

Läkemedel på äldre dar – lagom är bäst

Christina Mörk

specialist i allmänmedicin och geriatrik

Mobilt närvårdsteam

ordförande i Läkemedelskommittén

Region Uppsala

Hembesök av mobilt närvårdsteam med läkare och sjuksköterska för undersökning och behandling



efter kontakt via:

- Kommunsjuksköterska
- 1177
- Vårdcentral
- SÄBO
- Ambulans / larmcentral

Patienter + 65 år

(även yngre med särskilda behov)

Koll på läkemedlen



Läkemedel hos äldre - utveckling

Alla över 65 år

1988: 3 preparat/person



2008: 6 preparat/person

Multisjuka / på SÄBO

1988: 3 preparat/person



2008: 10 preparat/person

*Källa: Kungsholmsstudien,
Prof Johan Fastbom*

Om mannsförför till äldre i genom vanden i sin vaggan till graven. M. 16. K. 16.



Håret

Hjärnan

Balansen

Syner

Hörseln

Hormoner

Magsäck

Skelett

Maten

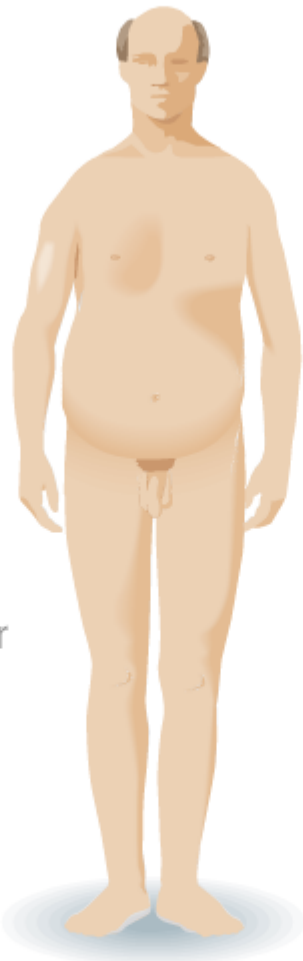
Muskler och leder

Huden

Hjärta och kärl

Lungor

Njurar/urinvägar



Med åldern blir huden tunnare, mindre töjbar och torrare.

Rynkor uppstår. Detta innebär att huden blir mer känslig och fungerar sämre som skyddande barriär.

Det tar längre tid för sår att läka. Därför är det viktigt att vara aktsam om huden.

Huden åldras snabbare om man är ute i mycket stark sol. Undvik därför att bli bränd.

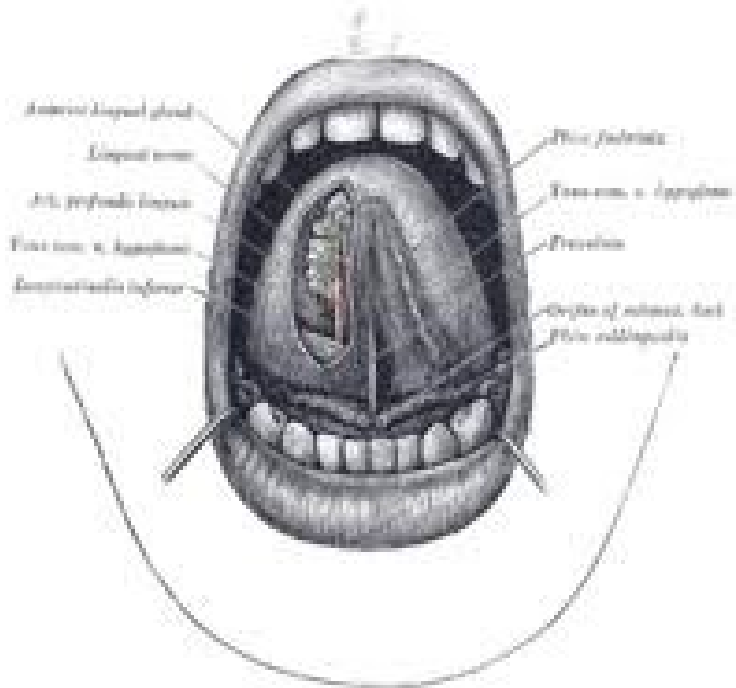
Vårdguiden i samarbete med Svenska grafikbyrån



