

# Vad kan jag göra för att minska risken att falla på grund av läkemedel?

## Fyll i checklistan!

- Jag ber min läkare att kontrollera mina läkemedel årligen.
- Jag ber min läkare om en uppdaterad läkemedelslista.
- Jag informerar min läkare, specialist eller en farmaceut om vilka läkemedel jag köpt receptfritt eller som jag köpt på ett utländskt apotek.
- Jag använder endast mina egna läkemedel och endast den föreskrivna mängden.
- Jag håller koll på mina läkemedel och aktuella recept genom att logga in på 1177 (rubriken Läkemedelstjänster) där jag kan ladda ned en receptlista.
- När jag får ett nytt recept, frågar jag om möjliga biverkningar, exempelvis fallrisk, och om läkemedlet kan tas tillsammans med mina andra läkemedel.
- Jag informerar min läkare när jag har fallit, även om jag inte har ådragit mig (allvarliga) skador.
- Jag ber min läkare om informationsmaterial om fall och att förebygga fall.
- Jag är uppmärksam vid läkemedelsbyten på apotek för att minska risken att ta dubbelt av samma läkemedel.

## Vill du veta mer om hur du kan undvika en fallolycka?

Gå in på Kunskapsstödet för fallprevention:

[www.fou.sormland.se/kunskapsportal/  
kunskapsstod-for-fallprevention/](http://www.fou.sormland.se/kunskapsportal/kunskapsstod-for-fallprevention/)



Innehållet i foldern är hämtat, översatt och anpassat från foldern *Can my medications cause a fall*



# Kan mina läkemedel orsaka fall?

– Läkemedel och fall går ofta hand i hand

240924 Foton: AdobeStock, Illustration: Lena Stenbrink



Kunskapsstöd för fallprevention

[www.fou.sormland.se](http://www.fou.sormland.se)

# När ska jag fråga läkaren om läkemedel som kan öka fallrisken?

## Fråga alltid din läkare om dina läkemedel om:

- Du använder läkemedel som ökar din risk att falla (se listan i rutan)
- Du känner dig sömning, yr eller trött
- Du har rädsla för att falla eller går ostadigt
- Du tar fem eller fler olika läkemedel dagligen
- Du blivit ordinerad ett nytt läkemedel
- Du har fallit det senaste året
- Du vill sluta använda eller minska doseringen av ett läkemedel.

## Har du tid hos läkare eller specialist?

- Tänk igenom vilka läkemedel du tar, varför och hur och ta med en lista.
- Tala om för läkaren om du känner oro kring dina läkemedel.
- Du har rätt att få tydlig information kring eventuella läkemedelsförändringar – Tveka inte att fråga!



## Kan mina läkemedel öka risken för fall?

Vissa läkemedel kan påverka ditt blodtryck, balans eller hjärna. Följande läkemedel kan öka risken för att falla:

- Sömntabletter eller läkemedel mot ångest
- Starka smärtstillande medel som morfin, tramadol och oxikodon
- Blodtryckssänkande läkemedel
- Vattendrivande tabletter
- Lugnande medel
- Antidepressiva läkemedel
- Läkemedel mot psykos och/eller förvirring
- Läkemedel mot epilepsi
- Läkemedel för hjärtproblem

Risken för att falla ökar om du använder flera läkemedel dagligen. Även om du har tagit dina läkemedel under lång tid kan du fortfarande falla på grund av dessa läkemedel. Om du är osäker, kontakta alltid en farmaceut eller läkare.

# Hur kan apoteket hjälpa mig?



## Ställ frågor på apoteket om dina läkemedel

- Be om information om hur läkemedlet fungerar och vilka möjliga biverkningar som finns.
- Fråga om hur dina olika läkemedel ska tas, till exempel om:
  - de kan tas samtidigt som andra läkemedel
  - de får delas eller krossas eller lösas upp i vatten
  - när på dygnet de ska tas
  - om de ska tas tillsammans med mat eller inte.

## Du kan också:

Hålla koll på dina läkemedel och aktuella recept genom att logga in på 1177/ Läkemedelstjänster, där du kan ladda ned en receptlista.