

Doe de online test en ontdek of je een verhoogd valrisico hebt



IS MEDICATIE EEN RISICO VOOR JOU?

- ☐ Ik laat mijn geneesmiddelen regelmatig nakijken door mijn huisapotheker.
- ☐ Ik neem mijn geneesmiddelen steeds op het afgesproken moment.
- ☐ Ik meld bijwerkingen (zoals draaierigheid) van geneesmiddelen aan mijn huisapotheker.



Kan jij alle vakjes afvinken?
Doe regelmatig deze check opnieuw!

Laat jouw geneesmiddelen jaarlijks controleren.

WIST JE DAT...



Als je vier of meer verschillende geneesmiddelen per dag neemt, jouw valrisico vergroot?

Daarom kan je best jouw medicatieschema bespreken met je huisarts en huisapotheker.



Je best kleine porties eet om bloeddrukval en duizeligheid bij het rechtstaan te voorkomen?

Steunkousen dragen, regelmatig en voldoende water drinken zijn ook manieren om dit te voorkomen.



Je door bezorgd te zijn om te vallen net meer gaat vallen?

Daarom is het belangrijk om deze bezorgdheden te bespreken.

© Expertisecentrum Val en fractuurpreventie Vlaanderen (EVM) 2025 | Verantwoordelijke uitgever: Dieter Sias (Voorzitter VAN - Koning Leopold I-sstraat 24, 3000 Leuven)

IK NEEM MIJN VALRISICO ONDER DE LOEP EN BESPREEK HET...



... MET MIJN HUISAPOTHEKER



Initiatief van



In samenwerking met
Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

MEDICATIE CONTROLEREN

Bekijk samen met je huisapotheker of je geneesmiddelen je valrisico verhogen.

IK NEEM MIJN VALRISICO ONDER DE LOEP EN BESPREEK HET...

Train je spierkracht, evenwicht en lenigheid drie keer per week. Dat kan via een oefenprogramma in groep of individueel.

Naarmate je ouder wordt, vermindert je zicht. Laat je ogen jaarlijks nakijken en reinig je bril elke dag.

Voorkom duizeligheid. Beweeg eerst al zittend je enkels en polsen en sta daarna rustig recht.

Passen je schoenen goed en zijn ze wel veilig? Bespreek pijn en andere voetproblemen met je zorgverlener.

Soms verward, vergeetachtig of somber? Blijf er niet mee zitten en probeer het aan te kaarten bij een zorgverlener.

Laat jij vaak wat dingen rondslingeren? Wees alert en bespreek je woonomgeving met een zorgverlener.

Bezorgd om te vallen? Vergroot je zelfvertrouwen met een oefenprogramma of leer rechtkomen na een val.

Verminder urineverlies met bekkenbodembodem- of blaastraining. Ga op vaste tijden naar het toilet.

Sterke spieren en botten? Eet voeding rijk aan eiwitten, calcium en vitamine D.

Geneesmiddelen maken je soms slaperig of duizelig. Laat je geneesmiddelen regelmatig nakijken door je arts of apotheker.