Dela med andra

Betydelse för läkemedelsbehandling

- Lättare att få irritation av läkemedelsplåster
- Torr hud är mer klådbenägen vilket kan förvärras av vissa läkemedel
- Bra fuktbindande krämer behövs



Förändringar i munnen

- Slemhinnorna blir tunnare och salivfunktionen minskar.
- Det blir lättare infektioner i tandköttet och slemhinnan i munnen, risken för karies i tänderna ökar
- 2x2x2 – vad betyder det?
- Ta råd av din tandläkare eller tandhygienist hur du bäst skyddar dina tänder
- Många av de läkemedel som äldre får utskrivna ger muntorrhet - diskutera med din läkare
- SÄBO - munhälsobedömning av personal, uppsökande tandvård

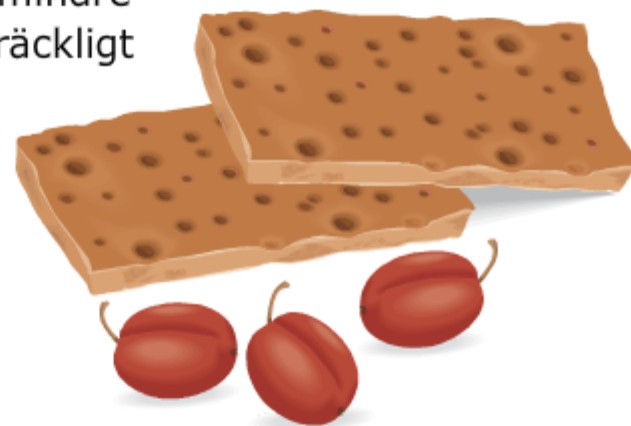
Håret
Hjärnan
Balansen
Synen
Hörseln
Hormoner
Magsäck
Skelett
Maten
Muskler och leder
Huden
Hjärta och kärl
Lungor
Njurar/urinvägar



Magsäckens slemhinna ger ett sämre skydd mot det sura innehållet i magen. Hos äldre som använder läkemedel som påverkar magslemhinnan, till exempel preparat som är antiinflammatoriska, finns därför en ökad risk för irritation och magsår.

Förstoppning är ett vanligt problem hos äldre. Det kan bland annat bero på att man rör sig mindre, dricker mindre och inte äter tillräckligt med kostfibrer.

En del läkemedel kan också ge förstoppning som biverkan.



Vårdguiden i samarbete med Svenska grafikbyrån



Dela med andra

PAJALAGRÖT

(2 portioner)

1-2 katrinplommon

1-2 torkade aprikoser

2 msk linfrö

2 msk russin

4 dl vatten

2 krm salt

2 msk havrekli

2 dl fiberhavregryn



Hacka katrinplommon och aprikoser i små bitar. Blanda linfrö, russin, plommon, aprikoser, salt, vatten och låt stå under natten. Tillsätt havrekli och havregryn. Koka blandningen i 3-5 minuter. Tillsätt mer vatten om det behövs. Kan förvaras ett dygn i kylskåp och värmas i mikrovågsugn.

KATRINPLOMMONRÖRA

1 dl katrinplommon i bitar

1 dl russin

½ dl linfrö

7 dl vatten

½ dl vetekli



Lägg plommon, russin och linfrö i blöt dagen innan. Koka blandningen nästa dag i 10 minuter och rör ner vetekli. Ät 1 dl av blandningen per dag tillsammans med fil, mjölk eller på vanlig gröt. Förvara röran som mest tre dygn i kylskåp.

