

# kroppenM

För bättre hälsa

Av Maggan Hägglund Foto Elisabeth Ohlson Wallin

# Bli medicin-



# smart!

# 36 miljarder

kronor per år äter vi svenskar läkemedel för. Varav vi använder 50 procent på fel sätt. 18 miljarder går åt pipsvängen.

## DAGS ATT TA PILLREN PÅ ALLVAR. SÅ ATT DINA (OCH DINA GAMLA FÖRÄLDRARS) MEDIKAMENTER GÖR NYTTA, INTE SKADA.

Här får du svar på:

- Vilka är de vanligaste medicinfärlorna – och hur undviker jag dem?
- Är medicinen billigare på vissa apotek?
- Kan jag lita på apoteket?
- Vilka preparat bör inte blandas?
- Hur funkar högkostnadsskyddet?
- Och varför ska jag köpa mascara på apoteket?

**Annika Svedberg**  
Ålder: 45 år.  
Bor: I Enköping.  
Familj: Man och två barn.  
Gör: Chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

## – Läkemedel är fantastiska – när de används rätt

● – Folk tycker att de är duktiga om de tar en tablett i stället för två som doktorn skrivit på receptet. Eller så slutar de med penicillinkuren när de känner sig bättre efter några dagar och då kommer infektionen tillbaka.

När man hör chefsapotekare **Annika Svedberg** på Apotek Hjärtat tala om hur vi svenskar tar mediciner så inser man att många av oss är tanklösa, jag-kan-bättre-experimenterare som slänger bort hälften av allt vi har betalat för mediciner. För vi använder dem inte som de ska användas. Tjoff, där åkte 15 meningslösa miljarder i sopor-

na. (Bildligt talat, för oanvända mediciner är riskavfall som ska lämnas tillbaka till apoteket förstås, inte slängas i soporna.)

Och samhällets kostnader för alla som tas in för vård på grund av att de inte tagit mediciner på rätt sätt kostar 20 miljarder per år i runda slängar.

Tjoff, där åkte 20 onödiga miljarder till i soporna.

Men det viktigaste är ju inte pengarna. Det är de tusentals svenskar som varje år dör "i onödan" på grund av felaktig läkemedelsanvändning (se sida 87.) Socialstyrelsen räknar *vänd*



Foto Stefan Bohlin

forts

med att bortåt 4 000 patienter dör varje år på grund av felbehandlingar i vården. En betydande del av dem beror på mediciner.

Och så det är lidandet. Alla som drabbas av hjärtinfarkt för att de struntat i blodtrycksmedicinen ("Jag känner mig ju inte sjuk"). Alla som tar för låg dos av antidepressiva ("Det räcker nog med en tablett") och aldrig kommer ur mörkret. Eller dem som får tas in akut för ett livsfarligt astmaanfall eftersom de struntat i att ta sin förebyggande medicin ("Jag känner mig ju bra nu"). För man hade inte läst på hur medicinen fungerar.

– Läkemedel är fantastiskt bra produkter om de används rätt, säger Annika.

– Men många har egna idéer, vissa missförstår hur medicinen ska tas, andra mixtrar och trixar och kombinerar med naturmedel utan att förstå verkan och läser inte läkarens instruktioner.

I bästa fall blir medicinerna bara verkningslösa eftersom de tas i fel dos, i värsta fall kan

de bli farliga.

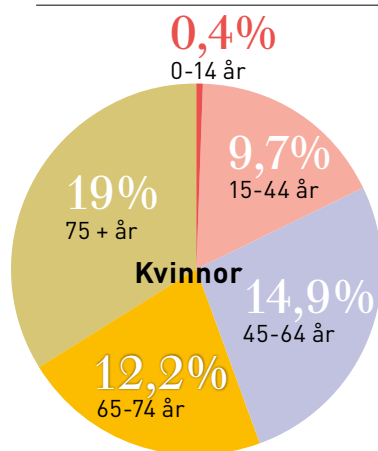
Och det är alltså *hälften* av alla mediciner som tas på fel sätt. Jag sitter häpen och får fråga om: 50 procent?

