

# Rechttop blijven staan met medicijnen

Medicijngebruik en vallen  
gaan vaak samen



## **Gebruikt u medicijnen? Let dan op dat u niet valt!**

Het is belangrijk dat u medicijnen op de goede manier gebruikt. Want medicijnen hebben ook nadelen. Die noemen we bijwerkingen. U kunt zich bijvoorbeeld slaperig voelen door medicijnen. Of u reageert langzamer. Of u ziet niet meer zo goed. Andere bijwerkingen zijn: slappe spieren en duizelig zijn. Vaak merkt u zelf niet dat u last van bijwerkingen heeft. Dat kan gevaarlijk zijn. Want de kans dat u valt wordt daardoor groter. Als u valt, kunt u iets breken: een arm, been of heup bijvoorbeeld. U hebt dan meestal hulp van anderen nodig. En u kunt minder zelfstandig doen.

**Lees meer op pagina 3.**

## **Are you currently using medication? Then you should be extra careful to prevent falling!**

Because medicines often have disadvantages as well as advantages, it is important for you to use medicine correctly. We call these disadvantages 'side effects'. For example, medicines may cause sleepiness. Or you may notice that your responses become slower. Other side effects are poor vision, weak muscles or nausea. Often, you may not even notice that you are having these side effects. This can be dangerous because it increases your risk of falling. If you fall, you can break a bone, such as an arm, a leg or a hip. This means that you will need the help of other people, and you will be less independent.

**For more information, go to page 7.**

## İlaç kullanıyorsanız, düşmemek için dikkat ediniz!

İlaç kullanıyorsanız bazı hususlara dikkat etmelisiniz. Herşeyden önce ilaçlarınızı doğru şekilde kullanmanız önemlidir. Ancak, sağlığınız için kullandığınız ilaçların, üzerinizde çeşitli olumsuz yan etkileri de olabilir. Faydalı etkilerinin yanısıra bu ilaçlar, örneğin kendinizi uyuşuk hissetmenize veya daha yavaş tepki göstermenize, yavaş davranmanıza neden olabilir. Ya da, görme kabiliyetinizi azaltabilir. Hatta, kaslarınızın hantallaşmasına ve baş dönmesine de yol açabilir. Çoğu zaman bu gibi olumsuz yan etkilerin farkında olmayabilirsiniz. Bu ise, tehlikeli durumlar yaratabilir. Böylece düşme ihtimaliniz artabilir. Düştüğünüzde, örneğin kolunuz, bacağınız veya kalçanız kırılabilir. Bu da sizi, başkalarının yardımına muhtaç edebilir. Bazı şeyleri kendinizin yapamamasına yolaçabilir.

**Bu konuyla ilgili daha geniş bilgi için 11. sayfaya bakınız.**

## هل تتناول الأدوية؟ أحرص على عدم تعرضك للوقوع!

إنه من المهم أن تتناول الأدوية بطريقة جيدة لأن الأدوية لها أضرار أيضا والتي نسميها أعراض جانبية. يمكنك أن تشعر بالنعاس من خلال تناولك للأدوية أو أن ردة فعلك تكون بطيئة أو قد تشعر بأنك لست على ما يرام. بعض الأعراض الجانبية الأخرى قد تكون: وهن في العضلات والشعور بالدوخة. وغالبا أنه قد لا تلاحظ بسهولة بأنك تعاني من أي أعراض جانبية وهذا قد يكون له أخطارا لأنك الفرصة ستكون أكبر لكي تتعرض للوقوع. إذا وقعت مثلا يمكنك أن تصاب بكسر في الساعد أو في الساق أو في الورك وستكون بحاجة في غالب الأحيان إلى مساعدة من الآخرين ولن تتمكن من القيام بالأعمال على نحو مستقل.

**اقرأ المزيد على الصفحة ١٨.**



## Gebruikt u medicijnen?

Probeer dan te zorgen dat u niet valt. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen.

### **Met welke medicijnen moet u vooral opletten?**

Er zijn medicijnen die de kans dat u valt groter maken.

