



Apotheker Liesbeth Lourens (links) en geriatrie fysiotherapeut Judith van den Berg.

VALPREVENTIE: WEES ALERT BIJ MEDICATIE!

Bij het ouder worden neemt het risico op vallen toe. Veel senioren weten niet dat valgevaarlijke geneesmiddelen de kans op vallen nog eens extra verhogen. Maar liefst 17,5% van de ziekenhuisopnames die verband hebben met medicijngebruik door senioren komt door valgevaarlijke medicatie. We spraken met geriatrie fysiotherapeut Judith van den Berg en apotheker Liesbeth Lourens.

Er is een valpreventiewerkgroep voor Heumen en Mook en Middelaar actief met verschillende disciplines. Judith van den Berg legt uit: "Aanwezig zijn ergotherapeut Lidwien Arts, Marian Schijf van In Beweging, thuiszorgmedewerkers, de KBO, manager van Gezondheidscentrum De Kroonsteen – De Vuursteen Nancy Stensen en ikzelf. We nodigen steeds gastsprekers uit om ons te informeren over diverse valpreventie-onderwerpen. Liesbeth behandelde het thema valpreventie en medicatie. Veel ouderen gebruiken namelijk medicijnen, maar zijn vaak niet op de hoogte van de mogelijke verhoogde valrisico's die ze geven. Medicijnen kunnen duizeligheid of sufheid veroorzaken, maar ook de spierkracht verminderen. Liesbeth informeert ons als werkgroep, wij attenderen op onze beurt ook weer andere zorgverleners om meer op medicijngebruik alert te zijn. Maar we willen vooral ook de senioren zelf informeren en laten beseffen dat ze goed moeten opletten wat ze slikken en welke risico's er zijn. We adviseren dan ook om een medicijnsgesprek te houden met de apo-

theker om de medicatie weer eens tegen het licht te houden."

Liesbeth Lourens knikt: "Maar liefst 17,5% van de geneesmiddelen gerelateerde ziekenhuisopnames van senioren heeft te maken met valgevaarlijke medicatie. Ik heb voor de zorgverleners een lijst opgesteld met valgevaarlijke medicijnen, zodat we medicijngebruikers kunnen wijzen op de risico's. Cliënten kunnen een afspraak maken voor een medicijncontrolesprek met de apotheker. Soms slikken mensen al jaren 'uit gewoonte' medicijnen door. Ze weten soms niet goed meer waarvoor ze precies werden voorgeschreven en kennen de mogelijke bijwerkingen niet. Soms kunnen we in overleg met de huisarts dan de dosering verlagen of een medicijn zelfs helemaal achterwege laten."

Judith vervolgt: "Ik zie veel senioren met duizeligheidsklachten die niet altijd alleen fysiek

Geneesmiddelen die het valrisico kunnen vergroten, zijn:

- Geneesmiddelen die spierkracht verminderen (bv. diazepam, oxazepam, temazepam)
- Geneesmiddelen die duizeligheid bij het opstaan veroorzaken (bloeddrukverlagende medicijnen en medicijnen tegen prostaatproblemen)
- Geneesmiddelen die een verminderd reactievermogen veroorzaken (slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva, anti-epileptica).

Valpreventietips

- Alert op bijwerkingen medicijnen (medicatiegesprek)
- Voldoende bewegen en spierkrachtoefeningen
- Extra calcium en vitamine D
- Geen losse snoeren, vloerkleedjes, scherpe tafelhoeken e.d.
- Rustig uit bed/stoel opstaan
- Goede bril en goede verlichting
- Voorzichtig met alcohol

te verklaren zijn. Valrisico's kunnen vaak meerdere oorzaken hebben: zicht, gehoor, voeding, thuissituatie maar ook medicatie. We willen de zorgverleners en cliënt erop attent maken om de mogelijke oorzaken breed te bekijken."

"Een ander aspect van valpreventie is het risico van botbreuken. Naar mate je ouder wordt is de botafbraak hoger dan de botaanmaak. De dagelijkse hoeveelheid Calcium en vitamine D zijn hierbij erg belangrijk. Mannen en vrouwen boven de 70 adviseren we minstens 1200 milligram Calcium dagelijks.

Voor vrouwen boven de 50 is de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine D 10 microgram, voor mannen en vrouwen boven de 70 jaar dagelijks zelfs 20 microgram vitamine D", aldus Liesbeth.

"Vanaf je 30^{ste} is er al sprake van spierafbraak, vanaf je 60^{ste} gaat het extra hard", vult Judith aan. "Naast Calcium en vitamine D is regelmatig bewegen belangrijk als valpreventie-maatregel. Daarnaast zouden senioren ook minstens 2x per week aan krachttraining moeten doen om de spieren te sterken. In het voorjaar starten weer de valpreventiegroepen waaraan senioren kunnen deelnemen. De informatie en data zijn te vinden op de website van Gezondheidscentrum De Kroonsteen – De Vuursteen, of men kan ook bellen met de fysiopraktijk Malden-Molenhoek."



Gezondheidscentrum De Kroonsteen
Schoolstraat 8, 6581 BG Malden
www.dekroonsteendevuursteen.nl

DE
KROON
STEEN

GEZONDHEIDSCENTRUM

DE
VUUR
STEEN

GEZONDHEIDSCENTRUM

Gezondheidscentrum De Vuursteen
Prinsenweg 6, 6584 AZ Molenhoek
www.dekroonsteendevuursteen.nl