

LÄÄKEHOIDON OPAS OMAISHOITAJILLE



Painopaikka: Newprint Oy

Tekijät: Satu Koskela, Johanna Korhonen Mikkelin ammattikorkeakoulu

Yhteistyötahot: Orion Oyj Orion Pharma, Graanin apteekki, Mikkelin seudun

Omaishoitajat ja Läheiset ry, VALOT II –projekti

Kuvat: Orion Pharma

2. painos

2015

SISÄLLYSLUETTELO

1. MIHIN TARKOITUKSEEN OPAS ON?.....	4
2. KUINKA TOTEUTTAA LÄÄKEHOITOA TURVALLISESTI KOTONA?.....	5
3. LÄÄKKEIDEN SÄILYTYS JA HÄVITTÄMINEN	12
4. LÄÄKKEIDEN OIKEAT ANTOTAVAT	14
5. LÄÄKKEIDEN YHTEIS- JA HAITTAVAIKUTUKSET.....	20
6. MITÄ HUOMIOIDA LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLA	22
7. MITÄ APTEEKISSA ASIOIDESSA ON HYVÄ OTTAA HUOMIOON.....	24
8. OMIA MUISTIINPANOJA.....	28
9. SANASTOA.....	30

1. MIHIN TARKOITUKSEEN OPAS ON?

Lääkehoidon opas omaishoitajille on tietopaketti teille, jotka toimitte omaishoitajina hoitoa tarvitsevalle tai muulle läheiselle. Omaishoitajana tarvitsette erityisesti omaishoidon alussa monenlaista ohjausta ja tukea saadaksenne arjen asiat sujuvaksi. Oppaan tavoitteena on helpottaa omaishoitajan vastuulla olevaa lääkehoitoa. Opas avaa perusasioita lääkehoidosta: kuinka toteuttaa turvallista lääkehoitoa kotona, mitkä ovat yleisimmät lääkemuodot ja millaisia erilaisia lääkkeiden antotapoja käytetään. Siinä käsitellään myös lääkkeiden aiheuttamia yhteis- ja haittavaikutuksia sekä niitä asioita, joita teidän omaishoitajana kannattaa ottaa huomioon ollessanne hoidettavanne kanssa lääkärin vastaanotolla tai asioidessanne apteekissa.

Omaishoitajalla tässä oppaassa tarkoitetaan henkilöä, joka pitää huolta joko perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. (Suomen Omaishoidon verkosto). Omaishoitaja voi olla sairastuneen tai vammautuneen henkilön puoliso, vanhempi, sisarus tai joku muu läheinen henkilö. Osa omaishoitajista on etäomaishoitajia, jotka huolehtivat läheisensä selviytymisestä pitkänkin välimatkan päästä.

Tämä opas on tehty yhteistyössä Mikkelin ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoiden, Orion Pharman, Graanin apteekin sekä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n VALOT- hankkeen kanssa.

2. KUINKA TOTEUTTAA LÄÄKEHOITOA TURVALLISESTI KOTONA?

Lääkehoidon turvallisuuden kannalta on tärkeää noudattaa lääkkeen pakkausselosteessa mainittuja sekä lääkärin antamia ohjeita tarkasti. Kaikista lääkehoitoon liittyvistä **muutoksista tulee aina keskustella yhdessä lääkärin kanssa.**

**Turvallisessa lääkehoidossa
tärkeintä on, että otetaan oikea
lääke ja lääkemäärä oikeaan
aikaan!**

Lääkkeiden jakaminen ja siihen tarvittavia apuvälineitä

Jos sinulla tai läheiselläsi on käytössä useita lääkkeitä, on hyvä ottaa avuksi lääkeannostelija, joka auttaa muistamaan lääkkeen ottamisen oikeaan aikaan.

Annostelijoita on yhden vuorokauden annostelijoista viikon annostelijoihin. Kotikäyttöön soveltuu usein parhaiten viikkoannostelija eli **dosetti**

Ennen lääkkeiden jakoa varaa valmiiksi:

- **Dosetti**
- **Lääkepurkit**
- **Läkelista**
- **Lääkkeenjaon apuvälineet**
- **Kertakäyttöiset muovihanskat**

Lääkkeitä jaettaessa on tärkeää huolehtia ympäristön rauhallsuudesta, puhtaudesta sekä hyvästä valaistuksesta. Varaa lääkkeiden jakoon aikaa, jotta voit keskittyä tehtävään rauhassa.

Näin ennaltaehkäiset virheitä lääkityksessä!

MUISTA KÄSIENPESU ENNEN LÄÄKKEEN DOSETTIIN JAKOA

Dosetteja on olemassa erikokoisia ja erimallisia. Iso dosetti on kätevä etenkin silloin, kun lääkkeitä on paljon käytössä tai jos pienen dosetin avaaminen tuottaa hankaluuksia. Dosetin yläreunaan on merkitty viikonpäivät ja sivuun kellonajat, nämä tiedot helpottavat lääkkeenjakoja sekä lääkkeiden ottamista oikeaan aikaan.

Dosetin takaa löytyy **lääkkeenjakoalista**, johon kirjataan kaikki käytössä olevat lääkkeet. Lista toimii hyvänä apuna lääkkeitä dosettiin jaettaessa.

Ohjeet kunkin lääkkeen annosteluun löytyvät lääkepurkkiin liitetystä apteekin ohjelipukkeesta. Sitä onkin syytä lukea tarkasti, sillä siitä selviää kerralla otettava lääkemäärä, päivittäisten ottokertojen määrä sekä vaiva tai sairaus, johon lääke on määrätty.

