

**"MIKÄ SE ON KU EI RUOKA MAISTU
JA LÄÄKE EI MEE ALAS?"**

**- Ohje Sara Wacklin -kodin henkilökunnalle dementoituneen
vanhuksen ravitsemuksesta ja lääkähoidosta**



Sisältö

SARA WACKLIN -KODIN HENKILÖKUNNALLE	3
MITÄ DEMENTIA ON?	4
MIKSI VANHUksen RAVITSEMUSTILA HEIKKENEe?	5
VINKKEJÄ DEMENTOITUNEEN RUOKAILUUN	7
TIETOA LÄÄKKEISTÄ	11
SARA WACKLIN -KODIN LÄÄKKEITÄ.....	14
NÄISTÄ SAAT LISÄTIETOA.....	21

SARA WACKLIN -KODIN HENKILÖKUNNALLE

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa vinkkejä ja tietoa dementoituneen vanhuksen ravitsemuksesta ja lääkehoidosta. Ohje on tehty avuksi käytännön työhön ja se tarjoaa tietoa, kuinka dementoitunut vanhus saadaan syömään paremmin.

Dementoituminen on aivoja vaurioittavan sairauden oire. Se on parantumaton, etenevä sairaus, joka yleistyy jyrkästi ikäännyttäessä. Dementiaan sairastuu arviolta noin seitsemän prosenttia yli 65-vuotiaista.

Dementia vaikuttaa edetessään kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään. Seurauksena voi olla muistamattomuutta, käytöshäiriöitä, motoriikan heikentymistä, uuden oppimisen ja jopa ruokailun vaikeutumista. Orientoituminen aikaan ja paikkaan huononee sekä hahmottamiskyky heikkenee.

Dementoitunut vanhus päätyy ennen pitkää sairauden edetessä hoitokotiin/laitoshoitoon. Usein dementoituneet voivat olla aliravittuja, koska heidän kognitiiviset ja motoriset kykynsä ovat heikentyneet. Ruoka on yksi tärkeimmistä mielihyvän tuojista ihmiselle ja erityisesti laitoshoidossa asuville vanhuksille, joiden elinpiiri on kaventunut. Laitoshoidossa asuvien vanhusten ravitsemustila voi olla heikompi kuin kotona asuvien ja niinpä siihen tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota.

Ohjeen lopussa on tietoa Sara Wacklin -kodin asukkaiden yleisimmistä käytössä olevista lääkkeistä. Se sisältää tietoa ruoan vaikutuksesta lääkkeen imeytymiseen, lääkkeen antotavasta sekä haittavaikutuksista ruoansulatuselimistöön.



MITÄ DEMENTIA ON?

Tavallisimmat dementiaa aiheuttavat sairaudet ovat Alzheimerin tauti ja vaskulaarinen dementia. Alzheimerin tauti rappeuttaa ihmisen aivot ja sitä kautta henkiset kyvyt sekä muisti heikkenee. Vaskulaarinen dementia voi aiheutua aivoverenkierron häiriöistä ja niistä johtuvista aivojen muutoksista.

Muistihäiriöt



Dementia alkaa muistihäiriöillä, jotka etenevät eksyilyyn tutussakin ympäristössä. Monimutkaiset tehtävät eivät enää onnistu, kuten ruoka-annoksen kokoaminen ateriaksi. Vaikeus oppia uusia asioita on tyypillistä taudin edetessä.

Dementian huomaaminen on vaikeaa sen alkuvaiheessa. Yleensä potilaan läheiset havaitsevat muistin heikkenemisen, mutta uskovat sen johtuvan normaalista vanhenemisestä. Lopulta potilas ei tunnista myöskään läheisiään. Vanhat asiat säilyvät kuitenkin mielessä kirkkaana ja aiemmin opitut taidot säilyvät. Talvisota voi muistua mieleen uudenvuoden rakettien paukuessa ja jopa lapsuudenaikaiset tuoksumuistot voivat säilyä läpi elämän. Keittiöstä tuleva pullantuoksu voi kuljettaa dementikon mielen tästä hetkestä menneeseen elämään ja muistoihin.

Käytöshäiriöt



Dementiassa ulkoinen käyttäytyminen voi säilyä pitkään. Käyttösoireilla tarkoitetaan dementiaa aiheuttaviin sairauksiin liittyviä psyykkisten toimintojen ja käyttäytymisen muutoksia. Käyttösoireiden syntyyn vaikuttavat useat asiat, kuten sairauden aiheuttamat muutokset aivoissa, persoonallisuus, elämänhistoria sekä ympäristö.

Dementoitunut ilmaisee tunteitaan ja toiveitaan jäljellä olevilla yksilöllisillä keinoillaan ja kyvyillään. Normien mukainen käyttäytyminen ei enää onnistu, vaan dementoitunut ilmaisee tunnetilojaan käyttäytymällä oudosti, häiritsevästi tai jopa hyökkäävästi. Dementoitunut voi ilmaista huolestumistaan puhumalla jostain vanhasta, tutusta huolenaiheesta, joka ei lainkaan liity nykyhetkeen.

