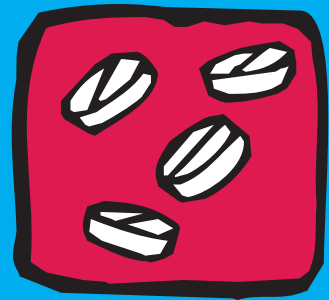


Omainen hoitajana

Turvallinen lääkehoito kotona





Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä

Oppaassa perehdytään terveyttä ja hyvinvointia edistävään ruokavalioon sekä keinoihin, joilla ruokailua saa sujuvammaksi. Käsitellään ruokailussa avustamista ja ruokailun apuvälineiden käyttöä.



Liikkumalla parempaa vointia

Oppaassa käydään läpi liikunnan merkitystä hyvinvoinnille, erilaisia liikunnan mahdollisuuksia arjen keskellä sekä siirtymisissä avustamiseen liittyviä tekniikoita ja apuvälineitä.



Turvallinen lääkehoito kotona

Oppaassa perehdytään kotona toteutettavaan lääkehoitoon, lääkkeiden säilytykseen, antotapoihin sekä lääkehoidon apuvälineisiin ja palveluihin.



Helpotusta isoon ja pieneen hätään

Oppaassa käydään läpi rakon ja suolen toimintaa, pidätyskykyyn liittyviä ongelmia sekä niihin liittyviä avustamisen keinoja ja hoitotarvikkeita.



Puhdas olo, mukavat vaatteet

Oppaassa perehdytään peseytymiseen, suun ja ihon hoitoon sekä näissä avustamiseen. Lisäksi käsitellään pukeutumisessa avustamista ja siihen liittyvien apuvälineiden käyttöä.



Tarpeellinen uni, riittävä lepo

Oppaassa käsitellään unen ja levon sekä vuorokausirytmien merkitystä sekä unettomuutta, sen taustalla olevia tekijöitä ja unettomuuden hoitoa.



Kun hoidettavan käyttäytyminen hämmentää

Oppaassa käsitellään käyttäytymisen muutoksia ja käytösoireita, niiden taustalla vaikuttavia tekijöitä sekä käyttäytymiseen ja käytösoireisiin varautumista, ennaltaehkäisyä ja vaikuttamista.

Omainen hoitajana

JULKAISIJA

Omaishoitajaliitto ry

OMAINEN HOITAJANA -OPASSARJA on

päivitetty Omainen hoitajana -kirjan pohjalta.

Kirja julkaistiin Omaishoitajaliiton ja

Kirjapajan yhteistyönä vuonna 2009.

Omainen hoitajana -kirjan kirjoittivat

Pia Järnstedt, Merja Kaivolainen, Taina Laakso

ja Merja Salanko-Vuorela, Omaishoitajaliitto ry.

Lukijalle

Yli miljoona suomalaista auttaa läheistään arjessa. Heistä noin 350 000 on päivittäin läheisensä apuna niin ruokailussa, peseytymisessä, pukeutumisessa kuin lääkeshoidossakin.

Omainen hoitajana -opassarja on tehty kotona hoitamisen ja auttamisen tueksi tilanteisiin, joissa hoidettava läheinen on aikuinen. Oppaiden tavoitteena on myös rohkaista omaishoitoperheitä hakemaan apua, koska kaikesta ei tarvitse selviytyä yksin.

Omaishoitajan huolenpitoa läheisestään kuvataan oppaissa sanoilla hoito- ja hoivatyö. Sanoilla ei viitata ammatilliseen hoitoon, vaan omaishoitajan arkeen, joka on usein fyysisesti raskasta ja henkisesti vaativaa, mutta jossa korostuu välittäminen ja lämpö, toisen ihmisen arvostaminen. Apua tarvitsevasta läheisestä käytetään selkeyden vuoksi käsitettä hoidettava, vaikka hän saattaakin selviytyä monista arjen toimista itsenäisesti. Samoin oppaissa puhutaan vain omaishoitajasta, vaikka omaishoito ja auttaminen koskettavat jokaista perheenjäsentä.

Oppaat soveltuvat sekä pitkään omaishoitajina toimineille että ensi askeliaan omaishoitajuuden polulla ottaville. Toivomme, että tämä opas toimii tukenasi omaishoitotehtävässä.

Tekijät

Turvallinen lääkehoito kotona



**Turvallinen lääkehoito kotona
-oppaan asiantuntijoina ovat toimineet**

Maria Mäkelä, farmaseutti LHKA, Lääkehoidon Turva
Merja Kaivolainen, esh, Omaishoitajaliitto ry
Pia Järnstedt, THM, Omaishoitajaliitto ry

KANNEN KUVA JA ULKOASU

TJM-Systems Oy

PAINOPAIKKA

Suomen Uusiokuori Oy, Somero, 2022

3. uudistettu painos
ISBN 978-952-5659-45-0

Turvallinen lääkehoito kotona

Sisällys

Lääkehoito osana hoidon kokonaisuutta	5
Oikea lääke oikeaan aikaan	8
Lääkkeiden annostelu	9
Läakelista lisää lääkehoidon turvallisuutta.....	11
Lääkkeiden jakaminen	13
Lääkkeidenjaon ja annostelun apuvälineitä	15
Lääkkeiden annosjakelupalvelu	16
Vain oikein otettu lääke auttaa	17
Erlaisia lääkkeitä – erilaisia ohjeita annosteluun ja ottamiseen.....	19
Virheet ja vaaratilanteet lääkityksessä	24
Lääkkeiden yhteis- ja haittavaikutukset	26
Lääkkeet ja ruokavalio	27
Lääkkeiden säilytys ja hävittäminen	28
Apteekissa asiointi ja lääkekorvaukset (Kela)	30



Turvallinen lääkehoito kotona.

Turvallinen lääkehoito kotona

Lääkkeiden ja lääkehoidon tavoitteena on ehkäistä ja parantaa sairauksia, hidastaa niiden etenemistä sekä lievittää oireita ja vähentää sairauksien aiheuttamaa toimintakyvyn laskua.

Lääkehoito osana hoidon kokonaisuutta

Hoitava lääkäri vastaa lääkehoidon kokonaisuudesta. Henkilökohtainen lääkehoitosuunnitelma on osa potilaan tai asiakkaan terveys- ja hoitosuunnitelmaa. Yksinkertaisimmillaan se tarkoittaa lääkemääräystä eli reseptiä tai ajantasaista lääkityslistaa. Monia lääkkeitä käyttävälle suositukseksi on, että lääkehoitosuunnitelma kattaa kaikki potilaan käyttämät resepti- ja itsehoitolääkkeet ja että suunnitelma tarkistetaan vähintään kerran vuodessa.

Lääkärin tulee lääkkeen määräämisen yhteydessä antaa riittävät tiedot lääkkeen käyttötarkoituksesta, käytöstä ja annostuksesta sekä kertoa lääkkeen vaikutusmekanismeista ja haittavaikutuksista sekä siitä, miten niitä seurataan.

Mitä huomioida lääkärin vastaanotolla

- Kysy rohkeasti sinua askarruttavista tai huolestuttavista asioista.
- Kirjaa kysymyksiä ylös jo ennen lääkärikäyntiä, jotta muistat ne tapaamisen aikana.
- Ota mukaan hoidettavan lääkelista, jos sellainen jo on. Lääkäri voi merkitä siihen lääkityksessä tapahtuneet muutokset.
- Mikäli lääkelistaa ei vielä ole, pyydä sitä lääkärikäynnin yhteydessä.
- Kerro lääkärille hoidettavan lääkkeitä saamista oireista ja reaktioista sekä lääkeallergioista.



Hoitava lääkäri vastaa lääkehoidon kokonaisuudesta.

Kysy lääkäriltä etenkin uusien lääkitysten yhteydessä

- Mitä asioita on syytä seurata?
- Mitkä ovat lääkkeen toivottavat vaikutukset?
- Millaisia haittavaikutuksia lääkkeellä mahdollisesti on ja kuinka ne ilmenevät?
- Mitä on tehtävä, jos haittavaikutuksia tulee?
- Mitä on tehtävä, jos lääkkeen unohtaa ottaa?
- Mitä on tehtävä, jos hoidettava oksentaa heti lääkkeenoton jälkeen?
- Millaisissa tilanteissa otan yhteyttä lääkäriin?

Lääkityksen tarkistuksessa terveydenhuollon ammattihenkilö tarkistaa lääkityslistan perusteella, että lääkkeiden annostukset ja antoajankohdat vastaavat hyväksytyä hoitokäytäntöä ja potilaan todellisuudessa käyttämää lääkitystä. Samalla kartoitetaan mahdolliset lääkityksen päällekkäisyydet ja yhteensopimattomuudet. Lääkehoidon tarkistuksia tehdään osana normaalia lääkkeen toimittamista apteekissa ja jakelua osastolla tai kotisairaanhoidossa. Lääkehoidon tarkistukset eivät sisällä lääkehoidon tarpeen arviointia.

Lääkehoidon arvioinnissa (LHA) lääkäri arvioi lääkityksen tarkistuksen jälkeen lääkehoidon tarpeen ja tarkoituksenmukaisuuden sekä päättää tarvittaessa lääkitysmuutoksista. Lääkehoidon arviointeja tehdään osana normaalia potilaan tutkimista ja hoidon suunnittelua. Farmasian ammattilainen (farmaseutit ja proviisorit) on voinut lääkärin avuksi arvioida lääkehoidon kokonaisuutta tarkemmin ja kartoittaa mahdollisia lääkehaittoja.

Lääkehoidon kokonaisarviointi (LHKA) tapahtuu hoitavan lääkärin päätöksellä. Aloite kokonaisarvioinnin tekemiseen voi tulla potilaalta, omaisilta tai hoitohenkilökunnalta. Kokonaisarviointi tehdään lääkärin, lääkehoidon kokonaisarviointiin erityiskoulutetun farmasian ammattilaisen ja tarvittaessa muiden sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyönä. Syynä lääkehoidon kokonaisarvioinnille voi olla esimerkiksi ongelmat lääkehoidon toteutta-



misessa, haitta- tai yhteisvaikutusepäily, käytössä olevien lääkkeiden suuri määrä tai korkeat lääkekustannukset. Potilaan korkea ikä yhdistettynä johonkin edellä mainittuun syyhyn on selvä aihe lääkehoiton kokonaisarvioinnille.

Lääkehoidon kokonaisarvioinnissa tehdään perusteellinen lääkehoidon kartoitus toimenpide-ehdotuksineen. Lääkehoidon kokonaisarviointiin kuuluu mm. potilaan ja omaisten haastattelu, lääkityslistan päivitys, lääkehoidon riskitekijöiden kartoitus sekä lääkehoidon tarkoituksenmukaisuuden arviointi.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (STM) sekä Kuntaliitto suosittelevat moniammatillista lääkehoidon arviointia ennen lääkkeiden annosjakelun aloittamista. Lisäksi suositellaan, että monilääkityksen asiakkaan lääkehoito tarkistettaisiin vähintään kerran vuodessa.



