

JOHANNA JYRKÄ
FaT
Tutkija, Fimea

ELINA LÄMSÄ
Proviisori
Harjoittelija, Fimea

JAAKKO VALVANNE
LKT
Geriatrian professori, Tampereen yliopisto

Ikääntyneiden lääkehoitoa PUITIIN CHATTI-ILLASSA

Ylen A-studiossa on seurattu somerolaisen hoivakodin hoitokulttuurin muutosta. Hoivakoti kuntoon -juttusarjaan liittyvä lääkechatti toteutettiin yhteistyössä Fimean kanssa. Keskustelijoita askarruttivat erityisesti unettomuuden hoito, lääkkeiden vaikutukset muistiin sekä pitkäaikaisen lääkehoidon haitat ja lopettaminen.

Ikäkkäiden hoitoon osallistuvat usein myös omaiset. Siksi lääketietoa tarvitsevat ikäkkäiden lisäksi heidän lääkehoitonsa toteutukseen osallistuvat puoliset ja lapset. Osa lääkehoitoon liittyvistä kysymyksistä herää vasta kotona lääkettä käytettäessä, kun terveydenhuollon henkilöstö ei ole välittömästi tavoitettavissa. Fimean toteuttaman Lääketiedon tarpeet ja lähteet -väestökyselyn mukaan lisätietoa tarvitaan erityisesti silloin, kun ollaan aloittamassa uuden lääkkeen käyttöä, epäillään lääkkeen aiheuttavan haittavaikutuksia tai tulkitaan pakkauselostetta.

A-studiossa laitetaan hoivakoti kuntoon

Syksyn aikana Ylen A-studiossa seurattiin vanhustyön vallankumousta somerolaisessa hoivakodissa, Tervaskannossa. Sarjan tarkoituksena oli näyttää, miten laitosmaista hoitokulttuuria voidaan muuttaa vanhustyön asiantuntijoiden myötävaikutuksella järkevämmäksi ja

paremmin asukkaiden toiveita ja tarpeita vastaavaksi. Kun asukkaiden elämänlaatu paranee, myös hoitohenkilöstön työ muuttuu mielekkäämmäksi.

Jokainen voi olla mukana tekemässä hoivakodeista parempia paikkoja viettää vanhuutta. Hoivakodit ovat voineet osallistua ilmoittautumalla Hoivakoti kuntoon -sarjan verkkosivustolla paikaksi, jonka ovet ovat avoina hyväntekijöille. Mukana on yli 500 hoivakotia ympäri Suomen. Meidät kaikki on haastettu mukaan tekemään pieniä, hyviä tekoja hoivakodeissa asuvien vanhusten arjen piristämiseksi. Omat hyvät teot voi edelleen jakaa sosiaalisessa mediassa aihetunnisteella #hyväteko.

Lääkehoitajakson tavoitteena tunnistaa turhat lääkkeet

Hoivakoti kuntoon -juttusarjan lääkejaksossa toimittaja **Tiina Merikanto** lähti Somerolle selvittämään, käyttävätkö hoivakodissa asuvat asukkaat turhia lääkkeitä. Jaksossa



HOIVAKOTI KUNTON

seurattiin lääkehoidon kokonaisarvioinnin toteutusta kahdelle hoivakodin monilääkitylle asukkaalle. Lääkejakson taustamateriaaliksi Yle tuotti verkkosivuilleen väestölle suunnatun, yksityiskoh- taisen ohjeistuksen Fime- an ylläpitämän iäkkäiden lääkityksen tietokannan käyt- tämisestä. Tarkoituksena oli ohjata ikääntyviä ja heidän omaisiaan tarkastamaan tietokannasta, sopivatko käy- tössä olevat lääkkeet iäkkäille. Jutun yhteydessä koros- tettiin, ettei muutoksia lääkitykseen saa tehdä omatoi- misesti, vaan kaikista muutoksista pitää aina keskustella lääkärin kanssa.

Lääkehoitoja käsitelleen jakson esittämisen jälkeen katsojille tarjottiin mahdollisuus kysyä asiantuntijoilta verkossa mieltä askarruttavia kysymyksiä iäkkäiden lää- kehoidosta. Lääkechatin kysymyksiin olivat vastaamassa geriatrian professori **Jaakko Valvanne** Tampereen yliopis- tosta sekä farmasian tohtori **Johanna Jyrkkä** ja proviisori **Elina Lämsä** Fimeasta. Chatin käytännön toteutuksesta vastasivat Ylen toimittajat Tiina Merikanto ja **Augustina Jämsä**.

