



Möte med Riksförbundet HjärtLung Helsingborg 20:e augusti 2025

Fredrik Andersson, Apotekare, Apotekschef

Cecilia Gabara, Apotekare

Apotek Hjärtat Tågaborg



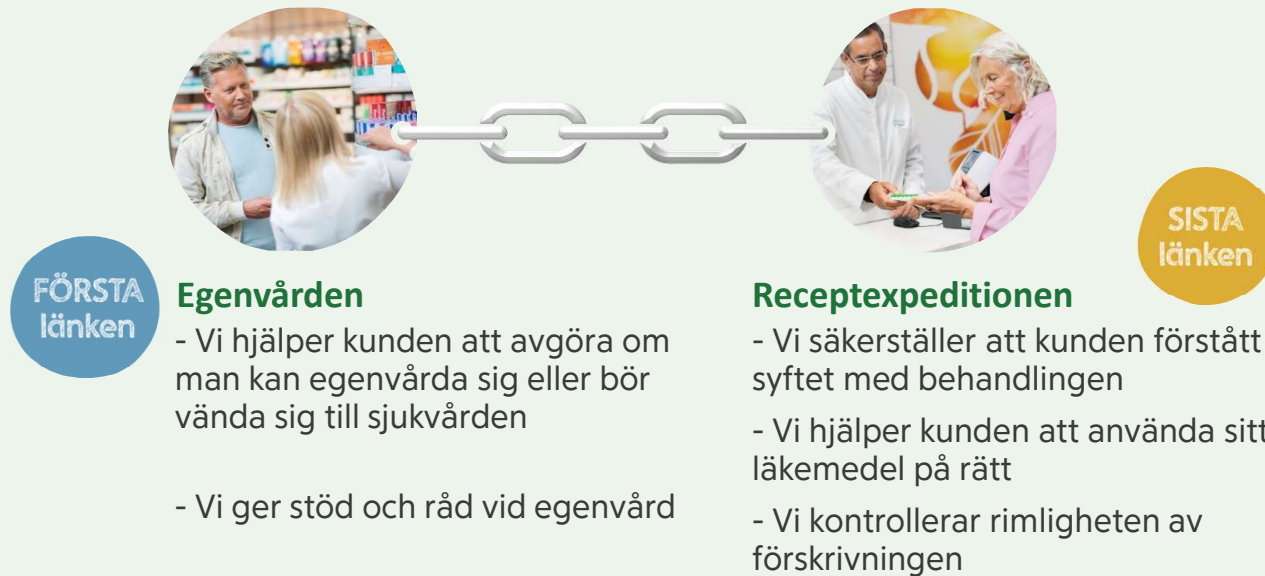


Program

- Apotek Hjärtat och Apotek Hjärtat Tågaborg
- Högkostnadsskyddet
- Äldre och läkemedel
- Inhalationsteknik
- Naturläkemedel och läkemedel
- Frågor och diskussion



Apoteken – första och sista länken i vårdkedjan



Apotek Hjärtat - Sveriges ledande apotekskedja

- Grundades 2010. Del av ICA sedan 2015
- Vår grund är läkemedel, rådgivning och egenvårdssortiment
- Närmare 400 apotek över hela Sverige
- Med ca 32% marknadsandel är vi marknadsleda på den svenska apoteksmarknaden



Mission

Vi hjälper våra kunder
till bättre hälsa och
större välbefinnande.
Varje dag.

E-handel med möjlighet att hämta ut recept

- Apotek Hjärtat finns även på webben www.apotekhjartat.se
- Du kan hämta ut dina recept och handla receptfritt
- Leverans till valfritt ställe – till apotek eller hem till dörren



APOTEK  Sortiment ▾ Tips och råd ▾ Varumärken ▾ Klubb Hjärtat ▾ Hämta ut recept ▾ ✓ Alltid fraktfritt till apotek ✓ Samla ICA-bonus ✓ Handla läkemedel online

Sök bland 1000-tals skönhetsprodukter och läkemedel 🔍

Hämta ut dina recept här! >

♥ / SÅ FUNKAR DET / HÄMTA UT DINA RECEPT ONLINE

Mina recept

Mina läkemedelslistor

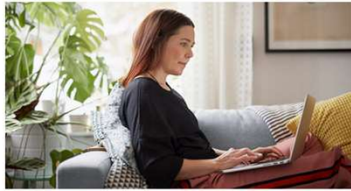
Mina fullmakter

Så funkar det

- E-handelsguiden
- Har mitt recept kommit in?
- Hämta ut dina recept
- Hämta ut recept till barn
- Hämta ut recept till tonåring
- Hämta ut recept till djur
- Lämnar in överblivna läkemedel
- Personuppgiftsbehandling
- Resa med läkemedel
- Så funkar BankID
- Så funkar delbetalning
- Så funkar fullmakter
- Så funkar högkostnadsskyddet
- Snik efter läkemedel

Hämta ut dina recept online

Har mitt recept kommit in? Du kan direkt se om ditt recept har kommit in genom att logga in med BankID här på [Mina recept](#) eller i [vår app](#). Läs mer nedan hur du gör för att hämta ut recept online.



Som inloggad får du en enkel översikt av både aktuella och utgångna recept. Du kan också hämta ut medicin åt dina barn (0-12 år), ditt djur, eller till någon som du har fullmakt för. Vi erbjuder hemleverans med fri frakt av dina läkemedel.

Så här hämtar du ut recept online

Behöver du hjälp?

Går ditt läkemedel inte att beställa eller har du ett särskilt önskemål? Kontakta oss så hjälper vi dig. Våra farmaceuter svarar också på frågor om dina läkemedel.

 Ring oss på [0771-405 405](tel:0771-405405)

 [Mejla oss](#)

[> Uppläs frågan](#)

Sammanfattningsvis med  **Min Doktor**

Har receptet gått ut?

Förnya det via Min Doktor.

[Min Doktor](#)

Äldre och läkemedel

Vilka kompetenser finns på apotek?

