen om medicijnen verstandig te gebruiken en welke informatie belangrijk is. Je maakt hierover een infobord. Je werkt individueel en in drietallen.

Wat kun je en wat weet je na deze activiteit?

- je weet hoe je aan informatie over medicijnen kunt komen;
- je weet welke informatie je in een bijsluiter vindt;
- je kunt met behulp van de bijsluiter de dosis bepalen en adviseren;
- je kunt mondeling een afspraak maken;
- je kunt een eenvoudig informatief gesprek voeren.

Uit welke stappen bestaat de activiteit?

| Activiteit | Infobord medicijngebruik |
|----------------------|--|
| Stap 1: Oriënteren | Verzamel informatie over zelfhulpmedicijnen. Bestudeer een bijsluiter. Adviseer de juiste dosering. Brainstorm over een infobord. |
| Stap 2: Voorbereiden | Maak jullie planning. Ontwerp het infobord. Bereid jullie informatieve gesprek voor. Maak een benodigdhedenlijst voor het infobord. |
| Stap 3: Uitvoeren | Geef jullie infobord vorm. Houd het informatieve gesprek. |
| Stap 4: Reflecteren | Kijk terug. |





Dit werkt uitstekend

Stap 1: Oriënteren



Informatie verzamelen en onderzoeken

Je gaat informatie verzamelen over het goed gebruiken van zelfhulpmedicijnen.

Let op: voor het zoeken heb je 60 minuten. Je zoekt individueel.

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

| Moeilijk woord | Wat betekent dit woord? |
|--------------------------------|-------------------------|
| medicatie | |
| voorschrijven | |
| dosis / dosering | |
| bijwerking | |
| contra-indicatie | |
| zelfzorg- of zelfhulpmedicatie | |
| kassacheck | |



Dit werkt uitstekend

b. In veel huishoudens heeft men een huisapotheek. In de huisapotheek zitten EHBO-middelen en medicijnen die vrij verkrijgbaar zijn. Hieronder zie je veel gebruikte zelfzorgmedicijnen. Zoek op internet afbeeldingen van deze medicijnen. Bewaar de afbeeldingen goed.

- Pijnstiller
- Hoestdrank
- Neusdruppels
- Diarreeremmers
- Medicijnen tegen wagenziekte
- Smeermiddel tegen spierpijn

c. Is de volgende zin waar of niet waar?

Zelfhulpmedicijnen zijn bij normaal gebruik veilig. waar / niet waar

d. Zelfhulpmedicijnen zijn vrij verkrijgbaar, Je heb geen recept van een arts nodig om ze te kunnen kopen. Hoe weet je of een medicijn geschikt is voor jouw klachten? Hoe kom jij zelf aan informatie? (meerdere kruisjes mogelijk)

- doktersassistente / apothekersassistente / App / medewerker drogisterij /
 advies van een volwassene / internet tv reclame / anders, namelijk

e. Medicijnen die door een arts worden voorgeschreven zijn alleen te verkrijgen bij een apotheek. De apothekersassistent geeft altijd advies of informatie over de medicijnen die je gebruikt. Zelfhulp- of zelfzorgmedicatie kan je ook op andere plaatsen kopen. Krijg je daar ook advies of informatie?

In de tabel hieronder zie je verschillend verkooppunten. Zijn dit ook verkooppunten van zelfhulpmedicatie? Geef dit aan in kolom 2.

Vul daarna kolom 3 in.

| Verkooppunt | Verkooppunt zelfhulpmedicatie | Krijg je hier advies of informatie over medicijnen? |
|---------------------------|--|--|
| Apotheek | <input type="checkbox"/> wel / <input type="checkbox"/> niet | <input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nee |
| Drogisterij | <input type="checkbox"/> wel / <input type="checkbox"/> niet | <input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nee |
| Supermarkt in het schap | <input type="checkbox"/> wel / <input type="checkbox"/> niet | <input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nee |
| Klantenservice Supermarkt | <input type="checkbox"/> wel / <input type="checkbox"/> niet | <input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nee |
| Internet/webshop | <input type="checkbox"/> wel / <input type="checkbox"/> niet | <input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nee |