Motoriset vaikeudet



Taudin edetessä sairautentunto häviää. Vähitellen ilmaantuu motorisia häiriöitä, jotka vaikuttavat myös ruokailuun. Lusikka ei pysy kädessä kuten ennen ja juomalasin nostaminen huulille ei onnistu. Kävely muuttuu lyhytaskeliseksi, kasvot ilmeettömiksi ja käynti kumaraksi. Dementian loppuvaiheessa sairaus johtaa täydelliseen avuttomuuteen vanhuksen joutuessa vuodepotilaaksi.

Dementoituneen hoidossa tarvitaan rauhallisuutta, selkeyttä ja turvallisuutta. Dementoitunut aistii tunnelman, vaikka sanat olisivat hukassa eikä ajasta ja paikasta olisi tietoa. Dementoituneen kanssa ei voi vedota järkisyihin, vaan hänen tunteensa on otettava todesta. Dementoituneen kokemat tunteet ja ajatukset ovat hänelle itselleen todellisia.

MIKSI VANHUKSEN RAVITSEMUSTILA HEIKKENEY?

Muutokset
vanhetessa



Vanhetessa ihmisen kehossa tapahtuu monia muutoksia; paino laskee, keho painuu kasaan, lihasmassan, luukudosten ja eri elinten paino pienenee ja rasvakudos lisääntyy. Kaikki aistit heikkenevät. Janon- ja näläntunne vaimenevat ja syljen erityys vähenee. Ruoansulatus heikkenee ja suolen toiminta hidastuu.

Vanhuksilla ravitsemustilan heikentymistä lisäävät esimerkiksi nämä tekijät; leskeksi jääminen, yksinäisyys, dementoivat sairaudet, diabetes, depressio, suun- ja hampaiden sairaudet, maku-, haju-, näkö-, kuulo-, ja tuntoaistin heikkeneminen ja janon- ja näläntunteen vaimeneminen, jatkuva sisätiloissa oleminen, runsas alkoholin käyttö sekä lääkitys.

Nielemishäiriö on vanhuksilla yleinen ongelma. Puremis- ja nielemisvaikeudet voivat johtua sairauksien lisäksi huonoista hampaista tai sopimattomista hammasproteeseista, kipeästä suusta, huonosta ruokailuasennosta tai vääränlaisesta ruoan koostumuksesta.

Lääkkeiden
vaikutukset



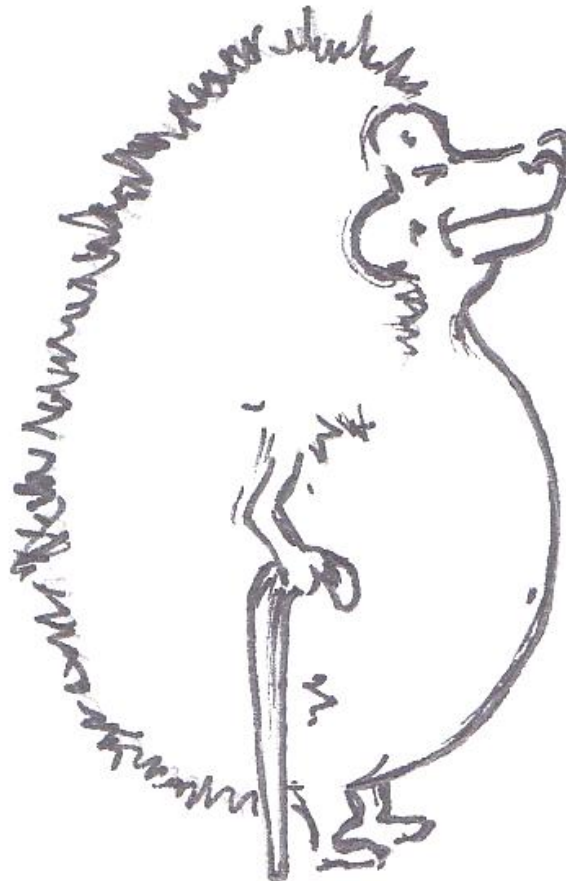
Useat lääkkeet ja sairaudet heikentävät maku- ja hajuaistia. Lääkkeiden aiheuttama suun kuivuminen heikentää kykyä maistaa. Syljeneritystä heikentävät erityisesti verenpaine-, nesteenoisto-, allergia-, masennus-, unilääkkeet sekä rauhoittavat ja Parkinsonin tautiin käytettävät lääkkeet. Koostumukseltaan monipuolinen ruoka edistää syljen eritystä. Ruoan ei pitäisi olla täysin soseutettua, koska pureskelu lisää syljen eritystä. Maku- ja hajuaistin heikkeneminen taas saa vanhuksen suosimaan voimakkaan makuisia ruokia.

Dementian aiheuttamat vaikutukset



Dementoituneen vanhuksen ruokailuun liittyy muistamattomuudesta johtuvia ongelmia. Voi olla, että vanhus ei muista, onko hän jo syönyt, mitä hän on syönyt ja milloin. Ateriapalvelun tuomat ateriat saattavat löytyä avaamattomina ja tuttu taito, kuten ruokailuvälineiden käyttö, on saattanut unohtua. Dementoituneen kokemat harhat voivat aiheuttaa syömästä kieltäytymistä. Jatkuva kuljeskelu ja levottomuus voivat laihduttaa huonosti syövää vanhusta.