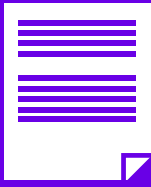
Hier leest u welke medicijnen dat vooral zijn:

- Slaaptabletten
- Kalmeringstabletten. Dat zijn pillen om rustig te blijven
- Plastabletten
- Medicijnen tegen hoge bloeddruk
- Medicijnen tegen depressie
- Sommige sterke pijnstillers
- Oogdruppels of gel voor uw ogen

De kans op vallen is groter als u verschillende medicijnen tegelijk gebruikt!

### **Let op!**

Medicijnen blijven langer in uw lichaam als u ouder wordt. Want uw lever en nieren doen er langer over om het medicijn af te breken. De medicijnen werken daardoor langer. Maar bijwerkingen blijven ook langer bestaan.



## Hoe gebruikt u uw medicijnen op de goede manier?

Het is belangrijk dat u uw medicijnen op een goede manier gebruikt. Lees daarom de tips hieronder.

### Tips voor het gebruik van medicijnen:

- Stop alleen met het innemen van medicijnen als uw arts of apotheker dat nodig vindt.
- Gebruik de hoeveelheid medicijnen die uw arts heeft voorgeschreven. Of slik de hoeveelheid die op het doosje, potje of flesje staat. Zegt uw arts bijvoorbeeld dat u 1 pil per dag moet innemen, slik dan niet meer of minder pillen. Vergeet u wel eens of u uw pillen al heeft geslikt? Dan kan een pillendoos u helpen.
- Gebruik nooit medicijnen van iemand anders.
- Wees voorzichtig met alcohol. Uw reactievermogen kan minder worden. Dat betekent dat u langzamer reageert. Dat kan gevaarlijk zijn in het verkeer bijvoorbeeld. Ook kunt u uw evenwicht sneller kwijt raken.
- Sta rustig op uit bed of stoel. Neem de tijd.
- Pas op met activiteiten waarbij u uw evenwicht moet houden. Dat zijn activiteiten waarbij u uw balans kwijt kunt raken. Bijvoorbeeld met traplopen of met ramen wassen.
- Let extra goed op als u nieuwe of andere medicijnen krijgt. Misschien hebben de medicijnen andere bijwerkingen. Het kan verstandig zijn om een tijdje geen auto te rijden of te fietsen. Ook werken met machines kan gevaarlijk zijn.



## Huisarts

Uw huisarts kan u meer vertellen over medicijngebruik. Heeft u last van bijwerkingen? Of heeft u vragen over uw medicijngebruik, vertel het dan aan uw huisarts.

### **Tips voor als u naar uw huisarts gaat:**

- Neem de medicijnen die u gebruikt mee als u naar de huisarts gaat. Ook de medicijnen die u in het buitenland of bij de drogist heeft gekocht.
- Heeft u een afspraak bij de huisarts? Bedenk dan voordat u naar de huisarts gaat, welke vragen u heeft voor de huisarts. Schrijf de vragen op. Of laat iemand ze voor u opschrijven.
- Praat u niet zo goed Nederlands? Of bent u niet zo goed te verstaan? Probeer dan iemand mee te nemen.
- Krijgt u een herhaalrecept van uw huisarts? Vraag dan of u evenveel medicijnen moet blijven slikken.
- Krijgt u een recept voor een nieuwe medicijn? Vraag uw huisarts dan of u de medicijnen die u al nam, moet blijven gebruiken.
- Neemt u 4 of meer verschillende medicijnen? Dan heeft u meer kans om te vallen. Praat hierover met uw huisarts.



## Apotheek

Verschillende medicijnen hebben invloed op elkaar. Het ene medicijn kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat het andere medicijn sterker werkt. Of juist minder sterk. Uw apotheker weet welke medicijnen wel samen gaan. En welke combinaties de kans op een val vergroten.

