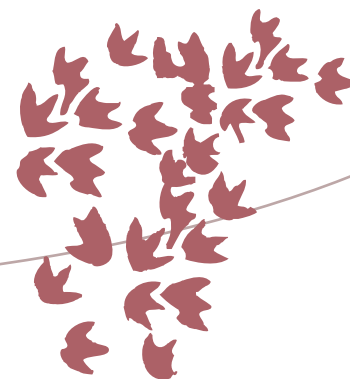


Session 6 og 7: Medicin – viden og refleksion

Generelt om at tage medicin



Generelt om at tage medicin



Grunden til, at der er udarbejdet et generelt ark er, at svarene på disse spørgsmål stort set er de samme for alle de valgte lægemiddelgrupper. De generelle spørgsmål kan tages som opsamling på en eller flere lægemiddelgrupper, eller de kan tages undervejs i sessionen, afhængig af deltagernes interesser og konkrete spørgsmål.

Deltagerarkene er bygget op, så deltagerne kan notere på dem undervejs.

Disposition

- Hvordan kan jeg bedst huske at tage min medicin?
- Hvad gør jeg, hvis jeg glemmer min medicin?
- Hvorfor skal jeg fortælle lægen, hvilken medicin, jeg får?
- Særlige forhold
- Overblik over min medicin
- Min medicin ser forskellig ud fra gang til gang

For nogle af punkternes vedkommende består baggrundsmaterialet af henvisning til andet materiale, som kan findes på internettet. Det kan også være relevant på selve sessionen at gå ind på nogle af disse hjemmesider, så deltagerne efterfølgende selv kan supplere deres informationer.

Hvordan kan jeg bedst huske at tage min medicin?

Mange mennesker har svært ved at huske at tage deres medicin. Nogle glemmer det bevidst, andre ubevidst. Der er arbejdet meget med årsager og løsninger. Pharmakon har udgivet et hæfte herom til apotekspersonale i forbindelse med flere forskningsprojekter. Hæftet hedder Compliance og concordance.

Det findes på

http://www.pharmakon.dk/Editor/assets/files/Aps/Forskningsprojekter/SEM_Diabetes/Compliance_Concordance_hefte.pdf

Specielt side 16-22 vil være relevant for facilitator.

Bruge huskeregler, der er tilpasset hverdagen

Det er den enkelte, der bedst kan finde huskeregler, der virker. Eksempler er at lægge sin medicin på natbordet eller sammen med tandbørsten, hvis den skal tages til natten, eller ved kaffemaskinen, hvis den skal tages om morgenen. Det kan også være sedler placeret strategiske steder, eller at medicinen ligger fremme, så man får øje på den. Naturligvis sådan, at fx børn ikke kan få fat i den.

SMS service fra apoteket

Alle kan tilmelde sig en SMS service.

På <http://www.apoteket.dk/SmsService.aspx?no=Indtast%20mobilnummer> kan man

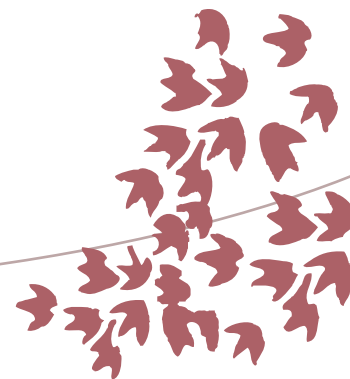
tilmelde sig denne service, som er gratis. Man indtaster mobilnummer og det eller de tidspunkter, man ønsker at blive mindet om at skulle tage sin medicin.

Dosispakket medicin

På apoteket kan man bestille dosispakket medicin.

Medicinen er pakket i gennemsigtige engangsposer til morgen, middag, aften og nat. Hver pose er

Generelt om at tage medicin



forsynet med navn, cpr-nummer, dato og tidspunkt for indtagelse samt, hvilken medicin der er i posen.

Medicinen udleveres i en sammenhængende rulle til 14 dage ad gangen, dog kan der pakkes til højst en måned ved særlige omstændigheder for eksempel ferie. Der kan pakkes tabletter og kapsler i poserne. Anden medicin som for eksempel øjendråber leveres ved siden af i originalemballagen. Poserne åbnes nemt med fingrene eller klippes op med en saks.

