

Kom ihåg att

- vissa läkemedel kan öka fallrisken
- du måste våga fråga doktorn om dina läkemedel
- du kan ta hjälp av personalen på ditt apotek.

*Foldern är framtagen i
samarbete mellan Läkemedelscentrum och
Område välfärd och folkhälsa, Region Örebro län.
Läkemedelscentrum har ett övergripande
ansvar för läkemedelsfrågor
inom Örebro län.*



Region Örebro län

Postadress: Region Örebro län, Box 1613, 701 16 Örebro E-post: regionen@regionorebrolan.se
Besöksadress: Eklundavägen 1, Örebro Tel: 019-602 63 00 Fax: 019-602 70 08
www.regionorebrolan.se

Klokare läkemedelsanvändning för bättre hälsa och bättre balans

Fysisk aktivitet – ett bra recept



Region Örebro län

Läkemedel

Idag är det svårt att föreställa sig hur det skulle vara att klara sig helt utan läkemedel. Mediciner kan ibland vara botande, till exempel antibiotika. Andra läkemedel kan vara förebyggande och syftar till att förhindra allvarliga sjukdomar längre fram i livet.

Är nya läkemedel bättre än gamla?

Om man jämför två läkemedel så kan det ena vara bättre än det andra på många sätt. Det kan gälla effektivitet, biverkningar, lägre pris och så vidare. Läkemedelsbolagen spenderar mycket reklampengar på att övertyga både läkare och allmänhet om att ”nytt är bättre”. Så kan det givetvis vara. Nya läkemedel kan tillföra möjlighet till bot av något som inte tidigare kunnat behandlas. Dock är det inte alltid så. Däremot är nya läkemedel som regel dyrare än gamla.

I vissa fall kan det vara klokt att välja ett gammalt och beprövat preparat. Tala med din läkare om vilka alternativ det finns till din medicin.



Kan jag själv ändra min medicinering?

När man blir äldre minskar kroppens förmåga att bryta ned och göra sig av med läkemedel. Ju fler läkemedel du äter, desto större är risken för biverkningar. Men minst lika många patienter läggs in på sjukhus på grund av att de inte har tagit sina mediciner som på grund av biverkningar av mediciner.

Diskutera alltid med din läkare innan du ändrar eller slutar ta din medicin.

Det finns en medicin som

- sänker blodtrycket, blodsockret och blodfetterna
- minskar hjärtsjukdomar och stroke med hälften (30-50%)
- är utan biverkningar
- är gratis
- är uppiggande
- ”smakar gott”
- tar 20-30 minuter att ”svälja”

Namn

Promenaden®

Tillverkare

Egen tillverkning – av dig. Du äger företaget och all vinst tillfaller dig.

Bruksanvisning

Promenaden® tas dagligen hela veckan. Den kan tas vilken tid som helst, men gärna inte för sent på kvällen då Promenaden® för många är uppiggande. Gå som vanligt men helst inte långsamt. Promenaden® verkar bäst då du känner viss hjärtklappning och andfåddhet.



Hälsan ligger i dina händer och sitter i dina fötter!



Tobak

Det är aldrig för sent att sluta röka. Genom att sluta röka minskar du risken för

- hjärtsjukdom
- högt blodtryck.

Du förbättrar också

- din kondition
- din hy
- din andedräkt.

Du blir också mindre frusen.

När du slutar att röka händer detta

- Efter 24 timmar minskar risken för hjärtsjukdomar som exempelvis hjärtinfarkt.
- Efter ett år har risken för hjärtinfarkt och kärlkramp halverats.

Om du har svårt att sluta röka kan du få stöd på din vårdcentral. Det finns även läkemedel som kan hjälpa dig att lyckas.

Finns det risk för biverkningar?

Har ett läkemedel effekt så finns det även risk för biverkningar. Syftet med läkemedelsbehandling är alltid att den positiva effekten ska överväga.

Under senare år har läkemedelsindustrin lanserat många nya medel. Trots noggranna tester av läkemedlet kan det vara så att ovanliga men allvarliga biverkningar upptäcks först när det används av många. Det finns flera exempel där läkemedelsbolagen tvingats dra tillbaka nya preparat eller där läkemedelsverket starkt begränsat användningen av dem på grund av biverkningar.



Läkemedel som kan vara olämpliga för äldre (75+)

Medel med extra hög risk för biverkningar, t ex yrsel, trötthet och sämre tankeförmåga

- Långverkande lugnande medel (bensodiazepiner t.ex. Stesolid, Mogadon, Nitrazepam och Flunitrazepam)
- Sömnmedel såsom Propavan och Stilnoct/Zolpidem
- Inkontinensmedel (exempelvis Vesicare, och Detrusitol/Tolterodin)
- Smärtstillande medel såsom Tramadol/Tiparol/ Tradolan/Nobligan och Citodon, Treo comp, Ardinex, Panocod

Praktiska tips

- Våga fråga din läkare om dina mediciner:

Varför behöver jag den här medicinen?

Finns det någon annan behandling än medicin som passar för mig?

Kan jag få en läkemedelsgenomgång?

Vilka biverkningar är relevanta för mig som jag ska vara uppmärksam på?

- Be att få en uppdaterad läkemedelslista.
- Tänk igenom dina frågor hemma i lugn och ro och skriv ner dem.
- Berätta för din läkare om du tar preparat som du har köpt receptfritt på apotek eller i hälsokostbutik. Sådana preparat kan spela roll för din övriga medicinering.
- Om du får en ny medicin, be apoteket ge dig den minsta förpackningen som går vid första uttaget. Det kan hända att du inte tål den eller att den inte passar dig.
- Läs på förpackningen hur du ska ta din medicin.
- Fråga på apoteket om du är osäker på hur du ska använda din medicin, ska den tas med eller utan mat.
- Ta alltid de mediciner som du ordinerats. Mår du inte bra av medicinen eller känner dig osäker, så tala med din läkare men sluta inte att ta medicinen på eget bevåg.
- Dela inte med dig av din medicin till andra. Det är inte säkert att medicinen passar lika bra till dem även om ni råkar ha "samma besvär".



Alternativ till läkemedel

Livsstilsförändringar kan ha bättre effekt än mediciner. Det gäller särskilt för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar.

Det finns en risk att man använder mediciner för att minska olika symtom som egentligen beror på yttre faktorer. Den kan kännas enklare att sätta sitt hopp till "ett piller" istället för att ta itu med sin livsstil eller sociala faktorer som arbetsmiljö, familjerelationer och annat.

Din livsstil påverkar din hälsa

Du kan på egen hand minska risken för framtida sjukdomar genom

- regelbunden fysisk aktivitet
- rökstopp
- måttlig alkoholkonsumtion
- goda sovvanor.

Du kan få många goda råd och hjälp på din vårdcentral. Exempelvis FaR® - Fysisk aktivitet på recept.

