

MINNESLISTA DÅ MAN ANVÄNDER LÄKEMEDEL

1. Bedöm behovet av läkemedel

- Kan jag underlätta mina symtom genom andra metoder?
- Någon bedömning behöver inte göras för läkemedel som är ordinerade för regelbundet bruk att tas varje dag.

2. Jag beslutar vilka läkemedel jag tar

Val av läkemedel

- Har en läkare eller apotekspersonalen rekommenderat mig något visst bestämt läkemedel för besväret i fråga?
- Vilka erfarenheter har jag av att behandla besväret med läkemedel?
- Har jag redan tagit något annat läkemedel?

Passar läkemedlet för mig?

- Passar läkemedlet för mina symtom?
- Passar läkemedlet för personer i min ålder?
- Finns det någon orsak till varför jag inte skulle kunna använda läkemedlet?
- Vilka biverkningar kan läkemedlet eventuellt ge?
- Finns det tid kvar innan läkemedlet går ut, dvs. är läkemedlet fortfarande användningsdugligt?

3. Jag tar läkemedlet från dess förvaringsplats

- I allmänhet förvaras läkemedlen i rumstemperatur i ett medicinskåp, vissa läkemedel i kylskåp.
- Läkemedlets rätta förvaringsplats kan kontrolleras på förpackningen och i bipacksedeln. Om ingenting nämns, kräver preparatet inga särskilda förvaringsförhållanden.

4. Jag läser bruksanvisningarna

- Egenvårdsläkemedlets bruksanvisningar finns tryckta på förpackningen och bruksanvisningen för ett receptbelagt läkemedel som ordineras av en läkare limmas på förpackningen på apoteket.

5. Jag tar rätt mängd av läkemedlet

- Jag tar rätt mängd läkemedel enligt anvisningarna t.ex. genom att räkna ut rätt mängd tabletter eller genom att hälla upp rätt mängd i ett måttglas.

6. Jag tar läkemedlet på rätt sätt

- Beroende på vilket läkemedel det är fråga om tar jag läkemedlet t.ex. genom munnen, genom att droppa det i ögat eller genom att andas in det i lungorna.
- Jag undrar om det är något annat som jag borde beakta? Exempelvis om jag ska ta läkemedlet i samband med en måltid, huruvida tabletten får halveras eller krossas.

7. Jag sätter tillbaka läkemedlet på dess rätta förvaringsplats.

8. Jag antecknar tidpunkten för när jag tog läkemedlet så att jag vid behov kan kontrollera det senare.

9. Jag följer upp läkemedlets effekt

- Jag följer upp om läkemedlet verkar på önskat sätt
- Jag följer också upp om läkemedlet ger några biverkningar

10. Jag beslutar när jag slutar använda läkemedlet

- Läkemedel som tas vid behov, tar jag inte längre när besvären har lättat.
- Jag tar hela läkemedelskuren.
- Jag rådgör med en läkare eller apotekspersonalen, om jag får störande biverkningar att mitt läkemedel.
- Jag slutar inte att använda läkemedel som är avsedda för långvarigt bruk utan att först konsultera en läkare.

*Minneslistan har omarbetats och påminner om United States Pharmacopeias anvisningar,
www.usp.org*