

Medisinrester til besvær

Tonnevis med medisinrester flyter rundt i norske hjem. **En opprydding i medisinskapet reduserer faren for uhell og forvekslinger**, og innlevering på apotek bidrar til sikker destruksjon og bedre miljø.

TEKST: KRISTIN ROSMO



FOTO: KRISTIN ROSMO

TAR IMOT. Alle apoteker er pliktige til å ta imot medisinrester gratis, sier Eva Lyngbakken i Boots Apotek.

Når ryddet du sist i medisinene dine? Rundt 40 prosent av oss gjør det sjelden eller aldri. Det kommer frem av en undersøkelse bestilt av Statens Legemiddelverk, Norsk Vann, Apotekforeningen og Legemiddelindustrien.

Undersøkelsen viser at knapt halvparten av oss returnerer medisinrester til apoteket, mens hver tredje ikke vet hvordan de bør kvitte seg med gamle og ubrukte medisiner. Med enkle grep kan du få mye bedre oversikt, redusere faren for feilbruk og bidra til at medisinrester ikke kommer på avveie eller forurenser naturen.

Storforbrukere av medisiner

Personer over 65 år utgjør rundt 15 prosent av befolkningen, men bruker nesten halvparten av alle legemidler. Mange har flere sykdommer. Tall fra 2011 viser at 57 prosent i denne aldersgruppen fikk utlevert mer enn fem ulike legemidler i løpet av ett år, mens 21 prosent fikk mer enn ti ulike legemidler.

Det kan lett bli uoversiktlig når du bruker flere legemidler. Feil bruk som følge av forveksling kan være alvorlig og i verste fall dødelig. I stortingsmeldingen «Riktig bruk – bedre helse» fra 2015 kommer det frem at om lag ti prosent av

alle sykehusinnleggelsler av eldre på medisinsk avdeling, er forårsaket av legemiddelrelaterte problemer.

Oppryddingsdugnad

Medisinrester øker risikoen for uhell unødendig mye. De siste tre årene har Giftinformasjonen mottatt mer enn 1000 henvendelser fra mennesker over 70 år som frykter for forgiftning som skyldes uhell, feildosering eller forveksling.

Med kunnskap om feilbruk av legemidler og de konsekvenser det får for mennesker og samfunn, har norske helsemyndigheter løftet kvalitet ved behandling av legemidler opp på agendaen. Ett av tiltakene har vært å få oss til å rydde i medisinene, oppbevare dem sikkert og levere medisiner vi ikke skal bruke, til apotek. Kampanjen ble gjennomført i januar i år, og helsemyndighetene vurderer flere tilsvarende satsninger.

Innlevering på apotek

Alle apoteker er pliktig til å ta imot og håndtere medisinrester uten å ta betaling for det. Eva Lyngbakken (61) ved Boots apotek på Kalbakken i Oslo, råder alle til å ta en årlig opprydding i medisinene og kvitte seg med rester, utdaterte medisiner og medisiner man ikke skal bruke.



FOTO: SCANPIX

– Det er fort gjort å gå i surr hvis ubrukte medisiner hoper seg opp. Legg medisiner du ikke lenger har bruk for eller som er gått ut på dato i en pose, og lever dem på apoteket, oppfordrer apotekeren.

Apoteket sorterer og legger innleverte medisinerester i kasser som sendes tilbake til grossisten. Grossisten sender det til forbrenning. Ifølge helsenorge.no kaster nordmenn hvert år 600 tonn medisiner.

– Vi sender ofte store pakninger av dyre medisiner til destruksjon. Jeg skulle ønske at legene var flinkere til å skrive ut resepter på mindre pakninger, og at tilbudet av mindre pakninger ble større. Samfunnsøkonomisk er det ikke bra at mye medisiner må kastes.

Oppbevaringen er avgjørende

Virkestoffene i medisiner brytes ned over tid. Derfor har medisiner begrenset holdbarhet og må oppbevares riktig. Apoteker Lyngbakken har lang erfaring som farmasøyt og apoteker – både fra legemiddelindustrien og ulike apoteker. Hun mener det er et paradoks hvor lite kontroll det er med oppbevaringen av medisiner hun utleverer fra apoteket.

– Det er en voldsom kontroll av legemidler før de kommer ut til folk. Alle ledd, fra produksjon på fabrikkene frem til disken i apoteket, forhold

GÅR I SURR. Når ubrukte medisiner blir stående, kan du lett miste oversikten. Og hyllen på badet er et uegnet sted for oppbevaring.

der seg til strenge regler for produksjon, distribusjon, oppbevaring og informasjon. Men så snart pakningene forlater apoteket står vi uten kontroll på hvordan de blir oppbevart eller brukt.

Lyngbakken råder alle til å oppbevare medisiner i et medisinskap for lettere å holde oversikt. Det bør kunne låses med tanke på sikkerheten for barn.

– Soverommet eller et annet rom med tørr luft og sval temperatur er optimalt å oppbevare medisiner i. Unngå å lagre dem på steder med mye lys. Noen legemidler skal oppbevares i kjøleskap, men de vil være merket. Mange velger å oppbevare medisiner på badet hvor det er varmt og fuktig. Det er det minst gunstige stedet.

