


Kuinka toteuttaa turvallista lääkehoitoa kotona?



Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, YOMO-projekti

Tiivistetty ja päivitetty suomenkielisestä oppaasta: Koskela, S. ja Korhonen, J. 2015. Lääkehoidon opas omaishoitajille. 2. painos. Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, VALOT II –projekti.



Käännös: Dosti tulkkaus- ja käännöspalvelut ◦ Ulkoasu ja paino: Copy-Set

Kuinka toteuttaa turvallista lääkehoitoa kotona?

Läheistään kotona hoitavien henkilöiden vastuulle kuuluu usein myös hoidettavan lääkehoidon toteuttaminen kotioloissa.



Tässä oppaassa kerrotaan perusasioita lääkehoidosta:

- ***turvallisen lääkehoidon toteuttaminen kotona***
- ***yleisimmät lääke muodot***
- ***erilaiset lääkkeiden antotavat***
- ***asiointi apteekissa ja lääkekorvaukset***

Lääkehoidon turvallinen toteuttaminen

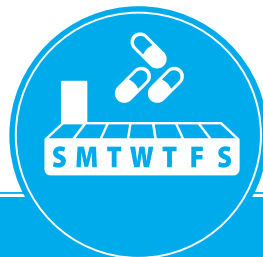
- **Perussääntö: Oikea lääke, oikeana aikana, oikeana annoksena, oikealle henkilölle!**
- **Noudata lääkärin antamia ja lääkepakkaukseen kiinnitetystä ohjelipukkeesta kerrottuja ohjeita.**
- **Jos sinulla on epäselviä asioita liittyen hoidettavan lääkitykseen, kysy rohkeasti niistä lääkäriltä.**
- **Mikäli teillä ei ole yhteistä kieltä, pyydä saada lääkärikäynnille mukaan tulkki.**
- **On tärkeää hoidettavan turvallisuuden kannalta, että epäselvät asiat selvitetään kunnolla.**

Lääkkeiden jako dosettiin helpottaa päivittäistä lääkehoidon toteuttamista

Lääkkeiden antoa helpottaa viikkoannostelija eli dosetti, johon lääkkeet jaetaan viikoksi kerrallaan. Laita dosetin viereen muistilappu niistä annettavista lääkkeistä, joita ei voi laittaa dosettiin, esim. silmätipat jne.

- 1. Varaa dosetin täyttämiseen rauhallinen aika ja paikka.**
- 2. Ota esille kaikki tarvittavat lääkepakkaukset, lääkelista ja mahdolliset jakoon tarvitsemasi apuvälineet.**
- 3. Noudata hyvää hygieniaa eli pese kädet ja käytä kertakäyttökäsineitä tai lääkepinsettejä.**
- 4. Jaa lääkkeet oikeisiin lokeroihin lääkelistaa noudattaen.**
- 5. Jaettuasi lääkkeet dosettiin tarkista vielä, että lokeroissa on oikea määrä tabletteja.**

Jos lääkkeiden jako dosettiin ei onnistu kotona, voit kysyä siihen apua kotihoidosta tai apteekista.



Läakelistan avulla pysytään ajan tasalla lääkkityksistä ja ennaltaehkäistään haittoja

Käytössä olevista lääkkeistä kannattaa tehdä lääkelista. Lääkelistaan on merkitty kukin lääke, sen annostus ja mihin aikaan päivästä lääke otetaan. Lääkelistaa seuraamalla lääkkeet on helppo jakaa dosettiin.

Lääkelistan voi pyytää hoitavalta lääkäriltä, sairaalajakson aikana tai kotisairaanhoidosta. Muista kertoa tällöin henkilökunnalle, jos hoidettava käyttää itsehoitovalmisteita eli ilman reseptiä saatavia lääkkeitä tai luontaistuotteita, jotta nekin merkitään lääkelistaan.

Lääkelistaan on hyvä merkitä myös mahdolliset lääkeaineallergiat.

