

**ATT MÅ BRA**  
med läkemedel  
– även när du blir äldre



**U**nder 1900-talet har vi fått många läkemedel som vi inte längre skulle kunna klara oss utan – penicillin, insulin, astmamedel, antidepressiva – listan kan göras lång. Därtill har vi fått förebyggande läkemedel som minskar risken att drabbas av sjukdom och för tidig död. Samtidigt måste vi också inse betydelsen av vår livsstil. Att sluta röka, förbättra kosten och ta regelbundna promenader kan vara effektivare än läkemedel.

## Läkemedlet i den åldrande kroppen

Läkemedel kan intas på olika sätt och förs som regel av blodet till de platser där verkan ska ske. Så småningom utsöndras läkemedlet från kroppen, framför allt via urinen. En del läkemedel kan utsöndras direkt medan andra först måste omvandlas i levern.

När man blir äldre sker förändringar i kroppen som påverkar effekten av många läkemedel.

Förändringarna påverkar:

- kroppens sätt att ta hand om läkemedel
- kroppens känslighet för läkemedel

### Förändringar i kroppens sätt att ta hand om läkemedel

Dessa förändringar påverkar hur kroppen tar upp, fördelar, bryter ner och gör sig av med läkemedel. Åldersförändringarna kan leda till att en del läkemedel blir kvar längre i kroppen och att halterna successivt blir högre och effekten starkare. Detta ökar risken för biverkningar.

Tre viktiga åldersförändringar är:

- att andelen kroppsfett ökar
- att njurarnas funktion försämras
- att leverns nedbrytningsförmåga minskar

### Andelen kroppsfett ökar

När man åldras minskar mängden vatten och muskelmassa i kroppen, vilket leder till ökad andel kroppsfett. Läkemedel som är fettlösliga t ex lugnande preparat eller sömnmedel kan då fördela sig i en större del av kroppen, vilket kan leda till att de finns kvar längre och får förlängd verkan. Genom att ge lägre dos undviks detta.



### **Njurarnas funktion försämras**

Redan från 30-40 års ålder avtar njurarnas funktion långsamt men stadigt. När man är 80 år har njurfunktionen sjunkit till nära hälften av sin ursprungliga förmåga. Det leder till att läkemedel utsöndras långsammare och ansamlas i kroppen. Den nedsatta njurfunktionen är av störst betydelse för läkemedel som utsöndras direkt genom njurarna. Många gånger går det att anpassa behandlingen genom en lägre dos, men ibland måste man sluta med läkemedlet eller välja andra alternativ för att undvika risken för biverkningar.

### **Leverns nedbrytningsförmåga avtar**

När man blir äldre minskar leverns förmåga att bryta ner vissa läkemedel. Läkemedel som först måste brytas ner i levern innan de utsöndras genom njurarna kan då ansamlas i kroppen och ge en starkare effekt. Det gäller bland annat smärtstillande medel som morfin, det lugnande läkemedlet diazepam, som till exempel finns i Stesolid, samt en del antidepressiva medel. För flertalet personer är åldersförändringarna i levern av mindre betydelse.

### **Förändrad känslighet för läkemedel**

Äldre personers ökade känslighet för läkemedel ställer höga krav på läkarens val av läkemedel och dosering. Ett noggrant val i kombination med kontinuerlig uppföljning innebär att flertalet av nedanstående problem kan lösas eller undvikas helt och hållet.

### **Hjärnan och nervsystemet**

När man åldras blir hjärnan känsligare för läkemedel som har effekt på nervsystemet. Det gäller framför allt medel som har dämpande effekt på nervcellerna. Äldre löper därför större risk att drabbas av biverkningar som dåsighet, oklarhet och förvirring av många sömnmedel, antidepressiva eller starka smärtstillande preparat. Vissa läkemedel mot depression och inkontinens är särskilt besvärliga och kan ge en rad olika biverkningar som muntorrhet, förstoppning och i sällsynta fall förvirring.

## Blodtrycksregleringen

När man blir äldre försämras kroppens förmåga att reglera blodtrycket. Därför blir äldre känsligare för läkemedel med blodtryckssänkande effekt och drabbas lättare av blodtrycksfall som kan ge yrsel, ostadighetskänsla och svimning.



