

**Er det vanskelig å ta riktig medisin til riktig tid finnes det ulik hjelp.**

**Du kan:**

- ha alarm/varsel på mobiltelefon eller klokke.
- laste ned app som varslar f eks Medisafe
- kjøpe dosett på apotek.
- be apoteket om å få medisinene pakket i multi-dose.
- søke kommunen om:
  - lån av elektronisk medisindispenser som varslar og gir riktig medisin.
  - hjemmesykepleie som kan bistå med medisinhandtering.

Søknadsskjema finnes på [stjordal.kommune.no](http://stjordal.kommune.no)  
eller du kan kontakte  
Velferdsveiledningskontoret  
på tlf 40031166 ved spørsmål og søknad.

Brosjyren er utarbeidet av ansatte ved  
Forebyggende hjemmebesøk 2023

## Trygg medisinhandtering i hjemmet



**Informasjonen er rettet mot seniorer**

Legemidler kan forlenge livet og bedre livskvaliteten. Det er normalt å bruke medisiner når man bli eldre.

Noen har bivirkninger, og kan gjøre deg slapp eller svimmel. Det kan øke risikoen for fall, skader og ulykker.

Bruk av flere legemidler samtidig øker faren for bivirkninger. Snakk med legen og apoteket om hvilke medisiner du bruker og hvordan de kan påvirke deg. Feil bruk av medisiner kan lede til forgiftning.

Legemidler skal oppbevares sikkert. Vær spesielt forsiktig hvis du har barn på besøk. Barnebarn kan lett finne tabletter som ligger i en håndveske eller på et nattbord.

Bruk av alkohol og rusmidler øker risikoen for ulykker og fall. En del medisiner vil gjøre at du reagerer sterkere enn ellers på alkohol. Med alderen forandres også kroppens egen kemi. Nedbrytningen av alkohol og medisiner tar **lengere tid.**

## Huskeliste

1. Be legen din om en gjennomgang av medisinene dine en gang i året.
2. Ha en liste over medisinene dine lett tilgjengelig slik at du kan vise den til leger, tannlege og på apotek
3. Oppbevar medisin i originalemballasjen.
4. Gammel medisin leveres til apoteket
5. Ikke bland ulike legemidler uten konsultasjon med lege. Dette gjelder også naturmedisin.
6. Følg legens dosering og ta medisin til faste tider, bruk gjerne doseringseske.
7. Tilpass aktiviteter til inntak og virkning av medisiner
8. Vær forsiktig med alkohol, når du tar medisiner
9. Vær oppmerksom på fall og brannrisiko hvis du tar legemidler som kan gjøre deg sløv.