



GOEDKOPERE GENEESMIDDELEN

10 slimme tips!



**SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT
VAN BRABANT**

**Toegankelijke gezondheid
voor iedereen!**

www.fsmb.be



GOEDKOPERE GENEESMIDDELEN

10 slimme tips!

- 1 : **PRAAT EROVER MET UW**
ARTS EN APOTHEKER..... p 4
- 2 : **KIES OOK ZONDER VOORSCHRIFT**
HET GOEDKOOPSTE GENEESMIDDEL..... p 5
- 3 : **LAGE PRIJS,**
HOGE KWALITEIT..... p 6
- 4 : **VRAAG EEN VOORSCHRIFT**
OP STOFNAAM..... p 8
- 5 : **GEBRUIK UW**
GENEESMIDDEL GOED..... p 10
- 6 : **MEERDERE GENEESMIDDELEN**
PER DAG..... p 11
- 7 : **KIES EEN DOOS**
OP MAAT..... p 12
- 8 : **KIES DE ANTICONCEPTIE**
DIE BIJ U PAST..... p 13
- 9 : **BEHEER UW**
HUISAPOTHEEK..... p 14
- 10 : **WEES KRITISCH VOOR**
AANKOPEN VIA INTERNET..... p 15



1 PRAAT EROVER MET UW ARTS EN APOTHEKER

Uw arts kan u enkel de beste zorg toedienen als u:

- **Alle** geneesmiddelen vermeldt die u gebruikt (ook hormonale anticonceptiemiddelen en vrij verkochte geneesmiddelen).
- Zegt of u zogenoemd zachte geneesmiddelen, zoals planten in capsules of essentiële oliën met werkzame stoffen, gebruikt.
- Vraagt om het goedkoopste geneesmiddel voor te schrijven.


Als uw arts u een geneesmiddel voorschrijft, check dan eerst even uw huisapotheek: misschien heeft u dit geneesmiddel of een equivalent al in huis (andere naam op de doos, maar hetzelfde actieve bestanddeel). Als u twijfelt, lees dan de samenstelling van het geneesmiddel in de bijsluiter of vraag raad aan uw apotheker.


Uw apotheker kan u nuttig advies geven over:

- de goedkoopste geneesmiddelen
- het gebruik van het geneesmiddel
- de combinatie met andere geneesmiddelen

Nieuw! Het substitutierecht van de apotheker.

In bepaalde gevallen mag de apotheker het voorgeschreven merkgeneesmiddel vervangen door een goedkoper geneesmiddel (lees tips 3 en 4).

 **Goed idee:** Een apotheek van wacht zoeken op [apotheek.be](https://www.apotheek.be) of 0900 10 500 (0,50 euro/min).

 **Slecht idee:** Uw arts en apotheker niet meedelen welke andere geneesmiddelen u gebruikt.

2: KIES OOK ZONDER VOORSCHRIFT HET GOEDKOOPSTE GENEESMIDDEL

Sommige geneesmiddelen zijn vrij verkrijgbaar in de apotheek. Dit zijn de niet-voorgeschreven geneesmiddelen die u rechtstreeks kan kopen in de apotheek. U heeft er dus geen voorschrift voor nodig en betaalt de volle prijs. Ook hier is het dus meer dan aangeraden om zelf het goedkoopste geneesmiddel te vragen. Koop geen geneesmiddelen omdat u er reclame van heeft gezien of omdat ze leuk gepresenteerd zijn bij uw apotheker. Ook voor die geneesmiddelen bestaan er goedkopere alternatieven. Vraag raad aan uw apotheker, hij kan u helpen.

Voorbeeld Dafalgan

Vraag in de apotheek paracetamol (stofnaam) in plaats van Dafalgan (merknaam). Dan geeft de apotheker u de goedkoopste versie van het geneesmiddel.

Vraag ook altijd een geschikte verpakking (lees tip 7).

Opletten met zelfmedicatie!

Een geneesmiddel dat verkrijgbaar is zonder voorschrift, is daarom niet onschadelijk. Zelfs een simpele pijnstiller bevat bestanddelen waarvoor u allergisch kan zijn. Lees dus altijd de bijsluiter om meer te weten over mogelijke bijwerkingen of vraag raad aan uw apotheker.

⚠ Slecht idee: Een geneesmiddel nemen omdat een van uw vrienden er tevreden over is.