Lääkelista kannattaa ottaa mukaan asioidessa lääkärissä tai terveydenhoitajalla tai hoidettavan mennessä laitoshoidokselle. Käynnillä voidaan samalla tarkistaa, että tiedot hoidettavan lääkkityksestä ovat ajan tasalla.

Lääkelista on hyvä pitää mukana myös apteekissa ostettaessa itsehoitovalmisteita. Sen avulla voit varmistaa apteekin henkilökunnalta, että itsehoitovalmiste sopii yhteen muiden käytössä olevien lääkkeiden kanssa.

Eri lääkkeillä voi olla keskenään yhteisvaikutuksia, jotka joko heikentävät tai vahvistavat toisen lääkkeen tehoa. Siksi on tärkeää, että lääkäri tietää kaikki käytössä olevat lääkkeet ja itsehoitovalmisteet eli ilman reseptiä ostettavat lääkkeet ja luontaistuotteet.

Myös jotkin ruoka-aineet voivat vaikuttaa lääkkeen tehoon. Kun hoidettavalle otetaan käyttöön uusi lääke, tarkista lääkäriltä tai farmaseutilta, onko jonkin ruoka-aineen nauttimista vältettävä samaan aikaan lääkkeen kanssa ja tuleeko lääke ottaa ruoan yhteydessä vai tyhjiin vatsaan.

Lääkelistaan merkitään:

- käytössä olevat lääkkeet ja itsehoitovalmisteet
- lääkkeiden annostus ja antoajankohta
- lääkeaineallergiat



Esim.

| <i>Helmi Hakkarainen</i> <i>h: 2/1</i> | 7 | 13 | 17 | 20 | 22 |
|---|---|----|----|----|----|
| <i>tbl. Prednisolon 7,5 mg x 1</i> | X | | | | |
| <i>tbl Ismox 20mg x 2</i> | X | | | X | |
| <i>tarv. Dinit</i> | | | | | |

Erilaisia lääkkeenantotapoja

Suun kautta annosteltavat lääkkeet



Tabletit ja kapselit:

- Lääkkeen kanssa tulisi antaa ainakin lasillinen vettä ja hoidettavan olla mahdollisuuksien mukaan ylävartalo koholla.
- Pakkausselosteesta tai apteekista voi tarkistaa, voiko tabletin puolittaa tai murskata.
- Entero- ja depottablettien lääkeaineiden pitää imeytyä suolistossa oikeassa kohtaa ja tietyllä nopeudella. Siksi niiden pintaa ei saa rikkoa eli niitä ei saa murskata.
- Tablettien puolittaminen on sallittua, jos tabletissa on jakourre. Kapseleita ei saa yleensä rikkoa.
- Jos hoidettavan on vaikeaa niellä tabletteja, voit kysyä lääkäriltä, olisiko lääkettä saatavana esimerkiksi nestemäisenä valmisteena, veteen liuotettavana poretablettina, peräpuikkona tai laastarina.



Poretabletit:

- Poretabletit liuotetaan veden sekaan.
- Voit tarkastaa lääkkeen pakkausselosteesta, miten suureen vesimäärään tabletti tulee liottaa.



Resoribletit:

- Kielen alla sulava tabletti, jota ei niellä



Suussa hajoavat tabletit eli dispergoituvat tabletit:

- Tabletti laitetaan suoraan suuhun, jossa tabletti hajoaa nopeasti.
- Tabletin kääre avataan vasta tablettia annettaessa. Tablettia ei siis saa poistaa pakkauskääreestä dosettia varten.



Oraalinesteet (mikstuurat, suspensiot):

- Lääkeneste annostellaan suuhun mittalasin, mittalusikan tai mittaruiskun avulla.
- Nestepulloa tulee ravistaa ennen lääkkeen annostelua.

Peräsuolen kautta annosteltavat lääkkeet



Peräpuikot eli supot ja peräruiskeet

- Annetaan hoidettavan peräsuoleen eli rektaalisesti

Ihon kautta annosteltavat lääkkeet



Voiteet, pastat, geelit, puuterit ja lääkelaastarit

- Lääkelaastari kiinnitetään terveelle ja puhtaalle iholle yleensä rintaan tai olkavarteeseen. Kiinnityspaikkaa on hyvä vaihdella, jotta iho ei ärsyynny. Vältä itse koskettamasta lääkelaastaria paljain käsin.

