

# Kontrollista för lyckad medicinering, LOTTA

## 8 frågor om dina mediciner



Svara på frågorna här under.  
Sätt ett kryss i rutan vid det svarsalternativ som bäst beskriver din situation.  
Om du på flera frågor svarar "ja" eller "jag vet inte"

ska du ta kontakt med ditt apotek, din läkare eller din vårdare.  
Du ska också ta kontakt om du börjar fundera på något när du fyller i kontrollistan.

### 1. Saknar du en lista över de mediciner du just nu använder?

Listan kan finnas på papper eller vara elektronisk.

På listan borde det finnas:

- mediciner som läkare har ordinerat
- andra mediciner
- vitaminer
- spårämnen
- naturpreparat
- naturmediciner.

ja  nej  jag vet inte

### 2. Är det flera olika läkare som sköter om dig, till exempel en hälsocentralläkare, en specialistläkare, en privatläkare?

ja  nej  jag vet inte

### 3. Saknas en ordentlig uppföljning av din medicinering, till exempel kontrollbesök eller mätningar hemma?

ja  nej  jag vet inte

### 4. Har du de senaste 4 veckorna haft något av följande symptom som flera gånger har störst ditt vanliga liv?

|   | ja                       | nej                      | jag vet inte             |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Du känner dig ovanligt trött eller sömning under dagen                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Du har svindel  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Du faller   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Du har svårigheter med urinen (du kan inte kissa ordentligt eller du kissar på dig) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Du mår illa   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Du har förstoppning eller andra problem med magen                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Du har minnesproblem  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Du känner dig förvirrad   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Du får lätt blåmärken eller näsblod   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Du är ovanligt torr i munnen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 5. Är du osäker på hur länge du ska fortsätta ta de här medicinerna?

Kanske du till exempel är osäker på om din medicinering är långvarig eller en medicinkur, eller om det är medicin du tar vid behov.

ja  nej  jag vet inte

### 6. Har du haft några av följande svårigheter när du tar medicin:

Du vet inte säkert varför eller mot vilken sjukdom eller vilket besvär du tar dina mediciner.

ja  nej  jag vet inte

Du har svårt att ta medicinerna som du borde.

- Du förstår till exempel inte hur mycket medicin du ska ta
- Du kommer inte ihåg att ta medicinen när du borde
- Det passar inte din dygnsrytm att ta medicinerna

ja  nej  jag vet inte

Du har svårt att ta rätt mängd medicin.

- Du vet till exempel inte hur du ska ta ögondroppar, eller det är svårt att droppa medicinen i ögat
- Du vet inte hur du ska ta rätt mängd astmamedicin, eller det är svårt
- Du kan inte ta din medicinspruta själv eller det är svårt att ta injektionen
- Du har svårt att öppna medicinförpackningen
- Du har svårt att dela tablettorna i två delar

ja  nej  jag vet inte

Du har svårt att svälja tablettorna eller kapslarna

ja  nej  jag vet inte

### 7. Upplever du att den medicin som läkaren har ordinerat inte passar dig?

ja  nej  jag vet inte

### 8. Måste du ibland låta bli att köpa viktig medicin för att du har ont om pengar?

ja  nej  jag vet inte



# Kontrollista för lyckad medicinering, LOTTA

## 8 frågor om dina mediciner

### Så här ska kontrollistan LOTTA användas

Kontrollistan för medicinering är utarbetad för att användas för personer som är äldre än 65 år och tar medicin. Med hjälp av listan kan du själv kolla upp att din medicinering fungerar.

Du kan fylla i listan själv eller tillsammans med någon närstående. Du kan få hjälp med att fylla i listan också på apoteket.

När du besöker läkare eller annan vårdpersonal ska du ta listan med dig. Visa listan för din läkare, din vårdare eller för personalen på apoteket.

Här berättar vi varför frågorna på listan är viktiga.

### Frågorna 1 och 2 på listan. Har du en lista över alla de mediciner du tar just nu?

I frågorna 1 och 2 frågar vi om du har en lista med de mediciner som du tar just nu. Vi frågar också om det är flera läkare som behandlar dig.