För läkemedel inte är något att leka med. De kan vara mer effektiva och kraftfulla än vad vi tror.

– Vi på apoteket har djupare kunskap om medicinerna än läkarna som skriver ut dem, säger chefsapotekare Annika Svedberg.

– Läkaren ställer diagnos och känner oftast väl till just den medicin hon eller han skriver ut. Men vi har hela bilden och ibland kan vi se att det som är förskrivet krockar med andra mediciner som kunden tar. Det är också vårt jobb att försäkra oss om att du som kund kan använda dina läkemedel på rätt sätt och att du förstår varför du fått dem.

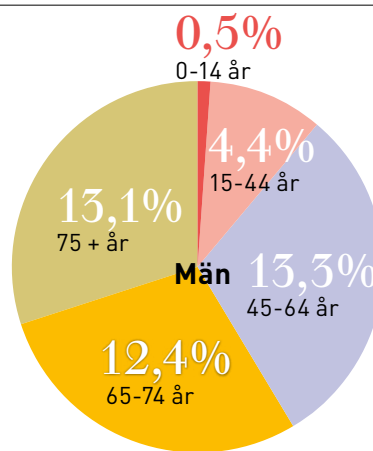
– Och är det något vi på apotek inte vet om läkemedlet så vet vi hur och var man tar reda på det. ●



## Mappies får mest medicin

Det är inte så underligt att vi kvinnor får en större bit av läkemedelskakan än männen – vi blir nämligen äldre. Eller hur är det man säger? "Kvinnor blir sjuka, män dör".

Del av förskrivna läkemedel (räknat i volym, inte i kostnader)



## Är medicinen billigare på vissa apotek?

Några av de vanligaste frågorna till kundtjänst.

### Finns alla läkemedel på apoteket?

Apoteken är skyldiga att tillhandahålla alla godkända receptbelagda läkemedel. Men alla läkemedel finns inte alltid hemma – det finns inget apotek som har alla 12 000 godkända läkemedel i lager. Då beställer apoteket dina läkemedel så att du har dem inom 24 timmar. Behöver du medicinerna genast kan du få hjälp att hitta rätt medicin på ett annat apotek.

### Hur bestäms priserna?

Alla apotek håller samma priser på receptbelagda läkemedel inom läkemedelsförmånen. När det gäller receptbelagda läkemedel utanför förmånen, samt receptfria läkemedel som nässpray och huvudvärkstabletter, råder fri prissättning. Så där kan det löna sig att jämföra priser.

### Kan jag se om medicinen finns inne?

Ja, vissa apotek har tagit fram en sådan tjänst. Kolla på hemsidan eller ring kundtjänst. I vår

kommer en ny databas kopplad till [fass.se](http://fass.se), som gör det möjligt att se alla apoteks lager.

### Kan jag lämna in överblivna läkemedel?

Ja, och ur miljösynpunkt är det är viktigt att du gör det. Använd de genomskinliga påsarna som finns på apoteken.

### Kan jag hämta ut medicin till någon annan?

Ja, men du måste skaffa en fullmakt. Den finns på apotekens hemsidor eller gå in på ett apotek och fråga.

## 10-I-TOPP LÄKEMEDEL

Mest såda läkemedel i Sverige 2012

- 1. Trombyl**, blodförtunnande medel ges vid kärlkramp och för att återfall i infarkt.
- 2. Alvedon**, smärtlindrande och febernedsättande.
- 3. Levaxin**, ersätter saknad eller minskad produktion av sköldkörtelhormon.
- 4. Metoprolol Sandoz**, betablockerare används vid bland annat högt blodtryck och hjärtsvikt.
- 5. Kåvepenin**, antibiotika används till exempel vid halsfluss och lunginflammation.
- 6. Enalapril Sandoz**, blodtryckssänkande.
- 7. Imovane**, sömnmedel.
- 8. Nasonex**, nässpray används vid allergi.
- 9. Vagifem**, vaginalgel mot torra slemhinnor i underlivet.
- 10. Waran**, blodförtunnande, används för att förhindra blodproppar.