3: **LAGE PRIJS, HOGE KWALITEIT**

Voor heel veel geneesmiddelen bestaan er alternatieven die goedkoper zijn dan het originele geneesmiddel. Een generisch geneesmiddel is bijvoorbeeld minstens 31 % goedkoper dan het originele geneesmiddel en heeft toch exact hetzelfde therapeutische effect.

Generische geneesmiddelen mogen vrij gefabriceerd worden door alle farmaceutische bedrijven nadat het patent op de basisstof vervallen is.

Door de concurrentie in de sector laten een aantal bedrijven na afloop van hun patent de prijs van hun originele geneesmiddel zakken tot het niveau van de generische equivalenten.

Altijd het goedkoopste antibioticum of schimmelwerend product!

De apotheker is sinds 1 mei 2012 verplicht om bij voorschriften voor een antibioticum of schimmelwerend product (antimycoticum) een middel uit de goedkoopste geneesmiddelengroep af te leveren. Zelfs als de arts een merkgeneesmiddel voorschrijft! Die maatregel geldt niet voor chronische behandelingen of bij allergie van de patiënt.

Wat is uw voordeel?

U krijgt altijd de goedkoopste antibiotica of schimmelwerende producten, ongeacht of uw arts op merknaam of stofnaam voorschrijft. Dit systeem heet substitutie.

Kan de arts zich verzetten tegen de substitutie?

Als de arts omwille van een allergie of therapeutische redenen een specifiek geneesmiddel voorschrijft, moet hij de vermelding 'geen substitutie' op het voorschrift schrijven. Dan is de apotheker verplicht om het door de arts gevraagde merk af te leveren. Dit geneesmiddel wordt dan terugbetaald.



 **Goed idee:** Vind altijd het goedkoopste geneesmiddel dankzij de handige zoekrobot op onze website www.fsmb.be, in de rubriek 'Onze tools'.



The screenshot shows the website of the Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant. The main header is red with the organization's logo and name. Below the header, there is a navigation menu on the left with several items, including 'ONZE TOOLS' which is highlighted by a hand icon. The main content area features the title 'ONZE TOOLS' and a sub-header 'e-Mut'. The text below reads: 'Ben je op zoek naar een arts? Wil je weten welk geneesmiddel het goedkoopst is? Of hoeveel een ziekenhuisopname nu eigenlijk kost? Dan ben je in deze rubriek aan het juiste adres. Daarnaast kan je ook een simulatie maken van hoeveel een hospitalisatieverzekering je zou kosten.' There is a photo of a doctor in a white coat. On the right side, there is a section for 'e-Mut' with a search icon and a red button that says 'WIL JE NIET VERBODEN?'. At the bottom, there is contact information for the organization.

4 VRAAG EEN VOORSCHRIFT OP STOFNAAM

Elk geneesmiddel heeft een actief bestanddeel dat een genezende werking heeft of de ziektesymptomen verzacht.

Als uw arts op uw voorschrift de stofnaam en niet de merknaam van het geneesmiddel vermeldt, krijgt u sowieso een van de goedkoopste geneesmiddelen. Dit is het voorschrift op stofnaam (VOS). Dit wordt ook wel INN (International Non-Proprietary Name) of DCI (Dénomination Commune Internationale) genoemd.

Sinds 1 april 2012 is de apotheker verplicht om bij een voorschrift op stofnaam het goedkoopste geneesmiddel op de markt af te leveren (dus niet het goedkoopste dat hij in voorraad heeft). Dit systeem heet substitutie.

Wat is uw voordeel?

Als u uw arts expliciet om een voorschrift op stofnaam vraagt, krijgt u gegarandeerd goedkopere geneesmiddelen. Als pijnstiller kan hij paracetamol voorschrijven en als hoestsiroop acetylcysteïne. Bij diarree kan de arts loperamide voorschrijven.



Voorbeeld

Sandrine heeft hooikoorts. In de lente loopt ze voortdurend te niezen, heeft ze rode, brandende ogen en hoofdpijn. Haar arts schrijft haar ieder jaar een geneesmiddel tegen allergieën voor, zodat ze deze periode gemakkelijker doorkomt. Het actief bestanddeel van dat geneesmiddel is cetirizine. De arts vermeldt enkel de stofnaam op het voorschrift. De apotheker verkoopt Sandrine dan het goedkoopste anti-allergische geneesmiddel (met cetirizine).