Dit werkt uitstekend

| Verkooppunt | Verkooppunt zelfhulpmedicatie | Krijg je hier advies of informatie over medicijnen? |
|------------------|--|--|
| Bezinestation | <input type="checkbox"/> wel / <input type="checkbox"/> niet | <input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nee |
| Sportcentrum | <input type="checkbox"/> wel / <input type="checkbox"/> niet | <input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nee |
| EHBO post | <input type="checkbox"/> wel / <input type="checkbox"/> niet | <input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nee |
| Conciërge school | <input type="checkbox"/> wel / <input type="checkbox"/> niet | <input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nee |

f. Voor drogisterijen die medicijnen verkopen is er een keurmerk. Om dat keurmerk te krijgen zijn er een aantal eisen. Een eis is dat er altijd een **kassacheck** wordt uitgevoerd. Ga naar goo.gl/rqLrQI. Ga naar eis nr. 6

- In de tekst staan 2 voordelen van de kassacheck. Schrijf deze op in je eigen woorden.
-
-

- Als jij op zaterdag werkt in een winkel waar zelfhulpgeneesmiddelen worden verkocht. Moet jij dan ook de kassacheck uitvoeren? ja / nee. Zo ja, waarom wel? Zo nee, waarom niet?
-
-

g. De kassacheck helpt te voorkomen dat medicijnen verkeerd worden gebruikt. Toch komt het heel vaak voor dat mensen de medicijnen verkeerd gebruiken. Mensen slikken bijvoorbeeld te veel pillen dan staan voorgeschreven of aanbevolen.

- In de onderstaande tabel staan oorzaken van verkeerd medicijngebruik. Geef bij iedere oorzaak een voorbeeld.

| Oorzaak | Voorbeeld |
|--|---|
| <i>Te lage of te hoge dosering</i> | <i>Iemand gebruikt medicijnen die wel goed zijn, maar niet sterk genoeg, of juist te sterk.</i> |
| Minder vaak of juist vaker medicijnen innemen dan geadviseerd wordt. | |
| Van tijd tot tijd stoppen met het innemen van de medicijnen. | |



Dit werkt uitstekend

| Oorzaak | Voorbeeld |
|--|-----------|
| Op een verkeerd tijdstip innemen. | |
| Mag niet bij een bepaalde leeftijd. | |
| Gebruik van nog andere medicijnen. | |
| Verkeerd bewaren van medicijnen. | |
| Het niet houden aan bijbehorende voedselvoorschriften. | |
| Er zijn contra-indicaties. | |
| Gevaarlijk tijdens het werken of autorijden. | |

- Om verkeerd medicijn gebruik te voorkomen gelden nog meer regels. Een regel is bijvoorbeeld dat er alleen verpakkingen met een **lage dosis** medicijnen verkocht mogen worden. Er mogen ook alleen **kleine verpakkingen** verkocht worden, bijvoorbeeld met maar 12 tabletten. Kunnen deze afspraken helpen om het innemen van een te grote dosis voorkomen? Zo ja, waarom wel? Zo niet, waarom niet?
-
-

De bijsluiter lezen

In ieder medicijndoosje zit een **bijsluiter**. Dit is wettelijk verplicht. Het is niet wettelijk verplicht om de bijsluiter te lezen! In de bijsluiter staat informatie over het medicijn en hoe je het moet gebruiken.