Kuva Rodeo

Kotihoidon ammattilainen antaa ohjausta lääkehoidon toteuttamiseen.

Lääkeneuvontaa lääkkeiden oikeasta ja turvallisesta käytöstä, lääkkeiden vaikutustavasta, haittavaikutuksista, annostuksesta sekä lääkkeen ottamiseen liittyvistä asioista saa apteekien farmaseuttiselta henkilökunnalta. Lääkeneuvonnassa myös tarkistetaan itsehoitolääkkeiden, ravintolisien yms. soveltuvuus potilaan kokonaislääkitykseen sekä tunnistetaan yhteisvaikutukset. Apteekin on huolehdittava myös annosjakelulla lääkkeet saavien potilaiden lääkeneuvonnasta, vaikkei sitä voida aina antaa lääkkeiden toimittamisen yhteydessä.

Kotihoidon asiakkaat saavat ohjeistusta lääkehoidossa ja sen toteuttamisessa kotihoidon henkilökunnalta.

Omaishoitajana olet asiantuntija hoidettavasi lääkehoidossa. Lääkeneuvontaa ja ohjeistusta antavat ammattilaiset tarvitsevat sinulta ja hoidettavaltasi tietoa osatakseen ohjata oikein. Kerro siis avoimesti tuntemuksistanne ja kokemuksistanne. Kerro vaikuttaako lääke siten kuin on toivottu, onko haittavaikutuksia, onko lääkehoidon toteuttamisessa ongelmia eli toteutuuko se lääkärin ohjeiden mukaan. Tiedot ovat välttämättömiä lääkehoidon onnistumiselle.

Tiedätkö riittävästi käytössäsi olevista lääkkeistä ja niiden ottamiseen liittyvistä asioista? Voisiko olla tarvetta lääkehoidon kokonaisarvioinnille?



Omaishoitajana voit myös olla yhteydessä Omaishoitajaliiton jäsenyhdistyksiin ja esittää toiveen esimerkiksi farmaseutin pitämästä lääke- ja lääkehoitotilaisuudesta.

Lääkehoidon onnistumisen voit varmistaa seuraavasti:

- Käy säännöllisesti lääkärin vastaanotolla ja pyydä oman hoidon kirjaamista hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Pyydä kirjaamaan myös lääkehoitosuunnitelma tämän suunnitelman osaksi.
- Pyydä lääkityksen tarpeen ja turvallisuuden arviointi vuosittain omalta hoitavalta lääkäriltä.
- Voit pyytää lääkehoidon kokonaisarviointia omalta lääkäriltäsi tai apteekistasi, jos sinulla on käytössäsi yli kymmenen lääkettä tai jos käyt useammalla eri lääkeillä.
- Pidä ajantasainen lista käyttämästäsi lääkkeistä aina mukana. Listaan pitää lisätä myös ilman reseptiä apteekista tai muualta saatavat itsehoitolääkkeet ja ravintolisät, joita käytät.
- Muista uusiat reseptit ajoissa, sillä näin varmistat käytettävien lääkkeiden riittävyyden.

Oikea lääke oikeaan aikaan

Oikea lääke ja lääkemäärä oikeaan aikaan on turvallisen lääkehoidon perusta. Lääkärin, apteekin ja lääkkeen valmistajan ohjeita on noudatettava tarkasti, jotta haluttu lääkevaikutus saavutetaan. Lääkärin ohje on ensisijainen, eli sitä noudatetaan, vaikka se poikkeaisi lääkkeen pakkausselosteen ohjeesta. Apteekki myös varmistaa aina lääkäriltä tämän antaman valmisteen suosituksista poikkeavan ohjeen tarkoituksellisuuden.

Turvallinen lääkehoito perustuu ohjeiden noudattamiseen.

Kuva Shutterstock





Lääkkeen pakkausselosteessa kerrotaan mm.

- mikä lääke on kyseessä ja mihin sitä käytetään
- mitä tulee ottaa huomioon ennen lääkkeen käyttöä
- mahdolliset yhteisvaikutukset muiden lääkkeiden kanssa
- miten valmistetta käytetään (saako esimerkiksi pureskella, murskata tai liottaa veteen)
- lääkkeen annostusohjeet (lääkärin antamat ohjeet kuitenkin aina ensisijaisia)
- miten toimitaan, jos lääkkeen unohtaa ottaa tai sitä ottaa liikaa
- mahdolliset haittavaikutukset
- valmisteen säilytysohjeet.

Lääkitystä tai lääkekuuria ei saa lopettaa tai lääkkeen annostusta muuttaa neuvottelematta ensin lääkärin kanssa. Lääkkeiden epäsäännöllinen tai ohjeiden vastainen ottaminen aiheuttaa sen, että toivottua hoitovaikutusta ei saavuteta.

Noudata lääkkeen pakkausselosteen sekä lääkärin antamia ohjeita tarkasti.

Kaikista lääkehoitoon liittyvistä muutoksista tulee aina keskustella hoitavan lääkärin kanssa.



Kuva Shutterstock

Pakkausseloste on hyvä lukea huolellisesti.

Lääkkeiden annostelu

Lääke on voitu tarkoittaa otettavaksi **päivittäin** (esimerkiksi verenpainelääke), **kuurina** (esimerkiksi antibiootti) tai **tarvittaessa** (esimerkiksi särkylääke).

Lääkkeitä voidaan määrätä otettavaksi yhden tai useita kertoja päivässä. Tarvittaessa otettavissa lääkkeissä mainitaan myös, kuinka monta niitä saa enintään ottaa yhden vuorokauden aikana.



Kuva Shutterstock

Lääkkeiden otto ajoitetaan yleensä tasaisesti vuorokaudelle.

Ohjeet kunkin lääkkeen annosteluun löytyvät lääkepakkaukseen liitetystä apteekin annosohjetarrasta, lääkeresepistä ja sähköisten reseptien osalta potilasohjeesta ja sähköisestä **Omakanta-palvelusta**. Ohjeet on syytä lukea tarkasti, sillä niistä selviää kerralla otettava lääkemäärä, päivittäisten ottokertojen määrä sekä oire tai sairaus, johon lääke on määrätty.

Omakanta-palvelusta löytyvät

- lääkkeen annosteluohjeet
- mihin asti resepti on voimassa
- paljonko lääkettä on jäljellä
- milloin lääkettä on viimeksi haettu apteekista
- kuka reseptin on määrännyt, milloin ja missä se on määrätty
- onko resepti uusittu
- palvelussa voi myös lähettää reseptin uusimispyynnön.

Perusohje lääkkeiden ottoajoille, ellei ole toisin ohjeistettu

- kerran päivässä otettava lääke > aina samaan aikaan vuorokaudesta
- kaksi kertaa päivässä otettava lääke > aamulla ja illalla (12 tunnin välein)
- kolme kertaa päivässä otettava lääke > aamulla, päivällä ja illalla (8 tunnin välein)
- neljä kertaa vuorokaudessa otettava lääke > aamulla, päivällä, illalla ja yöksi (6 tunnin välein)

Vaikka lääke olisi määrätty otettavaksi neljä kertaa vuorokaudessa, ei lääkettä yleensä tarvitse ottaa keskellä yötä. Neljä kertaa vuorokaudessa otettavien lääkkeiden ottokerrat jaetaan vuorokaudelle tasaisesti siten, että neljäs ottokerta on niin myöhään illalla, että väli seuraavaan eli aamulääkkeeseen jää mahdollisimman lyhyeksi. Tarkista asia kuitenkin lääkäriltä tai apteekista, koska jotkut lääkkeet täytyy ottaa myös yöllä. Joissain pitkäaikaislääkkeissä voi myös olla poikkeavat ottoajat ja esimerkiksi yksi ottoväli olla tarkoituksella pidempi. Noudata aina lääkäriltä tai apteekista saamiasi ohjeita.



Kuva Shutterstock

Lääkettä ei aina tarvitse ottaa yöllä.

Jos lääkkeellä on vaikutuksia vireystilaan, se on hyvä ottaa sellaisena ajankohtana, että päivärhythmi häiriintyy mahdollisimman vähän. Väsyttävät lääkkeet illalla ja piristävät lääkkeet aamulla.

Nesteenpoistolääkettä ei kannata ottaa illalla, jottei yöuni häiriinny yöllisten wc-käyntien takia. Eli jos nesteenpoistolääkkeen annostelu on kahdesti vuorokaudessa, otetaan toinen tabletti aamulla ja toinen jo klo 12–14 välillä.

Lääkkeen ottoajankohtien suunnittelussa on myös tärkeä tietää ja huomioida, pitääkö lääke ottaa tyhjiin vatsaan vai ruokailun yhteydessä. Jotkin lääkevalmisteet pitää ottaa ruokailun yhteydessä tai heti ruokailun jälkeen, toiset 15–30 minuuttia ennen ruokailua. Ateriaksi lääkkeen oton yhteydessä riittää esimerkiksi voileipä ja juoma. On myös lääkkeitä, jotka on otettava tyhjiin vatsaan eli kaksi tuntia aterian jälkeen tai tunti ennen ateriaa. Aterian-ajan muuttaminen saattaa siis olla joskus tarpeen lääkkeen vaikutuksen varmistamiseksi.



Läkelista lisää lääkehoidon turvallisuutta

Läkelista auttaa lääkkeiden oton aikataulutamisessa ja sovittamisessa esim. ateria-aikoihin sekä lääkehoidon toteutuksessa ja seurannassa. Läkelistaan kirjataan kaikki käytössä olevat reseptilääkkeet, ilman reseptiä ostettavat itsehoitovalmisteet, ravintolisät ja luontaistuotteet sekä niiden annostukset ja käyttötarkoitus. Myös lääkeaineallergiat on hyvä kirjata listaan. Läkelistaan merkitään myös lääkkeen ottoon liittyvät erityisohjeet sekä esim. jos lääkkeen saa tai se tulee antaa murskattuna.

Läkelista on hyvä pitää mukana vaikka lompakossa, jotta esimerkiksi sairaala- ja terveyskeskuskäynneillä sekä akuuteissa tilanteissa on saatavilla kattava tieto lääkityksestä. Sähköinen reseptikään ei aina takaa ajantasaisista tietoa, sillä se sisältää tiedot vain lääkärin määräämistä reseptilääkkeistä ja joskus myös reseptiin kirjattu tieto eroaa siitä, miten lääkettä oikeasti käytetään. Akuuteissa sairaskohtauksissa ja onnettomuuksissa mukana oleva tieto lääkityksestä voi olla elintärkeä, koska se nopeuttaa hoidon aloittamista.

