



**Riskerar du att falla
på grund av dina mediciner?**

**Balansera
mera**

 **Socialstyrelsen**

Denna publikation skyddas av upphovsrättslagen.
Vid citat ska källan uppges. För att återge bilder, fotografier
och illustrationer krävs upphovsmannens tillstånd.

Publikationen finns som pdf på Socialstyrelsens webbplats.
Publikationen kan också tas fram i alternativt format på begäran.
Frågor om alternativa format skickas till alternativaformat@socialstyrelsen.se.

ISBN 978-91-7555-494-5
Artikelnr 2019-5-5

Tryck Åtta.45 Tryckeri AB, juni 2019
Foto André Gottfridsson, Houdini Group AB

Personerna på bilderna har ingen koppling till innehållet.

Vissa läkemedel ökar risken för fallolyckor

Fallolyckor drabbar främst äldre personer. Ungefär var tredje person som är 65 år eller äldre drabbas av fall. Drygt 47 000 personer vårdas på sjukhus på grund av en fallolycka varje år och drygt 1 000 dör.

Läkemedel kan öka risken för att falla

Vissa mediciner ökar risken för att falla, till exempel genom att göra dig trött eller yr. Därför är det viktigt att du vet hur dina mediciner fungerar – dels var för sig, dels i kombination med varandra. Fråga din läkare eller på apoteket. Det är särskilt viktigt om du får läkemedel från flera olika läkare.

Med stigande ålder förändras kroppens sätt att bryta ner och utsöndra läkemedel. Mediciner kan dröja sig kvar längre i kroppen hos en äldre person än hos en yngre. Det kan i sin tur leda till att läkemedlets effekt sitter i längre, men också till att mängden läkemedel i kroppen blir för hög. Kroppens organ är också ofta mer känsliga hos äldre, och man kan därför lättare få biverkningar av olika slag som ökar risken för att falla.

Läkemedel som ökar risken för att falla

Det finns många typer av läkemedel som kan öka risken för att falla och flera av dem är vanliga hos äldre:

- smärtstillande läkemedel av morfintyp (inklusive plåster)
- lugnande medel och sömnmedel
- antidepressiva medel
- antipsykotiska läkemedel (medel mot psykos/psykossjukdom)
- läkemedel som kan sänka blodtrycket:
 - o läkemedel som används vid högt blodtryck, hjärtsvikt och kärlekskramp
 - o urindrivande medel
 - o medel vid Parkinsons sjukdom
 - o vissa antipsykotiska medel
 - o vissa antidepressiva medel
 - o vissa medel mot prostataförstoring.

Om du använder flera av dessa läkemedel samtidigt kan de påverka varandra så att risken för fall ökar ytterligare.

Alkohol kan också förstärka effekten av många läkemedel, framför allt de som påverkar det centrala nervsystemet. Exempelvis ökar sömnmedel och smärtstillande morfinpreparat i kombination med alkohol risken för fall betydligt.

Var uppmärksam!

Försök att lägga märke till hur du påverkas av dina mediciner. Anteckna gärna när du börjar med ny medicin. Anteckna också om du märker några symptom som du tror kan vara biverkningar, till exempel att du blir yr, illamående eller känner något annat obehag. Med hjälp av anteckningarna är det lättare att se om det kan finnas något samband mellan medicinen och dina upplevelser.

Ibland kan närstående ha lättare än du själv att upptäcka tecken på biverkningar. Om du har möjlighet, fråga gärna om de har märkt något.

Här är några symptom som kan bero på biverkningar från läkemedel, och som kan öka risken för att falla:

- yrsel
- ostadighet, balansproblem
- problem med muskelrörelser, koordination eller reaktionsförmåga
- trötthet
- muskelsvaghet
- hjärklappning
- svettningar
- illamående
- synstörningar
- oklarhet, förvirring.

Det är viktigt att tala med din läkare

Berätta för din läkare om vilka läkemedel du använder – inklusive receptfria läkemedel eller naturläkemedel. Tala också om vilka symptom du har märkt och som du tror kan bero på biverkningar av dina läkemedel.

Fråga din läkare om de mediciner du använder kan ge biverkningar som kan påverka din balans. Här får du några frågor som du kan ställa till din läkare om dina mediciner:

- Varför behöver jag den här medicinen?
- Hur länge ska jag ta medicinen?
- Är det något särskilt jag ska tänka på när jag använder medicinen?
- Ökar medicinen risken för att jag ska falla, till exempel genom att jag blir yr?
- Kan medicinen öka risken för att jag faller om jag tar den tillsammans med andra läkemedel?
- Finns det någon annan behandling jag kan få än läkemedel?
- Finns det andra läkemedel som kan vara bättre för mig än de jag tar?
- Jag har flera olika mediciner – kan jag få en läkemedelsgenomgång?

Var inte rädd för att uppfattas som "besvärlig". Det handlar om din hälsa och du är i din fulla rätt att fråga om sådant som du undrar över.

Fråga på apoteket

När du hämtar din medicin på apoteket kan farmaceuten svara på frågor om biverkningar, ge råd om vad du behöver vara uppmärksam på och gå igenom din läkemedelsanvändning. På många apotek kan du också boka tid för en läkemedelsrådgivning. Det är dock en läkare som beslutar om din medicinska behandling. Här får du tips på frågor som du kan ställa till farmaceuten:

- Är någon av mina mediciner olämplig för mig som äldre?
- Kan några av mina mediciner påverka varandra?
- Kan någon av mina mediciner, enskilt eller i kombination med andra, öka risken att falla?
- Kan jag få råd och hjälp av apoteket om jag har svårt att ta en medicin?
- Apoteket byter ibland mina mediciner till andra sorter med andra namn och ibland annat utseende. Hur ska jag göra för att veta vilken som är vilken och undvika att ta dubbelt?

Be att få läkemedelsgenomgångar med din läkare

För att öka kvaliteten och säkerheten i din behandling är det bra om du regelbundet får en genomgång av de läkemedel du använder. Vid läkemedelsgenomgången kan läkaren upptäcka, åtgärda och förebygga läkemedelsrelaterade problem, som olämpliga läkemedel, felaktiga doser, olämpliga kombinationer av läkemedel och biverkningar. Din läkare ansvarar för läkemedelsgenomgången, men samarbetar vid behov med andra yrkesgrupper som sjuksköterska, apotekare och annan hälso- och sjukvårdspersonal. Om du är 75 år eller äldre och använder fem eller fler läkemedel ska du i vissa situationer bli erbjuden en läkemedelsgenomgång.

Checklista

Jag:

- tar den dos av läkemedel som jag är ordinerad.
- använder en doseringsask eller får färdigpackade dospåsar, för att inte glömma att ta mina mediciner och för att undvika feldosering.
- tar bara läkemedel som ordinerats till mig själv.
- går igenom mina läkemedel med min läkare en gång om året.
- frågar min läkare eller på apoteket om biverkningar och om läkemedlet kan påverka risken att falla.
- antecknar när jag får en ny medicin eller förändrad dos.
- är uppmärksam på effekterna av mina mediciner.
- antecknar om jag får symptom som kan vara biverkningar.

Riskerar du att falla på grund av dina mediciner?

artnr 2019-5-5

www.socialstyrelsen.se/publikationer