



**KOLL PÄ
LÄKEMEDEL**

FIKSUJA KYSYMYKSIÄ

Sairaanhoidolle ikäihmisten
lääkehoidosta

Fiksut kysymykset on tarkoitettu sinulle, joka olet ikäihminen ja käytät lääkkeitä. Ikääntyessä on yhä yleisempää tarvita lääkkeitä. Joidenkin kohdalla kyse on tilapäisestä lääkityksestä, mutta monisairaat henkilöt voivat tarvita useita lääkkeitä pidemmän aikaa. Mitä enemmän lääkkeitä joutuu ottamaan, sitä suurempi on sivuvaikutusten ja sen riski, ettei hoito tuota toivottua tulosta. Tietyt lääkkeet eivät myöskään sovi ikäihmisille. Monisairaiden ikäihmisten hoito tuo haasteita sekä lääkärille että potilaalle itselleen.

On tärkeää, että sinulla potilaana ja lääkärilläsi on luottamuksellinen suhde ja yhteisymmärrys, jotta hoito antaisi hyvän tuloksen.

Lääkärin on saatava tietää, jos sinulla potilaana on kysymyksiä sairaudestasi ja sen hoidosta. Monet ongelmat voidaan ratkaista, jos osaat potilaana esittää oikeanlaisia kysymyksiä. Aktiivinen ja sitoutunut potilas saa usein myös jopa parempaa hoitoa kuin hiljainen ja passiivinen potilas. Aina ei ole kuitenkaan helppoa muistaa, mitä kaikkea sitä halusikaan kysyä. Jos tarvitset potilaana vinkkejä kysymyksiin, tästä Fiksuja kysymyksiä -esitteestä voi olla sinulle apua.

Valitse kysymykset ja kirjoita vastaukset ylös

Jäljempänä on joitakin ehdotuksia, jotka auttavat sinua tulemaan entistä aktiivisemmaksi potilaaksi. Kysymykset on jaoteltu otsikoiden alle, jotta oikean kysymyksen löytäminen olisi helpompaa. Valitse yksi tai useampi itsellesi sopiva kysymys ja esitä ne lääkärillesi seuraavan käynnin yhteydessä. Kirjoita ylös saamasi vastaus ja kiinnitä myös huomiota lääkärisi suhtautumiseen. Jos sinulla on erityisiä kysymyksiä sairaudestasi ja sen hoidosta, kirjoita ne muistiin ennen lääkärikäyntiä.

Esitä aina sellaisia kysymyksiä, joiden avulla saat varmasti tietää, miksi ja miten otat lääkkeitäsi!

Tiedä, miksi ja miten otat lääkkeitäsi

KYSYMYKSIÄ

KOMMENTTEJA

Miksi minulle määrätään tätä lääkettä?

Lääkärin on kirjoitettava syy reseptiin.

Parantaako lääke sairauden, lievittääkö se sairautta tai vähentääkö se sairauden riskiä?

Monet lääkkeet vähentävät sairauden riskiä mutta eivät paranna sitä.

Mistä huomaan lääkkeen vaikutuksen?

Monia vaikutuksia ei edes huomaa. Ne pitää mahdollisesti varmistaa esimerkiksi verikokeilla.

Mikä tavoite hoitoon määrätyn lääkkeen käytöllä on?

Esimerkiksi se, että verenpaine ei nouse yli 140/90 tai että verensokeri pysyy tietyn rajan alapuolella.

Milloin ja miten seurataan, onko lääkeshoidon tavoite saavutettu?

Käymällä uudelleen lääkärin tai sairaanhoitajan luona tai ottamalla yhteyttä puhelimitse.

Kuinka pitkään minun on otettava lääkettä?

On tiedettävä, otetaanko lääkettä koko loppuelämän ajan, kuurina vai tarvittaessa.

En muista kaikkea lääkärin sanomaa, kun pääsen kotiin. Voinko saada tärkeimmät tiedot kirjallisina?

Sinulla on oikeus saada tiedot kirjallisina. Pyydä lääkäriä tulostamaan lista sillä hetkellä käyttämästäsi lääkkeistä tai hae apteekista lista kaikista sinulle määrätyistä reseptilääkkeistä.

Kirjoittaako lääkäri purkkeihin, minkä sairauden hoitoon kutakin lääkettä käytetään?

Sinulla on oikeus saada tiedot kirjallisina. Ne asiat, jotka lääkäri kirjoittaa reseptiin, tulevat automaattisesti lääkkeen etikettiin apteekissa.