MATGLÄDJE PÅ 20 MINUTER



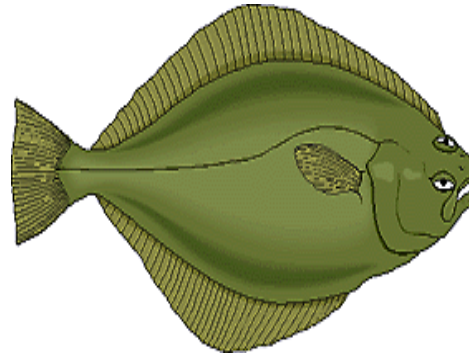
En receptbok för hemtjänsten

GOTHIA
FÖRLAG

**Färgrika frukter
och grönsaker**



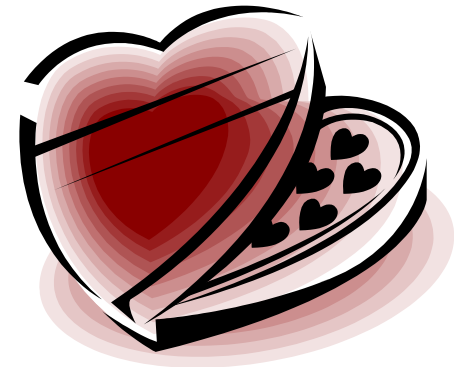
**Protein:
Fisk / kött / veg alt**



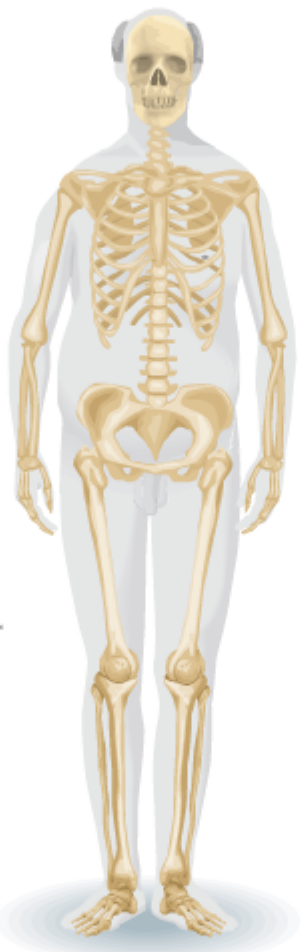
???



**Choklad, både mörk och ljus
– skydd mot stroke**



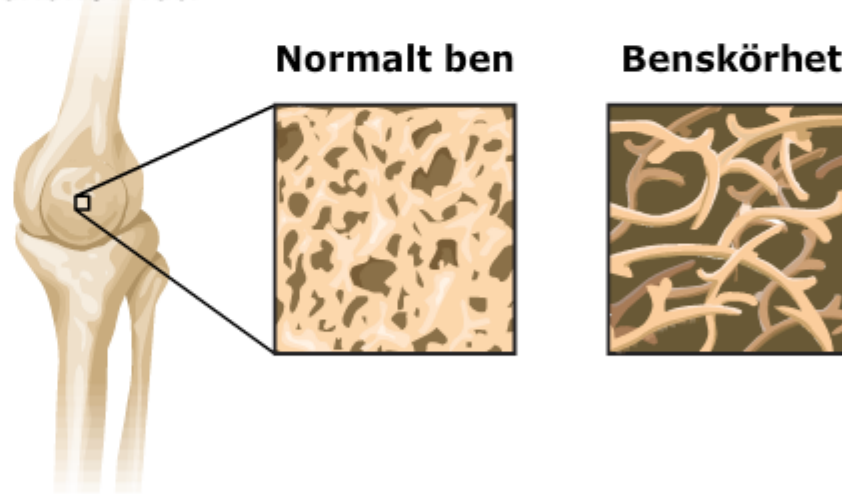
Håret
Hjärnan
Balansen
Synen
Hörseln
Hormoner
Magsäck
Skelett
Maten
Muskler och leder
Huden
Hjärta och kärl
Lungor
Njurar/urinvägar



Redan i 40-årsåldern börjar skelettet urkalkas och bli skörare. Processen ökar ytterligare hos kvinnor i samband med klimakteriet.

Benskörhet

Osteoporos (benskörhet) drabbar oftare kvinnor än män. Drygt hälften av alla kvinnor över 80 år lider av benskörhet.

