

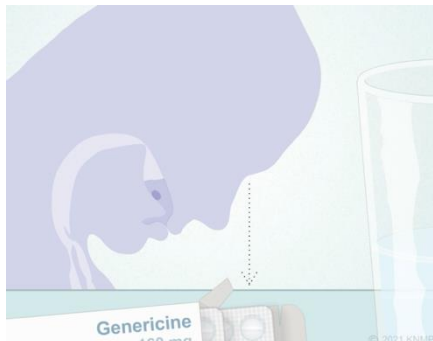
## HOE SLIK IK HET BEST MIJN MEDICATIE?

### Standaardmethode

1. Ga met uw medicatie en een vol glas water aan tafel zitten.  
Let erop dat u goed rechtop zit.
2. Neem een slok water en slik deze door.
3. Neem een tablet uit de verpakking en plaats deze midden op uw tong.
4. Neem een slok water, maar wacht nog even met doorslikken.



5. Buig uw hoofd naar voren zodat u recht naar beneden kijkt.  
Buig uw hoofd dus niet naar achteren.



6. Slik nu het water met de medicatie door.



7. Neem nog een slokje water.

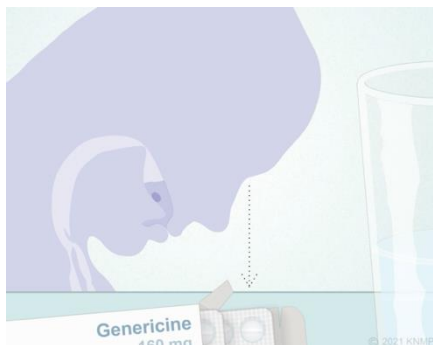
→ Als deze methode niet lukt, probeer dan eens de alternatieve methode.

## Alternatieve methode

1. Ga met uw medicatie en een vol glas water aan tafel zitten.  
Let erop dat u goed rechtop zit.
2. Neem een slok water en slik deze door.
3. Neem een tablet uit de verpakking en plaats deze midden op uw tong.
4. Neem een slok water, maar wacht nog even met doorslikken.



5. Buig uw hoofd naar voren zodat u recht naar beneden kijkt.  
Buig uw hoofd dus niet naar achteren.



6. Klem uw kiezen op elkaar en duw uw tong tegen uw voortanden.  
De medicatie drukt nu tegen uw verhemelte.



7. Slik nu het water met de medicatie door.
8. Neem nog een slokje water.

Naar: [www.apotheek.nl/videos](http://www.apotheek.nl/videos)

U kan een filmpje (met gesproken tekst) over beide slikmethoden vinden op de website [www.apotheek.nl/videos](http://www.apotheek.nl/videos) → klik op “Slikken van medicijnen”