Ehkäisevän päihdetyön viikolla marraskuussa (vko 45) kannustamme kaikkia kysymään lääkkeistä, sillä kysyminen kannattaa.

Lue lisää www.kysyminenkannattaa.fi

EPT

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO

LÄÄKKEISTÄ PUHUMINEN ON LUONNOLLINEN OSA TERVEYTEEN LIITTYVÄÄ KESKUSTELUA. ONGELMIIN ON TÄRKEÄÄ PUUTTUA ENNEN KUIN NE SYVENEVÄT JA VÄÄRINKÄYTTÖÖN ON TÄRKEÄÄ PUUTTUA AJOISSA.

Lääkkeet ovat tärkeä osa hyvinvointiamme. Niitä kuitenkin myös väärinkäytetään, esimerkiksi päihtymyksen tavoitteluun, kokeilunhaluun tai yrityksiin parantaa oloa. Tästä seuraa, että riippuvuus-, onnettomuus- ja terveysriskit kasvavat.

NUORET

Nuoret saattavat kokeilla ja jakaa lääkkeitä ystäväpiirissä. Kavereilla on suuri vaikutus.

- Lääkäri määrää lääkkeet tiettyjen sairauksien hoitoon ja apteekista saa ohjeita lääkkeiden käyttöön. Reseptilääkkeet ovat aina henkilökohtaisia ja vaikutukset yksilöllisiä.
- Muistuta: lääkkeiden käyttöohjeet tulee aina lukea. Eri aineiden yhteisvaikutus on arvaamaton ja voi olla jopa hengenvaarallinen. Varmista, että nuori tietää hätänumeroon soittamisen olevan keino auttaa kaveria hätätapauksessa.
- Aloita keskustelu nuoren kanssa: Kerro lääkkeiden käytöstäsi. Miten huomioit lääkkeiden vaikutuksen eri asioissa, kuten vapaa-ajalla? Keskustele myös väärinkäytön seurauksista.
- Sosiaalinen paine on merkittävä – keskustele kaveripiirin suhtautumisesta. Tarjoudu keskustelemaan nuoren kiinnostuksesta ja huolista lääkkeiden käyttöä kohtaan. Vältä keskustelussa syyllistämistä.

OPISKELIJAT JA TYÖIKÄISET

Aikuisilla lääkkeiden väärinkäyttö voi liittyä stressin, ahdistuksen tai unettomuuden omaehtoiseen hoitamiseen.

- Keskustele ilman syyllistämistä: Kerro lääkkeiden käytöstäsi. Miten lääkkeet näkyvät arjessasi? Haittojen yhteinen havainnointi auttaa konkretisoimaan tilannetta.
- Muistuta: Reseptilääkkeet ovat henkilökohtaisia. Lääkkeitä ei tule käyttää lääkemääräystä pidempään. Jos käytät useampia lääkkeitä, voi niillä olla yhteisvaikutuksia.
- Ota puheeksi lääkkeiden käyttöohjeet ja se, miten lääkkeet voivat vaikuttaa esimerkiksi ajokykyyn. Lääkkeitä tulee käyttää ilman alkoholia tai muita päihteitä.

IKÄÄNTYNEET

Ikääntyneet ovat herkempiä lääkkeiden vaikutuksille ja käyttö on terveyssyistä runsaampaa. Lääkkeiden väärinkäyttöön voi liittyä muistiongelmia.

- Kysele laajemmin lääkkeiden käytöstä ja rutiineista. Ole suora: Käytätkö jotain lääkettä enemmän kuin pitäisi?
- Ikääntyvän elimistö kestää huonommin alkoholia kuin nuoremman. On hyvä varoa alkoholia silloin, kun käytössä on lääkkeitä.
- Ongelmakäyttö kytkeytyy usein yksinäisyyteen. Juttele henkilön sosiaalisesta tilanteesta ja varmista, että hän puhuu lääkkeistään läheisten kanssa.

www.kysyminenkannattaa.fi

Fimea ja Duodecim ylläpitävät lääketietokantoja, joista saa lisätietoa lääkkeistä.
Ole yhteydessä apteekkiin, jos lääkkeiden käyttöön liittyen tulee ongelmia tai kysymyksiä.