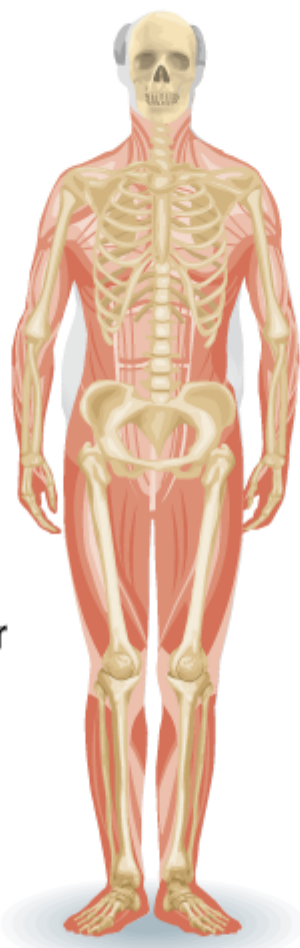


Vårdguiden i samarbete med Svenska grafikbyrån



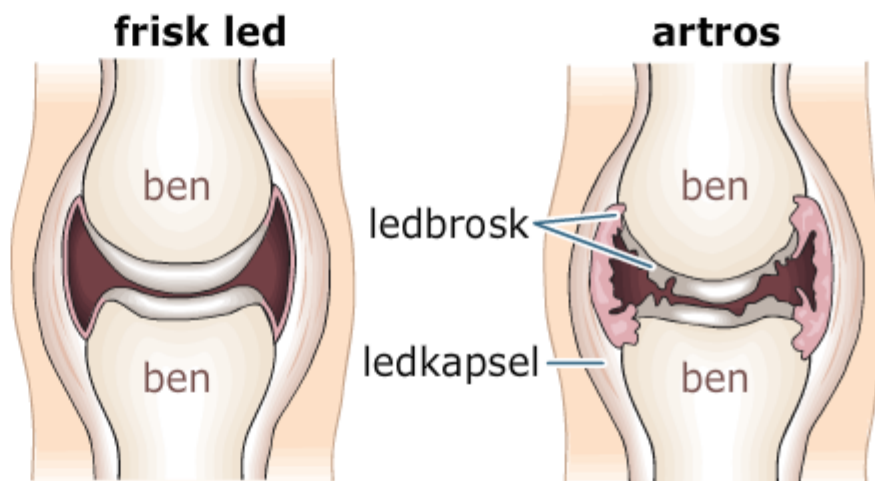
Dela med andra

Håret
Hjärnan
Balansen
Synen
Hörseln
Hormoner
Magsäck
Skelett
Maten
Muskler och leder
Huden
Hjärta och kärl
Lungor
Njurar/urinvägar



Leder och muskler blir stelare och muskelmassan minskar. Samtidigt som muskelmassan minskar ökar fettmassan.

Ledsjukdomen artros, där brosket i leden förstörs, är mycket vanlig hos äldre. Olika leder kan drabbas, exempelvis fingerleder, knä- och höftled.



Vårdguiden i samarbete med Svenska grafikbyrån



Dela med andra

Icke-farmakologisk smärtlindring

- (Taktil) massage
- TENS
- Akupunktur
- Värme / kyla
- Fysisk aktivitet, träning ex i bassäng.

Kan öka halten av endorfiner – kroppens eget morfin

- Passiv rörelse, vändningar i sängen etc.
- Hjälpmedel; säng+madrass, rollator/käpp, ortoser, anpassade skor mm.

NSAID

kan vara skadligt för
njurar / hjärta-kärl / mage-tarm
samt ge förvirring o fallrisk



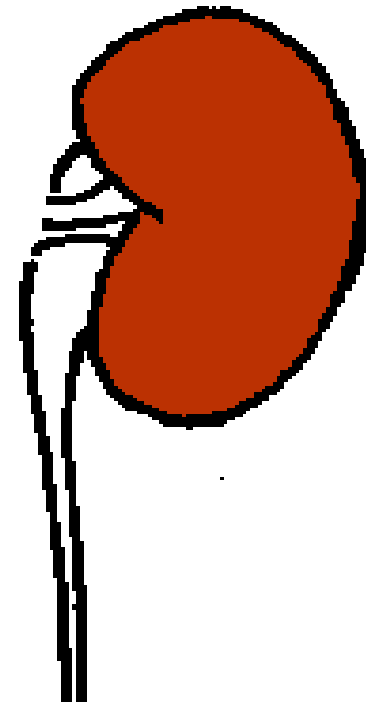
Förändringar i njurarna => ökad känslighet för läkemedel

Njurfunktionen halveras från 40 till 80 års ålder hos en individ

Minskad utsöndring av ex
antiinflammatoriska (NSAID)
vissa hjärt-/blodtrycks-lm,
magsårs-lm, **diabetes-lm**,
och antibiotika

Måste tas hänsyn till!