Lääkkeitä annosteltaessa on myös tärkeää tietää, tuleeko lääke ottaa tyhjiin vatsaan, ruokailun yhteydessä vai vasta ruokailun jälkeen. Lääkelistan tekemiseen voi pyytää apua esimerkiksi kotihoidon kotisairaanhoidajalta, vuodeosaston hoitajilta tai apteekista.



Lääkelista on hyvä pitää mukana lääkärissä tai sairaalassa. Hoidettavaa tilapäisestikin avustavan on helppoa ja turvallista varmistaa lääkitys ajan tasalla olevasta lääkelistasta.

Esimerkki lääkelistasta

Lääke ja annostus	Ottoajat aamu 7-8	Ottoajat päivä 13-14	Ottoajat ilta 19-20	Ottoajat yö 22-23
Lääke 1 2x1 esim. sydänlääke	2			
Lääke 2 2+1 esim. nesteenoistolääke	2	1		
Lääke 3 esim. verenpainelääke	1			
Lääke 4 1x2 esim. diabeteslääke	1		1	
Lääke 5 1-3x/vrk tarvittaessa kipulääke				

Lääkelistan voit pyytää hoitavalta lääkäriltä, sairaalajakson aikana tai kotisairaanhoidosta.

Muista kertoa lääkärille myös käytössä olevista itsehoitovalmisteista eli niistä lääkkeistä, joita voit ostaa apteekista ILMAN reseptiä. On tärkeää, että myös ne näkyvät lääkelistalla.

BEKO[®] STRONG

UUTUUS

B₁₂

Tarvitsetko B-vitamiinilisää?

B₁₂-vitamiinin tarve lisääntyy mm. ikääntyessä, suoliston alueen imeytymishäiriöissä sekä kasvisruokavaliota noudattavilla.

Beko Strong B₁₂ 1 mg on pienikokoinen, helposti nieltävä B₁₂-vitamiinitabletti.

B₁₂-vitamiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja, hermoston ja solujen normaalia toimintaa sekä vähentää väsymystä ja uupumusta.

VALMISTETTU SUOMESSA.
Vain apteekista.

VAHVA
B-VITAMIINITABLETTI
MUISTISI
TUEKSI



06/2015



Orion on
suomalainen
asiantuntijayhtiö.

itsehoitoapteekki.fi

Lisätiedot numerosta 010 426 2928 ark. klo 8–16.

ORION
PHARMA

Hyväksytty valvonnassa

Lääkkeenjaossa peruseriaatteena on, että:

- x1 –annettavat lääkkeet jaetaan aamulääkkeisiin, ellei toisin mainita
- x2 –annettavat lääkkeet jaetaan aamu- sekä iltalääkkeisiin, ellei toisin mainita
- x3 –annettavat lääkkeet jaetaan aamu-, päivä- sekä iltalääkkeisiin
- x4 –annettavat lääkkeet jaetaan aamu-, päivä-, ilta- sekä yölääkkeisiin

Kaikkia lääkkeitä ei voida jakaa dosettiin, tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi:

- Jauheet
- Liuokset
- Silmätipat
- Suusumutteen
- Ihovoiteet
- Hengitysteihin annosteltavat inhalaationesteet
- Emätin- ja peräpuikot

Pidä muistilappua lääkeseurailijan vieressä. Muistilappuun voit kirjoittaa esimerkiksi "silmitipat iltaisin" tai "astmasuihkeet aamuin illoin", näin muistat antaa ne paremmin.

Kun olet jakanut kaikki lääkkeet dosettiin, kannattaa ne vielä lopuksi tarkistaa. Tarkistus onnistuu helpoiten siten, että ensin lasket lääkelistasta kuinka monta tablettia pitää olla aamu-, päivä-, ilta- sekä yölääkkeissä. Sitten tarkistat vastaako määrä dosetin lokeroissa olevien tablettien määrää.

MUISTA!
Ennen kuin puolitat tai murskaat lääkettä, varmista lääkkeen pakkausselosteesta saako niin tehdä. Voit kysyä neuvoa asiaan myös apteekista.

Monet tabletit ovat pieniä ja liukkaita ja niitä on vaikea puolittaa, varsinkin jos näkökyky on heikentynyt tai kädet tärisevät.

Lääkkeidenjakoon ja annosteluun on olemassa erilaisia apuvälineitä, joita tiedustella joko apteekista tai kotihoidosta:



Tabletin puolittaja/murskaaja



Lääke muistuttaja → muistuttaa lääkkeenotosta valo- ja äänimerkillä. Lääkkeenottoajat ohjelmoidaan laitteeseen tietokoneen avulla.



Lääkekello → Dosetti, jossa ajastin huolehtii lääkkeiden ottamisesta oikeaan aikaan. Lääkekello ilmoittaa äänimerkillä, jos lääkeannosta ei ole otettu. Lääkekellosta on saatavilla myös malleja, jotka ilmoittavat tekstiviestillä omaiselle/kotisairaanhoidolle ottamattomasta lääkkeestä.

KYSDY APTEERISTA!

Ummetuksesta ei tarvitse enää kärsiä

Arjessa voi tulla vastaan tilanteita, jotka aiheuttavat tukalaa oloa; kiire, stressi tai liian vähäinen liikunta. Sekoita Pegorion annospussin sisältö veteen tai mehuun – nauti lääke – ja voit taas hymyillä!

Pegorion, jake muuttamatta vatsan toimintaa, helpottaa tukalaa oloa. Valtavaa aine määrittely. **Annos:** Aikuiset ja yli 8-vuotiaat lapset: 1 annospussi (2 g) 1-2 kertaa päivässä. **4-7-vuotiaat lapset:** 1 annospussi (2 g) 1-2 kertaa päivässä. **2-3-vuotiaat lapset:** 1 annospussi (2 g) kerran päivässä. Pakkauskoot: 20 x 2 g, 20 x 2 g ja 30 x 2 g. Jos olet raskaana tai imettävä, neuvottele lääkärisi kanssa. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen.



