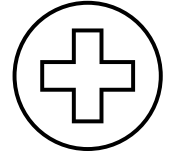
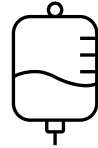


Läkemedelsinformation

Äldre och läkemedel



Hanna Justad, apotekare
Region Blekinge
SPF Lyckå
2024-01-22, kl 17.00



REGION
BLEKINGE

Kvällens agenda

- Bakgrund
- Läkemedel och andra preparat
- Hur fungerar läkemedel?
 - Interaktioner
- Läkemedel och äldre
- Läkemedelsrelaterade problem
 - Fallrisk
 - Sömnproblem
- Följsamhet till läkemedel
- Patientens rättigheter
- Vad kan du göra?
- På apoteket
- Aktuellt i medierna
- Pålitlig information om läkemedel



Bakgrund

- Det första kända läkemedlet, opium, började användas 5000 f. Kr.
- Imhotep i Egypten beskrev 3000 f. Kr över 200 sjukdomar och botemedel.
- Mesopotamiska recept finns bevarade från 2100 f. Kr.
- Från antiken utvecklades farmacin som en egen gren inom medicinen.
- Farmaci= grekiska för läkemedel.



*Den grekiska gudinnan Hygieia
med ormen och skålen*

Bakgrund

- I Sverige öppnade det första apoteket för allmänheten 1575.
- Samlingsbegreppet farmaceut
 - Receptarie (3 års utb)
 - Apotekare (5 års utb)
 - Klinisk farmaceut (2 år påbyggnadsutb)
- Farmaceuter finns på t ex myndigheter, regioner, forskning, vården och apotek.



*Interiör från apoteket Svanen i Lund
med rötter från 1627*

Läkemedel och andra preparat

- Ämnen som förebygger, lindrar, botar och påvisar sjukdomar.
- I Sverige finns ca
 - 1000 läkemedelssubstanser
 - 7600 olika läkemedel
- Olika former, t ex salvor, tabletter, injektioner, plåster.
- Läkemedel godkänns av Läkemedelsverket eller Europeiska läkemedelsverket (EMA)

Ordinationsprinciper

- Rätt läkemedel
- Rätt dos
- Rätt indikation
- Rätt administreringsätt
- Rätt tidpunkt

Läkemedel och andra preparat

Växtbaserade läkemedel och naturläkemedel

- Även dessa måste godkännas eller registreras av Läkemedelsverket
- De ska vara avsedda för egenvård och användas vid tillfälliga och lindriga besvär
- Flera läkemedel har sitt ursprung i naturen, t ex acetylsalicylsyra, morfin och digoxin.
- Många "naturliga" substanser är farliga för människan och växtbaserade läkemedel kan också ha biverkningar och interaktioner.



Huggormsgift



Arsenik



Tobak

Läkemedel och andra preparat

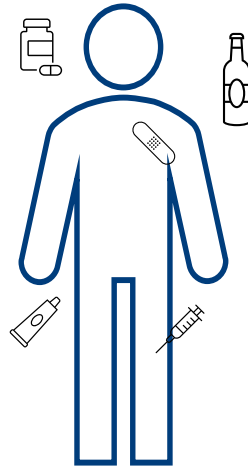
- Kosttillskott är inte läkemedel.
- Tas som tillägg till den vanliga kosten, t ex vitaminer, mineraler och fettsyror.
- Kosttillskott klassas som livsmedel. Livsmedelsverket ansvarar för de regler som finns.
- För kosttillskott behövs inget godkännande. Tillverkaren ansvarar för att produkterna är säkra att använda.
- Vilka kosttillskott behöver jag?

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/kosttillskott/vem-behover-extra-vitaminer>



Hur fungerar läkemedel?