- Goed idee:** Kijk altijd eerst even of u het voorgeschreven geneesmiddel of een equivalent in huis heeft alvorens naar de apotheker te gaan. Vraag bij twijfel raad aan uw apotheker
- Slecht idee:** Neem in geen geval zomaar wat pillen waarvan u denkt dat ze gelijk zijn aan het voorgeschreven middel.

Voorbeeld: Besparing voorschrift op stofnaam

Emmanuel is 54 en heeft last van zijn bloeddruk. Zijn arts schrijft hem een bloeddrukverlager voor (5 mg, 98 tabletten).

Het goedkoopste geneesmiddel:

Amlodipine Teva - Verpakking 98 tabletten, 5 mg

3,05 euro → **0,03 euro** per tablet

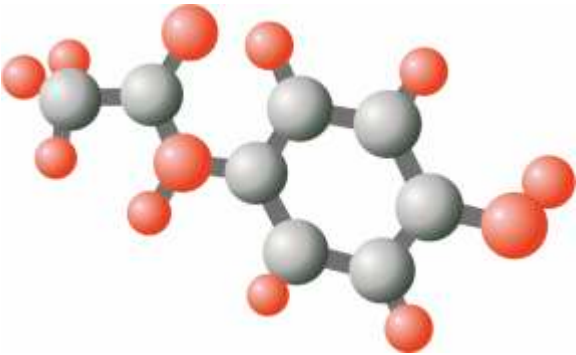
Het duurste geneesmiddel:

Amlodipine Apotex & Amlor - Verpakking 98 tabletten, 5 mg

7,04 euro → **0,07 euro** per tablet

Hij bespaart **3,99 euro*** als zijn arts op stofnaam amlodipine voorschrijft in plaats van op de merknaam van het duurste product.

* De gebruikte prijzen in het voorbeeld waren geldig op 20 september 2012.



5: GEBRUIK UW GENEESMIDDEL GOED

Het advies van Joetz Brabant



Een geneesmiddel is persoonlijk!



Wat goed is voor u, is niet noodzakelijk goed voor iemand anders. Een geneesmiddel is iets persoonlijks, net zoals uw tandenborstel! Het wordt voorgeschreven op basis van uw gewicht, leeftijd, geslacht, leefgewoonten enz. Neem geen geneesmiddel omdat vrienden

het u hebben aangeraden of omdat u reclame gezien heeft op tv. Het middel kan immers ongewenste effecten hebben voor u. Praat er eerst over met uw arts of apotheker.


Neem de juiste dosis

Neem de door uw arts of apotheker aanbevolen dosis gedurende de voorgeschreven periode, en wijk daar niet van af. Als u het geneesmiddel eens vergeet in te nemen, slik dan geen dubbele dosis, maar wacht gewoon de volgende innamebeurt af en hervat dan het regelmatige tijdschema.

Neem het geneesmiddel op de juiste manier

Volg de richtlijnen van de arts en op de bijsluiter. Plaats het geneesmiddel bijvoorbeeld onder de tong zonder erin te bijten. Bijt niet op geneesmiddelen die ingeslikt moeten worden. Het effect is dan namelijk anders. Volg het tijdschema dat de arts heeft opgesteld alsook het al dan niet innemen van de medicatie tijdens de maaltijd.

 **Goed idee:** Bijsluiter verloren? Surf naar www.fagg.be, daar kan u alle bijsluiters terugvinden.

 **Slecht idee:** Uw geneesmiddel op willekeurige tijdstippen innemen of het om de andere dag vergeten.



6 MEERDERE GENEESMIDDELEN PER DAG

Het advies van S'Academie



Academie

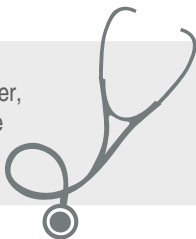
Neemt u meerdere geneesmiddelen per dag? Let dan op voor de bijwerkingen!

Opgepast, het innemen van twee of meer geneesmiddelen tegelijk kan het effect van de middelen beïnvloeden of verminderen.

