

Region Stockholms läkemedelskommitté



Om Kloka listan och råd om läkemedelsbehandling



Kloka listan innehåller utvalda läkemedel

Kloka listan är en lista över rekommenderade läkemedel i Region Stockholm. Kloka listan är ett stöd för läkare att välja effektiva och säkra läkemedel vid behandling av vanliga sjukdomar. I Sverige finns det flera tusen olika läkemedel. Därför väljer Region Stockholms främsta läkemedelsexperter ut cirka 300 läkemedelssubstanser (verksamma ämnen) som de vet är effektiva, säkra och har ett bra pris. Dessa läkemedel hamnar på Kloka listan. Med hjälp av Kloka listan blir det lättare för läkarna att välja rätt läkemedel till dig.



Om Kloka listan och råd om läkemedelsbehandling är framtagen av Region Stockholms läkemedelskommitté: lakemedelskommitten.hsf@regionstockholm.se

Läkemedelsexperter gör urvalet

Region Stockholms läkemedelskommitté bestämmer varje år vilka läkemedel som ska finnas på Kloka listan. Till sin hjälp har läkemedelskommittén expertgrupper för olika sjukdomsområden. Exempel på områden är sjukdomar i hjärta och kärl, infektionssjukdomar, hudsjukdomar och njursjukdomar. I varje expertgrupp sitter specialister inom sitt sjukdomsområde och läkemedelsexperter. Expertgrupperna bevakar vad som händer inom sitt område under hela året. Varje höst presenterar de förslag på läkemedel till Kloka listan för läkemedelskommittén vid ett särskilt beslutsmöte. Efter gemensam diskussion tar läkemedelskommittén beslut om vilka läkemedel som ska finnas på Kloka listan nästa år.

I läkemedelskommittén sitter erfarna läkare, sjuksköterskor och apotekare. Det är bland annat läkare och apotekare som även sitter med i de stora sjukhusens egna läkemedelsråd, specialistläkare från vårdcentraler, sjuksköterskor från vårdcentral och sjukhus samt kliniska farmakologer och apotekare som är specialister på läkemedel. Sammanlagt ingår cirka 200 experter i läkemedelskommittén och dess expertgrupper i Region Stockholm.



Läkemedelskommitténs främsta uppgift är att bidra till att läkemedel används på ett klokt sätt. Läkemedelskommittén och expertgrupperna är oberoende av läkemedelsindustrin och andra kommersiella intressen.

Vetenskaplig forskning är grunden

Läkemedlen som väljs ut till Kloka listan ska ha så bra effekt som möjligt, med så få biverkningar som möjligt. Valet grundas på vetenskaplig forskning och erfarenhet från långvarig användning. I Kloka listan tas även hänsyn till hur prisvärda läkemedlen är och deras miljöpåverkan.



Varför behövs Kloka listan?

Kloka listan ger alla invånare i Stockholms län samma möjlighet att få de bästa läkemedlen. Det är en förutsättning för jämlik hälsa.

En stor del av den information om läkemedel som finns tillgänglig för allmänheten kommer från läkemedelsföretagen och är en del av deras marknadsföring. Läkemedelskommittén och expertgrupperna värderar och granskar vetenskapliga studier och riktlinjer. De tar även del av information från läkemedelsföretagen när de väljer läkemedel till Kloka listan.

Samhällets kostnader för läkemedel ökar. För att även fortsättningsvis kunna behandla med bra läkemedel är det viktigt att använda samhällets pengar på ett smart sätt. Läkemedlen på Kloka listan har inte alltid ett lägre pris men priset har värderats tillsammans med effekt och säkerhet. Det är inte alltid nya eller dyrare läkemedel som ger bäst effekt.

Det är läkaren som i samråd med dig kommer fram till vilken behandling som är bäst för dig.

Läkemedel är inte alltid bäst

Ibland är inte läkemedel det bästa sättet att behandla en sjukdom eller ett symptom. Det kan till och med vara så att det saknas effektiva läkemedel för en viss sjukdom. Expertgrupperna jämför därför även effekten av läkemedel med andra behandlingsalternativ. Vid till exempel artros är fysisk aktivitet ofta mer effektivt än läkemedel och utgör därför grunden i behandlingen. Ett annat exempel är KBT (kognitiv beteendeterapi) som kan vara lika effektivt som läkemedel vid lindrigare depression.

Dina levnadsvanor påverkar din hälsa

Med hälsosamma levnadsvanor kan du stärka din hälsa och öka möjligheten för att din behandling ska fungera väl. Tobak, riskbruk av alkohol, för lite fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor ökar risken för sjukdom och tidig död. Inför en operation är det särskilt viktigt att undvika rökning och alkohol.

Har du svårt att förändra dina levnadsvanor kan du få stöd. Information och stöd finns på 1177.se. Du kan också fråga på din vårdcentral.

