

LÄÄKKEEN KÄYTÖN MUISTILISTA

1. Arvioin lääkkeen tarpeen

- Voinko helpottaa oireitani jollakin muulla keinolla?
- Säännöllisesti joka päivä otettaviksi määrätystä lääkkeistä arviota ei tarvitse tehdä.

2. Päätän, mitä lääkettä otan

Lääkkeen valinta

- Onko lääkäri tai apteekkihenkilöstö suositellut minulle kyseiseen vaivaan jotakin tiettyä lääkettä?
- Millaisia kokemuksia minulla on vaivan lääkehoidosta?
- Olenko jo ottanut jotakin muuta lääkettä?

Lääkkeen sopivuus minulle

- Sopiiko lääke oireeseeni?
- Sopiiko lääke minun ikäiselle?
- Onko jokin syy, miksi en voisi käyttää lääkettä?
- Millaisia haittavaikutuksia lääkkeellä mahdollisesti voi olla?
- Onko lääkkeessä vielä kestoaikaa jäljellä eli onko lääke käyttökelpoinen?

3. Otan lääkkeen säilytyspaikastaan

- Yleensä lääkkeet säilytetään huoneenlämmössä lääkekaapissa, jotkut jääkaapissa.
- Lääkkeen oikean säilytyspaikan voi tarkastaa pakkauksesta ja pakkausselosteesta. Jos mitään ei ole mainittu, valmiste ei vaadi erityisiä säilytysolosuhteita.

4. Luen käyttöohjeet

- Itsehoitolääkkeen käyttöohje on painettu pakkaukseen ja lääkärin määräämän reseptilääkkeen käyttöohje liimataan pakkaukseen apteekissa.

5. Otan lääkettä oikean määrän

- Otan ohjeen mukaisen lääkemäärän esimerkiksi laskemalla oikean määrän tabletteja tai kaatamalla oikean määrän mittalasiin.

6. Otan lääkkeen oikealla tavalla

- Otan lääkkeen sen mukaan, mistä lääkemuodosta on kyse, esimerkiksi nielaisemalla, tiputtamalla silmään tai hengittämällä keuhkoihin.
- Mietin, onko jotakin muuta, joka minun pitäisi huomioida? Esimerkiksi otetaanko lääke aterian yhteydessä, saako tabletin puolittaa tai murskata.

7. Palautan lääkkeen takaisin sen oikeaan säilytyspaikkaan

8. Merkitsen lääkkeeseen ottamisajan, jotta voin tarvittaessa tarkistaa sen myöhemmin

9. Seuraan lääkkeen vaikutuksia

- Tarkkailen, auttaako lääke toivotulla tavalla
- Tarkkailen myös, tuleeko lääkkeestä haittavaikutuksia

10. Päätän, milloin lopetan lääkkeen käytön

- Tarvittaessa otettavia lääkkeitä en käytä enää, kun vaiva helpottaa.
- Syön kuurilääkkeet loppuun asti.
- Kysyn neuvoa lääkäriltä tai apteekista, jos saan lääkkeestäni häiritseviä haittavaikutuksia.
- En lopeta pitkäaikaiseen käyttöön tarkoitettujen lääkkeiden käyttöä neuvottelematta siitä ensin lääkärin kanssa

Lääkkeen käytön muistilista on laadittu mukailien United States Pharmacopeian ohjetta, www.usp.org