



SKPF Pensionärerna
Utbildningsmaterial



Trygga Tips

Hälsa och läkemedelssäkerhet



SKPF 
pensionärerna

Innehållsförteckning

Introduktion	3
Kom ihåg!	3
Hälsa	4
Mat och dryck	4
Läkemedel och rätt användning	5
Råd om säker läkemedelsanvändning	5
Hållbar förvaring av läkemedel	6
Länkar	7

Introduktion

Välkommen till Trygga Tips – din guide till en tryggare vardag. Dessa tips är skapade för att hjälpa dig att öka din medvetenhet om säkerhetsfrågor och ge praktiska råd för att förebygga risker.

Vårt mål är att du ska känna dig säker i alla aspekter av ditt liv, från hemmets trygga vrå till den digitala världen.

Varje kapitel innehåller praktiska råd, tips och länkar för att du ska kunna använda kunskapen direkt i din vardag.

Kom ihåg!

- Du har ett eget ansvar. Du har kraften att påverka din egen säkerhet genom att vara medveten och vidta förebyggande åtgärder.
- Samverka med samhället omkring dig. Tillsammans med familj, vänner och SKPF Pensionärerna kan vi skapa ett tryggare samhälle.

Hälsa

Att åldras med hälsa och glädje är något vi alla strävar efter. Att använda läkemedel korrekt är avgörande för att uppnå önskad effekt och undvika oönskade biverkningar. Här följer några viktiga råd för att säkerställa en säker läkemedelsanvändning. Ditt välbefinnande är viktigt och små förändringar kan göra stor skillnad.

Mat och dryck

Medan vi pensionärer har läkemedelsdosetter som svämmar över, ekar mångas magar tomma. Varför satsas det så mycket på mediciner till äldre, men så lite på måltider?

En balanserad kost och tillräckligt med vätska är grundläggande för att må bra.

Här är några tips för att upprätthålla god hälsa genom rätt näring- och vätskebalans.

- Håll dig välnärd. God näring stärker immunförsvaret och ger dig energi. Ingen klarar sitt näringsintag på enbart kaffe och smörgås.
- Ät regelbundna måltider med varierad kost. Försök att äta tre huvudmål om dagen och inkludera olika livsmedel för att få i dig alla nödvändiga näringsämnen.
- Inkludera protein, fibrer och vitaminer i din diet. Protein finns i kött, fisk, ägg och baljväxter. Fibrer hittar du i fullkornsprodukter, frukt och grönsaker. Vitaminer får du genom att äta en mängd olika frukter och grönsaker.
- Undvik vätskebrist. Att dricka tillräckligt med vätska är viktigt för kroppens alla funktioner.
- Drink minst 1,5 liter vatten per dag. Detta motsvarar cirka 6–8 glas vatten. Om du är aktiv eller det är varmt ute kan du behöva mer.
- Te och soppor kan också bidra till vätskeintaget. Om du har svårt att dricka mycket vatten kan du variera med andra vätskor som örtteer eller buljonger.

Läkemedel och rätt användning

Läkemedel kan vara kraftfulla verktyg för att förbättra hälsan, men de måste användas med omsorg.

Råd om läkemedelsanvändning

- Läkemedelslista. Att ha en uppdaterad lista över alla dina mediciner hjälper dig och din vårdpersonal att hålla koll på din behandling.
- Notera alla mediciner, doser och tider. Skriv ner varje läkemedels namn, hur mycket du tar (dosen) och när du tar det. Glöm inte att inkludera vitaminer, örtpreparat och receptfria läkemedel.
- Ta med listan vid läkarbesök eller till apoteket. Din läkemedelslista är ett värdefullt verktyg vid läkarbesök eller när du besöker apoteket. Den hjälper vårdpersonalen att ge dig bästa möjliga råd.
- Samarbeta med apoteket. Apotekspersonalen kan ge dig viktig information om dina mediciner och hur de fungerar tillsammans.
- Be om en genomgång av dina mediciner för att undvika skadliga kombinationer. Olika läkemedel kan påverka varandra. Be apotekaren att kontrollera dina mediciner för att undvika skadliga kombinationer.
- Undvik farliga kombinationer. Vissa läkemedel bör inte tas tillsammans. Var öppen med vilka mediciner du tar för att minimera riskerna.
- Informera din läkare om alla receptfria preparat du tar. Även receptfria läkemedel och kosttillskott kan påverka dina receptbelagda mediciner. Informera alltid din läkare om allt du tar.

Hållbar förvaring av läkemedel

Att förvara och hantera dina läkemedel korrekt är viktigt för att de ska behålla sin effekt och för att förhindra olyckor.

- Återvinning av föråldrade läkemedel. Gamla eller oanvända läkemedel ska inte slängas i hushållssoporna eller spolats ner i toaletten.
- Lämna in dem till apoteket för miljövänlig destruktion. Apoteken tar emot överblivna läkemedel och ser till att de förstörs på ett säkert och miljövänligt sätt.
- Förvara mediciner i originalförpackningen. Originalförpackningen innehåller viktig information om läkemedlet och skyddar det mot ljus och fukt.
- Håll dem utom räckhåll för barn och husdjur. Placera dina läkemedel på en säker plats där barn och husdjur inte kan nå dem, även om du inte har några hemma regelbundet.

Länkar

FASS – fakta om läkemedel:

www.fass.se

Koll på läkemedel::

www.kollpalakemedel.se

Folkhälsomyndigheten – förhindra fallskador:

www.folkhalsomyndigheten.se

MSB – brandsäkerhet i hemmet:

www.msb.se

Socialstyrelsen – förhindra fallskador:

www.socialstyrelsen.se

Anteckningar

SKPF

pensionärerna

Sveavägen 68, Box 3619, 103 59 Stockholm
010-222 81 00 • info@skpf.se • www.skpf.se