- Farmaceut
 - Leg. apotekare (5 års högskoleutbildning)
 - Leg. receptarie (3 års högskoleutbildning)
- Apotekstekniker
 - 1,5 års eftergymnasial yrkeshögskola
- Assistent
 - Avslutad gymnasieutbildning
 - Egenvårdsrådgivare; har fått internutbildning på Hjärtat



All apotekspersonal som expedierar läkemedel eller lämnar råd och upplysningar, är hälso- och sjukvårdspersonal och står under IVO:s tillsyn

Apotek Hjärtat Tågaborg

– ”Det lilla apoteket med det STORA hjärtat”

- Öppnade dec 2016 (flytt från Stattena)
- Ligger bredvid Landborgens vårdcentral
- 4 anställda – 3 farmaceuter och 1 apotekstekniker
- Öppet 08:30-18
- Drygt 200 recept per dag
- Ca 95% servicegrad

Roller:

- Apotekschef
- Varuansvarig (inkl lager)
- Säljansvarig (egenvård)
- Farmaciansvarig
- Läkemedelsansvarig

Lager etc

- Lager på receptbelagd medicin styrs
 - centralt (periodens vara etc, lokal efterfrågan, säsong)
 - manuellt på apotek (individuell efterfrågan, lokal förskrivning)
- leveranser varje dag från 3 olika grossister
- ej i lager - leverans dagen efter vid beställning innan 16
- Abonnemang – se nedan
- Distansorder

Apotek Hjärtat Tågaborg –

”Det lilla apoteket med det STORA lagret”

• -

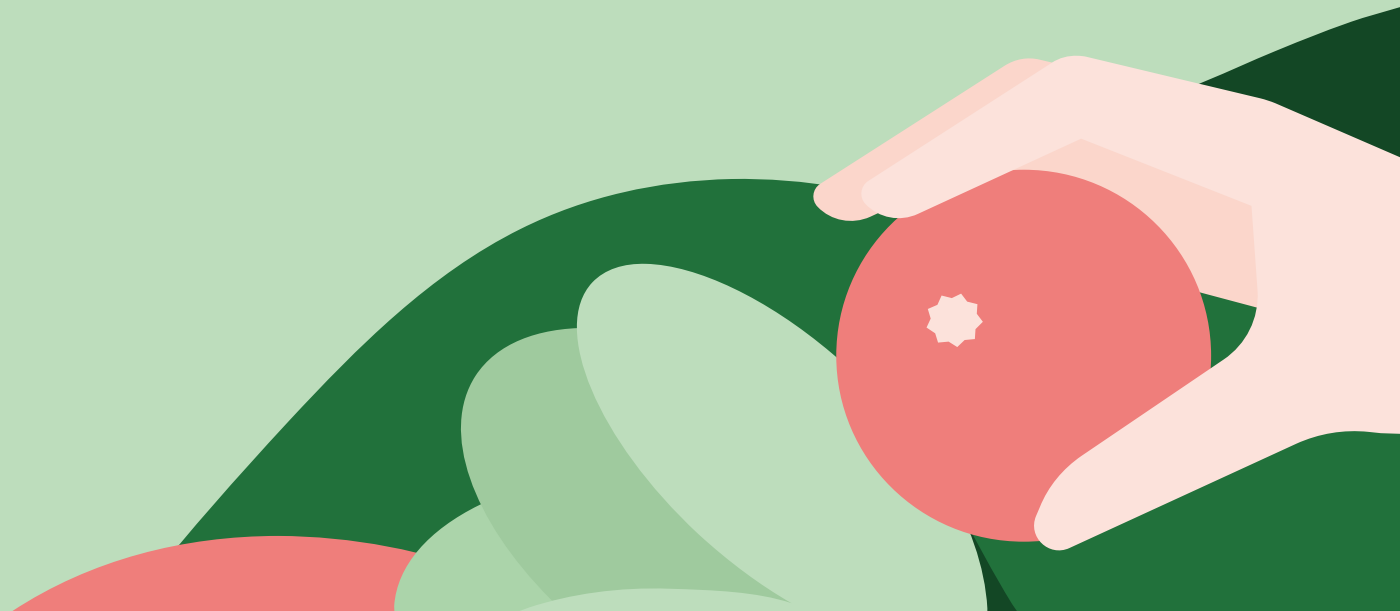
Läkemedelsabonnemang – kostnadsfri tjänst

- Vi bevakar när dina läkemedel behöver expedieras nästa gång
- Du får SMS, e-post eller telefonsamtal när allt är klart att hämta
- OBS inte på alla apotek



Äldre och läkemedel

Högekostnadsskydd och utbyte av läkemedel på apotek



Utbyte av läkemedel på apotek

- Apoteken är skyldiga att erbjuda utbyte av läkemedel om det finns ett likvärdigt alternativ med lägre pris när du hämtar på recept
- Vilka läkemedel som är utbytbara bestämmer Läkemedelsverket
- Vilket läkemedel apoteken ska erbjuda som utbyte varje månad bestämmer TLV
- Olika utbytesalternativ varje månad – förpackningarna kan se olika ut från gång till gång
- Utbytbara läkemedel måste vara medicinskt likvärdiga



Hur fungerar utbyte av läkemedel på apotek?

- Om man byter till det utbytbara alternativet ingår kostnaden i läkemedelsförmånen, man får ”rabatt”
- Vill man i stället ha det läkemedel som står på receptet så betalar man själv mellanskillnaden mellan förskrivet läkemedel och utbytbart alternativ
- Man får hämta läkemedel för maximalt 90 dagars behov med rabatt vid samma tillfälle