A- absorption (upptag)
D-distribution (fördelning)
M-metabolism (nedbrytning)
E-exkretion (utsöndring)

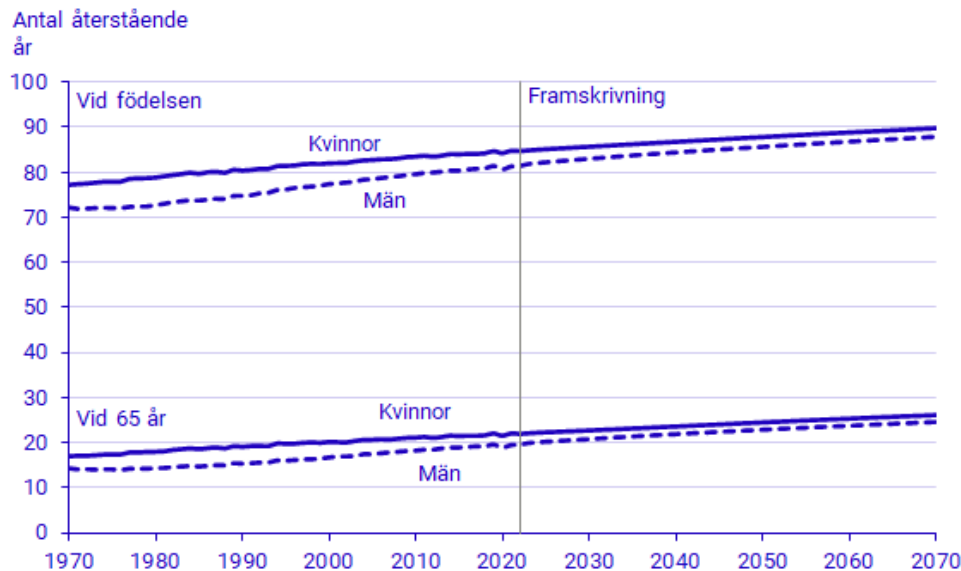


Ett läkemedels väg genom kroppen kan påverkas av t ex ålder, kön, njurfunktion och andra läkemedel

Läkemedelsinteraktioner

- Läkemedel (och annat) kan påverka varandra och förstärka eller minska varandras effekter. T ex
 - Antiinflammatoriska medel (t ex ibuprofen) och blodförtunnande
 - Vissa antibiotika och "metall"-läkemedel, som Novaluzid
 - Kalium och kaliumsparande vätskedrivande
 - Naturläkemedel, t ex Johannesört påverkar en stor mängd läkemedel som blodfettssänkare, blodförtunnande, östrogen och medel mot depression.

Läkemedel och äldre



Medellivslängden i Sverige var 2022 ca 81 år
(Kvinnor 84,73 år. Män 81,34 år). Källa: SBC

Läkemedel förlänger livet och förbättrar hälsan

- Risk att drabbas av hjärtinfarkt eller stroke har halverats de senaste 20 åren
- Hos 85-åringar har demens minskat 24-30%.
- Ca 15 000 personer får ny höftled varje år. 90% är nöjda, även efter 10 år.

Läkemedel och äldre

- Över 80% av alla som är 75+ är förskrivna läkemedel.
- Andel olämpliga läkemedel till äldre har minskat i Blekinge från 31,3% (2010) till 9,9% (2022)
- Ca 50% av alla som är 80+ har 10 eller fler läkemedel (polyfarmaci)

Socialstyrelsens föreskrift HSLF-FS 2017:37 förordar att läkemedelsgenomgång skall erbjudas till

- patienter 75 år och äldre med minst 5 läkemedel
- patienter som har misstänkta läkemedelsrelaterade problem.