- a. Ga naar www.vakcollegegroep.nl/ditwerktuitstekend. Bekijk de video 'Bijwerkingen medicijnen, hoe kun je ze voorkomen?'.
 - b. Soms krijg je van een medicijn **bijwerkingen**. Ieder medicijn is anders en heeft zijn eigen bijwerkingen. Sommige bijwerkingen komen regelmatig bij verschillende medicijnen voor. Welke veel voorkomende bijwerkingen worden genoemd in het filmpje? Schrijf er 3 op:
-
-
-



Dit werkt uitstekend

- Vraag aan je docent een bijsluiter van een geneesmiddel. Neem ook een groene en een rode pen.
- Lees de bijsluiter goed door. Kijk of je het antwoord kunt vinden op de volgende vragen. Zet een kruisje in de tabel als je het antwoord gevonden hebt.
- Neem de groene en de rode stift. Geef aan waar je de informatie kunt vinden. Groen gaat over veilig gebruik. Rood gaat over de gevaren.

| Vraag: | Maak het antwoord in de bijsluiter... |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Informatie over de manier van innemen van de medicijnen? | Groen |
| <input type="checkbox"/> Informatie over de te gebruiken dosis ? | Groen |
| <input type="checkbox"/> Informatie over hoe lang je de medicijnen mag/moet gebruiken? | Groen |
| <input type="checkbox"/> Informatie over bijwerkingen die het medicijn kan geven? | Rood |
| <input type="checkbox"/> Informatie over contra-indicaties . | Rood |

c. Je hebt 1 bijsluiter zorgvuldig doorgelezen. Stel, jij wil dit medicijn *zelf* gaan gebruiken. Zou dat mogen? Ja / Nee.

- Zo nee, waarom niet? Ik mag het niet gebruiken vanwege leeftijd / contra-indicaties bijwerkingen / anders,
- Als het antwoord Ja is beantwoord je ook de volgende vragen;
Begrijp je precies wat er staat over **de dosis** die jij mag gebruiken Ja / Nee
Begrijp je precies wanneer je het **niet mag** gebruiken Ja / Nee
Begrijp je wat de **bijwerkingen** zijn van dit medicijn? Zou jij ze herkennen als ze optreden? Ja / Nee
Begrijp je precies wanneer je mag of moet **stoppen** met deze medicatie Ja / Nee

Je gaat werken in drietallen.

d. Voer met elkaar het onderzoek uit naar zelfhulpmedicijnen. Van je docent krijg je een invultabel.



Dit werkt uitstekend

De juiste dosering adviseren

Hieronder zie je een stukje van de bijsluiter van een pijnstiller, Paracetamol genaamd. Het stuk tekst gaat over de dosering. Jij staat bij de kassa van de Etos en een klant vraagt om informatie. Om de juiste informatie te kunnen geven moet je de bijsluiter goed snappen.

- a. Lees de bijsluiter goed door zodat je de vragen goed kunt beantwoorden.

Dosering

Etos B.V., Zaandam, The Netherlands

Etos Kinderparacetamol 100 mg met vruchtensmaak, tabletten

Kinderen:

3 maanden - 1 jaar : ½ tablet van 100 mg per keer, maximaal 4-6 keer per dag
1 - 2 jaar : 1-1½ tablet van 100 mg per keer, maximaal 4-5 keer per dag
2 - 4 jaar : 1-2 tabletten van 100 mg per keer, maximaal 4-5 keer per dag
4 - 6 jaar : ½ tablet van 500 mg per keer, maximaal 3-4 keer per dag
6 - 9 jaar : ½ tablet van 500 mg per keer, maximaal 4-6 keer per dag
9 - 12 jaar : 1 tablet van 500 mg per keer, maximaal 3-4 keer per dag
12-15 jaar : 1 tablet van 500 mg per keer, maximaal 4-6 keer per dag

Het minste aantal toedieningen per etmaal is bestemd voor de jongste kinderen in een bepaalde groep

- b. Beantwoord de volgende vragen.

- 1 mg (miligram) is 1 1000^{ste} gram. In decimalen geschreven is dat 0,01 / 0,001 / 0,0001 gram
- In een tablet kinderparacetamol zit 100 mg. Dit is 0,1 / 0,01 / 0,001 gram
- Een kind van 6 maanden is tussen 0-1 jaar oud. Welke zin geldt voor een kindje van 14 maanden? Kleur in bovenstaande bijsluiter de juiste zin of noteer de zin hieronder:

- De klant heeft een kindje van 14 maanden oud. Lees de **onderste zin** van de bijsluiter goed door. Als je hem niet snapt vraag je uitleg aan je docent. Schrijf in je eigen woorden wat er met deze zin wordt bedoeld.