Sjekk holdbarheten

Bruker du en medisin som er gått ut på dato eller oppbevart feil, kan du risikere at medisinen ikke virker eller at den gir flere eller nye bivirkninger. Ifølge Legemiddelverket gjelder dette spesielt legemidler til bruk i øynene, allergimedisiner, kremer, medisiner mot øyekatarr, adrenalin og antibiotikamiksturer. For eksempel fordampner nitroglyserin om den oppbevares utenfor blisterpakningen, og medisiner som inneholder acetylsalisylsyre lukter eddik når de er utgått.

– Sjekk holdbarhetsdatoen på pakningen, og

Et rom med tørr luft og sval temperatur, er det optimale stedet å oppbevare medisin.

Eva Lyngbakken, apoteker

gjør ellers en vurdering med både øyne og nese, akkurat slik vi gjør når vi vurderer mat, råder Lyngbakken.

Medisinrester i naturen

En Opinion-undersøkelse i forbindelse med oppryddingsdugnaden tidligere i år, viste at 30 prosent av oss ikke vet hvordan vi bør kvitte oss med gamle og ubrukte medisiner. Rundt en tredjedel kvitter seg med medisinrestene på feil måte, som for eksempel i søpla, i toalettet eller i vasken.

– Det kan føre til uønskede utslipp i naturen, sier rådgiver i interesseorganisasjonen Norsk Vann, Arne Haarr.

Også brukt medisin havner etter hvert i naturen, siden kroppen skiller den ut gjennom urin og avføring. Medisin er laget for til en viss grad å motstå biologisk nedbryting i kroppen, og kan bli værende i naturen i lang tid.

– Det er funnet medisinrester flere steder i vannmiljøet i Norge. Selv om avløpsvannet behandles på renseanlegg, er det ikke bygget for å fjerne medisinrester eller miljøgifter.

Noen av legemidlene som kommer til renseanlegget skilles dessuten ut med avløpsslammet, som benyttes som gjødsel og jordforbedring. På den måten kan også jorda tilføres medisinrester.

– Jeg oppfordrer alle å levere gammel medisin og andre medisinrester til apoteket for sikker destruksjon og minst mulig påvirkning av miljøet, sier Arne Haarr.

HOLD ORDEN PÅ MEDISINENE

- Finn frem alle medisinene dine.
- Fjern medisiner du ikke skal bruke, rester og medisiner som er gått ut på dato.
- Lever medisinene du vil kvitte deg med til apoteket (fjern etiketter med navn om du ønsker det).
- Del aldri personlige medisiner eller medisinrester med andre.
- Ha medisinene du beholder i originalemballasjen. Oppbevar dem utenfor barns rekkevidde, gjerne i låsbart medisinskap.
- Oppbevar medisinene i romtemperatur, ikke på badet.
- Unngå direkte sollys.
- Rydd jevnlig i medisinskapet.
- Facebook-siden «Rydd skapet» gir tips og påminnelser om rydding av medisinskapet.

Kilde: Statens legemiddelverk, Apotekforeningen, Legemiddelindustrien og Norsk Vann

TURSPALTEN



Lys i mørket

Årets siste måneder er en mellomsesong som ofte appellerer mer til pledd enn puls, og telys i stedet for tur. Men det finnes råd, om det er for tidlig for ski og for mørkt der du vanligvis går tur eller trener.

Da kan en hodelykt, og kanskje bikkja til naboen som turfølge gjøre susen. Og har du testet nærmeste lysløype, uten snø? Lagt turen langs kyststien eller til byparken og trent i trappene? Tenk ut av boksen for å få litt lys og luft også når det er aller mørkest.

Eller finn deg et fyr. Flere er helårsåpne og tilgjengelige på fastlandet. Noen kan du også overnatte i.

Runde fyr er i Herøy kommune i Møre og Romsdal er ett av 80 fredete fyr i Norge og inngår i kystledsamarbeidet mellom DNT, Forbundet Kysten og andre. Den nyeste fyrvokterboligen er nå en stor selvbetjent hytte. Følg rv61 mot Fosnavåg til Runde til parkeringsplassen like før Goksøy. Herfra er det merket sti til fyret. Fem spektakulære kilometer i all slags vær, med et yrende fugleliv og storhavet rett ut. ut.no/hytte/3.2165/

Skongenes fyr ved Stad på Nordvestlandet, er også et alternativ om du har lyst på en frisk og annerledes helg. Bare en times gåtur fra parkeringsplassen kan du overnatte i fyrvokterboligen, kose deg på tunet og gå på oppdagelsesferd blant et eldorado av klipper, stier og historiske steder. Fyret drives av Ytre Nordfjord Turlag/Sogn og Fjordane Turlag, etter avtale med Kystverket. ut.no/hytte/3.1495/

Selv desember blir lysere, lettere og sprekere om du går deg målrettet gjennom den, dag for dag.

Finn ditt fyr her: kystverket.no/Kystkultur/Fyrstasjoner/Alle-norske-fyr/

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