



APTEEKKI

HYVÄ LÄÄKEHOITO – TIETOA JA VINKKEJÄ LÄÄKKEIDEN KÄYTTÖÖN

Leena Astala Porin Asema-apteekki

AVAIMET LÄÄKEHOIDON HALLINTAAN

- Lääkkeet
 - lievittävät oireita, parantavat sairauksia tai ehkäisevät niiden pahenemista.
 - auttavat ylläpitämään toimintakykyä ja elämänlaatua.
- Suomessa iäkkäiden monilääkitys yleistyy
 - Uusilla lääkehoidolla saadaan parempia hoitotuloksia
 - Suuri lääkemäärä voi kuitenkin altistaa haitoille tai yhteisvaikutuksille
- Onnistuneen hoidon kulmakivenä on omien lääkkeiden tunteminen ja oikea käyttö
 - Ajantasainen lääkityslista on turvallisen lääkehoidon edellytys, lääkärikään ei välttämättä tiedä, mitä lääkkeitä on oikeasti käytössä.
- Lääkityskokonaisuus tulee arvioida säännöllisesti, jotta käytössä on vain tarpeelliset lääkkeet.

MITÄ LÄÄKEHOIDOLLA TAVOITELLAAN?

Miksi käytät lääkkeitäsi?

Miten ne vaikuttavat?

Mikä on hoidon tavoite?

MITÄ LÄÄKEHOIDOLLA TAVOITELLAAN

- Jokaiselle lääkkeelle on oltava käyttötarkoitus
- Otetaanko lääke säännöllisesti vai kuurina, pitkäaikaisesti vai vain tarvittaessa?
- Ovatko kaikki lääkkeet edelleen tarpeen?
- Jos sinulle on määrätty verenpainelääke, tiedätkö miksi hoito on tärkeää, mikä on verenpaineen tavoitearvo?
- Jos et ole varma, mitä lääkeshoidolla tavoitellaan, **kysy** lääkäriltäsi tai apteekista.

**TERVEYDEKSI,
SUOMI!**



*Suomi
Finland*
100

 **APTEEKKI**
Auttaa lähelläsi.

TEHOAAKO LÄÄKE?

Tehoavatko lääkkeesi toivotusti?

*Pystytkö itse havaitsemaan tai
mittaamaan lääkkeen tehon?*

TEHOAAKO LÄÄKE?

- Kun saat uuden lääkkeen, selvitä milloin vaikutukset alkavat ja voitko itse havaita vaikutukset.
- Varmistu lääkkeen oikeasta käytöstä ja noudata ohjeita
 - Noin puolella pitkäaikaissairauteen lääkkeitä käyttävistä lääkehoito ei onnistu tavoitteiden mukaisesti.
 - Usein syynä lääkkeen väärä käyttö tai hoitoväsy
- Jos käytät verenpaineläkettä: mittaatko verenpainetta kotona, onko hoito laskenut verenpainetta riittävästi?
 - Muista varmistaa oikea mittaustekniikka.
- **VINKKI!** Apteekki.fi-sivuilta Apteekin neuvot –osiosta löydät videon verenpaineen mittaamisesta.

KÄYTÄKÖ LÄÄKETTÄSI OIKEIN?

*Miten lääke annostellaan?
Voiko lääkkeen puolittaa?*

KÄYTÄTKÖ LÄÄKETTÄSI OIKEIN?

- Perussääntönä on, että suun kautta otettava lääke niellään aina täyden vesilasillisen kanssa.
 - Jos lääkkeen nieleminen on hankalaa, varmista apteekista voiko valmisteeseen puolittaa/murskata.
 - Liukas kiisseli tai nielemistä helpottava geelivalmiste voi auttaa.
- Jos käytössäsi on muu kuin suun kautta otettava valmiste, varmista lääkkeen oikea käyttö apteekista
 - Esim. inhalaatiovalmisteet, lääkelaastarit, peräpuikot, silmätipat
- **VINKKI!** Inhaloitavien lääkkeiden ohjevideot löytyvät osoitteesta: apteekki.fi > Apteekin neuvot.

VAIKUTTAAKO RUOKA LÄÄKKEEN TEHOON?

*Otetaanko lääke tyhjiin
mahaan vai ruuan kanssa?*

VAIKUTTAAKO RUOKA LÄÄKKEEN TEHOON?

- Tyhjään mahaan otettaessa lääke kulkeutuu ohutsuoleen ja alkaa vaikuttaa nopeammin.
 - Enterovalmisteet liukenevat vasta ohutsuolessa, jolloin lääke imeytyy.
 - Depotvalmisteet vapauttavat lääkettä hitaasti ja ovat pitkävaikutteisia.
- Lääke otetaan aterian yhteydessä esimerkiksi, kun lääke on rasvaliukoinen tai niukkaliukoinen tai saattaa aiheuttaa mahaärsytystä.
 - Apteekissa neuvotaan, jos lääke suositellaan otettavaksi ruuan kanssa.
- Lääkkeiden tehoon tavallisimmin vaikuttavia ruoka-aineita ovat greippimehu, maitotuotteet ja alkoholi.