Chattailua uutistoimituksen ytimessä

Lääkechatti järjestettiin lokakuun lopussa Ylen Pasilan studioilla, uutistoimituksen ytimessä. Ylen verkkosivuil- la oli vajaan viikon ajan mahdollisuus esittää kysymyksiä ennakkoon. Reaaliaikaiselle kirjoittelulle oli varattu aikaa kaksi tuntia. Mahdollisuutta esittää kysymyksiä iäkkäi-

den lääkehoidosta puffattiin livekuvan kera illan uutis- lähetysten yhteydessä.

Ennen chatin alkua ilmassa oli jännityksen tuntua: Onko tieto tavoittanut ihmiset? Millaisia kysymyksiä saa- daan? Osataanko niihin vastata? Toimiiko järjestelmä moitteettomasti? Tunnelmaan oli virittäydytty edellisenä päivänä vastaamalla ennakkokysymyksiin. Taustatueksi takataskussa oli myös "kilauta kaverille" -mahdollisuus eli tutun geriatrin ja nefrologin puhelinnumerot konsul- taatiota varten.

Chatti käynnistyi täydellä tohinalla, ja kysymyksiä ki- lahteli vastattavaksi nopeaa tahtia. Valvojina toimivat Tiina ja Augustina, jotka seuloivat sopivia kysymyksiä vastat- tavaksi ja poistivat asiattomia kommentteja. Varsinainen viestittely osoittautui varsin hektiseksi puuhaksi. Valvojat lukivat ääneen potentiaalisia kysymyksiä, joista asiantun- tijoiden piti lennosta poimia itselleen sopivat. Hektisessä tilanteessa piti siis samanaikaisesti kuunnella, etsiä tietoa, lukea, ajatella ja kirjoittaa vastauksia. Tällainen monika- navatyöskentely oli asiantuntijoille uusi kokemus.

Kysymyksiä tuli satoja

Kahden tunnin aikana chattiin saatiin noin 350 kysymys- tä, joista sataan ehdittiin vastata. Osa kysymyksistä kä- sitteli samoja aiheita, joten suuri osa keskustelijoista sai vastauksen mieltä askarruttaneeseen lääkeongelmaan. Vastaamista vaikeutti kysymysten suppeus: ilman koko- naiskuva ja tietoa potilaan tarkasta tilanteesta oli mah- dotonta antaa varmaa, yksiselitteistä vastausta.

Kysymysten joukosta erottui selkeästi kolme tee- maa: unettomuuden lääkkeetön ja lääkkeellinen hoito, lääkkeiden vaikutukset muistiin sekä pitkäaikaisen lääke-

hoidon haitat ja lopettaminen. **Taulukko 1** on kerätty näistä teemoista esitettyjä tyypillisiä kysymyksiä. Suosituista teemoista laadittiin uutisjuttu, joka julkaistiin Ylen verkkosivuilla pari päivää chatin jälkeen.

Chatti paljasti, mistä tarvitaan lisätietoa

Chatissa esille nousseet aiheet kertovat ikääntyvien suomalaisten ja heidän omaistensa lääkkeisiin liittyvistä tiedon tarpeista. Unettomuutta lääkitään usein virheellisesti vuosia käytössä olleilla uni- ja rauhoittavilla lääkkeillä tai muilla psykykenlääkkeillä. Ensijaisen hoidon tulisi olla

lääkkeetön ja keskittyä unettomuuden syihin. Unettomuudesta kärsivän tulisivin saada tietoa muista hoitomenetelmistä sekä lääkkeiden aiheuttamista haittavaikutuksista, jotta hän motivoituisi käyttämään lääkkeitä vain lyhytaikaisesti. Monet potilaat ovat halukkaita myös purkamaan pitkään jatkunutta lääkitystä mutta ovat epätietoisia siitä, miten asian kanssa tulisi edetä.

Keskusteluun osallistuneet kysyivät paljon myös lääkkeiden pitkäaikaisen käytön haitoista. Erityisesti kysyjä huolestuttivat lääkkeiden pitkäaikaisen käytön vaikutukset muistiin. Lääkehoitoa aloitettaessa ja kontrollien yh-

Taulukko 1. Esimerkkejä chattiin lähetetyistä kysymyksistä.

