



## 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!

Als u ouder wordt, verandert uw lichaam. Medicijnen kunnen langer en ook anders werken.

## 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 veel en verschillende medicijnen voor langere tijd 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.

## Met welke zorgvragen kan ik terecht bij de apotheker?



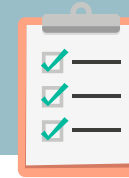
### Uw apotheker weet of uw medicijnen samen gaan en of er combinaties zijn die de kans op een val vergroten.

- 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.
- Meld uw apotheker als u zelfzorgmiddelen gebruikt van de drogist, medicijnen van een buitenlandse apotheek of van een alternatieve arts.

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, alternatieve arts of die ik heb gehaald bij een buitenlandse apotheek.
- Ik gebruik alleen mijn eigen medicijnen en neem alleen de voorgeschreven dosering volgens gegeven uitleg en advies.
- 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.
- Ik geef mijn (huis)arts en apotheker toestemming voor het delen van mijn medische gegevens.

## Handige sites voor aanvullende informatie



veiligheid.nl  
kenniscentrum letselpreventie

 **Amsterdam UMC**  
Universitair Medische Centra

 **KNMP**