## Magen och tarmarna

Magsäcksslemhinnans skydd mot det sura maginnehållet fungerar sämre med åldern. Risken ökar då för att läkemedel som irriterar magslemhinnan orsakar sår eller blödningar. Det gäller framför allt antiinflammatoriska medel som till exempel Magnecyl och Pronaxen. Förstoppning är vanligt hos äldre. Läkemedel som har förstoppande effekt, till exempel starkare smärtstillande läkemedel som kodein och morfin, kan förvärra problemen.

## Nyttan av läkemedel är stor, men problem finns

Nyttan av läkemedlet ska alltid vara större än nackdelarna. Läke-medelsverket är den svenska myndighet som gör bedömningen och ställer krav på mycket utförliga redovisningar från läkemedelsindustrin innan läkemedlet kan godkännas.

Upp till var femte sjukhusinläggning av äldre orsakas av läkemedel eller felaktig användning. Här är några exempel på vad som kan gå fel.

## Underbehandling är vanligt

Lika väl som man inte ska ta mer än rekommenderad dos så bör man inte heller ta mindre. Läkemedelsindustrin studerar noggrant vilka doser som ger de positiva effekterna. Tar man mindre mängd än den som läkaren rekommenderar riskerar man att inte få den nytta som läkemedlet ger. Är man tveksam till medicineringen är det bättre att diskutera fördelar och nackdelar med läkaren innan man själv ändrar dosen eller avstår från behandlingen.

## Biverkningar drabbar olika

Biverkningar innebär att ett läkemedel har fler effekter än de avsedda. Trötthet, problem med magen och muntorrhet är några exempel. Risken att drabbas av biverkningar varierar mellan olika läkemedel, men gemensamt är att de flesta biverkningar är lindriga och ofarliga. Genom att följa råden om hur man ska ta läkemedlet kan man ofta minska denna risk. Biverkningar kan bero på individuella skillnader i hur man tar upp, bryter ner och utsöndrar läkemedel. Olika personer kan också reagera olika på läkemedlen beroende på ålder, vikt och vilka sjukdomar man har.

Det finns också mycket sällsynta, men allvarliga biverkningar hos vissa vanliga läkemedel. Exempel på sådana är allergiska reaktioner med svåra hudutslag eller andnöd. Drabbas man av dem ska man snarast kontakta läkare eller akutmottagningen för att få råd.

Det är viktigt att ta reda på vad som gäller för just de läkemedel man tar. Man kan alltid fråga sin läkare eller på apoteket.

### Flera olika läkemedel kan påverka varandras effekt

Om man samtidigt tar flera olika läkemedel kan de påverka varandras effekt, vilket kallas interaktion. Förändringen kan innebära att den önskvärda effekten uteblir eller att risken för biverkningar ökar kraftigt. Exempelvis kan naturläkemedlet Johannesört påskynda nedbrytning av andra läkemedel så att effekten av dessa uteblir. Därför ska man alltid berätta för sin läkare vilka läkemedel man tar – även receptfria läkemedel och naturläkemedel. Om några oväntade symtom inträffar under läkemedelsbehandlingen ska man också kontakta läkare.

### Användning av flera läkemedel samtidigt

Risken för biverkningar och interaktioner ökar ju fler läkemedel man använder. Dessutom kan det vara svårare att ta läkemedlen på rätt sätt och att hålla reda på doser och tider. Men användning av flera läkemedel samtidigt kan också vara en nödvändighet eftersom många äldre har flera sjukdomar som behöver behandlas med läkemedel!

### Det finns en risk:

- att man utan samordning mellan sina läkare (om man har flera) kan få läkemedel med samma verkan utskrivna.
- att man dubbelmedicinerar med tidigare uthämtade läkemedel eftersom apoteket ska byta till det mest prisvärda alternativet av samma läkemedel, som kanske har ett annat namn.
- att läkemedelsbehandlingen inte ses över tillräckligt ofta, så att man använder medicin som inte längre behövs.
- att biverkningar av läkemedel feltolkas som nya sjukdomssymtom och leder till behandling med ytterligare läkemedel.