Unettomuus	Lääkkeiden vaikutukset muistiin
<ul style="list-style-type: none"> • Onko miedosta melatoniinivalmisteesta lievien nukahtamisvaikeuksien hoidossa haittaa, jos valmistetta käytetään pitempään kuin suositellut 3 kuukautta? • Käytän Tenoxia 10 mg illassa. Voiko ottaa yöllä lisäksi melatoniinia, jollei uni tule? • Käytän Imovanea puoli tablettia joka ilta. Olisiko minun parempi käyttää jotain toista, mielestänne sopivampaa unilääkettä? • Mitä muita keinoja on saada nukuttua kuin unilääke, etenkin jos on käyttänyt sitä yli 10 vuotta? 	<ul style="list-style-type: none"> • Miten mirtatsapiinin pitkäaikainen käyttö vaikuttaa aivoihin ja muuhun kroppaan? • Otan Truxalia (15 mg) yhden tabletin iltaisin. Vaikuttaako lääke muistin heikkenemiseen? • Miten lääkkeiden aiheuttama dementia tai kognitiiviset haitat voidaan todentaa? • Netissä puhutaan paljon siitä, että kolesterolilääkkeet vaikuttavat muistiin. Onko se huuhaata?
Pitkäaikaisen lääkehoidon haitat	Pitkäaikaisen lääkehoidon lopettaminen
<ul style="list-style-type: none"> • Olen kuullut, että simvastatiini pitkäaikaisesti käytettynä voi vaikuttaa lihasten surkastumiseen. Pitääkö tämä paikkaansa ja mitä muita haittoja lääkkeestä on? • Kuinka monta vuotta Fosavance-lääkettä voi käyttää ilman haittavaikutuksia? • Olen popsanut SSRI-lääkettä 10 vuotta. Onko lääkkeen pitkäaikaiskäytöstä haittaa? • Voiko 62-vuotias käyttää Somacia 40 mg vuosia joka päivä? • Mummuni sairastaa Alzheimerin tautia ja sairaus edennyt jo keskivaikeaan vaiheeseen. Onko tällaisessa tapauksessa kalliista muistilääkkeistä vielä hyötyä vai pitäisikö keskittyä enemmän käytösoireiden hoitoon? 	<ul style="list-style-type: none"> • Olen käyttänyt Imovanea 10 vuoden ajan puoli tablettia iltaisin ja haluaisin senkin lopettaa. Millaisella aikataululla voisin turvallisesti lopettaa käytön? • Miksei masennuslääkitystä voi lopettaa itse ja miksi se pitäisi tehdä porrastetusti? • Miten lopettaa 10 vuoden ajan otettu Stella 5 mg tai puolet siitä? • Miten olisi paras lopettaa Bupironin käyttö 10 vuoden jälkeen? • Olen ottanut 25 vuoden ajan yöksi Levozinia (50 mg). Pitäisikö pyrkiä irrottautumaan?
Lääkkeiden haitta- ja yhteisvaikutukset	Muita kysymyksiä
<ul style="list-style-type: none"> • Voimistaako tramadoli varfariinin antikoagulaatiivista vaikutusta? • Voiko donepetsiiliin (10 mg) käytöllä olla yhteys muistisairaana äitini lisääntyneeseen virtsankarkailuun? • Mitä haittoja Lyrica voi saada aikaan? Käytän sitä 375 mg kaksi kertaa päivässä, näin ollut jo puolitoista vuotta. • Voiko Tramalia ja Panadolia ottaa samana päivänä? • Voiko melatoniinia käyttää, jos on ottanut alkoholia? • Äitini (94-v.) käyttää Marevan-lääkettä. Voiko hän käyttää Visiblinia hankalaan ummetukseen? • Onko rosuvastatiinilla vähemmän haittavaikutuksia kuin muilla statineilla? 	<ul style="list-style-type: none"> • Miten usein Dinit-nitrolääkettä (1,25 mg) voi ottaa? • Saako mielialalääkkeistä elämään aitoa iloa? • Mikä on melatoniinin yhteys verensokeritasoon ja mahdolliseen diabetesriskiin? • Milloin on aiheellista syödä verenhennuslääkkeitä? • Onko tarkoituksenmukaista syödä muistisairauteen lääkettä loppuikä vai lopettaa se mahdollisesti jossain vaiheessa? • Omaiseni on iässä, jossa ihmisillä on yleensä käytössä useita erilaisia lääkkeitä. Hänelle ei kuitenkaan ole määrätty mitään. Onko kaikki kunnossa?

teydessä on tärkeää keskustella lääkeshoidon kestosta ja sen hyödyistä potilaan terveydelle. Tähän liittyen monet kysyjät pohtivat myös lääkeshoitonsa lopettamista, jolloin tärkeä ohje oli olla lopettamatta lääkitystä itsenäisesti ja keskustella tilanteesta hoitavan lääkärin kanssa.