Onko lääkäri määrännyt lääkkeitä siten, että ne riittävät seuraavaan tapaamiskertaan asti?

Lisälääkkeiden pyytäminen jälkikäteen vie aikaa ja rahaa sekä sinulta että hoitohenkilökunnalta.

Tarvitsen apua pakkausselosteen tulkitsemisessa. Voinko saada apua?

Farmaseutti apteekissa tai lääkäri voi auttaa.

Keskustele lääkkeidesi hyödyistä ja haitoista

KYSYMYKSIÄ

Mistä tiedän, että tästä lääkkeestä on minulle hyötyä?

Pitääkö minun ottaa huomioon jotakin erityistä, kun otan tätä lääkettä?

Onko tätä lääkettä testattu ikäihmisillä, tai sopiiko se ikäihmisille?

Voiko joillakin lääkkeilläni olla yhteisvaikutuksia?

Vaikuttaako tämä hoito siihen, mitä kaikkea voin tehdä?

Voinko ottaa lääkettä, vaikka ajan autoa?

Voinko tulla riippuvaiseksi lääkkeistä?

Mitä tapahtuu, jos unohdan ottaa lääkkeen?

Mitkä ovat yleisimmät sivuvaikutukset, joita voin saada? Miten toimin silloin?

Mitkä lääkkeistäni ovat tärkeimpiä?

KOMMENTTEJA

Potilaan on oltava vakuuttunut siitä, että otettavasta lääkkeestä on hyötyä. Hyödyt voivat olla erilaisia eri sairauksien kohdalla. Voit myös pyytää apteekista henkilökohdasta lääkeneuvontaa.

Joitakin lääkkeitä voi ottaa aterian yhteydessä mutta toisia ei. Joidenkin yhteydessä on vältettävä alkoholia. Tiettyjä lääkkeitä ei saa ottaa, jos ajaa autoa.

Monia lääkkeitä ei ole testattu ikäihmisillä, tai ikäihmisten on vältettävä niitä.

Yhteisvaikutukset = lääkkeet, jotka vaikuttavat toisiinsa. Mitä enemmän lääkkeitä joutuu ottamaan, sitä korkeampi riski on.

Tämä on tärkeä kysymys uuden lääkkeen kohdalla.

Tämä on hyvä tietää, jos ajat autolla. Se koskee lähinnä kipulääkkeitä ja rauhoittavia lääkkeitä.

Tämä on tärkeää varmistaa kyseisen riskin välttämiseksi.

Useimpien lääkkeiden (mutta ei kaikkien) kohdalla yksittäisistä unohduksista ei ole haittaa.

Tämä on hyvä tietää, jotta osaat toimia oikein, jos uskot saaneesi sivuvaikutuksia. PHASE-20-itsearviointityökalun avulla voit itse ilmoittaa, miten koet lääkahoitoasi. (Katso lisätietoja osoitteesta kollpalakemedel.se.) Lista kannattaa ottaa mukaan lääkärikäynnille.

Tämä on tärkeä kysymys, jos käytät useita lääkkeitä. Kaikki lääkkeet eivät ole yhtä tärkeitä.

Jos käytössäsi on mielestäsi liian monta lääkettä

KYSYMYKSIÄ

Onko minun otettava näin montaa lääkettä?

Käytän useita lääkkeitä. Vastako lääkäri siinä, että ne sopivat yhteen?

Miksi minun on jatkettava lääkitystä, vaikka verenpaineeni on hyvä?

Miksi minun on otettava kahta verenpaineläkettä? Eikö yksi riitä?

Miksi minun on otettava kahta sydämläkettä? Eikö yksi riitä?

Onko näin vanhan ihmisen hyvä ottaa niin montaa lääkettä?

KOMMENTTEJA

Pyydä lääkäriä kertomaan, mitkä lääkkeistä ovat tärkeimpiä, vähemmän tärkeitä tai vain tarpeen vaatiessa käytettäviä.

Lääkkeet eivät saa vaikuttaa toistensa tehoon.

Tämä on hyvä selvittää, jotta osaat toimia oikein.

Lisääntynyt liikunta, painon pudottaminen ja vähentynyt stressi voivat vähentää lääkkeiden tarvetta.

Tämä on hyvä selvittää, jotta osaat toimia oikein.

Jos sinulle on määrätty liian montaa lääkettä, lääkäri voi poistaa vähemmän tärkeitä.

Olet oikeutettu pyytämään lääkäriltä lääkityksen läpikäyntiä, jos sinulle on määrätty yli viittä lääkettä ja olet yli 75-vuotias.