### Hur kan man själv minska risken?

- Ta med de läkemedel du använder, inklusive receptfria läkemedel och naturläkemedel, till läkarbesöket. Klargör med läkaren vilka läkemedel som är de aktuella.
- Använd dosett för att minska risken att glömma bort medicineringen.
- För att minska risken för dubbelmedicinering med samma läkemedel bör du först avsluta den tidigare uthämtade förpackningen innan du börjar med den nya. Om du är osäker på om det är samma aktiva substans kan du kontrollera förpackningens innehållsförteckning eller fråga på apoteket.



## Alkohol och läkemedel

Man ska vara försiktig med alkohol när man använder läkemedel. Alkohol kan även i små mängder förändra ett läkemedels verkan. Exempelvis kan kombinationen alkohol och smärtstillande läkemedel som innehåller dextropropoxifen (till exempel Dexofen) vara mycket farlig. Man kan fråga sin läkare eller på apoteket om alkohol påverkar de läkemedel man tar.



## Trötthet och nedsatt reaktionsförmåga

När man är sjuk är man ofta trött och reagerar långsammare än vanligt. Vissa läkemedel såsom lugnande och sömnmedel, samt även några allergiläkemedel kan också ha den effekten. Uppmärksamheten och förmågan att snabbt bedöma en situation trubbas av. Det är särskilt olämpligt om man kör bil eller sköter maskiner som kan vara farliga.

Fråga din läkare eller apotekspersonalen om du vill veta om ditt läkemedel kan orsaka trötthet. Detta är speciellt viktigt eftersom varningstriangeln på förpackningarna tagits bort och ersatts med information endast på bipacksedeln.

## Att bli beroende av läkemedel

Om man använder lugnande medel eller vissa sömnmedel under längre tid kan man bli beroende av dem. Beroendet innebär att man fortsätter att ta läkemedlet, även om det inte är medicinskt motiverat, för att det är svårt att klara sig utan det.

Om man känner oro för beroendeutveckling ska man alltid diskutera med sin läkare. Ta aldrig läkemedel längre än ordinerat, öka inte dosen utan läkarkontakt och ge aldrig bort läkemedel till någon annan.

## Naturläkemedel

Med naturläkemedel avses en grupp läkemedel vars verksamma beståndsdelar har ett naturligt ursprung, det vill säga utgörs av en växt- eller djurdjur, bakteriekultur, mineral, salt eller saltlösning. Begreppet infördes 1993. För naturläkemedel krävs en god tillverkningskvalitet och säkerhet. Dessutom skall det finnas undersökningar eller dokumentation som stöder att naturläkemedlet har avsedd effekt. Dokumentationen granskas och bedöms av Läkemedelsverket. Naturläkemedel är receptfria och avsedda för egenvård.

Tidigare fanns även så kallade naturmedel som endast bedömdes med avseende på säkerheten vid normal användning. Idag tillkommer det inga nya naturmedel, men äldre produkter får vara kvar tills Läkemedelsverket bedömt deras möjlighet att klassificeras som naturläkemedel.

Utöver dessa två grupper finns så kallade kosttillskott, som är produkter avsedda att komplettera en normal kost. De ska innehålla vitaminer, mineralämnen eller andra ämnen med näringsmässig verkan. Kosttillskotten bedöms inte av Läkemedelsverket utan räknas som livsmedel.

## Livsstil som medicin

Äldre har en skörare kropp än yngre. Skelett och muskulatur försvagas men även kroppens inre funktioner såsom ämnesomsättning och nervfunktion försämras och blir känsligare för störningar. Dåligt anpassade matvanor och brist på motion är därför en livsstil som faktiskt är farligare för äldre än för yngre. Den moderna livsstilen inbjuder till ett liv med fysisk inaktivitet. Det kan kännas bekvämt och behagligt men kan också innebära hälsorisker.

För många medför ökad motion och aktivitet minst lika stora hälsofördelar som våra mest effektiva läkemedel mot till exempel högt blodtryck, höga blodfetter och diabetes. Ganska små förändringar i vardagslivet och livsstilen gör att man minskar risken för dessa sjukdomar eller får dem i lindrigare form.