Hengitettävät lääkkeet eli inhalaatiot



Annossumuttimet ja jauheannostelijat

- Käytössä useimmiten astman hoidossa
- Oikeaan lääkkeenottotekniikkaan saa neuvoja lääkäriltä, hoitajalta tai apteekista.
- Hampaat tulisi pestä ennen kortisonipitoisen lääkkeen hengittämistä ja suu huuhdella lääkkeen oton jälkeen, jotta välttyttäisiin hampaiden reikiintymiseltä.

Injektiot eli ihon läpi pistettävät ruiskeet

- Esimerkiksi diabeteksen insuliinihoidossa joudutaan pistämään kotona insuliinia useita kertoja päivässä.
- Pistämiseen tulee saada hyvä opastus hoitohenkilökunnalta.
- Jos pistäminen ei onnistu itse, siihen voi pyytää apua kotisairaanhoidosta.

Muita lääkkeen antotapoja



*Silmätipat ja -voiteet
Korvatipat ja -voiteet
Nenätipat ja -sumutteet*

- Tarkista, missä lämpötilassa nämä valmisteet tulee säilyttää ja miten pitkään ne säilyvät avattuina.
- Jos hoidettavalle täytyy laittaa useampaa kuin yhtä valmistetta samaan paikkaan, eri valmisteiden välillä tulee pitää usean minuutin tauko.

***Voit aina kysyä neuvoa apteekin henkilökunnalta,
miten lääke on tarkoitettu käytettäväksi!***

Lääkkeiden oikea säilyttäminen

Säilytä lääkkeet pakkauksissa olevien ohjeiden mukaisesti. Huoneenlämmössä säilytettävillä lääkkeillä on hyvä olla lukollinen säilytyspaikka. Jotkin lääkkeet tulee säilyttää jääkaapissa. Väärässä lämpötilassa säilytetyn lääkkeen laatu / teho voi heiketä.

Lääkepakkauksen merkintä *Käyt.ennen* tarkoittaa, että lääke täytyy käyttää ennen pakkaukseen merkittyä päivämäärää. Esim. "Käyt. ennen 10/2017" tarkoittaa, että lääkettä ei saa käyttää enää 30.9.2017 jälkeen. *Käyt. viim.* ja *Exp.* tarkoittavat, että lääke on käyttökelpoinen mainittuun päivämäärään saakka. Esim. "Käyt. viim. 10/2017" merkintä tarkoittaa, että lääkepurkin lääkkeitä ei saa käyttää enää 30.10.2017 jälkeen.

Varsinkin nestemäisissä lääkevalmisteissa voi olla kerrottuna, miten pitkään lääke on käyttökelpoinen pullon avaamisen jälkeen. Silloin lääkepullon avaamis- ja voimassaolopäivämäärät on hyvä merkitä pullon kylkeen.

Vanhentuneet tai käyttämättä jääneet lääkkeet pitää viedä apteekkiin hävitettäväksi.

Lääkehoidon onnistumiseksi tulee sitoutua saatujen ohjeiden noudattamiseen

- **Lääkekuuria tai pitkäaikaista lääkitystä ei saa lopettaa eikä annostusta muuttaa ilman lääkärin lupaa. Oireiden häviäminen ei vielä tarkoita sitä, että sairaus olisi parantunut kokonaan. Jotkin lääkkeet on tarkoitettu ennaltaehkäisemään sairauden pahenemista ja silloin niiden vaikutusta voi olla vaikea itse huomata.**
- **Lääkehoidon onnistumisen edellytys on hoidettavan hyvä neste- ja ravintotasapaino.**
- **Lääkkeet ovat tarkoitettu käytettäväksi vain sille henkilölle, jolle ne on määrätty. Älä siis käytä muiden henkilöiden reseptilääkkeitä!**