Kaikki lääkkeet eivät sovi ikäihmisille

KYSYMYKSIÄ

Ruotsin sosiaalihuollituksen mukaan tietyt lääkkeet eivät sovi ikäihmisille. Onko jokin minun lääkkeistäni sellainen?

KOMMENTTEJA

Lista kaikista näistä lääkkeistä on luettavissa osoitteesta www.kollpalakemedel.se tai Fiksuja oikeuksia -esitteestä.

Onko lääkäri varmistanut, että kaikki lääkkeeni sopivat minulle?

Tämä on tärkeä kysymys, jos käytät useita lääkkeitä.

Olen syönyt lääkettä aiemminkin. Enkö voi jatkaa sen ottamista?

Tämä on tavallinen kysymys, jos lääkäri haluaa poistaa sopimattomia lääkkeitä.

Onko sopimattomalle lääkkeelle muita vaihtoehtoja?

Tämä on tärkeä kysymys, jos olet saanut reseptin sopimattomalle lääkkeelle.

Muita fiksuja kysymyksiä

KYSYMYKSIÄ

Miksi lääkäri vaihtuu jokaisella käyntikerralla?

KOMMENTTEJA

Tuttu lääkäri tuo turvaa ja parantaa hoidon laatua.

Miksi en saa keskustella sen lääkärin kanssa, joka tuntee minut?

Pyydä aikaa varatessasi, että pääset saman lääkärin vastaanotolle kuin aiemmilla kerroilla.

Miksi lääkäri tarkistaa, onko lääkitys auttanut?

Jotta tiedetään, että lääke ja annostus on oikea ja että lääke on vaikuttanut toivotusti.

Eri lääkärit kertovat minulle eri asioita – mistä tiedän, kuka on oikeassa?

Olisi hyvä, että joku selventäisi eroavaisuuksia. Jos olet epävarma, voit pyytää lääkityksen läpikäyntiä tai varata neuvonta-ajan apteekista.

Voiko lääkäri kirjoittaa reseptin edulliselle lääkkeelle, johon minulla on varaa?

Enkö voi ensin kokeilla lääkettä aloituspakkauksella?

Voiko lääkäri auttaa minua, jotta en saa uutta lääkettä joka kerta, kun käyn apteekissa?

Onko lääkitys minun tapauksessani ainoa hoitokeino?

Mikä on lääkärin etu- ja sukunimi?

Apteekista voi kysyä lisätietoa osamaksusta.

Lääkkeenotto kannattaa aloittaa pienemmällä ja edullisemmalla pakkauksella, jos lääke onkin myöhemmin vaihdettava toiseen.

Lääkäri voi merkitä reseptiin, ettei lääkettä voi vaihtaa.

Joskus elintapoihin liittyvä hoito on parempi vaihtoehto. Tämä voi tarkoittaa tupakoinnin lopettamista, liikunnan lisäämistä, painon saamista normaalilukemiin, riittävää unensaantia ja stressin vähentämistä.

Kirjoita vastaus ylös, jotta muistat sen seuraavalla soittokerralla.

Kysymykset käsittelevät monia eri tilanteita, jotka eivät välttämättä koske sinua. Valitse itsellesi sopivat kysymykset ja esitä ne seuraavalla lääkärikäynnilläsi.

Fiksuista kysymyksistä voi keskustella eläkeläisjärjestöjen jäsenkouksissa tai vaikka niitä varten järjestetyissä opintopiireissä, joissa kysymysten esittämistä harjoitellaan esimerkiksi roolipelin avulla. Tämän jälkeen osaat esittää kysymyksiä paremmin, mikä lisää mahdollisuksiasi saada hyvää lääkehoitoa.

Muista kirjoittaa ylös ne kysymykset, jotka haluat esittää lääkärille!

**Lisätiedot ja yhteystiedot löytyvät osoitteesta
www.kollpalakemedel.se.**

**Tämä esite on saatavilla kyseisessä osoitteessa
myös PDF-tiedostona.**

Yhteydenotto: kollpalakemedel@apoteket.se

**Esite on tuotettu Koll på läkemedel -hankkeen puitteissa.
Yhteistyössä**



Alkuperäiset kirjoittajat: Bertil Hagström, lääketieteen tohtori,
yleislääkäri, Svensk Förening för Allmänmedicin. Lars Nilsson,
emeritusprofessori, lääkeasiantuntija, SPF Seniorerna.

*Muokkaukset vuonna 2017: Koll på läkemedel -hankkeen ohjausryhmä
ja Bertil Hagström*