

Πρόληψη Πτώσεων – Φάρμακα

Αν παίρνετε αντιπηκτικά φάρμακα (αραιωτικά του αίματος), να βλέπετε πάντα το γιατρό σας αν πέσετε. Μπορεί να αντιμετωπίζετε κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού και αιμορραγίας.

- Ορισμένα φάρμακα μπορούν να σας φέρουν ζάλη ή υπνηλία και να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσης σας.
- Αν αρχίσετε να παίρνετε ένα νέο φάρμακο, αλλάξετε μάρκες, παίρνετε πολλαπλά φάρμακα, ή αλλάξετε την κανονική σας δόση, αυξάνεται η πιθανότητα να πάθετε παρενέργειες. Μιλήστε στο γιατρό σας αν ανησυχείτε.
- Ορισμένα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα μπορεί να αντιδράσουν με τα συνταγογραφούμενα φάρμακά σας και να προκαλέσουν προβλήματα.
- Φάρμακα για άγχος, κατάθλιψη ή αϋπνία αυξάνουν τις πιθανότητες πτώσης.



Άτομα που παίρνουν τέσσερα ή περισσότερα φάρμακα την ημέρα διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο πτώσης

Τι μπορείτε να κάνετε

- Μην παίρνετε συνταγογραφούμενο φάρμακο άλλου ατόμου.
- Διαβάζετε τις ετικέτες των φαρμάκων σε καλό φωτισμό και ακολουθείτε προσεκτικά τις οδηγίες.
- Μη χρησιμοποιείτε ληγμένα φάρμακα. Επιστρέψτε τα στο φαρμακοποιό σας.
- Μιλάτε στο γιατρό ή στο φαρμακοποιό σας τακτικά για να επανεξετάζουν τα φάρμακά σας, συμπεριλαμβανομένων τυχόν βοτάνων ή συμπληρωμάτων.
- Ρωτήστε το φαρμακοποιό σας αν μπορεί να σας παρέχει τα φάρμακά σας σε συσκευασία δόσεων ή πακέτο Webster για να σας βοηθήσει να τα διαχειρίζεστε.
- Τηρείτε ενημερωμένη λίστα των φαρμάκων σας. Μια κάρτα φαρμάκων μπορεί να είναι χρήσιμη

Αναγνώριση:

Βιβλιόριο *Παραμένοντας Δραστήριοι και Όρθιοι* 2010
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Μονάδα Προαγωγής Υγείας Τοπικών Υγειονομικών Περιφερειών Βόρειου Σύνδευι και Κεντρικής Ακτής

Για περαιτέρω πληροφορίες σαρώστε εδώ με το έξυπνο τηλέφωνό σας



Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: falls@cec.health.nsw.gov.au
Διαδίκτυο: www.cec.health.nsw.gov.au

Clinical Excellence Commission©2012 Version 1, SHPN: (CEC) 120260