Iso osa vanhuksista laihtuu jo dementian alkuvaiheessa. Stressi, levottomuus ja jatkuva liikkuminen kasvattavat energiantarvetta. Energiantarve voi lisääntyä myös sairauden aiheuttamien aineenvaihdunnallisten häiriöiden vuoksi. Painonlasku johtaa nopeasti aliravitsemukseen, ellei sitä hoideta välittömästi.



VINKKEJÄ DEMENTOITUNEEN RUOKAILUUN

Ravitseminen on yksi ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä vanhuksen huolenpidossa. Hoitolaitoksissa asuvat vanukset voivat olla laihempia kuin kotona asuvat, koska vanukset syövät usein kotona paremmin. Kodinomaisuus voi lisätä vanhuksen ruokahalua laitoksessa.

Ruoalla on tärkeä osa sekä ravinnon että nautinnon tuojana. Pienillä asioilla on suuri merkitys, kuten astioiden kalina, kiehun porina ja pannulla sihisevät makkarat ovat useimmille vanhuksille tuttuja lapsuudesta. Ne lisäävät kodinomaisuutta ja turvallisuuden tunnetta.

Dementoitunutta vanhusta voi auttaa seuraamaan ajan kulkua konkreettisesti esimerkiksi ruoka-aineiden ja -lajien avulla. Eri vuodenaikoina voidaan tarjota kauden omia ruokia, kuten alkukesällä raparperia, syksyllä marjoja, jouluna pipareita sekä kinkkua ja pääsiäisenä määmiä. Dementoitunut voi kaikkia aistejaan käyttäen muistella omia perinteitään.



Ohjaajan on tärkeää tuntea vanhuksen elämänsä historia, varsinkin kun työskennellään asukkaiden kanssa, jotka eivät enää itse kykene sanalliseen kommunikointiin. Näin ohjaaja pystyy paremmin toteuttamaan vanhuksen toiveita ja hyvää hoitotyötä. Vanhuksia tulisi hoitaa omia persooninaan ja ottaa huomioon heidän päivittäiset tapansa. Päivittäinen kahvihetki tiettyyn kellonaikaan voi olla joillekin vanhuksille todella tärkeää.

Ruokailuun liittyvissä asioissa on hyvä mahdollisuus harjaannuttaa dementoitunutta luonnollisella tavalla. Vanhat taidot onnistuvat ehkä vielä hyvin ja vanhus saa tekemästään hyvän itsetuntoa vahvistavan kokemuksen. Työnteon näkeminen ja kokeminen myös rauhoittavat.

HAASTE: Asukkaalla on ongelmia ruoan nielaisussa

VINKKI:

- Jos asukkaalla on kuiva suu, nieleminen voi vaikeutua. Asukkaalle on hyvä käyttää säännöllisesti suun kostutukseen tarkoitettuja valmisteita esim. suunkostutusgeeliä.
- Tarjotaan ruokailun yhteydessä riittävästi nesteitä.
- Nesteitä voidaan sakeuttaa siihen tarkoitettulla valmisteella nielemisen helpottamiseksi ja henkeenvetämisen ehkäisemiseksi.
- Asukkaalle tarjotaan koostumukseltaan sopivia ruokia.

HAASTE: Asukas ei nielaise pilleriä

VINKKI:

- Ellei nielemisvaikeuksista kärsivälle potilaalle annettavaa valmistetta saa murskata tai puolittaa, tarkistetaan, onko lääkettä saatavana muissa muodoissa kuten nestemäisenä tai peräpuikkona.
- Ei anneta liian monta lääkettä kerrallaan asukkaan suuhun.
- Annetaan lääke koostumukseltaan sopivan nesteen kanssa esim. nielemisvaikeudesta kärsivälle marjasopan kera.
- Tarkistetaan myös, onko olemassa kooltaan pienempi rinnakkaisvalmiste.
- Valmisteen ja lääkemuodon vaihtamisesta tulee neuvotella hoitavan lääkärin kanssa.

HAASTE: Asukas häiritsee muita ruokailutilanteessa ja on levoton

VINKKI:

- Jos yhteisissä ruokailutilanteissa on yksi tai useampi levoton vanhus, ryhmä voidaan jakaa pienemmäksi.
Ketään ei kuitenkaan tule eristää, vaan näköyhteys muihin ruokailijoihin on hyvä säilyttää.
- Oma paikka ruokapöydässä on dementoituneelle tärkeä. Usein dementoitunut oppii muistamaan sen, vaikka muuten ei tiloja tunnistaisikaan.
- Paikan valintaan vaikuttaa asukkaan oma mieltymys, mutta henkilökunnan kannattaa ottaa huomioon istumajärjestyksen suunnittelussa avuntarve ja ristiriitojen välttämiseksi myös persoonallisuudet.