[Dessa står för 14,4 procent av all försäljning och 10,4 miljoner recept.]

## 10-I-TOPP EGENVÅRD

Det värker och så är vi täbta i näsan. Det här är de mest sålda egenvårdspreparat på apotek i Sverige 2012. Räknat i antal förpackningar. Sex är värktabletter, tre nässprayer.

1. Alvedon
2. Ipren
3. Treo
4. Voltaren
5. Panodil
6. Nezeril
7. Pamol
8. Nasoferm
9. Otrivin
10. Nasin



Fotnot: Frågorna är ställda till och besvarade av Apotek Hjärtats kundtjänst, något bearbetade av redaktionen.

# 20 vanliga medicinfällor

– så här saboterar vi ofta vår egen behandling

**1.** Man tar för låg dos och känner sig duktig. Tar en tablett i stället för två. Men berättar inte för läkaren. Man experimenterar själv.

**2.** Man har fått flera mediciner från olika läkare eller tandläkare eller sjuksköterskor och inser inte att de krockar, att kombinationen är dålig.

**3.** Man har fått sin vanliga medicin i en förpackning som ser annorlunda ut och tror att då ska man nog ta både den gamla och den nya medicinen. Och äter samma preparat (från två olika tillverkare) dubbelt.

**4.** Man läser inte instruktionerna för hur medicinen ska tas. Det händer att patienter smörjer in en mixtur på huden när den ska drickas, det känns så konstigt att man ska dricka ett medel mot hudproblem.

**5.** Man tuggar sönder det som ska sväljas helt eller tvärtom.

**6.** Man har inte uppfattat att medicinen måste förvaras kallt eller måste skakas om före dosering.

**7.** Man förstår inte vitsen med att läkemedlet ska tas vid en viss tidpunkt på dygnet.

**8.** Man tar sitt läkemedel mot förstoppning med för lite vätska, så att effekten blir den motsatta.

**9.** Man slutar att ta ett underhållsläke-

medel till exempel mot astma, eftersom man känner sig bra. Och förstår inte att medlet måste tas hela tiden för att förebygga nya anfall.

**10.** Man slutar med blodtrycksmedicinen eftersom högt blodtryck inte ger några symptom – och inser inte att läkemedlet ska förhindra hjärtinfarkt.

**11.** Man slutar med antibiotikakuren efter tre dagar när man känner sig bättre och äter inte klart kuren. Och råkar ut för nya infektioner.

**12.** Man vet inte hur man ska göra om man glömt bort att ta sin medicin. Bör man ta en dos direkt eller vänta tills nästa gång det är dags att ta medicin?

**13.** Man tar kosttillskott utan att ta reda på om det inverkar på de mediciner man tar, som till exempel att johannesört minskar den blodförtunnande effekten av läkemedlet Waran.

**14.** Man vet inte att om man hjärtsvikt eller astma ska man undvika receptfria värktabletter – säkrast är att prata med apotekspersonalen om vilken värktablett man ska välja.

**15.** Man inser inte att vissa biverkningar måste man stå ut med tillfälligt innan läkemedlet börjar verka. Man kan få ont i huvudet men får inte sluta med medicinen på eget bevåg. Vet man om att först kommer det bli värre och sedan blir det bättre, är det lättare att hålla i och ta sin

medicin. Det gäller också antidepressiva mediciner, där många ger upp eftersom det först känns ännu eländigare innan medicinen börjar verka.

**16.** Man höjer dosen utan att fråga sin läkare. Ofta gäller det sömn- eller värktabletter. Risken är då att man drabbas av biverkningar eller skapar ett läkemedelsberoende.

**17.** Även när det gäller allvarliga sjukdomar slarvar vi med läkemedlen, det är inte helt ovanligt med komplikationer vid transplantationer på grund av att patienten inte tagit medicinen som ska hindra kroppen från att stöta bort det nya organet.

