



Han Siem **DE APOTHEKER**

Medicijnen in het verkeer?

Han Siem gaat in op de veiligheid

Han Siem is apotheker en zowel regulier als complementair werkzaam bij onder andere deVitamine-apotheek.nl. Hij is specialist op het gebied van interactie controle tussen het gebruik van reguliere geneesmiddelen en voedings-supplementen, een vakgebied waar nog weinig mee gedaan wordt in de huidige praktijk en geneeskunde. Han Siem is pionier op dit gebied en probeert een brug te slaan tussen beide werelden opdat een optimaal en veilig geneesmiddelgebruik kan worden gewaarborgd in combinatie met voedings-suppletie.

Dat drank en drugs niet alleen uw humeur, maar ook uw rijvaardigheid kunnen beïnvloeden, is vaak wel duidelijk. Maar hoe zit het nou eigenlijk precies met medicatie – zoals slaappillen, antidepressiva of antipsychotica – en rijvaardigheid? Mag u eigenlijk wel achter het stuur stappen als u medicatie met een versuffend effect heeft ingenomen? En hoe is dit bij de wet bepaald?

In de Wegenverkeerswet, artikel 8 punt 1, staat dit als volgt omschreven: 'Het is eenieder verboden een voertuig te besturen of als bestuurder te doen besturen, terwijl hij/zij verkeert onder zodanige invloed van een stof, waarvan hij/zij weet of redelijkerwijs moet weten, dat het gebruik daarvan de rijvaardigheid kan verminderen, dat hij/zij niet tot behoorlijk besturen in staat moet worden geacht.' Dit betekent dat u voor de wet zelf verantwoordelijk bent voor de gevolgen wanneer u gaat rijden nadat u medicatie met een versuffend effect heeft gebruikt.

Blaastest voor pillen?

In de praktijk is echter de bewijslast een probleem, want hoe toon je aan dat iemand onder invloed is van een geneesmiddel? Daar zijn geen blaastesten voor. En voor geneesmiddelen geldt er geen wettelijke limiet van de toegestane concentratie in het bloed. En hoe toon je aan dat iemand had moeten weten dat het medicijn de rijvaardigheid vermindert? Kijk, daar is nou de apotheker voor. Die heeft de plicht om u hiervan op de hoogte te stellen wanneer u de medicatie met een versuffend effect ophaalt. Bovendien heeft hij de verplichting om geneesmiddelen die de rijvaardigheid kunnen beïnvloeden te voorzien van een gele rijvaardigheidssticker. In het geval van (verkeers)ongelukken hebben artsen en apothekers geheimhoudingsplicht, tenzij het gaat om een strafbaar feit.

Hoe gaan we hier nu mee om in de praktijk? Want antidepressiva en

vooral slaapmiddelen zijn wereldwijd zo ongeveer de meestgebruikte geneesmiddelen. Mogen al die mensen geen auto meer rijden? In dat geval zou het fileprobleem direct zijn opgelost. Niet alleen de apotheker maar ook de arts heeft de wettelijke plicht om de patiënt te informeren dat een geneesmiddel de rijvaardigheid kan beïnvloeden en aan te geven welke mogelijke alternatieven er zijn. Vervolgens is de patiënt er zelf verantwoordelijk voor of hij of zij achter het stuur kruipt. De medicus is dus niet aansprakelijk voor deze beslissing.

In de praktijk nemen de meeste gebruikers van versuffend werkende medicijnen gewoon actief deel aan het verkeer

Het komt er eigenlijk op neer dat de overheid de kop in het zand steekt en hier niet op controleert. Is het daarom veilig? Nee, en in de praktijk nemen de meeste gebruikers van versuffend werkende medicijnen dus gewoon deel aan het verkeer. Het is praktisch gezien ook veel lastiger dan in het geval van alcohol, omdat geneesmiddelen doorgaans dagelijks worden gebruikt. Als tip geef ik u mee om bij de eerste keer dat u een dergelijk geneesmiddel krijgt, de eerste dagen uit te testen hoe dit middel uw reactievermogen beïnvloedt. Neem tijdens deze testfase niet actief deel aan het verkeer. Na enkele dagen tot weken kan er ook een vorm van gewenning ontstaan waarbij het sederende effect wat kan afnemen, zoals bijvoorbeeld soms bij slaapmiddelen (benzodiazepinen).

Veilige alternatieven

Er zijn ook voedings-supplementen met een rustgevend effect om u wat te kalmeren of uw slaap te bevorderen. Voorbeelden hiervan zijn GABA, Valeriaan, melatonine, Avena Sativa, Hypericum, Melissa of tryptofaan. Voor deze voedings-supplementen geldt geen wettelijke rijvaardigheidssticker en

u kunt deze dus veilig toepassen. We krijgen in onze apotheek frequent de vraag welke natuurlijke middelen het beste kunnen worden ingezet voor een betere nachtrust. Het antwoord is per persoon verschillend. Iedereen reageert anders op een middel en het effect hangt af van factoren zoals leeftijd en historie van reeds gebruikte medicatie. Maar ook hart- en vaatziekten, psychische aandoeningen, pijngerelateerde klachten en slapeloosheid kunnen meespelen. Daarnaast kunnen omgevingsfactoren zoals rumoer of licht bepalend zijn.

Het voordeel van melatonine is dat het een lichaamseigen stof is die in de epifyse in de hersenen wordt aangemaakt. Melatonine kan relatief veilig worden gecombineerd met geneesmiddelen en overige supplementen, en kan effectief zijn bij slapeloosheid. Vermijd daarnaast overvloedig licht en het kijken naar beeldschermen vlak voor het slapen.

Houd bij het combineren van supplementen rekening met mogelijke interacties met uw regulier geneesmiddelgebruik, zeker indien u toch achter het stuur wilt kruipen. Wij kunnen u een goed en veilig advies geven en controleren of een bepaald middel veilig kan worden gecombineerd met eventuele medicatie. Safety first!