- mät halten i blodet
- anpassa dosen



Sämre blodtrycksreglering ger fallrisk

Baroreflexen

= blodtrycket ska stiga när
man reser sig

- men den avtar med åren

=> ökad känslighet för
blodtrycksmediciner,
hjärt-Im men även
psykofarmaka och **Im**
mot Parkinsons sjuk

=> yrsel, fallrisk, förvirring



Bra behandling behövs!

Hjärtsvikt:

Flera olika läkemedel för
att lindra symtom

Förmaksflimmer:

Nya läkemedel som
alternativ till Waran
Förebygger stroke



- Håret
- Hjärnan
- Balansen
- Synen
- Hörseln
- Hormoner
- Magsäck
- Skelett
- Maten
- Muskler och leder
- Huden
- Hjärta och kärl
- Lungor**
- Njurar/urinvägar



Lungornas förmåga att ta upp syre från luften minskar.
 För rökare finns en stor risk att utveckla sjukdomen KOL, kronisk obstruktiv lungsjukdom. Att sluta röka kan påverka utvecklingen av sjukdomen.

KOL

Sjuka lungblåsor

Syreupptagningen fungerar dåligt och den drabbade blir anfådd vid ansträngning.

Blåsorna är förstörade och mycket få till antalet. Litet antal blodkärl.

Väggarna har skadats.



Friska lungblåsor

Blåsornas väggar är fulla av små blodkärl som sköter syreupptagningen.



Vårdguiden i samarbete med Svenska grafikbyrån



Håret

Hjärnan

Balansen

Syner

Hörseln

Hormoner

Magsäck

Skelett

Maten

Muskler och leder

Huden

Hjärta och kärl

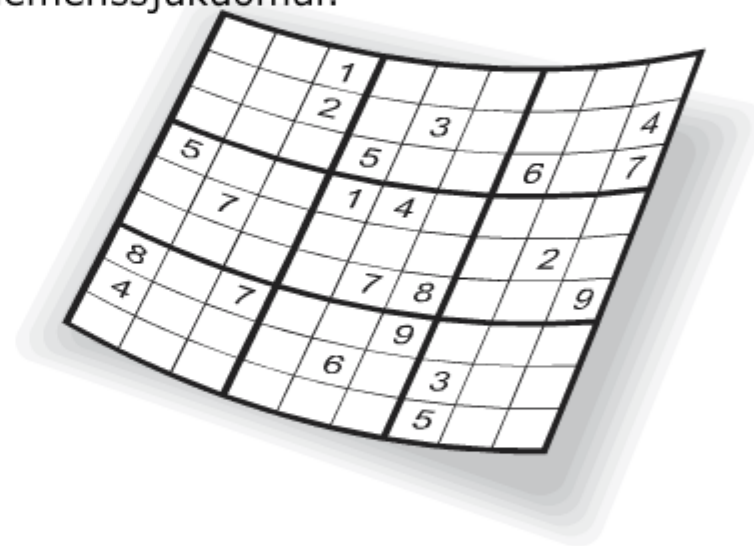
Lungor

Njurar/urinvägar



Många äldre upplever att minnet försämras med åren. Det kan ta längre tid att lära sig nya saker. Att plocka fram uppgifter ur minnet kan också bli svårare. Ordförråd och allmänbildning är minnesfunktioner som kan fungera väl länge.

Med stigande ålder ökar risken för att drabbas av demenssjukdomar.



Vårdguiden i samarbete med Svenska grafikbyrån



Dela med andra

Hjärnan

- Minskad halt av signalsubstanser "hjärnbrist" kan ge Parkinson, demens, depression
- Ökad känslighet för läkemedel som påverkar hjärnan (starka värktabletter, psykofarmaka mm)
=> fallrisk
- Ändrat sönmönster (mer uppsplittrat)



Alternativ till sömntabletter:

- Dagsljus, aktiviteter
- Mätt mage, "sängfösare"
- Tupplur är ok!