Bepaalde geneesmiddelen worden afgeraden bij bepaalde ziekten, sommige geneesmiddelen passen niet goed bij elkaar of heffen elkaars werking op ... Zichzelf verzorgen is dus niet geheel risicovrij. Als u bijvoorbeeld antistollingsmiddelen gebruikt, kan u bloedingen krijgen door de inname van een vrij verkrijgbaar geneesmiddel zoals aspirine. Alcohol en soms zelfs bepaalde voedingsmiddelen kunnen de werking van bepaalde geneesmiddelen beïnvloeden.

Oudere mensen moeten vaak meerdere geneesmiddelen nemen, dikwijls zelfs verschillende pillen per dag.

Vraag raad aan uw arts of apotheker, zij kunnen u helpen om de optimale combinatie te vinden.



Goed idee: Een pillendoosje! Dat bestaat uit verschillende compartimenten, zodat u de dosissen goed uit elkaar kunt houden. Er zijn versies voor de verschillende tijdstippen per dag of voor alle dagen van de week.

Slecht idee: Uw arts en apotheker niet meedelen welke andere geneesmiddelen u gebruikt. Zo kunnen zij immers geen rekening houden met eventuele bijwerkingen.

7: KIES EEN DOOS OP MAAT



Het advies van de Socialistische Vrouwen Vereniging

Het is de logica zelf: hoe meer geneesmiddelen er in een doosje zitten, hoe lager de eenheidsprijs. Vraag daarom aan uw arts of een grote verpakking in uw geval aangewezen is.

Misschien is een grote doos in uw geval niet nodig. Het is bijvoorbeeld nergens goed voor om een grote doos te kopen als u het geneesmiddel maar af en toe inneemt, want geneesmiddelen hebben een vervaldatum en als die bereikt is voordat de doos leeg is, heeft u voor niets betaald. Uiteraard is dat anders als u een dagelijkse behandeling volgt voor een chronische ziekte.

Als de dosering en het aantal eenheden per doos niet vermeld zijn op het voorschrift, zal de apotheker u automatisch een klein doosje met kleine doseringen geven.

Vergeet ook niet dat een voorschrift drie maanden geldig blijft.

Als u niet alle voorgeschreven geneesmiddelen onmiddellijk nodig heeft, vraag dan aan de apotheker om u een attest voor uitgestelde aflevering te geven voor de geneesmiddelen die u niet op die dag koopt. Zo heeft u recht op een terugbetaling van die geneesmiddelen als u ze later koopt bij dezelfde apotheker. Vergeet echter niet om de geldigheidsdatum van het attest in het oog te houden!

⊗ Slecht idee: Een verpakking van 100 tabletten kopen voor een occasioneel probleempje.



8: KIES DE ANTICONCEPTIE DIE BIJ U PAST

Het advies van het Centrum voor gezinsplanning ROSA

Anticonceptie is een belangrijke verworvenheid voor de gezondheid en de vrijheid van vrouwen, op voorwaarde dat ze financieel haalbaar is. De prijs is immers dikwijls een belangrijke drempel voor het gebruik van anticonceptiemiddelen.

Ook op het gebied van anticonceptie bestaan er goedkopere alternatieven. Sommige pillen zijn tot vier keer goedkoper dan de duurste pil uit dezelfde categorie.

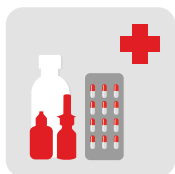
Voorbeeld

U neemt de pil Meliane. Onder de equivalenten (Harmonet, Liosanne, Gestodelle) zijn er pillen die meer dan de helft goedkoper zijn. Ontdek de goedkope alternatieven voor uw pil via de handige tool op onze website www.fsmb.be.

Wie jonger is dan 21 jaar heeft recht op een bijkomende tegemoetkoming van 3 euro per maand, rechtstreeks verrekend bij de apotheek op overhandiging van de SIS-kaart, waardoor anticonceptie in sommige gevallen gratis wordt. Nog belangrijker dan de prijs is dat u samen met uw arts een aangepast anticonceptiemiddel (pil, patch, ring, spiraaltje, condoom ...) kiest. Het kan zijn dat een bepaald anticonceptiemiddel in het begin duurder is, maar op lange termijn minder kost, zoals het spiraaltje.

- 👍 **Goed idee:**
 - Een herinnering programmeren in uw gsm op het tijdstip van de dagelijkse pilname.
 - Tussenkost van de Socialistische Mutualiteit van Brabant: krijg maximaal 40 euro per jaar terug voor uw anticonceptie.
Een FSMB-voordeel voor alle vrouwen, zonder leeftijdsgrens.
- 👎 **Slecht idee:** Uw pil elke dag op een ander tijdstip nemen.