**18.** Man slutar med en medicin på grund av biverkningar, utan att kontakta sin läkare. I stället ska man gå tillbaka till läkaren och be att få byta till en annan sort. Många inser inte att det oftast finns flera olika alternativ – och man kan testa någon annan sort som kanske passar bättre.

**19.** Man stryker på receptfri värmegel och går ut i solen och får hudskador.

**20.** Man glömmer bort att ta sitt läkemedel. Särskilt vanligt när medicinen ska tas flera gånger per dag (tre gånger till exempel) eller om man inte har några symptom som påminner en (det gäller till exempel p-piller och blodtrycksmedicin).



## 4 sätt att undvika medicinfällorna

**1. Fråga doktorn** när du får en ny medicin om hur den verkar och hur du ska ta den samt när du ska komma tillbaka.

**2. Fråga på ditt apotek** när du hämtar ut medicinen om det är något särskilt du ska tänka på.

**3. Läs informationen på medicinförpackningen** och bipacksedeln. Och följ instruktionerna.

**4. Beställ en tid** för rådgivning på apotek då ni kan gå igenom alla preparat du tar – receptbe-

lagda, receptfria, naturläkemedel och kosttillskott). Förbered dig ordentligt med listor över vad du tar, för du får en effektiv kvart på dig. Ge apoteket fullmakt att göra en elektronisk sökning på alla mediciner du tar. Krockar några mediciner? Använder du dem på rätt sätt? Verkar någon dos för hög eller för låg? (Nej, apotekaren eller receptarien kan inte ändra den men skickar dig då tillbaka till läkaren.)

# Måste veta-listan

Det här behöver du veta när du tar en ny medicin (gäller även receptfria läkemedel). Ta med listan till ditt apotek och bocka av.

**Vad är målet** med medicineringen, vad ska uppnås, vad kommer hända och hur snabbt?

**Hur verkar** medicinen i kroppen?

Krockar den med någon annan medicin som jag tar, så att den får sämre verkan eller kombinationen blir farlig?

**Krockar den** med något naturmedel eller kosttillskott som jag tar, så att den får sämre verkan eller kombinationen blir farlig?

**Är den olämplig** för mig på grund av någon (helt annan) sjukdom jag har? Den som lider av hjärtsvikt eller astma ska till exempel inte ta så kallade NSAID-värktabletter som Ipren och Magnecyl (ta Alvedon i stället).

**Kommer jag att märka** av effekten? Vissa livsviktiga läkemedel märker du själv inte effekten av, det gäller till exempel blodtryckssänkande medicin.

**Kan jag må sämre** innan jag blir bättre? Ibland kan du behöva stå ut med huvudvärk några dagar innan kroppen vant sig vid en medicin, och den som börjar ta antidepressiva kan först känna sig ännu eländigare innan medicinen "tar".

**Hur ska den förvaras** (kallt, rumstemperatur, torrt)?

**Hur ska jag ta den?** Tugga, svälja, blanda, smeta på, med mycket vatten?

**Hur ofta** ska jag ta den?

**Är det viktigt** vilken tid på dygnet jag tar den?

**Vad gör jag** om jag glömt att ta min medicin? Tar den dosen direkt när jag kommer på det eller väntar tills det är dags att ta medicinen nästa gång?

**Hur länge** ska jag ta medicinen? Behöver jag fortsätta ta den även om symptomen gått över och jag känner mig bra?

**Vad gör jag** om jag får obehagliga biverkningar?

**Vad gör jag** om medicinen inte ger den verkan som är målet?

## SE UPP MED COCKTAILEFFEKTEN!



Vissa naturläkemedel och kosttillskott kan förta eller förstärka effekten av dina mediciner

**Coenzym Q10** – ska inte tas med wafarin (som finns i Waran, blodförtunnande medel som ska förebygga stroke och infarkt).

