

Att stödja patient i sin aktivitet att självständigt ta sina läkemedel

Ann-Katrin Ek-Pettersson Arbetsterapeut i Demensteamet



Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Varför är det så svårt att komma ihåg att ta mediciner?



Det finns så många hinder och distraktioner som kan komma i vägen.



-Om det är oklart när, hur ofta eller hur man ska ta medicinen, blir det svårare att följa ordinationen korrekt



-Fler doser innebär fler möjligheter att glömma medan du håller på med ditt dagliga liv.



-Inga tydliga symtom. om man inte känner sig sjuk (t.ex. vid högt blodtryck eller depression) kan det vara svårt att känna att medicinen är viktig, vilket minskar motivationen att ta den regelbundet.



-Minnet och förmågan till koncentration påverkas av till exempel stress, sjukdomar och läkemedel.

Läkemedelshantering

Jag sköter mina mediciner själv, svårt att komma ihåg ibland men oftast så går det bra!



Erik & Märta

Jag kommer inte riktigt ihåg om jag har tagit mina mediciner, oftast tror jag det, kanske behöver lite hjälp...min man har fullt upp att komma ihåg sina egna...


Strategier för att komma ihåg sinaläkemedel

 1. Använd påminnelser i mobilens larm eller alarm: Ställ in dagliga larm vid de tider

man ska ta dina mediciner.

2. Skapa en daglig rutin. Koppla medicinintaget till något man redan gör varje dag.

Efter att man borstat tänderna, När man äter frukost/middag. Före man går och lägger sig. Det blir en vanebildning som gör det lättare att komma ihåg. 

3. Använd dosett eller dospåse. En dosett organiserar tabletter per dag och tidpunkt (morgon, lunch, kväll, natt). Apodos eller dospåsar som är från apoteket som är märkta med datum och tid – mycket smidigt! 

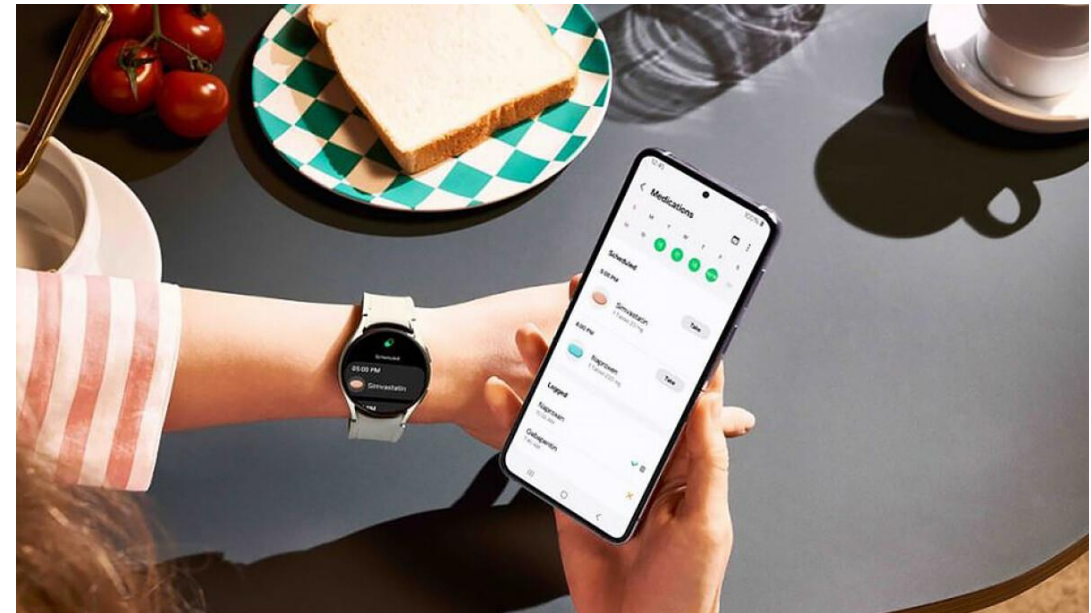
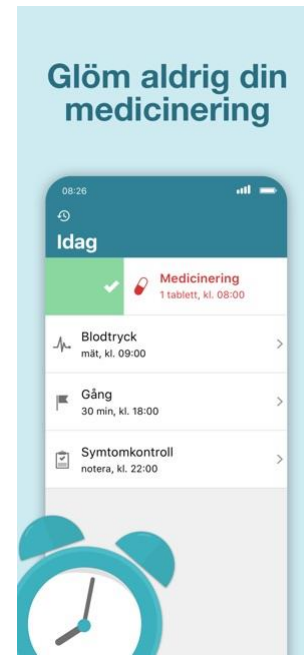
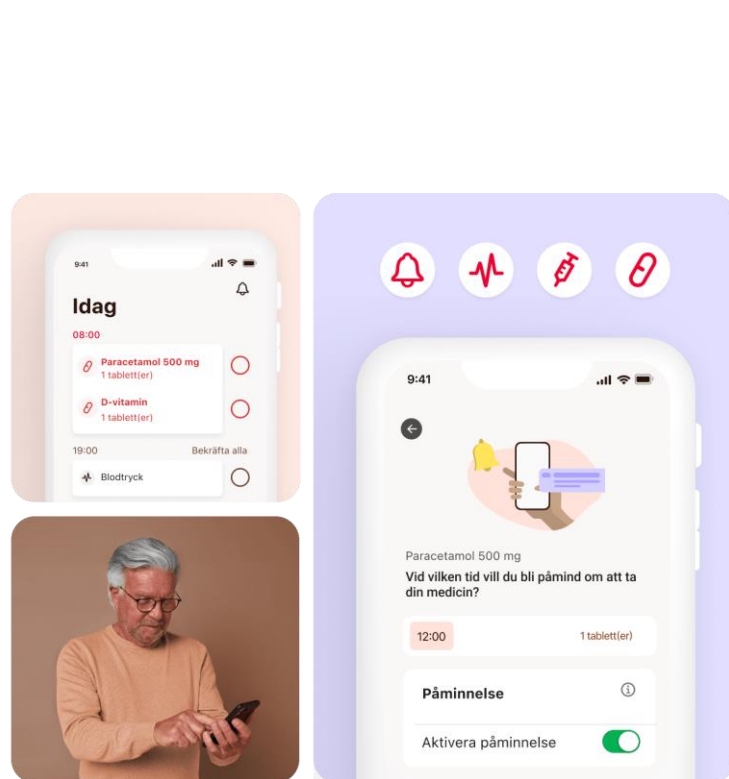
4. Medicinschema, Skriv eller skriv ut ett översiktligt schema: Vilken medicin Vilken dos Vilken tid