### Tips voor als u naar uw apotheker gaat:

- Vraag aan de apotheker of het verstandig is de medicijnen die u gebruikt samen te gebruiken.
- Probeer altijd naar dezelfde apothek te gaan. Uw apotheker heeft zo een goed overzicht van alle medicijnen die u gebruikt. Want hij kan in de computer zien welke medicijnen u gebruikt. Hij kan er zo op letten dat uw medicijnen op elkaar zijn afgestemd.
- Vraag uw apotheker om een overzicht van uw medicijnen als u naar het buitenland gaat. Dit heet een medicijnpaspoort.
- Heeft u bijwerkingen, vertel het uw apotheker. Misschien kunt u minder van dit medicijn gebruiken. Of is er een ander medicijn dat beter bij u past. Vraag uw apotheker ook hoe laat u uw medicijnen het beste kunt innemen.

Wilt u meer informatie over medicijnen die u gebruikt? Kijk dan op [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl). Of bel de geneesmiddel-infolijn, telefoonnummer: **0900-9998800** (maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur. Dit kost € 0,20 per minuut). Er zijn natuurlijk ook andere oorzaken waardoor u kunt vallen. U kunt uitglijden doordat de vloer nat is bijvoorbeeld. Of doordat er geen licht is bij de trap. Wilt u meer weten? Kijk dan op: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).



## Are you currently using medicine?

If so, try to make sure you do not fall. Read this brochure to find out what you can do to keep from falling and breaking bones.

### **What kinds of medicines do you need to watch out for?**

The medicines listed below can increase the risk of falling:

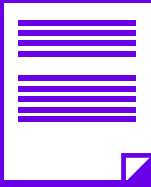
- Sleeping pills
- Sedatives. These are pills you take to stay calm
- Diuretics. These are pills that help you urinate
- Medicines for high blood pressure
- Anti-depressants
- Some strong pain killers
- Eye drops or gel for your eyes

You have an even greater chance of falling if you use different medicines at the same time!

### **Note!**

Medicine stays in your body longer as you get older. This is because your liver and kidneys take longer to break down medicines. This means that all of the effects of the medicines last longer, even the side effects.





## How do you use medicines correctly?

It is important that you use medicines correctly.  
Read the tips below.

### Tips for safe use of medicines

- Only stop taking medicines if your doctor or pharmacist tells you to do so.
- Only use the amounts of the medicine prescribed by your doctor. Only take the amount of the medicine written on the box or bottle. For instance, if your doctor says that you should take 1 pill per day, do not take any more or any less than that amount. Do you sometimes forget whether you have taken your pills or not? Try using a pill box to organise your medicines.
- Never use somebody else's medicine.
- Be careful drinking alcohol, because it can lower your reaction time. This can be very dangerous in traffic, and it can make you lose your balance easier.
- Get out of bed or a chair slowly. Take your time.
- Be careful in activities that require you to keep your balance, like walking down the stairs or washing windows.
- Pay attention when you are prescribed new or different medicines. They might have different side effects. It might be a good idea not to drive a car or ride a bicycle for a little while. Working with machines can also be dangerous.



## Your doctor

Your family doctor or general practitioner can tell you more about using medicine. If you have problems with the side effects or if you have questions about your medicines, then ask your doctor.

### Tips for when you go to your doctor:

- Take your medicines with you when you go to the doctor, even the ones that you bought without a prescription.
- Do you have an appointment with the doctor? Think about what you want to ask your doctor before you go. Write down your questions or have someone write them down for you.
- If you don't speak Dutch or if you are hard to understand, take someone with you to help you talk to the doctor.
- If your doctor gives you a refill prescription, remember to ask if you should take the same amounts of the medicine.
- If your doctor gives you a prescription for a new medicine, ask if you should keep using your other medicines.
- Are you taking 4 or more different kinds of medicine? Then you have an even greater risk of falling. Talk about that with your doctor.



## Pharmacist

Different medicines can have different effects on each other. For example, one medicine can make other medicines work stronger or not as strong. Your pharmacist knows which medicines can be taken together, and which combinations of medicines can increase your risk of falling.

