Legemiddelpoliklinikk for eldre

Økende alders- og sykdomsforandringer kan medføre behov for justeringer av legemidlene dine. Din legemiddelliste bør «skreddersys» til deg og din aktuelle helsetilstand, slik at den gir best mulig effekt og minst mulig risiko for bivirkninger, uheldige kombinasjoner og andre legemiddelrelaterte problemer.

## FØR

Før du kommer til oss ber vi deg lage og ta med en oversikt over:

* hvilke medisiner du tar og hvorfor du tar dem
* om du får hjelp til å ta riktig mengde medisin eller om du styrer dette selv

Vi ber deg også tenke igjennom:

* hvor mye du drikker og spiser på en vanlig dag
* hvor fysisk aktiv du er, går tur, trimmer, trener styrke og så videre
* hvordan du har det med søvn, hvile og aktivitet som engasjerer tankevirksomheten din

## UNDER

I legemiddelpoliklinikken jobber vi tverrfaglig, og du vil møte flere ulike helsepersonell. Din sykehistorie blir grundig gjennomgått av en lege som er spesialist i eldres sykdommer (geriatri). Klinisk farmasøyt og lege går grundig gjennom medisinlisten sammen. En sykepleier vil veie deg, ta EKG (elektrokardiogram, en hjerteundersøkelse)), samt gjøre noen enkle tester av fysisk funksjon (for eksempel balanse) og din hukommelse. Resultatet kan bli at vi gir råd om å ta bort noen medisiner, erstatte dem med andre, og enkelte ganger gi råd om kosthold og fysisk aktivitet. Alle våre behandlingsråd blir tilpasset deg og dine behov ut fra vår medisinske vurdering, og den oppdaterte medisinlisten gjennomgås med deg (og ev. dine pårørende). Du får med en kopi av listen.

Ved justeringer i legemiddelbruk kan det være at du opplever noe ubehag den første tiden Det er vanlig når kroppen tilpasser seg endring, og går vanligvis over i løpet av kort tid. Vi, fastlege, hjemmetjeneste eller andre vil følge deg ekstra nøye opp i en slik periode.

Første gang du er hos oss vil du måtte sette av to timer. Hvis du kommer tilbake til kontroll, tar det vanligvis kortere tid.

## ETTER

Vi sender vår vurdering og tilhørende råd til din fastlege. I de fleste tilfeller kan fastlegen følge deg opp. Kanskje må du komme tilbake til oss for kontroll og oppfølging, dette avtaler vi i så fall før du reiser fra oss.

### Videre oppfølging hjemme

Det er viktig at du er nøye med å følge de legemiddelendringene som blir foreslått.
Etter at du har vært hos oss er det viktig at du kontakter fastlegen dersom det skulle oppstå nye symptomer eller bivirkninger.

Tar du mange medisiner, kan det bli vanskeligere for deg å huske hvilke medisiner du skal ta når, og hvor mye av de ulike medisinene du skal ta. Det finnes praktiske hjelpemidler som kan gjøre det enklere for deg å huske å ta medisinene dine. Mange får også hjelp av hjemmesykepleie.