MIHIN AIKAAN LÄÄKE OTETAAN?

*Onko lääkkeen ottoajankohdalla
väliä?*

MIHIN AIKAAN LÄÄKE OTETAAN?

- Varmista apteekista lääkkeiden oikea ottoajankohta ja annosten määrä vuorokaudessa.
 - Selvitä myös, mitä teet, jos unohdat ottaa lääkkeen.
- Usein lääkkeen voi ottaa itselleen sopivampaan kellonaikaan siten, että lääkkeen ottaminen on helppo muistaa.
- Lääke on hyvä ottaa aina samaan aikaan päivästä.
- Joskus lääke neuvotaan ottamaan illalla tai aamulla:
 - Useimmat kolesterolilääkkeet otetaan iltaisin
 - Nesteenpoistolääkkeet otetaan aamulla (+tarvittaessa iltapäivällä)
 - Kalsiumtabletit kannattaa ottaa illalla

AIHEUTTAAKO LÄÄKE HAITTAVAIKUTUKSIA?

*Onko lääkkeilläsi tavallisia
haittavaikutuksia, menevätkö ne
ohi ja miten toimia niiden
kanssa?*

AIHEUTTAAKO LÄÄKE HAITTAVAIKUTUKSIA?

- Kaikilla lääkkeillä on haittavaikutuksia, mutta niitä ei tule kaikille.
 - Esimerkkejä tavallisimmista: vatsan ja suoliston oireet, suun kuivuus, väsymys, päänsärky ja huimaus.
- Useimmat lääkehaitat ovat lieviä, vaarattomia ja ohimeneviä, eivätkä estä hoidon jatkamista
- Ikä, sairaudet ja muut lääkkeet voivat altistaa haitoille.
- Jos haitta on hankala, lääkäri punnitsee lääkkeen hyödyt ja haitat ja toimenpiteet.
- Joskus lääkkeen haittaa ehkäistään tai hoidetaan toisilla valmisteilla.

LÄÄKKEIDEN TYYPILLISIÄ SIVUVAIKUTUKSIA

- Pahoinvointi
- Ripuli
- Ihottumat
- Väsymys
- Tarkkaavaisuuden väheneminen



TYYPILLISIÄ IÄKKÄILLÄ ESIINTYVIÄ LÄÄKKEIDEN HAITTAVAIKUTUKSIA

- verenvuodot
- muistin heikkeneminen
- sekavuus
- huimaus
- kaatumiset ja niiden aiheuttamat vammat
- dementiaa sairastavilla käytösoireet



HUIMAUUS PYSTYYN NOUSTESSA

- Verenpainelääkkeet ja osa sydänlääkkeistä
- Osa mielialalääkkeistä
- Osa psykoosilääkkeistä

→ ALTISTAA KAATUMISILLE

→ KESKUSTELE LÄÄKÄRIN KANSSA



VOIMAKAS HEIKKOUS TAI SEKAVUUS

- Nesteenpoistollääkkeet
 - Uudet masennuslääkkeet
- (Vaikuttavat elimistön suolatasapainoon)

→ SEKAVUUS ON VAARALLINEN OIRE

→ OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN

(Sekavuudella voi olla muitakin syitä kuin lääkkeet)



LIHASJÄYKKYYS JA VAPINA

- Ppsykoosilääkkeet
esim. Risperdal, Ketipinor, Fluanxol....
- KESKUSTELE LÄÄKÄRIN KANSSA
- USEIN OIREET HELPOTTUVAT ANNOSTA PIENENTÄMÄLLÄ



VIRTSAAMISVAIKEUDET

- Psykoosilääkkeet
- Osa masennuslääkkeistä
- Miehillä voi tulla jopa virtsaumpi, jos eturauhanen on suurentunut

→ KESKUSTELE LÄÄKÄRIN KANSSA

→ ERI LÄÄKEVAIHTOEHTOJA LÖYTYY



UMMETUS

- Osa sydän- ja verenpainelääkkeistä
mm. Dilpral, Dilzem, Nifangin, Plendil, Verpamil
 - Osa kipulääkkeistä
mm. Tramal, Panacod, Oxycontin
 - Osa närästyslääkkeistä
mm. Antepsin, Alsucral
- LÄÄKKEEN VAIHTO TAI UMMETUSLÄÄKKEET



YLÄVATSAN POLTTELU TAI NÄRÄSTYS

- Tulehduskipulääkkeet

→ KESKUSTELE LÄÄKÄRIN TAI FARMASEUTIN KANSSA



VOIMATTOMUUS RASITUKSESSA

- Beetasalpaajat (mm. Propral, Spesicor, Seloken...) voivat aiheuttaa voimattomuudentunnetta rasituksessa
→ KESKUSTELE LÄÄKÄRIN KANSSA