### Tips for when you go to your pharmacist:

- Ask your pharmacist if it is a good idea to use all of your different medicines together.
- Always try to go to the same pharmacist. This gives your pharmacist a good idea of all of the medicines you are using. He or she can look in the computer to see which medicines you are using and make sure that you do not take medicines that do not go together well.
- When you travel to another country, ask your pharmacist for a list of all of your medicines . This is called a medicine passport.
- If you have side effects from medicines, tell your pharmacist. Maybe he or she will tell you to use less of that medicine, or can find another medicine that is better for you.
- Ask your pharmacist what time of the day is the best time to take your medicine.

Would you like more information about your medicine? Go to: [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl). Or call the medicine hotline at: **0900-9998800** (Monday to Friday from 10:00 to 16:00. This call will cost € 0.20 per minute). Of course, there are also other things that can make you fall. You can slip on a wet floor or trip on a stairway that does not have enough light. If you want to know more about the risks of falling, go to: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).



## İlaç kullanıyorsanız?

Düşmemeniz için gereken önlemleri almaya çalışmalısınız. Bunun için neler yapabileceğinizi bu küçük bilgi broşüründe okuyabilirsiniz.

### **Bilhassa hangi ilaçları kullandığınızda dikkatli olmalısınız?**

Düşme ihtimalini arttıran ilaçlara bazı örnekler şunlardır:

- Uyku hapları;
- Sakinleştirici haplar (Bu haplar, sakin kalmak için kullanılır.);
- İdrar söktürücü haplar;
- Yüksek tansiyona karşı ilaçlar;
- Depresyona karşı ilaçlar;
- Bazı kuvvetli ağrı kesiciler;
- Göz damlaları veya göz merhemi.

Çeşitli ilaçları aynı anda kullanıyorsanız düşme ihtimali daha büyüktür.

### **Dikkat!**

Siz yaşlandıkça, karaciğer ve böbrekleriniz daha yavaş işler. Bu nedenle, aldığınız ilaçların çözülüp dışarıya atılması daha uzun sürer. Böylece ilaçlar daha uzun bir süre bedeninizde kalır. Bu süre boyunca ilaçlarınız etkili olmaya devam eder. Ama aynı süre boyunca yan etkilerini de gösterir.



## İlaçlarınızı doğru kullanmanın yolu nedir?

İlaçlarınızı doğru bir şekilde kullanmanın önemli olması nedeniyle, aşağıdaki hususları dikkate almalısınız:

### İlaç kullanımı ile ilgili tavsiyeler

- İlaç kullanmaya, yalnızca hekiminiz veya eczacınız gerekli görürse son veriniz;
- İlaçlarınızı, hekiminizin tavsiye ettiği miktarda kullanınız. Veya, ilaç kutusu ya da şişesinin üzerinde belirtilen miktarlarda kullanınız. Örneğin, hekiminiz size günde bir tek hap kullanmanız gerektiğini tavsiye ettiyse, buna tam olarak uyunuz, daha az ya da daha çok hap kullanmayınız. Haplarınızı kullanıp kullanmadığınızı bazen unutuyorsanız, hap kutusu unutmanıza yardımcı olabilir;
- Hiç bir zaman başkalarına ait ilaçları kullanmayınız;
- Alkol konusunda dikkatli olunuz. Alkol, tepki kabiliyetinizi azaltabilir ve gereğinden daha yavaş davranabilmenize yol açabilir. Bu, örneğin trafikte tehlike oluşturabileceği gibi, dengenizi daha çabuk kaybetmenize de yol açabilir;
- Yataktan ya da sandalyeden kalktığınızda yavaş olunuz, acele etmeyiniz;
- Merdiven çıkmak ya da pencere yıkamak gibi denge gerektiren işler yaparken dikkatli olunuz. Bunlar, dengenizin kolayca bozulabilmesine yol açan işlerdendir;
- Size yeni ya da değişik ilaçlar verildiğinde özellikle dikkatli olunuz. Bunların, bilmediğiniz farklı yan tesirleri olabilir. Böyle durumlarda bir süre araba ya da bisiklet kullanmamanız makul olacaktır. Yine böyle durumlarda makinelerle çalışmanın da tehlikeli olabileceğini bilmelisiniz.



