



Medisinliste som LIVSFORSIKRING

Hvis du blir innlagt på sykehus eller havner på legevakten, blir du spurt hvilke medisiner du bruker. Fastleger og sykehus har ikke felles oversikt. **En medisinliste kan redde livet ditt om noe akutt skjer.**

TEKST: KRISTIN ROSMO

En medisinliste fra fastlegen kan forhindre alvorlige komplikasjoner dersom du akutt skulle havne på legevakten eller bli hasteinnlagt på sykehus. Hvis sykehuset ikke har opplysninger om din medisinbruk, må legene der gi behandling uten å vite hvilke medikamenter du bruker fast eller har tatt samme dag. Uheldige medisinkombinasjoner kan gi alvorlige konsekvenser.

Manuelle systemer

Sykehus- og fastleger bruker ulike elektroniske journalsystemer, og må sende hverandre opplysninger og oppdatere sine egne systemer manuelt. Selv om fire av fem resepter nå er elektroniske, og kjernejournal er på plass for befolkningen i store deler av landet, har ikke legene alltid oversikt over medisinene dine. Kanskje du i tillegg bruker reseptfrie legemidler.

Helsemyndighetene har ifølge Pasientsikkerhetsprogrammet «I trygge hender 24-7» et mål om å utvikle en felles elektronisk legemiddeliste. Inntil denne er på plass, må behandlerne i stor grad basere seg på pasientens egne opplysninger om legemiddelbruken.

Vet ikke hva pasientene bruker

Det er en fordel om du i tillegg til å vite hvilke medisiner du bruker fast, også vet hvilken dose du bruker. Er det 50 eller 100 mg-tabletter du tar?

Bruker du flere medisiner kan det være vanskelig å huske alt, og det kan ta tid før sykehuset klarer å samle korrekt informasjon. Hos hele 80 prosent av sykehuspasientene er det feil i medisinopplysningene, ifølge en studie gjennomført av kliniske farmasøyer fra Sykehusapotekene HF. Den vanligste feilen er at pasientene bruker medisiner som sykehuset ikke vet om.

– I overføringer mellom de ulike aktørene i helsetjenesten kan de lett oppstå feil, sier overlege i Statens legemiddelverk, Morten Finckenhagen. Han har over 30 års erfaring som fastlege, og har arbeidet både i sykehus og i Pasientsikkerhetsprogrammet «I trygge hender 24-7».

– Det kan virke merkelig at fastleger og sykehus ikke har datasystemer som kommuniserer med hverandre. Men det er realiteten, og inntil videre kan noe så gammeldags som en papirliste fra fastlegen redde liv i en akutt situasjon. Om du synes en liste er tungvint, kan du ta bilde av den med mobiltelefonen, så har du den i praksis med deg overalt, sier Finckenhagen.

Livsfarlig kjemisk kollisjon

Den eldre delen av befolkningen har mange ulike sykdommer, og er storforbrukere av medisiner. Aldersgruppen over 65 år utgjør rundt 15 prosent av befolkningen, men står for halvparten av den totale bruken av legemidler. Blir du akutt syk og havner på legevakt eller sykehus, kan det

// Det kan virke merkelig at fastleger og sykehus ikke har datasystemer som kommuniserer med hverandre. Men det er realiteten.

Morten Finckehagen,
overlege i Statens legemiddelverk



bli full kjemisk kollisjon hvis legen som skal behandle deg ikke vet hva du bruker fra før. Hvert eneste år oppstår skader eller dødsfall på grunn av farlige kombinasjoner av legemidler. For eksempel kan kombinasjonen av blodfortynnende medisin og det smerte- og betennelsesdempende virkestoffet ibuprofen, som blant annet finnes i Ibux, gi livsfarlige blødninger.

– En av mine pasienter som brukte blodfortynnende medisin, fikk veldig vondt i ryggen og oppsøkte legevakten uten å informere om medisinen. Legevakten skrev ut et betennelsesdempende middel, noe som førte til kraftig blødning og akutt, livstruende sykdom. Ibux og lignende kan i kombinasjon med vanlige hjerte- og blodtrykksmedisiner, også gi alvorlig hjerte- og nyresvikt, forteller Finckehagen.

Gratis livsforsikring

Finckehagen anbefaler å kjøpe reseptfrie medisiner på apotek, fordi du der kan spørre helsepersonell om medisinen lar seg kombinere med de medisiner du allerede tar.

– Som smertestillende er det lurt å velge paracetamol, siden det uten komplikasjoner lar seg kombinere med andre medisiner. Bare pasienter med alvorlig leversykdom bør unngå paracetamol, råder han.

Den erfarne legen mener du tar medansvar for egen helse ved å be fastlegen om en medisinliste som du kan vise til leger, tannleger, apotek.

