



ASIAKAS APTEEKISSA

TEKSTI ALEKSI KORPI, NITA LAINE JA VENLA ANTIKAINEN

Iäkkään unilääkitys

Yli 70-vuotias nainen tulee hakemaan apteekista lisää reseptilääkettä. Asiakkaalle on määrätty puolison kuoleman jälkeen 20 tablettia tematsepaamia (Tenox 10 mg) unettomuuteen annoksella 1 tabletti ennen nukkumaanmeno enintään kahden viikon ajan. Asiakas kertoo, että lääke on loppumassa, vaikka reseptin mukaan 20 tablettin pitäisi riittää määrätylle kahden viikon käyttöajalle. Käy ilmi, että asiakas on ottanut muutamina iltoina kaksi tablettia, sillä hän ei ole saanut mielestään riittävää apua yhdestä tablettista. Keskustelun aikana asiakas mainitsee kaatuneensa kotona.

Erityisesti ikääntyneiden kohdalla on tärkeää arvioida, onko unettomuuden mahdollisesta lääkehoidosta saatavat hyödyt suurempia kuin haitat. Iäkkäät ovat alttiimpia haittavaikutuksille ja unilääkkeet voivat aiheuttaa esimerkiksi sekavuutta ja kaatuilua etenkin suuremmilla annoksilla. Haittavaikutuksien

tossa. Tämä saa aikaan bentsodiatsepiineille tyypillisen ahdistusta lievittävän, sedatiivisen, kouristuksia estävän sekä lihaksia rentoivien vaikutuksen. Bentsodiatsepiini myös helpottavat unen vaivautumista sekä ehkäisevät unen katkonaisuutta.

Tematsepaamin annostus iäkkäille unettomuuden hoitoon on 10 mg annosteltuna juuri ennen nukkumaanmeno, aikuisilla annostus on 10–20 mg. Hoidon tulisi kestää mahdollisimman lyhyen aikaa ja iäkkäiden kohdalla yli kaksi viikkoa kestävä käyttö ei ole suositeltavaa.

Yleisimpiä hoidon aikana ilmaantuvia haittavaikutuksia ovat päiväsaikeinainen uneliaisuus, tunne-elämysten latistuminen, sekavuus sekä tarkkaavaisuuden häiriöt. Pidempiäaikaisessa käytössä lääkkeen väsyttävä vaikutus voi heikentyä toleranssista johtuen.

Huomioitava on myös mahdollisen fyysisen ja psyykkisen riippuvuuden kehittyminen. Tematsepaamia kuten muitakaan bentsodiatsepiineja ei tulisi käyttää yhdessä opioidien, muiden unilääkkeiden tai alkoholin kanssa, koska silloin keskushermoston laman riski voimistuu. Tematsepaamilla on kliinisesti merkittävä interaktio psykoosiin kuuluvan klotsapiinin kanssa.



Huomioitava on myös mahdollisen riippuvuuden kehittyminen.

lisäksi myös lääkkeiden yhteisvaikutukset ovat todennäköisempiä, sillä iäkkäillä käytössä olevien lääkkeiden määrä on usein suurempi.

Asiakkaan lääkitys

Asiakkaalla on käytössä keskipitkävaikeuteen bentsodiatsepiineihin kuuluva tematsepaami (Tenox). Bentsodiatsepiini lisäävät inhibitoivan välittäjäaineen GABA:n vaikutusta sitoutumalla GABAA-reseptoriin keskushermoston

Lähteet: Duodecim lääketietokanta. Haettu internetistä 2.2.2022. www.terveystiete.fi • Hublin, C: Unettomuus. Lääkärin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim 2012:2021. Artikkelin tunnus: ykto0836 (035.008) www.terveystiete.fi • Korpi, Esa R.: Ahdistuneisuus- ja unihoito. Kirjassa: Lääketeollinen farmakologia ja toksikologia. 5 uudistettu painos, s. 401–407. Toim. Ruskoaho H, Hakola J, Huuoponen R, Kustannus Oy Duodecim, Helsinki 2019 • Lääkeinteraktio- ja -haitat -tietokanta. Haettu internetistä 03.02.2022. www.terveystiete.fi • Neuvonen P: Eräitä kliinisen farmasian peruslääkityksiä. Kirjassa: Farmakologia ja toksikologia. 10. painos, s.1133–1138. Toim. Koulu T, Mervaala E, Kustannusosakeyhtiö Medicina, Kuopio 2018. • Partinen M, Tuisku K, Raaska K, Puustinen J ja Partonen T: Unettomuushäiriön nykyhoito – unilääkkeitä vai lääkkeettää? Duodecim 136 (21): 2361–2370, 2020 • Roitto HM, Aalto U, Pitkälä K: Iäkkäiden psykiatrialääkitys on yleistä, näytönaste vähäästä. Duodecim 137(22):2388–2395, 2021 • Svalahä E, Hirvonen J, Hietala J: Ahdistuneisuus- ja unihoitojen lääkeaineet. Kirjassa: Farmakologia ja toksikologia. 10. painos, s. 445–458. Toim. Koulu T, Mervaala E, Kustannusosakeyhtiö Medicina, Kuopio 2018. • Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecim ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä, Suomalainen lääkäriseura Duodecim 26.06.2020.

