



VALLEN EN MEDICATIE

Als oudere loopt u een groot risico om te vallen

De gevolgen van een val kunnen ernstig zijn: als u iets breekt kan dit leiden tot (blijvende) invaliditeit en verlies van uw zelfstandigheid. Veel valongelukken van ouderen hangen samen met de medicijnen die ze gebruiken. Vooral als u meer dan één medicijn moet gebruiken, wordt de kans op ongelukken groter.

Hoe komt het dat ouderen zoveel vlugger vallen?

Er zijn verschillende oorzaken:

- Het lichaam verandert bij het ouder worden;
- Sommige ziekten kunnen de kans op vallen vergroten;
- Medicijnen en de bijwerkingen daarvan, kunnen het risico op vallen ook vergroten.

Lichamelijke veranderingen

Met het stijgen van de leeftijd, wordt het lichaam minder soepel en verliest de spierkracht. Zo zijn ouderen vaak duizelig als ze snel zijn opgestaan. Dat komt doordat het bij hen wat langer duurt voordat de bloeddruk zicht heeft aangepast aan het rechtop staan. Zo ontstaat er een kans op ongelukken.

Een opstapje nemen, opstaan uit een stoel en traplopen kosten meer moeite en soms ontbreekt onverwachts de kracht, met als gevolg een val. Omdat de organen bij ouderen vaak minder goed werken, kunnen hart en longen minder aan en gaat de conditie achteruit. Lever

en nieren hebben een minder goede functie en daardoor blijven allerlei stoffen – onder andere medicijnen – langer in het lichaam en werken ze sterker.

Ziekten

Er zijn verschillende ziekten die het risico op vallen vergroten. Sommige daarvan komen juist bij veel ouderen voor.

Voorbeelden zijn:

- Diabetes (schommelingen in de bloedsuikerspiegel kunnen duizeligheid veroorzaken).
- De ziekte van Parkinson (een slechte aansturing van de spieren).
- Reuma (aandoening van de gewrichten).

Medicijngebruik en bijwerkingen

Een aantal medicijnen staat erom bekend dat ze de kans om te vallen groter maken.

De meest gebruikte zijn:

- Slaaptabletten.
- Kalmeringstabletten (pillen om rustig te blijven).
- Plastabletten.
- Medicijnen tegen een hoge bloeddruk.
- Medicijnen tegen depressie.
- Sommige sterke pijnstillers.
- Sommige oogdruppels of gel voor uw ogen.

Een veel voorkomende bijwerking van medicijnen is duizeligheid. Daardoor is de kans op vallen groter. En zoals al eerder benoemd is er een grote kans op bijwerkingen door het minder goed gaan werken van de lever en nieren.

Vraagt u zich af of u een grotere kans loop op valongelukken door medicijngebruik? Dan kunt u zich afvragen of de medicijnen die u gebruikt nodig zijn. Overleg (zo nodig) met uw arts.

Actuele medicatielijst

Bezoekt u uw arts of specialist? Neem dan altijd een actuele medicatielijst mee en meld bijwerkingen. U kunt uw actuele medicatielijst opvragen bij uw apotheek.

Beweging

Daarnaast is het belangrijk dat u in beweging blijft.

Tips

Als u zich niet fit voelt en daardoor weinig actief bent, loopt u alleen daardoor al een grotere kans te vallen. Spieren hebben oefening nodig. Als het even moeilijk is, blijft dan in beweging. Zelf boodschappen doen, een eindje wandelen of meedoen met 'meer bewegen voor ouderen' (vaak georganiseerd door de thuiszorg). Alles helpt om een betere conditie te houden en daarom het risico op ongelukken te verkleinen.

Goed zien

Als u slecht ziet, loopt u altijd een grotere kans op ongelukken, met of zonder medicijngebruik. Een goede bril en heldere verlichting kunnen ongelukken voorkomen.

Struikelblokken verwijderen

Losliggende kledjes en lange snoeren van elektrische apparaten zijn bekende struikelblokken voor mensen die niet goed ter been zijn. Het is zinvol om samen met iemand anders het huis eens door te lopen en de snoeren zo veel mogelijk langs te plint te leiden en de kledjes vast te leggen of te verwijderen.

Tot slot

Indien u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen heeft, neemt u dan gerust contact op met uw behandelend arts of de geriatrisch verpleegkundige. Zij zijn maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur bereikbaar op (0181) 65 83 70.