Der udleveres en informationsmappe sammen med medicinen første gang man modtager dosis-pakket medicin. I mappen findes en oversigt over den pakkede medicin (doseringskort) og informationsedler om de tabletter og kapsler, der er pakket i poserne.

Der er et gebyr forbundet med at få dosispakket medicin. Dette gebyr falder ind under medicintilskuddet, hvis dosispakningen er lægeordineret og mindst et lægemiddel er tilskudsberettiget. Apoteket sikrer ved dosispakning at der altid betales den billigste stykpris for medicinen. For 7 ud af 10 borgere er det billigere med dosispakket medicin end almindeligt pakket medicin, da der dosispakkes af den billigste medicin i de største pakninger. Herved opnås en lavere stykpris end den der kan opnås med almindeligt pakket medicin.

Hvis medicinen ændres midt i en dosisperiode pakker apoteket ny medicin, og den gamle medicin, som højst svarer til 14 dages forbrug, skal destrueres. Ved ændringer i medicinen udleveres et nyt doseringskort. Kilde: www.apoteket.dk

Man kan desuden selv dosere sin medicin i små æsker med dag og tidspunkt. Æskerne kan bl.a. købes på apoteket.

Elektroniske medicinhuskere

Der findes mange forskellige elektroniske medicinhuskere, der med lyd og/eller lys fortæller, at man

skal huske at tage sin medicin. De findes i mange forskellige udgaver og kan købes mange forskellige steder.

Se fx dette link <http://www.hmi-basen.dk/r4x.asp?linktype=iso&linkinfo=04190401>

Hvad gør jeg, hvis jeg glemmer min medicin?

Som den ene hovedregel skal man tage sin medicin, så snart man kommer i tanker om, at man har glemt den. Og som den anden hovedregel skal man ikke tage dobbelt dosis næste gang, man skal have medicin. Hvis man kommer i tanker om den glemte dosis på et tidspunkt meget tæt på næste dosis, skal man springe den glemte dosis over.

Hvis det drejer sig om systematiske forglemmelser, fx at man tit glemmer middags- eller aftendosis, skal man overveje en eller flere af ovenstående huskeregler og hjælpemidler til at huske.

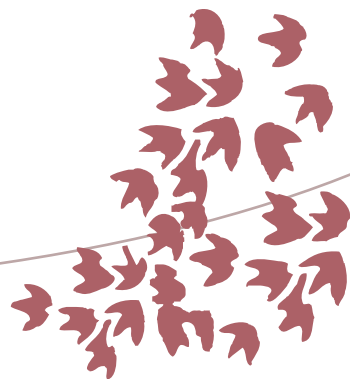
Man kan også tale med sin læge, om man måske kan tage medicinen på andre tidspunkter, som er lettere at huske, eller om man måske kan få et depotpræparat, som skal tages færre gange i døgn

Hvorfor skal jeg fortælle lægen, hvilken medicin, jeg får?

Hvis flere læger ordinerer medicin, er koordinering vigtig

Der er forskellige systemer, som skal sørge for, at fx den praktiserende læge har overblik over hvilken medicin, den enkelte patient får. Alligevel viser erfaringerne, at det kan være vanskeligt at få til at lykkes i praksis. Lægen har heller ikke nødvendigvis viden om, hvad den enkelte bruger af håndkøbsmedicin, naturlægemidler, vitaminer og mineraler, kosttilskud osv. Disse midler kan også influere på lægemidlers virkning.

Generelt om at tage medicin



Nogle lægemidler må ikke tages sammen

Både lægen og apoteket har systemer til at fortælle, om der er lægemidler, der ikke må tages sammen. Det kan også være, at nogle midler skal tages forskudt for hinanden, fordi deres virkning ellers vil blive ødelagt.

Fortæl på apoteket, hvilken medicin, du tager, når du køber medicin i håndkøb

På apoteket vil man ofte blive spurgt, om man tager anden medicin, end den, man lige står og skal købe i håndkøb. Det har betydning for apotekets rådgivning om, hvilken håndkøbsmedicin, der vil være bedst at købe i den pågældende situation.