Vad händer i kroppen när du åldras?

För muspekaren över texten till vänster för att läsa mer.

Håret

Hjärnan

Balansen

Synen

Hörseln

Hormoner

Magsäck

Skelett

Maten

Muskler och leder

Huden

Hjärta och kärl

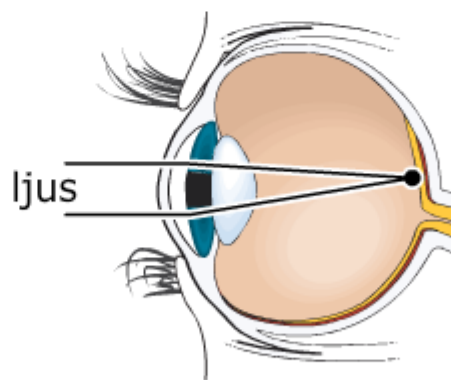
Lungor

Njurar/urinvägar

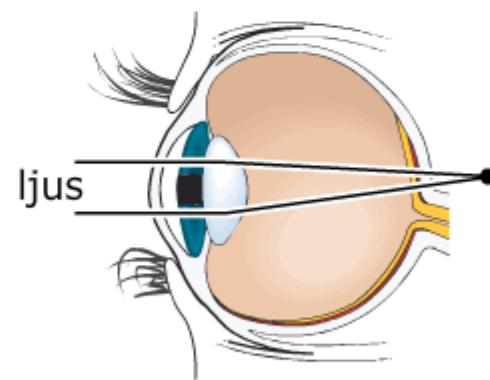


Synlinsen grumlas och synen försämras. Ibland kan operation av grå starr bli aktuell. Äldre behöver betydligt mer ljus än yngre för att kunna se bra. Därför är det viktigt att ordna med en bra belysning i hemmet.

rättsynt öga



ålderssynthet



Håret

Hjärnan

Balansen

Syner

Hörseln

Hormoner

Magsäck

Skelett

Maten

Muskler och leder

Huden

Hjärta och kärl

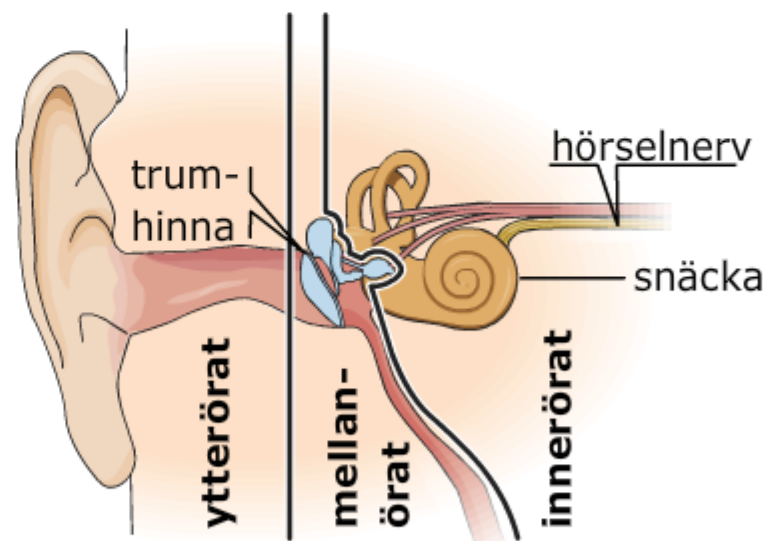
Lungor

Njurar/urinvägar



Det blir svårare att uppfatta höga toner och att urskilja tal i bullrig miljö.

Vanligtvis är det hårcellerna i snäckan som minskar. Även nervceller i hörselnerven och hjärnan blir färre i antalet.



