



ASIAKAS APTEEKISSA

TEKSTI EMMI AALTONEN, EMMI HIRVELÄ, LAURA KESKITALO

ADHD

Apteekkiin tulee 18-vuotias lukiolainen hakemaan metyyliifenidaattia ADHD:n hoitoon. Lääkäri on määrännyt Medikinet CR 10 mg kapseleita, josta vapautuu puolet lääkeannoksesta nopeasti ja sen jälkeen loppuannos pidemmällä aikavälillä. Annosohjeena on yksi kapseli aterian yhteydessä aamulla ja päivällä. Asiakas on käyttänyt lääkettä muutaman kuukauden ajan ja mainitsee, että hänellä on ollut nukahtamisvaikeuksia. Keskustellessa selvii, että hän on ottanut toisen annoksen koulun jälkeen myöhään iltapäivällä.

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä (ADHD) esiintyy 3–7 prosentilla 6–18-vuotiaista ja esiintyyvyyden yleisempää pojilla. Yleisiä oireita ovat vaikeudet aktiivisuuden ja tarkkaavuuden säätelyssä sekä impulsiivisuus. Oireet ovat pitkäkestoisia ja haittaavat usein toimintakykyä sekä heikentävät elämänlaatua. Oireet ja niiden aiheuttamat haitat muuttuvat eri ikäkausina. ADHD:ta sairastavilla saattaa olla puutteita työmuistissa ja uuteen ympäristöön mukautumisessa. Sairauten liittyi unihäiriöitä muuta väestöä enemmän. Tutkimusten mukaan keskushermostoa stimuloivat lääkkeet pidentävät nukahtamisaikaa sekä heikentävät ja lyhentävät unta.

ADHD:ta hoidetaan psykososiaalisilla hoitomuodoilla, lääkkehoidolla sekä erilaisilla tukitoimilla. Yleisimpiä hoitona käytettyjä lääkkeitä ovat metyyliifenidaatti, deksamfetamiini, lisdeksamfetamiini ja atomoksetiini. Metyyli-

fenidaatti (Concerta, Equasym Retard, Medikinet (CR), Ritalin) on yleensä ensisijainen lääkeaine hoitoa aloitettaessa. Siitä on saatavilla lyhyt-, keskipitkä- ja pitkävaikutteisia valmisteita ja hoito aloitetaan yleensä keskipitkä- tai pitkävaikutteisella valmisteella. Saatavilla olevia lääkemutuja ovat tabletti, depottabletti ja depotkapseli.

Keskushermostoa stimuloiva metyyliifenidaatti vaikuttaa todennäköisesti estämällä noradrenaliinin ja dopamiinin takaisinottoa ja lisäämällä niiden vapautumista. Metyyliifenidaatilla on paljon kliinisesti merkittäviä interaktioita, esimerkiksi masennuslääkkeiden, alkoholin ja verenpaineseuroon vaikuttavien lääkkeiden kanssa. Happamuutta vähentävät antasidit, H₂-salpaajat ja protonipumpun estäjät ovat vasta-aiheisia säädellyn lääkeainetta vapauttavan valmisteen kanssa, sillä ne muuttavat lääkeaineen vapautumisnopeutta.

Asiakaan lääkitys

Metyyliifenidaattihoito voidaan aloittaa heti lääkeainetta vapauttavalla tabletti- tai depottablettilla 5–10 milligramman annoksella 1–2 kertaa vuorokaudessa. Annosta lisätään tarvittaessa viikoittain 5–10 milligrammaa kerrallaan. Hoidon aloituksen jälkeen voidaan siirtyä vuorokausiannosta vastaavaan depotvalmisteeseen, joka otetaan aamuisin ruokailun yhteydessä.



Jos lääke otetaan tyhjiin vatsaan, vaikuttava aine vapautuu liian nopeasti eikä kestä riittävän pitkään. Tämä aiheuttaa liian korkeita pitoisuuksia plasmassa. Jos depotvalmisteen vaikutus loppuu liian aikaisin iltapäivällä, voidaan vuorokausiannos jakaa kahteen annokseen. Metyyliifenidaatti aiheuttaa yleensä vain lieviä haittavaikutuksia, mutta univaikutukset kuuluvat lääkkeen yleisiin haittavaikutuksiin. Metyyliifenidaattihoitoa ei tulisi jatkaa rajatonta, vaan lääkityksen tarve on syytä arvioida vähintään kerran vuodessa lääkitystauon avulla.



Jos lääke otetaan tyhjiin vatsaan, vaikuttava aine vapautuu liian nopeasti.

Lähteet: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim, Suomen Lastenneurologien yhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Lasten-psykiatryhdistyksen asettama työryhmä, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 04.04.2019. www.kaypahoito.fi
Duodecim lääketietokanta. Hiettu internetissä 3.2.2022. www.terveystiete.fi - Leppämäki S, Uusikylä S, Uusikylä S ja ADHD. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 18.12.2016. Artikkelin tunnus: nro00954. www.kaypahoito.fi - Nortkinnä A, Penman A, Tuisku K, Ojapalo M, Hirminen S. Lääkkeiden vaikutus unen rakenteeseen ja sykevaihteluun. Duodecim 13(12):1289–96, 2021 - Posner J, Polanczyk G.V, Sonuga-Barke E. Attention-deficit hyperactivity disorder. Lancet 395: 450–462, 2020 - Saarenpää Heikkilä O. Melatoniini ADHD-potilaiden unetummuuden hoidossa. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 03.12.2015. Artikkelin tunnus: nak08563. www.kaypahoito.fi - Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen tutkimuskeskuksen ry:n asettama työryhmä, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 26.06.2020.