Visse psykofarmaka kan ikke bruges samtidig

Se eksempler på www.medicinkombination.dk

Særlige forhold

Alkohol kan forstærke effekten af medicinen

Alkohol sløver. Og det gør også visse typer medicin. Den sløvende effekt bliver ekstra kraftig, hvis man blander de to ting.

Man kan blive sløv af medicinen og dermed uegnet til at køre bil og betjene maskiner

Nogle lægemidler er på etiketten forsynet med en rød trekant. Det betyder, at medicinen kan sløve, og at man derfor skal være ekstra opmærksom på, hvordan man reagerer på medicinen. Det er forskelligt, hvor meget og hvor kraftigt den enkelte reagerer. Men fordi der ikke er en rød trekant på medicinpakningen er det ikke en garanti for, at man ikke kan blive sløv af den.

Ligesom man ikke må køre spirituskørsel, må man heller ikke køre pille-kørsel. Mens der ved alkohol

er skarpe grænser, findes der ikke nogen tilsvarende, når det drejer sig om kørsel i medicinpåvirket tilstand.

Overblik over min medicin

Få apoteket til at udskrive en liste over medicin, der ligger ”på serveren”

Apoteket kan udskrive en oversigt over, hvad du har liggende af ordinationer på den såkaldte receptserver. Det er ordinationer, som lægen har lagt ind. Hvis du samtidig har gule recepter, eller din læge har sendt ordinationer pr. telefon eller telefax, så er de ikke med på listen.

Gå ind på din personlige elektroniske medicinprofil på www.sundhed.dk

Medicinprofilen er en elektronisk oversigt over den medicin, som hver enkelt dansker køber på recept på apoteket. Formålet med Medicinprofilen er at forbedre sikkerheden og kvaliteten af den medicinske patientbehandling. Medicinprofilen kan blandt andet være med til at forhindre, at danskerne får forkert, for meget eller forskellige typer medicin, som ikke bør bruges på samme tid. Medicinprofilen udvikles og drives af Lægemiddelstyrelsen.

Du finder Medicinprofilen på www.medicin-it.dk eller på sundhed.dk under Mine sundhedsdata. Du skal være logget på med din digitale signatur eller med NemID. Hvis du allerede har installeret din digitale signatur, kan du logge direkte på Medicinprofilen ved at klikke på et af linkene nederst på denne side.

Hver dansker har sin egen personlige medicinprofil, hvor det fremgår, hvilken medicin han eller hun har købt på recept på apoteket de seneste to år. Derudover indeholder Medicinprofilen oplysninger om medicintilskud og substitution, samt mulighed for at bestille næste udlevering på en åben ordination. Det er obligatorisk for apotekerne at indbe-

Generelt om at tage medicin



rette til Medicinprofilen, og det sker, uanset om det er den praktiserende læge, en speciallæge eller vagtlægen, der har udskrevet recepten. Det sikrer, at lægen hurtigt kan få et samlet overblik over patientens medicinske behandling, eksempelvis ved hospitalsindlæggelse eller en konsultation.

Som forælder har du også adgang til dine mindre børns data via Medicinprofilen. Forældrenes adgang er gjort mulig af elektronisk registrering af forbindelsen mellem børn og forældre/værger i CPR-registerets oversigt over forældremyndighed. Denne registrering er sket siden 27. maj 2004, og det betyder, at forældre med børn født efter den 27. maj 2004 kan bruge løsningen. Enkelte forældre, vil også kunne se data for børn født før den 27. maj 2004, hvis Statsforvaltningen efter 2004 har afgjort forældremyndighed e.l. Adgangen til børnenes data ophører, når barnet fylder 15 år. Du kan finde dit barns recepter ved at logge på sundhed.dk, åbne Medicinprofilen og klikke på fanebladet ”vælg medicinprofil”.

Det er kun borgeren selv og de læger, der har borgeren i aktuell behandling, der har direkte adgang til Medicinprofilen. Lægen kan give sin medhjælp adgang til Medicinprofilen. Medhjælpen må kun se Medicinprofilen for de patienter, som lægen har i aktuell behandling.