Korta råd till vuxna:

- Försök sluta röka och snusa. Be om stöd om du känner att du inte klarar det själv. Din vårdcentral kan hjälpa till. Du kan också få stöd av Slutaröka-linjen (slutarokalinjen.se).
- Se över dina alkoholvanor. Det generella rådet är ju mindre alkohol desto bättre. Om du misstänker att du dricker för mycket kan du få hjälp från vårdcentralen. Där kan de ge stöd i form av samtal och i vissa fall läkemedel. Du kan också få stöd av Alkoholhjälpen (alkoholhjalpen.se).



- Rör på dig regelbundet i vardagen. Begränsa tiden du sitter stilla. Om du behöver hjälp med att bli mer fysiskt aktiv kan du få det från din vårdcentral.
- Ät mycket grönsaker, baljväxter, frukt, fisk och skaldjur. Använd fullkornsprodukter, vegetabiliska oljor och magra osötade mejeriprodukter. Var sparsam med rött kött, charkprodukter och salt. Var även försiktig med livsmedel som innehåller mycket socker, särskilt sockersötade drycker. Din vårdcentral kan hjälpa dig att förändra dina matvanor.

Råd om läkemedelsbehandling

Egenvård

Vissa sjukdomar och besvär kan du behandla själv med receptfria läkemedel, så kallad egenvård. Det gäller till exempel pollenallergi, tillfällig smärta, torr hud och torra ögon. Vårdcentralen eller apoteket kan hjälpa till med förslag på lämpliga läkemedel att köpa utan recept.

Ta läkemedlen på rätt sätt

För att få bästa möjliga effekt är det viktigt att du tar läkemedel enligt din läkares instruktion. Om du köper läkemedel receptfritt finns en instruktion (bipacksedel) om hur du använder medicinen i förpackningen. En för låg dos kan ge otillräcklig eller ingen effekt medan en för hög dos kan ge biverkningar. Det är också viktigt att kontrollera när och hur läkemedlet ska tas. Till exempel ska en del läkemedel alltid tas på morgonen och vissa tabletter måste sväljas hela för att ge avsedd effekt. På fass.se finns ibland stöd för användning. Det kan till exempel vara filmer på hur läkemedlen ska inhaleras eller injiceras.

Viktigt att fullfölja läkemedelsbehandlingen

Det är viktigt att fortsätta behandlingen så länge



som läkaren har sagt. Annars finns det risk för att läkemedlet inte ger den effekt som är tänkt. Det kan leda till att du måste söka läkare på nytt eller i värsta fall uppsöka sjukhus. Vid en del allvarliga biverkningar kan dock behandlingen behöva avbrytas.

Om du känner dig orolig eller osäker kring läkemedelsbehandlingen, prata med din läkare eller personal på apoteket.

Komma ihåg att ta läkemedel

Om det är svårt att komma ihåg att ta läkeme-

del finns det hjälpmedel att köpa på apoteket. Till exempel doseringsasken kan hjälpa dig att ta rätt läkemedel vid rätt tidpunkt. Prata med din läkare om du ändå har svårt att komma ihåg att ta dina läkemedel.

Utvärdera läkemedelsbehandlingen

Det är viktigt att läkaren får veta hur du tycker att din medicin fungerar, både om den hjälper och om den ger besvärande biverkningar. Ibland behöver dosen ändras eller läkemedlet bytas ut. När du börjar med ett nytt läkemedel – fråga läkaren när och på vilket sätt behandlingen ska följas upp. Om du upplever biverkningar av ett läkemedel kan du rapportera det på lakemedelsverket.se.



Läkemedelsinteraktion – flera läkemedel samtidigt

Vissa läkemedel ska inte kombineras. Fråga din läkare eller på apoteket om du är osäker på vad som gäller för dina mediciner och visa gärna din läkemedelslista. Läkemedel kan påverka varandra, så kallad läkemedelsinteraktion. Det kan leda till att effekten blir starkare eller svagare eller till och med uteblir. Du kan även drabbas av biverkningar som ibland kan bli allvarliga. Interaktioner kan även orsakas av preparat tillverkade av ämnen från naturen, till exempel naturläkemedel och kosttillskott.

Även viss mat, till exempel mjölkprodukter och grapefrukt, kan orsaka interaktioner med läkemedel.

Samma verksamma ämne – olika läkemedelsnamn

Ofta tillverkar flera olika läkemedelsföretag läkemedel med samma verksamma ämne, men de kan ha olika namn. Oftast kan läkemedlen bytas ut på apoteket till det som har lägst pris. Det är därför bra att veta namnet på det verksamma ämnet i läkemedlet. Läkemedelsverket beslutar om vilka läkemedel som får bytas ut. På Kloka

listan rekommenderas oftast ett verksamt ämne oavsett vilket namn läkemedlet har. Till exempel rekommenderas paracetamol på Kloka listan. Det betyder att alla läkemedel som innehåller paracetamol och ingår i läkemedelsförmånen rekommenderas, till exempel Alvedon, Pamol, Paracut och Paracetamol.

