



Apteekkari Lenita Jokinen: Itsehoitolääkkeet osana lääkehoitoa -tunnistammeko riskit

Ohje luentorungon lukemiseen:

Tekstissä olevat ajat kertovat aina, missä kohden mitäkin aihetta käsitellään luennon alusta laskettuna. Aihetta on myös avattu sanallisesti ajan viereen. Aiheiden alle on lisätty kysymyksiä, joista voi keskustella kuulijoiden kanssa.

Luentokerhoa ohjatesa voit joko:

- a) näyttää koko luennon ja vain välillä pysäyttää videon keskustelua varten.
- b) sivuuttaa joitakin videon aihealueita hyppäämällä niiden ohi, jos aihe ei koske kuulijoita tai aikaa kerhon vetämiselle on rajatusti. Osassa luentorungoista on myös tekijöiden suosituksia osioista, joita voi leikata pois luentokerhoa lyhentääkseen.

00:00–00:46 Lenita Jokinen esittelee itsensä.

00:47–03:02 Mitä lääkkeitä ovat ja mihin niitä käytetään?

keskustele:

Ylläpidetään toimintakykyä ja elämänlaatua

Suuret lääkemäärän altistavat haitoille ja ei halutuille yhteisvaikutuksille

Omien lääkkeiden tunteminen tärkeää, Onko tullut luettua muun muassa lääkkeiden sisältöä tai mahdollisten haittavaikutusten listaa?

03:03–06:37 Mitä lääkehoidolla tavoitellaan? tehoaako lääke? Käytätkö lääkkeitäsi oikein?

Keskustele:

Muistilista lääkkeitä käyttävälle:

Jokaisella lääkkeellä on oltava käyttötarkoitus

Otetaanko lääke säännöllisesti vai kuurina

Muista käyttää ohjeistuksen mukaan

Kysy lääkäriltä tai apteekista lisätietoa!



Mitä mieltä olette, tulisiko lääkkeiden olla saatavilla myös ruokakaupoista? Tästä käydään tällä hetkellä paljon keskustelua.

06:38–08:48 Käytätkö lääkkeitäsi oikein?

Keskustele:

Onko ollut joskus hankaluuksia lääkkeiden nauttimisen kanssa?

Onko tuo apteekki.fi -sivusto tuttu? Siellä on paljon tietoa lääkkeiden kotikäyttöön.

08:49–11:04 Otetaanko lääke tyhjään vatsaan vai ruuan kera.

11:05–13:29 Mihin aikaan lääke otetaan?

Keskustele:

Onko käytössä dosetti tai lääkelistan, josta ajankohdan näkisi?

Tai kuinka huolehdit lääkkeiden säännöllisestä ottamisesta?

13:30–17:46 Haittavaikutukset ja lääkkeiden yhteisvaikutukset.

Keskustele:

Kaikilla lääkkeillä on haittavaikutuksia mutta niistä ei tule kaikille.

Onko teillä kokemusta, että joku lääke ei olisi sopinut esimerkiksi haittavaikutusten vuoksi?

Oletko varmistanut käyttämiesi lääkkeiden tai ravintolisien yhteensopivuuden?

17:47–19:54 Ikääntymisen vaikutus lääkehoitoon. Lääkityslista ja sen toimintaperiaate.

Keskustele:

Oletteko tehneet lääkelistan omista lääkkeistä, joita käytätte satunnaisesti tai säännöllisesti? Tämän saa tulostettua myös verkosta täytettäväksi.

19:55–24:14 Itsehoitolääkkeet ja niiden valinta. Avun kysyminen apteekista. Lääkityksen tarkastuspalvelu



Keskustele:

On merkitys mitä lääkkeitä käytät, muistatko mainita kaiken ilman lääkityslistaa?

Oletteko saaneet suosituksia muun muassa lääkkeitä, joilla voi korvata esimerkiksi reseptissä mainittua?

Oliko tarkastuspalvelu tuttu? Onko kukaan hyödyntänyt sitä?

24:15–34:30 Yleisten lääkkeiden tunnetut riski; asetyylisalisyylihappo, tulehduskipulääkkeet, parasetamoli ja kaliumkloridi.

Keskustele:

Flunssalääkkeiden aineslista tulisi tarkistaa, ettei tule yliannostusta. Onko tullut luettua läpi?

Tuliko yllätyksiä lääkkeiden suhteen?

Tuliko luennosta uutta tietoa?