**Echianea** – ska inte tas med mediciner som ska sätta ner immunförsvaret (till exempel efter transplantation).



**Omega 3** ökar blödningstiden och ska inte kombineras

med antikoagulantia (som finns i Waran, Trombyl, Plavix)

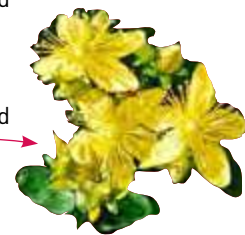
**Mineraler** som till exempel järn minskar verkan av antacida (Novalucid, Link med flera) som man tar mot sur mage.

**Ginko Baloba** – ska inte tas med wafarin, Trombyl, Plavix.

**Ginseng** – ska inte tas med wafarin, diabetika, östrogen, blodtrycksmedicin, digoxin.

**Grönt te** – ska inte tas med wafarin.

**Johannesört** – minskar verkan av wafarin (som finns i Waran blodförtunnande medel som ska förebygga stroke och infarkt), och mediciner man tar efter transplanterat. Kan också slå ut verkan av p-pillar. Ska inte heller tas med antiepileptika, antidepressiva, atorvastatin, ayklosporin, digoxin, HIV-läkemedel, simvastatin, teofyllin.



**Jättenattljusolja** – ska inte tas med antiepileptika, antikoagulantia.

**Remifimin** – ska inte tas med kodein, vissa betablockerare, antidepressiva, antiarytmika, cytostatika mot bröstcancer.



**Rosenrot** – ska inte tas med aminopropyltagshämmare, MAO-hämmare, centralstimulerande.

**Sågpalmett** – ska inte tas med wafarin.

**Tranbärsjuice** – ska inte tas med wafarin.

**Valeriana** – ska inte tas med lugnande medel, gemensam effekt kan bli för stor.

Källa: Naturläkemedel/naturmedel interaktioner, Läkemedelskommittén, Listan sammanställd av Ellen Vinge, Klinisk kemi och farmakologi, Universitetssjukhuset, Lund, med stöd från Ingrid Sandquist Larsson, ELIS, Universitetssjukhuset, Lund.



# Varför ska jag köpa mascara på apoteket?

**Det är ingen ordning nu för tiden! Apoteken säljer ögonskugga och hudkräm? Voffor gör di på detta viset?**

● **Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat – varför säljer ni hudvård och smink på apoteket numera?**

– Hud är ett stort område för apoteken och har faktiskt alltid varit det. Det finns så många problem som man behöver hjälp med – acne, svamp, torr hud, eksem och roscacea och där har vi läkemedel. Så det var naturligt att bredda sortimentet för att erbjuda bra, milda och parfymfria produkter särskilt för dem som har känslig hy.

**Men ni har smink också?**

– Ja, våra kunder handlar hos oss just för att de vill ha det som är milt mot huden, som är miljövänligt och till bra pris. Vi har till exempel mineral-makeup som många med känslig hy tål. Och när jag själv fick en hudirritation vid ena ögat och inte kunde använda min vanliga mascara så testade jag vår Idun-mascara och den kunde jag använda.

**Ni testar era produkter själva?**

– Först tittar vår kvalitetsansvariga på innehållet i produkten och sällar bort sådana som inte uppfyller våra krav. Sedan testar vi hur man upplever produkten när man använder den och då är det ofta medarbetare som får prova. Är det något som vi inte gillar så tar vi inte in den produkten. Många är särskilt utformade för känslig hud, vår egen vardagsserie till exempel. Men för alla produkter gäller att vi vill att de ska vara så miljövänliga som möjligt.

**Ni säljer naturläkemedel och kosttillskott också. Vilka krav har ni på dem? Gör ni några särskilda tester?**

– Man kan väl säga att vi ”plockar russin ur kakan” och väljer ut de som har bäst dokumenterad verkan. Men vi gör inga egna tester. De växtbaserade läkemedlet står under kontroll av Läkemedelsverket och kosttillskotten under kontroll av Livsmedelsverket.

**Nu kan man gå in till vissa av era apotek och kolla blodtrycket, och ni har resapoteksråd på nätet. Vad kommer i framtiden – vaccinationer?**

– Ja, samarbete med vaccinationskliniker är nog inte så långt borta i framtiden.