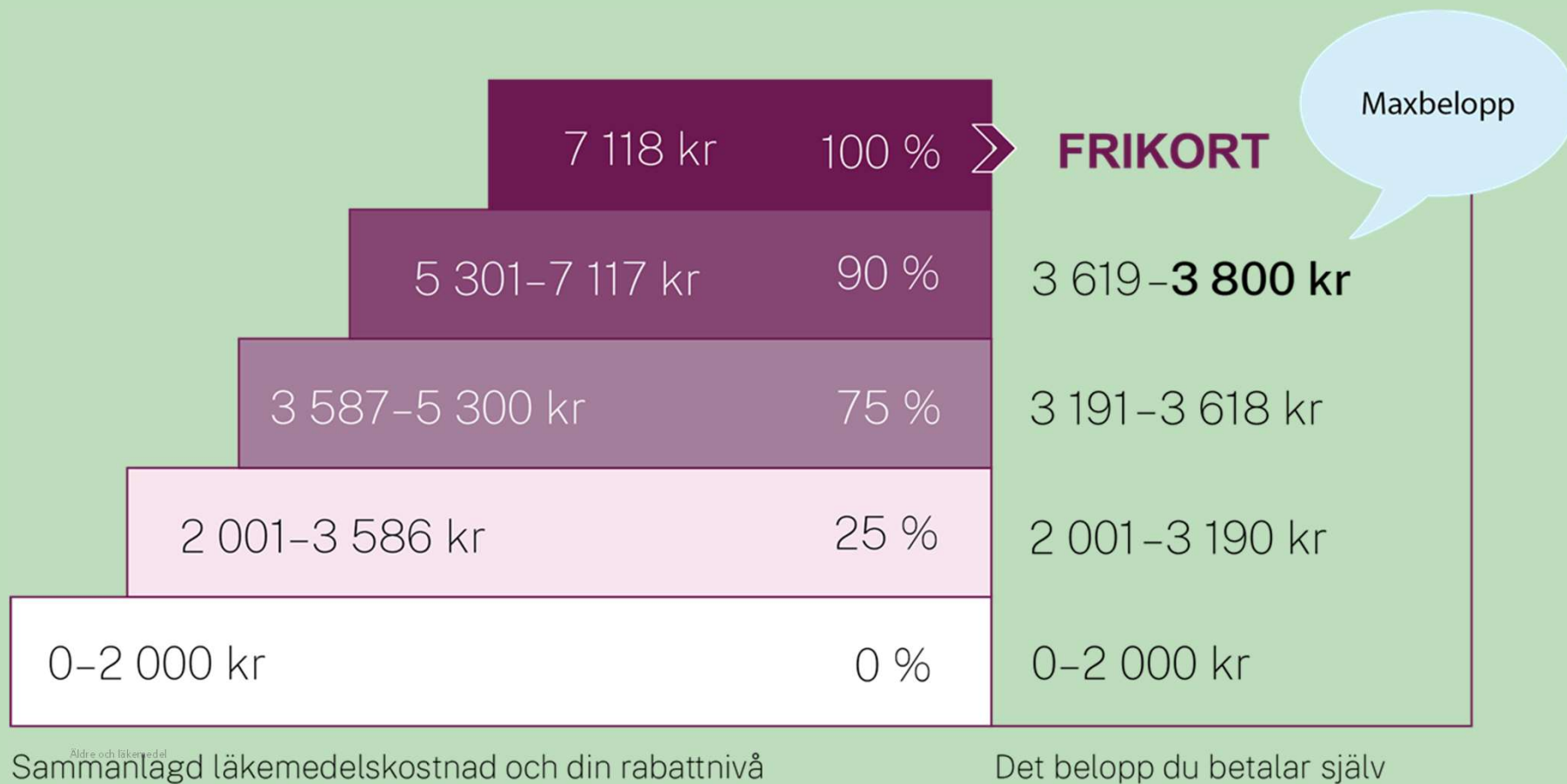
Tips vid utbyte av ditt läkemedel

- Lär dig det verksamma ämnet på din medicin
- Låt etiketten sitta kvar, där står det vilket läkemedel din läkare skrev ut
- Informera din läkare om du har någon allergi, då kan hon/han förhindra att utbyte på apotek görs
- Be om listan på dina sparade recept när du är på apoteket



Äldre och läkemedel

Läkemedelsförmånen – ”högkostnadstrappan”



Läkemedelsförmånen omfattar...

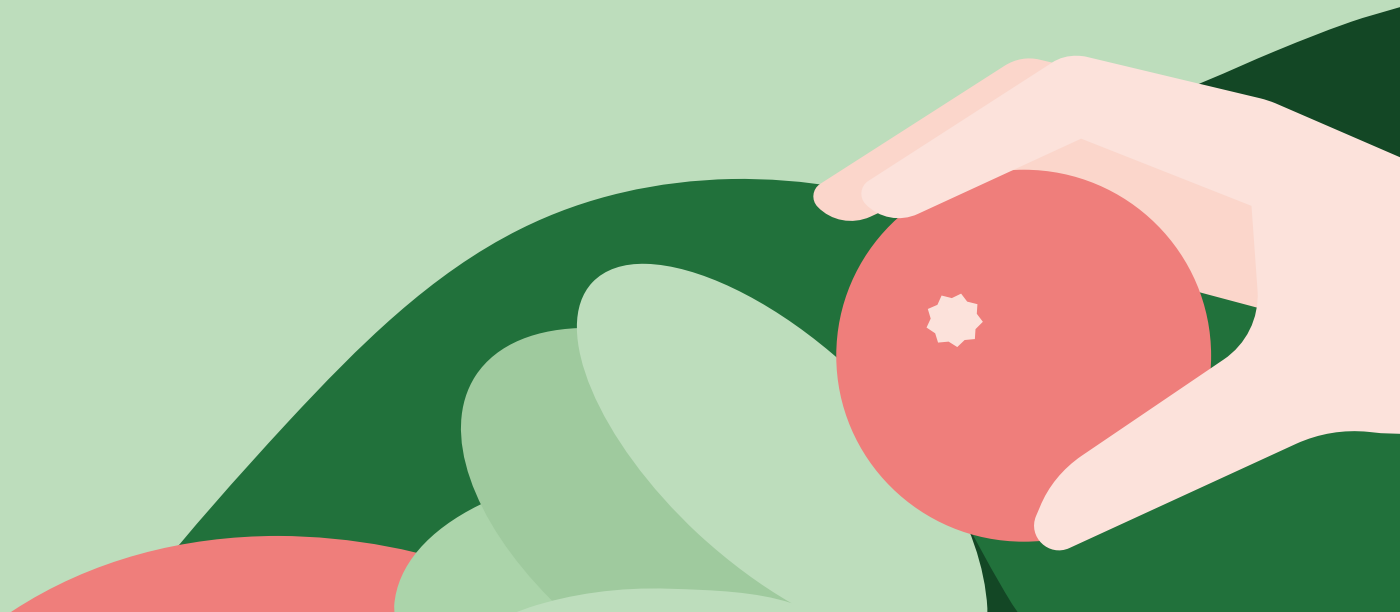
- Läkemedel och p-piller som skrivs ut på recept
- Förbrukningsartiklar för stomiopererade
- Förbrukningsartiklar som behövs för att ett förskrivet läkemedel ska kunna tillföras kroppen eller behövs för egenkontroll av medicinering
- Livsmedel för särskilda näringsändamål till barn <16 år

