

REDACTIONEEL ARTIKEL

MEDICATIE EN VALPREVENTIE

Auteur: Logo Kempen

MEDICATIE EN VALPREVENTIE

In Vlaanderen gebruikt 1 op 3 thuiswonende senioren slaapmedicatie. In het woonzorgcentrum is dat 1 op 2. Slaapmedicatie verdubbelt de kans op een val.

Hoe meer verschillende geneesmiddelen je moet innemen, hoe groter het risico om te vallen. Bepaalde geneesmiddelen zoals slaappillen hebben bovendien een grotere impact op het valrisico.

TIPS

* Bespreek het gebruik van geneesmiddelen altijd met jouw huisarts, ook geneesmiddelen die je zonder voorschrift kan krijgen. Bespreek ook regelmatig of alle geneesmiddelen die je inneemt, nog wel nodig zijn.
* Neem jouw medicatie in zoals voorgeschreven door jouw huisarts (correcte dosis, juist tijdstip …). Een dag/weekplanner kan daarbij helpen.
* Tracht zoveel mogelijk kalmeer- en slaapmiddelen te vermijden.

Meer lezen: [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

 *Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*

*2. Bronnen vermelden aub*

*3. Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*