

Rapport från temadag för KPR/RPR representanter, folkhälsoansvariga och övriga intresserade 25 oktober 2022.

Dagens tema var **”Läkemedel och seniorer”**.

Föreläsare för dagen var leg. apotekare Thony Björk, sakkunning läkemedelsfrågor SPF Seniorerna. Thony besökte oss för ungefär fem år sedan och var lika uppskattad då som nu som föreläsare. Kunnig, tydlig och trevlig. Kan ge kloka svar på våra frågor och funderingar.

Thony inledde med att citera prof. Ingmar Skoog som menar att ”70 är det nya 50” ! Vi har mer ork och behöver mindre hjälp i vardagen. Vi har också blivit alertare till ”knopp och kropp”! Låter positivt eller hur! Andelen 80+ växer fortast nu och kommer att så göra framöver! Äldre är ingen homogen grupp, ju äldre vi blir desto mer olika blir vi! Nackdel är att åldrandet ger reducerad reservkapacitet med andra ord sviktande organfunktion och försämrade reglermekanismer.

De flesta av oss behöver använda läkemedel och OM vi använder dem rätt förlänger de liv och ökar livskvalitet! Läkemedel kan ge problem bland oss äldre. Kroppen förändras med åldern vilket kan vara till nackdel vid läkemedelsanvändning. Ofta har vi flera sjukdomar som komplicerar behandlingen och kräver många läkemedel. Risk finns för att de kan förstärka eller försvaga varandras effekter. Risk finns också att vi inte följer ordinationerna. Dålig följsamhet är ett stort dilemma. Brist på uppföljning vid nyinsatt eller förändrad dos är ett problem. Läkarbesök borde följa en månad efter för att kolla dos. Väsentligt att patienten uppfattat och *förstått* informationen!

Att kroppen åldras påverkar vår känslighet för läkemedel. Upptag, fördelning, omvandling och utsöndring förändras över tid. Vissa läkemedel stannar kvar längre tid i kroppen pga att kroppsvatten minskar och andel kroppsfett ökar. Reglerfunktioner blir sämre som kan påverka blodtrycket och balansen försämras, fallrisk ökar. Njurarna påverkas hos flertalet och funktionen halveras. Leverns kapacitet minskar varför nedbrytning går långsammare och hjärtats känslighet ökar med bla rytmrubbningar.

Biverkningar är vanlig orsak till att äldre söker vård. Hälften av dessa bedöms vara möjliga att undvika. Bland de över 80 bedöms upp till 30-40% av inläggningarna på geriatrisk klinik vara läkemedelsrelaterade! En hel del läkemedel är **OLÄMPLIGA för äldre**. Socialstyrelsen har en lista över läkemedel som ”bör undvikas” vid behandling av äldre”!

Projektet *Koll på läkemedel* har nu pågått sedan 2010. Projektet drivs i samarbete mellan, PRO, SPF, SKPF och Apoteket AB för en förbättrad läkemedelsanvändning hos äldre. Syftet är att minska multimedicingeringen och förebygga användningen av olämpliga läkemedel. Vid projektets start ville man minska antal läkemedel som förskrivs till 80+ från 10 läkemedel /person önskade man minska antal l.m. till 5. Detta mål har inte kunnat nås. I princip har ingen förändring skett på dessa tio år! Målet att de sk Olämpliga läkemedel som förskrivits enl. Socialstyrelsens lista har dock lyckats bättre och har mer än halverats!

Rätt till *läkemedelsgenomgång* har du som fyllt 75 eller är äldre och har minst 5 läkemedel och du som har misstänkta läkemedelsrelaterade problem. Rätten gäller vid inskrivning i slutenvård, vid läkarbesök i öppenvård om du är 75+ och har minst 5 läkemedel, vid påbörjad hemsjukvård eller inflyttning till särskilt boende samt vid uppstart av dosdispenserade läkemedel.

Vid läkarbesök! Berätta vilka receptfria/ naturläkemedel du tar . Be att få aktuell läkemedelslista. Fråga vilka mediciner du ska hoppa över vid influensa/ feber/ magsjuka. Ta med dina mediciner om du blir inlagd på sjukhus, särskilt viktigt med ögondroppar och KOL/astmamediciner. Recept är giltiga 12 månader. Läkaren ger som regel apoteket i uppdrag att erbjuda utbyte till den tillverkare som har lägst pris sk. **GENERISKT utbyte.** Innebär att läkemedlet har samma substans, samma mängd och samma styrka som det l.m. du haft tidigare. Du kan tacka ja eller nej till generiskt utbyte men det kan påverka läkemedelskostnaden.

Tips att ta del av: på www.kollapalakemedel.se finns information och tips. Två broschyrer ger kloka råd. *Koll på läkemedel:* **KLOKA RÄTTIGHETER** och **KLOKA FRÅGOR**. Beställ till föreningen och dela ut till medlemmarna! Mitt tips!

Goda råd som i stort gäller oss alla seniorer!

Vid datorn 2022-10-29
Eva Holmberg
SPF Seniorerna Blekingedistriktet