Läkelistalle koottu tieto kaikista käytössä olevista lääkkeistä ja mahdollisista lääkeaineallergioista lisää lääkehoidon turvallisuutta ja edistää järkevää lääkettä.



Kuva Shutterstock

Läkelista on tärkeä.

Pidä myös hoidettavan läkelista mukana. Sen avulla on helppoa ja turvallista varmistaa lääkitys lääkärikäynneillä, sairaalassa tai tilapäishoitopaikassa.

Läkelistan voi tehdä vaikka ruutupaperille, mutta myös esimerkiksi lääkeannostelijan eli dosetin takaa löytyy lääkkeenjakoista. Läkelistan voi tehdä myös täydentämällä hoitavalta lääkäriltä tai apteekista saatuun reseptilääkkeet sisältävään läkelistatulosteeseen siitä puuttuvat valmisteet, esimerkiksi käytössä olevat itsehoitolääkkeet. Sairaaloista, terveyskeskuksista, apteekista ja muista terveydenhuollon toimipisteistä voi kysyä valmista läkelistapohjaa. Apua läkelistan täyttämiseen voi pyytää esimerkiksi hoitavalta lääkäriltä, sairaanhoitajalta tai apteekista.

Esimerkki lääkelistasta

NIMI:		Oili Omaishoidettava				Läakelista tehty:	2.3.2022
Läakkeen nimi, vahvuus ja annostus	Koska lääkitys on aloitettu. Lääkekuurin kesto.	Läakkeiden ottoajat				Läakelista päivitetty:	1.9.2022
		aamu klo 7-8	päivä klo 13-14	ilta klo 19-20	yö klo 22-23	Lisätiedot ja muuta huomioitavaa	
Digoxin 0,25 mg 1x1	2.3.2022	1				sydänlääke	
Furesis 40 mg 1+1/2	2.3.2022	1	1/2			nesteenpoistolääke	
Plendil 5 mg depott tbl 1x1	2.3.2022	1				verenpainelääke, nieltävä kokonaisuena	
Oricyclin 500 mg 1x3	1.9.-7.9.2022	1	1	1		antibiotti, tunti ennen ateriala tai 2 tuntia sen jälkeen, ei maidon kanssa	

Apteekkien Lääkekortti-palvelu on maksullinen ja apteekkikohtainen. Palvelua tarjoavasta apteekista riippuen tulostettava lääkekortti sisältää valmisteiden nimet, vahvuudet, annokset ja annosten ottoajankohdat sekä mahdollisuuksien mukaan myös itsehoitoläakkeet, ravintolisät ja luontaistuotteet sekä lääkitysten aloituspäivät ja tiedot lääkeaineallergioista.

Lääkekortti.fi

Nimi: Syntymäaika Läakkeineallergiat: Perussairaudet:	Oili Omaishoidettava 25.08.1932 penisilliini Sydämen vajaatoiminta, Verenpainetauti	Kortti luotu: 22.08.2017 Kortti päivitetty: 22.08.2022
--	---	---

SÄÄNNÖLLINEN LÄÄKITYS

Päivittäin						
Läakke	Vahvuus	Annostus	Mihin hoidoksi	Lääkitys aloitettu	Lisätiedot	
DIGOXIN	0,25 mg/ml	☀️ Aamu, Klo 08.00	0,25mg	sydänvaivat	10.05.2017	Omaishoitaja vastaa lääkityksestä.
FURESIS	40,0 mg	☀️ Aamu, Klo 08:00 ☀️ Päivä, Klo 14:00		Sydämen vajaatoiminta, nesteenpoistolääke	15.05.2018	
ORICYCLIN	500,0 mg	☀️ Aamu, Klo 08.00 ☀️ Päivä, Klo 14.00 🌙 Ilta, Klo 20.00	500mg 500mg 500mg	poskientelotulehdus	21.08.2022	Antibiotti. Tunti ennen ateriala tai kaksi tuntia sen jälkeen. Ei maidon kanssa.
PLENDIL	5,0 mg	☀️ Aamu, Klo 08.00	5,0mg	verenpaine	15.05.2007	Debot-tabletti, nieltävä kokonaisuena.

Läakelistan voi tehdä ja tallentaa omalle tietokoneelle Lääkekortti.fi-palvelussa.



Lääkkeiden jakaminen

Jos lääkkeitä on paljon, lääkkeiden jakaminen kerran viikossa päiväkohtaisiin annoksiin lisää lääkkeiden käytön turvallisuutta ja helpottaa arkea.

Lääkkeiden jakaminen vaatii huolellisuutta ja siihen on hyvä varata sellainen hetki, jolloin voi keskittyä tehtävään rauhassa. Näin ennaltaehkäistään virheitä lääkityksessä. Lääkkeitä jaettaessa on tärkeää huolehtia ympäristön rauhallisuudesta, puhtaudesta sekä hyvästä valaistuksesta.

Kädet täytyy pestä ennen lääkkeiden jakamista, samoin ne on hyvä pestä ennen kuin antaa lääkkeet hoidettavalle. Lääkäri ja apteekin henkilöstö ohjeistavat, jos jotain lääkettä käsiteltäessä on hyvä käyttää kertakäyttökäsineitä.

Ennen lääkkeiden jakamista puhdista työskentelytaso ja varaa valmiiksi:

- lääkelista
- lääkeannostelija (viikkoannostelija = dosetti)
- lääkepakkaukset
- puhtaat lääkkeenjaon apuvälineet
- kertakäyttökäsineet tarvittaessa.

Lääkkeiden jakaminen kannattaa tehdä kerran viikossa.





Lääkeannostelija (viikkoannostelija eli dosetti).

Kuva Rodeo

Lääkeannostelija auttaa muistamaan lääkkeen ottamisen tai antamisen oikeaan aikaan etenkin, jos käytössä on useita lääkkeitä. Annostelijoita on yhden vuorokauden annostelijoista viikkoannostelijoihin eli **dosetteihin**. Dosetin yläreunaan on merkitty viikonpäivät ja sivuun kellonajat, nämä tiedot helpottavat lääkkeenjakoja sekä lääkkeiden ottamista oikeaan aikaan. Dosetteja on eri kokoja ja malleja. Iso on kätevä silloin, kun lääkkeitä on paljon tai kun pienen dosetin avaaminen on vaikeaa.

Dosettiin jaetut lääkkeet tarkistetaan vielä lopuksi lääkelistaan verraten. Tarkistus onnistuu helpoiten siten, että ensin lasketaan lääkelistasta, kuinka monta tablettia pitää olla aamu-, päivä-, ilta- sekä yölääkkeissä. Sitten tarkistetaan, vastaako oikean näköisten tablettien määrä dosetin lokeroissa olevien tablettien määrää.

Kaikkia lääkkeitä ei voi annostella dosettiin. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset jauheet, liuokset, silmätipat, suusumutteet, iho-voiteet ja hengitysteihin sumutettavat inhalaationesteet sekä emätin- ja peräpuikot. Jos hoidettavalla on käytössään tällaisia lääkkeitä, niistä on hyvä pitää muistilappua dosetin vieressä. Lappuun voi merkitä esimerkiksi "silmätipat aamulla" tai "astmalääkkeet aamuin illoin".

Myöskään vain tarvittaessa otettavia lääkkeitä ei kannata jakaa valmiiksi muiden lääkkeiden sekaan. On parempi arvioida lääkkeen tarve joka kerta erikseen ja annostella ne suoraan alkuperäispakkauksesta. Esimerkiksi kolmiolääkkeiden kohdalla tulee noudattaa aina erityistä huolellisuutta.



Muistilaput auttavat muistamaan.

Kuva Rodeo



Lääkekelloon viikon lääkkeet annostellaan kuten dosettiin. Lääkekellon ajastin muistuttaa lääkkeenotosta ja estää lääkkeiden virhekäytön antamalla kerralla vain yhden lääkkeenottokerran lääkkeet. Unohtuneet lääkeannokset laite siirtää sivuun seurantaa varten. GSM-moduulilla tai turvapuhelinliitännällä varustettuun lääkekelloon on mahdollista mm. ohjelmoida automaattinen muistutussoitto lääkkeiden käyttäjälle, omaiselle tai hoitajalle.

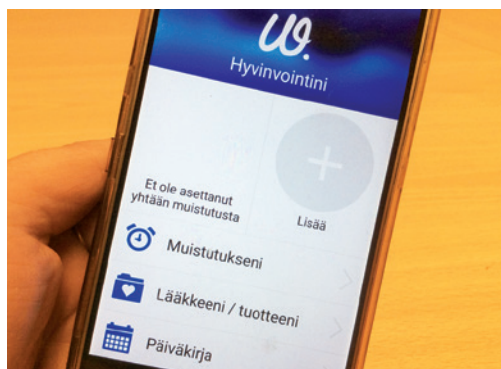


Kuva Addoz Oy

Saatavilla on myös erilaisia **lääkemuistuttajia**, joissa tietokoneen avulla ohjelmoitava ajastin huolehtii ja muistuttaa lääkkeenotosta ääni- ja valomerkillä.

Lääkekello.

Lääkkeiden oton tueksi on myös kehitetty **älypuhelinsovelluksia**, jotka auttavat muistamaan lääkkeiden oton. Maksuttomaan Hyvinvointini-sovellukseen (Orion Oy) voi tallentaa muistutuksia, jotka hälyttävät silloin, kun lääke pitää ottaa. Sovelluksen päiväkirjatoimintoon voi lisäksi tallentaa erilaisia mittaustuloksia, kuten verenpaineen, sokeriarvot tai PEF-mittaustulokset sekä kirjata lääkkeiden ottoon liittyviä tuntemuksia, oireita sekä taudin kehittymiseen liittyviä tietoja.



Kuva Merja Kaivolainen

Hyvinvointini-sovellus (Orion) lääkkeenoton turvana.

Lääkkeidenjaon ja annostelun apuvälineitä

Lääkkeiden jaossa voi apuna käyttää lusikkaa, jolla tabletin saa purkista. Lääkkeitä ei kannata jakaa dosettiin paljain käsin, koska ne voivat pilaantua käsien bakteereiden vaikutuksesta ja toisaalta jotkut lääkeaineet voivat imeytyä elimistöön ihonkin läpi.

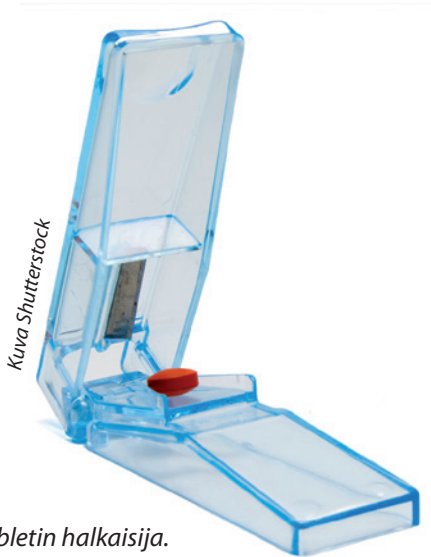
Lusikkaa ei tule käyttää nestemäisten lääkkeiden annosteluun, koska se on mittavälineenä epätarkka. Nestemäisten lääkkeiden annostelussa hyvä apuväline on lääkeruisku, mittalusikka tai -lasi.

