

# Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA

## 8 kysymystä lääkehoidostasi

Vastaa alla oleviin kysymyksiin.

Merkitse rasti ruutuun sen vaihtoehdon kohdalle, joka kuvaa tilannettasi parhaiten.

Jos vastaat useaan kysymykseen

"kyllä" tai "en osaa sanoa",

ota yhteyttä apteekkiisi, lääkäriisi tai hoitajaasi.

Ota yhteyttä myös, jos sinulle herää kysymyksiä, kun täytät tarkistuslistaa.

### 1. Puuttuuko sinulta paperinen tai sähköinen lista kaikista lääkkeistä, joita tällä hetkellä käytät?

Listassa pitäisi olla:

- Lääkärin määräämät lääkkeet
- Muut lääkkeet
- Vitamiinit
- Hivenaineet
- Luontaistuotteet
- Rohdosvalmisteet.

kyllä  ei  en osaa sanoa

### 2. Hoitaako sinua useampi lääkäri, esimerkiksi terveyskeskuslääkäri, erikoislääkäri, yksityislääkäri?

kyllä  ei  en osaa sanoa

### 3. Puuttuuko lääkehoidostasi säännöllinen seuranta, esimerkiksi kontrollikäynnit tai kotimittaukset?

kyllä  ei  en osaa sanoa

### 4. Onko sinulla ollut viimeisten 4 viikon aikana jokin seuraavista oireista, joka on toistuvasti häirinnyt normaalia elämääsi?

	kyllä	ei	en osaa sanoa
• Tunnet epätavallista väsymystä tai uneliaisuutta päivällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tunnet huimausta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kaatuilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sinulla on virtsaamisvaikeuksia (virtsa ei tule kunnolla tai karkaa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sinulla on pahoinvointia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sinulla on ummetusta tai muita vatsavaivoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sinulla on muistihäiriöitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koet olosi sekavaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Saat herkästi mustelmia tai nenästä vuotaa herkästi verta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Suusi on epätavallisen kuiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 5. Onko sinulle epäselvää, kuinka kauan lääkehoitosi jatkuu?

Onko lääkehoitosi pysyvää vai onko se määräaikainen kuuri vai onko kyseessä lääke, jota otat tarvittaessa?

kyllä  ei  en osaa sanoa

### 6. Onko sinulla ollut seuraavia vaikeuksia, kun otat lääkettä:

Et tarkalleen tiedä, miksi tai mihin vaivaan käytät lääkkeitäsi

kyllä  ei  en osaa sanoa

Sinun on vaikea ottaa lääkkeet ohjeiden mukaisesti, esimerkiksi

- et ymmärrä annosteluohjeita
- et muista ottaa lääkkeitä ajallaan
- lääkkeiden otto ei sovi päivärytmiin

kyllä  ei  en osaa sanoa

Sinun on vaikea annostella lääkkeitä, esimerkiksi

- et tiedä, miten silmätipat tiputetaan tai silmätippojen tiputtaminen on vaikeaa
- et tiedä, miten annostelet astmalääkkeet tai astmalääkkeen annostelu on vaikeaa
- et osaa pistää lääkkeitä itse tai lääkkeiden pistäminen on vaikeaa
- sinun on vaikea avata lääkepakkausta
- sinun on vaikea puolittaa tabletteja

kyllä  ei  en osaa sanoa

Sinun on vaikea niellä tabletteja tai kapseleita

kyllä  ei  en osaa sanoa

### 7. Koetko, että lääkärin määräämä lääke ei ole sinulle sopiva?

kyllä  ei  en osaa sanoa

### 8. Joudutko tinkimään rahatilanteesi vuoksi lääkkeistä, jotka ovat sinulle välttämättömiä?

kyllä  ei  en osaa sanoa



# Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA

## 8 kysymystä lääkehoidostasi

### Ohjeet LOTTA-tarkistuslistan käyttöön

Lääkehoidon tarkistuslista on kehitetty yli 65-vuotiaille lääkkeiden käyttäjille. Tarkistuslistan avulla voit itse varmistaa, että lääkehoitosi on kunnossa.

Voit täyttää tarkistuslistan itse tai yhdessä läheisesi kanssa. Myös apteekissa voidaan auttaa ja vastata, jos sinulla herää kysymyksiä.

Ota täytetty tarkistuslista mukaan, kun asioit terveydenhuollossa. Näytä lista hoitavalle lääkärillesi, hoitajallesi tai apteekin ammattilaiselle.

Seuraavassa kerrotaan, miksi kukin tarkistuslistan kysymys on tärkeä.

### Tarkistuslistan kysymykset 1 ja 2.

#### Onko sinulla ajan tasalla oleva lista lääkkeistäsi?

Kysymyksissä 1 ja 2 kysytään, onko sinulla ajan tasalla oleva lista lääkkeistäsi. Lisäksi kysytään, hoitaako sinua useampi lääkäri.

