

Doser i poser

Da sykdom endret hverdagen hjemme hos ekteparet Hansen, valgte de, for å gjøre medisin håndteringen tryggere og enklere, å få medisinene pakket i poser med ferdige doser, såkalt multidose.

TEKST: KRISTIN ROSMO FOTO: KRISTIN ROSMO OG APOTEK 1



TRYGT. Henry og Svanhild Hansen synes multidosepakke medisin er enkelt og trygt.

For en tid siden ble Henry Hansen syk. I en periode ble det mye frem og tilbake mellom leiligheten på Lørenskog, ulike sykehus og rehabiliteringsopphold. Det var en tøff tid for både Henry og hans kone Svanhild, men de håper nå at helsesituasjonen er blitt mer stabil. Han tar ni ulike medisiner inntil tre ganger daglig. I tillegg bruker han enkelte andre medisiner ved behov eller i kortere perioder om gangen.

– For meg som bruker mange ulike medisiner, er multidosepakke medisin en trygg og praktisk løsning. Jeg er avhengig av at noen hjelper meg med alt som har med medisinene å gjøre, og min kone har heldigvis full kontroll på alt det praktiske rundt dette, forteller Henry Hansen.

Enkelt og trygt

I den perioden det ble aktuelt å starte med medisinene, hadde de mye med hjemmesykepleien å gjøre.

– Vi ble nokså preget av uroen som fulgte når ulike mennesker fra hjemmesykepleien kom på døren flere ganger daglig. Det hendte også at hjemmesykepleien ikke fant frem, eller at medi-

sinene ikke var klar til det tidspunktet de skulle tas, forklarer Svanhild Hansen.

Etter hvert ønsket ekteparet Hansen heller å ta kontrollen over medisineren selv, blant annet for å få mer ro og slippe å være så bundet til å være hjemme og vente på hjemmesykepleien. Svanhild Hansen har dermed fått mye av ansvaret for at ektemannen får de medisinene han skal ha, når han skal ha dem.

– Uten multidose-posene hadde medisineren blitt vanskelig å holde styr på, innser hun.

Det var gjennom hjemmesykepleien de ble kjent med muligheten for multidose. Siden de selv nå står for medisineren, kjøper de multidose som en privat pakketjeneste fra apoteket. De betaler 75 kroner uken for tjenesten.

– Vi synes det er verdt pengene. På posene står klokkeslett for inntak og hvilken type medisin som er i posen. Posene henger sammen, og leveres som en rull der man starter med den ytterste posen. Medisinene er pakket for to uker om gangen, forklarer ekteparet.

Svanhild Hansen sjekker alltid at pakkingen av mannens medisiner er riktig, men har aldri opplevd noe feil. Hun understreker likevel hvor viktig det er å ha et godt samarbeid med fast-



legen, og at fastlegen har god kontakt med apotek og sykehus.

Travle dager

Til tross for sykdommen som rammet Henry, har ekteparet kunnet fortsette det aktive livet de har vært vant til å leve. Måten å organisere medisineringen på, samt støtte fra familien, har vært avgjørende.

Henry er styreformann i boligsameiet og styremedlem i et annet styre, og har dagene fulle med å administrere både arbeidsfolk og papirer. Svanhild leder varmtvannstrening for revmatikere tre ganger i uken. Hun er revmatiker selv, og er engasjert i en arbeidsstue for denne pasientgruppen. Den aktive kvinnen deltar dessuten i en aerobic-gruppe to ganger i uken, synger i kor, spiller bowling og danser. I tillegg har de et torp i Sverige og stor familie med både barn, barnebarn og oldebarn.

– Vi er veldig takknemlig for at familien har stilt opp for oss og hjulpet oss gjennom sykdomsperioden. Det har vært avgjørende for at vi har kunnet fortsette å være så aktive. Vi synes multidosepakke medisiner er både enkelt og trygt i vår travle hverdag, og det er også lettvin

ta med seg dose-posene på hytta eller andre steder. Det er en flott løsning for oss, oppsummerer det aktive Lørenskog-paret.

Sikrer riktigere medisinbruk

Multidose kan være et hjelpemiddel for å huske å ta medisinene, og sikre at de blir tatt på riktig tidspunkt på døgnet. Systemet gir også en god oversikt over hva man bruker av medisiner.

– De viktigste fordelene med multidose er etter mitt syn, at man faktisk husker å ta medisinene, og at de blir tatt til riktig tid. I tillegg er det veldig lett å få oversikt hva man faktisk bruker av medisiner. Multidose er også et godt utgangspunkt for god kontakt mellom lege, apotek og medisinbrukeren, sier multidoseansvarlig farmasøyt ved Boots apotek Lørenskog, Kjersti Aaen Mjåvatn.

Hun påpeker også at det ved bruk av multidoser blir mindre kassasjon av ubrukte medisiner ved endringer av medisintyper og eventuelle stans i medisineringen, systemet har både et miljø- og et sikkerhetsaspekt.