Lääkepurkkien avaaminen voi joskus olla vaikeaa. Pienellä purkkien avaamisen tarkoitetulla avajahatulla saa lääkepurkin kannen helpommin auki. Saatavilla on myös erityisiä turvakorkin avajia, jotka helpottavat sellaisten lääkepurkkien avaamista, joissa on niin sanottu lapsilukko.



Kuva Shutterstock

Nestemäisen lääkkeen voi mitata lääkeruiskulla, mittalasilla tai mittalusikalla.



Tabletin halkaisija.

Mikäli lääkkeen saa halkaista tai murskata, kannattaa käyttää tabletin halkaisijoita ja murskaajia. Jos kotona ei ole tabletin murskaajaa tai huumarettia, voi tilapäisesti käyttää voipaperista taiteltua paperitaskua, jonka sisään tabletti laitetaan ja taskua painellaan si-leäpohjaisella kupilla, lusikalla tai kaulimella.

Lääkkeiden jaon apuvälineitä voi tiedustella apteekista tai kotihoidosta.

Pyydä terveydenhuollon tai apteekkien ammattilaisilta ohjeita ja neuvoja lääkitykseen, lääkkeiden jakoon ja annosteluun liittyvissä kysymyksissä.

Helpottaisiko jokin apuväline lääkkeiden jakoa?



Lääkkeiden annosjakelupalvelu

Apteekin tarjoama potilaskohtainen annosjakelu on mahdollinen silloin, kun käytössä on useita suun kautta säännöllisesti otettavia lääkkeitä ja lääkehoito on riittävän vakiintunutta (lääkitysmuutosten tarve harvemmin kuin kerran kuukaudessa). Lääkkeiden annosjakelussa säännöllisesti käytettävät tabletti- ja kapselimuotoiset lääkkeet jaellaan kerta-annoksiin koneellisesti tai käsin. Apteekki toimittaa lääkkeet annoskohtaisiin pusseihin tai annostelijoihin jaeltuina yleensä kahden viikon erissä. Palveluun sisältyy myös lääkityksen tarkistus vähintään kerran vuodessa. Apteekit hinnoittelevat lääkkeiden annosjakelupalvelunsa itsenäisesti.

Apteekin on huolehdittava annosjakelupalvelua käyttävien potilaiden tai omaisten lääkeneuvonnasta, vaikka tämä ei aina toteudu suoraan lääkkeiden toimittamisen yhteydessä.

Kela korvaa annosjaeltavat lääkkeet alkuomavastuun täyttymisen jälkeen. Ylempään erityiskorvausluokkaan kuuluvista ja lisäkorvattavista lääkkeitä peritään poikkeava lääkekohtainen omavastuu jokaiselta alkavalta hoitoviikolta. Jos toimitettavat lääkkeet ovat korvattavia, asiakas saa korvauksen myös apteekin perimästä toimitusmaksusta.

Kela korvaa apteekin perimästä **annosjakelupalkkiosta** 40 prosenttia (v. 2022). Korvausta voi kuitenkin saada korkeintaan 1,26 euroa/viikko. Korvauksen saa yleensä suorakorvauksena apteekista. Asiakkaalle maksettavaksi jäävä omavastuu ei kerrytä alkuomavastuuta eikä vuosiomavastuuta (lääkekatto). Annosjakelupalkkio voidaan korvata 75 vuotta täyttäneelle, jolla on käytössä vähintään kuusi annosjakeluun soveltuvaa lääkettä. Lisäksi edellytetään, että lääkäri on tarkistanut lääkityksen (ei tarpeettomia, keskenään yhteen sopimattomia tai päällekkäisiä lääkityksiä), arvioinut annosjakeluun siirtymisen tarpeelliseksi ja tehnyt potilaan lääkemääräykseen merkinnän ”annosjakelu”.



Jos hyvinvointialue hankkii lääkkeiden annosjakelun ostopalveluna, se vastaa kokonaisuudessaan annosjakelupalkkiosta aiheutuvista kustannuksista. Kela ei maksa annosjakelupalkkiosta korvausta julkisen järjestämän lääkejakelun piirissä oleville henkilöille, kun lääkejakelu sisältyy asiakkaan kunnalle maksamaan asiakasmaksuun.

Tarkempaa tietoa annosjaeltaviin lääkkeisiin liittyvistä korvauksista saa Kelasta.

Vain oikein otettu lääke auttaa

Suun kautta otettavat lääkkeet on hyvä ottaa **pystyasennossa veden kera**, jolloin lääke huuhtoutuu hyvin mahalaukkuun, eikä jää poskeen pyörimään. Jos suu on kovin kuiva, voi suuta kostuttaa vedellä jo ennen lääkkeen ottamista. Vettä tulisi nauttia noin lasillinen, jotta tabletti ei tartu ruokatorveen.

Jos lääkkeen (tabletin) **nieleminen on vaikeaa** esimerkiksi sen suuren koon tai muodon vuoksi, voi lääkkeen ottaminen veden kanssa olla vaikeaa. Apteekista voi tällöin tiedustella, saako lääkkeen ottaa ruoan kanssa. Sakeamman nesteen kuten piimän, jogurtin tai viilin kanssa lääkkeen nieleminen onnistuu usein helpommin. Kannattaa myös tiedustella, olisiko valmistetta saatavilla muissa muodoissa, kuten nestemäisenä, peräpuikkona tai laastarina. Joskus myös rinnakkaisvalmiste saattaa olla kooltaan pienempi ja siten helpompi niellä.



Kuva Shutterstock

Tabletit otetaan pystyasennossa, veden kera.

Lääkkeen ottamista helpottamaan on saatavilla **nilemistä helpottavia valmisteita**, kuten geelejä, jotka peittävät tablettien maun ja karheen pinnan sekä tablettikalvoja, jotka tekevät tableteista helposti nieltäviä, liukkaita ja hyvänmakuisia. Kysy nilemistä helpottavia valmisteita ja niiden käyttöohjeita apteekista.

Pakkauselosteesta voi tarkistaa ja apteekista tai lääkäriltä kysyä, voiko tabletin tarvittaessa **puolittaa tai murskata tai lääkekapselin avata**. Jos tabletin saa **murskata**, tehdään se juuri ennen lääkkeen antamista. Jokainen lääkevalmiste tulee murskata erikseen ja sekoittaa pienen vesimäärään juuri ennen antamista.

Jos hoidettava **oksentaa** heti lääkkeen ottamisen jälkeen ja lääke on selvästi tullut ulos oksenuksen mukana, voi lääkkeen yrittää antaa uudestaan tilanteen rauhoituttua. Usein on kuitenkin vaikea arvioida, miten paljon lääkkeestä on ehtinyt imeytyä tai jäädä vatsaan, joten hiukankin epäselvissä tilanteissa on parasta olla yhteydessä lääkäriin. Pääsääntöisesti lääkkeen oletetaan imeytyneen, jos sen otosta on kulunut puoli tuntia, mutta aika täydelliseen imeytymiseen voi olla jopa 4 tuntia. Jos hoidettava oksentaa herkästi, on hyvä jo etukäteen kysyä kunkin lääkkeen osalta erikseen, miten tulee toimia, jos hoidettava oksentaa lääkkeenoton jälkeen. Lääke- ja tapauskohtaisesti on eroja siinä, onko enemmän haittaa mahdollisesta tuplannostelusta vai ottamatta jäämisestä.

Jos hoidettava vastustaa lääkkeiden ottamista, kannattaa ensin miettiä onko kyse siitä, että lääke on liian suuri, hankalasti nieltävä tai pahan makuinen. Tällöin ratkaisuna voi olla rinnakkaisvalmisteen käyttöön siirtyminen, toiseen lääkemuotoon vaihtaminen tai niel mistä helpottavien valmisteiden käyttö.

Hoidettavan vastustaessa lääkkeiden ottamista on hänen kanssaan hyvä keskustella ja perustella lääkkeiden tarpeellisuutta. Suosittelu vaatii usein kärsivällisyyttä. On myös hyvä selvittää jo etukäteen mitä tehdä, **jos lääkkeen ottaminen ei yrityksistä huolimatta onnistu**. Jonkun lääkkeen voi kenties jättää joskus ottamatta, mutta on lääkkeitä, joiden ottamista ei voi jättää väliin.

Neuvoja vastustelevalle hoidettavalle lääkehoidon toteuttamiseen kannattaa pyytää terveydenhuollon ammattilaisilta. Hoitavaa lääkärinä voi pyytää perustelemaan hoidettavalle lääkityksen tarpeellisuutta. Samalla lääkäri voi arvioida hoidettavan lääkehoidon kokonaisuutta ja miettiä, onko joillekin lääkkeille vaihtoehtoisia lääkemuotoja tai onko lääkitystä esimerkiksi mahdollista vähentää. Lääkärin kanssa voi myös pohtia, voidaanko jokin lääke antaa esimerkiksi pistoksena terveyskeskuksessa tai kotisairaanhoidon kautta.

Läkehoidon lähtökohtana on, että hoidettava tietää ja hänelle kerrotaan, mitä lääkkeitä hän ottaa ja miksi. Lääkehoito tulisi toteuttaa yhteisymmärryksessä hoidettavan kanssa.

Hoidettava vastustaa lääkkeiden ottamista.



Kuva Shutterstock

Ohjeita lääkehoitoon kannattaa kysyä aina, kun jokin asia mietityttää.

Kuva Shutterstock





Tabletteja on erilaisia.

Erlaisia lääkkeitä – erilaisia ohjeita annosteluun ja ottamiseen

Tabletit

Tabletti on nieltäväksi tarkoitettu lääkevalmiste, jossa vaikuttavan aineen lisäksi on erilaisia apuaineita. Tabletti voi olla muodoltaan pyöreä, pitkänomainen, soikea tai kulmikas, litteä tai linssimäinen. Siinä voi olla jakourre puolittamista varten. Tabletti voi olla päällystämätön tai se voi olla päällystetty ohuella kalvolla, jotta lääkeaineen paha maku ei tuntuisi suussa. Kun tabletti niellään, sen kanssa tulisi nauttia noin lasillinen vettä tai muuta nestettä, jotta tabletti ei tarttuisi ruokatorveen. Tabletissa oleva lääkeaine imeytyy tabletin hajottua ja liuettua mahalaukussa.



Tabletit, joissa on jakourre, voi puolittaa.