Särskilda bestämmelser finns t ex för:

- Insulin
- Smittskydd

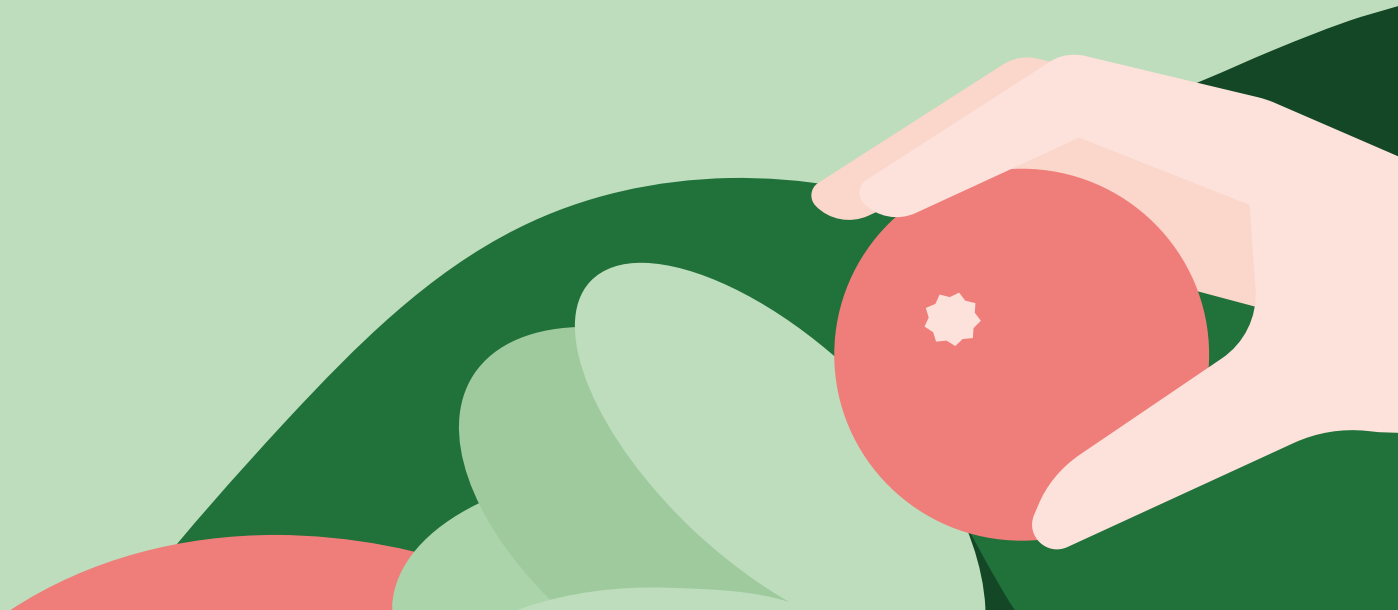
Vissa läkemedel ingår inte i läkemedelsförmånen - dessa får man inte inom högkostnadsskyddet. Exempel hostmediciner.

Äldre och läkemedel



Äldre och läkemedel

- Läkemedel är bra när den används rätt
 - Äldres läkemedelsanvändning
- Symptom som kan vara läkemedelrelaterad
Hjälp på apoteken



Läkemedel är bra – när de används rätt

“Ett läkemedel är en produkt som är till för att förebygga, behandla, korrigera eller diagnostisera sjukdomar hos människor och djur.”

- Lindra svåra besvär
- Förebygga anfall och sjukdomar
- Leva ett bra liv trots sjukdom
- Rädda liv



Läkemedel är bra – när de används rätt forts.

SvD NYHETER

NYHETER NÄRINGSLIV KULTUR OPINION SPORT RESOR MAT&VIN

STOCKHOLM SVERIGE VÄRLDEN WEBB-TV IDAGSIDAN VÄDER QUIZ SUDOKU

Många äldre får olämpliga läkemedel

Äldre i särskilt boende behandlas oftare med läkemedel som är direkt olämpliga. Blant personer över 80 år på äldreboende får 16 procent läkemedel som helst helt borde undvikas, enligt Socialstyrelsen. Biverkningarna kan vara allvarliga.

8 maj 2012 kl 11:06

Rekommendera

AVSNITT 2 – 29 AUGUSTI



svt1 Sveriges bästa äldreboende
torsdag 20.00
18 sek
Del 2 - kort trailer

Del 2: När receptfria läkemedel blir livsfarliga

Medicineringen på äldreboendet ändras, och resultaten låter inte vänta på sig. Samtidigt brottas personalen med nya sätt att jobba.

Gulli, 75, blev helt frisk på sin dödsbädd

Var sjuk i elva år för att läkarna gav fel medicin

▼ annons

AFTONBLADET Visa väder

Start Hälsa Mer ▼

Äldre blir sjuka – för att de får fel medicin

26 nov 2008 Allt fler läggs in på sjukhus på grund av läkemedelsbiverkningar. Särskilt äldre blir ofta sjuka för att de får fel medicin, enligt överläkare Ulf Bergman. – I äldreården kan det vara så mycket som varannan patient, säger han.

Äldres läkemedelsanvändning

- Allt fler blir äldre
- Ca 20% av befolkningen är över 65 år
- Andel över 80 år kommer att öka
- Gruppen 80 år och äldre konsumerar stor del av alla läkemedel
- På sjukhem i finner man i genomsnitt 10 preparat per person
- Läkemedelsanvändningen hos "äldre äldre" har ökat de senaste 20 åren



Studier visar att upp till 30 procent av akuta inläggningar av äldre på sjukhus helt eller delvis beror på läkemedelsbiverkningar.

- Fel dos
- Olämpliga läkemedel
- Farliga kombinationer

Äldres läkemedelsanvändning forts.

Det normala åldrandet i kroppen leder till...

- Nedsatt funktion i alla organsystem
- Känsligheten för läkemedel förändras med åldern
- Ökad risk för att läkemedlen krockar om man tar många läkemedel
- Annorlunda symtom – kan göra diagnosen svårare
- Skillnad på relativt friska “yngre” äldre och multisjuka “äldre” äldre
- Individuella skillnader



Äldres läkemedelsanvändning forts.