HAASTE: Asukas ei ymmärrä syödä

VINKKI:

- Ruokailutilanteen selkeyttämiseksi on hyvä käyttää kuviottomia astioita ja liinoja. Astioiden on hyvä olla kirkkaan värisiä eikä mielellään puhtaan valkoisia.
- Ylimääräiset esineet, kuten kukat, kannattaa siirtää pois ruokapöydältä.
- Dementoituneelta kannattaa kysyä yhtä asiaa kerrallaan sekaannuksen välttämiseksi eikä vaihtoehtoja ole hyvä olla useita kerrallaan, esim. leipä ja lämmin ruoka ovat tarjolla yksi kerrallaan.

HAASTE: Asukkaalla on motorisia vaikeuksia syömisessä

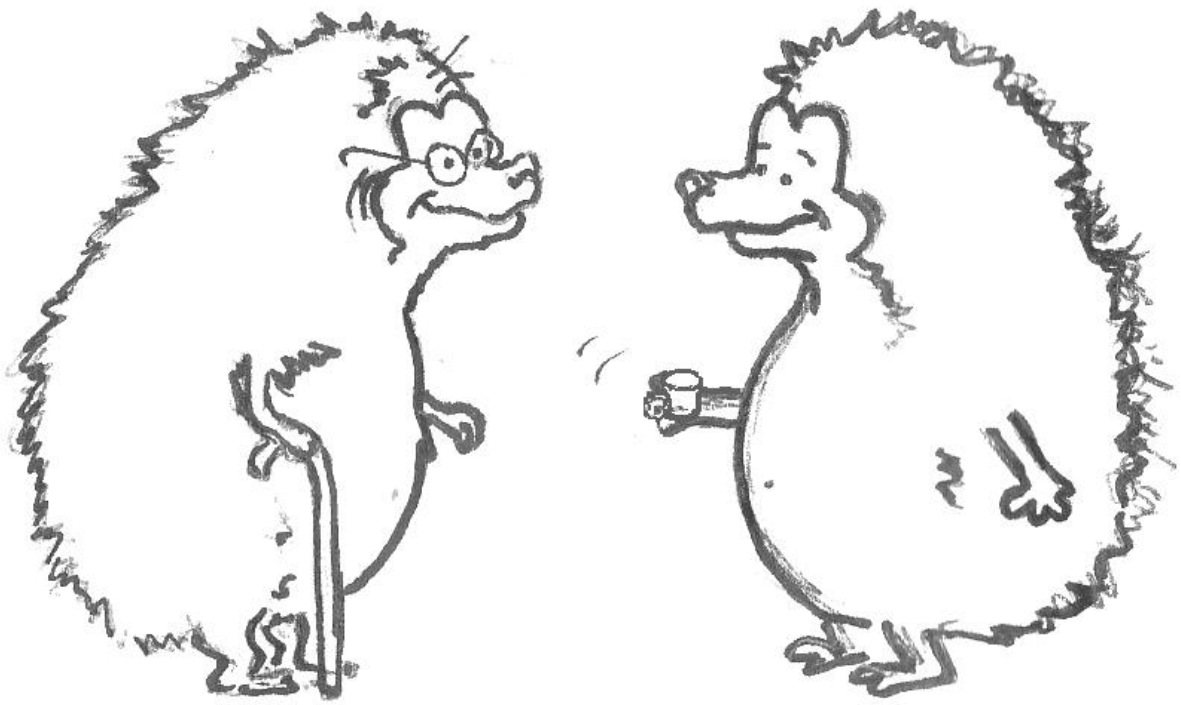
VINKKI:

- Leipä voidaan pilkkoa pieniksi paloiksi, jos asukas ei kykene nostamaan kokonaista leipäviipaletta.
- Maito tarjotaan kevyestä mukista, johon on helppo tarttua
- Käytetään ruokailuissa vanhuksille suunniteltuja erikoismuotoiltuja välineitä, kuten paksuvartista lusikkaa.
- Huonosti syövää vanhusta tulisi auttaa ruokailussa aliravitsemuksen ehkäisemiseksi.

HAASTE: Asukas ei halua syödä

VINKKI:

- Olisi hyvä, jos jokainen vanhus saisi joskus lempiruokaansa. Jos vanhus ei itse kykene sitä kertomaan, ohjaaja voi päätellä sen omaisilta saamastaan tiedosta tai kokemuksesta siitä, mikä vanhukselle erityisesti on maistunut.
- Vanhetessa aistit heikkenevät, joten ruoka ei maistu. Tämä saa vanhukset suosimaan voimakkaanmakuisia ruokia. Mausteiden ja suolan lisääminen ruokaan voi parantaa ruokahalua.
- Kodinomaisuus voi lisätä vanhuksen ruokahalua. Ohjaaja voi antaa vanhuksille mahdollisuuden osallistua päivittäisiin askareisiin, kuten ruokapöydän kattamiseen, joka tuo vanhuksille virikkeitä ja kodinomaisuutta.



TIETOA LÄÄKKEISTÄ

On hyvä noudattaa lääkekohtaisia ohjeita lääkkeen annossa, koska väärin annettu lääke voi vaikuttaa ei toivotulla tavalla. Seurauksena voi olla pahoinvointia, oksentelua, närästystä, ripulia, ummetusta ja jopa sairauden oireiden pahentumista.