Vårdguiden i samarbete med Svenska grafikbyrå



Dela med andra

Håret

Hjärnan

Balansen

Synen

Hörseln

Hormoner

Magsäck

Skelett

Maten

Muskler och leder

Huden

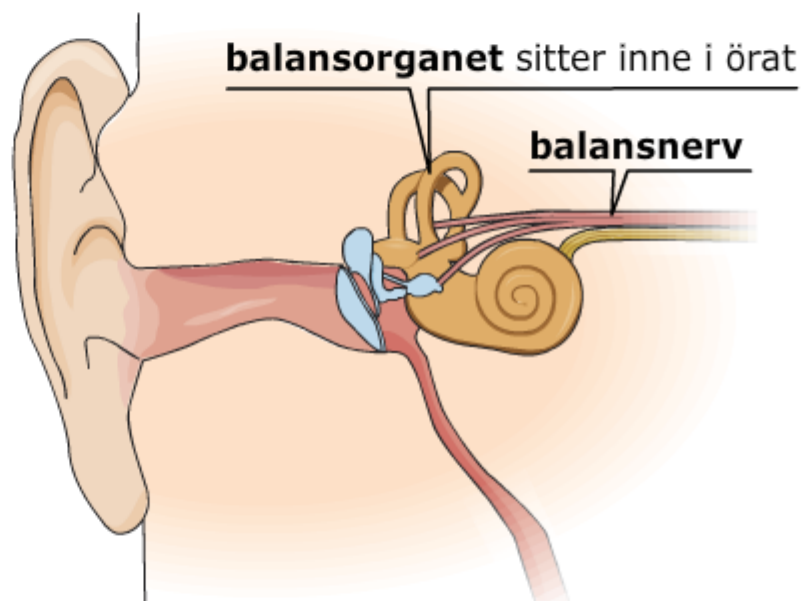
Hjärta och kärl

Lungor

Njurar/urinvägar



Balansförmågan försämras, vilket i sin tur bidrar till en ökad risk för fall. Det kan vara viktigt att tänka på i hemmiljön. Det finns många åtgärder som kan minska risken för olycksfall.



Vårdguiden i samarbete med Svenska grafikbyrån



Dela med andra

Den som fortsätter att leva sunt på ålderns höst kan förlänga sitt liv med upp till sex år

enligt en studie av dr Debora Rizzuto m fl i Stockholm. (BMJ aug 2012)

Fysisk aktivitet var det som hade starkast samband med lång livslängd.

De som regelbundet simmade, promenerade eller gymnastiserade kunde öka livslängden med två år.

Det är aldrig för sent att börja träna!



Nils Ekbom, 101 motionerar varje dag och Gunnar Elfveik, rehabiliteringsassistent ger träningsråd.

Rör på er - tillsammans - ute!



- **Fysisk aktivitet:** motverkar smärta och nedstämdhet, bra för sömn och tarmfunktion, blodtryck, blodsocker - **bättre kondition**
- **Sociala aktiviteter:** välbefinnande, "träna hjärnan" - **bättre kognition**
- **Dagsljus** – viktigt för reglering av melatonin (sömnhormon) och bildande av D-vitamin som behövs för skelettet

Uppdrag som SÄBO-läkare



- "Rond" (läkartillsyn) varje vecka – med personal samt besök hos boende vid behov
- Läkemedelsgenomgång vid inflytt, därefter minst årligen
- Årlig läkarundersökning med lab-kontroll
- Årlig vårdplanering, möte med pat och anhöriga

God vård i livets slutskede



- Det viktigaste är trygghet!
- Att få dö i närvaro av dem man känner igen, i en välbekant miljö
- Ligga ”steget före”
- Bra behandling finns att ge på boendet
- Lindring mot smärta, ångest, andnöd
- Jourorganisation finns för sjuksköterskor och läkare

Fler händer (och tassar) i vården

Taktil massage

“Vårdhund”



Tre övningar för en piggare kropp

Styrka



Sitt på en stol, res dig upp och sätt dig långsamt ner.
Ta hjälp av armstöden om du behöver.

Balans



Stå på ett ben och håll balansen så länge du kan, växla ben.
Ta handstöd av något stabilt om du vill.
Extra säkert är att stå i ett hörn med något stadigt framför sig.

Kondition



Promenera! Använd rullator eller något annat gånghjälpmedel om du behöver.

Upprepa övningarna flera gånger varefter du blir stadigare och orkar mer. Helst varje dag!