När man blir äldre kan man reagera annorlunda på läkemedel

- Mindre saliv, långsammare transport genom magen och tarmen kan påverka hur väl ett läkemedel kan tas upp i kroppen
- Äldre har ofta högre andel fett i förhållande till muskelmassa - fettlösliga läkemedel kan därför stanna längre i kroppen
- Njurfunktionen minskar normalt med stigande ålder - en sämre njurfunktion kan göra att halterna läkemedel i kroppen ökar



Äldres läkemedelsanvändning forts.

Hjärna och nervsystem blir känsligare

Hjärnan blir känsligare för läkemedel

- Lugnande - Oxazepam
- Smärtstillande - Tramadol
- Sömnmedel
- L-dopa – Parkinsons sjukdom

Nervsystemet fungerar långsammare

- Risk för fallskador ökar
- Risken ökar med läkemedel som påverkar centrala nervsystemet

Sämre immunförsvar

- Lättare få infektionssjukdomar t ex urinvägsinfektion

Symtom som kan vara läkemedelsrelaterade

- Förvirring
- Dålig aptit
- Viktförlust
- Förstoppning
- Muntorrhet
- Sömnstörning
- Fall



- Huvudvärk

Symtom som kan vara läkemedelsrelaterade forts.

Förvirring symtom på sjukdom?

Det vanligaste symtomet på akut sjukdom hos gamla människor är akuta förvirringstillstånd.

- Akuta förvirringstillstånd får inte behandlas med läkemedel förrän man har utrett orsaken.
- Vanliga orsaker till förvirringstillstånd kan vara
 - Infektioner
 - läkemedelsbiverkningar
 - blodproppar i lungorna eller i hjärnan
 - förstoppning
 - svårheter att tömma urinblåsan
 - allvarlig blodbrist eller hjärtinfarkt
- Ett exempel: Förvirring kan vara ett symptom på urinvägsinfektion
- Viktigt då att inte behandla förvirringen med läkemedel utan att hitta orsaken och behandla den



Symtom som kan vara läkemedelsrelaterade forts.

Läkemedel som kan ge förvirring - exempel

- Läkemedel mot smärta (ej paracetamol)
- Vissa antihistaminer ex Atarax
- Betablockerare
- Digitalis
- Vätskedrivande
- Kortison
- Antikolinergika
 - Neuroleptika*
 - Medel mot inkontinens*
 - Medel mot parkinsons sjukdom*



Symtom som kan vara läkemedelsrelaterade forts.

Vissa läkemedel kan öka risken att falla

Vissa mediciner ökar risken att falla, till exempel genom att de ger trötthet eller yrsel.

Det är viktigt att ha koll på hur läkemedlen fungerar – var för sig och tillsammans – samt ha koll på ev biverkningar.

Vissa läkemedel ökar fallrisken

- Lugnande och ångestdämpande läkemedel
- Läkemedel som används mot depression
- Sömnmedel
- Starka smärtstillande läkemedel som morfin (inklusive morfinplåster)
- Vissa läkemedel för hjärt-kärlproblem
- Alkohol kan förstärka effekten av många läkemedel

Hjälp på apoteken

- Elektroniskt stöd
 - Ett system för att se om dina läkemedel passar ihop, om de är lämpliga för äldre, och dosen är rätt med mera
 - Finns på alla Apotek Hjärtat
 - Farmaceuten kan med hjälp av det elektroniska expertstödet lättare upptäcka om du har:
 - Flera läkemedel med samma verkan
 - Läkemedel som krockar med varandra
 - Läkemedel som är olämpliga på grund av din ålder
 - För hög dosering



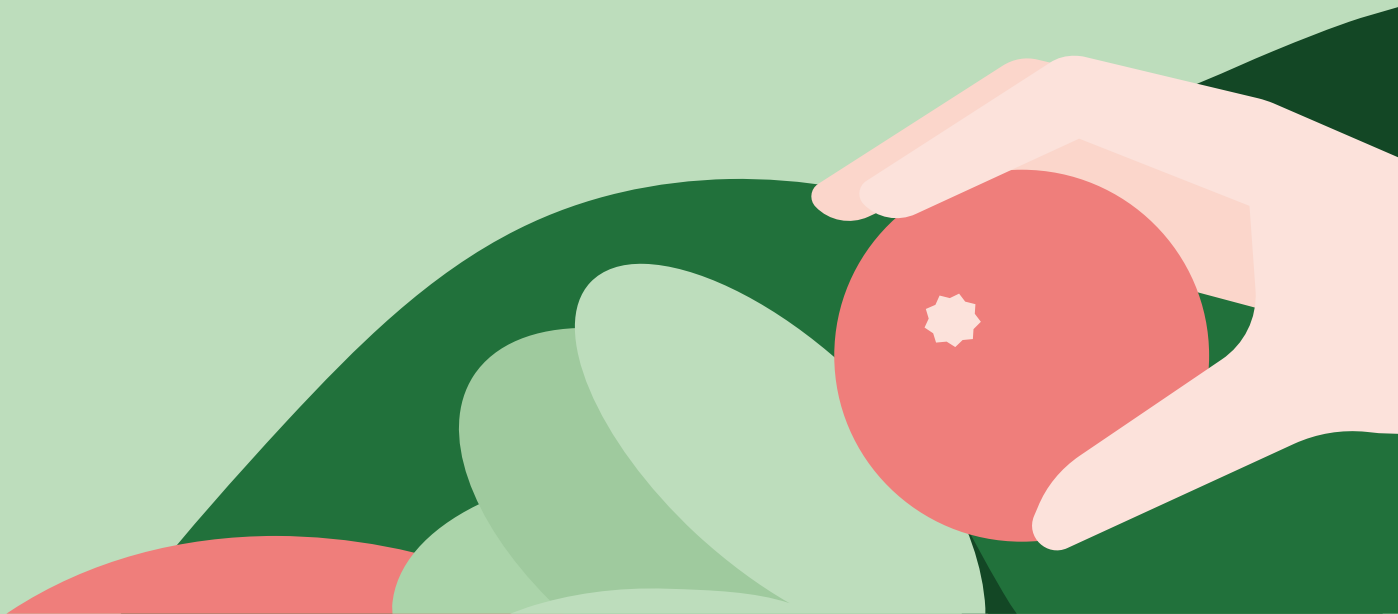
Hjälp på apoteken forts.