**Men vad är skillnaden mellan olika apotek? Varför ska jag gå till Apotek Hjärtat i stället för till någon av era konkurrenter?**

– Ja (skratt), det är inte så stor skillnad än. Men vi jobbar på det. Den allra största skillnaden vill vi ska vara hur vi bemöter våra kunder, ser dem och lyssnar på dem och förenklar för dem. Sedan har vi också börjat utveckla vårt sortiment, egna märket Apolosophy, och vi säljer som enda apotek serien No7.

**Vad är ditt råd till mig som kund om jag ska utnyttja apoteket bättre?**

– Gå en sväng, en liten shoppingrunda, nästa gång du går in. Nu går många bara till sina favoritprodukter, typ ”jag köper alltid tandborstar och tandkräm på apoteket” – och ser inte allt annat som finns.●



## MAMM- & PAPP-GUIDEN

**Har du ansvar för dina åldrade föräldrar och deras mediciner? Skaffa information. Det gäller särskilt om de går till en läkare som inte är geriatriker, specialist på åldrandets sjukdomar. För det finns mediciner och doser som inte är lämpliga för den som är 75+.**

- Om din gamla mamma eller pappa – eller annan äldre vän du vill hjälpa – är pigga och klara i knoppen, så beställ en tid på apoteket för genomgång av mediciner. Då kan ni gå dit gemensamt.
- Ligger ansvaret helt på dig så skaffa fullmakt (finns på alla apotek och även på apotekens hemsidor) och beställ tid och gå dit själv.
- Ge farmaceuten samtycke att gå in och ta fram all information om recept och uttag som gjorts för personen.
- Komplettera med information om naturläkemedel, kosttillskott, med mera.
- Be farmaceuten använda EES. Nej, det är inte en ny form av EKG. Det är förkortningen för elektroniskt expertstöd. Genom att samköra alla uppgifter kan man få fram om flera läkemedel har samma verkan, om det är läkemedel som krockar med varandra, om det är utskrivet läkemedel som är olämpliga för 75+ och om doseringen verkar vara för hög.
- Verkar allt okej – andas ut. Verkar något vara fel så boka omedelbart en läkartid för omprövning av medicineringen.
- Bor din förälder på ett äldreboende eller vårdhem kan du be dem göra en EES-genomgång av medicineringen

## Vem ska jag fråga?

Läs på namnskytlarna när du går på apoteket – även titelarna. Så vet du vem du ska fråga. Här finns kunskap att dra nytta av.

**Apotekare** – det här är en person som har en femårig högskoleutbildning om läkemedel, som tidigare ofta arbetade i läkemedelsindustrin. På senare år har allt fler valt att arbeta på apoteket.

**Rätt person att fråga** om du har svåra frågeställningar om läkemedel och behandlingsrekommendationer.

**Receptarie** – en person som har en treårig högskoleutbildning och har läst samma ämnen som apotekaren, men inte gått lika mycket på djupet. Har dessutom utbildning i hur man tillverkar läkemedel.

**Rätt person att fråga** om du har frågor om läkemedel.

**Kuggfrågan:** Och vad är en **farmaceut**? Det är ett samlingsnamn för personer som har farmaceutisk utbildning – kan alltså vara antingen apotekare och receptarie.

**Apotekstekniker** – det här är en person som har gått en specialutbildning på ett och ett halvt år på yrkeshögskola. Är ofta den som vet mest och bäst om egenvårdsprodukter.

Vissa apotekstekniker får också expediera recept – det är då någon annan kommer och knappar in en kod innan du får medicinen (en farmaceut måste alltid ta yttersta ansvaret för läkemedel som lämnas ut).