Apua iäkkäiden lääkityksen tietokannasta

Fimea on laatinut iäkkäiden lääkityksen tietokannan tukemaan järkevän lääkeshoidon suunnittelua. Tietokannan tarkoituksena on tukea 75 vuotta täyttäneiden lääkeshoittoa koskevaa päätöksentekoa ja parantaa perusterveydenhuollon lääkitysturvallisuutta. Tietokanta on maksutta kaikkien käytettävissä Fimean verkkosivuilta. Se on tarkoitettu ensisijaisesti terveydenhuollon ammattilaisten apuvälineeksi, mutta myös potilaat ja heidän omaisensa käyttävät aktiivisesti tietokantaa. Tästä syystä terveydenhuollon ammattilaiset saavat potilailta usein tarkentavia kysymyksiä, miksi tiettyjen lääkkeiden käyttöä tulisi välttää iäkkäillä.

Tietokantaa päivittää iäkkäiden lääkeshoidon asiantuntijoista koostuva työryhmä. Lääkkeet on jaoteltu luokkiin, jotka kuvaavat lääkeaineen soveltuvuutta 75 vuotta täyttäneen käyttöön: A-luokan lääkeaineet sopivat iäkkäille, B:ssä tutkimusnäyttö, käyttökoemuus tai teho on heillä vähäistä, C-luokan lääkeaineet

soveltuvat heille varauksin ja D-lääkeaineiden käyttöä on vältettävä. Luokittelu on rakennettu kliinistä, moniammatillista asiantuntemusta hyödyntävällä konsensusperiaatteella.

Neuvontapalveluiden kehittäminen on tärkeää

Chatin suosio kertoo tarpeesta sähköisille neuvontapalveluille, jotka pystyvät tarjoamaan nopeasti vastauksia kotona heränneisiin lääkeshoitokysymyksiin. Internetistä tietoa on saatavilla nopeasti ja useista eri palveluista. Haasteita tuovat kuitenkin asiasällön kyseenalainen luotettavuus ja eri lähteiden ristiriitaisuus. Lisäksi löydetyn tiedon tulkinta voi olla vaikeaa. Tämän takia neuvontapalveluiden kehittäminen olisi tärkeää.

Lääkeinformaatioverkoston kokoama luotettavien suomalaisten verkkolähteiden linkkikokoelma on löydettävissä Terveyskirjaston sivuilta. Sitä kannattaa hyödyntää, kun etsii internetistä luotettavaa tietoa lääkkeistä. Näiden sivustojen rinnalle lääkkeiden käyttäjät kaipaavat kuitenkin vielä parempaa sähköisen lääketiedon tarjontaa, kuten terveydenhuollon ammattilaisten ylläpitämiä kysymys-vastauspalveluita. Lisääntyvän internetin käytön seurauksena luotettavan sähköisen lääketiedon saatavuuden merkitys tulee korostumaan. ■

LISÄTIETOJA

Hoivakoti kuntoon -ohjelmasarja:
www.yle.fi/uutiset/hoivakoti_kuntoon

Iäkkäiden lääkityksen tietokanta:
www.fimea.fi > Kehittäminen >
Lääkeinformaation kehittäminen >
Iäkkäiden lääkityksen tietokanta

Ylen ohje iäkkäiden lääkityksen tietokannan käytöstä:
www.yle.fi/uutiset/7549715

Vastauksia vanhusten lääkitystä koskeviin chattikysymyksiin:
www.yle.fi/uutiset/7592922



Lääketiedon tarpeet ja lähteet – väestökysely lääkkeiden käyttäjille:
www.fimea.fi > Lääketieto > Julkaisut

Luotettavia lääketiedon lähteitä:
www.terveyskirjasto.fi > Lääkärikirja Duodecim > Lääkkeet > Lääketietoa verkossa