## Aile hekimi

İlaç kullanımı hakkında aile hekiminizden daha geniş bilgi alabilirsiniz. Kullandığınız ilaçların yan tesirlerinden şikayetçiyseniz ya da ilaç kullanımı hakkında öğrenmek istedikleriniz varsa, aile hekiminize başvurunuz.

### Aile hekiminizi ziyaret ederken şu hususları dikkate almalısınız:

Düşme ihtimalini arttıran ilaçlara bazı örnekler şunlardır:

- Yurtdışında ya da eczaneden aldıklarınız dahil, kullandığınız bütün ilaçları, aile hekiminize giderken, beraberinizde götürünüz;
- Aile hekiminizle randevunuz varsa, bu randevuya gitmeden önce aile hekimine sormak istediğiniz soruları kendiniz yazın ya da çevrenizden bir kimseye yazdırınız;
- Hollandacayı yeterince bilmiyorsanız ya da anlattıklarınız iyice anlaşılamiyorsa, Hollandaca bilen bir kimseyi beraberinizde götürmeye çalışınız;
- Aile hekiminiz size önceki reçetenin aynısını mı yazdı? O halde yazdığı ilaçları aynı miktarda kullanıp kullanmayacağınızı kendisine sorunuz;
- Aile hekiminiz size yeni bir ilaç mı yazdı? O halde daha önce kullandığınız ilaçları yeni ilaçla birlikte kullanıp kullanmayacağınızı kendisinden öğreniniz;
- Dört ya da daha fazla değişik ilaç kullandığınızda düşme ihtimaliniz artacaktır. O halde bu konuyu aile hekiminizle görüşünüz.



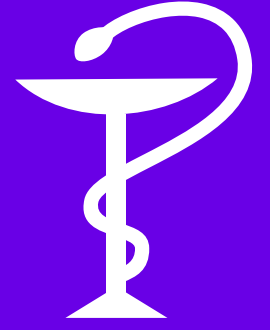
## Eczane

Değişik ilaçların birbiri üzerinde etkisi olur. Örneğin bir ilaç türü bir başka ilaç türünün tesirini güçlendirebilir ya da zayıflatabilir. Eczacınız hangi ilaç türlerinin zararsız olarak birlikte kullanılabileceğini bildiği gibi, hangilerininse birlikte kullanıldıkları takdirde düşme ihtimalini arttırabileceğini de bilir.

### Eczacınızı ziyaret ederken şu hususları dikkate almalısınız:

- Kullandığınız ilaçları birarada almanızın doğru olup olmayacağını eczacınızdan öğreniniz;
- Daima aynı eczaneye gitmeye çalışınız. Böylece eczacınız bilgisayardaki kayıtlar sayesinde kullandığınız bütün ilaçlardan haberdar olur. Bu şekilde eczacınız birbirine uygun olmayan ilaçları kullanmanızı önleme imkanına sahip olur;
- Yurtdışına çıkacak olursanız, üzerinizde bulundurmak üzere, kullandığınız ilaçların listesini eczacınızdan isteyiniz. 'İlaç pasaportu' olarak bilinen bu listenin Hollandaca adı şöyledir: 'Medicijnpaspoort';
- Kullandığınız ilaçların üzerinizde yan tesirleri varsa, bunu eczacınıza bildiriniz. Bu durumda eczacınız size belki de yan tesirleri olan ilacı daha az kullanmanızı tavsiye edecek veya size daha uygun bir başka ilacı önerecektir. Eczacınıza ilaçlarınızı hangi saatlerde kullanmanız gerektiğini sormayı unutmayınız.

Kullandığınız ilaçlar hakkında daha çok bilgiye ulaşmak istiyorsanız, şu internet adresine bakınız: [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl). Veya **0900-9998800** numarasından, hafta içi günlerde 10:00 ile 16:00 saatleri arasında olmak üzere, dakika başı €0,20 karşılığında sıhhiye hattını telefonla arayınız. Elbette, düşmenize yol açacak başka sebepler de vardır. Üzerinde bulunduğunuz zeminin ıslak olması veya çıktığınız merdivenin yanında ışığın olmaması, kayıp düşmenize yol açabilir. Bu konuda daha geniş bilgi için şu internet adresine bakınız: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).



