

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).

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