**Rätt person att fråga** om du vill ha tips om en bra salva eller något effektivt mot förkylningen eller om vad som skiljer



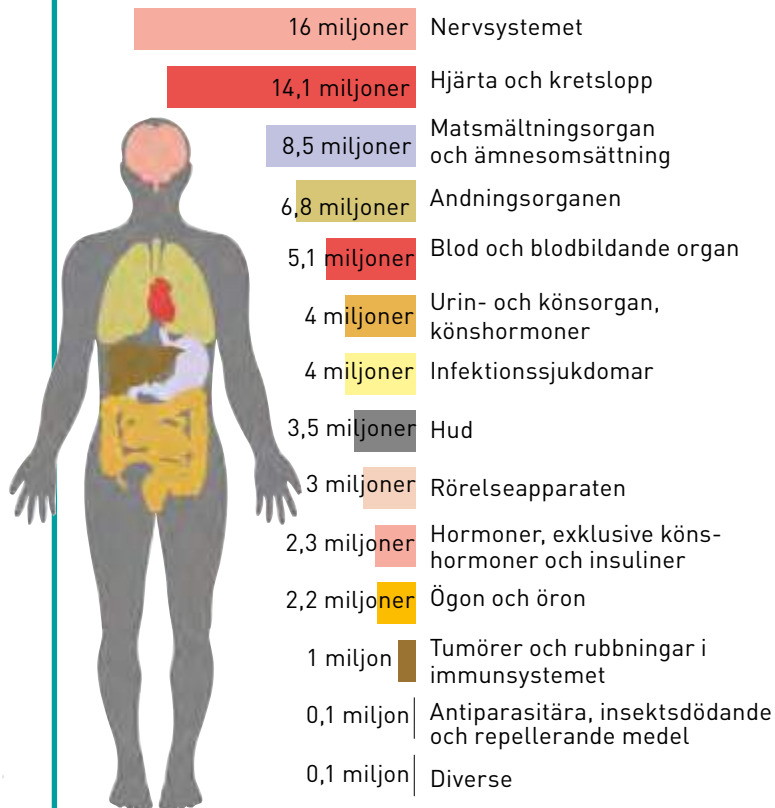
mellan olika receptfria värktabletter. Hänvisar dig vidare om du har mer komplicerade läkemedelsfrågor.

**Apoteksassistent** – en person som jobbar i kassan och med varuhantering.

**Rätt person att fråga** om du behöver hjälp att hitta någon vara, din guide till att snabbt hitta hydrokortisonsalvan eller skavsårsplåstren.

### Var är kroppen sjukast?

Antal recept som skrivs ut i Sverige för olika sjukdomar och åkommor. Siffrorna avser 2012.



Obs! Siffrorna är mycket, mycket avrundade. Dosisdispenserade läkemedel är exkluderade (används ofta på olika institutioner typ vårdhem)

### VARFÖR BYTER DE UT MEDICINEN HELA TIDEN?

Generiska läkemedel är läkemedel som innehåller samma verksamma ämnen, men är tillverkade av olika leverantörer.

#### Hur fungerar det så kallade generikautbytet?

När du fått ett recept och kommer med det till ditt apotek så blir du erbjuden den billigaste varianten av det läkemedel som doktorn har skrivit ut.

#### Varför då?

För att spara pengar åt staten (alltså åt oss själva). Du kanske får en medicin som kostar 100 kronor i stället för en som kostar 700 kronor.

#### Är den billiga varianten lika bra?

Ja. Det verksamma ämnet är samma. Det som kan skilja är bindemedel och färgämnen till exempel. Även om det är ovanligt, förekommer det att man är allergisk mot till exempel ett färg- eller konserveringsmedel. I så fall ber du läkaren kryssa i rutan på receptet som säger att inget byte får ske.

#### Men om jag vill ha den dyrare varianten ändå?

Då kan du be om den och betala mellanskillnaden själv.

#### Jag tycker att jag alltid får olika sorter i olika förpackningar varenda gång jag kommer och ska hämta ut medicin! Varför är det så? Den billigaste sorten borde väl vara densamma hela tiden?

Nej, varje månad byter TLV (Tandvårds- och Läkemedelsförmånsverket) "periodens vara". Det är lite som "denna månads billigaste val". Det handlar om att hela tiden pressa priserna. Då får alla Sveriges apotek ladda om i sina förråd. Därför får du olika askar, olika namn, olika form på medicinen. Men enligt erfaren apotekspersonal kan det tyvärr leda till att vissa kunder tror att de fått en ny sorts medicin och tar en tablett ur varje förpackning.