Våga vara frågvis - så undviker du problem med läkemedel

- Varför tar du medicinen?
- Hur länge du ska ta din medicin? (ingen slentrian)
- Hur ofta ska du ta din medicin?
- Passar dina mediciner ihop?
- Mat?
- Sväljas hela? Krossas?
- Biverkningarna?
- När och hur skall behandlingen utvärderas – hjälper den?
- Måste jag ta medicinen nu när jag mår bättre/blodtrycket gått ned?
- Varför måste jag ha två mediciner för XX – räcker det inte med en?

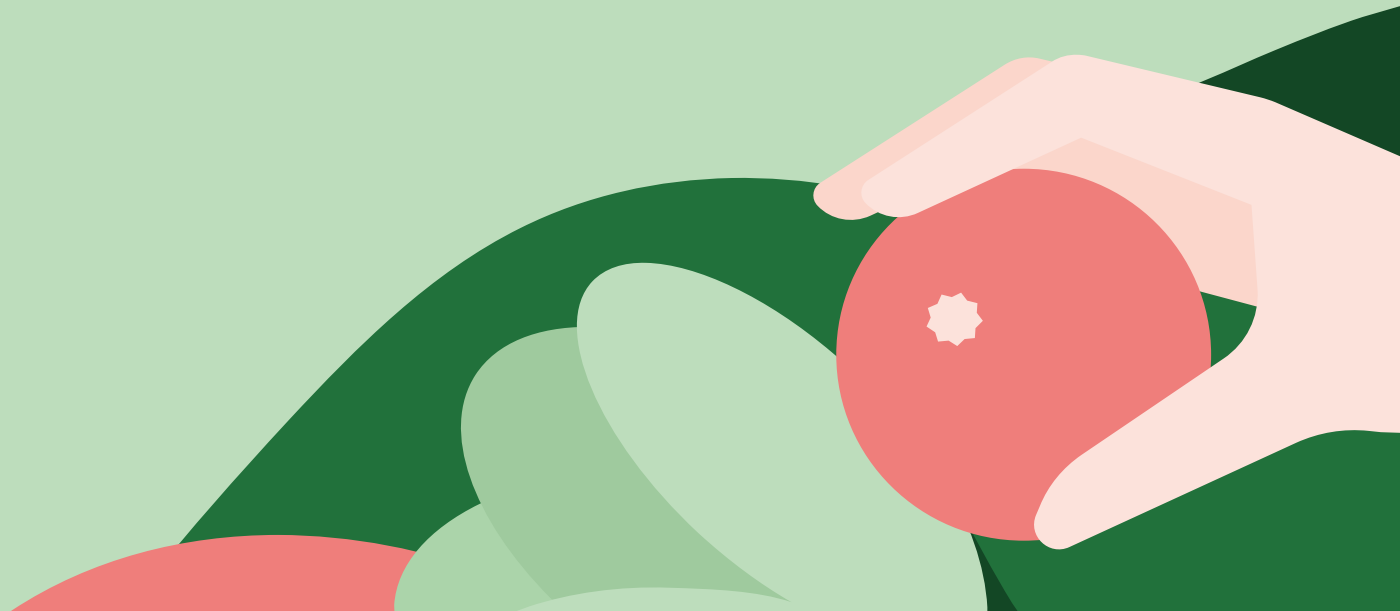


Inhalationstechnik



Inhalationsteknik

- Pulverinhalatorer
- Sprayinhalatorer
- Inhalationshjälpmedel



Pulverinhalatorer

- Pulver som inhaleras
 - inte alls säkert att pulvret känns av!
- **Djupt och snabbt!**
- Krävs att man har kapacitet att dra i sig dosen.
- Fuktkänslig.
- Behövs ingen synkronisering
 - trycka av dosen → inhalera



Diskus-inhalatorn

(Flutide, Seretide, Serevent, Ventoline)

Att ladda en dos

- Öppna inhalatorn
- Dra ner spaken – klick!

Inhalation

- Andas ut
- Sätt inhalatorn mellan tänderna, slut läpparna
- Andas in djupt, kraftigt och snabbt
- Håll andan några sekunder

En dosräknare på ovansidan visar antal kvarvarande doser.



Easyhaler-inhalatorn

(Beclomet, Bufomix, Buventol, Giona, Salflumix)

Att ladda en dos

- Skaka inhalatorn upp och ner 3–5 ggr.
- Inhalatorn hålls *upprätt* vid omskakning och när dosen matas fram
- Tryck ned den färgade delen

Inhalation

- Andas ut (ej i inhalatorn)
- Inhalera snabbt och kraftfullt.
- Håll andan!

Dos som matats fram men ej ska inhaleras knackas ut

För dubbel dos upprepas ovanstående

Ett räkneverk visar antal doser som finns kvar, blir rött när 20 doser återstår.



Novolizer-inhalatorn

(Formatris, Novopulmon, Ventilastin)

Att ladda en dos

- Inhalatorn ska alltid hållas vågrätt.
- Ta av skyddslocket och tryck ner dosknappen för att mata fram en dos – ett dubbelt klick hörs.
- Slår om till **GRÖNT**.



Inhalation

- Aktiveringsflöde - först då man inhaleder med lagom kraft släpper dosen.
- När aktiveringsflödet uppnås hörs ett klick och hela dosen levereras. Teckenfönstret byter färg till **RÖTT**.
- Håll andan!

*Ett räkneverk räknar ned antal doser
– bara när korrekt inhalerings skett.*

*Refill-kassett kan sättas in. Ny
inhalator håller ca. 1 år.*

Turbuhaler-inhalatorn

(Bricanyl, Pulmicort, Oxis, Symbicort)

Att ladda en dos

- Håll som ett ”ljus” rakt upp
- Vrid av skyddshättan
- Ladda dos: Vrid bottenplattan åt höger sedan åt vänster – klick

Inhalation

- Andas ut (inte genom inhalatorn).
- Andas in kraftfullt och snabbt för att frigöra dosen i inhalatorn.
- Håll andan.

För dubbel dos upprepa.



Dosindikatorn anger kvarvarande doser.

Ellipta-inhalatorn

(Anoro, Incruse, Relvar, Trelegy)

Att ladda en dos

- Skjut skyddslocket neråt – klick!
- När man öppnar locket förbereds en dos
- När inhalatorn laddas räknar dosräknaren ner 1 dos.