Tabletit, joissa on jakouurre, on mahdollista puolittaa. Joissakin tapauksissa tabletit voidaan myös jauhaa tai murskata. On hyvä tarkistaa puolittamista koskevat lääkekohtaiset ohjeet valmisteyhteenvedosta tai Pharmaca Fennicasta.

Eri tabletteja ei saa jauhaa yhdessä. Jokainen murskattu lääke tulee tarvittaessa liettää erikseen ja antaa välittömästi. Kahta nestemäistä lääkevalmistetta ei saa sekoittaa keskenään. Keskenään jauhetut lääkkeet voivat aiheuttaa mm. pahoinvointia, mikä vaikuttaa vanhuksen ruokahaluun ja tätä kautta ravitsemustilaan. Murskeista valmistetut lääkevalmisteet tulee nauttia välittömästi, koska kosteus, valo ja lämpö kiihdyttävät lääkeaineen hajoamista.

Depottabletit ja -kapselit (lääke, joka vapautuu elimistöön hitaasti ja vaikuttaa pitkään) on nieltävä kokonaisina. Niitä ei saa murskata, hienontaa tai pureskella. Jos valmiste rikotaan, sen kesto vaikutus menetetään. Lääkeaineen vapautuessa liian nopeasti saattaa syntyä vakavia haittavaikutuksia, koska depotvalmisteet sisältävät suuremman lääkeainemäärän, kuin tavalliset tabletit tai kapselit. Kapseleissa on tietty annosmäärä lääkeainetta suljettuna liukenevaan liivatekuoreen ja ne on tarkoitettu nieltäväksi kokonaisina. Väärin annettu lääke alkaa vaikuttaa väärässä kohtaa ruoansulatuskanavaa.

Enterotablettien ja -kapseleiden (lääke, joka liukenee ohutsuolessa) rakennetta ei saa rikkoa. Jos lääkkeen rakenne rikotaan, se voi tuhoutua kokonaan happamassa mahalaukussa tai vahingoittaa mahalaukun suoja mekanismeja. Enterovalmisteet tulee ottaa tyhjään vatsaan. Jos ne otetaan ruokailun yhteydessä tai heti ruokailun jälkeen, ne saattavat jäädä mahalaukkuun useiksi tunneiksi.



SARA WACKLIN -KODIN LÄÄKKEITÄ

A

ARICEPT (donepetsiilihydrokloridi)

- Lievän ja keskivaikean dementian oireenmukaiseen hoitoon
- Sisältää laktoosia. Huomioi asukkaiden kohdalla, joilla on laktoosi-intoleranssi.
- Otetaan suun kautta illalla juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Ruoka ei vaikuta Ariceptin imeytymiseen.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: ripuli, pahoinvointi ja oksentelu.

ATACAND (kandesartaanisileksiili)

- Verenpainetaudin hoitoon
- Atacand otetaan kerran vuorokaudessa ruuan kanssa tai ilman ruokaa.
- Haittavaikutukset ruoansulatuselimistöön lieviä

B

BISOPROLOL (bisoprololifumaraatti)

- Verenpainetaudin ja angina pectoriksen hoitoon (rintakipu, jonka syynä on sydämeen johtavien valtimoiden heikentynyt verenvirtaus)
- Tabletit otetaan aamulla. Tabletit niellään nesteen kera eikä niitä saa pureskella.
- Ruoka ei vaikuta imeytymiseen.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: pahoinvointi, oksentelu, ripuli, vatsakipu ja ummetus

C

CALCICHEW D3 (kalsiumkarbonaatti; kolekalsiferoli)

- D- vitamiinin ja kalsiumin puutteen ehkäisy ja hoito.
- Yksi purutabletti kahdesti vuorokaudessa. Tabletti pureskellaan tai imeskellään.
- Ei tule käyttää, jos on yliherkkyyttä soijalle tai maapähkinöille.
- Ruoka ei vaikuta imeytymiseen.
- Haittavaikutukset ruoansulatuselimistöön harvinaisia.

CIPRALEX (essitalopraami)

- Vakavien masennustilojen hoito. Paniikkihäiriön ja siihen liittyvän julkisten paikkojen pelon hoito. Sosiaalisten tilanteiden pelon hoito. Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoito. Pakko-oireisen häiriön hoito.
- Cipralex annostellaan kerran päivässä.
- Ruoan nauttiminen ei vaikuta annosteluun.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: pahoinvointi, ripuli, ummetus, oksentelu ja suun kuivuminen.

CIRCADIN (melatoniini)

- Unettomuuden lyhytaikaiseen hoitoon
- Tabletit otetaan suun kautta ja niellään kokonaisina.
- Suositusannos on 2 mg kerran vuorokaudessa 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa ja ruoan jälkeen.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: vatsakipu, ummetus ja suunkuivuminen.

