

## Läkemedel jag använder idag

Fyll i och ta med till ditt möte med Apotek Hjärtats farmaceut. Skriv ner både receptbelagda och receptfria läkemedel samt naturläkemedel. Anteckna gärna om du har särskilda frågor också.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0771-405 405  
apotekhjartat.se



# Personlig läkemedels- rådgivning



En tjänst för dig som  
gärna vill må bra.

# Femton minuter som kan hjälpa dig att få ut mer av dina läkemedel

På Apotek Hjärtat är du alltid välkommen att fråga om hjälp med allt som rör hälsan, men ibland kanske du behöver lite extra hjälp. Du kanske har börjat använda ett nytt läkemedel som du har funderingar kring, undrar om du använder dina läkemedel på rätt sätt eller är orolig för biverkningar. Då kan du boka Personlig läkemedelsrådgivning – en tjänst som inte kostar något extra på Apotek Hjärtat.

Visst är det fantastiskt att vi kan hjälpa kroppen att må bra, eller motarbeta sjukdomar. Det finns en mängd olika preparat som fungerar bra. Det är inte ovanligt att man använder flera olika samtidigt; receptbelagda, receptfria och kanske naturläkemedel. Därför är det viktigt att inte glömma helheten. Vissa läkemedel bör till exempel inte ätas samtidigt, eftersom det ena kan minska effekten av det andra. En del kombinationer kan också ge onödiga bieffekter.

## Boka tid för kostnadsfri rådgivning

Våra farmaceuter är experter på läkemedel och hur de ska användas. Boka en tid, så får du träffa en av dem för personlig rådgivning i lugn och ro.

Med farmaceutens hjälp går ni igenom vilka läkemedel och naturläkemedel du använder och hur de fungerar. Ni sitter i en avskild miljö och du får chansen att ställa frågor och får kloka råd utifrån hur helheten ser ut. Allt för att du ska få ut bästa möjliga effekt och minsta möjliga biverkningar.

Samtalet tar ungefär 15 minuter och kostar inget.

Precis som all annan hälso- och sjukvårdspersonal har farmaceuten tystnadsplikt.

## Förbered dig så här

Innan du kommer är det bra om du skriver ner vilka läkemedel du använder. Använd listan på baksidan och skriv ner både receptfria och receptbelagda sorter. Använder du naturläkemedel, sätt upp dem också på listan.

Här följer också några frågor som du kan få hjälp av farmaceuten att besvara:

- Vilken effekt har mina läkemedel?
- Hur länge ska jag använda läkemedlen?
- När och hur ska jag ta läkemedlen för att de ska fungera på bästa sätt?
- Vilka läkemedel kan jag ta i samband med måltid?
- Bör jag undvika alkohol i kombination med mina läkemedel?
- Vad kan jag göra för att minska biverkningarna?
- Kan jag köra bil när jag använder mina läkemedel?
- Är något av mina läkemedel farligt för barnet om jag ammar eller är gravid?
- Finns det andra läkemedel med samma eller bättre effekt?
- Hur ska jag förvara mina läkemedel?