

Litet reportage från **Folkhälsokonferensen 18/11 i Rångedala**

Konferensen inleddes av **apotekare Tobias Carlsson** som talade om läkemedel.

Äldre använder idag i medel 10 läkemedel per person.

Läkemedelsanvändning på äldreboende är i medel 10 läkemedel per person.

Läkemedelförbrukningen har ökat på grund av internet och tidningsreklamen.

Viktigt att tänka på: Rätt läkemedel är viktigare än antal och förändras över tid.

Äldredefinition: Äldre 65+, yngre äldre 65 – 79, äldre äldre 80 år +. Hos äldre stannar vissa läkemedel kvar längre i kroppen, förstärkt o förlängd effekt som nedsatt njurfunktion, minskad leverkapacitet, muskelmassa/kroppsvikt minskar.

Hjärnan blir känsligare mot läkemedel. Sämre blodtrycksreflexer. Förstoppning, mindre motion, sjukdomar och läkemedel.

Smärta/Värk är ingen sjukdom men ta max 8 – 15 tabletter.

Tänk på magen: t.ex Ipren, Voltaren, Naproxen kan ge magsår/magblödning samt risk för njurpåverkan. Försiktighet med Tramadol där finns risk för biverkningar, förvirring o illamående.

Sömnen förändras när vi blir äldre t ex svårare att somna om när vi varit uppe på natten, eller druckit kaffe eller te försent samt vid depressioner. Sömnmedel ligger bakom många fallolyckor.

Du har rätt till: om Du är 75 år eller äldre och har 5 läkemedel eller mer att erbjudas en läkemedelsgenomgång vid läkarbesök minst en gång årligen. Skilj på listan från Din Läkare och från Apoteket. **Läkemedelslistan** får Du utav läkaren på vårdcentralen och **Mina sparade recept** får Du från Apoteket.

Fråga Din Läkare: Varför Du får medicinen, om Du kan ta medicinen med andra medel, vilka biverkningar kan medicinen ge. Be om läkemedelslistan vid varje besök hos Din doktor.



Konferensen fortsatte med ett reportage från **SOLGÅRDEN INGATORP** (Eksjö Kommun)

Enhetschefen Birgitta Olsson samt **vårdbiträde Jenny Rosberg** talade om hur de gör på sitt äldreboende:



Rummet: skall ha en skön belysning, menytafla vad som händer under veckan samt veckansmat, och onödiga störande ljud, de vårdhavandes egna möbler så de känner sig hemma.



Möten: De boendes anhöriga är välkomna under dagen och får dricka kaffe el. dyl.

Maten: De boende skall helst äta i matsalen där personalen gärna står till förfogande med allt som önskas. Anhöriga är även välkomna men får betala för sin mat efter att de före besöket har anmält sitt deltagande. De boende på äldreboendet är ca: 85 -101 år.

Mattider: är Frukost ca: 08 – 09, Lunch ca: 11 – 12, Middag ca: 14 – 15, Kvällsmål ca: 18 – 19. (men det finns chans för lite mat vid önskemål)

Folkhälsokonferensen avslutades med ett tack till de medverkande.

gm./ Leif Öster