

Månadsmöte 18 november.

Ett 80-tal medlemmar var samlade till dagens månadsmöte. Grupp 7 var våra värdar denna dag. Ordförande Johnny Thorstensson hälsade alla välkomna och ett speciellt välkommen till distriktsordförande Kjell Lindström och optiker Nicklas Midestad från Synsam.

Mötet inleddes med att vi alla under ledning av Gunilla Karlsson deltog i några sånger som verkligen låg rätt i tiden bl.a. "I natt jag drömde att det finns inga soldater mer".



Kjell Lindström pensionerad läkare men jobbar fortfarande några dagar i veckan. Nu också vår nya distriktsordförande sedan några månader tillbaka.

Kjell menade att många av oss använder kanske för många läkemedel. Vi måste tuffa till oss vid läkarbesöket och ifrågasätta antalet och doseringen. Han driver nu ett projekt och har tagit fram ett kort med ett antal frågor till din läkare som bör användas vid besöken.



Seniorerna Jönköpingsdistriktet

Två frågor om mina läkemedel

1. Vilka läkemedel är viktigast?

Be läkaren förklara vilka läkemedel som är viktigast.

Kan man prova att minska eller att sluta med något läkemedel?

Be alltid att få en skriven läkemedelslista!

2. Inverkar njurfunktionen på mina läkemedel?

Vad är min njurfunktion (GFR)?

Be läkaren sätta ett kryss framför aktuell ruta.

Hur inverkar min njurfunktion på mina läkemedel?

<input type="checkbox"/>	Över 60 ml/min
<input type="checkbox"/>	40-60 ml/min
<input type="checkbox"/>	Under 40 ml/min

Om du skall få ett nytt läkemedel

Finns det alternativ till läkemedel?

Mer motion, bättre mat, stödsamtal, sysselsättning, träning hos sjukgymnast?

Fråga efter provförpackning

Det är klokt att först se att du tål medicinen. Både du och Regionen kan tjäna pengar.

Uppföljning?

Hur kommer medicineringen att följas upp?

Vad gör jag om jag inte tål medicinen?

Namn

Det finns olika typer av läkemedel. Botande, Ersätta brister, Lindrande och Förebyggande.

Vissa läkemedel är "luriga". Betablokerande, Kolesterol-sänkande, Ipren och Diklofenak, Metaformin. Biverkningar från dessa är bl.a. Seg i huvudet, Muskelvärk och kramp, Magproblem, Högt blodtryck och påverkan på njurfunktionen. I takt med stigande ålder och större intag av medicin påverkas njurfunktionen i större grad. Den mäts med ett enkelt blodprov (GFR) vid läkarbesök och det är viktigt att hålla koll på. Fråga din läkare och be honom anteckna värdet och förklara hur det ligger till. Eventuellt bör någon medicin minskas eller ersättas av annan åtgärd om värdet är för lågt.

Kjell gav avslutningsvis några goda råd: Sluta röka, Håll din vikt, Motionera regelbundet, Ät mera fisk frukt och grönsaker.

Nicklas Midestad från Synsam berättade om ögonhälsa och ögonvård.

Tekniken vid synkontroll har utvecklats, genom avancerad utrustning, med en s.k. ögonbottenkamera kan man se in i ögat och tidigt upptäcka flera sjukdomar. Gula fläcken, högt tryck, Grå starr, viket genererar en remiss till ögonläkaren.



Nicklas Midestad

Mötet avslutades med sedvanliga lotterier.