Ha en kalender eller en lista/app där du bockar av varje gång du tagit din medicin.

Eventuella instruktioner (t.ex. med mat)Sätt upp schemat på ett synligt ställe, t.ex. på kylskåpet. 

5. Använd visuella ledtrådar. Placera medicinerna på en plats där man inte missar dem: På frukostbordet, vid tandborsten, vid kaffekokaren.

Det finns många appar för medicinpåminnelser tillgängliga



Elektronisk kalender



- CARY Base är en elektronisk klocka/organisatordel designad för personer med nedsatt kognitiv förmåga
- Enheten visar tydligt datum, tid och del av dagen (morgon, eftermiddag, kväll, natt)
- Den har ljud-påminnelser – kan spel in egen röstpåminnelse eller programmera in händelser (medicin, möte, rutin).
- Kan även fjärr programmeras av vårdgivare/anhöriga via ett system kallat “myAbilia”
- Flera språkstöd – enligt leverantör finns stöd för 29 språk och 19 talspråk.

Medicin Careousel



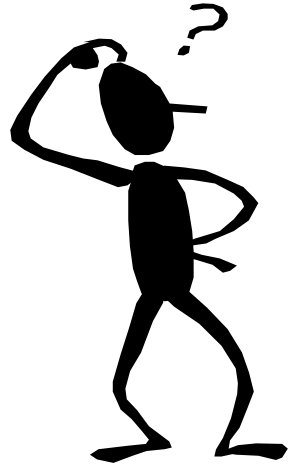
- “Matar fram rätt dos vid rätt tid, samtidigt som övrig medicin är otillgänglig”. Detta minskar risken att ta fel eller för mycket medicin.
- Påminnelsefunktion: Den larmar vid rätt tidpunkt, kan ha ljud och/eller blinkande ljus – vilket hjälper till att komma ihåg att ta medicinen.
- Struktur: Man kan fylla i dosetten/kassetten i förväg, vilket gör det enklare att hålla ordning – särskilt om det är många gånger per dag eller många olika läkemedel.
- Själständighet: Hjälper personer som kanske har nedsatt kognitiv förmåga, minne eller som har svårt att hålla struktur själva
- Kontroll för anhöriga/vårdpersonal: Möjlighet till fjärrövervakning eller åtminstone viss trygghet att medicinen har tagits eller inte. Exempel: Careousel Advance GSM kan skicka SMS vid utebliven dos.

Medicinrobot

- Tryggare tillvaro för patienter och anhöriga
- Minskad risk för felmedicinering och läkemedelsskador
- Möjlighet att leva ett självständigt liv hemma längre
- Ökad trygghet för anhöriga som kan fjärrbevaka att patienten tar sina läkemedel



Varför hjälpmedel



Minska oro,
ökad kontroll

Delaktighet

Underlätta
självständighet

Stimulera till aktivitet

Höja
självkänslan

Avlasta anhöriga

Hur kan sjuksköterskor och arbetsterapeuter stödja patienter i att minnas sin medicinering

-Sjuksköterskans insatser fokuserar ofta på utbildning, motivation och uppföljning. Genom att ge individanpassad information om läkemedlens syfte, verkan och möjliga biverkningar kan sjuksköterskan stärka patientens förståelse och engagemang i den egna vården

Arbetsterapeutens roll är att bedöma och stödja patientens kognitiva och praktiska förmåga att hantera läkemedel i vardagen. Detta kan innefatta att identifiera hinder relaterade till minne, uppmärksamhet, motorik eller miljö, samt att anpassa omgivningen eller föreslå hjälpmedel som underlättar egenvård.

De två professionerna har olika men **kompletterande kompetenser**, och när de samarbetar effektivt får patienten en mer **helhetsmässig vård**.