Orion on suomalainen avainlippuyhtiö

vapautavatsasi.fi

Lisätiedot: puh. 010 436 2928 (ark. 9-16)

ORION
PHARMA

Hyväksytty lääketuote

3. LÄÄKKEIDEN SÄILYTYS JA HÄVITTÄMINEN

Turvallisin lääkkeiden säilytyspaikka kotona on erillinen lääkekaappi, jonka saat tarvittaessa lukittua. Sopiva paikka lääkekaapille on kuiva huoneenlämpöinen tila. Jotkut valmisteet vaativat viileämmän säilytysympäristön, nämä valmisteet säilytetään jääkaapissa. Huoneenlämmössä säilytettävät lääkkeet puolestaan tulee säilyttää huoneenlämmössä, sillä viileässä niiden liukoisuus saattaa heikentyä ja lääke voi sakkaantua. Lääkkeen käyttötarkoitus sekä säilytysohjeet löytyvät lääkepakkauksessa olevasta pakkausselosteesta, joka on tarkoitettu tiedotteeksi lääkkeen käyttäjälle.

Lääkkeiden vanhenemispäivämäärät voidaan ilmoittaa lääkepakkauksissa eri tavoin:

Käyt. ennen merkintä tarkoittaa sitä, että lääke tulee käyttää ennen pakkauksessa mainittua päivämäärää. Esimerkiksi, jos merkinnässä lukee ”Käyt. ennen 10/2013”, ei lääkettä saa käyttää enää päivämäärän 30.9.2013 jälkeen.

Käyt. viim. merkintä tarkoittaa, että lääke on käyttökelpoinen mainitun päivämäärän loppuun saakka. Esimerkiksi ”Käyt. viim. 10/2013” merkintä tarkoittaa, että lääkettä ei saa käyttää päivämäärän 30.10.2013 jälkeen. Joskus lääkepakkauksessa voi olla merkintä Exp, joka tarkoittaa samaa, kuin käytettävä viimeistään.

Säilytä lääkkeet aina alkuperäisissä pakkauksissa apteekista saatujen tai pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti. Lääkkeen valmistaja takaa lääkkeen laadun sekä tehon viimeiseen käyttöpäivään saakka, vain mikäli lääke säilytetään oikein.

Lääkekaapin sisältö kannattaa tarkistaa säännöllisesti. Vanhentuneet tai käyttämättä jääneet lääkkeet palautetaan apteekkiin, josta ne toimitetaan ongelmajätelaitokselle hävitettäväksi.

Apteekkihenkilökunta opastaa, kuinka lääkkeet tulee pakata apteekkiin palautettaessa.

Tarpeettomat ja käyttökelvottomat lääkkeet kotona ovat turvallisuusriski!

Jos lääkkeiden jako ei onnistu kotona

Lääkkeiden jako on vaativaa puuhaa ja se vaatii tarkkaavaisuutta sekä aikaa. Mikäli lääkkeenjako ei onnistu kotona itsenäisesti, on lääkehuoltoon saatavissa apua.

Apteekista on saatavilla niin sanottua annosjakelupalvelua, eli apteekki jakaa lääkkeet annoskohtaisiin pikkupusseihin 1 - 2 viikon tarvetta varten. Palvelu sisältää käytössä olevien lääkkeiden yhteensopivuuden tarkastamisen yhteistyössä hoitavan lääkärin kanssa. Annospussien mukana tulee ajantasainen lääkityskortti, johon on merkattu kaikki käytössä olevat lääkkeet ja niiden annostus.

Voit tiedustella apua lääkkeiden jakoon kotihoidosta tai apteekista

Myös kotisairaanhoidolta on saatavilla apua lääkitykseen liittyvissä asioissa, esimerkiksi juuri lääkkeenjaossa tai vaikka reseptien uusimisessa.

Epäselvissä ja vaikeissa tilanteissa kysy rohkeasti neuvoa ja apua

- **APTEEKISTA**
- **OMAN PAIKKAKUNTASI TERVEYSASEMALTA**

4. LÄÄKKEIDEN OIKEAT ANTOTAVAT

Suun kautta annosteltavat lääkkeet

Tabletit ja kapselit

Tabletteja tai kapseleita annettaessa tulee huolehtia siitä, että lääkkeen kanssa annetaan ainakin lasillinen nestettä. Lääke olisi hyvä ottaa mahdollisuuksien mukaan pystyasennossa. Pakkausselosteesta voit tarkistaa, voiko tabletin tarvittaessa puolittaa tai murskata.

Poretabletit

Poretabletit liuotetaan veden sekaan. Se saattaa olla hyvä vaihtoehto, jos tablettien tai kapselien nieleminen ei onnistu. Tarkista pakkausselosteesta, kuinka suureen vesimäärään tabletti tulee liuottaa!

Resoribletit

Resoribletti on kielen alle annosteltava tabletti, joka liukenee nopeasti suun limakalvoilta. Resoribletteja ei saa niellä!

Jos nielemisvaikeuksista kärsivälle henkilölle annettavaa lääkettä ei saa murskata, kannattaa tiedustella, olisiko valmistetta saatavilla muissa muodoissa, kuten nestemäisenä, peräpuikkona tai laastarina. Joskus myös rinnakkaisvalmiste saattaa olla pienempi kokoinen, joka on helpompi niellä.