Asiakkaalle kerrottavia asioita:

- On tärkeää noudattaa lääkärin antamaa annostusta. Lian suuri annos voi etenkin iäkkäillä aiheuttaa sekavuutta ja kaatumisia.
- Mikäli määrätty annos ei auta riittävästi, annostusta ei saisi nostaa itsenäisesti, vaan tulisi olla yhteydessä lääkäriin, ja mieltä tarvittaessa muita hoitokeinoja.
- Bentsodiatsepiini on tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön. Niden käyttö tulisi lopettaa asteittain, sillä unettomuus voi voimistua tilapäisesti lääkitystä lopetettaessa. Millaiset ohjeet asiakas on saanut lääkkeen lopettamiseen liittyen?
- Asiakas ohjataan ottamaan yhteyttä lääkäriin, jotta hänen tilanteeseensa löydetään sopivampi hoitokeino ja tematsepaamin käyttö voidaan lopettaa oikealla tavalla.

Asiakas apteekissa – palstaa kirjoittavat Iita Suomen ylöpiston farmasian opiskelijat Liakkehoito ja neuvonta 2 –opintojakson osityövä. Asiaselän tarkastavat opintojakson opettajat Rai Nina Karttunen ja Johanna.



PUHEENJOHTAJISTOLTA

Palstalla vuorottelevat puheenjohtajat.

Ilmiöstä nimeltä quiet quitting

Aina välillä pinnalle nousee jokin ”uusi” mielenkiintoinen ilmiö, jolla on hieno englanninkielinen nimi. Meal prepping, sober curious, downshifting... Tänä syksynä yksi tällainen ilmiö on quiet quitting. Nimellä on negatiivinen kaiku, mutta esimerkiksi Ylen tarjoaman määritelmän (15.9.2022) mukaan tämä ilmiö ”ei siis tarkoita irtisanoutumista, vaan sitä, että ei anna kaikkeaan töissä, jolloin aikaa ja energiaa jää vapaa-aikaan”. Kylläpä kuulostaa hienolta tämä ”uusi” ilmiö, eikös vain!

Eikö olisikin hienoa, jos työpäivän pituuden voisi ennakoida, ja kun työpäivän lopettaa, niin loppupäivän voisi keskittyä elämän muihin asioihin, kuten perheeseen tai harrastuksiin. Töistä pääsisi palautumaan riittävän hyvin, ja yöt saisi nukuttua.

Hetkinen. Eihän tässä ilmiössä ole oikeastaan mitään mullistavaa. Suomalaisiin silmiin katsottuna ilmiö kuvaa toivottua tilaa, eikä jotain, minkä vuoksi pitäisi erityisesti ponnistella.

Toki quiet quittingin sanoma on hyvä pitää mielessä erityisesti silloin, kun työaika on joustava ja työntekijällä on itsellään mahdollisuus säädellä päivittäistä työaikaa. Tällaisessa työssä työntekijä itse saattaa olla ainoa henkilö, joka on tietoinen hänen todellisista työ-

ajoistaan. Myös etätöiden yhteydessä tämä ilmiö on hyvä pitää tiukasti ajatuksissa. Etätöiden tekeminen ja se, että tietokone on saatavilla koko ajan, lisää mahdollisuuksia siihen, että vastataan vielä yhteen ja sitten vielä yhteen sähköpostiin, ja valmistaudutaan vielä vähän seuraavaan päivän kokousta varten.

On tietysti hyvä, jos tällaisen termin lanseeraaminen saa ihmiset pohtimaan rajaa työn ja vapaa-ajan välillä omassa elämässä, työtehtävistä ja työskentely-ympäristöstä riippumatta. Ei-sanan käyttäminen, sekä itselleen että muiden kanssa, on mielestäni yksi tärkeimmistä työntekijätaidoista. ”Ei, en paneudu asiaan enää tänään, vaan palaan asiaan seuraavaan työpäivän aikana.” Tätä taitoa ainakin itse hion ja muistelen yhä uudelleen ja uudelleen.

Lähestyvien juhlijahyppyjen aikana pystymme myös käyttämään aikaamme meille merkityksellisiin asioihin. Leppoisaa loppuvuotta siis kaikille!

LAURA SAARELAINEN

Edustajiston puheenjohtaja



Etätöiden yhteydessä ilmiö on hyvä pitää tiukasti ajatuksissa.