Enterotableteissa lääkeaine imeytyy verenkiertoon vasta suolessa. Enterovalmisteet onkin hyvä ottaa tyhjään vatsaan, jotta ne ohittavat vatsalaukun paremmin. Enterovalmisteita ei saa murskata eikä hienontaa, usein myös puolittaminen on kiellettyä. Puolittaminen tai murskaaminen muuttaa lääkkeen imeytymistä ja vaikutusta.

Depottableteista, eli pitkävaikutteisista tableteista tai kapselista, lääkeaine vapautuu hitaasti ja vaikutusaika on näin pidempikestoinen. Depottabletit ja -kapselit pitää niellä kokonaisuena, sillä jos ne rikotaan, niiden pitkävaikutteisuus katoaa ja elimistöön saattaa tulla lääkettä liian korkea pitoisuus liian nopeasti. Joitakin depotvalmisteita voi puolittaa. Puolitettavissa valmisteissa on jakourre. Pitkävaikutteisten lääkevalmisteiden kaupanimissä voi esiintyä sanan depot lisäksi myös: retard, prolong, slow tai SR.

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, eikä niitä saa jakaa dosettiin, vaan lääke on otettava suoraan pakkauksesta.

Resoribletti (esim. nitro) on kielen alle annosteltava tabletti, joka liukenee nopeasti suun limakalvoilta. Resoribletteja ei saa niellä eikä pureskella. Resoriblettejä ei saa puolittaa tai murskata.

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

Kapselit

Kapseleissa tulee aina tarkistaa, pitääkö ne nielaista kokonaisina vai voiko kapselin avata ja sisällön esim. sekoittaa pieneen määrään vettä. Pehmeäkuorisia, nestemäistä lääkeainetta sisältäviä kapseleita ei suositella avattavaksi.

Depotkapseli on muuten tavallisen kapselin kaltainen, mutta sen päällyys alkaa hajota ja lääkeaine liueta vasta ruoansulatuskanavassa, jossa lääkeaine vapautuu hitaasti ja lääke vaikuttaa pitkään. Depotkapseli tulee nielaista kokonaisena. Depotkapselia ei saa avata eikä sen sisältöä sekoittaa mihinkään ennen nauttimista.



Kuva Shutterstock

Lääkekapseli.

Enterokapseli on depotkapselin kaltainen, mutta päällystetty mahahappoja kestävällä materiaalilla, jolloin lääkeaine alkaa imeytyä vasta ohutsuolessa. Enterokapseli tulee nielaista kokonaisena. Jos enterokapseli sisältää enterorakeita, sen saa avata ja sisällön sekoittaa veteen juuri ennen nauttimista.

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

Muita lääkemuita

Oraalinesteet (mikstuurat, suspensiot), eli suun kautta annosteltavat nestemäiset lääkevalmisteet, voidaan annostella suuhun joko mittalasin, mittalusikan tai mittaruiskun avulla. Neste tulee sekoittaa hyvin ennen käyttöä. Turvallisinta on annostella lääke suun sivuosaan. Lääkkeenoton jälkeen on hyvä juoda lasillinen vettä.



Kuva Shutterstock

Nestemäinen lääke.



Peräsuolen kautta annosteltavia lääkemuotoja ovat peräpuikot eli supot ja peräruiskeet. Lääkeaineiden imeytyminen on yleensä huonompaa ja hitaampaa peräsuolen kuin suun kautta otettavista valmisteista. Peräpuikot ovat käyttökelpoisia kuitenkin silloin, kun hoidettava voi pahoin tai oksentaa. Myös tajuttoman tai esimerkiksi epilepsiahoitoa hoidossa käytetään peräpuikkoja tai pienoisperäruiskeita.

Peräpuikon laittaminen kannattaa ajoittaa ulostamisen jälkeen, jotta se ehtii imeytyä kunnolla. Peräpuikko työnnetään kyljellään, polvet koukussa makaavan hoidettavan peräsuoleen niin syväälle, ettei suppo luiskahda ulos. Peräpuikon kärjen voi liukastaa perusvoiteella. Pakaroita voi supon annon jälkeen puristaa hetken yhteen ja hoidettavan on hyvä pysyä noin 10 minuuttia makuuasennossa, jotta suppo ei luiskahda ulos. Jos peräpuikon joutuu puolittamaan, puolitus tehdään pituussuunnassa.

Peräruiske annetaan työntämällä ruiskeen kärkiosa kyljellään ja polvet koukussa makaavan hoidettavan peräsuoleen ja puristamalla säiliö rauhallisesti tyhjäksi. Peräruiske vedetään pois peräsuolesta pitämällä säiliötä puristettuna. Peräruiskeen kärkeä voi liukastaa esim. perusvoiteella.

Ihon kautta annosteltavia lääkkeitä ovat lääkevoiteet ja -laastarit. **Lääkevoiteet** levitetään puhtaalle iholle kertakäyttökäsineitä käyttäen. Lääkevoiteen annetaan imeytyä hetki ennen pukeutumista. Voidetta ei peitetä hengittämättömillä sidoksilla, ellei niin ole neuvottu. Jos käytössä on myös perusvoide, laitetaan se vasta lääkevoiteen imeytyttyä ihoon.

Lääkelaastari kiinnitetään terveelle, karvattomalle, puhtaalle ja kuivalle ihopinnalle. Parhaita kiinnityspaikkoja ovat rinta ja olkavarsi (valmistekohtainen ohje). Kiinnityspaikkaa on hyvä vaihdella, jotta vältetään ihoärsytykseltä. Koska lääkelaastarin lääkeaine imeytyy ihon kautta, on sen kiinnittämisessä hyvä käyttää kertakäyttökäsineitä. Lääkelaastareita ei saa puolittaa. Lääkelaastarin vaihtamispäivät merkitään ylös ja uutta laitettaessa on tarkistettava, että vanha laastari on poistettu.

Lääkelaastari.



Hengitettävät lääkkeet eli inhalaatiot annetaan hengitysteihin lähinnä astmanhoidossa. Astman hoitoon on olemassa erilaisia annossumuttimia sekä jauheannostelijoita. Parhaimman hyödyn hoidosta saa, mikäli lääkkeenottotekniikka on oikea. Ennen lääkkeen ottamista annostelijaa ravistellaan hyvin. Lima yskitään pois ja keuhkot tyhjenetään hengittämällä syvään ulos. Annostelija pidetään pystyasennossa, huulet suljetaan tiiviisti suukappaleen ympärille ja lääke otetaan hengittämällä hitaasti syvään, painaen samalla säiliötä etusormella. Sen jälkeen hengitystä pidätetään noin 10 sekuntia. Lääkkeenoton jälkeen laitetaan suukappaleen suojustakaisin paikoilleen. Tarvittaessa sumuttimen muoviosat voi huuhdella lämpimällä vedellä (aerosolipatruuna on ensin poistettava).

Annossumuttimen käyttöä voi tarvittaessa helpottaa ja lääkkeen tehoa parantaa käyttämällä sumutussäiliötä eli tilajatkkeita. Tilajatkke helpottaa myös lääkkeen ottamista, jos lääkeannostelijaa on jostain syystä vaikea pitää kädessä.

Hampaiden pesu ennen kortisonipitoisten lääkeinhalaatioiden ottamista on tärkeää. Lääkejäämät kertyvät plakkiin ja hampaiden reikiintymisen riski lisääntyy. Suun huolellinen huuhtelu vedellä on tärkeää myös lääkeinhalaation jälkeen.

Lääkkeen antaminen ruiskeena (injektiona) tapahtuu yleensä lihakseen tai ihon alle. **Lihakseen (i.m.) annettavat ruiskeet** antaa yleensä sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja. Jos omaishoitaja antaa lihakseen annettavat ruiskeet, on siihen pyydettävä huolellinen opastus hoitohenkilökunnalta tai lääkäriltä.

Ihonalaiset (s.c.) ruiskeet pistetään yleensä reiteen, pakaraan tai vatsan alueen iholle, joskus olkavarren ulkoreunaan. Oikea pistospaikka tulee varmistaa lääkekohtaisesti. Pistospaikka on hyvä vaihdella hieman joka kerta. Ihonalainen ruiske pistetään kohottamalla ihopimu kevyesti peukalon ja etusormen väliin. Yleisimmissä ihonalaisesti itse pistettävissä lääkkeissä, kuten insuliineissa ja veren hyyty-



Annossumutin.



Sumutussäiliö.



Ihonalainen ruiske pistetään ihopimuun.



mistä estävissä valmisteissa, on valmiina lyhyt neula, joka pistetään koko pituudeltaan koh-tisuoraan ihopoiuun. Ruiskun mäntä puristetaan rauhallisesti pohjaan ja pidetään ihopoi-musta kiinni, kunnes on laskenut kymmeneen. Sen jälkeen neula vedetään ulos ja päästetään ihopoi-mu. Varmista oikea pistotekniikka terveydenhuollosta tai apteekista.

Mikäli annat lääkkeen ruiskeena

- huolehdi hyvästä käsihygieniasta
- ruiskujen ja neulojen tulee olla steriilejä
- ruiskuun vedetty lääke tulisi käyttää mahdollisimman pian
- noudata aina valmistekohtaisia ohjeita antotavasta, paikasta ja esim. kynän ravistelusta/ kääntelystä ennen annostelua.
- Ihon alle pistettävissä ruiskeissa (esim. insuliini, Klexane) ei ihoa tarvitse puhdistaa desinfiointiaineella ennen pistoksen antoa.

Pyydä pistämiseen ohjausta terveydenhuollon ammattilaisilta. Jos pistäminen tuntuu liian haastavalta, on apua saatavissa kotisairaanhoidolta.

Silmätippoja ja -voiteita laitettaessa on kädet ensin pestävä huolellisesti. Silmätippojen ja -voiteiden laittaminen onnistuu parhaiten, kun hoidettavan pää on takakenossa. Alaluomea raotetaan ja valmiste tiputetaan alaluomitaskuun. Silmän koskettamista pullon kärjellä on väl-tettävä.

Silmätippojen laitton jälkeen silmän voi sulkea ja painaa silmän sisänurkasta puhtaalla sormel-la minuutin ajan, jotta lääkeaine ei kulkeudu kyynelkanavaan ja sitä kautta verenkiertoon. Sil-mävoiteen laitton jälkeen taas on hyvä räpytellä pari kertaa, jotta voide leviää silmään. Jos käy-tössä on useampi silmävalmiste, tulee annosteluvälin olla 5–10 minuuttia. Kostuttava tippa laitetaan lääketipan jälkeen ja mahdollinen silmävoide laitetaan viimeiseksi. Silmätippojen ja -voiteiden oikea säilytyslämpötila ja säilyvyys on hyvä tarkistaa avaamisen jälkeen. Kerta-annos-pipetistä silmätipat voi laittaa molempiin silmiin, minkä jälkeen se hävitetään.

Silmätipat tai -voide laitetaan alaluomen alle.