Dispergoituvat tabletit (suussa hajoavat tabletit) sopivat hyvin, jos hoidettavalla on nielemisvaikeuksia. Tabletit ovat hauraita ja hajoavat suussa nopeasti. Tabletit eivät kestä läpipainamista pakkauksesta. Tabletit otetaan pakkauksesta siten, että pakkaus avataan kulmasta repäisemällä. Nämä tabletit eivät sovellu annosjakelupalveluun eli niitä ei saa jakaa dosettiin, vaan lääke on otettava suoraan pakkauksesta.

Oraaliliiuokset (Mikstuurat, suspensiot) → suun kautta annosteltava nestemäinen lääkevalmiste

Oraaliliiuos on nestemäinen lääkevalmiste, joka voidaan annostella suuhun joko mittalasin, mittalusikan tai mittaruiskun avulla. Neste tulee sekoittaa hyvin ennen käyttöä!

Enterotabletit Enterotableteissa lääkeaine imeytyy verenkiertoon vasta ohut- tai paksusuoleessa. Enterovalmisteita ei saa murskata eikä hienontaa, usein myös puolittaminen on kiellettyä.

Pitkävaikutteisten lääkevalmisteiden kauppanimissä voi esiintyä sanan depot lisäksi myös: retard, prolongatum, slow tai SR.

Depottabletit eli pitkävaikutteiset tabletit

Depottabletista tai -kapselista lääkeaine vapautuu hitaasti ja vaikutusaika on näin pidempikestoisen. Depottabletit ja -kapselit pitää niellä kokonaisuena, sillä jos ne rikotaan, niiden kesto vaikutus katoaa. Joitakin depotvalmisteita voi puolittaa, puolitettavissa valmisteissa on jakouurre!

- **Tabletit, joissa on jakouurre, voidaan puolittaa tarvittaessa!**
- **Kapselit on yleensä tarkoitettu nieltäväksi kokonaan!**
- **Tavalliset tabletit voidaan yleensä murskata, tarkista asia pakkausselosteesta!**
 - **Depot- ja enterovalmisteita ei saa hienontaa!**

Peräsuolen kautta annosteltavat lääkkeet

Lääkkeitä voidaan antaa myös peräsuoleen eli rektaalisesti. Tämä on hyvä antotapa, jos lääkkeen saaja kärsii esimerkiksi pahoinvoinnista.

Peräsuoleen annosteltavia lääkemuitoja ovat:

- Peräpuikot eli supot ja peräruiskeet

Ihon kautta annosteltavat lääkkeet

Kiinnitä lääkelaastari terveelle ja kuivalle ihopinnalle. Parhaita kiinnityspaikkoja ovat rinta ja olkavarsi. Lääkelaastarin paikkaa on hyvä vaihdella, jotta ihoärsytykseltä välttyttäisiin. Vältä itse koskemasta paljain käsin lääkelaastariin.

- Voiteet, pastat, geelit, puuterit
- Lääkelaastarit

Hengitettävät lääkkeet eli inhalaatiot

Lääkkeitä annetaan hengitysteihin lähinnä astmanhoidossa.

Astman hoitoon on olemassa erilaisia annossumuttimia sekä jauheannostelijoita. Annossumuttimen käyttöä voi tarvittaessa helpottaa ja lääkkeen tehoa parantaa käyttämällä sumutussäiliötä eli ns. tilanjatketta.

Parhaimman hyödyn hoidosta saa, mikäli lääkkeenottotekniikka on oikea!

Kysy potilasohjetta lääkäriltä, hoitajalta tai apteekista!

Hampaiden pesu ennen kortisonipitoisten lääkkeiden ottamista on tärkeää. Lääkejäämät kertyvät plakkiin ja hampaiden reikiintymisen riski lisääntyy.

Suun huolellinen huuhtelu on tärkeää myös lääkkeenoton jälkeen!

Suomalaisten omat perusvoiteet



Kosteuttavat perusvoiteet

Kevyitä, kosteuttavia ja nopeasti imeytyviä. Riittävän, absorptiivisen ja normaalin ihon kosteutukseen.



Erikois-perusvoiteet

Sisältävät keramideja ja muita hoitavia ainesosia. Kosteuttavia, rotkoita ja hyvin imeytyviä.



Hoitavat perusvoiteet

Kosteuttavat ihoa, mutta ennen kaikkea jättävät ihalle suojapinnan. Kosteutustekijöiden lisäksi sisältävät...

perusvoide.fi

06/2015



Oikea on suomalainen apteekkipaikka.

itsehoitoapteekki.fi

Lisätiedot numerosta 010 426 2928 ark. klo 8–16.

ORION PHARMA
Hyväksyttyä rokotteensa

Lääkkeen antaminen ruiskeena (injektiot)

Jos lääke annetaan ruiskeena eli injektiona, yleensä se pistetään lihakseen tai ihon alle. Ruiskeena annettu lääke alkaa usein vaikuttaa nopeammin kuin esimerkiksi suun kautta otettuna.

Lihakseen (i.m.) annettavan ruiskeen pistokohta on yleensä pakaralihas, reisilihas tai olkavarrenlihas. Pistokohdan ihoa venytetään ja neulasta noin 2/3 työnnetään lihakseen 90 asteen kulmassa.

Ihonalaiset (s.c.) ruiskeet pistetään yleensä olkavarren ulkoreunaan, reiteen, pakaraan tai vatsan alueen iholle. Ihopoimua kohotetaan kevyesti ja 2/3 neulasta työnnetään 45 asteen kulmassa.

