

Van slaappillen kan je *vallen*



Wist je dat jaarlijks één op de drie 65-plussers valt?

Wist je dat slaappillen dit kunnen veroorzaken?

Praat
erover met
je arts of
apotheker



Vlaanderen
is zorg

VALPREVENTIE.be
Week van de Valpreventie

Een goede nachtrust zonder slaappillen is mogelijk. Neem je al langer dan een maand slaapmedicatie? Bespreek het met je arts of apotheker. Om succesvol te stoppen met slaapmedicatie, moet je deze medicatie immers langzaam afbouwen.

Tips voor een goede slaap

BETER TE VERMIJDEN

- Lezen, computeren of tv kijken in bed
- Roken, alcohol en alle dranken met cafeïne zoals koffie, thee en cola
- Zware maaltijden en een volle maag voor het slapen gaan
- Een lege maag is evenmin bevorderlijk voor een goede nachtrust. Een lichte hap is OK

WAT DOE JE BEST WEL

- Overdag actief zijn en volop bewegen
- Zoveel mogelijk buiten komen. Buitenlucht en daglicht zorgen ervoor dat je interne klok stabiel blijft
- Ontspanningsoefeningen of een bad nemen voor het slapen gaan
- Kies voor vaste bedtijden op maat van jouw slaapbehoefte. Probeer zoveel mogelijk op te staan op hetzelfde uur. Dan word je ook 's avonds rond hetzelfde uur slaperig

Heb je hier vragen over? Vraag de informatiebrochure bij uw arts of apotheker. Meer info over valpreventie vind je op www.VALPREVENTIE.be

 **VALPREVENTIE**.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen