

Kan ik vallen door mijn medicijnen?



Wanneer moet ik naar de huisarts of apotheker?

Het is verstandig om een gesprek aan te vragen met uw huisarts of apotheker als:

- U gevallen bent in het afgelopen jaar
- U bang bent om te vallen
- U zich wel eens duizelig, suf of slaperig voelt
- U wel eens last heeft (gehad) van onverklaarbaar flauwvallen

Als u wilt stoppen met een medicijn, bespreek dat altijd eerst met uw huisarts of apotheker. Stop nooit zonder overleg. Het is wel belangrijk uw wens te bespreken. In veel gevallen kan uw apotheker of huisarts u helpen.

The logo for FARM-OP features the word 'FARM-OP' in a bold, green, sans-serif font. The letter 'A' is replaced by a stylized black icon of a folding saw, with the blade pointing upwards and the handle pointing downwards.

Voor meer informatie kunt u ook kijken op:

<https://farm-op.sites.uu.nl/>



Universiteit Utrecht



rijksuniversiteit
groningen

Hoe komt het dat ik val?

Vallen is een samenspel van meerdere factoren. Er is meestal niet één oorzaak aan te wijzen.

Dit zijn bijvoorbeeld allemaal redenen, waardoor u een grotere kans hebt om te vallen:



Problemen met bewegen en balans



Medicijngebruik



Voetproblemen en slecht schoeisel



Problemen met zien



Onveilige woonomgeving (slecht licht, kledjes, drempels)



Concentratieproblemen of geheugenverlies



Vitamine D tekort

Welke medicijnen vergroten mijn kans op een val?

Voorbeelden van geneesmiddelen die uw kans op een val vergroten zijn:

- Pijnstillers, zoals morfine en geneesmiddelen voor zenuwpijn
- Bloeddrukverlagers
- Plastabletten
- Geneesmiddelen voor hartritmestoornissen
- Slaapmiddelen en kalmeringsmiddelen
- Antidepressiva
- Anti-epileptica

Hoe weet ik of mijn medicijnen een val kunnen veroorzaken?

Het is lastig om te weten of uw medicijnen uw val veroorzaken. U heeft het vaak niet door dat uw medicijnen een rol spelen.

Als u twijfelt, neem dan contact op met uw apotheker. Op de achterkant van deze folder leest u daarnaast ook wanneer het verstandig is om contact op te nemen met uw huisarts of apotheker.

Hoe kunnen mijn medicijnen een val veroorzaken?

Medicijnen kunnen uw kans op een val vergroten. U heeft dit niet altijd door. Aan sommige bijwerkingen van medicijnen bent u inmiddels gewend. Dit zijn bijwerkingen, die u kans op vallen vergroten:

- Duizeligheid
- Licht gevoel in het hoofd (bij opstaan)
- Slaperigheid en sufheid
- Verlies van spierkracht
- Vermoeidheid
- Verwardheid of concentratieverlies
- Verminderde balans

U kunt zelf ook veel doen om vallen te voorkomen! Tips:



Doe balans- en spierkrachtversterkende oefeningen (met fysiotherapeut)



Vraag om een medicatiereview bij uw apotheker



Loop op goede, stevige schoenen



Laat uw ogen regelmatig controleren door uw opticien



Zorg dat uw huis veilig is! Haal kledjes weg en zorg voor goede lampen



Gebruik vitamine D tabletten en neem voldoende melkproducten