**Huolehdi hyvästä
käsihygieniasta!**

**Ruiskujen ja neulojen tulee
olla steriilejä!**

**Ruiskuun vedetty lääke tulisi
käyttää mahdollisimman pian!**

**Pistokohdan iho on hyvä
puhdistaa ennen pistämistä.**

**Pyydä pistämiseen
ohjausta**

**terveydenhuollon
ammattilaisilta.**

**Jos pistäminen tuntuu
liian haastavalta, on
apua saatavissa
kotisairaanhoidolta.**

Käytetyt neulat voi pakata tiiviiseen korkilliseen purkkiin ja viedä apteekkiin hävitettäväksi. Apteekki ei ota vastaan esimerkiksi muovipussiin pakattuja neuloja työturvallisuuden vuoksi. Neulan keräysastioita on saatavilla apteekista.

Muita lääkkeen antotapoja

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

Tarkista pakkausselosteesta tuleeko lääkevalmiste säilyttää kylmässä vai huoneenlämmössä ja kuinka kauan lääkevalmiste säilyy avattuna.

**Jos käytössä on useampi tippa-
tai voidevalmiste, tulee
annosteluvälin olla useita
minuutteja.**

MAINOS



Burana 400 mg tunnetaan tehokkaana kipuja särkylääkkeenä. Se alentaa myös kuumetta ja poistaa tulehdusta. Useimmille Burana sopii, mutta jos saat allergisia reaktioita muista särkylääkkeistä, sinulla on vatsahaava, munuais- tai maksasairaus tai olet raskaana, neuvottele käytöstä lääkärin kanssa. Burana 400 mg ei tule käyttää alle 20 kg painaville lapsille eikä raskauden viimeisellä kolmanneksella. Vaikuttava aine: ibuprofeeni. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkauskoot 10, 20 ja 30 tabl. Apteekista.

06/2015

5. LÄÄKKEIDEN YHTEIS- JA HAITTAVAIKUTUKSET

Mistä oireista pitää huolestua?

Moni henkilö käyttää kahta tai useampaa lääkettä yhtä aikaa. Lääkkeiden yhteisvaikutusten huomioiminen on tämän vuoksi arkipäivää lääkärille vastaanottojen yhteydessä. Myös käyttäjän korkea ikä lisää yhteisvaikutusten riskiä. Lääkkeet voivat vaikuttaa joko toivotulla tai haitallisella tavalla toistensa tehoon.

On muistettava, että lääkkeiden tehoon voivat vaikuttaa myös eri ruoka-aineet, nautintoaineet, rohdokset sekä vaihtoehtovalmisteet.

- Greippimehu voi tehostaa esimerkiksi kolesterolilääkkeen vaikutusta.
- Mäkikuismalla on useita haitallisia yhteisvaikutuksia, se esimerkiksi vähentää joidenkin lääkeaineiden vaikutusta.
- Maito häiritsee joidenkin lääkkeiden kuten antibioottien imeytymistä. Yhteisvaikutuksen syntyminen voidaan välttää sillä, että pidetään riittävän pitkä tauko lääkkeen ja maitotuotteiden nauttimisen välillä. Tämä tarkoittaa sitä, että maitotuotteita ei tulisi nauttia 1-2 tuntia ennen lääkkeen ottoa eikä 2-4 tunnin sisällä lääkkeen oton jälkeen.
- Marevan-hoidossa lääkärille tulee kertoa kaikista käytössä olevista rohdoksista ja vaihtoehtovalmisteista kuten kalaöljystä!

Älä käytä muiden reseptilääkkeitä!

Tyypillisesti haittavaikutukset ovat lieviä ja häviävät muutaman päivän kuluessa lääkkeiden aloittamisesta. Mikäli haittavaikutukset jatkuvat tai oireet ovat huomattavia, esimerkiksi hoidettavallesi ilmestyy ihottumaa tai hengenahdistusta, keskeytä lääkkeen käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin tai apteekkiin!

Omaishoitajana olet asiantuntija hoidettavasi lääkkeiden vaikutusten seurannassa. Omaishoitajana tunnet hoidettavasi parhaiten ja huomaat toimintakyvyssä mahdollisesti tapahtuneet muutokset päivärutiinien yhteydessä.

Kirjaa havaintojasi ylös ja uskalla rohkeasti tuoda näkemyksesi esiin lääkkeiden vaikutuksista lääkärinvastaanotolla!

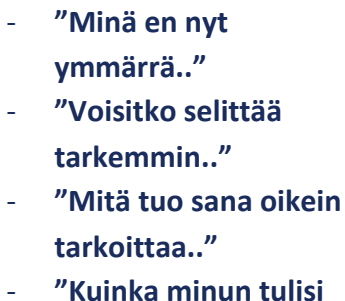
Huolestuttava asia kannattaa ottaa lääkärin kanssa puheeksi mahdollisimman pian, jotta hoitotasapaino saadaan pidettyä yllä.

Lääkehoidon onnistumisen edellytys on hyvä ravitsemustila sekä hyvä nestetasapaino. Lääkkeiden vaikutusteho tehostuu kuivumistilassa!

6. MITÄ HUOMIOIDA LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLA?

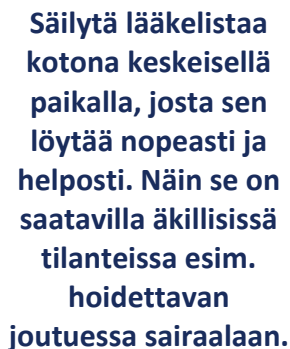
Kysy rohkeasti sinua askarruttavista tai huolestuttavista asioista ja huolehdi, että saat vastaukset niihin!

Voit kirjata kysymyksiä ylös jo ennen lääkärikäyntiä, jotta muistat ne tapaamiseenne aikana.

- 
- **"Minä en nyt ymmärrä.."**
 - **"Voisitko selittää tarkemmin.."**
 - **"Mitä tuo sana oikein tarkoittaa.."**
 - **"Kuinka minun tulisi**

Lääkärikäynnin yhteydessä lääkäriltä kannattaa pyytää lääkelista.