Näitä asioita kysytään siksi, että sinulla itselläsi ja sinua hoitavilla lääkäreillä, hoitajilla ja apteekin ammattilaisilla pitää olla tiedot ajan tasalla siitä, mitä lääkkeitä ja muita valmisteita käytät. Lisäksi pitää tietää, miksi ja miten käytät lääkkeitä ja muita valmisteita.

E erityisen tärkeää tämä on, jos käytät useita lääkkeitä tai sinua hoitaa usea lääkäri. Kaikki käytössäsi olevat lääkkeet ja valmisteet eivät näy lääkärin tai apteekin tietokoneelta. Lääkityslista auttaa kokoamaan kaiken tämän tiedon.

**Lääkityslista on paperilla oleva tai sähköinen listaus kaikista lääkkeistä, joita käytät tällä hetkellä.**

Voit laatia listan itse eli voit kirjoittaa käsin ruutupaperille tai erityiselle lääkityslistapohjalle lääkkeet, joita käytät. Netissä on myös tulostettavia ja tallennettavia lääkityslistapohjia, joihin voit kirjoittaa tiedot lääkehoidostasi.

Kun laadit listaa, voit käyttää apuna myös Omakanta-verkkopalvelua ([www.omakanta.fi](http://www.omakanta.fi)). Huomaa, että Omakannassa näkyvät kaikki saamasi reseptit, myös sellaiset, jotka eivät enää ole käytössä.

Lääkityslistassa pitäisi olla ainakin seuraavat tiedot lääkehoidostasi:

- lääkärin määräämät reseptilääkkeet
- itsehoitolääkkeet, ravintolisät ja muut valmisteet, jotka saa ilman reseptiä
- kunkin lääkkeen ja valmisteen nimi, käyttötarkoitus, annostus ja käytön kesto. Käytön kesto tarkoittaa sitä, käytätkö lääkettä jatkuvasti vai kuurina tai otatko lääkkeen vain tarvittaessa.
- lääkkeiden aiheuttamat allergiat.

## Tarkistuslistan kysymykset 3–5. Seurataanko lääkehoitosi vaikutuksia?

Kysymyksissä 3–5 kysytään, miten lääkehoitosi vaikutuksia seurataan. Lisäksi selvitetään, onko sinulla ollut oireita, jotka voivat johtua lääkkeistä.

Jotta voit seurata oman lääkehoitosi onnistumista, kysy lääkäriltäsi, mitä vaikutuksia lääkehoidollasi tavoitellaan.

Osa sairauksista ja lääkehoidoista on sellaisia, joissa lääkehoidon vaikutusten ja oman voinnin seuranta on erityisen tärkeää.

Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi

- kipulääkkeet
- nesteenpoistolääkkeet
- verenohennuslääkkeet
- rauhoittavat lääkkeet
- unilääkkeet ja nukahtamislääkkeet.

Läkehoidon onnistumista voi seurata esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- oireet helpottavat
- laboratoriotulokset paranevat (esimerkiksi verenpaine tai veren kolesteroliarvot),
- kohtaukset vähenevät tai loppuvat.

On myös tärkeää, että tunnistat läkehoidon mahdolliset haitat. Siksi tarkistuslistalla kysytään oireista, joihin on hyvä saada lääkärin tai muun hoitoon osallistuvan arvio. Jos epäilet, että lääkkeesi aiheuttaa sinulle tarkistuslistalla mainittuja tai muita haittoja, kerro niistä apteekissa, hoitajallesi tai lääkärillesi.

Läkehoidon seurantaan kuuluu myös se, että lopetetaan niiden lääkkeiden käyttö, joita ei enää tarvita.

**Vaikka lääkityksessä ei olisi tapahtunut muutoksia, lääkitys pitäisi käydä huolellisesti läpi lääkärin tai apteekin ammattilaisen kanssa vähintään kerran vuodessa.**

## Tarkistuslistan kysymykset 6–8. Kuinka pärjät kotona lääkkeiden kanssa? Miten lääkkeiden ottaminen sujuu?

Viimeiset kysymykset tarkistuslistalla selvittävät, miten lääkkeiden käyttö arjessa sujuu.

On tärkeää, että lääkkeen käyttö ei vaikeuta elämääsi turhaan.

Keskustele rohkeasti apteekissa tai lääkärin kanssa, jos

- lääkkeen ottaminen on vaikeaa
- epäilet, että lääke ei sovi sinulle
- lääke ei mielestäsi auta
- rahatilanteesi vuoksi joudut tinkimään lääkkeiden käytöstä.

Kaikkiin näihin ongelmiin on erilaisia ratkaisuja, joista voit keskustella yhdessä lääkärin tai apteekin ammattilaisen kanssa.

Tämän LOTTA-tarkistuslistan ovat laatineet Helsingin yliopiston tutkijat. Tarkistuslistan laatimiseen on osallistunut myös lääkkeiden käyttäjiä, lääkäreitä ja apteekin ammattilaisia.