Asiakkaalle kerrottavia asioita:

➤ Metyyliifenidaatti voi aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia ja lääkkeen lisäksi myös itse ADHD voi aiheuttaa unettomuutta.

➤ Lääke annostellaan aina aterian yhteydessä (tai jälkeen), ja toinen kapseli tulisi ottaa jo keskipäivällä, esimerkiksi koulussa lounaan jälkeen. Myöhempi ottoa-jankohda voi pidentää nukahtamisaikaa sekä lyhentää unen kestoa.

➤ Univaikutuksiin kannattaa käyttää myös lääkkeettömiä hoitokeinoja: säännöllinen uni- ja päivärytmi, kofeiinipitoisten nautintoaineiden välttäminen varsinkin iltä-aikaan sekä huomioimaan, ettei liikunta ajoitu liian lähelle nukkumaanmenoaikaa.

➤ Mikäli edellä mainituista neuvoista ei ole riittävästi apua nukahtamisvaikeuksiin, voisi kokeilla melatoniinia. Tutkimusten mukaan melatoniinista saattaa olla apua lyhentämään nukahtamisaikaa ja pidentämään unen kestoa ADHD-potilaille.

➤ Univaikutudet olisi hyvä ottaa puheeksi myös lääkärin kanssa, mikäli itsehoitona ei ole apua ja oireet häiritsevät.

Asiakasapteekeissa -palsaa kirjoittavat: Suomen yliopiston farmasian opiskelijat Liakelto ja neuvonantaja 2 -opintopäivästä osastona. Asiasisällön tarkastavat opintojakson opettajat Kai Nina Karttunen ja pihdalla.



PUHEENJOHTAJISTOLTA

Paistalla vuorottelevat puheenjohtajat.

Luottamushenkilö, työpaikan avainhenkilö

Kun työpaikalla tulee työsuhteeseen liittyvä ongelmatilanne, on helppo kääntyä oman työpaikan tutun luottamushenkilön puoleen. Kuinka tässä tilanteessa olisi toimittava? Mitä meidän työehtosopimuksessa on sovittu tästä asiasta? Luottamushenkilö on ensisijainen tuki työpaikalla työsuhteeseen liittyvissä kysymyksissä. Hänet on koulutettu tulkitsemaan työehtosopimusta ja neuvottelemaan asioista.

Luottamushenkilöiden rooliin työpaikalla kuuluu olennaisesti henkilöstön aseman kehittäminen ja he ovat mukana työnantajan kanssa yhteistyössä näissä asioissa. He huolehtivat siitä, että työntekijöitä kohdellaan oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti työpaikalla. Myös neuvonta ja jäsenten tukeminen erilaisissa työelämän muutostilanteissa on heille tuttua.

Luottamushenkilö toimii myös luottamuksellisesti, ja hänen kauttaan saat nopeimmin vastauksen mieltä askarruttaviin työsuhteen kysymyksiin. Häneltä voi kysyä lomarahosta ja vaikka siitä, kuinka lasketaan lyhennetyt työajan palkka. Luottamushenkilön rooli on merkittävä työpaikalla sekä muiden työntekijöiden että työnantajan näkökulmasta. Toimiva keskusteluyhteys työnantajaan ja molemminpuolinen etu ja vaikuttava työilmapiiriin ja työyhteisön käytänteisiin myönteisesti.

Luottamushenkilölle tulee näin lomakauden kynnyksellä tiedustelua siitä, kuinka kannattaa menetellä, jos sairastuu vuosilomalla. Kannattaa muistaa, että jos sairastut ennen loman alkua, ilmoita siitä heti työnantajalle ja pyydä loman siirtoa. Tämä kannattaa tehdä mielellään niin, että pyyntö on kirjallisessa muodossa. Jos sairastuminen tapahtuu loman jo alettua, ilmoita silloinkin sairastumisesta heti työnantajalle.

Apteekkikohtaisen erän jakaminen on jälleen syksyllä ajankohtainen. Luottamushenkilöt ovat tässäkin keskeisessä roolissa varmistamassa erän jakoa oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti keväällä päätettyjen kriteerien pohjalta. Paikallinen sopiminen on tullut jäädäkseen ja antaa myös mahdollisuuden palkita työstä erityisen hyvin suoriutuvia henkilöitä. Huolellinen valmistautuminen on olennaista hyvin onnistuneessa apteekkierän jakamisessa. Kun kriteerit ovat kaikkien tiedossa jo hyvissä ajoin, voi omaa työskentelyä kehittää näiden perusteella. Jos tämän lisäksi on selkeät mittarit, joiden perusteella erän jako tehdään, on erän jakaminen perustellusti helpompaa. Oikeudenmukaisuus ja tasapuolisuus on erää jaettavaa olennaista.

Kannustaisinkin sinua jäsenen, jos olet yhtään kiinnostunut työsuhdetasi koskevista asioista, tulemaan rohkeasti mukaan luottamushenkilötoimintaan. Liitto kouluttaa sinut monipuolisesti tehtävään ja saat sellaista kokemusta, josta on iloa ja hyötyä itsellesi ja työkaverillesi.

KATJA TANSKANEN

Suomen Farmasialiiton edustajiston puheenjohtaja



Toimiva keskusteluyhteys työnantajaan on molemminpuolinen etu.