- Lääkelistasta nähdään kaikki hoidettavan lääkkeet, annosteluohje ja lääkkeiden antoajat.
- Lääkelista kannattaa ottaa aina mukaan kun käy vastaanotolla, jotta lääkäri voi merkitä siihen lääkityksessä tapahtuneet muutokset.
- Lääkelistaan merkitään kaikki käytössä olevat luontaistuotteet ja itsehoitovalmisteet, koska näillä voi olla huonoja yhteisvaikutuksia lääkelistalla olevien lääkkeiden kanssa.
- Lääkelistaan kannattaa merkitä myös lääkeaineallergiat.



Säilytä lääkelistaa kotona keskeisellä paikalla, josta sen löytää nopeasti ja helposti. Näin se on saatavilla äkillisissä tilanteissa esim. hoidettavan joutuessa sairaalaan.

Uutta lääkettä aloitettaessa kannattaa kysyä lääkäriltä seuraavia asioita:

- Mitä asioita on syytä seurata?
- Mitkä ovat lääkkeen toivottavat vaikutukset?
- Millaisia haittavaikutuksia lääkkeellä mahdollisesti on ja kuinka ne ilmenevät hoidettavassa?
- Mitä on tehtävä, jos tiettyjä sivuvaikutuksia tulee?
- Mitä olisi tehtävä, jos lääkkeen unohtaa ottaa?
- Voiko lääkkeen vaihtaa apteekissa halvempaan korvaavaan lääkkeeseen, vai onko pysyttävä juuri reseptin mukaisessa lääkenimikkeessä?
- Millaisissa tilanteissa otan yhteyttä lääkäriin?

Ota käytössä olevien lääkkeiden reseptit tarvittaessa mukaan! Jos reseptejä pitää uusia, lääkäri voi tehdä sen samalla, kun olet omaisesi kanssa vastaanotolla.

Vähäiseltäkin tuntuva asia voi olla merkityksellinen, kerro siis rohkeasti huomaamasi muutokset hoidettavan voinnissa!

Kerro lääkärillesi, onko hoidettavasi saanut kielteisiä oireita tai reaktioita jostain lääkkeestä tai onko hän allerginen jollekin lääkeaineelle!

Omaishoitajan kannattaa kirjata ylös huomioita hoidettavan voinnissa tapahtuvista muutoksista ja ottaa esiin ne lääkärin vastaanotolla!

7. MITÄ APTEEKISSA ASIOIDESSA ON HYVÄ OTTAA HUOMIOON?

Kela-korttia näyttämällä saat reseptilääkkeistä lääkekorvauksen jo asioidessasi apteekissa. Lääkkeiden hinnasta maksetaan 35 prosentin peruskorvaus. Jos hoidettavalla on vaikea tai pitkäaikainen sairaus, on hänellä mahdollisuus saada lääkkeistä peruskorvausta suurempi erityiskorvaus. Erityiskorvaus vaihtelee sairauksittain ja on joko 65 tai 100 prosenttia. Oikeutta erityiskorvaukseen haetaan toimittamalla Kelaan **lääkäriin kirjoittama B-lausunto**, jonka perusteella Kela tekee päätöksen.

Muista säilyttää korvattavien reseptilääkkeiden maksukuitit!
Lääkekorvausasioista saat lisätietoa Apteekista tai KELA:lta.

Esimerkiksi vuonna 2015 lääkekatto on 612,62 euroa. Kun summa on täyttynyt, maksat kustakin reseptilääkkeestä ainoastaan omavastuuosuuden eli 1,50€.
Lääkekatto vaihtelee vuosittain!

Lyhyesti lääkekorvauksista

Jos saman kalenterivuoden aikana ostamiesi lääkkeiden, ravintovalmisteiden ja perusvoiteiden kustannukset ylittävät vuosittaisen lääkekaton, sinulla on oikeus lisäkorvaukseen. Lääkekatto koskee vain Kelan korvaamia lääkkeitä!

eResepti

Tällä hetkellä siirrytään asteittain sähköisen lääkemääräyksen käyttämiseen eli **eReseptiin**. Lääkäri laatii ja allekirjoittaa sähköisen reseptin, joka tallennetaan reseptikeskukseen. Hoidettava saa lääkäriltä mukaansa potilasohjeen, joka on hyvä ottaa apteekkiin mukaan. eReseptillä määrätyt lääkkeet ostetaan apteekista joko näyttämällä hoidettavan Kela-korttia tai lääkäriltä saatua potilasohjetta. Varsinaista lääkäriltä saatavaa paperista reseptiä ei näin enää ole. eReseptiin siirtyminen on vapaaehtoista.

- Omaishoitaja voi ostaa hoidettavalleen tämän reseptilääkkeitä.
- Tähän ei tarvita potilaan allekirjoittamaa kirjallista suostumusta.
- Saadaksesi tietoja hoidettavalle määrätyistä eResepteistä tai uusiaksesi reseptejä, tarvitset potilaan allekirjoittaman kirjallisen suostumuksen. Suostumus on apteekkikohtainen ja on voimassa 3 vuotta kerrallaan. Lomakkeita saa apteekista ja Kelan toimistoista.

Lääkevaihto

Apteekit voivat tarjota lääkärin määräämän lääkkeen tilalle edullisemmän rinnakkaislääkkeen. Näin asiakas voi säästää lääkekustannuksissa. Lääkkeen vaihdosta voi halutessaan kieltäytyä. Myös lääkäri voi kieltää lääkkeen vaihdon, jos kieltö perustuu lääketieteelliseen tai hoidolliseen perusteeseen.

