

JULKAISTU NUMEROSSA 1/2016
TEEMAT

Järkevä itsehoito on osa sosiaali- ja terveystaloustalousolemme

Inka Puumalainen, Marja Airaksinen / Kirjoitettu 11.3.2016 / Julkaistu 10.5.2016



Sote-uudistus muokkaa terveydenhuollon palvelujärjestelmää. Tämän uudistuksen yhteydessä on syytä tarkastella, kuinka järkevä itsehoito integroidaan osaksi uusia rakenteita.

Itsehoidolla ja itselääkinnällä on suuri vaikutus terveydenhuollon resurssien käyttöön ja kustannuksiin. Itsehoitolääkkeitä ostettiin noin 340 miljoonalla eurolla vuonna 2014. Investoinnin terveysvaikutus riippuu paljolti siitä, kuinka rationaalisesti tuolla rahalla ostettuja itsehoitolääkkeitä käytetään.

Suorien lääkekustannusten lisäksi itselääkinnän kokonaishyödyn arvioinnissa on tärkeää ottaa huomioon, kuinka paljon omatoimisella lievien oireiden ja vaivojen hoidolla voidaan säästää sosiaali- ja terveydenhuollon resursseja hoidon laadusta tinkimättä. Jotta nämä hyödyt toteutuisivat, järkevän ja turvallisen itselääkinnän edellytykset tulee luoda suunnitelmallisesti sekä paikallisesti että valtakunnallisesti. Näihin edellytyksiin liittyvät yhteiset sopimukset toimintatavoista, järkevä itsehoitolääkevalikoima, väestön tietoisuuden lisääminen järkevästä itsehoidosta sekä helposti saatavilla oleva ohjaus ja neuvonta.

Itsehoito on järkevää useissa eri terveysongelmissa

Terveysongelmien ilmaannuttua apteekki on usein paikka, josta ensimmäisenä haetaan apua. Vuonna 2015 tehdyn selvityksen mukaan apteekkien tarjoama neuvonta säästää huomattavasti muun terveydenhuollon kustannuksia. Kyselyn mukaan lähes joka toinen asiakas, joka on saanut itsehoitoon liittyvää neuvontaa apteekista, välttää käynnin lääkärin vastaanotolla. Lukumääräisesti suurin kysynnän väheneminen johtui yleislääkärien vastaanottokäynneistä – käynnit vähenivät arvion mukaan lähes kuudella miljoonalla. Yleisimpiä tilanteita, joissa asiakkaat kysyvät ensin neuvoa apteekista ovat muun muassa tilapäiset kiputilat, allergiset reaktiot, vatsavaivat, kuivat silmät, haavanhoito, intiimivaivat sekä erilaiset iho-ongelmat.

Pari vuotta sitten tehdystä tutkimuksesta todettiin, että apteekki oli tärkein ensimmäinen kontakti terveydenhuoltoon silloin, kun kyseessä oli närästys, flunssa, yskä, päänsärky, ummetus, tai muut ruoansulatusvaivat, kuten ripuli ja ilmavaivat. Lääkäri ja apteekki olivat lähes yhtä tärkeitä, kun oireena olivat silmien tai suun kuivuus, lihaskipu, ihottuma tai kutina ja pahoinvointi.

Apteekin tehtävänä on pystyä valitsemaan tilanteeseen hoidollisesti sopiva itsehoitolääke yhdessä asiakkaan kanssa ja antaa hoito-ohjeita lääkkeelliseen ja lääkkeettömään hoitoon.

Itsehoitolääkkeen valinnassa tulee ottaa huomioon asiakkaan muut sairaudet ja käytössä olevat lääkkeet. Apteekissa tunnistetaan myös ne tilanteet, joissa itselääkinnällä ei selvitä, vaan asiakkaan tulee mennä tarkempiin tutkimuksiin. Näin apteekit toimivat tärkeänä terveysneuvontapisteenä ja seulontapisteenä terveyspalvelujen käytölle.

Apteekkien asiakasneuvonta ja asiakkaiden oireiden arviointitäydentävät suomalaisen terveydenhuollon palvelujärjestelmää ja parantavat palveluiden saatavuutta. Apteekkien tarjoama neuvonta vähentää siten muiden terveyspalveluiden kysyntää.