- Wat adviseer jij deze klant, 1 tablet per keer of 1½ tabletje per keer?
- Wat adviseer jij de klant. maximaal 4 tabletjes per dag (24 uur) maximaal 5 tabletjes per dag?
- De klant heeft een kindje van 14 maanden oud. De maximale hoeveelheid per 24 uur is _____ mg. Schrijf op welke gegevens uit de bijsluiter je hebt gebruikt.





Dit werkt uitstekend

Brainstormen

Werk in drietallen. Jullie gaan een infobord maken over het gebruik van zelfhulpmedicatie. Denk daarbij steeds aan de functie van het infobord. Het bord moet er voor zorgen dat mensen zelfhulpmedicijnen verstandig gebruiken. Jullie waarschuwen ook voor gevaren van verkeerd gebruik! Op het infobord staan ook weetjes en tips.

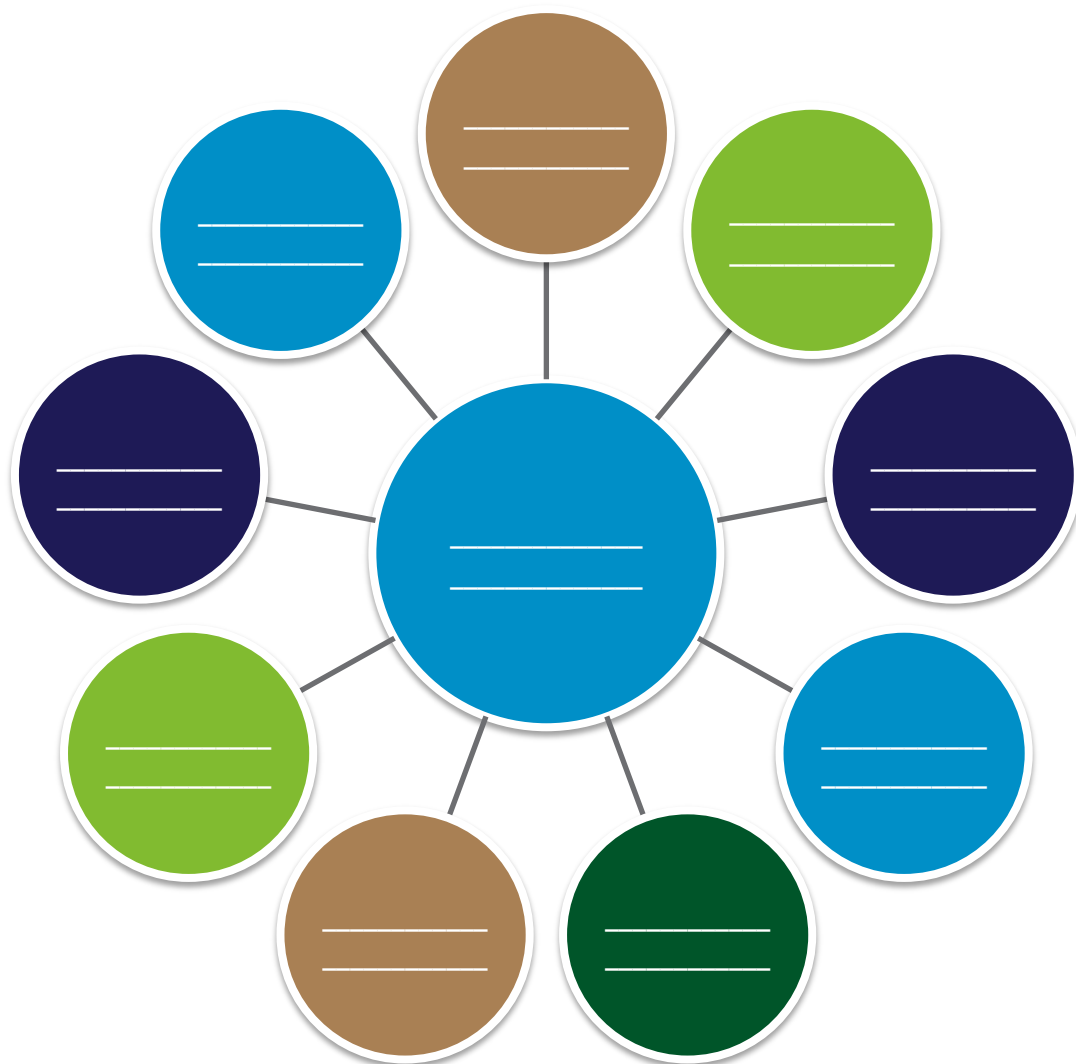
Eisen aan het informatie bord zijn:

- Maak gebruik van symbolen, afbeeldingen en kleur
 - Gebruik korte teksten
 - Zorg voor een overzichtelijke indeling van het bord
 - De informatie moet snel begrepen worden.
- a. Maak eerst de keuze voor een de plaats van het informatiebord. Waar gaat jullie informatiebord opgehangen worden? Kijk eventueel voor ideeën in de tabel van stap 1 vraag e.
-
- b. Schrijf 'infobord zelfhulpmedicijnen' in de middelste cirkel van de figuur.
- c. Schrijf in de andere cirkels zoveel mogelijk woorden die te maken hebben met medicijn gebruik en met de vorm, kleurgebruik en lay-out van het infobord.



Dit werkt uitstekend

TIP: Schrijf in één cirkel meer dan één ding op, als je ruimtegebrek hebt.





Dit werkt uitstekend

Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Denk daarbij steeds aan de functie van het infobord. Het bord moet er voor zorgen dat mensen zelfhulpmedicijnen op een verstandige manier gebruiken. Jullie willen waarschuwen voor de gevaren van verkeerd gebruik!

a. Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep de belangrijkste onderdelen. In ieder geval de onderdelen waar je verder mee wilt.

b. Hoe groot wordt het infobord ?

c. Welke onderwerpen komen op jullie infobord?

adviezen

waarschuwingen

gevolgen van verkeerd gebruik

anders, namelijk

d. Welke kleuren willen jullie gebruiken voor het bord? Is er verschil in kleur voor tips en voor bijvoorbeeld waarschuwingen?

e. Gaan jullie gebruik maken van pictogrammen? Zo ja, gebruiken jullie bestaande pictogrammen of ontwerpen jullie deze zelf?

f. Gaan jullie gebruik maken van bestaande afbeeldingen of teken je zelf dingen?





Dit werkt uitstekend

Activiteit: Infobord medicijngebruik

Stap 2: Voorbereiden



De planning

Ik krijg van mijn docent _____ lesuren de tijd om aan de voorbereiding te werken te werken. Het presenteren gebeurt buiten schooltijd.

Vul de tabel in.

Gebruik de **Werkkaart: Een planning maken** als je plannen nog moeilijk vindt.

| Stap | Uit welke kleine taken bestaat deze activiteit? | Hoeveel tijd gaat elke taak mij kosten? | Als ik met een groepje werk, wie doet dan wat? |
|--------------|---|---|--|
| Voorbereiden | | | |
| Uitvoeren | | | |
| Reflecteren | | | |



Dit werkt uitstekend

Ontwerp het infobord en maak gebruik van elkaars kwaliteiten

a. Voor welk verkooppunt gaan jullie het bord ontwerpen?

b. Maak een schets van de lay-out van jullie infobord. Waar komen teksten en afbeeldingen?

c. Maak gebruik van elkaars talenten. Wie is goed in tekstjes maken, wie is bijvoorbeeld goed in afbeeldingen zoeken, wie is goed in vormgeving enz. Schrijf bij iedereen in jouw groep minimaal 1 talent.