Exempel på hur kroppen förändras när vi blir äldre

När vi blir äldre

- Förändras kroppen
- Vi blir känsligare för läkemedel
- Det tar längre tid att återhämta oss från t ex sjukdomar



Kroppsliga förändringar

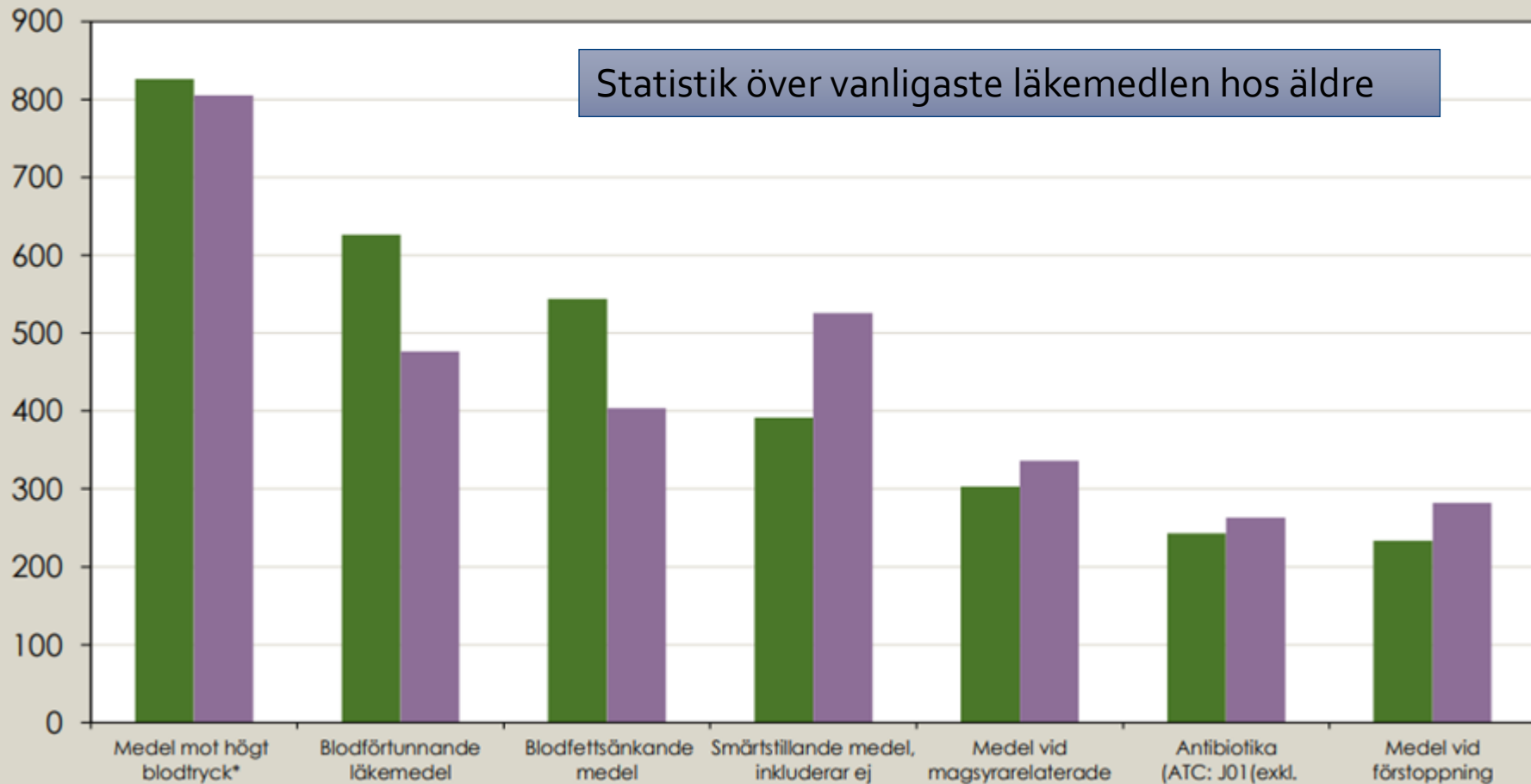
- Andel kroppsfett ökar/andel kroppsvatten minskar
- Törstbehovet minskar
- Tarmaktivitet minskar
- Blodtrycksregleringen försämras
- Njurfunktionen minskar
- Sömnbehovet minskar
- Balansen försämras