Inhalation

- Andas ut (ej i inhalatorn).
- Täpp *inte* till luftventilen med fingrarna vid inhalation.
- Inhalera långt, jämnt och djupt.

Efteråt

- Håll andan så länge som möjligt.
- Stäng inhalatorn och skölj munnen.

*Hållbar 6 veckor efter öppning.
Anteckna datum för öppning.*



Sprayinhalatorer

- Inhaleras lugnt och djupt!
- Kräver koordination mellan avfyrning och inhalation.
- Kan användas med spacer.



Airomir och Aerobec sprayinhalatorer

Airomir/Aerobec

- Ta bort skyddslocket
- Skakas innan
- Tryck ut 4 spraydoser i luften vid första användningstillfället.
- Andas ut och påbörja inandningen samtidigt som dosen tryckas av.



Autohaler-inhalatorn

(Airomir, AeroBec)

Förberedelse

- Ta av skyddet från munstycket
- Skaka lätt
- Fäll upp spaken på inhalatorns topp så att den stannar i upprätt läge
- Andas ut, men inte genom inhalatorn

Inhalation

- Slut läpparna runt munstycket
- Böj huvudet lite bakåt och andas in långsamt och djupt
- Dosen avfyras av inandningen som ska fortsätta efter att puffen känns i munnen
- Ett klickljud hörs när dosen inhaleras

Efteråt

- Håll andan i 10 sekunder
- Ta bort inhalatorn från munnen
- Fäll ned laddningsspaken och sätt på munstycksskyddet



Evohaler sprayinhalator

(Flutide, Seretide, Serevent, Ventoline)

Förberedelse

- Ta av skyddshuven
- Skaka om inhalatorn 4-5 gånger i upprätt läge
- Andas ut

Inhalation

- Sätt inhalatorn mellan tänderna, slut läpparna om munstycket
- Börja andas in och tryck samtidigt bestämt ned metallbehållaren med pekfingret, en dos sprayas
- Fortsätt att andas in lugnt och så djupt som möjligt

Efteråt

- Håll andan
- Ta bort inhalatorn från munnen och fingret från toppen av metallbehållaren
- Fortsätt att hålla andan i några sekunder
- Vänta ca ½ minut om ytterligare en dos ska tas



Innovair sprayinhalator

Förberedelse

- Ta av skyddshuven
- Behöver *inte* skakas
- Innan inhalatorn används första gången eller om den inte använts på 14 dagar - testspraya inhalatorn se att fungerar korrekt

Inhalation

- Just när man börjar andas in, tryck ned toppen på metallbehållaren för att spraya en dos
- Fortsätt att andas in lugnt och så djupt som möjligt

Efteråt

- Vänta ca ½ minut om en ytterligare en dos ska tas
- Dosräknare finns som räknar ned från 120



Respimat-inhalatorn

(Spiriva, Striverdi, Spiolto)

Förberedelse

- Håll inhalatorn upprätt, med locket stängt
- Innan användning första gången - prova tills en dimma syns. Upprepa ytterligare tre gånger
- Vrid nederdelen i riktning med de röda pilarna på etiketten tills det klickar (ett halvt varv)
- Öppna locket
- Andas ut



Inhalation

- Slut läpparna runt munstycket utan att täcka för lufthålen
- Rikta inhalatorn mot bakre delen av svalget
- Ta ett långsamt, djupt andetag och tryck samtidigt in knappen som frigör en puff
- Fortsätt andas in långsamt så länge som möjligt

Efteråt

- Håll andan under ca 10 sekunder
- Upprepa proceduren för att det ska bli en hel dos
- Stäng locket

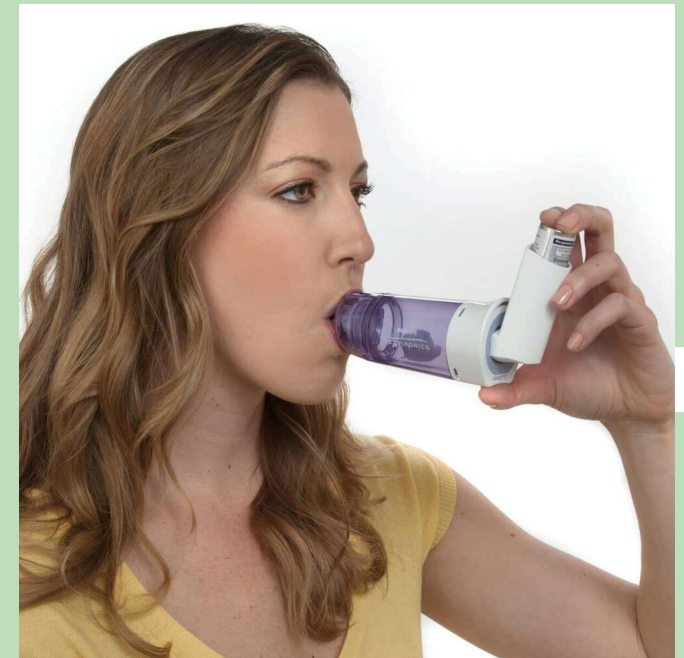
Inhalationshjälpmedel

Andningsbehållare / spacer



Sparyinhalator med spacer

- Dosen inhaleras gradvis med flera andetag.
- Behövs ingen koordination mellan avfyrning och inhalation.
- Förskrivs utan kostnad för patienten.
- Bra för patienter med svag inhalationsförmåga.