D

DIGOXIN (digoksiini)

- Sydämen vajaatoiminnan hoitoon
- Tabletit niellään kokonaisina nesteen kera mieluummin aterian jälkeen.
- Mäkikuismaa (*Hypericum perforatum*) sisältävät rohdosvalmisteet saattavat alentaa digoksiinipitoisuutta veressä.
- Sisältää laktoosia. Huomioi asukkaiden kohdalla, joilla on laktoosi-intoleranssi.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: pahoinvointi, oksentelu, ripuli, vatsakipu ja ruokahaluttomuus.

DUPHALAC (laktuloosi)

- Tilapäisen ja jatkuvan ummetuksen hoitoon.
- Jauheen/oraaliliuoksen voi ottaa sellaisenaan tai nesteeseen tai ruokaan sekoitettuna. Otetaan kerta-annoksena aamiaisen yhteydessä.
- Hoidon ensimmäisinä päivinä saattaa esiintyä ilmavaivoja. Yleensä ne häviävät muutamassa päivässä. Vatsakivut ja ripuli ovat yleensä merkki liian suuresta annoksesta.
- Käytettäessä suuria annoksia pitkäaikaisesti saattaa ilmaantua ripulista johtuvia elektrolyyttihäiriöitä.

E

EBIXA (memantiinihydrokloridi)

- Alzheimerin taudin hoitoon
- *Tabletit:* Annostellaan kerran vuorokaudessa, ja se on otettava samaan aikaan joka päivä.
- *Tipat:* Ebixa otetaan kerran vuorokaudessa, samaan aikaan joka päivä. Liuosta ei saa kaataa pullosta tai pumpata suoraan suuhun vaan se pitää pumpata lusikkaan tai vesilasiin.
- Ruokailu ei vaikuta imeytymiseen.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: ummetus

EMCONCOR (bisoprololihemifumaraatti)

- Korkean verenpaineen ja angina pectoriksen hoitoon (rintakipu, jonka syynä on sydämeen johtavien valtimoiden heikentynyt verenvirtaus)
- Tabletit otetaan aamupalan kanssa nesteen kera. Tabletteja ei saa pureskella.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: pahoinvointi, oksentelu, ripuli ja ummetus.

F

FLUDENT (natriumfluoridi)

- Karieksen ehkäisyyn, kun syljenmuodostus on vähäistä, esim. lääkkeitä tai sairaudesta johtuen.
- Vuorokausiannos jaetaan osa-annoksiin tasaisesti koko päivälle. Mikäli käytetään fluorihammastahnaa aamuin ja illoin, fluoritabletit olisi hyvä ottaa päivällä.
- Tabletit pureskellaan tai imeskellään hitaasti.
- Käytetään ruokailujen välissä.
- Haittavaikutukset ruoansulatuselimistöön harvinaisia.

FOSAVANCE (alendronaattinatriumtrihydraatti; kolekalsiferoli)

- Osteoporoosin hoitoon vanhuksille, joilla on D-vitamiinin puutteen vaara.
- Otettava vähintään yhden vesilasillisen kanssa 30 minuuttia ennen päivän ensimmäisen ruoan, juoman tai muun lääkevalmisteen nauttimista.
- Potilas ei saa asettua makuulle uudelleen ennen päivän ensimmäistä ruokailua.
- Tabletti otetaan kokonaisena. Tablettia ei saa murskata, pureskella eikä sen saa antaa liueta suussa, koska se voi aiheuttaa suun ja nielun haavaumia.
- Pystyasennolla vältetään lääkkeen sisältämän alendronihapon aiheuttama ruokatorviärsytys.

FURESIS (furosemiidi)

- Sydän, maksa- ja munuaisperäisten turvotuksien hoitoon, laskimotukosten aiheuttamiin turvotuksiin. Verenpainetaudin hoitoon potilailla, joilla on viitteitä munuaisten vajaatoiminnasta
- Tabletit niellään kokonaisina riittävän nestemäärän kanssa.
- Ruoka heikentää lääkkeen imeytymistä, joten tabletteja ei suositella nautittavaksi aterian yhteydessä.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: suun kuivuminen, janotus, pahoinvointi ja suolen toiminnan häiriöt.

I

IMOVANE (tsopikloni)

- Lyhytaikaisen unettomuuden hoitoon
- Otetaan illalla ennen nukkumaanmenoa.
- Ruoan nauttiminen ei vaikuta imeytymiseen.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: kitkerä maku suussa ja suun kuivuminen.

K

KALCIPOS-D (kalsiumkarbonaatti; kolekalsiferoli)

- Kalsiumin ja D-vitamiinin puutteen ehkäisy ja hoito.
- Tabletti voidaan niellä kokonaisena, jaettuna tai murskattuna, purutabletti pureskeltuna tai murskattuna.
- Ruokailu ei vaikuta lääkkeen imeytymiseen.
- Haittavaikutukset ruoansulatuselimistöön harvinaisia.

L

LIPITOR (atorvastatiinikalsiumtrihydraatti)

- Suurentuneen kolesterolitason hoitoon.
- Potilaan tulee noudattaa tavanomaista kolesterolipitoisuutta pienentävää ruokavaliota sekä ennen Lipitor-hoidon aloittamista että sen aikana.
- Päivittäinen annos otetaan kerta-annoksena. Annoksen voi ottaa mihin vuorokaudenaikaan tahansa joko aterian yhteydessä tai aterioiden välillä.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: ummetus, ilmavaivat, ruoansulatusvaivat, pahoinvointi ja ripuli.