SUUN KUIVUMINEN

- Nesteenpoistolääkkeet
- Psykoosilääkkeet
- Osa masennuslääkkeistä

→ KYSY FARMASEUTILTA KUIVAN SUUN HOIDOSTA



VÄSYMYS

- Väsymys voi johtua hyvin monesta eri syystä ja myös monesta lääkkeestä
- Pitkävaikutteiset unilääkkeet, vanhemmat allergialääkkeet, mielialalääkkeet



JOS EPÄILET LÄÄKKEEN AIHEUTTAVAN SIVUVAIKUTUKSIA

- Ole yhteydessä hoitavaan lääkäriin
- Kysy apteekista
- Sovi lääkemuutokset lääkärin kanssa
- Ominpäin lääkityksen muuttaminen voi viedä ojasta allikkoon



ONKO LÄÄKKEILLÄSI YHTEISVAIKUTUKSIA?

*Sopivatko lääkkeesi käytettäväksi
yhdessä?*

*Muista myös ilman reseptiä
saatavat lääkkeet, ravintolisät,
luontaistuotteet.*

ONKO YHTEISVAIKUTUKSIA?

- Lääkkeillä voi olla keskenään imeytymisvaiheen yhteisvaikutuksia, jolloin lääkkeet otetaan eri aikaan.
- Myös lääkkeillä on keskenään yhteisvaikutuksia, jotka voivat heikentää tai vahvistaa lääkkeen tehoa.
- Esimerkiksi tavallinen tulehduskipulääke voi
 - heikentää säännöllisessä käytössä verenpainelääkkeen tehoa
 - lisätä ruuansulatuskanavan vuotoriskiä, yhdessä glukokortikoidien (kortisonivalmisteiden), SSRI-masennuslääkkeen tai toisen tulehduskipulääkkeen kanssa.
- **Huom!** Lääkehiili imee itseensä tehokkaasti aineita, joten sitä ei saa käyttää muuhun kuin myrkytysten hoitoon, koska se estää muiden lääkkeiden tehon.

IKÄÄNTYMISEN VAIKUTUS LÄÄKEHOITON

- Valitaan mahdollisimman turvallisia ja tehokkaita lääkkeitä.
- Vältetään turhia lääkkeitä.
- Pyritään välttämään
 - ikääntyneille sopimattomia lääkkeitä.
 - yhteisvaikutuksia aiheuttavia lääkkeitä, koska samanaikaisessa käytössä on yleensä useita lääkkeitä
- Seurataan tarkasti lääkehoidon hyötyjä ja haittoja!



APTEEKKI AUTTAA ITSEHOITOLÄÄKKEEN VALINNASSA

- Lähes kaikilla ikääntyneillä munuaisten toiminta on heikentynyt.
- Ongelmallisia ovat erityisesti lääkkeet, jotka voivat
 - heikentää munuaisten toimintaa (tulehduskipulääkkeet).
 - kertyä elimistöön heikentyneen munuaistoiminnan seurauksena (eräät antasidit, närästyslääkkeet, allergialääkkeet, kodeiini).
- Väsyttävät kolmio-lääkkeet voivat heikentää toimintakykyä ja altistaa kaatumisille!
 - Esim. kodeiinia sisältävät yskänlääkkeet, matkapahoinvointilääkkeet

Varmista käyttämiesi itsehoitolääkkeiden sopivuus.



**MIKÄ SOPII NUORELLE,
EI VÄLTTÄMÄTTÄ SOVI
VARTTUNEEMMALLE**

KYSY ASiantuntijalta - HYVÄT NEUVOT SISÄLTÄVÄT HINTAAN.

 **APTEEKKI**
Auttaa lähelläsi.

MISTÄ APUA LÄÄKITYSHUOLIIN?

- Apteekista voi aina kysyä lääkkeistä ja niiden oikeasta käytöstä esimerkiksi, kun olet ostamassa lääkettä.
- **Varmista lääkäriltä tai apteekista:**
 - Miten hyödyt lääkkeestäsi?
 - Oletko ymmärtänyt saamasi ohjeet oikein?
 - Osaatko käyttää lääkettäsi ja annostelulaitetta oikein?
 - Sopivatko kaikki käyttämäsi lääkkeet yhteen?
 - Mitä haittavaikutuksia lääkkeellä voi olla, mitä tehdä niiden kanssa?
 - Miten ostat lääkkeesi järkevimmin ja taloudellisimmin?
- Apteekkimme tarjoaa maksullista Lääkityksen tarkistuspalvelua, jossa asiantuntijamme käy lääkityksesi läpi ja voit keskustella mahdollisista huolista.

TARKISTUSPALVELUSSA HUOMIOIDAAN:

- Yhteisvaikutukset, päällekkäislääkitykset
 - Myös itsehoitolääkkeet, luontaistuotteet, lisäravinteet
- Annokset
- Annosteluajat, otto-ohjeet
- lääkäille mahdollisesti huonosti soveltuvat lääkitykset
- Muita huomioita (esim. lääkekorvauksiin liittyen)
- Kattavat ja luotettavat tietokannat auttavat arviointien tekemisessä.



