

## Mitä lääkekaapin perusvarustukseen kuuluu?

### ☐ tarpeet haavanhoitoon

- haavasidoksia ja sidetaitoksia: sideharsoa tai joustavaa sidosta, yksittäispakattuja ja steriilejä, saatavilla eri kokoja
- rasvasidoksia: sofratulle (mukana antibioottivoide) tai unitulle, säilytys jääkaapissa, yksittäispakattuja, levitetään vain palovamman kohtaan
- teippiä, kuitu- tai muoviteippiä
- tukiside, esim elastinen ideaaliside, ruskea tai valkoinen
- laastareita, eri kokoisia ja hengittäviä
- rakkolaastarit, saatavilla pakkaus, jossa eri kokoisia, ”keinoiho”
- haavan puhdistusneste: kirvelemätön esim. Septidin, aina ensin vesi

### ☐ särkylääke

- parasetamoli turvallisesti senioreille (Panadol), ei tulehduskipulääkkeitä (Burana)
- kuumetta alentavia lääkkeitä ei tarvitse käyttää kuin poikkeustapauksissa
- jos Sinulla on lääkkeitä vakituksessa käytössä jonkin perussairauden vuoksi, keskustele aina lääkärin kanssa, mikä kipulääke sopii yhteen käyttämiesi lääkkeiden kanssa

### ☐ yskänlääke

- nykyisin yskän hoitoon suositellaan keuhkoputkia avaavia lääkkeitä, ei varsinaisia yskänlääkkeitä
- lämmin höyryhengitys on parasta

### ☐ allergialääke

- jos Sinulla on allergiaa, käytä vain lääkärin määräämiä lääkkeitä, ensiavuksi Zyrtec- turvallinen ja käsikauppalääke

### ☐ nuhatipat

- keittosuolatipat ovat turvallisia ja helppo käyttää

☐ **lääkehiili**

- myrkytysten varalle, katso tarkkaan annos/painokilo ja lääkkeen vanhenemispäivä

☐ **ripulilääke**

- Muista, että ripuli on senioreille hengenvaarallinen sairaus!  
- Ripulia varten on saatavilla ripulijuomia (Osmosal), lääkehiiltä (Carbo Medicinalis), maitohappo-bakteereja (Lactophilus) ja Imodium-tabletteja

☐ **rasvasidokset palovammoille, palovamman ensiapu**

- kylmä vesi

☐ **kortisonivoide**

- reumakipuihin, voiteista harvoin sivuvaikutuksia  
- ihottumiin  
- 1-2 viikon kuuri, (2% Hydrocortison)

☐ **kyypakkaus**

☐ **kuumemittari**

☐ **sakset**

☐ **pinsetit**

☐ **punkkipihdit**

**Muuta huomioitavaa**

- Käy lääkekaappisi sisältö läpi vähintään puolen vuoden välein ja tarkista pakkausten viimeiset käyttöpäivämäärät.
- Käytössä olevat reseptilääkkeet kuuluvat myös lääkekaappiin.

- Säilytä lääkkeesi aina alkuperäispakkauksissa.
- Kylpyhuone on yleisin, mutta huonoin paikka säilyttää lääkkeitä kosteuden sekä lämpötilavaihteluiden vuoksi. Useimmat lääkkeet tulisi säilyttää alle 25 asteen lämpötilassa. Tablettien ulkonäkö ei välttämättä muutu kuumuudessa lainkaan, mutta lääkeaineen hajoaminen nopeutuu ja teho heikentyy.

## **Iän vaikutus lääkehoitoon**

- lääkeaineiden imeytyminen heikentyy maha-suolikanavasta
- lääkeaineiden jakautuminen elimistössä muuttuu työkäiseen verrattuna
- lääkeaineiden erittyminen heikkenee
- ruoansulatuskanavan toiminta muuttuu, kun syljeneritys heikkenee, mahan happamuus vähenee, suoliston liikkuvuus heikkenee ja tästä johtuen esim. raudan, kalsiumin ja B12-vitamiinin imeytyminen voi heikentyä
- solukato johtaa munuaisten ja maksan toiminnan heikkenemiseen
- erityisesti munuaisten kautta poistuvien lääkeaineiden haittavaikutusriski kasvaa, esim. diabetes-lääke Metforem, verenpainelääkkeet
- säätelymekanismien toiminta heikkenee: nälän ja janon tunne heikkenee, lämmönsäätely voi hidastua
- lääkkeistä aiheutuvia komplikaatioita: ortostaattinen hypotonia, unettomuus, väsymys, masennus, oppimiseen liittyviä ongelmia, parkinsonismia, ummetusta, suun kuivimista, näköhäiriöitä, verenvuotoja
- liika lääkitys???
- iäkkään lääkeannos on puolet työkäisen lääkeannoksesta tai lasten annos, riippuu myös seniorin koosta
- virtsainkontinenssin hoitoon ensin konservatiivinen hoito: rakon koulutus, virtsauksien ajoittaminen tiettyihin aikoihin päivässä

- riittävä nesteytys on erittäin tärkeä
- kuivuuden vakavin komplikaatio on sydänpysähdys, muita mm. rytmihäiriöt

## Lääkejätteet

- Apteekkiin tuodut lääkejätteet toimitetaan Fortumin lääkejätteiden käsittelylaitokseen Riihimäelle, jossa ne poltetaan. Samalla syntyy sähköä ja kaukolämpöä.
- Lääkkeitä voidaan lääketurvallisuuden vuoksi ottaa apteekkiin takaisin vain hävitettäväksi. Asiakkaan kotona käyneitä lääkkeitä ei koskaan palauteta takaisin myyntiin.
- Kuinka palautan lääkejätteet?
  - poista reseptilääkkeen ohjelippu
  - poista ylimääräiset pahvipakkaukset
  - Purkissa olevat tabletit tulee laittaa läpinäkyvään pussiin, läpipainoliuskkoissa olevat tabletit voi palauttaa sellaisenaan. Nestemäiset lääkkeet palautetaan omassa alkuperäispakkauksessaan.
  - Lääkejätteet lajitellaan Ähtärin apteekissa eteisessä olevaan lajittelupisteeseen: Nesteet omaan ja kiinteät omaan palautusastiaan. Voiteet luokitellaan kiinteiksi valmisteiksi.
  - Jodia, ruiskuja, neuloja, sytostaatteja ja elohopeakuumemittareita ei saa laittaa yleiseen keräyspisteeseen, vaan ne tulee palauttaa apteekin henkilökunnalle. Neulat laitetaan esimerkiksi muovipulloon, jonka läpi ne eivät pääse pistämään ketään. Digitaaliset kuumemittarit kuuluu palauttaa elektroniikkakeräykseen, ei apteekkiin.