M

METFORMIN (metformiinihydrokloridi)

- Tyypin 2 diabeteksen hoitoon.
- Ruoansulatuskanavan oireiden ehkäisemiseksi metformiini suositellaan otettavaksi kahtena tai kolmena annoksena päivässä ruokailun yhteydessä tai sen jälkeen.
- Pitkäkestoisessa käytössä voi aiheuttaa B12 -vitamiinin imeytymishäiriön ja alentuneen pitoisuuden veressä.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: pahoinvointi, oksentelu, ripuli, vatskipu ja ruokahaluttomuus. Niitä esiintyy tavallisimmin hoidon alussa ja ne katoavat yleensä itsestään.

MIRTAZAPIN (mirtatsapiini)

- Masennuksen hoitoon
- Otetaan illalla
- Samanaikainen ruokailu ei vaikuta imeytymiseen.
- Voi aiheuttaa ruokahalun lisääntymistä ja painon nousua

O

OMEPRAZOL (omepratsoli)

- Ruuansulatuskanavan ongelmien hoitoon
- Kalvopäällysteinen tabletti niellään kokonaisena riittävän nestemäärän kanssa (esim.lasillinen vettä) ennen ateriaa tai tyhjään mahaan.
- Kalvopäällysteistä tablettia ei saa pureskella tai jauhaa.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: ripuli, ummetus, ilmavaivat, pahoinvointi ja oksentelu.
- Lääke voi aiheuttaa makuhäiriöitä, jotka korjaantuvat tavallisesti hoidon päätyttyä

OPTINATE (risedronaattinatrium)

- Osteoporoosin hoitoon
- Tabletti on otettava aina samana viikonpäivänä
- Otettava aina ennen aamiaista: vähintään 30 minuuttia ennen päivän ensimmäistä ateriaa, muuta lääkevalmistetta tai juomaa (pelkkää vettä lukuun ottamatta).
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: ummetus, ruoansulatusvaivat, pahoinvointi, vatsakipu ja ripuli.

ORMOX (isosorbidi-5-mononitraatti)

- Tarkoitettu Angina pectoris-kohtausten estoon (rintakipu, jonka syynä on sydämeen johtavien valtimoiden heikentynyt verenvirtaus) ja sydämern vajaatoiminnan hoitoon
- Otetaan yleensä aamulla ja iltapäivällä.
- Ruokailulla ei ole vaikutusta lääkkeen imeytymiseen.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: pahoinvointi, oksentelu, vatsakipu, ripuli, närästys ja suun kuivuminen.

OXYCONTIN (oksikodonihydrokloridi)

- Keskivaikean ja vaikean kivun hoitoon.
- Depottabletit niellään kokonaisina. Niitä ei saa rikkoa, pureskella eikä murskata.
- Tabletin tyhjä kuori saattaa poistua avanteen kautta tai ulosteen mukana.
- Ruokailulla ei vaikutusta lääkkeen imeytymiseen.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: ummetus ja pahoinvointi.
- Voimakkaita opioideja käytettäessä esiintyy usein ummetusta, jota hoidetaan laksatiiveilla.

P

PANACOD (kodeiinifosfaattihemihydraatti; parasetamoli)

- Kivun hoitoon
- Vain tilapäiseen käyttöön
- Ruokailulla ei vaikutusta lääkkeen imeytymiseen
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: ummetus ja pahoinvointi

PARA-TABS (parasetamoli)

- Tilapäisesti kivun hoitoon ja kuumeen alentamiseen
- Ruokailulla ei vaikutusta lääkkeen imeytymiseen
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: pahoinvointi ja oksentelu

PEGORION (makrogoli)

- Kroonisen ummetuksen hoitoon
- Annospussillinen (6 g tai 12 g) jauhetta liuotetaan veteen, mehuun, teeheän tai kahviin 200 ml:ksi (lasilliseksi) valmista oraaliliuosta.
- Ruokailulla ei vaikutusta lääkkeen imeytymiseen.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: vatsakipu, vatsan turvotus, pahoinvointi, ilmavaivat ja ripuli.

PLAVIX (klopidogreelivetysulfaatti)

- Aterotromboottisten tapahtumien estämiseen (esim. sairastettu sydäninfarkti, aivohalvaus, ääreisvaltimosairaus)
- Sisältää laktoosia. Huomioi asukkaiden kohdalla joilla on laktoosi-intoleranssi.
- Ruokailulla ei vaikutusta lääkkeen imeytymiseen
- Sisältää kovetettua risiiniöljyä, joka voi aiheuttaa vatsavaivoja ja ripulia.
- Yleisiä ruoansulatuskanavan haittavaikutuksia: maha-suolikanavan verenvuodot, ripuli, vatsakipu, ruoansulatushäiriöt

PRIMASPAN (asetyylisalisyylihappo)

- Tiloihin, joissa valtimotukosten vaara on lisääntynyt
- Enterotabletit niellään kokonaisina runsaan nesteen kera.
- Akuutin sydäninfarktin hoidossa ensimmäinen tabletti olisi purtava rikki ennen nielemistä, jolloin asetyylisalisyylihapon imeytyminen nopeutuu.
- Korkea ikä altistaa ruoansulatuskanavaan kohdistuville haittavaikutuksille.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: ylävatsakipu, mahalaukun ja muun ruoansulatuskanavan haavaumat ja verenvuodot, pahoinvointi ja oksentelu.