Be din läkare om en aktuell lista över dina mediciner

För att läkemedelsbehandlingen ska bli så bra som möjligt är det viktigt att du vet vilka läkemedel du ska använda. Be gärna om en aktuell läkemedelslista vid varje läkarbesök, för att lättare hålla reda på medicinerna. Eftersom läkaren inte alltid automatiskt kan se i journalen vad du fått utskrivet på andra mottagningar är det bra att visa din senaste läkemedelslista. Om du däremot lämnar ditt samtycke kan läkaren se alla läkemedel som du fått på recept. Fråga din läkare om det är något som är oklart kring dina mediciner.

Via 1177, apoteken och Läkemedelskollen hos E-hälsomyndigheten kan du nå information om dina recept, uthämtade läkemedel och högkostnadsskydd för läkemedel. Listan över aktuella

recept som du då ser är inte en fullständig lista över vilka läkemedel du ska använda. Det kan finnas läkemedel som inte längre ska tas och det kan även saknas läkemedel som ska användas. Listan kan nås via 1177 genom att logga in med e-legitimation på 1177.se eller så kan du få den utskrivet på ett apotek.

Läkemedel och alkohol

Var försiktig med att kombinera läkemedel och alkohol. Alkohol kan påverka effekten av läkemedlet så att den blir starkare eller svagare. Alkohol och läkemedel kan även förstärka varandras effekter så att risken för biverkningar ökar. Vissa läkemedel kan till och med vara



farliga att kombinera med alkohol. Fråga din läkare eller på apoteket vad som gäller för ditt läkemedel. I bipacksedeln (informationen) som följer med läkemedelsförpackningen finns också upplysning om alkohol när det är olämpligt att kombinera det med läkemedlet.

Läkemedel och trafik

Ibland kan läkemedel påverka förmågan att köra i trafiken. Många läkemedel kan till exempel ge dåsighet, trötthet och yrsel, framför allt i början av behandlingen. Ibland kan reaktionsförmågan påverkas och vissa läkemedel kan ge sämre syn eller hörsel. I bipacksedeln som följer med läkemedelsförpackningen finns uppgifter om hur ditt läkemedel fungerar och vilka kända biverkningar som finns. Det kan vara en hjälp för att se om du bör undvika att köra bil, andra fordon eller hantera maskiner. Du kan även fråga din läkare eller på apoteket.

Läkemedel och miljö

Läkemedel som hamnar i naturen, till exempel via avloppsvattnet, kan innebära risk för miljöpåverkan. Lämna därför in alla överblivna läkemedel på apotek. Det gäller också använda



läkemedelsplåster, p-ringar, pulverinhalatorer och andra produkter där det finns läkemedelsrester kvar efter användning. När läkemedelskommittén väljer vilka läkemedel som ska rekommenderas på Kloka listan tas även hänsyn till läkemedlets miljöpåverkan.

Är ditt läkemedel med på Kloka listan?

Om du vill veta ifall ditt läkemedel finns med på Kloka listan kan du hitta listan på [1177.se/stockholm/klokalistan](https://www.1177.se/stockholm/klokalistan). Under rubriken "Är mitt läkemedel med på Kloka listan?" finns en pdf med alla rekommenderade läkemedel på Kloka listan.

Frågor om läkemedel

Du kan fråga din läkare eller på ditt apotek om läkemedel. Du kan även ringa Läkemedelsupplysningen på Läkemedelsverket som svarar på generella frågor om mediciner, telefon 0771-46 70 10.

På nedanstående webbsidor finns information om läkemedel:

1177.se

På 1177.se kan du läsa allmänna råd om läkemedel och läkemedelsbehandling vid olika sjukdomar. 1177 är en samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård i Sverige.

lakemedelsverket.se

På myndighetens webbsida finns bland annat läkemedelsinformation för allmänhet, konsumenter och patienter.

fass.se

Information om läkemedel från läkemedelsföretagen.

giftinformation.se

Giftinformationscentralen ger information om förgiftningar av bland annat läkemedel.

Bilder

Omslag: iStock/millionsjoker; sid 5: iStock/Nenov; sid 6: iStock/olaser; sid 9: johner.se/Plattform; sid 11: johner.se/Susanne Kronholm; sid 12: johner.se/Maskot Bildbyrå AB; sid 15: iStock/David Petrus IbarsAB; sid 17: iStock/kate_sept2004

Om Kloka listan och råd om läkemedelsbehandling
finns även på 1177.se/stockholm/klokalistan.

Broschyren kan beställas kostnadsfritt.

E-post: klokalistan.hsf@regionstockholm.se

