

WETEN



Betrouwbare informatie over medicijnen vindt u op?

- A** www.google.nl
- B** www.apotheek.nl
- C** www.medicatie.nl

B. www.apotheek.nl

Apotheek.nl is bedoeld voor iedereen die betrouwbare onafhankelijke informatie zoekt over medicijnen of iets wil weten over de apotheek. U vindt hier ook informatie over medicijnen en vallen (bij het thema 'Zorg & gebruik').

WETEN



Alcoholgebruik kan invloed hebben op de werking van een medicijn.

- A** Waar
- B** Niet waar

A. Waar

- Medicijnen kunnen de afbraak van alcohol vertragen. Dit kan zorgen voor misselijkheid, hoofdpijn en duizeligheid.
- Alcohol kan de bijwerkingen versterken. Dit kan leiden tot sufheid, slaperigheid en duizeligheid.
- Alcohol kan de bloedvaten verwijden. U kunt duizelig worden als u het samen met een medicijn gebruikt dat ook de bloedvaten verwijdt.

WETEN



Van een borrel voor het naar bed gaan slaapt u beter.

A

Waar

B

Niet waar

Dobbel fit

kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!

B. Niet waar

Alcohol kan het inslapen vergemakkelijken, maar u slaapt er minder goed door. Per saldo gaat de kwaliteit van de slaap achteruit door alcohol.

WETEN



Uw gehoor heeft invloed op uw risico om te vallen.

A

Waar

B

Niet waar

Dobbel fit

kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!

A. Waar

Het gehoor speelt een belangrijke rol bij het behouden van het evenwicht.

WETEN



**Mensen die bang zijn om te vallen, zijn
voorzichtiger en vallen daardoor minder.**

A

Waar

B

Niet waar

Dobbel fit

kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!

B. Niet waar

Door angst om te vallen durven mensen minder te ondernemen, waardoor ze minder actief worden, hierdoor nemen spierkracht en botsterkte af wat weer leidt tot een verhoogd valrisico.

WETEN



Bij hoeveel procent van de valpartijen spelen omgevingsfactoren een rol?

- A** 80%
- B** 70%
- C** 40%

C. 40%

Bij ongeveer 40% spelen omgevingsfactoren een rol bij een val. Persoonlijke factoren zoals spierkracht, slecht zien en duizeligheid spelen meestal een grotere rol.

WETEN



Het gebruik van een rode toiletbril kan een goed advies zijn om het valrisico te verlagen.

A

Waar

B

Niet waar

Dobbel fit

kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!

A. Waar

In een overheersend witte badkamer is de toiletpot moeilijk te onderscheiden van de vloer. Het aanbrengen van contrastkleuren kan helpen om de weg goed te vinden in de badkamer.

WETEN



Welke ongelukken gebeuren het vaakst bij ouderen?

- A** Ongeval met een (elektrische) fiets
- B** Valpartij in huis
- C** Auto-ongeluk

B. Valpartij in huis

Ruim 80% van alle ongevallen bij ouderen is een valongeval. Een groot deel van de valongevallen vinden in en om huis plaats.

WETEN



Wat veroorzaakt in de meeste gevallen een fietsongeval bij 65-plussers?

- A** Gebruik van een elektrische fiets
- B** Verlies van evenwicht
- C** Botsing met bromfiets of scooter

B. Verlies van evenwicht

In veel gevallen zijn evenwichtsproblemen de oorzaak van fietsongevallen. Het gebruik van een elektrische fiets is niet gevaarlijker dan een gewone fiets. Wel zijn ouderen kwetsbaarder in het verkeer. Kijk op www.doortrappen.nl voor maatregelen om veilig te blijven fietsen.

WETEN



Wat is nodig voor het veilig gebruik van de rollator?

- A** Jaarlijks onderhoud
- B** Goede instellingen
- C** Goede schoenen
- D** Alle bovenstaande antwoorden

D. Alle antwoorden

Om een rollator veilig te gebruiken en ongevallen met de rollator te voorkomen is het belangrijk om de rollator regelmatig te laten checken. Ook de juiste instellingen en het dragen van stevige en dichte schoenen dragen bij aan het veilig gebruik van de rollator.