## الصيدلية

العديد من الأدوية قد يكون لها تأثير على بعضها البعض. قد يحرص دواء معيناً مثلاً على أن يكون للدواء الآخر مفعولاً أقوى أو مفعولاً أقل. إن الصيدلي يدرك تماماً أي من الأدوية تتوافق مع بعضها البعض وأي تركيبات قد تزيد من فرص وقوعك.

### إرشادات عند الذهاب إلى الصيدلي:

- إسأل الصيدلي إذا كان تناولك للأدوية مطابقة مع الأدوية الأخرى التي تتناولها.
- حاول الذهاب دائماً إلى ذات الصيدلية. فإن الصيدلي الذي تختاره سيكون لديه لمحة عامة عن جميع الأدوية التي تتناولها لأنه يستطيع معرفة الأدوية الأخرى التي تتناولها من خلال الإستعانة بالكمبيوتر ويستطيع أن ينبهك كي لا تبتلع أي أدوية لا تتطابق مع الأدوية الأخرى.
- إسأل الصيدلي لكي يمدك بلمحة عامة عن الأدوية التي تتناولها عندما تود السفر إلى خارج البلاد. هذا ما يسمونه ببطاقة السف المخصصة للأدوية.
- هل تعاني من أعراض جانبية، يمكنك أن تكلم الصيدلي عن ذلك. ربما يمكنك أن تتناول جرعة أقل من الدواء أو دواء يتناسب معك على نحو أفضل. إسأل الصيدلي عن الوقت الأفضل الذي يمكنك أن تتناول الدواء فيه.

هل تود المزيد من المعلومات عن الأدوية التي تتناولها؟ اضغط على الموقع على الإنترنت: [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) أو اتصل بالخط الذي يمدك بجميع المعلومات عن العقارات على رقم الهاتف: **0900-9998800** (من الإثنين ولغاية الجمعة من الساعة 10.00 صباحاً وحتى الساعة 16.00 بعد الظهر. تكلفة هذه المكالمات 0,20 يورو سنت في الدقيقة). هناك من الطبيعي أسباباً أخرى من حيث إمكانية تعرّضك للوقوع. قد تزلق رجلك إذا كانت الأرض مبتلة مثلاً أو إذا لم يكن هناك إضاءة عند هبوطك الدرج. هل تود معرفة المزيد؟ اضغط على الموقع على الإنترنت:



## الطبيب العائلي

يستطيع طبيبك العائلي أن يحدّثك أكثر عن تناولك للأدوية. هل تعاني من أعراض جانبية؟ هل لديك أي أسئلة عن كيفية تناولك للأدوية، عليك إذا أن تعلم الطبيب بذلك.

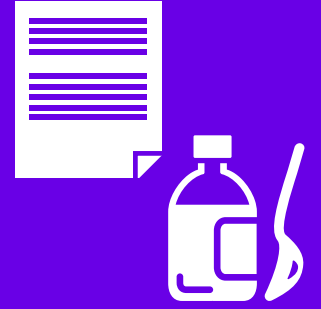


### إرشادات عند ذهابك إلى الطبيب العائلي:

- خذ الأدوية التي تتناولها معك عندما تذهب لزيارة الطبيب العائلي. أيضا الأدوية التي تكون قد اشتريتها من الصيدلي خارج البلاد.
- هل لديك موعدا مع الطبيب العائلي؟ فكّر سلفا في جميع الأسئلة التي قد تخطر على بالك قبل الذهاب إلى الطبيب. دوّن جميع هذه الأسئلة أو إجعل شخصا آخر يكتبها لك.
- هل لا تجيد تكلم الهولندية بطلاقة؟ أو هل قد تلاقى صعوبة في الفهم؟ حاول أن تصاحب أحدا معك.
- هل حصلت على وصفة مكررة من طبيبك العائلي؟ إسأله إذا كان عليك أن تتناول نفس الكمية.
- هل حصلت على وصفة لدواء جديد؟ إسأل طبيبك إذا كنت لا تزال تداوم على تناول الأدوية التي كنت تتناولها.
- هل تتناول 4 أو أكثر من الأدوية المتنوعة؟ إذا قد تكون أكثر عرضة للوقوع. كلّم طبيبك بهذا الموضوع.