Apoteker kan også få adgang til en borgers medicinprofil, hvis borgeren giver samtykke til apoteket. Borgeren skal benytte en Digital Signatur eller NemID til at logge sig på, mens lægen og apotekspersonalet skal bruge et såkaldt medarbejdercertifikat.

Du kan finde flere oplysninger om Medicinprofilen på www.medicinprofilen.dk.

Lægemedelstyrelsen har skrevet en brugermanual til Medicinprofilen og manualen kan læses her: www.medicinprofilen.dk/log/multimedia/Brugermanual.pdf

Manualen er henvendt til sundhedsfaglige brugere af Medicinprofilen. Kilde: sundhed.dk

Spørg din læge eller dit apotek og muligheden for at få en grundig gennemgang af din medicin

Både den praktiserende læge og farmaceuterne på apoteket kan gennemgå den enkeltes samlede medicinering. Det giver overblik, og der er mulighed for at stille spørgsmål og få mere at vide om det enkelte lægemiddel og den samlede lægemiddelbehandling. Tilbuddene er forskellige fra sted til sted, så man må spørge sig for.

Min medicin ser forskellig ud fra gang til gang

Apoteket skal tilbyde dig det billigste alternativ

Det kaldes substitution. Substitution (erstatning) betyder, at apoteket udleverer et andet og billigere lægemiddel end det, lægen har skrevet på recepten.

Lægemedlerne har

- samme virksomme stof
- i samme mængde
- bruges på samme måde (som fx tabletter og kapsler til indtagelse gennem munden).

Lægemedlerne har altså samme virkning, selv om de ser forskellige ud og sælges under forskellige navne. Lægemedlerne kaldes synonyme.

På www.medicinpriser.dk kan du se, hvilke lægemidler, der kan substituere (erstatte) det lægemiddel, lægen har skrevet på recepten. Alle lægemidlerne er fagligt vurderet af Lægemedelstyrelsen.

Apoteket skal udlevere det billigste lægemiddel i næsten alle tilfælde.

Generelt om at tage medicin



Der er dog nogle få undtagelser:

1. Hvis lægen skriver "ej S" på recepten, skal apoteket udlevere præcis det lægemiddel, der står på recepten. Patienten skal så selv betale hele prisforskellen mellem det billigste lægemiddel, og det ordinerede lægemiddel.
2. Patienten kan selv vælge et hvilket som helst lægemiddel i gruppen af synonyme lægemidler. Hun skal så selv betale hele prisforskellen mellem det billigste lægemiddel, og det udleverede lægemiddel.
3. Hvis prisforskellen mellem det billigste lægemiddel, og det lægen har skrevet på recepten er under en vis grænse – 5 til 20 kr. afhængigt af lægemidlets pris – kan apoteket vælge at udlevere det lægen har skrevet på recepten. Patienten skal så selv betale hele prisforskellen mellem det billigste lægemiddel, og det, der er udleveret.
4. Apoteket har ikke pligt til at substituere, når de sælger et lægemiddel i håndkøb – uden recept.
Kunden kan altid forlange, at apoteket udleverer det billigste lægemiddel, med mindre lægen har skrevet "ej S" på recepten.

I langt de fleste tilfælde har apoteket det billigste lægemiddel på lager, eller også kan apoteket meget hurtigt skaffe lægemidlet hjem. Der skal altid være mindst ét lægemiddel på markedet med fuldt tilskud.

Kilde: www.laegemiddelstyrelsen.dk

Du kan bede om at få det samme hver gang, det er ikke sikkert, det er billigst

Man kan altid tale med apoteket om at få det samme lægemiddel hver gang. Man kan også bede apoteket om at skrive det ind i deres ekspeditions-system, at man har dette ønske.

Du kan kontrollere, at det virksomme stofs navn er det samme

På lægemiddelpakningerne står der altid to navne. Dels det navn, som producenten har valgt til lægemidlet, dels navnet på det virksomme stof. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt dit lægemiddel er det samme som det, du fik sidst, kan du kontrollere det på denne måde. Få personalet på apoteket til at vise dig det.