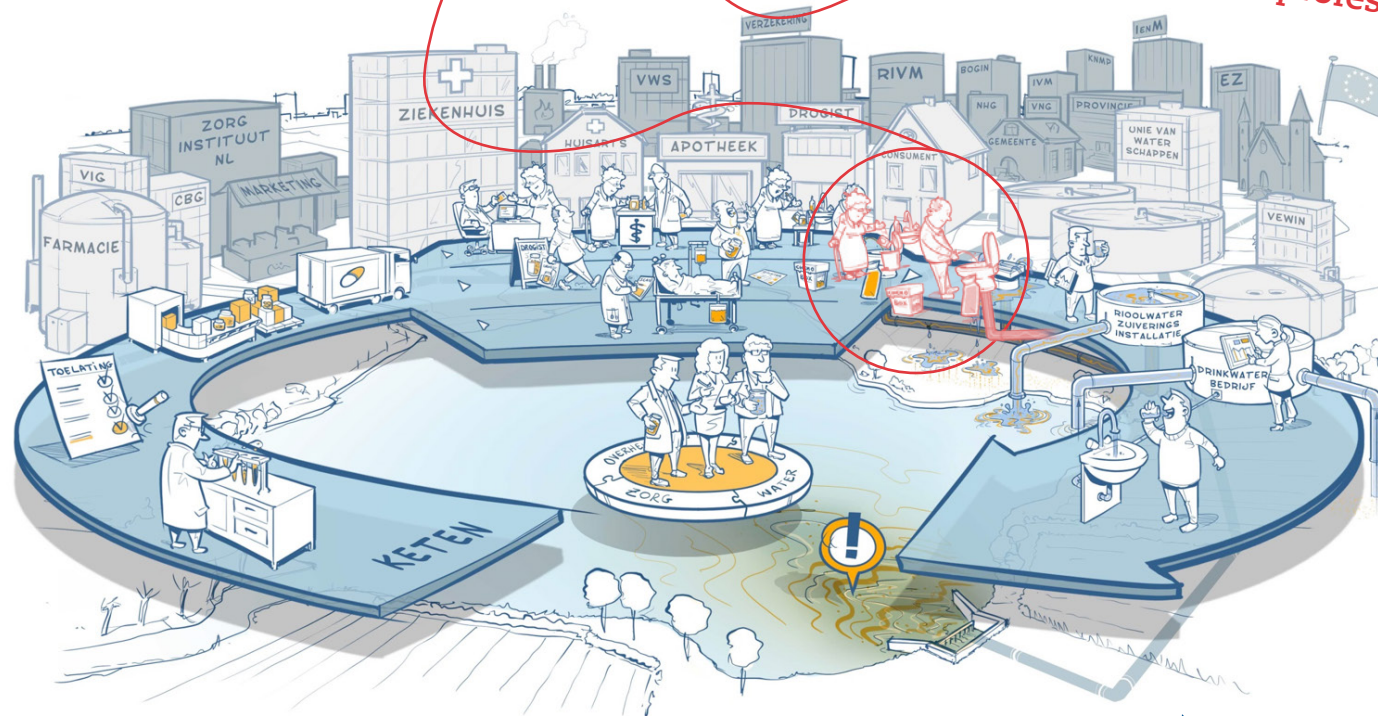


als professional

Steeds meer medicijnresten komen via de ontlasting en urine in het rioolwater en uiteindelijk in het grond- en oppervlaktewater terecht. Deze medicijnresten van geneesmiddelen hebben onder andere effect op het leven in het water. Pijnstillers kunnen bijvoorbeeld weefselschade veroorzaken bij vissen. Ook heeft het effect op de drinkwaterbereiding. Drinkwaterbronnen kunnen op termijn in gevaar komen. Drinkwaterbedrijven en waterschappen moeten daarom extra maatregelen nemen om water van goede kwaliteit te houden.

Iedereen in de keten van medicijnen kan bijdragen aan oplossingen. Van ontwikkeling, toelating, productie, voorschrijven, gebruik tot afvalverwerking.



Illustraties: [www.jamvisuaalthinking.com](http://www.jamvisuaalthinking.com)

## Farmaceutische industrie

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

## Toelating medicijnen

- De invloed van medicijnen op het milieu als criterium in de toelating opnemen.
- Beschikbaar stellen van gegevens over medicijnen.

## Medicijnproducenten

- Voorkom lozingen van medicijnresten op het oppervlaktewater.

## Apothekers

- Het gebruik van diverse medicijnen naast elkaar waar mogelijk voorkomen.
- Informatie verstrekken over het juist inleveren van medicijnen en daar in faciliteren.

## Zorgverzekeraars

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

## Huisartsen en specialisten

- Gezond gedrag stimuleren.
- Medicijnresten niet door de gootsteen wegspoelen.
- Recepten met een zo laag mogelijke dosering en voor een kortere periode voorschrijven.
- Patiënten informeren over het inleveren van medicijnen.

## Ziekenhuizen en zorginstellingen

- Artsen stimuleren in het nemen van maatregelen (zie huisartsen en specialisten).
- Als patiënten röntgencontrastmiddelen gebruiken, plaszakken verstrekken en uitleggen waarom en hoe de patiënt deze kan gebruiken.
- Met het waterschap onderzoeken hoe het afvalwater te zuiveren: lokaal of bij de rioolwaterzuivering.

## Waterschappen en drinkwaterbedrijven

- Monitoring kwaliteit van oppervlakte-, drink- en rioolwater.
- Onderzoek doen naar kansen en kosten van verregaande zuivering.
- Ontwikkelen van pilots met innovatieve manieren van zuiveren.

# MEDICIJNRESTEN UIT WATER

# Wat kan iedereen doen?

*Jij dus ook!*

- 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 hoe je kan bijdragen aan een gezond milieu door bewust om te gaan met medicijnen.
- Heb je röntgencontrastmiddelen ingenomen? Maak dan gebruik van plaszakken zodat het middel niet in het water komt.
- Zijn er alternatieven waardoor je je op langere termijn misschien beter kan gaan voelen en minder medicijnen nodig hebt? Bijvoorbeeld deze vijf leef principes.



## 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 je ongeveer 80 procent vol voelt. Drink veel water, want water is goed voor je lichaam en je geest. Laat frisdranken staan.

## Sociale contacten

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

## Blue Zone

Je gezondheid wordt beïnvloed door je fysieke en sociale leefomgeving. De vijf hier genoemde leef principes 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? Dan leidt dit tot minder medicijngebruik en tot minder medicijnresten in het water.

## Minder medicijnen in het oppervlaktewater!

## Een doel

Begrijpen met welk doel je leeft en het gevoel iets te kunnen bijdragen maakt vaak 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
- Brabant Zorg
- Provincie Noord-Brabant
- Way of Nature Nederland
- Waterschap Aa en Maas

Contact: Marlies Kampschreur, tel: 088 178 8000, e-mail:

[mkampschreur@aaenmaas.nl](mailto:mkampschreur@aaenmaas.nl)

**Gezond water is minder vanzelfsprekend dan je denkt.**