

KUNNSKAP

FOR EN TRYGGERE HVERDAG

MEDISINER

Legemidler kan forlenge livet og bedre livskvaliteten. Det er normalt å bruke medisiner når man blir 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. Barnebarna kan lett finne tabletter som ligger i en håndveske eller på nattbordet. Gamle medisiner leveres på apoteket.

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 kjemi. Nedbrytningen av alkohol og medisiner vil ta lengre tid, og kroppen tåler mindre enn tidligere.

En gjennomgang av medisiner og egne vaner vil gi deg en tryggere hverdag.



**Skadeforebyggende forum,
en uavhengig organisasjon som arbeider
for å forebygge skader og ulykker**

HUSKELISTE



- 1. Ha en liste over medisinene dine lett tilgjengelig slik at du kan vise den til leger, tannlege og på apotek**
- 2. Oppbevar alltid medisiner i originalemballasje, på et trygt sted**
- 3. Sørg for at medisiner og kremer er utilgjengelige for barn**
- 4. Gamle og ukjente medisiner skal leveres til apotek**
- 5. Ikke bland ulike legemidler uten å ha konsultert legen**
- 6. Bruk ikke medisiner som er utskrevet til noen annen**
- 7. Følg legens dosering, ta medisin til samme tider hver dag og bruk gjerne doseringseske**
- 8. Tilpass aktiviteter til inntak og virkning av medisinen**
- 9. Vær forsiktig med alkohol og andre rusmidler – spesielt når du tar medisiner**
- 10. Vær særlig oppmerksom på fall- og brannrisiko hvis du tar midler som kan gjøre deg sløv**

**Ambulanse 113 - Lokal legevakt 116 117
Giftinformasjonssentralen 22 59 13 00**