



Turvallinen lääkehoito – iäkkäät

MITÄ?

Lääkkeiden käyttöön liittyy aina riskejä

Lääkehoidon turvallisuudella tarkoitetaan kaikkea lääkkeisiin ja niiden käyttöön liittyvää turvallisuutta. Arjessa on useita tilanteita, joissa turvallisuus voi vaarantua. Aina on mahdollisuus, että lääkehoidossa tapahtuu sekaannuksia tai onohduksia. Lääke voi myös aiheuttaa odottamattomia hättävaiikutuksia. Itsehoitolääkkeiden käyttöön liittyy myös riskejä, joten niiden käytöstä tulee aina kertoa terveydenhuollon ammattilaisille. Lääkkeet ovat aina henkilökohtaisia – älä käytä muille määrättyjä lääkkeitä, äläkä anna omia lääkkeitäsä muille.

MIKSI?

Lääkkeiden turvallinen käyttö on yhteistyötä

Lääkkeiden käyttö ja niiden vaikutusten seuranta suunnitellaan yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Turvallisuuden kannalta on tärkeää, että käytät lääkkeitä sovitulla tavalla. Kerro kaikista lääkkeisiin liittyvistä epäselvyyksistä ja kokemistasi ongelmista terveydenhuollon ammattilaiselle. Lääkityksesi kokonaisuus voidaan tarvittaessa arvioida lääkärin ja muiden ammattilaisten yhteistyönä. On hyvä kertoa myös läheisille käytössäsi olevista lääkkeistä.

MITEN?

Voit itse vaikuttaa oman lääkehoitosi turvallisuuteen

- Käytä vain sinulle itsellesi määrättyjä tai tarkoitettuja lääkkeitä.
- Varmista aina, että kyseessä on oikea lääke, oikea annos ja oikea aika, ja että otat lääkkeen oikealla tavalla.
- Ylläpidä ajantasaista lääkityslistaa, jossa on kirjattuna lääkärin määräämien lääkkeiden lisäksi myös itsehoitovalmisteiden, ravintolisien ja luontaistuotteiden nimet ja annokset. Kirjaa listaan myös tarvittaessa otettavat lääkkeet.
- Pyydä neuvoja lääkehoidon arvioinnin toteutukseen asioidessasi terveydenhuollossa tai apteekissa. Arviointi voi olla tarpeen, jos sinulla on paljon lääkkeitä käytössä, epäilet lääkityksen aiheuttavan sinulle haittoja tai lääkityksessäsi tapahtuu muutoksia.
- Säilytä käyttämäsi lääkkeet oikein ja toimita vanhentuneet tai tarpeettomat lääkkeet apteekkiin. Turvallisinta on säilyttää lääkkeet erillisessä lääkekaapissa. Jääkaappisäilytystä vaativat lääkkeet tulee pitää selkeästi erillään elintarvikkeista.
- Selvitä apteekista tai terveydenhuollosta, mitä erityispiirteitä lääkitykseesi liittyy. Otetaanko lääkkeet ruuan kanssa vai tyhjään vatsaan? Voiko lääkkeet puolittaa tai murskata?
- Huomioi mahdolliset yhteisvaikutukset alkoholin kanssa sekä lääkkeiden vaikutukset ajoterveyteen sekä kaatumis- ja hukkumisriskiin.
- Pidä lääkehoidosta vastaavan terveydenhuollon ammattihenkilön yhteystiedot helposti saatavilla ja ilmoita mahdollisista lääkehoidon ongelmista ja haitoista herkästi.

10 keinoa parantaa lääkehoidon turvallisuutta kotona

1. Ylläpidä ajantasaista lääkityslistaa, johon kirjaat lääkkeen nimen, annoksen ja käyttötarkoituksen.
2. Pidä lääkityslista aina mukanasasi ja esitä se asioidessasi terveydenhuollossa.
3. Kerro myös läheisesellesi lääkkeistäsi ja mistä hän löytää tarvittaessa lääkityslistasi.
4. Perehdy huolellisesti lääkkeiden pakkausselosteisiin.
5. Huolehdi, että säilytät kotona lääkkeitä oikein ja turvallisesti.
6. Käytä vain sinulle määrättyjä lääkkeitä. Omia lääkkeitä ei myöskään saa antaa muille.
7. Jaa lääkkeet dosettiin tai hyödynnä apteekin annosjakelupalvelua.
8. Keskustele lääkehoidossa kokemistasi ongelmista terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.
9. Kysy epäselvistä lääkkeisiin liittyvistä asioista apteekista.
10. Hätätilanteessa soita 112.

Syventävää tietoa

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean kansalaisille suunnattu verkkosivu, josta löytyy tietoa lääkkeiden oikeaan ja turvalliseen käyttöön liittyvistä asioista: www.fimea.fi/kansalaisen_laaketieto

Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA. Kahdeksan kysymystä, joiden avulla voi selvittää, onko lääkehoito kunnossa: www.fimea.fi/documents/160140/762468/Lotta_kyselylomake_FINAL.pdf

Suomalainen lääkäriseura Duodecimin ylläpitämä Terveyskirjasto, josta löytyy tietoa sairauksien hoidoista ja lääkehoidoista: www.terveyskirjasto.fi/

Lääketietokeskuksen ylläpitämä Lääkeopas, josta löytyy tietoa lääkevalmisteista: www.terveyskirjasto.fi/sisalto/laakeopas

Fimean lääkehaku, josta voi hakea lääkkeiden pakkausselosteet sekä tiedon lääkkeen mahdollisista saatavuushäiriöistä ja sopivuudesta iäkkäille: www.fimea.fi/laakehaut_ ja_luettelot/laakehaku



Yhteystiedot

Johanna Jyrkkä, tutkija, Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea, johanna.jyrkka@fimea.fi

Riitta Koivula, kehittämisspällikkö, THL, riitta.koivula@thl.fi
thl.fi | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)