Den enklaste livsstilsåtgärden för ökad hälsa är att öka sin fysiska aktivitet. För en del passar det bra att motionera tillsammans med andra, men man behöver inte åka till ett gym eller en simhall för att undvika skadlig inaktivitet. Många exempel finns på vardagsnära motion.

## Promenaden – en naturmedicin som fungerar

Promenaden är den vetenskapligt bäst undersökta motionsformen. Hälsoeffekten av regelbundna promenader är väl kartlagd och är i nivå med, eller till och med högre än, effekten av till exempel läkemedel mot högt blodtryck. Bäst effekt har promenaden om den utförs flera gånger i veckan och varar 20–30 minuter per gång. Den ska helst genomföras så raskt att man känner att pulsen och andhämtningen stiger något.

Promenera kan nästan alla göra i nära anslutning till bostaden.



## Trappor – steg mot bättre hälsa

Att åka hiss kan vara praktiskt, men medför ingen hälsofördel. Att gå i trappor liknar mycket ett ”step-test”. Vid ett step-test stiger man omväxlande upp och ner på en pall. Step-testet har sedan länge använts för att träna hjärt- och lungfunktion samt benstyrka och används också för att bedöma konditionen. Genom att gå i trappor kan samma funktion uppnås.

## Städning – för motionens skull

Städning kan också ses som ett utmärkt motionstillfälle.

Städning innebär många bra rörelser för armar, ben och rygg – som för övrigt är nästan identiska med de rörelser som man utför på ett gym. Kroppen ändrar ställning från sittande till stående, man för armarna över



huvudet och utför cirkulära armrörelser. Höfter och ben får en chans till välbehövlig stretching då man dammsuger under soffa och säng. Dessutom stärks hjärt- och lungfunktionen samtidigt som leder och muskler byggs upp och balansen och smidigheten ökar. Beträktat på detta sätt kan städningen vara direkt hälsofrämjande.

## Bra att veta om läkemedel

Vid läkarbesöket ska man passa på att fråga om sina läkemedel tills man förstår hur de verkar och hur de ska användas. Om läkaren säger något man inte förstår så ska man fråga om. På sista sidan ges förslag på frågor som kan vara lämpliga att ställa. Läkaren ska också skriva tydligt på receptet mot vilka besvär läkemedlet verkar och hur man ska ta det. Då kommer det med på apoteketiketten på förpackningen.

När man hämtar ut sitt läkemedel ska apotekspersonalen berätta om hur det ska användas. Viktig information finns också på förpackningen, på etiketten som sitter på förpackningen och på informationsbladet, den så kallade bipacksedeln.



*Förslag på frågor att ställa till din läkare hittar du på sista sidan*



## Att ta läkemedel när man blir äldre – praktiska råd

Om en läkemedelsbehandling ska fungera bra är det viktigt att man kan ta sina läkemedel så som de ordinerats. Detta kan vara svårare för en äldre person. Åldrande och sjukdomar kan leda till glömska, svårigheter att svälja och problem med att hantera läkemedelsförpackningar. Särskilt svårt är det för den som har många mediciner att hålla reda på. Därför är det viktigt att den som skriver ut läkemedel så långt möjligt försöker tänka på att underlätta medicineringen. Det är viktigt att medicineringen fungerar rent praktiskt.

## Ta med en lista på läkemedel vid läkarbesöket

Läkaren behöver veta vilka läkemedel man använder för att kunna skriva ut rätt läkemedel i rätt dos. Det är bra att ta med sig en lista över de läkemedel man tar, även receptfria läkemedel och naturläkemedel. Man kan få en förteckning över sina egna receptförskrivna läkemedel från apoteket. Om man ger sitt tillstånd kan även läkaren och farmaceuten få ta del av denna förteckning.

## Förpackningar kan vara svåra att öppna och hantera

En del personer kan ha svårt att öppna vissa läkemedels-förpackningar. Det gäller framför allt de som har svårt att använda sina händer, till exempel personer med reumatisk sjukdom eller de som haft en stroke. En del läkemedel finns i olika slags förpackningar. Då kan man fråga på apoteket efter den förpackning som passar bäst. I annat fall kan man diskutera med sin läkare som kanske kan hitta ett lika bra preparat med en mer lättöppnad förpackning. Det kan också vara problem att ta ögondroppar men även här finns bra hjälpmedel.

