

# **KPL 4.2 Itsehoito ja omahoito**

Yhteiskunnan kannalta on entistä tärkeämpää, että ihminen ottaa enemmän vastuuta terveydestään

- miksi?

---

### Itsehoito

- itsenäistä, omaan haluun perustuvaa toimintaa terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi
- pienen lapsen itsehoito (oppiminen) kuuluu aikuisen vastuulle
- on monia vaivoja, joita voi hoitaa itse (tieto&taito)

## Ammattilaisen hoito

- hoitotoimet, jotka terveydenhuollon ammattilainen suorittaa tai määrää

## Omahoito

---

- sairauden hoito ammattilaisen kanssa yhdessä suunniteltua, mutta potilas toteuttaa sen itse
  - ensiarvoisen tärkeää monissa pitkäaikaissairauksissa
  - esim. diabetes ja sydänsairaudet
- myös kuntoutus on usein omahoitoa
- perustuvat Käypä hoito-suositukseen
  - mikäli omahoito ei onnistu, tulee tukea tarjota

## Lääkkeet

- määritelmä
- itsehoitolääkkeet
  - ilman reseptiä saatavat
- reseptilääkkeet
  - sähköinen resepti reseptikeskuksessa
  - nähtävissä omakanta-sovelluksessa

	Itsehoitolääkkeet	Reseptilääkkeet
Ostaminen	Voi ostaa ilman reseptiä	Ostamiseen tarvitaan lääkärin resepti
Käyttö	Tilapäisiin ja lieviin oireisiin	Lääkärin diagnosoimaan sairauten tai hoidon seurantaan
Annostus	Pakkausselosteen mukaan	Yksilöllisen ohjeen mukaan
Haittavaikutukset	Voi aiheuttaa haittavaikutuksia	Voi aiheuttaa haittavaikutuksia
Korvaus	Ei korvausta	Mahdollinen Kela-korvaus <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://kela.fi/lakkekorvausjarjestelma">Lääkekorvausjärjestelmä</a> 2023 (kela.fi)</li> </ul>
Mainonta väestölle	On sallittua	Ei ole sallittua

# Lääkkeiden epätarkoituksenmukainen käyttö

- Lääkkeiden virheellinen käyttö
- Lääkkeiden alikäyttö
- Lääkkeiden ylikäyttö

---

- Lääkkeiden turha käyttö
- Väärän lääkkeen käyttö
- Lääkkeiden päällekkäiskäyttö
- Lääkkeiden väärinkäyttö
- Lääkkeiden sekakäyttö alkoholin kanssa
- Itsehoitolääkkeet sekakäytössä

- lääkkeitä käytetään Suomessa koko ajan enemmän
- vs.
- suomalaiset entistä terveempiä
- 
- miksi - syitä???

Suun terveys tärkeää terveyden kannalta

- itsehoitoa sekä omahoitoa