



## Kunnen mijn medicijnen een val veroorzaken?

Medicijngebruik en vallen gaan vaak samen

## Gebruik ik medicijnen die mijn risico op vallen vergroten?



**Bepaalde medicijnen beïnvloeden uw bloeddruk, balans of brein. Met de volgende medicijnen heeft u meer risico om te vallen:**

- Slaapmiddelen of medicijnen tegen angst.
- Sterke pijnstillers zoals morfine, tramadol of oxycodon.
- Bloeddrukmedicijnen.
- Plaspillen.
- Kalmeringsmiddelen.
- Medicijnen tegen depressie en manie.
- Medicijnen tegen een psychose en/of delier.
- Medicijnen tegen epilepsie.
- Medicijnen bij hartproblemen.

De kans om te vallen is groter als u meerdere medicijnen tegelijk gebruikt. Ook als u al langdurig dezelfde medicijnen gebruikt, kunt u alsnog vallen door gebruik van deze medicijnen.

Bij twijfel raadpleeg altijd uw apotheker of huisarts.

### Let op!

Medicijnen blijven langer in uw lichaam als u ouder wordt.

## Wanneer moet ik een gesprek met de huisarts aangaan over medicijnen en vallen?



**Voer regelmatig een gesprek met de huisarts over uw medicijngebruik als:**

- U medicijnen gebruikt die uw risico op vallen vergroten (zie lijst aan linkerkant).
- U zich duizelig, suf of slaperig voelt.
- U bang bent om te vallen of onzeker loopt.
- U per dag 5 of meer verschillende medicijnen gebruikt.
- U een nieuw medicijn voorgeschreven krijgt.
- U het afgelopen jaar gevallen bent.

Heeft u een afspraak met de huisarts of specialist? Neem dan altijd een actueel medicatieoverzicht mee. U kunt dit opvragen bij uw apotheek.

Als u wilt stoppen of minderen met een medicijn, is het belangrijk dat u dit in overleg met uw (huis)arts, specialist of apotheker doet. Aarzel niet om dit te bespreken.

## Hoe kan de apotheker mij helpen?



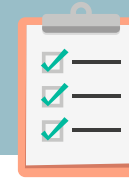
### **Uw apotheker weet of uw medicijnen samen gaan en of er combinaties zijn die de kans op een val vergroten.**

- Vraag uw apotheker altijd om uitleg over uw medicijnen en mogelijke bijwerkingen.
- Meld eventuele zorgen over medicijngebruik bij uw apotheker.
- Vertel het uw apotheker als u last heeft van bijwerkingen. Misschien kunt u minder van het medicijn gebruiken of is er een ander medicijn dat beter bij u past.
- Vraag uw apotheker of u al uw verschillende medicijnen tegelijkertijd kunt gebruiken.
- Vraag uw apotheker hoe u uw medicijnen goed kunt innemen en wat het beste tijdstip hiervoor is.

Probeer altijd naar een vaste apotheek te gaan. Uw apotheker heeft zo een goed en up-to-date overzicht van alle medicijnen die u gebruikt.

## Wat kan ik doen om de kans dat ik val door medicijnen te verkleinen?

*Doe de checklist!*



- Ik vraag mijn huisarts en apotheker om jaarlijks mijn medicijnen te controleren.
- Ik vraag een actueel overzicht van al mijn medicijnen bij de apotheek.
- Ik vertel aan mijn huisarts, specialist en apotheker welke medicijnen ik gebruik van de drogist of die ik heb gehaald bij een buitenlandse apotheek.
- Ik gebruik alleen mijn eigen medicijnen en neem alleen de voorgeschreven dosering.
- Ik vraag mijn (huis)arts of apotheker of ik medicijnen gebruik die mijn valrisico kunnen verhogen.
- Als ik een nieuw recept krijg, vraag ik naar de bijwerkingen en of dit medicijn wel samen kan gaan met mijn andere medicijnen.
- Als ik gevallen ben, meld ik dit aan mijn huisarts, ook als ik geen (ernstig) letsel aan de val heb opgelopen.
- Ik vraag de huisarts naar een algemene folder over vallen en valpreventie.

## Handige sites voor aanvullende informatie



veiligheid.nl  
kenniscentrum letselpreventie

 **Amsterdam UMC**  
Universitair Medische Centra

 **KNMP**