Rinnakkaislääkkeessä on sama vaikuttava aine ja vahvuus kuin alkuperäisessä lääkkeessä, mutta eri valmistenimi sekä eri valmistaja.

Fimea valvoo kaikkien Suomessa myynnissä olevien lääkkeiden turvallisuutta ja laatua.

**KYSY ROHKEASTI
NEUVOA
HAASTAVISSA JA
SINULLE
EPÄSELVISSÄ
ASIOISSA.
APTEEKIN
HENKILÖKUNTA**

- ✓ **Erytiskorvattavia reseptilääkkeitä voi kerralla ostaa enintään 3 kuukauden määrän.**
- ✓ **Voit käydä hakemassa uuden annoksen lääkkeitä 2 viikkoa ennen niiden loppumista.**
- ✓ **Kun noudattaa lääkärin antamaa annosohjetta, lääkkeet riittävät.**

KYSY APTEEKISTA

Hyvää yötä ja hyvää huomenta

Uutuusi!
Nyt myös helposti
nieltävänä, pienikokoinena
tablettina



Melatoniini Orion lyhentää nukahtamisaikaa ja lievittää aikaeron vaikutuksia. **Nopeasti suussa hajoava** ja hampaidystävällinen tabletti voidaan ottaa ilman nestettä. Nyt saatavilla myös uutuus: **pienikokoinen** ja **helposti nieltävä** tabletti, joka ei sisällä makeutusaineita. Pakkaukset 30 ja 100 tabl.



Orion on
suomalainen
farmayhtiö.

itsehoitoapteekki.fi

Lisätietoja numerosta 010 425 2928 ark. klo 8–18.

ORION
PHARMA
Hyvä mieliä rakentamassa

8. OMIA MUISTIINPANOJA

YLEINEN HÄTÄNUMERO: 112

TERVEYSKESKUS:

PÄIVYSTYS:

MYRKYTYSKESKUS: 09-471977 (suora), 09-4711 (vaihde)

MUITA MINULLE TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA:

9. SANASTOA

Alkuperäisvalmiste

Alkuperäisvalmisteella tarkoitetaan vaikuttavan lääkeaineen kehittäjän markkinoille tuomaa lääkevalmistetta.

Comp

Jos lääkevalmisteen nimessä on sana **comp** tarkoittaa se, että lääkevalmisteeseen on yhdistetty kahta tai useampaa lääkeainetta eli se on niin sanottu

yhdistelmävalmiste.

Depotvalmiste (Depottabletti- tai kapseli)

Depotvalmisteessa vaikutusaika on pitkä ja lääkeaine vapautuu siitä tasaisen hitaasti. Yksi tabletti tai kapseli vaikuttaa pitkään. Näitä valmisteita ei saa murskata, hienontaa tai pureskella! Ne on nieltävä kokonaisena! Jos valmiste rikotaan, menetetään oikeanlainen vaikutus.

Diureetti

Diureetilla tarkoitetaan virtsaneritystä lisäävää lääkeaineryhmää. Niiden tarkoituksena on vähentää elimistöstä nestettä. Diureetteja käytetään esimerkiksi kohonneen verenpaineen, sydämen vajaatoiminnan ja erilaisten turvotustilojen hoidossa.

Enterovalmiste (Enterotabletti- tai kapseli)

Enterovalmisteissa on päällyste, joka estää lääkeainetta vapautumasta mahalaukussa. Tabletti hajoaa vasta ohut- tai paksusuolella, josta lääke imeytyy verenkiertoon.

I.m

Tämä lyhenne tulee sanasta intramuskulaarinen (eli lihaksensisäinen).

Lihaksensisäinen pistos pistetään yleensä joko reisilihaksen ulko-osaan tai hartialihakseen. Lihaksessa on runsas verenkierto, joten lääkkeen vaikutus alkaa yleensä melko nopeasti, noin 10–30 minuutissa.

Inhalaatio

Inhalaatiolla tarkoitetaan hengitysteihin hengitettävää lääkeainetta. Inhalaatioita käytetään pääsääntöisesti astmanhoidossa. Yleensä lääkeaine inhaloidaan eli hengitetään hengitysteihin joko annossumuttimella tai jauheinhalaattorilla. Inhaloitavissa lääkkeissä on erittäin tärkeää, että lääkkeenottotekniikka on oikea, jotta paras mahdollinen vaikutus saavutetaan.

Itsehoitolääkkeet

Itsehoitolääkkeillä tarkoitetaan niitä lääkevalmisteita, joita saa ostettua apteekista ilman reseptiä. Itsehoitolääkkeet on tarkoitettu käytettäväksi lähinnä lieviin ja helposti tunnistettaviin sairauksiin tai oireisiin, kuten esimerkiksi päänsärkyyn, yskään tai nuhaan. Lääkepakkaukset ovat usein pieniä, koska valmisteet on tarkoitettu vain lyhytaikaiseen tai tilapäiseen hoitoon.

Lääkeaine

Lääkeaineella tarkoitetaan lääkkeen vaikuttavaa ainesosaa, jolla saadaan aikaan elimistössä lääkkeen haluttu vaikutus. Lääkeainetta voidaan käyttää lääkkeen valmistamiseen tai lääkkeenä sellaisenaan.

Lääkejäte

Lääkejätteellä tarkoitetaan vanhentuneita tai muuten käyttökeltomiksi menneitä lääkkeitä. Vanhentuneet, käyttökeltomat tai käyttämättä jääneet lääkkeet palautetaan apteekkiin, josta ne toimitetaan ongelmajätelaitokselle hävitettäväksi. Apteekkiin voi toimittaa hävitettäväksi myös käytetyt injektioneulat ja elohopeaa sisältävät kuumemittarit.