## كيف يمكنك أن تتناول الأدوية على نحو جيد؟

إنه من المهم أن تتناول أدويةك على نحو جيد. إقرأ الإرشادات المتوفرة لك هنا.



### إرشادات من أجل استخدام الأدوية

- توقف فقط عن تناول الأدوية إذا وجد طبيبك أو الصيدلي أنه من الضروري أن تفعل ذلك.
- استخدم كمية الأدوية التي يكون الطبيب قد وصفها لك أو ابلع الكمية التي تكون في العبوة أو القدر أو الزجاجة
- المخصصة للأدوية. إذا قال الطبيب مثلا أنه عليك أن تأخذ قرصا واحدا في اليوم، عليك إذا أن تبلع قرصا واحدا فقط لا أكثر ولا أقل. هل تنسى إذا كنت قد تناولت قرص الدواء أم لا، إلجأ إذا إلى الاستعانة بالعبوة المخصصة للأدوية.
- لا تتناول أبدا أدوية شخص آخر.
- عليك الحذر أثناء تناول الكحول. ستقل قدرتك على الإستجابة للأدوية وهذا يعني بأن ردة فعلك ستكون بطيئة جدا. وهذا سيشكل خطرا عليك أثناء قيادة السيارة مثلا ويمكنك أيضا أن تفقد توازنك بسرعة.
- قم بتمهّل من السرير أو من الكرسي. خذ وقتك.
- خذ حذر عند القيام بنشاطات تمكّنك من أن تحافظ فيها على توازنك. قد تكون هذه نشاطات يمكنك من خلالها أن يختل توازنك، مثلا عند صعود الدرج أو عند تنظيف النوافذ.
- خذ أكثر حذرا عند الحصول على أدوية جديدة أو أدوية أخرى. ربما قد تكون هذه الأدوية لها أعراض جانبية أخرى.
- من الأفضل عدم قيادة السيارة أو العجلات لفترة وجيزة. ويمكن أن يكون العمل على الماكينات له أخطاره أيضا.

## هل تتناول الأدوية؟

احرص إذا على تفادي الوقوع. يمكنك في هذا المنشور أن تقرأ ما يمكنك عمله بنفسك.



### أي من الأدوية عليك أن تعير انتباهك إليها؟

هناك بعض الأدوية التي تمنحك فرصة أكبر للوقوع. ستقرأ هنا عن نوعية هذه الأدوية.

- أقراص النوم
- الأقراص المسكّنة
- الأقراص التي تساعد في در البول
- الأدوية ضد ضغط الدم العالي
- الأدوية ضد الإكتئاب
- بعض المسكنات القوية
- القطرات أو الجل الهلامي التي تستخدم للعينين

تكون الفرصة أكبر للتعرّض للوقوع إذا كنت تتناول أدوية مختلفة في نفس الوقت!

### انتبه!

تبقى الأدوية في جسمك مدة أطول عند كبار السن لأن كبدك و كليتيك لا يقومان بعملهما كما يجب لطحن الأدوية. لذلك فإن الأدوية تتفاعل من جراء ذلك على نحو أطول. ولكن الأعراض الجانبية تبقى ناشئة أيضا لفترة طويلة.

## Belangrijke informatie voor u:

veiligheid  nl

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)



DGV NEDERLANDS INSTITUUT VOOR  
VERANTWOORD MEDICIJNGEBRUIK



KNMP

Dit is een uitgave van VeiligheidNL. Deze publicatie is samengesteld met de grootst mogelijke zorgvuldigheid. VeiligheidNL aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden. Overname van (gedeelten) tekst is toegestaan, mits met juiste bronvermelding.

Nederlands

English

Türkçe

عربي