_____ kan goed _____ Wij maken hier wel / geen gebruik van.

_____ kan goed _____ Wij maken hier wel / geen gebruik van.

_____ kan goed _____ Wij maken hier wel / geen gebruik van.

Een informatief gesprek voorbereiden

Jullie gaan het infobord laten zien bij het verkooppunt van jullie keuze. Jullie houden daar een eenvoudig informatief gesprek. De docent geeft uitleg en instructie over het voeren van een eenvoudig informatief gesprek.

a. Jullie maken telefonisch een afspraak of gaan langs om een afspraak te maken. Je kan gebruik maken van de werkkaart "Telefoongesprek voeren". Je vertelt in ieder geval:

- welke opleiding je doet
- wie er langs komen
- wat voor infobord jullie hebben moeten maken
- dat jullie graag een informatief gesprek willen voeren
- dat jullie daarna graag tips krijgen van een professional
- hoeveel tijd voor dit alles nodig zal zijn (houd het kort!)

b. Verdeel de taken

_____ gaat het voorbereide informatiegesprek voeren

_____ vraagt feedback

_____ noteert eigen feedback en feedback van medewerker

Tip! Neem het gesprek op, vraag wel toestemming en vertel dat jullie het alleen gebruiken voor jullie reflectie.



Dit werkt uitstekend

De benodigheden

Maak een benodighedenlijst voor het infobord.

| Benodigheden | Ik let goed op de kosten. Zo houd ik de kosten zo laag mogelijk: |
|--------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.



Dit werkt uitstekend

Activiteit: Infobord medicijngebruik

Stap 3: Uitvoeren



Geef jullie infobordvorm

Je resultaten moeten aan eisen voldoen. Waarop ga jij beoordeeld worden? Vul in.

| |
|--|
| De eisen aan het infobord zijn: |
| |
| |
| |

- Bespreek welke teksten geschreven moeten worden. Bespreek welke afbeeldingen gezocht moeten worden. Verdeel de taken en ga aan de slag.
- Leg tekstjes, afbeeldingen enz. los neer op het bord. Schuif met de onderdelen tot het ontwerp naar jullie zin is. Houd rekening met het verkooppunt waar jullie infobord zou kunnen komen te hangen.
- Bekijk jullie infobord. Lees de eisen nog eens goed door.
Zet een kruis voor alle eisen waar het infobord aan voldoet:
 - Er staan afbeeldingen op waarop je de bijwerkingen laat zien;
 - Er staan minimaal 4 verschillende gevolgen op van verkeerd gebruik;
 - Er staan minimaal 2 waarschuwingen op het infobord;
 - Er staan minimaal 2 adviezen op het infobord.
- Stel bij en maak het infobord definitief. Zorg dat het vervoerbaar is.

Het informatieve gesprek houden

- Ieder van jullie heeft een taak. Bereid het gesprek voor.
- Oefen het gesprek op school. Gebruik het infobord.
- Houd het informatieve gesprek.





Dit werkt uitstekend

Activiteit: Infobord medicijngebruik

Stap 4: Reflecteren



Terugkijken op het infobord en informatiegesprek

a. Beantwoord voor jezelf de volgende vragen.

- Hoe is het informatiebord gebruikt tijdens het informatiegesprek?

- Welke feedback van de medewerker van het verkooppunt helpt jou om de volgende keer een nog beter informatiegesprek te houden over zelfhulpmedicijnen?



Dit werkt uitstekend

- Welk cijfer zou je zelf geven voor jullie infobord nu je het hebt gebruikt? _____

Welk onderdeel geef je het hoogste cijfer?

- gebruikte afbeeldingen en symbolen
- korte teksten
- indeling
- kleurgebruik

- Welk cijfer zou je zelf geven voor jullie informatiegesprek? _____
 - Is dit hoger, lager of gelijk dan jullie van te voren hadden gedacht? Schrijf op waarom?
-
-

- b. Je weet nu dat het niet zonder risico's is om zelfhulpmedicijnen te gebruiken. Op welke manier ga jij nu zelfhulpmedicijnen gebruiken?

- minder vaak
- vaker
- hetzelfde gebruik als voor deze opdracht.