

Ühe minuti
õppimine

Nr 34

KAS RAVIM VÕIB MUUTA SAMMU EBAKINDLAKS?

KUKKUMINE ON EAKAL SAGEDASEIM RASKE VIGASTUSE PÕHJUS

Mitmed ravimid võivad suurendada kukkumise riski, eriti koos teiste riskiteguritega, nt liikumis- või nägemisprobleemidega. Sellised ravimid on näiteks rahustid ja uinutid, teatud valuvaigistid (opioidid), antidepressandid, epilepsia ravimid ning vererõhku langetavad ravimid.

Mitme ravimi kasutamisel suureneb nende koos- ja kõrvaltoimete esinemise tõenäosus ning **tõuseb märgatavalt ka kukkumise risk.** Arvesse tuleb võtta ka käsimüügiravimeid ja taimseid preparaate.

Alkohol üksinda võib halvendada tasakaalu, koordinatsiooni ja reaktsioonikiirust. Tarvitamisel koos ravimitega võib kukkumise risk märkimisväärselt suurened. Väldi ravimite ja alkoholi koostarvitamist!



TUNNE OMA RAVIMEID

Tutvu ravimi pakendi infolehes kirjas olevate hoiatuste, ettevaatusabinõude ja võimalike kõrvaltoimete kirjeldusega.



JÄLGI OMA ENESETUNNET

Kui võtad mõnda ravimit, oled alustanud uue ravimi võtmist, mõni ravim on vahetatud teise vastu või on muudetud senise ravimi annust ja

- sa oled tavapärasest uimasem
- tunned pearinglust või nõrkust
- püsti tõustes kaotad tasakaalu või silme eest läheb mustaks
- kõndimine on muutunud ebakindlamaks

siis **räägi sellest oma arsti, pereõe või apteekriga.**



ÄRA LÕPETA ISE RAVIMI VÕTMIST EGA MUUDA SELLE ANNUST

Regulaarsed ravimite ülevaatused aitavad tuvastada ravimitega seotud kukkumiskehted ja hinnata ravimite vajalikkust ja annuste sobivust.