

TURVALLINEN LÄÄKEHOITO



Näitä kortteja voi käyttää tukena, kun keskustellaan turvallisesta lääkehoidosta ryhmässä tai kahden kesken.

Ne toimivat myös muistilappuina, joiden avulla voi tarkistaa, että oma lääkehoito toteutuu mahdollisimman turvallisesti.

1.

TEE LUETTELO KAIKISTA LÄÄKKEISTÄSI

- Lääkkeen nimi, annos ja käyttötarkoitus sekä maininta siitä, otetaanko lääke säännöllisesti vai tarvittaessa
- Ruuan kanssa vai tyhjään vatsaan?
- Aamulla, päivällä vai illalla?
- Poista luettelosta lääkkeet, joita et enää käytä.
- Listaa myös itsehoitolääkkeet, vitamiinit, ravintolisät ja luontaistuotteet

2.

PIDÄ LÄÄKELUETTELO MUKANASI

- Näytä luettelo, kun tapaat lääkärin tai hoitajan.
- Laita luetteloon päivämäärä, koska se on kirjoitettu.

3.

KERRO LÄHEISELLESI LÄÄKKEISTÄSI

- Kerro, missä säilytät lääkeluettelo.

4.

LUE LÄÄKKEIDEN PAKKAUSSELOSTEET

- Jos teksti on niin pientä, että se on vaikea lukea, pyydä paperista apteekista riittävän suuri kopio.
- Kaikki pakkauselosteet löytyvät myös netistä lääkkeen nimellä eli niitä voi tulostaa suurennettuna myös sieltä.

5.

SÄILYTÄ LÄÄKKEET OHJEIDEN MUKAISESTI

- Tarkista säilytyslämpötila:
huoneen lämmössä vai jääkaapissa
- Tarkista, pitääkö lääke säilyttää valolta suojattuna.
Sellaiset lääkkeet menettävät tehonsa valossa.
- Pidä kaikki lääkkeet aina niin, etteivät lapset saa niitä käsiinsä.

6.

KÄYTÄ VAIN OMIA LÄÄKKEITÄSI

- Älä anna omia lääkkeitäsi muille.
- Älä ota muille määrättyjä lääkkeitä.

7.

KÄYTÄ DOSETTIA TAI APTEEKIN ANNOSJAKELUA

- Dosettiin eli lääkelokerikkoon voit jakaa lääkkeet itse tai käyttää kotihoidon tai omaisen apua. Näytä apteekissa lääkelistaasi ja kysy, voitko ne kaikki jakaa itse dosettiin.
- Kaikkia lääkkeitä ei voi laittaa dosettiin, koska osa on esim. valonarkoja. Sellaiset lääkkeet on säilytettävä pimeässä.

8.

ÄLÄ PÄHKÄILE YKSIN

- Keskustele lääkeshoidossa kokemistasi ongelmista lääkärin tai hoitajan kanssa.
- Pyydä lääkäriä välillä tarkistamaan lääkeluettelosi, että kokonaisuus on hyvä.

9.

KYSY APTEEKISTA APUA AINA, KUN LÄÄKKEET ASKARRUTTAVAT

- Apteekki pystyy neuvomaan kaikissa lääkkeisiin liittyvissä asioissa.
- Kun ostat itsehoitolääkettä, näytä apteekissa lääkityslistasi ja kysy sopiiko lääke käytettäväksi yhtä aikaa muiden lääkkeidesi kanssa.
- Jos epäilet lääkkeen aiheuttavan sinulle haittavaikutuksia, keskustele asiasta apteekissa.

10.

HÄTÄTILANTEESSA SOITA 112

- Pidä myös lääkehoidostasi vastaavan ammattilaisen yhteystiedot saatavilla.

Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon

Tulostettava 23-sivuinen selkokielinen opas



LUOTETTAVAN
LÄÄKETIEDON
PUOLESTA
Lääkeinformaatioverkosto

<https://www.fimea.fi/documents/160140/762468/Selko-opas+verkkoon+sivuittain.pdf/62cd226f-30bd-6764-d605-d1a38d3482af?t=1644234104178>

Kansalaisen lääketieto -verkkosivusto



Lääkkeiden turvalliseen ja oikeaan käyttöön liittyviä ohjeita ja taustatietoa sekä tietoa iäkkäiden lääkehoidon erityispiirteistä ja lääkinnällisistä laitteista. https://www.fimea.fi/kansalaisen_laaketieto

Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista

Tulostettava yksisivuinen rasti ruutuun -lista, jossa kahdeksan tärkeää kysymystä https://www.fimea.fi/documents/160140/762468/Lotta_kyselylomake_FINAL.pdf

Terveyskirjasto

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

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Lääkeopas

Lääketietokeskuksen sivusto, josta löytyy tietoa lääkevalmisteista www.terveyskirjasto.fi/sisalto/laakeopas

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Lääkehaku

Fimean sivusto, josta löytyy lääkkeiden pakkausselosteet sekä tiedot lääkkeen mahdollisista saatavuushäiriöistä ja sopivuudesta iäkkäille www.fimea.fi/laakehaut_ja_luettelot/laakehaku