Itsehoidon kulmakiviä ovat neuvonnan saavutettavuus ja luotettavuus

Fimean kansallisen itsehoitolääkeohjelman mukaan turvallinen itsehoitolääkitys edellyttää, että lääkkeiden käyttäjillä on riittävästi tietoa hoidettavasta sairaudesta ja tarjolla olevista hoitovaihtoehdoista sekä itsehoitolääkkeiden sopivuudesta mahdollisiin muihin sairauksiin ja

lääkehoitoihin. Lääketietoa on saatavilla Suomessa paljon, mutta haasteena on saada nämä tietolähteet asiakkaiden aktiiviseen käyttöön. Esimerkiksi väestötasolla lääkärit ja apteekin henkilökunta ovat selkeästi tärkeimmät lääketiedon lähteet. Sen sijaan sähköisten tietolähteiden käyttö on yleistynyt yllättävän hitaasti väestötasolla tarkasteltuna. Lisäksi osa väestöstä ei saa tietoa lääkkeistä mistään lähteistä, vaikka käyttäisikin lääkkeitä.

Järkevä itsehoito edellyttää apteekeilta ja itsehoidostaan vastuun kantavilta potilailta riittävää tietoa lääkehoidon kokonaisuudesta, jotta itsehoitolääkkeen sopivuus muuhun lääkehoitoon voidaan varmistaa. Haasteena on, ettei tieto itsehoitolääkkeistä kirjaudu automaattisesti olemassa oleviin rekistereihin, esimerkiksi valtakunnalliseen Kanta-palveluun.

Useat apteekit tarjoavat osana kanta-asiakasohjelmiaan mahdollisuuden kaikkien lääkeostojen kirjaamiseen, jolloin apteekissa on mahdollista havaita hoidollisesti merkittäviä lääkkeiden yhteisvaikutuksia ja muita lääkitysongelmia. Apteekkien mahdollisuuksia ylläpitää asiakkaiden lääkitystietoja voisi kuitenkin hyödyntää jatkossa enemmän. Näin tulevaisuudessa voisi olla mahdollista myös tuottaa lisää päätöksentekoa tukevaa ja kipeästi kaivattua tutkimustietoa itselääkinnästä.

Digitalisaatio ja monikanavaiset palvelut tulevaisuuden mahdollisuutena

Jo nykyisin suomalaiset voivat saada luotettavaa tietoa itsehoitolääkkeistään ja niiden soveltuvuudesta erilaisten terveysongelmien hoitoon sähköisten palveluiden ja tietolähteiden kautta. Väestöä tulisi aktiivisesti ohjata näiden monipuolisten tietolähteiden ja monikanavaisten palveluiden käyttöön.

Apteekit tarjoavat myös puhelinneuvontaa ja chatin kautta tapahtuvaa lääkeneuvontaa. Näin asiakkaiden on helppo saada henkilökohtaista neuvontaakellonajasta tai paikasta riippumatta. Lisäksi suomalaiset laillistetut verkkoapteekit palvelevat asiakkaita monikanavaisesti. Tuoreen selvityksen mukaan chat-asiakaspalvelua käyttäneistä asiakkaista 97 % pitää sitä tarpeellisena kanavana lääkeneuvonnalle.

Sähköiset apteekkipalvelut ovat nykyisin paljon muutakin kuin lääkkeiden internetkauppaa. Tärkeää olisi, että kuluttajat löytäisivät nämä uudet helposti saatavilla olevat palvelut järkevän itsehoidon tueksi.



Inka Puumalainen

FaT

Johtaja, Yliopiston Apteekki

**Marja Airaksinen**

FaT

Professori, Helsingin yliopisto

LISÄÄ AIHEESTA**KIRJALLISUUTTA**

Anttila P. Apteekkien itsehoitoneuvonnan rooli väestön terveyspalveluissa. Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia 2015.

Hassell K, ym. **Managing demand: transfer of management of self limiting conditions from general practice to community pharmacies.** BMJ 2001; 323: 146–7.

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea. **Kansallinen itsehoitolääkeohjelma.** Fimea kehittää, arvioi ja informoi. Julkaisusarja 1/2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö. **Lääkepolitiikka 2020. Kohti tehokasta, turvallista, tarkoituksenmukaista ja taloudellista lääkkeiden käyttöä.** Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2:2011a.

Sosiaali- ja terveysministeriö. **Avohuollon apteekkitoiminnan kehittämistarpeet.** Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2011b:16.

Suomen Apteekkariliitto ja Yliopiston Apteekki. **Apteekkien neuvonnan tuottamat säästöt yhteiskunnalle ja terveydenhuollolle.** Asiantuntija-arvio 2015. PricewaterhouseCoopers Oy. 2015.