
Att arrangera en studiecirkel

Läkemedel och äldre

Studiecirkeln är en grupp om minst tre personer med gemensamt intresse för det aktuella ämnet. Cirkelledaren håller ihop gruppen. I studiecirkeln söker deltagarna efter den kunskap de behöver och som de har intresse av. Allas åsikter, kunskaper och erfarenheter är lika mycket värda och alla har ansvar för att arbetet i cirkeln fungerar. Koll på läkemedel rekommenderar er som vill arrangera en studiecirkel att göra det med stöd av den e-utbildning som finns på webbplatsen kollpalakemedel.se.

De olika delarna av utbildningen kan visas vid sammankomsterna och utgöra underlag för diskussioner och arbete i gruppen. Tänk på att det kan vara viktigt att även anhöriga till patienter deltar. Nedan finns ett förslag till hur studiecirkeln kan läggas upp fördelat på ett antal olika träffar i gruppen. Använd det som ett stöd för upplägget.

Använd gärna information som finns på www.kollpalakemedel.se vid studiecirkeln. Koll på läkemedel har två broschyrer, som via webbplatsen kan beställas till alla deltagare;

- Kloka Rättigheter
- Kloka frågor

Broschyrerna kan tillsammans med e-utbildningen vara underlag för studiecirkeln. Du kan också ha glädje av att använda [statistiken](#) som finns på hemsidan och som handlar om Olämpliga läkemedel och Multimedicingering. Där hittar du siffror som gäller för din egen kommun.

Mål med studiecirkeln

Efter studiecirkeln kommer deltagarna att;

1. Veta vilka mediciner som är olämpliga för äldre och vad man ska göra om man har en sådan medicin.
2. Veta vilka rättigheter man som äldre har när det gäller att få en läkemedelsgenomgång och stöd för hur man ska begära en sådan genomgång då man träffar sin läkare.

Koll på läkemedel är ett projekt för bättre läkemedelsbehandling av äldre. Projektet drivs av Pensionärernas Riksorganisation (PRO), SPF Seniorerna och Apoteket med stöd av regeringen sedan 2010.



3. Ha lärt sig hur man ställer bra frågor då man besöker sin läkare eller någon annan i vården. Syftet är att kunna ställa frågor som hjälper till att skapa bästa nytta av sin medicinering.

Studiematerial

- E-utbildningen som finns på Koll på läkemedels hemsida. Om du behöver få e-utbildningen i form av en CD-skiva för att inte behöva koppla upp dig mot internet när du ska visa den, mejla till kollpalaekemedel@apoteket.se så får du låna en.
- Broschyrerna Kloka Rättigheter och Kloka frågor, ett exemplar till alla deltagare. Beställ broschyrerna på hemsidan (Guider & Råd – Kloka Rättigheter/Kloka Frågor).
- [Koll på läkemedels statistik för hela landet – finns på hemsidan.](#) Här hittar du siffror som gäller din kommun och som du gärna får bearbeta för användning i studiecirkeln.

Före studiecirkeln

Var och en av deltagarna gör en lista över alla sina mediciner och skriver ner varför och hur man ska använda dem. Spara listan och ta med den till studiecirkeln. Du kan också be att få en förteckning över dina läkemedel utskrivna på apoteket. Fråga efter listan Mina sparade recept.

CIRKELTRÄFF 1 – FÖRSLAG TILL UPPLÄGG

- Börja första träffen med att presentera er för varandra och sätt gärna upp mål för studiecirkelns arbete.
- Titta på den första delen av e-utbildningen, som handlar om Olämpliga läkemedel till äldre.
- Läs igenom texten och diskutera de synpunkter som kommer fram. Jämför informationen från e-utbildningen och i broschyren med den information som du själv fått i vården om var och en av dina mediciner. Vilka är gruppens funderingar och slutsatser kring detta? Lista gärna dessa.
- Gå igenom listan över olämpliga läkemedel som finns i broschyren och på hemsidan. Vilka läkemedel känner du igen? Har du själv eller någon anhörig någon av dessa mediciner? Diskutera hur du ska göra för att ta upp detta med din läkare.

Listan och information om olämpliga läkemedel till äldre har tagits fram av Socialstyrelsen. Du hittar informationen på webbplatsen www.kollpalakemedel.se

CIRKELTRÄFF 2 – FÖRSLAG TILL UPPLÄGG

- Börja med att titta på det andra avsnittet av e-utbildningen, som handlar om användandet av många läkemedel inklusive vanliga interaktioner.
- Läs igenom texten om "Dina kloka rättigheter", sid 8-10 i broschyren Kloka rättigheter. Diskutera informationen från e-utbildningen och vilka rättigheter man har som äldre.

Koll på läkemedel är ett projekt för bättre läkemedelsbehandling av äldre. Projektet drivs av Pensionärernas Riksorganisation (PRO), SPF Seniorerna och Apoteket med stöd av regeringen sedan 2010.



- Har någon i gruppen många läkemedel?
- Har någon i gruppen erfarenheter från en läkemedelsgenomgång. Diskutera dessa erfarenheter.
- Hur gör du för att få en läkemedelsgenomgång med din läkare? Tips och förslag till varandra.
- Diskutera också hur du ska agera om du blir inlagd på sjukhus? Hur ska du begära att få en läkemedelsberättelse när du skrivs ut från sjukhuset och hur pratar du med din vårdcentral om detta.

Läs mer om Socialstyrelsens beslut och rekommendationer på området genom att gå in på Socialstyrelsens hemsida. Där hittar du också originaltexten till Socialstyrelsens författning när det gäller läkemedelsgenomgångar.

CIRKELTRÄFF 3 – FÖRSLAG TILL UPPLÄGG

- På den sista träffen kan det vara värdefullt att ha med en farmaceut eller en läkare som kan svara på frågor och hjälpa till. Kontakta vårdcentralen eller ditt närliggande apotek.
- Börja med att titta på de två sista avsnitten av e-utbildningen, som handlar om EES och hur jag kan använda det och om följsamhet till läkemedelsbehandlingen.
- Arbeta sedan med broschyren Kloka frågor;
– Läs den inledande texten och diskutera hur viktigt det är att ställa bra frågor vid läkarbesök.
Diskutera dina erfarenheter av detta. Har ni med en läkare eller apotekare så kan de bidra på ett konstruktivt sätt i den diskussionen.
- Frågorna i broschyren är samlade under fem rubriken. Diskutera innebörden av var och en av dessa, för att öka kunskap och förståelse.
- Diskutera hur man kan göra för att komma ihåg att ställa sina frågor och hur man kan dokumentera svaren.
- Tänk på att man kan boka särskild tid på vårdcentralen för läkemedelsgenomgång eller för att diskutera sina mediciner.

EN MÅNAD EFTER STUDIECIRKELN

Träffa gruppen igen och diskutera vad som hänt och vilka resultat studiecirkeln bidragit till. Har någon i gruppen nya erfarenheter att dela med sig av.

SEX MÅNADER EFTER STUDIECIRKELN

Träffa gruppen igen. Alla gör en ny lista över sina mediciner. Diskutera hur den ev. har förändrats jämfört med den lista som gjordes före studiecirkeln. Repetera gärna genom att återigen titta på de olika avsnitten av e-utbildningen.

Har du frågor om e-utbildningen eller om arrangemang studiecirkel så kan du mejla dem till kollpalaekemedel@apoteket.se.

Koll på läkemedel är ett projekt för bättre läkemedelsbehandling av äldre. Projektet drivs av Pensionärernas Riksorganisation (PRO), SPF Seniorerna och Apoteket med stöd av regeringen sedan 2010.