De här frågorna frågar vi därför att du själv, läkarna som behandlar dig och personalen på apoteket ska veta vilka mediciner och andra hälsopreparat du tar.

Det är också viktigt att veta hur du tar medicinerna eller de andra preparaten.

Det här är extra viktigt om det är flera läkare som behandlar dig. Alla mediciner eller preparat syns inte på läkarens eller apotekets dator. Om det finns en medicinlista som stämmer så är det lättare att veta vilka alla mediciner och preparat du tar.

### Listan över alla mediciner och preparat du tar kan finnas på papper eller vara digital.

Du kan själv göra upp en lista. Då skriver du på papper upp alla mediciner du tar. På webben finns det också färdiga botten till listor som man kan skriva ut och sedan fylla i med sina egna medicinuppgifter.

När du gör upp en egen medicinlista kan du använda dig av tjänsten Omakanta ([www.omakanta.fi](http://www.omakanta.fi)).

Lägg ändå märke till att på Omakanta-tjänsten syns alla medicinrecept du har fått.

Där syns också gamla mediciner som du kanske inte längre tar.

På listan borde det finnas åtminstone följande information om din medicinering:

- de receptmediciner som läkaren har ordinerat
- de receptfria mediciner, kosttillskott och andra preparat du tar
- alla mediciners namn, varför de används, mängden medicin du tar och hur länge du ska ta den.  
Skriv om det är en medicinkur eller en medicin som du tar under en lång tid, eller om det är en medicin du tar bara vid behov.
- allergier du kan få av vissa mediciner.

## Frågorna 3–5 på listan. Följer någon upp hur medicinerna verkar?

I frågorna 3–5 frågar vi hur din medicinering följs upp. Vi tar också reda på om du har haft symptom som kan bero på medicinerna.

För att kunna följa med om din medicinering fungerar ska du fråga din läkare hur medicinen påverkar dina besvär och hur du borde känna dig när du har tagit medicinen.

En del av sjukdomarna och den medicinska vården är sådan att det är extra viktigt att följa upp hur man mår.

Sådana mediciner är till exempel

- smärtstillande medicin
- vätskedrivande medicin
- blodförtunnande medicin
- lugnande medicin
- sömnmedicin och insomningsmedicin.

Du kan följa med om din medicinering är lyckad till exempel på följande sätt:

- symptomen blir lindrigare (du har till exempel mindre ont)
- dina laboratorieprov blir bättre (till exempel blodtrycket eller blodets kolesterolvärden)
- dina sjukdomsskov kommer mera sällan eller slutar helt.

Det är också viktigt att du känner igen olika biverkningar av medicinerna.

Därför frågar vi på listan om symptom som det är bra om läkaren eller annan vårdpersonal bedömer.

Om du misstänker att din medicin ger dig symptom som finns på listan eller andra besvär ska du berätta om det på apoteket, för din vårdare eller läkare.

En viktig del av den medicinska vården är också att man slutar ta medicin man inte längre behöver.

**Fastän det inte har gjorts några ändringar i medicineringen borde en läkare eller en sakkunnig person på apoteket gå igenom medicineringen minst en gång per år.**

## Kontrollistans frågor 6–8. Hur klarar du dig hemma med medicinerna? Hur går det att ta medicinerna?

De sista frågorna på kontrollistan handlar om hur det är att ta och använda medicinerna hemma i vardagen.

Det är viktigt att användningen av medicinen inte i onödan gör ditt liv svårare.

Du ska modigt fråga på apoteket eller av läkaren om

- det är svårt för dig att ta medicinen
- du misstänker att medicinen inte passar dig
- du anser att medicinen inte hjälper
- du har så ont om pengar att du inte har råd att köpa tillräckligt mycket medicin

Det finns olika slags lösningar till alla dessa problem.

Du kan diskutera olika sätt att lösa problemen med din läkare eller med personalen på apoteket.

Den här kontrollistan LOTTA har gjorts av forskare vid Helsingfors universitet. Också människor som använder medicin, läkare och sakkunniga från apotek har varit med om arbetet med listan.



fimea



HELSINGFORS UNIVERSITET