Normalt pakkes multidosene for to uker om gangen. Men man kan avtale levering for lengre perioder, for eksempel ved ferier. Leveransen kan også stanses midlertidig ved planlagte sykehus-

LETTVINT. På doseposene står bl.a. klokkeslett for inntak og hvilken type medisin som er i posen.

opphold. Aaen Mjåvatn har arbeidet med multidosepakking av medisiner i over femten år, og har opplevd en rivende utvikling både innen teknologi, kvalitet og antall pasienter som bruker tjenesten.

Følger opp resepten

Et såkalt «ordinasjonskort» fungerer som resept for multidosemedisinene.

– Ordinasjonskortet er en slags «evighetsresept», apoteket passer på den årlige reseptfornyelsen hvis det ellers ikke er endringer på kortet underveis, forklarer hun.

På ordinasjonskortet står en oversikt over alle medisinerne, også medisiner som ikke skal pakkes i dose-poser, og naturlegemidler. Ved reseptfornyelsen tar apoteket kontakt med fastlegen, og følger opp at legemidler, dosering og refusjon på blå resept fortsatt stemmer. Da diskuteres også eventuelle uheldige medisinkombinasjoner og tiltak som skal sikre riktigst mulig bruk av medisinerne og minst mulig bivirkninger.

– Vi er også veldig opptatt av å ha god dialog med dem som bruker multidose. De som kjøper denne tjenesten privat, er ofte innom på apoteket for å hente nye remser, og vi får gjerne god kontakt med dem som bruker multidose, forteller den erfarne farmasøyten.

Før en medisinbruker starter med multidose, gjennomfører alltid en av farmasøytene på apoteket en legemiddelsamtale med vedkommende, eventuelt sammen med en pårørende.

Under legemiddelsamtalen avtales blant annet hvilke av medisinerne som egner seg for multidosepakking, og man blir enig om klokkeslett for inntak, valg av ukedag for medisiner som ikke skal tas daglig, pakkeperioder og andre praktiske ting.

– I tillegg gir vi viktig informasjon om medisinerne i løpet av samtalen. Det tradisjonelle pakningsvedlegget, som alltid ligger i fabrikkpakkede medisinesker, følger ikke med når medisinerne er pakket i dose-poser, men vi leverer det til multidosebrukerne dersom de ønsker det. Mye nyttig informasjon er ellers samlet på det såkalte bildekortet, et kort med beskrivelse og bilde av den enkelte medisintypen, sier Aaen Mjåvatn. ■

Multidose

- En hjelp til å huske å ta medisinerne til riktig tid og i riktig dose.
- Medisinene som skal tas på samme tidspunkt ligger i samme pose.
- Posene er merket med pasientens navn, dato og tidspunkt for inntak, og hvilke medisiner som er i posen.
- Poser for en avtalt periode leveres i sammenrullede remser.
- Hver dose er kontrollert, dokumentert og forseglet.
- Velegnet for medisiner med stabil dosering.
- I 2014 brukte i overkant av 70.000 medisinbrukere multidose.
- Rundt tre fjerdedeler mottar tjenesten gjennom hjemme-sykepleien, mens resten brukes i sykehjem eller i privat regi.
- Private brukere av tjenesten betaler mellom 50 og 75 kroner pr. uke for tjenesten (varierer mellom apotekkjedene)

Kilde: Apotekforeningen, Boots Norge, Apotek 1, Norsk Medisinaldepot AS

TURSPALTEN



FOTO: MARIUS N. PETERSEN/DNT

UT på hverdagstur

Sjekk nettstedet ut.no – eller last ned appen «ut.no» – så har du alltid et godt turtips i lomma!

De fleste av oss trenger påfyll og nye turideer for å få inspirasjon til å komme seg ut. Ikke minst om vinteren når utelysten kan være like varierende og ambivalent som været og føret. Da kan ut.no være stedet å starte. Der kan du oppdage nye turmuligheter der du er eller bor, få næring til nye turdrømmer og fakta for planlegging av korte og lange utflukter. Du kan søke frem 900.000 steder i Norge, finne over 6000 turforslag, surfe på ut.no/kart og ta en titt på over 1100 hytter.

Planlegg: Vil du gå fottur, sykle, gå på ski, padle eller klatre? Ut.no. har tipsene. Velg nivå, sted, område, hvem det skal passe for (barn, voksne, seniorer), varighet (fra 1–2 km, en dag, flere dager), kjørebekrivelse eller tips for kollektiv transport. Du får opp kart og detaljerte rutebeskrivelser.

Et fint sted å starte Ut.no er å søke «I nærheten». Da får du opp turforslag nær der du er – på reise eller hjemme. Det ligger garantert en ny uteopplevelse og venter på deg!

Månedens turtips: Inviter til morgen- eller ettermiddagstur med en venn eller nabo. Gå tur med hunden – selv om du ikke har noen. Eller er det en hund du kan låne i nærheten? Ta med familie eller barnebarn på søndagstur. Fyll sekken med god niste og drikke, eller gå til en hytte med servering.

I Bergen? Tre seniorturer hver uke, mand. og onsd., på ulikt nivå. 6000 deltagere årlig! bergenoghordalandturlag.no
seniorgruppen@bergen-turlag.no

I samarbeid med DNT presenterer vi i hvert nummer et tips til friluftaktiviteter rundt om i landet. Finn flere turer og din lokale seniorgruppe på turistforeningen.no/senior