Antal patienter per 1000 invånare

■ Män

■ Kvinnor

Statistik över vanligaste läkemedlen hos äldre



Exempel på olämpliga läkemedel till äldre

Läkemedel/grupp	Indikation	Orsak
Långverkande bensodiazepiner, t ex diazepam	Lugnande, kramplösande	Fallrisk, trötthet och yrsel.
Tramadol	Smärta	Fallrisk, yrsel, trötthet, förstoppning och magproblem
Propiomazin (Propavan)	Sömnmedel	Dagtrötthet och s.k extrapyramidala biverkningar, bl a restless legs, muskelkramper och stelhet.
Kodein	Smärta	Förstoppning, förvirring, oro och beroendeframkallande.
Glibenklamid	Diabetes typ 2	Risk för hypoglykemi (lågt blodsocker) och efterföljande symtom som förvirring, svaghet, svettningar och hjärklappning.
Medel med antikolinerga effekter, t ex amitriptylin, prometazin och tolteradin	Diverse	Risk för muntorrhet, förvirring, förstoppning och urinretention, svettningar, dimsyn och översedering.

Vanliga biverkningar av läkemedelsbehandling hos äldre

- Fallolyckor på grund av yrsel eller balanssvårigheter
- Trötthet
- Sömnrubbing
- Förstoppning
- Ångest och oro
- Ortostatisk hypotension

Observera att alla inte får alla biverkningar. Det är dock viktigt att utvärdera läkemedelseffekten.

Nytan ska överväga risken.

Tips på att förhindra fallolyckor

- Undersök om du har läkemedel som ökar fallrisken
- Var uppmärksam på yrsel. Anteckna hur du mår av dina mediciner.
- Prata med din läkare om du har fallit
- Träna regelbundet, både muskler, skelett och balans.
- Ät varierat och drick ofta.
- Kontrollera syn och hörsel regelbundet.
- Ta hand om dina fötter och använd ordentliga skor.
- Säkra ditt hem. Ha ordentlig belysning. Ta bort saker du kan snubbla på, t ex mattor och löst hängande sladdar.

Sömnbesvär

- Personer 70+ sover i genomsnitt 6-6,5 timme
- Sömnbesvär är relativt vanligt
 - Kan ske naturligt
 - Kan bero på sjukdomar, t ex smärta, hjärklappning, oro
 - Kan bero på läkemedel, t ex kortison
- Underliggande orsaker till sömnbesvär bör utredas och behandlas
- Icke-farmakologisk behandling ska vara förstaval

Sömnhygien

- God sovmiljö- svalt rum, mörkt och tyst
- Undvik koffein, nikotin och alkohol på kvällen
- Undvik att sova på dagen
- Utomhusaktivitet/exponering för dagsljus
- Aktivitet under dagen/regelbunden motion
- Regelbundna sovvanor
- Genomgång av läkemedel
- Eventuellt KBT (kognitiv beteendeterapi)



Vad kan du göra?

- Berätta vilka receptfria/naturläkemedel du tar och vad du inte tar på läkemedelslistan. Fråga om icke-farmakologiska alternativ. Du kan fråga både din läkare eller farmaceut på apotek.
- Be att få en aktuell läkemedelslista vid läkarbesök. Tänk på att denna inte är samma som receptlistan.
- 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, KOL/astma-mediciner, insulinpreparat och om du vet om du har någon ovanlig medicin.
- Kontrollera ev biverkningar med självskattningsverktyget PHASE-20
- Ta del av frågor och svar om läkemedel: *kollpalakemedel.se*

Följsamhet till läkemedel

- Hur väl en patient följer sin ordinerade läkemedelsbehandling kallas för följsamhet
- Följsamheten är i snitt 50%
- Följsamhet kan påverkas av t ex tillit till vården, omgivningen, ekonomi, tidigare erfarenheter av läkemedel, praktiska problem, antal läkemedel
- Vissa läkemedelsgrupper tas i mindre omfattning än andra
 - Benskörhet
 - Läkemedel för hjärta och kärl



