

# MEDICIJNRESTEN UIT WATER

## Wat kunt u doen?

*als professional*

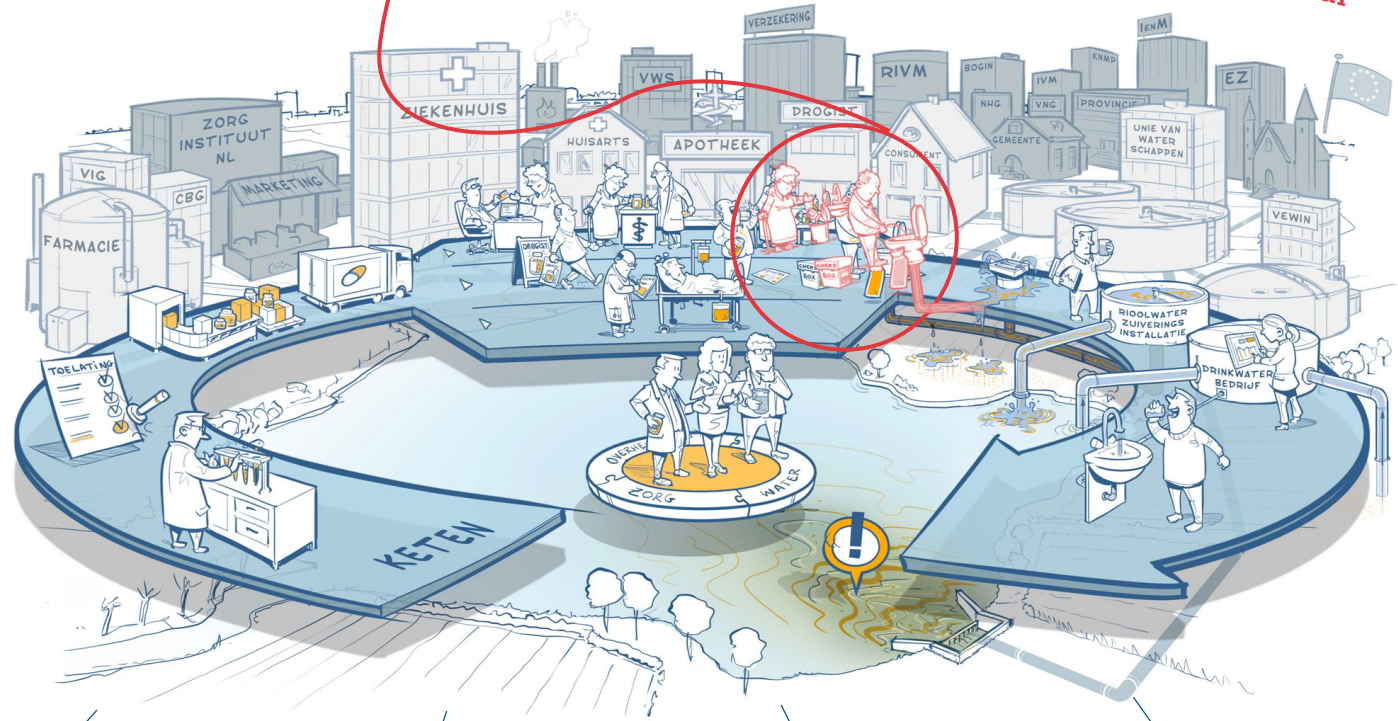
In toenemende mate komen medicijnresten via de ontlasting en urine in het rioolwater en uiteindelijk in het grond- en oppervlaktewater terecht.

Deze resten van geneesmiddelen hebben onder andere effect op waterorganismen en de drinkwaterbereiding. Pijnstillers kunnen bijvoorbeeld weefselschade veroorzaken bij vissen. Drinkwaterbronnen kunnen op termijn in gevaar komen.

Drinkwaterbedrijven en waterschappen moeten extra zuiveringsstappen inzetten om water van goede kwaliteit te houden.

Iedereen in de keten van medicijnen kan bijdragen aan oplossingen.

Van ontwikkeling, productie, toelating, voorschrijven, gebruik tot afvalverwerking.



Illustraties: www.jamvisuaalthinking.com

### Farmaceutische industrie

- Heldere patiënt-communicatie in bijsluiters, onder andere over het inleveren van medicijnen.
- Onderzoek doen naar milieuvriendelijkere medicijnen, bijv. biologisch afbreekbare medicijnen.
- Onderzoek doen naar hoe resten van medicijnen uit het water kunnen worden gefilterd.