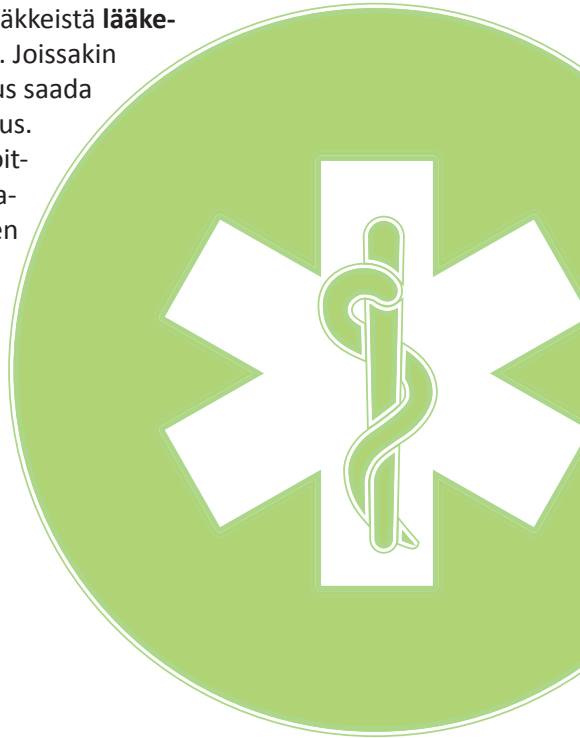
Jos epäilet, että lääkkeellä on joitain haitallisia sivuvaikutuksia hoidettavalle, kerro epäilystäsi hoitohenkilökunnalle. Mikäli lääkkeen oton jälkeen ilmenee vakavia oireita, kuten hengenahdistusta tai ihottumaa, keskeytä lääkkeen käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin tai apteekkiin.

Lääkkeiden nouto apteekista ja lääkkeiden Kela-korvaus

Nykyisin lääkärit määräävät lääkkeet **eReseptillä** eli sähköisellä lääkemääräyksellä. Kun noudat hoidettavasi lääkkeitä apteekista, se onnistuu näyttämällä hoidettavan Kela-korttia tai potilasohjetta. Saadaksesi tietoja hoidettavan eResepteistä tai uusiesi niitä sinulla tulee olla tähän hoidettavan allekirjoittama suostumus. Suostumuslomakkeita saa apteekeista ja Kelan toimitoista.

Apteekki voi tarjota lääkärin määräämän lääkkeen tilalle halvempaa **rinnakkaislääkettä**. Rinnakkaislääke tarkoittaa, että sillä on sama vaikuttava lääkeaine ja vahvuus kuin alkuperäisessä lääkkeessä, mutta eri nimi ja valmistaja. Asiakas voi halutessaan kieltäytyä lääkkeen vaihtamisesta ja myös lääkäri on voinut reseptissä kieltää lääkkeen vaihtamisen rinnakkaisvalmistukseen.

Kela-korttia näyttämällä saat reseptilääkkeistä **lääkekorvauksen** jo asioidessasi apteekissa. Joissakin sairauksissa lääkkeitä on mahdollisuus saada peruskorvausta suurempi erityiskorvaus. Erityiskorvausta haetaan lääkärin kirjoittamalla B-lausunolla Kelasta. Jos Kela-korvauksen piiriin kuuluvien lääkkeiden maksut ylittävät vuodessa tietyn summan = **lääkekaton**, saa ylimenevästä osasta lisäkorvauksen. Lääkekaton summa vaihtelee vuosittain. Saat kirjallisen tiedon lääkekaton ylittymisestä Kelasta ja hakemuksen lisäkorvauksen hakua varten. Voit kysyä lääkekaton täyttymisestä myös apteekista.





A series of 20 horizontal dashed lines for writing, arranged in a vertical column.



A series of 20 horizontal dashed lines for writing, arranged in 10 pairs across the page.

YLEINEN HÄTÄNUMERO: 112

MYRKYTYSKESKUS 24 h: 09 471 977 tai 09 4711 (vaihde)
(voi kysyä neuvoa, esim. jos on annettu väärä lääke
tai liian iso annos lääkettä)



polli.



Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, YOMO-projekti