Patientens rättigheter

Som patient har man bl a rätt till:

- Personlig integritet i hälso- och sjukvården
- Vård inom viss tid
- Information och att välja behandling om flera olika alternativ finns
- Öppenvård i hela landet
- Ny medicinsk bedömning- second opinion
- Att få din åsikt noterad i journalen
- Vissa förmåner, t ex läkemedelsförmånen

- Hälso- och sjukvårdslagen (2017:30)
- Patientlagen (2014:821)
- Patientsäkerhetslagen (2010:659)
- Lag om läkemedelsförmåner (2002:160)

Apotekens uppdrag

- att tillgängliggöra och tillhandahålla läkemedel
- att erbjuda byte från det förskrivna läkemedlet (det som står på receptet) till det likvärdiga läkemedel som har lägst pris
- informera och ge råd om läkemedel
- ta emot och se till att felaktiga läkemedel reklameras
- ta emot läkemedelsavfall som uppkommit hos hushåll
- utfärda Schengenintyg

Utbyte av läkemedel

- När läkemedel varit på marknaden en viss tid tappar företag patent och då kan s.k generika börja tillverkas.
- Studier måste visa att generika har likvärdig effekt som originalläkemedlet.
- Läkemedelsverket avgör vilka läkemedel som ska vara utbytbara mot varandra.
- Tandvårds-och läkemedelsverket (TLV) utser periodens vara.
- Apotekspersonal är skyldiga att erbjuda utbyte till periodens vara.
- Man har som konsument rätt att tacka nej men får då stå för extrakostnaden själv.
- Det generiska utbytet på apotek infördes för att läkemedel inte ska kosta mer än nödvändigt och samhällets resurser användas på bästa sätt.

Läkemedelsförmånen

Sammanlagd läkemedelskostnad under 12 månader	Procent du betalar	Det belopp du själv betalar
6 994 kr ---	0 %	Frikort - 0 kr
5 055 – 6 993 kr	10 %	<i>Maxbelopp</i> 2 656 – 2 850 kr
2 721 – 5 054 kr	25 %	2 073 – 2 655 kr
1 426 – 2 720 kr	50 %	1 426 – 2 072 kr
0 – 1 425 kr	100 %	0 – 1 425 kr

Patienten betalar högst 2850 kr/år för läkemedel som ingår i förmånen. Bilden visar hur mycket av priset man betalar efter en viss summa. Källa: TLV

Aktuellt i medierna

- Läkemedelsbrister- s.k restnoteringar
- Beredskap och lager av läkemedel
- Att ta med en nypa salt
 - Skrämselartiklar (dyker upp med jämna mellanrum)
 - Hyllningsartiklar (gäller ofta vitaminer och kosttillskott)
- Om du har frågor och funderingar, vänd dig till en medicinskt utbildad person eller betrodd källa

Var kan jag hitta pålitlig information om läkemedel?

- Farmaceuter på apotek
- Din läkare
- Läkemedelsverket Läkemedelsupplysningen (0771-46 70 10)
- Misstänkta överdoseringar: Giftinformationscentralen
- Koll på läkemedel (<https://www.kollpalakemedel.se/>)
- 1177 om sjukdomar och behandling

Tack för att ni lyssnade



Vad kan du göra?

Om du inte är nöjd med vården

- Vänd dig i första hand till den mottagning där du blev behandlad
- Om kontakten inte fungerar kan du vända dig till Patientnämnden i Blekinge.
- Om detta inte fungerar kan du vända dig till Inspektionen för vård och omsorg (IVO). Observera att IVO enbart utreder allvarliga händelser.
- Anser du dig diskriminerad kan du vända dig till Diskrimineringsombudsmannen (DO)
- Om du anser att vården brustit i hur personuppgifter hanterats vänder du dig till Integritetsskyddsmyndigheten (IMY)
- Om du anser att brott har begåtts vänder du dig till polisen