9 BEHEER UW HUISAPOTHEEK



Waar bewaart u uw medicijnen?

De beste plaats voor de huisapothek is op hoogte, buiten het bereik van kinderen en liefst achter slot en grendel. Geneesmiddelen moeten in hun oorspronkelijke verpakking bewaard worden om ze te beschermen tegen vochtigheid,

warmte en lucht. Bewaar ze uit de buurt van voedings- of verzorgingsmiddelen en op een koele en droge plaats, dus niet in de keuken of badkamer, maar bijvoorbeeld wel in de slaapkamer. Sommige geneesmiddelen moeten in de koelkast bewaard worden.

Hoe herkent u een vervallen geneesmiddel?

- De houdbaarheidsdatum staat op de verpakking:
PER 10.13
EX 10.13
VAL 10.13
Dit geneesmiddel is maximaal houdbaar tot eind oktober 2013.
- Geen houdbaarheidsdatum op de verpakking:
Het geneesmiddel mag gebruikt worden tot 5 jaar na zijn productiedatum, tenzij anders vermeld op de verpakking.

Voorbeeld: informatie op de verpakking: Lot E 12

Het geneesmiddel is geproduceerd in mei 2012, dat kan u weten omdat E de productiemaand is. In dit systeem staat A voor januari, B voor februari etc. De 12 uit het voorbeeld slaat op het productiejaar, 2012. De verpakking vermeldt dus geen specifieke houdbaarheidsdatum, maar toch weet u dat het vervalt eind mei 2017 (5 jaar na de productiedatum).

- 👍 **Goed idee:**
 - Uw huisapothek jaarlijks sorteren en vervallen geneesmiddelen regelmatig elimineren.
 - Breng vervallen geneesmiddelen altijd terug naar de apotheek.
- 👎 **Slecht idee:** Uw geneesmiddelen in de vuilnisbak gooien.



10: WEES KRITISCH VOOR AANKOPEN VIA INTERNET



Online apotheken

Apothekers mogen niet-voorgeschreven geneesmiddelen online verkopen op de website van hun apotheek. Het gaat dan over pijnstillers, hoestsiropen, neusdruppels enz. alsook over medische voorzieningen (instrumenten, toestellen, uitrustingen).

De apothekers moeten een zeer strikte wetgeving naleven in verband met de veiligheid, doeltreffendheid en kwaliteit van de online aangeboden geneesmiddelen, net zoals in hun apotheek.

-  **Goed idee:** Koop geneesmiddelen enkel online op websites van erkende apotheken. Controleer op www.fagg.be of de apotheek wel degelijk bestaat.
-  **Slecht idee:** Geneesmiddelen via internet in China bestellen: het gevaar bestaat dat zowel het beste als het slechtste u kan overkomen. Dikwijls worden er gekopieerde of namaakgeneesmiddelen verkocht, die in het beste geval geen werkzame bestanddelen bevatten, maar ze kunnen ook giftig en gevaarlijk zijn.

Anticonceptie
tot 40 euro/jaar terugbetaald!

Info: www.fsmb.be





Wist u dat?

De Socialistische Mutualiteit van Brabant via haar aanvullende verzekering uw budget voor geneesmiddelen flink kan inkrimpen?

- **Homeopathische geneesmiddelen**

Wij betalen 25 % van de aankoopprijs terug met een maximale tussenkomst van 150 euro per kalenderjaar en per rechthebbende. De homeopathische geneesmiddelen moeten voorgeschreven zijn door een arts en aangekocht worden in een apotheek.

- **Vaccins**

We geven een tegemoetkoming van maximaal 25 euro per persoon per kalenderjaar voor vaccins die in België aangekocht zijn. Vaccin tegen baarmoederhalskanker: FSMB geeft alle vrouwen een tussenkomst van maximaal 150 euro.

- **Ziekte van Alzheimer**

Terugbetaling van het remgeld voor de geneesmiddelen die nodig zijn bij de behandeling van de ziekte van Alzheimer. Het deel van het wettelijke tarief dat u normaal zelf betaalt, krijgt u bij ons dus ook terugbetaald.

Meer weten?

Surf naar www.fsmb.be voor een overzicht van al onze 'Terugbetalingen en Voordelen'!