

## MÅ BRA MED LÄKEMEDEL - även när du blir äldre



**Tack vare moderna läkemedel kan många unga som gamla leva ett bra liv trots sjukdom. Men när kroppen åldras kan mediciner ibland ställa till problem som kan undvikas om man är vaksam.**

När man blir äldre sker förändringar i kroppen som påverkar effekten av många läkemedel. Det gäller både kroppens sätt att ta hand om och känsligheten för läkemedel.

Några viktiga förändringar:

- Andelen kroppsfett ökar. Det gör att läkemedel som är fettlösliga kan fördela sig i en större del av kroppen och finnas kvar längre.
- Njurarnas funktion försämras. Vid 80 års ålder har njurfunktionen sjunkit till nära hälften. Det leder till att vissa läkemedel utsöndras långsammare och ansamlas i kroppen.
- Leverns nedbrytningsförmåga avtar, vilket innebär att vissa läkemedel kan ansamlas i kroppen och ge en starkare effekt.
- Hjärnan blir känsligare för läkemedel som har effekt på nervsystemet. Äldre löper därför större risk att drabbas av biverkningar. Exempelvis dåsigheit, oklarhet och förvirring av många sömnmedel, antidepressiva eller starka smärtstillande preparat.
- Blodtrycksregleringen blir sämre. Äldre blir därför känsligare för läkemedel med blodtryckssänkande effekt och drabbas lättare av yrsel, ostadighetskänsla och svimning.
- Magen blir känsligare. Risken ökar att läkemedel som irriterar magslemhinnan orsakar sår och blödningar. Även förstoppning är vanligt hos äldre.

Med stigande ålder ökar risken för att något går fel när det gäller användning av läkemedel. Upp till var femte sjukhusinläggning av äldre orsakas av läkemedel eller felaktig användning.

Det kan bero på att läkemedlet doserats fel, (för mycket eller för lite), eller en hög känslighet för biverkningar.

Problemen kan också vara att olika läkemedel kan påverka varandras effekt. Följden kan bli att den önskevärda effekten uteblir eller en ökad risk för biverkningar. Därför ska man alltid tala om för sin läkare vilka mediciner man tar – även receptfria läkemedel och naturläkemedel.

Har du frågor kring dina läkemedel – var inte rädd att fråga din läkare.



### Så kan du själv minska risken

- Ta med en lista på läkemedel du använder, även receptfria och naturläkemedel, till läkarbesöket.
- Använd dosett så kommer du lättare ihåg dina mediciner.
- Avsluta en förpackning innan du börjar på en ny. På så sätt minskar du risken för dubbelmedicinering.

**Vill du veta mer** Tala med din läkare eller besök gärna Centrala Läkemedelskommitténs hemsida [www.ltv.se/lk](http://www.ltv.se/lk)

#### Livsstil som medicin

Äldre har en skörare kropp än yngre. Därför är dåligt anpassade matvanor och brist på motion en livsstil som är farligare på äldre dar än när man är ung.

Faktum är att för många ger ökad motion och aktivitet minst lika stora hälsofördelar som våra vanligaste läkemedel mot exempelvis högt blodtryck, höga blodfetter och diabetes.

*Några exempel på vardagsnära motion:*

**Promenad.** Hälsoeffekten av promenaden är väl kartlagd och är i nivå med, eller till och med högre, än effekten av läkemedel mot exempelvis högt blodtryck. Bäst effekt har promenader flera gånger i veckan och minst 20-30 minuter per gång.

**Gå i trappor.** Tränar hjärt- och lungfunktionen och stärker benen.

**Städning.** Ger motion och många bra rörelser – plus ett rent hem.

#### Seminarium om äldre och läkemedel

Den 9 november anordnar Centrala läkemedelskommittén i Västmanland tillsammans med Apoteket ett halvdagsseminarium om äldre och läkemedel. Ingen förhandsanmälan, först till kvarn gäller (670 platser). Seminariet är kostnadsfritt.

**Tid:** kl 13-17

**Plats:** Aros Congress Center, Västerås

**Programpunkter:**

- Vad händer med läkemedel i en äldre kropp? *Lars Löf, professor, ordförande i Centrala Läkemedelskommittén i Västmanland*
- Varför är det viktigt att ta läkemedel som är ordinerade? *Richard Fuchs, författare och läkare*
- Må bra med friskvård på äldre dar *Västerås Kommun och Pensionärsföreningar*
- Apotekets hjälp till rätt medicin på äldre dar
- Hur kan vi må bättre med läkemedel på äldre dar? Diskussion med: *Lars Löf, Boel Bolwig (utvecklare Västerås stad), Ulla Gustavsson (apotekare), Rickard Fuchs, Moa Vlastós (familjeläkare, vårdcentralchef Sala).*