– Ved alltid å ha med deg en oppdatert medi-

sinliste bidrar du til å få trygg og god behandling. Kort sagt er en oppdatert medisinliste en gratis livsforsikring, mener Finckehagen.

Eldre mest sårbare

– Vi som er pasienter må ha et bevisst forhold til egen medisinliste og informasjon om de medisinene vi får, hvorfor og hva som skjer om vi ikke bruker dem etter legens forordning, mener pasient- og brukerombud i Oslo og Akershus, Anne-Lise Kristensen.

Hun mener slik informasjon og oppfølging fra fastlegen bidrar til trygghet og mer korrekt bruk av medisiner.

– Vi vet at 405 av 1000 personer går fast på medisiner. Det er lett å forstå at det kan bli rot og misforståelser. Særlig eldre lider under dette. Det er de som tar flest medisiner, samtidig som de er mest sårbare for bivirkninger, poengterer hun.

Ta medansvar

Kristensen er overbevist om at oppdaterte medisinlister kan redde liv. Hun er også opptatt av at personer som ikke behersker norsk, får denne informasjonen. Profesjonelle tolker er avgjørende for at også denne gruppen får den informasjonen de har rett til.

– Alle som bruker flere medisiner og ikke har en oversikt over dette, bør etterspørre en medisinliste hos fastlegen sin, mener hun.

Pasient- og brukerombud Kristensen minner om at en oppdatert medisinliste er like viktig



Morten Finckehagen
FOTO: LEGEMIDDELVERKET



ved overgang mellom sykehjem og fastlege, sykehus og hjemmetjenestene i kommunene og andre situasjoner med flere tjenestesteder.

– Jeg oppfordrer alle pasienter til å ha med seg sin egen medisinliste. Og så må fastleger og farmasøyter over hele landet informere og bidra til at alle har en oppdatert medisinliste inntil fullgode systemer er på plass, mener hun.

Reseptbelagt medisin

- 405 av 1000 bruker reseptbelagte medisiner fast
- 70 prosent av de som går på faste medisiner er over 60 år
- 53 prosent av de over 60 år som bruker medisiner fast, har fått legemiddelliste

Kilde: Landsomfattende Omnibus med 1000 respondenter, Pasientsikkerhetsprogrammet juni 2015

Medisinvett

- Be fastlegen skrive ut en liste over medisinene dine
- Oppbevar medisinlisten i lommeboken. Vis den til andre leger, tannlege og på apotek
- Be legen forklare hvorfor og hvordan hver medisin skal brukes
- Følg legens dosering nøye, bruk gjerne doseringseske (dosett)
- Be om hjelp hvis det er vanskelig å holde orden på medisinene
- Spør lege eller apotek om råd ved kjøp av reseptfrie medisiner og naturmedisiner
- Lån ikke medisiner av andre – kombinasjon med egne kan være farlig
- Meld fra til legen hvis du får bivirkninger eller er skuffet over en medisin
- Be fastlegen om en årlig legemiddelgjennomgang
- Ikke slutt med medisiner uten å ta det opp med legen

Kilde: Kunnskapssenteret i Folkehelseinstituttet



Til seters

Langsua sør for Jotunheimen ble nasjonalpark i 2011. Området som tidligere het Hulderheimen er gjestmildt og lettgått, med mange koselige turisthytter med korte avstander mellom.

Parken er internasjonalt viktig for enkelte planter, blant annet skjeggklokke og den sjeldne finnmarkstarr, som har sin norske hovedutbredelse her. I Langsua bor også rødlistede fuglearter som myrhauk, fjellmyrløper og dobbeltbekkasin. I tillegg rusler alle de fire store rovdypene innom av og til, men bare gaupa har fast tilhold. En vandring her gir med andre ord en fascinerende nærhet til alt som gror og rører seg. Men mest av alt er dette stedet for gode stier mellom vennlige fjell med utstrakt seterdrift. Men Langsua har også flere fine topper, ofte lett tilgjengelige, med fin og vid utsikt.

Et av de mest populære startstedene i området er DNT-hytta Liomseter. Vakkert beliggende på setervollen er denne flotte hytta midtpunktet i Huldreheimen og et ypperlig utgangspunkt for dagsturer med fast opphold, en liten rundtur eller langturer. Rett og slett et perfekt og populært sted for tur- og fjellfolk i alle aldre – for hele familien – og et flott område for gode høstturer- og farger.

Om sommeren er det bilvei helt frem, (E6 fra Lillehammer og avkjøring mot Gausdal), men også adkomst med offentlig transport. Andre aktuelle startsteder i Langsua er fra Storhølisten, Storeskag, Nyttun eller Espedalen fjellhotell.

De mest populære turene går fra Liomseter til Storkvelvbu, Liomseter til Haldorbu, Storhølisten til Storkvelvbu og Storhølisten til Skriurusten.

Les mer på ut.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