

**2026 03 09 SPF Seniorerna Öst-Jämtland
Månadsträff på Sockenstugan i Stugun
Seniorer och läkemedelsanvändning**

Månadsträffen måndagen den 9 mars hölls i Stuguns sockenstuga. Vi var ca 37 medlemmar som beställt smörgåsar från Lilla Bageriet i Stugun. Birgit Wall hade bakat en mycket god kaka till kaffet/teet. Temat för dagen var Seniorer och läkemedelsanvändning, som föredrogs av Inga-Lisa Backlund. Hon är läkemedelsansvarig på Jämtland/Härjedalens distrikt av SPF Seniorerna.



Ingrid och Ulla lämnade ut de förbeställda smörgåsarna.



De flesta hade valt räkmacka!

Seniorer och läkemedelsanvändning, ett ytterst angeläget ämne i vår ålder. Hon uppmanade oss att ha koll på läkemedel, Läkemedelskollen (E-hälsomyndigheten, vårdguiden 1177 eller Apoteket). Fass och Kloka listan/råd är andra. Ett samarbete finns mellan Apoteket, PRO, SPF Seniorerna och SKPF.

Olämpliga läkemedel har sedan 2010 minskat i användning men ändå viktigt att vi själva håller koll på hur vi reagerar på de mediciner vi tar. Biverkningar är en vanlig orsak till att vi söker vård.

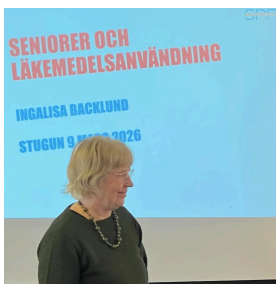
Viktigt att meddela tandläkaren vilka läkemedel vi tar. Östersunds sjukhus har röntgen för att mäta osteoporos som är en tyst sjukdom tills man har oturen att bryta hand eller ben.

Demens tycks vara en ökande sjukdom i samhället. Det behöver prioriteras upp i vår region, liksom osteoporos. Även hörsel och syn behöver mer resurser för att möta behovet i vårt län.

Fallrisken beror ofta på förvirring och osteopeni.

Om man är +75 år och med fler än 5 läkemedel har man rätt till en genomgång av sina läkemedel med läkare.

När vi blir svagare kan apoteken hjälpa till med att öppna läkemedelsförpackningar. Olika hjälpmedel finns att köpa och apoteken har stöd för ögondroppar som kan vara svåra att pricka rätt.



Slutligen uppmanade Inga-Lisa oss att fråga oss:

- Hur vet jag att jag har nytta av mitt läkemedel?
- Tar läkaren ansvar för helheten?
- Vad bör jag fråga läkaren/ ssk/ apotekaren?

Intressant och viktig föreläsning!

Vid pennan

Gunilla Smårs

Foton: Marie Granroth



Träffen avslutades med att hela styrelsen kom fram och presenterade sig: Maggan, Astrid, Per-Ivar, Ingrid, Göran, Eleonore, Maria, Anna och Ulla.

Styrelsen tackade Stugugruppen som hade ordnat med allt det praktiska så det blev en trivsam träff i en lämplig lokal!

Astrid och Anna passade på att ge en kort information: Kommande månadsträff den 13 april på Söneråsgården, Bispgården. Birger Ekerlid har då Östjämmland i fokus.

Webbinarier under mars och april, bl a Digitala Seniorer. Det är tre gratis föreläsningar i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler på Strandliden i Hammarstrand under april månad.