## Mediciner kan vara svåra att svälja

Om man har svårt att svälja sina tabletter bör man berätta det för sin läkare. Ibland kan man byta till läkemedel i flytande form, till mindre tabletter eller till tabletter som kan lösas upp. En del tabletter eller kapslar går att dela, krossa eller lösa upp, men inte alla. Man kan alltid fråga på apoteket om hur man kan göra.



## Glöm inte bort att ta din medicin

En dosett rymmer normalt läkemedel för en vecka. Boxen är uppdelad i små fack, ett för varje medicineringstillfälle. Man själv, någon närstående eller en distriktssköterska kan veckovis fylla dosetten med aktuella tabletter och kapslar.

Apodos är bra om man behöver mer hjälp med medicineringen än den som närstående kan ge. Apoteket packar då tabletter/kapslar portionsvis i en sträng av påsar, en påse för varje medicineringstillfälle, normalt för en tidsperiod på två veckor.

### **Ta inte ut läkemedel i onödan**

Det är inte ovanligt att människor, inte minst äldre, har stora mängder oanvänd medicin hemma. Anledningen kan vara att de fått mer läkemedel utskrivna och hämtat ut mer än vad som behövts eller att behandlingen avbrutits i förtid. För att undvika det här problemet kan man be om en startförpackning när man får ett nytt läkemedel, och att inte i förtid hämta ut mer läkemedel av samma sort som man redan har hemma.

### **Närstående kan hjälpa till**

Närstående kan vara till stor hjälp för att underlätta läkemedelsbehandlingen. De kan till exempel hjälpa till med att hålla ordning på vilka mediciner som ska tas, exempelvis genom att fylla på en dosett. De kan också se till att mediciner som inte längre ska användas lämnas tillbaka till apoteket.

Närstående kan också medverka vid läkarbesöket och hjälpa till att:

- berätta om hur personen mår av sina läkemedel
- berätta hur personen klarar av att ta sina läkemedel
- berätta om personen tar sina läkemedel som de är ordinerade
- ställa frågor till läkaren och notera vad läkaren säger

## **Frågor kring läkemedel**

### **• Alternativ till läkemedel**

Om du ska få ett nytt läkemedel, diskutera först med din läkare om det finns alternativ till läkemedelsbehandling. Kost? Motion? Rökstopp? Samtal?

### **• Varför, hur och hur länge ska läkemedlet tas?**

Fråga varför du får läkemedlet, vilken effekt det har på sjukdomen, hur läkemedlet ska tas och hur länge behandlingen ska pågå.

### **• Kolliderar läkemedel och vilka biverkningar finns?**

Om du har många läkemedel, fråga om dina olika läkemedel passar ihop. Tar det ena ut effekten av det andra? Fråga också vilka biverkningar läkemedlet kan ge och vad du ska göra om sådana uppkommer. Behövs alla fortfarande?

### **• Startförpackning**

Om du ska få ett läkemedel du inte prövat tidigare, fråga efter en startförpackning. Det är klokt att först se om läkemedlet ger önskad effekt innan du hämtar ut en stor förpackning.

### **• Uppföljning**

Fråga om hur och när din medicinering kommer att följas upp av läkare eller sjuksköterska.



## Har du frågor, idéer eller synpunkter?

Kontakta Centrala Läkemedelskommittén i Västmanland.

E-post: [lakemedelskommitten@ltv.se](mailto:lakemedelskommitten@ltv.se)

[www.ltv.se/lk](http://www.ltv.se/lk)

Mycket av texten är hämtad från [www.sjukvardsradgivningen.se](http://www.sjukvardsradgivningen.se),  
läs gärna mer där. Se även Apotekets hemsida: [www.apoteket.se](http://www.apoteket.se).  
Naturläkemedel kan du läsa mer om på Läkemedelsverkets hemsida:  
[www.lakemedelsverket.se](http://www.lakemedelsverket.se).