

3/3. Informationsmöte om läkemedel och fysisk aktivitet

Ca 60 medlemmar hade kommit till Träffpunkten i Östra Husby för att lyssna på apotekets chef Linda Grahns och sjukgymnast Hanna Svenssons mycket intressanta information. Föreningens hälsoansvarige Siv Hellström hälsade de båda välkomna.

Linda Grahns berättade inledningsvis att man när det gäller läkemedel delar in äldre i två grupper, äldre 60+ och äldre äldre 80+. Hon beskrev olika förändringar som sker i kroppen när man blir äldre. Att muskulaturen går ner och är svårare att bygga upp. Hur olika organs funktioner påverkas. T.ex går njurfunktionen ner 1% per år efter det att man fyllt 25 år och rökning kan påverka nedbrytningen i levern. Fetma kan påverka kroppens upptag av vissa läkemedel. Även en persons kön har betydelse vid dosering av läkemedel. Hon berättade vidare att man vid medicinering av äldre följer Socialstyrelsens indikatorer. Men man förespråkar också fler läkemedelsgenomgångar och ökade uppföljningar. Idag är 8% av akutsjukdomarna läkemedelsrelaterade. Det är därför viktigt att man själv eller ens anhöriga tar aktiv del i medicinering och dosering. Fråga dig "Varför använder jag de mediciner jag har?", "Ska jag fortsätta även om symptomen minskat?", "Passar mina mediciner ihop?" Frågor om läkemedel kan man även ställa till en apotekare, inte bara sin läkare. En apotekare har också tystnadsplikt. Men det kan också vara viktigt att få veta vilka bakomliggande symptom som kan finnas så att medicineringen inte blir slentrian. Stämmer alla faktorer när det gäller ett läkemedel och den sjukdom det skall hjälpa bidrar det till att vi lever längre på ett friskare sätt. Hon berättade även kort om lagen om geriatrik som kom 2002 och skärpningen av densamma 2009, vilket innebär att apoteken idag är skyldiga att ta det billigaste läkemedlet som finns på marknaden vid recepttillfället. Vill man inte ha det får man inte ut fullt belopp i högkostnadsskyddet. Avslutningsvis upprepade Linda att man förutom att våga vara aktiv i läkemedelsanvändningen även bör vårda sina relationer, röra på sig så mycket man kan och orkar samt ha trevlig social samvaro.

Sjukgymnasten Hanna Svensson tog över mikrofonen och gav en intressant presentation benämnd Ett hälsosamt åldrande. De olika kapitlen berörde det naturliga åldrandet, hur man kan bromsa detta genom träning och annan fysisk aktivitet samt hur man kan skaffa sig reservkapacitet att ta till vid eventuell skada eller sjukdom. Ett kapitel behandlade artros, en folksjukdom som är en obalans mellan nybildning och nedbrytning av brosk. Ett annat benskörhet (osteoporos). Därefter gavs tips på bra vardagsövningar och då vi alla suttit en längre tid, vilket Hanna inte rekommenderade, gjordes ett avbrott för stå-uppövningar. Därpå följde träningsrekommendationer och ett kapitel om kost och kostvanor.

Avslutningsvis uppmanade även Hanna samtliga att röra på sig så mycket man kan och orkar, äta god kost och se till att man får en god återhämtning.

På fråga om besök hos sjukgymnast eller arbetsterapeut kräver remiss fick vi veta att sådana besök är remissfria.

Med varma applåder tackades Linda och Hanna och Siv Hellström överlämnade blommor.

Mötet avslutades med kaffe och Gunilla Nensén-Johanssons härliga bullar.

Minnesanteckningar

Irène Crona

