



# RAVIMID. IV MOODUL.

---

*Riin Rosenperk, MSc, APN  
HKHK Täiendõpe. 2023*

# TÄNASED TEEMAD:

---

- Kodune ülesanne
- Ravimid kodus
- Ravimite hoiustamine ja nõuded
- Ravimite utiliseerimine ja nõuded

# RAVIMID KODUS. ÜLDISED NÕUANDED

---

- ▶ Ravimeid tuleb tarvitada vaid siis, kui see on vajalik
- ▶ Käsimeügiravimid on mõeldud ainult lühiajaliseks tarvitamiseks
- ▶ Arsti poolt määratud ravimeid tuleb tarvitada täpselt ettekirjutuse järgi. Ravikuuri ei tohi katkestada enneaegselt ja omapäi.
- ▶ Ootamatute kõrvaltoimete ilmumise korral tuleb võtta ühendust arstiga.
- ▶ Ravimeid säilitada vastavalt säilitamistingimustele.

# RAVIMID KODUS. ÜLDISED NÕUANDED.

---

- ▶ Teisele inimesele määratud ravimeid ei tohi tarvitada, samuti ei tohi pakkuda teisele inimesele endale määratud ravimeid.
- ▶ Täiskasvanutele määratud ravimeid ei tohi manustada lastele.
- ▶ Kui peres on vanureid, peavad nooremad kandma hoolt selle eest, et eakad inimesed võtaksid neile määratud ravimid õigeaegselt ja õiges annuses.

# KODUSE RAVIMIKAPI SISU:

---

- ▶ Koduse ravimkapi sisu sõltub suurel määral pere koosseisust ja sellest, kas pereliikmete seas on sageli põdejaid või kroonilisi haigusi põdevaid inimesi.
- ▶ Igas kodus peaks ravimikapis olema:
- ▶ Vahendeid haavade ja muude pisiõnnetuste esmaabiks
  - Erinevates suurustes sidemed, ka steriilsed
  - Haavateip ja plaastrid
  - Käärid ja pintsetid
  - Lahused haavade puhastamiseks

# KODUSE RAVIMIKAPI SISU (2)

---

- ▶ Termomeeter
- ▶ Valu ja palaviku alandajad (väikelastele küünaldes)
- ▶ Köha ja nohu leevendajad
- ▶ Allergiaravimid
- ▶ Seedeprobleemide esmaabi- kõhulahtisuse vastu söetabletid ja muud käsimüügiravimid (loperamiid)
- ▶ Põletusvastased vahendid- jahutav geel, suvel vahendid päikesepõletuste ja putukahammustuste leevendamiseks
- ▶ Traumade esmaabi
- ▶ Arsti poolt pereliikmetele määratud erinevad ravimid kas lühikesteks kuurideks või pidevaks tarvitamiseks.

# RAVIMTE SÄILIVUS JA SÄILITAMINE:

---

- Ravimi säilivus sõltub ravimvormist, ravimi iseloomust ja säilitamistingimustest.
- **Näit.** Osa vedelaid antibiootikume sisaldavaid ravimeid valmistatakse apteegis vahetult enne patsiendile väljastamist. Selle järel säilib lahus vaid 1-2 nädalat jahedas kohas, toatemperatuuril veelgi lühema aja.
- Kõikide ravimite ja muude ravivahendite pakenditel on märgitud tähtaeg, mille järel tuleb ravim lugeda aegunuks ja tema toime ebausaldusväärseks.
- Kõige paremini säilivad ravimid kuivas kohas ning valguse eest kaitstult.
- **Näit.** Aspiriini tabletid võivad niiskuse toimeel laguneda ning neis võib tekkida äädikhape.

- 
- Kui nitroglütseriini tablette hoitakse liiga soojas ruumis, pakendit avatakse tihti või pole see pikemat aega korralikult suletud, haihtub ravim pikkamööda ja toime kaob
  - Liiga soojas säilitatud salvid ja suposiidid sulavad kasutamiskõlbmatuteks.
  - Ravimeid tuleb alati säilitada originaalpakendis, pakendite etikette ja ravimite kasutamisejuhiseid ei tohi hävitada.



- 
- Enamasti on ravimpakenditel märked ravimi säilitamistingimuste kohta:
  - Ravimeid säilitatakse toatemperatuuril **15-25°C**
  - Ravimeid säilitatakse jahedas **8-15° C**
  - Ravimeid säilitatakse külmas **2-8°C**
  - Ravimeid tuleb säilitada lastele kättesaamatus kohas.

**NB! Märgistus ravimi pakendil:**

Mõned ravimitootjad kasutavad punast täitmata kolmnurga märgistust, mis juhib tähelepanu, et ravimi kasutamisel ei tohiks juhtida liiklusvahendit või töötada ohtlike mehhanismidega.

- 
- Aegumistähtaja möödumise järel tuleb ravimid hävitada.
  - Sogaseks muutunud ja sadenenud lahused ning värvust muutnud ja lagunenenud tabletid tuleb juba enne aegumistähtaega hävitada.
  - Sama kehtib ka nende ravimite kohta, mille päritolu ja toimet ei teata.
  - Ravimeid ei tohi visata prügikasti.
  - Vajadusel võib vananenud või kõlbmatud ravimid viia apteeki, kes hoolitseb nende hävitamise eest.
  - Tallinnas on bensiinijaamu, kuhu võib viia ohtlikke jäätmeid.