Korvatipat ja -voiteet laitetaan hoidettavan ollessa kylkimakuulla. Jääkaapista otettua pulloa lämmitetään käsien välissä ennen laittoa. Korvatipat tiputetaan korvakäytävään. Korvalehdestä voi varovasti vetää hieman taaksepäin, jotta tipat valuvat paremmin perille. Tippojen laitton jälkeen hoidettavan on hyvä pysyä kylkimakuulla muutamia minutteja (valmisteen ohjeen mukaisesti). Joissain valmisteissa neuvotaan laittamaan lopuksi vanua korvakäytävän suulle. Korvatippojen ja -voiteiden oikea säilytyslämpötila ja säilyvyys on hyvä tarkistaa avaamisen jälkeen.

Nenätipat ja -sumutteet annostellaan niistettyyn nenään. **Nenäsumutteen** toimivuus varmistetaan pitämällä pullo pystyasennossa ja sumuttamalla pari kertaa ilmaan. Sumutinpullon nenäkappale viedään sieraimen (yleensä hieman pois päin keskilinjasta) ja toinen sierain suljetaan kevyesti painamalla. Suihke annostellaan sieraimen pyytäen hoidettavaa samalla hengittämään sisään, jotta sumute leviää tasaisesti. Suihkeen annon jälkeen puhdistetaan sumuttimen kärki ja laitetaan suojus paikalleen.

Nenätipat tiputetaan sieraimen ulkoreunaan hoidettavan ollessa makuuasennossa ja pää takakenossa, jotta sieraimet ovat ylöspäin. Pullon tai pipetin ei pitäisi koskea nenän limakalvoihin. Hoidettavan on hyvä pysyä paikallaan 5 minuuttia tipan laitton jälkeen.

Peg- tai nenämahaletkun kautta suoraan vatsaan annosteltavien lääkkeiden tulee soveltua veteen liettämiseen tai murskaamiseen ennen liettämistä. Tarkista aina lääkkeen soveltuvuus letkukäyttöön (katso s. 19, erilaisia lääkkeitä). Jokainen lääke murskataan ja liotetaan erikseen pieneen määrään vettä ja liuos vedetään ruiskuun. Jokaisen lääkkeen jälkeen letku tulee huuhdella 10–20 ml vettä, jos hoidettava on aikuinen. Jos hoidettava on lapsi, pitää huuhteluun käytettävän nesteiden määrä tarkistaa hoitavalta lääkäriltä. Jotkut lääkkeet tukkivat helposti letkun, eivätkä siksi ole suositeltavia letkulääkintään. Joistain lääkkeistä löytyy myös valmiiksi nestemäisiä valmisteita, mutta niistäkin osa on sellaisia, jotka helposti tukkivat letkun. Letku-ruokinta tulee tauottaa lääkkeenannon ajaksi. Tiettyjen lääkkeiden kanssa tulee huomioida myös letkuravinnon sisältämä kalsium ja magnesium, jotka voivat estää imeytymistä.

Virheet ja vaaratilanteet lääkityksessä

Jotta välttyttäisiin virheiltä ja mahdollisilta vaaratilanteilta, on lääkkeiden jakamisessa ja hoidettavalle antamisessa oltava tarkkana. Vaikka lääkkeet on jaettu dosettiin huolellisesti, on ennen lääkkeen antamista hoidettavalle vielä hyvä tarkistaa, että on antamassa oikeaa lääkettä, oikean määrän, oikeaan aikaan ja oikeaa reittiä.

Älä käytä muiden reseptilääkkeitä!

Lääkehoidossa voi tapahtua virheitä ja vaaratilanteita.



Kuva Shutterstock



Lääkehoidon toteutuksen riskitekijöitä

- Ns. tavallisten lääkkeiden liiallinen tai ohjeiden vastainen käyttö.
- Käsikauppalääkkeet yhdessä reseptilääkkeiden kanssa; yhteisvaikutukset ja päällekkäisyydet ovat mahdollisia.
- Luontaistuotteet, koska niillä voi olla yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa.
- Riskilääkkeet, jotka ovat annostelultaan tarkkoja tai aiheuttavat usein haittoja: mm. insuliinit, varfariini (Marevan), kolmiolääkkeet (esim. vahvat kipulääkkeet, unilääkkeet, rauhoittavat, epilepsialääkkeet), digoksiini, metotreksaatti (Trexan), teofylliini (Theofol), antibiootit, diureetit, asetyylisalisyylihappo (Aspirin, Disperin), beetasalpaajat.
- Samaa lääkettä voi olla eri kauppanimillä ja erinäköisinä valmisteina.
- Eri lääkkeet voivat näyttää ja kuulostaa samalta.
- Käytössä voi olla eri vahvuuksia tai tablettimuotoja samasta lääkkeestä.
- Rutiinit ja kiire.

Kiire tai väsymys altistaa virheille. Rutiininomaisesti lääkkeitä annettaessa voi helposti sekoittaa esim. eri vuorokaudenaikojen poikkeavat annokset toisistaan (1 tabletti aamulla ja 2 tablettia illalla), etenkin jos lääkkeitä ei ole jaettu valmiiksi. Lääkkeiden jakamiseen tulee aina keskittyä huolellisesti ja tarkistaa lääkepakkauksessa olevan lääkkeen nimi ja vahvuus joka kerta, koska lääkepakkaukset saattavat muistuttaa toisiaan. Toisiaan muistuttavat pakkaukset on myös hyvä säilyttää erillään toisistaan. Riskilääkkeiden osalta tarkistus on tehtävä erityisen huolellisesti.



Kuva Rodeo

Tarkista aina lääkepakkauksesta lääkkeen nimi, vahvuus ja annostus.

Väärä annos lääkettä – mitä tehdä?

lakkäät, lapset ja vaikeasti sairaat voivat reagoida herkemmin lääkitysvirheisiin tavallistenkin lääkkeiden kohdalla. Esim. sydän- ja verenpainelääkkeiden annosteluvirheissä tulee ottaa yhteyttä hoitavaan tai päivystävään lääkäriin. Riskilääkkeiden kohdalla tämä on erityisen tärkeää.

Lääkemyrkytyksen ensiapu on aloitettava nopeasti. Koska suun kautta otetut lääkkeet pääsevät verenkiertoon vasta vaihtelevan ajan kuluttua lääkkeen ottamisesta, ei ole syytä jäädä odottamaan oireiden alkamista, vaan tilanne on arvioitava ja ryhdyttävä tarvittaviin toimiin heti. Neuvoja saa päivystävältä lääkäriltä tai ympäri vuorokauden Myrkytystietokeskuksesta, puh. (maksuton): **0800 147 111**, puh. (normaalihintainen): **09 471 977**.

Useimpien lääkemyrkytysten ensiavuksi riittää kotiloissa **lääkehiilen anto**, hoidettavaa ei tule itse oksennuttaa. Lääkehiili sitoo mahalaukussa ja suolistossa oleva lääkkeen tehokkaasti niin, ettei se pääse imeytymään verenkiertoon. Tärkeää lääkehiilen käytössä on, että se annetaan niin nopeasti kuin mahdollista lääkkeen ottamisen jälkeen (miehellään 30 minuutin kuluessa) ja että lääkehiilen annos on riittävän suuri. Lääkehiiltä ei saa antaa tajuttomalle, vahvasti tokkuraiselle tai kouristelevalle potilaalle muuten kuin lääkärin valvonnassa. Lääkehiiltä saa apteekista ilman reseptiä ja sitä kannattaa olla kotona saatavilla.

Lääkehiilen käytössä tulee huomioida, että se estää samalla myös muiden lääkkeiden imeytymistä jopa 4 tuntia lääkkeenotosta. Mikäli liikaa otetun lääkkeen lisäksi on samaan aikaan

(tai muutamia tunteja ennen) otettu muita lääkkeitä, kannattaa lääkehiilen käyttöä varmistaa lääkäriltä tai myrkytystietokeskuksesta, jotta lääkehiili ei estä jonkin voinnin kannalta tärkeän lääkkeen imeytymistä. Koska lääkehiili estää lääkkeiden imeytymisen, se ei ole myöskään ripulilääkkeenä suositeltava vaihtoehto silloin, kun käytössä on reseptilääkkeitä.

Vältä virheitä ja vaaratilanteita, kysy rohkeasti apua lääkeasioissa etenkin jos

- säännöllisessä käytössä on viisi tai useampia reseptilääkettä
- lääkkeitä on määrätty useaan eri sairauteen tai oireeseen
- lääkkeitä on määrännyt useampi kuin yksi lääkäri
- uusi lääke on otettu käyttöön viimeisen kuukauden aikana
- käytössä on lääkkeitä, joista lääkäri ei ole tietoinen
- käytössä on itsehoitovalmisteita, vitamiini- ja hivenaineita tai luontaistuotteita, joista lääkäri ei ole tietoinen
- on esiintynyt oireita, joiden arvelletta voivan johtua lääkkeitä
- lääkitysohjeiden ymmärtäminen ja noudattaminen on vaikeaa
- unohdat joskus antaa / ottaa lääkkeitä
- jätät joskus saamasi lääkitysohjeet noudattamatta
- osa käytössä olevista lääkkeitä on sellaisia, ettei tiedä, miksi niitä on määrätty tai mihin vaivaan niitä otetaan
- lääkepakkausten avaaminen on vaikeaa
- lääkkeiden jakaminen ja annostelu on vaikeaa.

Lääkkeiden yhteis- ja haittavaikutukset

Moni käyttää kahta tai useampaa lääkettä yhtä aikaa. Lääkemäärän lisääntyessä lääkkeiden haitta- ja yhteisvaikutusten vaara kasvaa. Riski lääkkeiden yhteisvaikutuksille sekä vakaville lääkkeen haittavaikutuksille lisääntyy henkilön iän myötä. Tarpeeton monilääkitys saattaa heikentää elämänlaatua sekä lisätä lääke- ja hoitokustannuksia.

Lääkkeiden yhteisvaikutukset voivat jäädä lääkäriltä huomioimatta varsinkin, jos kaikki käytössä olevat lääkkeet eivät ole tiedossa. Apteekissa tarkistetaan myös asiakkaan lääkkeiden yhteisvaikutukset ja ollaan tarvittaessa yhteydessä lääkäriin. Yhteisvaikutusten merkitys tulee aina arvioida tapauskohtaisesti. Lääkkeet voivat vaikuttaa joko toivotulla tai haitallisella tavalla toistensa tehoon.