#### Hur mycket sparar staten på det här systemet?

Cirka 8 miljarder per år.

## Så fungerar högkostnadsskyddet

### Frikort

5401kr-

3901-  
5400kr

### 90% rabatt

Du betalar: 2051-2200kr

1 101-2 100kr

### 75% rabatt

Du betalar: 1 601-2050kr

1 101-2 100kr

### 50% rabatt

Du betalar: 1 101-1 600kr

1 101-1 600kr

### LÄKEMEDELSKOSTNAD

Du ska aldrig behöva betala mer än 2 200 kronor under en tolv månaders period för receptbelagd medicin.

När du kommit upp i det beloppet får du ett frikort som gäller resten av perioden. Men redan innan du kommit upp i 2 200 kronor får du rabatt. Se högkostnads-trappan.

*Källa till statistik där inte annat anges: Läkemedelsförsäljningen i Sverige 2012, Apotekens Service.*



... och ett  
recept till  
hunden!

## 752 miljoner

kronor betalade vi för djurläkemedel (både egenvård och förskrivet av veterinär) 2012. Det är mer än en fördubbling sedan 2000 (då var siffran 360 miljoner).

Foto Apollo

# Apoteket hjälper dig att packa inför resan!

Resehjälpen är en guide på nätet som ger dig en skraddarsydd lista på vad du ska packa med dig inför din utlandsresa.

Klicka i resmål, läs och lär.

Behöver du vaccineras? Ska du köpa med myggmedel? Kan du dricka vattnet på resmålet?

Gå in på [resehjalpen.apotekhartat.se](http://resehjalpen.apotekhartat.se)



## Annat som du inte visste att du kan få på apotek

### TESTA DIG SJÄLV

En rad nya tester kan man nu köpa på apotek.

- Laktosintolerans.
- Ärftligt skydd mot vinterkräksjuka.
- Nagelsvamp.
- Klassificering av muskeltyp.
- Bakterier/svamp i underlivet.
- BMI och fettrik kost.

Gentesterna från företaget YesNo finns hos Apotek Hjärtat.

### MÄT DITT BLODTRYCK

På många apotek kan du numera mäta blodtrycket – en bra och enkel hälsokontroll både för dig som äter medicin mot högt blodtryck och för dig som bara vill testa.

### GÅ TILL DOKTORN

På Kronans Apotek Bromma Center och Liljeholmen i Stockholm kan man få hjälp av en sjuksköterska på plats med direktuppkoppling till en läkare. Det kallas Minutkliniken. Där kan du snabbt få hjälp med sådant som öroninflammation, halsproblem, urinvägsinfektioner. Som ett Kinderägg. Tre i ett. Undersökning –

Recept – Hämta ut medicinen. På ett och samma ställe.

### GÖR EN HUDANALYS

På Lloyds flaggskeppsapotek vid S:t Eriksplan i Stockholm kan du göra en hudanalys, få reda på fukthalten, ph-balansen och hur solskadad din hy eventuellt är.

### SOV GOTT!

På [apoteket.se](http://apoteket.se) kan du köpa ett KBT-program för bättre sömn, Sömnhjälp. Hos Apoteket kan du också boka en hälsocoach som hjälper dig att sluta röka, eller gå ner i vikt. Eller prova ett datorprogram som hjälper dig att stressa av med mindfulness.

### FIXA NAGLARNA

På Sjöstadsapoteket i Hammarby Sjöstad i Stockholm kan du få manikyr. Du kan boka på [apoteksgruppen.se](http://apoteksgruppen.se)

### FÅ MJUKA FÖTTER

På Apoteket Samariten i Uppsala kan du få medicinsk fotvård, göra allergitest, få en hälsokontroll, få massage eller träffa en sjuksköterska.

Mer info: [apoteksamariten.se](http://apoteksamariten.se)