

Smärtstillande

Åldrandet orsakar också skörare magslemhinnor och risken ökar då för att läkemedel kan orsaka sår eller blödningar i magsäcken. Det gäller framför allt läkemedel mot smärta och inflammation som till exempel Ipren, Ibumetin, Ibuprofen, Voltaren, Diklofenak, Treo och Magnecyl. Många av dessa kan köpas receptfritt. Denna typ av läkemedel kan också försämra njurarnas funktion. De kan även utlösa eller förvärra hjärtsvikt och motverka effekten av de läkemedel som används vid hjärtsvikt.

Vissa av dessa smärtstillande läkemedel säljs också under olika namn om de är receptfria eller receptbelagda, men innehåller samma substans. Kombinera därför aldrig på egen hand. Läkemedel med paracetamol (till exempel Alvedon, Panodil) är rekommenderad basbehandling mot smärta.

Hjälpmedel

För att underlätta att komma ihåg om man har tagit sina läkemedel kan det vara bra att använda en dosett. Den har ett fack för varje doseringstillfälle och laddas en gång per vecka. Den finns att köpa på apotek.

Om det ändå inte fungerar, kan det vara ett alternativ med färdigförpackade påsar med medicin för varje doseringstillfälle eller med hjälp från hemsjukvården. Fråga din läkare eller distriktssköterska.

Framtagen av:
Läkemedelsrådet Region Skåne
Terapigrupp Äldre och läkemedel

Läkemedel och äldre

Information till dig som är patient

Din läkemedelsbehandling ska vara så säker som möjligt. Om du använder läkemedel utan att veta vad de är bra för, eller hur behandlingen påverkas av andra läkemedel eller hälsoprodukter, kan det påverka resultatet av behandlingen och din livskvalitet. Det är också viktigt att känna till att organens åldrande påverkar läkemedlets effekter i kroppen. Genom ökad kunskap är det lättare att våga ställa frågor i kontakten med vården för att du ska få bästa nytta av dina läkemedel. Välkommen att fråga!

Berätta om du redan tar läkemedel

När du besöker din läkare är det viktigt att du berättar vilka läkemedel du tar. Det gäller även receptfria läkemedel, naturläkemedel och läkemedel du tar vid behov. Alla läkemedel passar inte ihop – effekten kan utebli eller förstärkas.

Din läkare vet inte alltid vilka läkemedel du tar, eftersom det inte finns någon samlad läkemedelslista i sjukvårdens datorsystem. Därför är det viktigt att du skriver en lista och tar med dig vid besök hos läkare och sjuksköterska. Du kan till exempel använda broschyren *Mina mediciner*. På så sätt kan sjukvården få en samlad bild över vilka läkemedel du använder.

Även naturläkemedel kan påverka andra läkemedel och ge minskad eller förstärkt effekt. Berätta därför om du använder naturläkemedel. Exempelvis kan medel med johannesört påverka Waran/Warfarin (blodförtunnande), medan järn, kalk och magnesium i vitamintabletter kan påverka upptaget av andra läkemedel. Omega 3 ökar blödningsbenägenheten, vilket även flera vanliga läkemedel gör och kombinationen kan bli för kraftig.

Olika listor över läkemedel

Använd en lista över dina läkemedel från din läkare, som talar om vilket läkemedel du är ordinerad och varför, hur stor dos du ska ta och när på dagen, hur länge du ska ta läkemedlet och eventuellt hur det ska intas.

Listan *Mina sparade recept* som delas ut på apoteket (eller hittas bland e-tjänsterna på webbsidan 1177.se) är inte en ordinationslista och den kan innehålla flera fallgropar:

- Läkemedel som är du inte längre tar kan finnas med – de försvinner inte automatiskt från apotekets lista för att de sätts ut i journalen.
- Dosen kan ha ändrats sedan receptet skrevs – det syns bara i journalen men inte på apoteket.
- Läkemedel med samma substans men olika namn kan stå med flera gånger – se upp så att du inte doserar dubbelt!
- Läkemedel som fortfarande ska tas kan saknas på listan för att sista uttaget är uthämtat eller för att receptet blivit för gammalt.

Vad händer i kroppen vid åldrandet?

När vi åldras blir kroppen känsligare för läkemedel. Dels förändras kroppens förmåga att hantera läkemedel – det vill säga att ta upp, fördela, bryta ner och göra sig av med mediciner. Dels blir olika organ i kroppen känsligare för läkemedel. Åldrandet medför bland annat att njurarna fungerar sämre, hjärnan blir känsligare och att blodtrycket regleras sämre. Även om man använt en medicin i många år och mått bra av den kan det vara lämpligt att diskutera med sin läkare om dosen behöver sänkas eller om något annat preparat skulle fungera bättre.

Det finns några grupper av läkemedel som särskilt ofta ger biverkningar hos äldre och som klassas som potentiellt olämpliga för personer över 75 år. I enskilda fall kan ett visst läkemedel vara motiverat, men då måste effekten och eventuella biverkningar följas upp tätt.

Dessa läkemedel är:

- Långverkande sömnmedel (till exempel Flunitrazepam och Propavan)
- Inkontinensmedel som Vesicare, Detrusitol, Tolterodin, Toviaz (har biverkningar som påverkar hjärnan)
- De smärtstillande läkemedlen tramadol och kodein (till exempel Citodon)

Om du använder något av dessa läkemedel – fråga din läkare om det finns lämpligare alternativ. Många gånger är andra åtgärder än läkemedel väl så effektiva mot besvären.