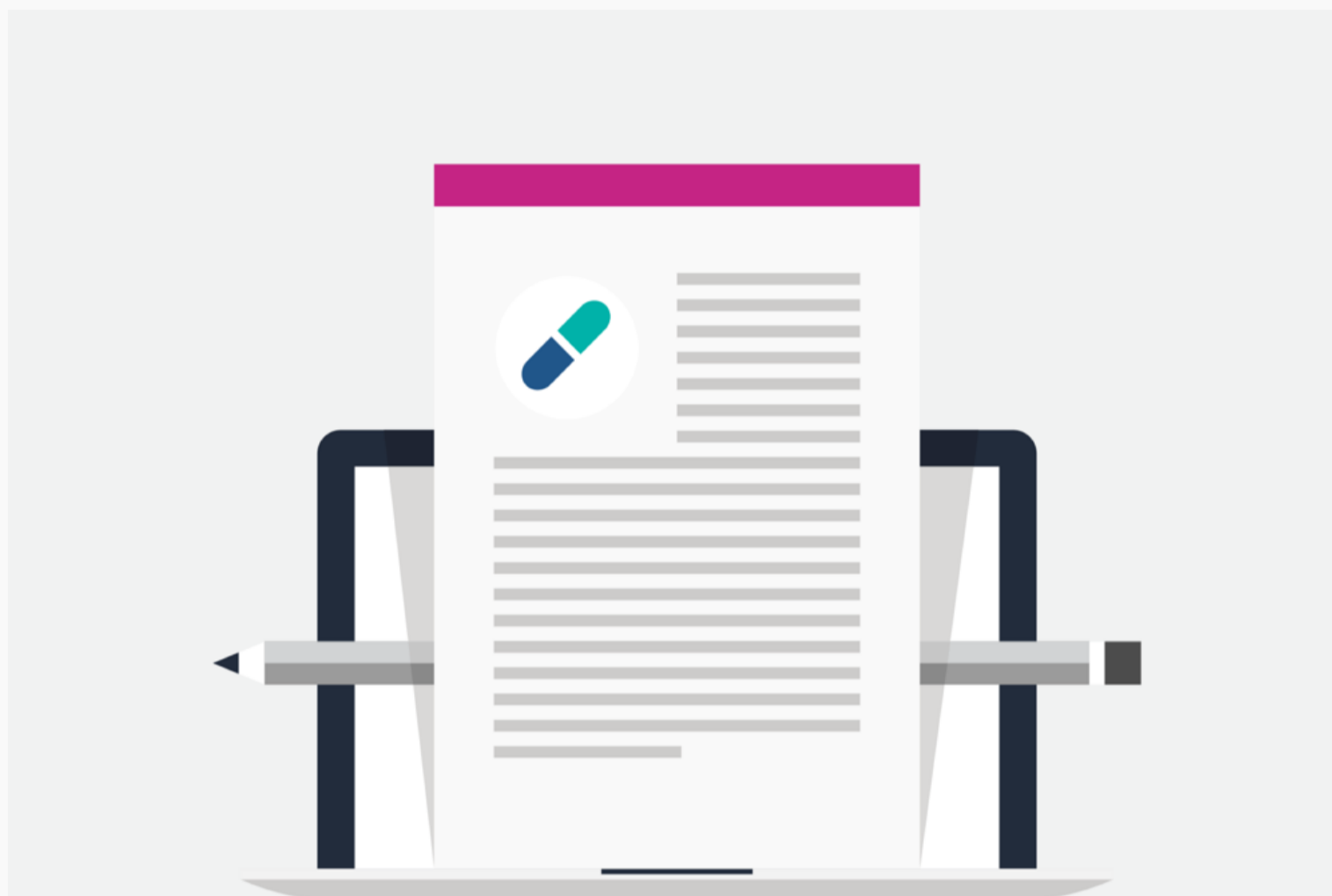


JULKAISTU NUMEROSSA [1/2012](#)  
PÄÄKIRJOITUKSET

# Pääkirjoitus

*Paula Risikko*



Itsehoidolla tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä ihmiset tekevät sairautensa parantamiseksi, oireidensa lievittämiseksi sekä terveytensä edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Ihmiset hoitavat arviolta 90 % kokemistaan oireista ja vaivoista itsehoidon keinoin.

Lääkkeiden käyttö on merkittävä osa itsehoitoa. Itsehoitolääkkeet ostetaan usein oman arvion perusteella. Vuonna 2010 itsehoitoon myytiin eniten kipu- ja ruoansulatuskanavan sairauksien hoitoon tarkoitettuja lääkkeitä. Myös allergia- ja kuumelääkkeitä sekä vitamiineja myydään runsaasti itsehoitoon.

Itsehoitolääkkeiden käyttöön liittyy riskejä. Näitä ovat esimerkiksi väärä oireiden tai hoidon tarpeen arviointi, lääkevalmisteiden tarpeeton päällekkäiskäyttö, lääkkeen ali- tai ylikäyttö, lääkkeen väärä käyttötekniikka tai -tapa tai liian pitkä käyttöaika. Väärin toteutettu itselääkitys voi myös peittää vakavamman oireen ja viivästyttää asianmukaista hoitoa.

Lääkepolitiikka 2020 -linjausten mukaan maassamme tulee kehittää keinoja turvallisen itsehoidon onnistumiseksi.

Yhtenä käytännön toimenpiteenä Fimealle annettiin tehtäväksi laatia kansallinen lääkehoidon itsehoito-ohjelma. Siinä muun muassa määritellään, millainen on suomalainen itsehoitolääkevalikoima, tuleeko sitä laajentaa, ja jos laajennetaan, mitkä lääkkeet siirtyvät reseptilääkkeistä itsehoitolääkkeiksi. On myös määriteltävä, mitkä ovat itsehoidon tavoitteet ja millaisia sairauksia ylipäänsä voidaan hoitaa itsehoitolääkkeillä.

Erityisen tärkeää on miettiä, missä ja miten kansalaisia opastetaan itsehoidossa ja itsehoitolääkkeiden käytössä.

Itsehoitolääkkeitä ei voida luokitella tavallisiksi kulutustavaroiksi. Ne sisältävät ihmisen kehoon vaikuttavia aineita, joiden oikea käyttö edellyttää riittävää tietoa. Tiedon määrän lisääminen ei pelkästään riitä, vaan kansalaisia on myös opetettava itse arvioimaan tiedon laatua eli erottamaan oikea tieto väärästä.

Itsehoitolääkkeiden myyntipaikkana tulee jatkossakin olla apteekki. Kansalaisten turvallisuuden kannalta on tärkeää, että lääkkeiden myynti säilyy ammattilaisten käsissä. Kun itsehoitolääkkeitä myydään apteekista, lääkkeen hintaan sisältyy aina myös lääkeneuvonta.

Ennuste itsehoidon lisääntymisestä tulevaisuudessa haastaa terveydenhuollon ammattihenkilöstön, mukaan lukien lääkealan asiantuntijat, entistä tiiviimpään yhteistyöhön hoitojen laadun ja vaikuttavuuden takaamiseksi.

---