Instruktion för inhalation i spacer

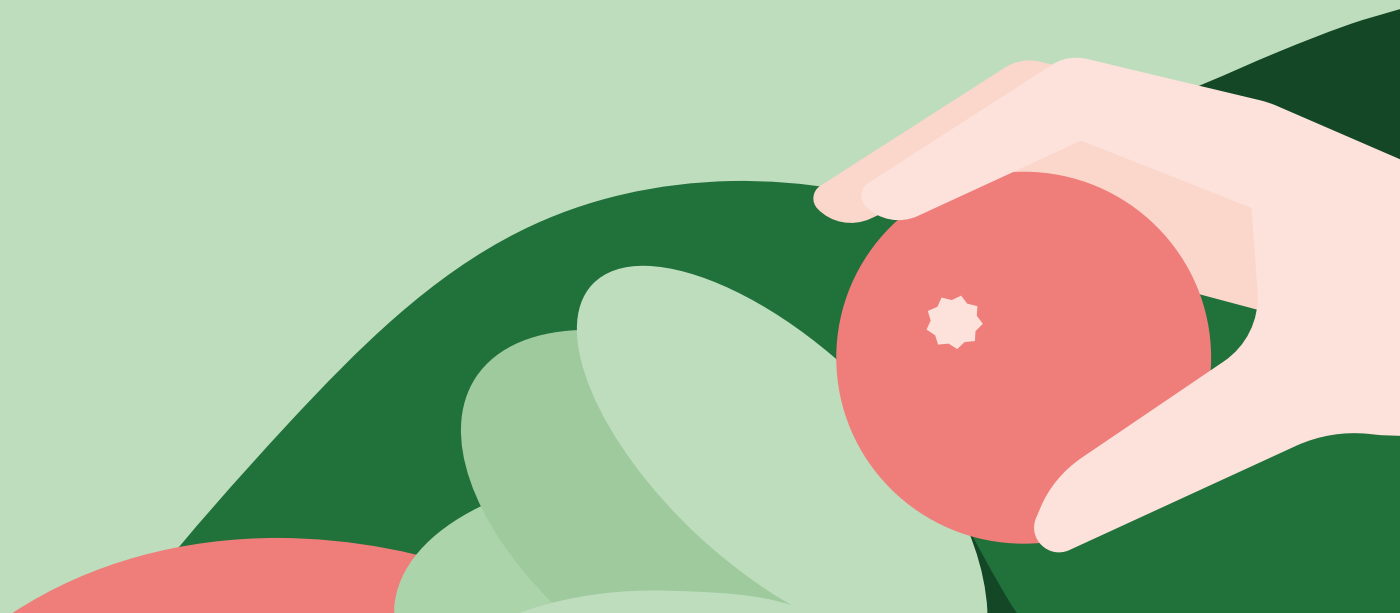
- Vid användning skakas sprayen
- Sätt masken/munstycket till/i munnen
- Tryck en gång på dosaerosolen
- **Andas sex andetag**
- Spraya en puff i taget
- Proceduren upprepas om mer än en puff ska tas



Alla inhalatorer behöver rengöras
med jämna mellanrum.
Läs bipacksedeln för korrekt hantering!



Läkemedel och naturläkemedel



Naturmedicin/Naturläkemedel

- Vilka olika typer finns det?
 - Läkemedel med aktivt ämne från naturen kan delas in i olika grupper:
 - Växtbaserade läkemedel
 - Naturläkemedel

Naturmedicin/Naturläkemedel forts.

– Växtbaserade läkemedel

- Växtbaserade läkemedel kan vara till exempel hela eller sönderdelade växter, extrakt av växter, alger, svampar eller lavar.
- De växtbaserade läkemedlen delas in i två grupper:
 - De som bara kallas ***växtbaserade läkemedel***.
 - De som kallas ***traditionella växtbaserade läkemedel***
- Skillnaden är att växtbaserade läkemedel ska ha visat sig ha effekt i vetenskapliga studier.
- För de traditionella växtbaserade läkemedlen räcker det att de har använts under en lång tid
- Förpackningarna är märkta med texten växtbaserat läkemedel eller traditionellt växtbaserat läkemedel.

Naturmedicin/Naturläkemedel forts.

- **Biverkningar**

- Precis som andra läkemedel kan växtbaserade läkemedel ge biverkningar.
- Läs bipacksedeln, det informationsblad som följer med förpackningen. Där finns kända biverkningar beskrivna och vad du bör tänka på. Vanliga biverkningar är till exempel magbesvär och allergiska reaktioner.

- **Godkänns av Läkemedelsverket**

- Precis som andra läkemedel måste växtbaserade läkemedel och traditionella växtbaserade läkemedel granskas av Läkemedelsverket, innan de kan få tillstånd att säljas i Sverige.

- **Både receptbelagt och receptfritt**

- Växtbaserade läkemedel kan vara receptfria eller receptbelagda och får säljas på apotek. En del av dem får säljas i andra affärer, till exempel i livsmedelsaffärer och på bensinstationer.

- **Växtbaserade läkemedel används till lindriga besvär –exempel**

- Echinacea purpurea. Växten kallas även röd solhatt och används för att lindra förkylning.
- Valeriana. Växten kallas även vänderot och används när man har svårt att somna.
- Johannesört som används vid lätt nedstämdhet och lindrig oro.

Naturmedicin/Naturläkemedel forts.

- **Naturläkemedel**

- Naturläkemedel har ett naturligt ursprung, men är inte från växtriket. De innehåller något av följande:
 - En del från ett djur, till exempel omega-3 fettsyror som finns i fiskolja.
 - En bakteriekultur, till exempel mjölksyrebakterier.
 - En mineral eller ett salt.
- **Godkänns av Läkemedelsverket**
 - Naturläkemedel måste godkännas av Läkemedelsverket, precis som alla andra läkemedel.
- **Kan köpas receptfritt**
 - Naturläkemedel är receptfria och får säljas även på andra ställen än på apotek.
 - Förpackningarna är märkta med texten naturläkemedel.
 - Även naturläkemedel ge biverkningar. Läs bipacksedel

Naturmedicin/Naturläkemedel forts.

- **Interaktioner**

- En del växtbaserade läkemedel och naturläkemedel kan påverka behandlingen av vanliga läkemedel. Effekten kan bli sämre eller helt utebli. Exempel på läkemedel som kan påverkas är blodförtunnande läkemedel eller p-piller.
- Du ska alltid berätta för läkaren vilka läkemedel du tar. Du kan också fråga på ett apotek.

- **Johannesört** kan påverka effekten

- Ett exempel på växtbaserade läkemedel som kan påverka effekten av vanliga läkemedel är de som innehåller extrakt av johannesört. Berätta för läkaren eller fråga på apoteket om du använder eller tänker använda johannesört.
- Johannesört kan försämra effekten av andra läkemedel i cirka två veckor efter att du har slutat använda johannesört.

- **Grapefruktjuice**

- även något så vardagligt som grapefruktjuice kan påverka kroppens nedbrytning av läkemedel.
- juicen gör att kroppen bryter ner medicinen långsammare, vilket leder till att dosen i blodet blir för hög. Plötsligt uppstår yrsel, hjärklappning och risk för allvarliga komplikationer