Monen lääkkeen käyttö voi aiheuttaa ongelmia. Jos säännöllisessä käytössä on yli viisi lääkettä, on usein syytä arvioida lääkehoidon kokonaisuutta. Monilääkitys itsessään ei ole



Kuva Shutterstock

Lääkkeillä voi olla yhteis- ja haittavaikutuksia.



ongelma, jos kokonaisuus on arvioitu tarpeelliseksi ja turvalliseksi. Ongelmia voi tulla myös siksi, että lääkärin määräämien lääkkeiden lisäksi käytetään runsaasti käsikauppalääkkeitä sekä luontaistuotteita. Lääkityksen yhteis- ja hättävaiikutusten arvioimiseksi lääkärille tai apteekin ammattilaiselle täytyy kertoa kaikista käytetyistä lääkkeistä (resepti- ja käsikauppalääkkeit) ja luontaistuotteista sekä niiden ottamisesta ja ottamiseen liittyvistä ongelmista.

Lääkkeen hättävaiikutuksella tarkoitetaan lääkkeen aiheuttamaa haitallista ja muuta kuin aiottua vaikutusta. Hättävaiikutukset ovat usein lieviä ja voivat hävitä muutaman päivän kuluessa lääkkeen aloittamisesta. Toisaalta lievätkin haitat voivat korostua monen samalla tavalla vaikuttavan lääkkeen yhteiskäytössä. Kunkin lääkkeen mahdolliset hättävaiikutukset on lueteltu lääkkeen pakkausselosteessa. Suurin osa haitoista on todella harvinaisia, joten niitä ei kannata ennalta pelätä. Lääkkeestä saatava hyöty ja sen aiheuttamat mahdolliset hättävaiikutukset tulee lääkärin aina punnita.

Kun hoidettavalla ilmenee uusi yllättävä oire, kannattaa aina miettiä lääkitystä yhtenä mahdollisena oireen syynä. Lääkkeillä yleisiä lääkkeitä johtuvia hättävaiikutuksia voivat olla mm. huimaus, sekavuus, suun kuivuminen, ummetus tai ripuli, ylävatsaoireet, unihäiriöt ja väsymys. Mikäli hättävaiikutukset jatkuvat tai oireet ovat huomattavia, esimerkiksi hoidettavalle ilmestyy ihotumaa tai hengenahdistusta, on heti otettava yhteyttä lääkäriin tai apteekkiin ja tarvittaessa keskeyttävä lääkkeen käyttö.

Omaishoitajana olet asiantuntija hoidettavasi lääkkeiden vaikutusten seurannassa. Kirjaa havaintojasi ylös ja ota yhteyttä apteekkiin tai hoitavaan lääkäriin, jos jokin asia huolestuttaa.

Lääkkeet ja ruokavalio

Lääke auttaa parhaiten, kun ravitsemus ja nesteensaanti ovat kunnossa. Lääkehoitoon kuuluu usein ruokavalio-ohjeita, joita pitää noudattaa.

Ruoka saattaa hidastaa lääkeaineiden imeytymistä suolistossa, mutta sillä ei yleensä ole vaikutusta lopullisen imeytymisen kannalta. Lääkkeet on kuitenkin hyvä ottaa aina säännöllisesti samaan aikaan suhteessa ruokailuun. Näin imeytyminen on tasaisempaa. Koska maitoruoat, rautalääkkeet ja hyvin rasvainen ruoka voivat vähentää imeytymistä ja koska jotkut lääkkeet reagoivat maidon kalsiumin ja greippimehun kanssa, **kaikki lääkkeet suositellaan otettavaksi veden kanssa.**



Kuva Shutterstock

Lääkkeet suositellaan otettavaksi veden kanssa.

Lääkkeitä ei myöskään pitäisi sekoittaa ruokaan, sillä ruuan lääkkeelle mahdollisesti aiheuttamia muutoksia ei tiedetä. Eräät lääkkeet ovat myös kitkerän ja voimakkaan makuisia, mikä vaikeuttaa luonnollisesti ruuan makuun. Mikäli lääke kuitenkin pitää sekoittaa ruokaan, tulisi ruoka-

määrän, johon lääke lisätään, olla mahdollisimman pieni, esimerkiksi lusikallinen puuroa. Näin koko ruoka-annoksen maku ei muutu ja pystytään varmistamaan, että lääkettä menee se määrä kuin on tarkoitettu. Ennen kuin antaa lääkkeen ruokaan sekoitettuna, on varmistettava lääkäriltä, apteekista tai lääkkeen pakkausselosteesta, että niin voi tehdä.

Jotkin ruoka-aineet, nautintoaineet sekä luontaistuotteet voivat vaikuttaa lääkkeiden tehoon.

- Greippimehu voi nostaa haitallisesti esimerkiksi kolesterolilääkkeen vaikutusta.
- Mäkikuisamalla 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. Maitotuotteita ei tulisi nauttia 1–2 tuntia ennen lääkkeen ottoa eikä 2–4 tunnin sisällä lääkkeenoton jälkeen.
- Marevan-hoidossa lääkärille tulee kertoa kaikista käytössä olevista luontaistuotteista, rohdoksista ja ravintolisistä kuten kalaöljystä!



Kuva Shutterstock

Varmista aina ennen kuin annat lääkkeen ruokaan sekoitettuna.

Lääkkeiden säilytys ja hävittäminen

Lääkekaappi, jonka saa tarvittaessa lukittua, on turvallisin lääkkeiden säilytyspaikka kotona. Sopiva paikka lääkekaapille on kuiva, huoneenlämpöinen tila. Älä siis sijoita lääkekaappia wc-tiloihin.

Säilytä lääkkeet aina alkuperäisissä pakkauksissa.

Huoneenlämmössä säilytettävät lääkkeet tulee säilyttää huoneenlämmössä, sillä viileässä niiden liukoisuus saattaa heikentyä ja lääke voi sakkaantua. Viileämmän säilytysympäristön vaativat lääkkeet säilytetään jääkaapissa, josta on hyvä varata erillinen lokero lääkkeille tai pitää lääkkeet erillisessä rasiassa. Älä sijoita lääkepakkauksia lähelle jääkaapin takaseinää jäätymisriskin takia. Lue lääkkeen säilytysohjeet lääkepakkauksessa olevasta pakkausselosteesta tai kysy apteekista.

Lääkekaapin sisältö kannattaa tarkistaa säännöllisesti. Lääkkeen valmistaja takaa lääkkeen laadun sekä tehon viimeiseen käyttöpäivään saakka vain, mikäli lääke säilytetään oikein.

Milloin viimeksi olet tarkistanut lääkekaapin sisällön?





Lääkkeiden vanhenemispäivämäärät voidaan ilmoittaa lääkepakkauksissa eri tavoin.

- **Käyt. ennen** -merkintä tarkoittaa sitä, että lääke tulee käyttää ennen pakkauksessa mainittua päivämäärää. Esimerkiksi "Käyt. ennen 10/2022": lääkettä ei saa käyttää 30.9.2022 jälkeen.
- **Käyt. viim.** -merkintä tarkoittaa, että lääke on käyttökelpoinen mainitun päivämäärän loppuun saakka. Esimerkiksi "Käyt. viim. 10/2022": lääkettä ei saa käyttää 30.10.2022 jälkeen. Merkintä **Exp.** tarkoittaa samaa, kuin käytettävä viimeistään.
- **Avatuilla pakkauksilla saattaa olla rajattu käyttöaika.** Esim. silmätippapullot säilyvät yleensä 4 viikkoa avaamisen jälkeen ja insuliinikynä säilyy avattuna huoneenlämmössä 4 viikkoa. Merkitse aina avaamispäivä lääkepakkaukseen, jossa on rajattu säilyvyys. Näin takaat lääkkeen tehon ja turvallisuuden.

Näin säilytät lääkkeitä oikein

- Huolehdi oikeasta säilytyslämpötilasta: osa lääkkeitä säilyy huoneenlämmössä, osa vaatii jääkaappisäilytyksen. Muista myös auton ja kesämökin lämpötila!
- Säilytä lääkkeet alkuperäisessä pakkauksessa. Puolikkaat tabletit voi säilyttää kokonaisten joukossa tai läpipainopakkauksen avatussa "taskussa". Varmista aina puolitettyjen, läpipainopakattujen tablettien oikea säilytystapa apteekista.
- Lääkkeet tulee suojata auringonvalolta ja kosteudelta. Älä siis säilytä lääkkeitä esimerkiksi ikkunalaudalla tai kylpyhuoneessa.
- Säilytä lääkkeitä tarvittaessa lukkojen takana.
- Lue lääkepakkauksen säilytysohje huolella ja vie vanhentuneet lääkkeet apteekkiin.

Lääkkeiden hävittäminen

Vanhentuneet tai käyttämättä jääneet lääkkeet palautetaan apteekkiin, josta ne toimitetaan ongelmajätelaitokselle hävitettäväksi. Lääkkeitä ei saa laittaa wc-pönttöön tai tavallisen jätteen sekaan, sillä ne ovat ympäristölle haitallisia ja voivat aiheuttaa myrkytyksiä. Tarpeettomat ja käyttökelvottomat lääkkeet ovat myös turvallisuusriski kotona.

Suurin osa lääkkeitä on tavallista lääkejätettä. Ne on hyvä tuoda apteekkiin omissa pakkauksissaan, jotta apteekin on helpompi lajitella ne edelleen. Pahvisia pakkauskoteloita ja lääkkeen pakkausselosteita ei tarvitse tuoda. Lääkelaastarit laitetaan hävitettäväksi apteekkiin lääkejätteen seassa taittamalla liimapinnat vastakkain.

Riskijätteet eli ruiskut, neulat, sytostaatit ja rokotteet tuodaan apteekkiin muusta lääkejätteestä erillään. Käytetyt neulat voi pakata tiiviiseen korkilliseen purkkiin, virvoitusjuomapulloon tai apteekista saatavaan neulankeräysastiaan. Apteekki ei ota vastaan esimerkiksi muovipussiin pakattuja neuloja työturvallisuuden vuoksi. Esitäytettyjä ruiskuja, joissa on automaattinen neulan turvasuojus estämässä vahingossa tapahtuvat neulanpistot lääkkeen käytön jälkeen, ei välttämättä tarvitse pakata erilliseen astiaan.

Sytostaattien ja rokotteiden on oltava alkuperäispakkauksissa selvästi merkittyinä. Myös jodia sisältävät lääkkeet kuten Betadine- ja Lodosorb-valmisteet sekä joditabletit on lajiteltava erillään muusta jätteestä.

Apteekkihenkilökunta opastaa, kuinka lääkkeet tulee pakata apteekkiin palautettaessa.

Apteekissa asiointi ja lääkekorvaukset (Kela)

Omaishoitaja voi ostaa hoidettavalleen tämän reseptilääkkeitä. Tähän ei tarvita potilaan allekirjoittamaa kirjallista suostumusta. Sähköisellä reseptillä (eResepti) määrätyt lääkkeet ostetaan apteekista näyttämällä hoidettavan Kela-korttia tai lääkäriltä saatua potilasohjetta. Muiden reseptiin liittyvien asioiden hoitoon apteekissa vaaditaan sähköinen apteekiasiointivaltuutus: www.suomi.fi/valtuudet/ tai täytetty ja allekirjoitettu Reseptin valtuutuslomake, joita saa vain apteekista, terveydenhuollosta ja Kelan palvelupisteestä potilasturvallisuuden ja tietosuojan vuoksi.