R

REMERON (mirtatsapiini)

- Masennustilojen hoitoon
- Lääke otetaan mieluiten yhtenä annoksena juuri ennen nukkumaanmenoa. Voidaan ottaa myös kahtena osa-annoksena (yksi annos aamulla ja yksi annos illalla, suurempi annos tulee ottaa illalla).
- Tabletti hajoaa nopeasti, joten sen voi niellä myös ilman vettä.
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: suun kuivuminen ja painon nousu

RISPERIDON (risperidoni)

- Psykoosin hoitoon
- Psykoosilääkkeet saattavat voimistaa alkoholin vaikutusta. Tämän vuoksi alkoholin käyttöä ei suositella
- Ruoka ei vaikuta imeytymiseen
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: painonnousu, oksentelu, ripuli, ummetus, pahoinvointi, vatsakipu, ruoansulatusvaivat, suun kuivuminen ja mahavaivat.

S

SINGULAIR (montelukastinatrium)

- Astman hoitoon
- Samanaikainen ruoan nauttiminen ei vaikuta lääkkeen imeytymiseen
- Yleisiä ruoansulatuselimistön haittavaikutuksia: ripuli, suun kuivuminen, pahoinvointi, oksentelu ja dyspepsia (ylävatsavaiva, joka voi ilmetä atrian jälkeisenä poikkeavana täyteläisyyden tunteena, turvotuksena, röyhtäilynä, kipuna tai polttona, pahoinvointina ja oksenteluna)

T

THYROXIN (levotyroksiinatrium)

- Hypotyreoosin eli kilpirauhasen vajaatoiminnan hoitoon
- Tabletit nautitaan kerta-annoksena tyhjään vatsaan vähintään 10 minuuttia ennen aamiaista veden kanssa.
- Sisältää laktoosia. Huomioi asukkaiden kohdalla, joilla on laktoosi-intoleranssi.
- Rautavalmisteet vähentävät thyroxinin imeytymistä suolistosta. Lääkkeiden annon välisen ajan tulisi olla useita tunteja.

Z

ZOCOR (simvastatiini)

- Sepelvaltimotaudin ja korkean kolesterolitason hoitoon
- Potilaan tulee noudattaa tavanomaista kolesterolia alentavaa ruokavaliota lääkehoidon rinnalla.
- Otetaan suun kautta yhtenä annoksena iltaisin.
- Samanaikainen ruoan nauttiminen ei vaikuta imeytymiseen.

NÄISTÄ SAAT LISÄTIETOA

Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) 2001. Dementoituvan hoitopolku. Tampere. Tammi.

Hertzberg, A. & Ekman, S-L. 1996. How the relatives off elderly patients in institutional perceive the staff. *Scandinavian Journal off Caring Sciences*.

Kivelä, S-L. 2004. Vanhusten lääkehoito. Helsinki. Tammi.

Mustajoki, S., Routasalo, P., Salanterä, S. & Autio, A. 2001. Vanhusten hyvä hoito vanhainkodissa. Turun yliopisto. Digipaino.

Mäkisalo, M. 1993. Dementoituneen potilaan hyvä hoito ja hyvän hoidon oppiminen. Ammattiin valmistuvien käsityksiä. *Hoitotiede*.

Nurminen, M-L. 2007. Lääkehoito. Helsinki. WSOY Oppimateriaali Oy.

Leino-Kilpi, H. & Vuorenheimo, J. 1992. Potilas hoidon laadun arvioijana. Sosiaali- ja terveyshallitus. Helsinki. Valtion painatuskeskus.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 1999. Ruoka ja ravitsemus. Keuruu. Otava.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, toim. Suominen, M. 2002. Opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

Ryhänen, S. & Vaittinen, P. 1994. Vanhuksen kokemus fyysisen hoitoympäristön toiminnallisuudesta, yksilöllisyydestä ja sosiaalisuudesta. Kuopio. Kuopin yliopiston hoitotieteen laitos.

Suomen Hammaslääkäriliitto. Ikäihmisten suun hoito. 2003. Opas sosiaali- ja terveysalan henkilöstölle. Nordmanin Kirjapaino Oy.

www.alzheimerinfo.fi

www.gernet.fi

Pharmaca Fennica: www.terveysportti.fi

"Oksalla puun istuu pieni siili katsellen kuutamoon.

Tämä hetki hiljaa katoaa,
kun muistojen tuulet oksaa keinuttaa."

- Tanja Ylimäinen -

Tämän ohjelehtisen ovat tehneet opinnäytetyönä sairaanhoidon opiskelijat (OAMK)

Elisa Ervasti ja Teija Hietala

18.10.2010