# VEAD RAVIMITE TARVITAMISEL

---

1. Ravimite ala-annustamine Patsient kasutab ettenähtust väiksemaid annuseid või kasutab ravimeid ebaregulaarselt, jätab määratud ravimid hoopiski tarvitamata, ka juhtudel, kui ta neid vajab.
2. Ravimite liigtarvitamine Sagedamini tuleb seda ette vanurite ravis, sest need inimesed põevad samaaegselt mitmeid haigusi. Eriti keerukas on olukord, kui vanuril on mitu raviarsti, kes teiste arstide poolt määratud ravist pole teadlikud. Sellistel juhtudel on näidustatud ravikaart, mis oleks patsiendil arsti vastuvõtul alati kaasas ja kuhu oleks märgitud kõik tarvitatavad ravimid. (NB! Ka lahtistid on ohugrupp.)

- 
1. Ravimite üleannustamine Sellisel juhul kasutatakse määratud ravimit liiga suurtes üksik- või ööpäevastes annustes või jätkatakse ravi pikemalt, kui see vajalik oleks.
  2. Ravimite asjatu kasutamine. Näiteks viirusinfektsioonide korral on antibiootikumide tarvitamine asjatu. Samuti kasutatakse tarbetult palju ja ilma arsti ettekirjutuseta köhukinnisusevastaseid ravimeid.
  3. Ravimite harjumuslik tarvitamine. Ravimeid tarvitatakse harjumusest juhtudel, kui neid poleks üldse vaja manustada. Sellisele harjumuslikule tarvitamisele ei kaasne ravimsõltuvuse teket.

# PATSIENDI RAVIMOTIVATSIOON JA SEDA MÕJUTAVAD TEGURID

- ▶ Igasuguse, nii lühi- kui ka pikaajalise ravi õnnestumise eelduseks on hea ravimotivatsioon (compliance). Selle all mõeldakse haige soovi ja oskusi järgida ravisoovitusi.
- ▶ Halb ravimotivatsioon võib avalduda mitmeti:
- ▶ haige tarvitab regulaarseks kasutamiseks mõeldud ravimeid vaid aeg-ajalt või katkestab ravi täielikult
- ▶ annus või ravimi manustamise aeg on vale
- ▶ haige tarvitab samaaegselt muid mittevajalikke või koguni kahjulikke ravimeid
- ▶ haige eirab vajalikku arstlikku või laboratoorset kontrolli või jälgimist

# PATSIENDI RAVIMOTIVATSIOON JA SEDA MÕJUTAVAD TEGURID

- ▶ Väheste vaevustega krooniliste haiguste korral on haige ravimotivatsioon enamasti halb. Näiteks hüpertooniatõve korral on see nii 20-30% haigetest.
- ▶ Selgemalt ja tugevamini väljendunud vaevuste korral tarvitab haige ravimeid vastavalt soovitustele ning regulaarselt, vaevuste möödumisel ravimotivatsioon nõrgeneb.
- ▶ Haigete võimetel järgida antud soovitusi on piirid.
- ▶ On teada, et haige unustab praktiliselt koheselt poole sellest, mida arst talle soovitas.
- ▶ Õe õpetustest võib rohkem meelde jääda. Esimest näpunäidet mäletatakse reeglina kõige paremini ning hästi püsib meeles ka see, mida patsient ise peab oluliseks.

# PATSIENDI RAVIMOTIVATSIOON JA SEDA MÕJUTAVAD TEGURID

- ▶ Haiguse edukas ravi on aga oluline haige enda aktiivne osalemine. Nõustamisel tuleb meeles pidada, et patsient suhtub positiivselt vaid sellistesse ravimeetoditesse, mida ta ise peab oma ravi tähtsaks ja vajalikuks.
- ▶ Mõningad uuringud näitavad, et suhteliselt halvasti järgivad soovitusi noored mehed, ka üksikute inimeste ravimotivatsioon on halb.

# PATSIENDI RAVIMOTIVATSIOON JA SEDA MÕJUTAVAD TEGURID.....

Ravimotivatsiooni halvenda asjaolud:

- ravimite kõrvaltoimete ilmumine, eriti kui need avalduvad haigele ootamatult
- ravimite sage manustamisvajadus
- samaaegselt mitmete ravimite tarvitamine
- tablettide suured mõõtmed ja sellest tulenev halb neelatavus
- ravimi ebameeldiv lõhn ja maitse



# PATSIENDI RAVIMOTIVATSIOON JA SEDA MÕJUTAVAD TEGURID

- ▶ Puuduliku ravimotivatsiooni väljaselgitamine pole kerge. Sellele võib viidata halb ravivaste.
- ▶ Reeglina haige ei taha tunnistada, et ta on eiranud ravisoovitusi.
- ▶ Äärmisel juhul saab ravi regulaarsust kontrollida (kui see on võimalik) ravimi kontsentratsiooni määramisega haige veres või metaboliitide esinemisega uriinis.
- ▶ Haigele näpunäiteid jagades tuleb vähendada nende määra ja esialgu anda vaid vältimatult vajalikke soovitusi. Eriti tähtsaid asju tuleb esile tõsta ja korrata.
- ▶ Ravimite kasutamise juhised ja muud tähtsamad soovitused tuleks patsiendile anda kirjalikult.

# PATSIENDI RAVIMOTIVATSIOON JA SEDA MÕJUTAVAD TEGURID

- ▶ Hea ravimotivatsiooni saamiseks tuleb haiget hästi informeerida kogu ravi käigust.
- ▶ Tuleb üksikasjalikult ja arusaadavalt selgitada haiguse olemust ning regulaarse ravi tähtsust. Väga sageli on vajalik ka haige lähedaste informeerimine.
- ▶ Haiget nõustades tuleb erinevates ravietappides järgida samu soovitusi. Nii arsti, õe kui apteegi juhised peavad olema ühesugused.
- ▶ Kui haige saab erinevatelt spetsialistidelt erinevaid nõuandeid, hakkab ta nende õigsuses kahtlema ja katkestab ravi.