Kuva Rodeo

Apteekista saa neuvoja ja ohjeita.

Lääkevaihto tarkoittaa, että apteekkeilla on velvollisuus tarjota lääkärin määräämän lääkkeen tilalle rinnakkaisvalmistetta. Rinnakkaisvalmisteet sisältävät saman määrän vaikuttavaa ainetta kuin ensimmäisenä käyttöön otetut ns. alkuperäisvalmisteet, mutta ne ovat yleensä hinnaltaan edullisempia. Lääkkeen vaihdosta voi halutessaan kieltäytyä. Lääkäri voi myös lääketieteellisin tai hoidollisin perustein kieltää reseptissä lääkkeen vaihdon. Jos valitset rinnakkaisvalmisteen, kysy sen käytöstä. Valmisteen muutos voi aiheuttaa hämmennystä ja siten lääkkeenantovirheitä.

Sanastoa

Lääkeaine (vaikuttava aine)	Lääkkeen vaikuttava ainesosa, jolla elimistössä saadaan aikaan lääkkeen haluttu vaikutus. Lääkeainetta voidaan käyttää lääkkeen valmistamiseen tai lääkkeenä sellaisenaan.
Lääke	Valmiste tai aine, jonka tarkoituksena on sisäisesti tai ulkoisesti käytettynä parantaa, lievittää tai ehkäistä sairautta tai sen oireita ihmisessä.
Lääkevalmiste	Lääkevalmiste on lääke, joka on valmistettu tai maahantuotu lääkelain mukaisesti, tarkoitettu lääkkeenä käytettäväksi ja jota myydään tai muutoin luovutetaan myyntipakkauksessa. 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.
Alkuperäisvalmiste	Vaikuttavan lääkeaineen kehittäjän tai tämän oikeuttaman tahon markkinoille tuoma lääkevalmiste.
Rinnakkaisvalmiste (geneerinen lääke)	Sama vaikuttava aine ja vahvuus kuin alkuperäisessä lääkkeessä, mutta valmisteella on eri kaupan nimi ja valmistaja.
Reseptilääke	Lääke, jonka saa toimittaa apteekista vain lääkemääräyksellä.
Itsehoitolääke	Lääke, jonka saa toimittaa apteekista ilman lääkemääräystä.



Lääkekorvaukset (Kela)

Kela maksaa korvausta lääkkeistä, kliinisistä ravintovalmisteista ja perusvoiteista, jotka on määrätty reseptillä sairauden hoitoon. Kaikki lääkevalmisteetkaan eivät kuitenkaan ole Kela-korvattavia, vaan korvausta voi saada vain niistä valmisteista, jolle sosiaali- ja terveystieteiden yhteistyössä toimiva Lääkkeiden hintalautakunta (Hila) on vahvistanut korvattavuuden.

Yleensä korvauksen saa suorakorvauksena apteekissa. Apteekki tarkistaa oikeuden korvaukseen sähköisesti Kelasta. Korvausta ostetuista lääkkeistä saa sen jälkeen, kun vuosittainen alkuomavastuu 50 € (2022) on täyttynyt. Apteekeissa on myös ajantasainen tieto kertyneestä alkuomavastuusta. Alkuomavastuu ei koske lapsia tai nuoria, vaan sitä sovelletaan vasta sen vuoden alusta, jolloin täyttää 19 vuotta.

Lääkekorvausjärjestelmä 2022:



Korvauksen määrä riippuu siitä, mihin korvausluokkaan valmiste kuuluu. Oikeutta lääkkeen erityiskorvaukseen, rajoitettuun korvaukseen tai kliinisen ravintovalmisteen korvaukseen haetaan Kelasta lääkärin kirjoittamalla B-lausunolla. Itse maksettu osuus korvattavista reseptivalmisteista sekä alkuomavastuu kerryttää **lääkkeiden vuosiomavastuuta (lääkekatto)**. Vuonna 2022 vuosiomavastuu on 592,16 euroa. Jos vuosiomavastuu ylittyy, on oikeus lisäkorvaukseen. Apteekki saa tiedon vuosiomavastuun ylittymisestä lääketoiminnan yhteydessä. Lisäkorvauksen saa heti apteekissa. Loppuvuoden ajan maksetaan jokaisesta korvattavasta valmisteesta ainoastaan 2,50 euron omavastuu (2022). Vuosiomavastuukertymää voi seurata OmaKelassa: www.kela.fi/omakela.

Korvausta saa vain tarpeellisista lääkekustannuksista, eli silloin, kun lääkettä hankitaan kerralla enintään 3 kuukauden hoitoaikaa vastaava määrä. Erityisen kalliita lääkkeitä voi ostaa kerralla vain 1 kuukauden hoitoaikaa vastaavan määrän.

Uudesta erästä voi saada korvausta aikaisintaan

- 3 viikkoa ennen edellisen erän loppumista, kun valmistetta on edellisellä kerralla ostettu 3 kuukauden hoitoaikaa vastaava määrä
- 2 viikkoa ennen edellisen erän loppumista, kun valmistetta on edellisellä kerralla ostettu 2 kuukauden hoitoaikaa vastaava määrä
- 1 viikko ennen edellisen erän loppumista, kun valmistetta on edellisellä kerralla ostettu 1 kuukauden hoitoaikaa vastaava määrä tai vähemmän.

Tarkempia tietoja lääkekorvauksista saa Kelasta.



Turvallinen lääkehoito kotona

- **Lääkehoidossa on tärkeintä, että otetaan oikeaa lääkettä oikea määrä oikeaan aikaan.**
- **Lääkehoitoon kuuluu usein ruokavalio-ohjeita, joita tulee noudattaa.**
- **Lääkkeen annostelemisessa on tärkeä tietää, otetaanko lääke tyhjään mahaan vai ruokailun yhteydessä.**
- **Lääkkeet tulee säilyttää alkuperäisessä pakkauksessa oikeassa lämpötilassa suojassa auringolta ja kosteudelta. Tarvittaessa lääkkeet tulee pitää lukkojen takana.**
- **Lääkehoitoon on olemassa hyviä apuvälineitä: erilaisia lääkeannostelijoita, lääkkeenpuolittajia, lääkkeen murskaajia ja niin edelleen.**
- **Suun kautta otettavat lääkkeet on hyvä ottaa pystyasennossa veden kera.**
- **Jos hoidettava ei pysty nielemään lääkettä, kannattaa ottaa selvää joko lääkäriltä tai apteekista, onko lääkkeestä olemassa esimerkiksi nestemäistä muotoa, jottei lääkettä tarvitsisi murskata tai puolittaa.**
- **Kaikkia lääkkeitä ei saa puolittaa.**
- **On hyvä selvittää etukäteen, mitä tehdä, jos lääkkeen ottaminen ei kaikista yrityksistä huolimatta onnistu.**

Omaishoitajan / hoidettavan lääkelista

NIMI:					Lääkelista tehty:	
Lääkkeen nimi, vahvuus ja annostus	Koska lääkitys on aloitettu. Lääkekuurin kesto.	Lääkkeiden ottoajat				Lääkelista päivitetty:
		aamu klo 7-8	päivä klo 13-14	ilta klo 19-20	yö klo 22-23	Lisätiedot ja muuta huomioitavaa



Lähteet

- Ahonen J. (2011). Iäkkäiden lääkehoito. Vältettävät lääkkeet ja yhteisvaikutukset. Farmasian laitos, Terveystieteiden tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio 2011.
- Dimitrow M., Leikola S., Puustinen J., Airaksinen M., Kivelä S-L. 2016. Iäkkään lääkehoidon riskien arviointimittari kotihoidon lähi- ja perushoitajille. Yleislääkäri 5/2016.
- Iäkkäiden Lääkehoidon Moniammatillinen Arviointi (ILMA). Vaikutukset kotihoidon asiakkaiden lääkitykseen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun sekä terveys- ja hoivapalveluiden käyttöön.
- Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017:34
- Kelan www-sivut: lääkkeet. <https://www.kela.fi/laakkeet>
- Lapinjoki S. 2011. Miten, milloin ja miksi lääkkeet vanhenevat. Lääkevaaka. Duodecim 2001;117:187–91
- Lääkkeiden potilaskohtaisen annosjakelun hyvät toimintatavat. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:1
- Lääkekasvatussivusto: lääkkeiden yhteisvaikutukset.
Lääkekasvatussivustoa ylläpitää Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea.
http://www.laakekasvatus.fi/perustietoa_laakkeista/mika_on_laake-/laakkeiden-yhteisvaikutukset
- Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean www-sivut: Kansalaisen lääketieto: iäkkäiden lääkehoito http://www.fimea.fi/vaestolle/iakkaiden_laakehoito.
- Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean www-sivut
Kansalaisen lääketieto https://www.fimea.fi/kansalaisen_laaketieto
- Moniammatillisuus ikäihmisten lääkkeiden järkevän käytön edistämisessä – kansallinen selvitys ja suositukset. Kumpusalo-Vauhkonen A., Järvensivu T. ja Mäntylä A. (toim.) Fimea kehittää, arvioi ja informoi -julkaisusarja 8/2016 © Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea 2016.
- Nurminen M-L. 2007. Lääkehoidon ABC. Porvoo: WSOY.
- Nurminen, M-L. 2011. Lääkehoito. Helsinki: WSOYpro.
- Omaishoitajan käsikirja 2010. Meriranta M.(toim.). Kuopio: UNIPRESS.
- Suomen Sydänliitto ry 2009. Marevan-hoito. Erweko Painotuote Oy.
- THL 2020. Tiedä & Toimi. Iäkkään turvallinen lääkehoito – omaishoitajat. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143276/lakkaan_turvallinen_laakehoito.Julkariin.pdf
- Tokola E. 2006. Lääkehoito kotona – opas lähihoitajille. Helsinki: Tammi.
- Tokola E. 2010. Turvallinen lääkehoito kotona ja laitoksessa. Hämeenlinna: Tammi.
- Turvallinen lääkehoito. Opas lääkehoitosuunnitelman tekemiseen sosiaali- ja terveydenhuollossa. Inkinen R., Volmanen P. ja Hakoinen S. (toim.) Ohjaus 14:2015, THL. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy Tampere, 2016

Omainen hoitajana

-opassarja on tehty kotona hoitamisen

ja auttamisen tueksi tilanteisiin,

joissa hoidettava läheinen

on aikuinen.

Oppaiden tavoitteena on myös

rohkaista omaishoitoperheitä

hakemaan apua, koska kaikesta

ei tarvitse selviytyä yksin.



Omaishoitajaliitto

omaishoitajat.fi