

Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry

Jäsentapaaminen

Aika: 8.5.2024

Paikka: Stadin aikuis- ja ammattiopisto, Vilppulantie 14

- Omaehtoinen lääkehoito kotona

- Terveystenhoitaja Oili Kujamäki



Esittely

Sairaanhoidaja – terveydenhoitaja

- Työterveyshoitaja
- Sairaanhoidaja
- Hoivakodin johtaja
 - Eläkeläinen

Mietintään:

- Mitä lääkkeitä otit aamulla?
- Missä pidät lääkelistaasi?



Miten toimit?

- Reseptit
- - koska uusittu?
- - missä?
- Vuosikontrolli koska tehty?
- - laboratorio kokeet
- - mittausten seuranta on kaiken A ja O
- - RR, Glug ja paino
- Onko käytössä seuranta listat?

Lääkehuolto

- Kuka tai missä lääkkeesi jaetaan / itse
- MISSÄ SÄILYTÄT LÄÄKKEESI?
- Jos käytössä tietokone voit tarkastaa reseptien voimassaolon [Kanta.fi](https://www.kanta.fi)

- Onko käytössä dosetti?
- - lääkkeen otto / muistaminen näkyy itselle ja muille



Ohje lääkepakkauksessa

Lue aina huolellisesti lääkepakkauksen ohje

- käyttötarkoitus
- Haittavaikutukset
- milloin otetaan
- Ravinnon kanssa / tyhjään vatsaan

YHTEYSTIEDOT

- Ovatko yhteistietosi kunnossa, jos saat vaikka äkillisen sairauskohtauksen tai sinut viedään ambulanssilla ?
 - - omainen
 - - terveyskeskus
 - - sairaala
 - -yhteisö

Muut itsehoito valmisteet

- Vitamiinit
 - suositeltavia:
 - C, B12, kalkki, D
- ja tarvittaessa magnesium
- ÄLÄ OTA MUIDEN LÄÄKKEITÄ
- ÄLÄ OTA ILMAN LÄÄKÄRIN LUPAA TAI SUOSITUSTA MUITA RAVINTOLISIÄ
- ÄLÄ KÄYTÄ VANHENTUNEITA LÄÄKKEITÄ-palauta apteekkiin!

LIIKUNTA ON LÄÄKE