### Medicijnproducenten

- Voorkomen van lozingen van medicijnresten op oppervlaktewater.

### Toelating medicijnen

- Milieueffecten als onderdeel van de toelating.
- Beschikbaar stellen van gegevens over medicijnen.

### Apothekers

- Aandacht voor het voorkomen van polyfarmacie.
- Informeren over het juist inleveren van medicijnen en daar in faciliteren.

### Zorgverzekeraars

- Preventie maatregelen vergoeden en stimuleren.
- Plaszakken vergoeden bij het gebruik van bepaalde medicijnen.

### Huisartsen en specialisten

- Gezond gedrag stimuleren.
- Medicijnresten niet door de gootsteen wegspoelen.
- De minimaal benodigde dosering voorschrijven.
- Recepten voor een kortere tijdsduur voorschrijven.
- Patiënten informeren over het inleveren van medicijnen.

### Ziekenhuizen en zorginstellingen

- Artsen stimuleren in het nemen van maatregelen (zie maatregelen bij artsen).
- Bij het gebruik van röntgencontrastmiddelen plaszakken verstrekken en uitleggen waarom en hoe de patiënt deze moet gebruiken.
- Met het waterschap onderzoeken hoe het afvalwater te zuiveren: lokaal of bij de rioolwaterzuivering.

### Waterschappen en drinkwaterbedrijven

- Pilots met innovatieve manieren van zuiveren.
- Onderzoek naar mogelijkheden en kosten van verregaande zuivering.
- Monitoring kwaliteit van oppervlakte-, drink- en rioolwater.

- Heb je medicijnen die je niet meer gebruikt? Lever deze dan in bij het klein chemisch afval of bij je apotheek. Spoel ze niet door gootsteen of wc!
- Vraag je arts of je kan bijdragen aan een gezond milieu door bewust om te gaan met medicijnen.
- Heb je röntgencontrastmiddelen ingenomen? Maak dan gebruik van plaszakken zodat ze niet in het water komen.
- Zijn er alternatieven waardoor je je op langere termijn misschien beter kan gaan voelen en minder medicijnen nodig hebt? Bijvoorbeeld deze vijf leefprincipes.



## Bewegen

Bewegen is goed voor je!  
Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen. Bewegen in de natuur heeft een extra positieve werking.

## Gezond eten en drinken

Gezond eten heeft een positieve werking op ons lichaam! Eet veel plantaardig voedsel, zoals groenten en fruit. Probeer te eten tot je ongeveer 80% vol voelt. Drink veel water, want water is heel goed voor je lichaam en je geest. Laat frisdranken staan.

## Blue Zone

Je gezondheid wordt beïnvloed door je fysieke en sociale leefomgeving. De vijf hier genoemde leefprincipes zijn afgeleid van de wijze waarop mensen in gezonde gebieden wereldwijd leven. Deze gebieden worden Blue Zones genoemd. De mensen die er wonen zijn aantoonbaar gelukkiger en gezonder. Meer informatie: [youtube.com](https://www.youtube.com), zoekterm: Hoe word je gezond oud? Is deze leefstijl ook jouw weg naar een gezonder leven en minder ziek zijn? Minder ziek zijn leidt tot minder medicijngebruik en tot minder medicijnresten in het water.

## Minder medicijnen in het oppervlaktewater!

## Sociale contacten

Werken aan goed contact met vrienden en familie is net zo belangrijk voor je gezondheid als sporten en gezond eten.

## Een doel

Weten met welk doel je leeft en het gevoel iets te kunnen bijdragen maakt gelukkig. Wat is jouw doel in het leven? Wat inspireert je en wat vind jij belangrijk en minder belangrijk.

## Goed slapen en genoeg rusten

Een goede nachtrust draagt bij aan het voorkomen van gezondheidsproblemen! Zorg dat je elke nacht voldoende slaapt en plan ook gedurende de dag rustmomenten in. Deze momenten helpen om stress af te schudden.

Mist u informatie op deze flyer, heeft u tips of wilt u meer weten? Neem dan contact op met initiatiefgroep Blue Zone Oss. Deze groep is ontstaan uit het netwerk 'Medicijn Voor Gezond Water'.

De initiatiefnemers werken bij:

- RIWA Maas
- BrabantZorg
- Provincie Noord-Brabant
- Way-of-Nature
- Waterschap Aa en Maas

Contact: Marlies Kampschreur,  
tel: 088 178 8000, e-mail:  
[mkampschreur@aaenmaas.nl](mailto:mkampschreur@aaenmaas.nl)