Lääkekorvausjärjestelmä

Sairausvakuutus korvaa lääkärin määräämät lääkkeet osittain tai kokonaan. Korvauksen saaminen edellyttää, että lääkkeet on määrätty joko sairauden, raskauden tai synnytyksen hoitoon. Reseptittä saatavat lääkkeet eivät kuulu lääkekorvausjärjestelmään. Sairausvakuutuksesta vastaa Kela.

Lääkekorvausjärjestelmä on jaettu peruskorvattaviin ja erityiskorvattaviin lääkkeisiin (Alempi erityiskorvausluokka & Ylempi erityiskorvausluokka).

Läkelista

Läkelistaan kirjataan ylös lääkkeiden nimet, käyttötarkoitus, annos ja lääkkeen ottoajankohdat. Läkelista on tärkeä pitää ajan tasalla merkkamalla siihen kaikki lääkityksessä tapahtuvat muutokset. Myös kaikki itsehoitovalmisteet on tärkeää kirjata siihen ylös. Läkelista toimii hyvänä apuvälineenä lääkkeitä jaettaessa.

Lääkemääräys

Lääkemääräys eli **resepti** on lääkärin, hammaslääkärin tai sairaanhoitajan kirjoittama määräys lääkevalmisteen toimittamisesta apteekista lääkkeenkäyttäjälle. Hiljalleen ollaan siirtymässä sähköiseen lääkemääräykseen eli **eReseptiin**.

Lääkevaihto

Lääkkeen alkuperäisvalmiste vaihdetaan apteekissa halvempaan rinnakkaisvalmisteeseen. Lääkevaihdon tavoitteena on vähentää lääkehoidon kustannuksia.

Lääkevalmiste

Lääkevalmiste voi sisältää yhtä tai useampaa lääkeainetta. Vaikuttavan lääkeaineen lisäksi lääkevalmisteessa on erilaisia apu- ja lisäaineita, joilla voidaan vaikuttaa lääkkeen hajoamiseen, liukenemiseen, imeytymiseen tai muihin ominaisuuksiin.

Oraalinen

Oraalisella lääkkeenantotavalla tarkoitetaan lääkkeen antamista suun kautta. Suun kautta annettavia lääkkeitä ovat esimerkiksi tabletit, kapselit ja jauheet.

Oraalinsteet

Oraalinsteellä tarkoitetaan suun kautta annettavaa nestemäistä lääkevalmistetta. Oraalinsteestä voidaan käyttää myös nimitystä mikstuura tai oraalisuspensio.

Rektaalinen

Lääke annetaan peräsuoleen eli rektaalisesti. Rektaalisesti annettavia lääkkeitä ovat **peräpuikot** eli **supot** sekä **peräruiskeet** eli **rektiolit**.

Rinnakkaisvalmiste

Rinnakkaisvalmisteet ovat sellaisia lääkevalmisteita, joissa on saman verran samaa vaikuttavaa lääkeainetta kuin alkuperäisessä lääkevalmisteessä.

Rinnakkaisvalmisteessa on myös sama vahvuus ja lääkemuoto kuin alkuperäisessä lääkevalmisteessä. Rinnakkaisvalmisteet ovat usein hinnaltaan halvempia, usein apteekki vaihtaakin lääkkeen halvempaan rinnakkaisvalmistevaihtoehtoon.

Rinnakkaisvalmisteen teho, turvallisuus ja laatu on varmistettu myyntilupaa myönnettäessä. Rinnakkaisvalmisteesta voidaan käyttää myös nimitystä **geneerinen lääkevalmiste**.

S.c

Tämä lyhenne tulee sanasta subkutaaninen (eli ihonalainen). Erilaiset pistokset voidaan pistää ihon alle, rasvakudokseen eli subkutaanisesti, esimerkiksi insuliinit.

TAUSTATIETOA

Itä-Suomen yliopiston Farmasian laitos 2011. Lääkkeiden yhteisvaikutukset.

WWW-dokumentti. <http://www.uku.fi/laaekasvatus/laake-yhteisvaikutukset.shtml>

Järnstedt, Pia, Kaivolainen, Merja, Laakso, Taina & Salanko-Vuorela, Merja 2009. Omainen hoitajana. Helsinki: Kirjapaja.

Kela 2012. Lääkekorvaukset. WWW-dokumentti.

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/net/020402123907eh?openDocument>.

Lääketietokeskus 2009. Kansalaisille. WWW-dokumentti.

<http://www.laaketietokeskus.fi/laaketieto/kansalaisille>.

Meriranta, Marjo (toim.) 2010. Omaishoitajan käsikirja. Kuopio: UNIPRESS.

Nurminen, Marja-Leena 2007. Lääkehoidon ABC. Porvoo: WSOY.

Nurminen, Marja-Leena 2011. Lääkehoito. Helsinki: WSOYpro.

Suomen Sydänliitto ry 2009. Marevan-hoito. Erweko Painotuote Oy.

Tokola, Eeva 2006. Lääkehoito kotona – opas lähihoitajille. Helsinki: Tammi.

Tokola Eeva 2010. Turvallinen lääkehoito kotona ja laitoksessa.

Hämeenlinna:Tammi.

Venelampi, Saara 2012. Lääkkeiden vanheneminen. WWW-dokumentti.

<http://www.yliopistonapteekki.fi/fi/apteekkipalvelut/laakejaterveystieto/useinkyyttyva/Pages/Lääkkeidenvanheneminen.aspx>.

Yhteistyössä:



**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa



Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry

Valot II- projekti



Graanin Apteekki

Avainapteekit



MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

SATU KOSKELA & JOHANNA KORHONEN