

Lyhennelmä "Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon" -oppaasta

1. Lääkehoidon suunnittelu ja yhteistyö

- Keskustele lääkärin ja apteekin kanssa. Kerro mahdolliset lääkeaine- ja muut allergiat, muut käyttämäsi lääke- tai ravintovalmisteet sekä taloudelliset rajoituksesi.
- Varmista, että ymmärrät lääkkeen tarkoituksen, käyttöohjeet ja mahdolliset rajoitteet.
- Selvitä: Onko lääke reseptilääke, itsehoitolääke (ilman reseptiä) vai muu tuote? Onko lääkkeellä korvattavuutta? Annetaanko lääke terveydenhuollossa vai kotona?

2. Erilaiset lääkemuodot

- Tunne lääkemuodot kuten tabletit, kapselit, voiteet ja silmätipat.
- Säilytä ja tarkista aina pakkausseloste.

3. Lääkkeen oikea käyttö ja annostus

- Noudata lääkärin määräämiä annostelumääriä, -aikoja ja -välejä.
- Noudata itsehoitolääkkeiden pakkauksessa/pakkausselosteessa ilmoitettua annostusohjetta.
- Älä murskaa tai puolita lääkkeitä ilman varmistusta lääkäriltä tai apteekista.

4. Apuvälineet lääkkeen ottamiseen

- Käytä dosettia, tabletinhalkaisijaa tai muita apuvälineitä, jos tarpeen. Apteekki voi auttaa oikean välineen valinnassa.

5. Unohdetut tai liialliset lääkeannokset

- Tarkista ohjeet pakkausselosteesta tai kysy neuvoa terveydenhuollosta.
- Myrkytystapauksissa soita Myrkytystietokeskukseen (0800 147 111).

6. Lääkityslista

- Pidä ajantasainen lista kaikista käytössä olevista lääkkeistä, mukaan lukien itsehoitolääkkeet ja ravintolisät.
- Päivitä lista muutosten yhteydessä ja pidä se aina mukana.

7. Lääkehoidon seuranta

- Seuraa oireita ja laboratoriokokeiden tuloksia. Keskustele lääkärin kanssa tavoitteista ja arvioi hoidon vaikutusta.

8. Lääkkeiden säilytys ja hävittäminen

- Säilytä lääkkeet ohjeiden mukaan huoneenlämmössä tai jääkaapissa.
- Vie vanhentuneet lääkkeet apteekkiin hävitettäväksi, älä laita niitä kotitalousjätteisiin.

9. Luotettava lääketieto

- Kysy neuvoa lääkäriltä tai apteekista. Käytä luotettavia lähteitä, kuten Terveyskirjasto.fi ja Fimea.fi.

Lyhennelmän koostanut:

Mikko Sinisalo, puh: 045 - 140 9694. Email: sinisalomvi@gmail.com