

Fimea kehittää, arvioi ja informoi

JULKAISUSARJA 1/2014

VÄESTÖN
NÄKEMYKSIÄ
ITSEHOITOLÄÄKKEISTÄ
Saatavuus, riskit ja tiedon saanti

fimea

VÄESTÖN NÄKEMYKSIÄ ITSEHOITO- LÄÄKKEISTÄ – SAATAVUUS, RISKIT JA TIEDON SAANTI

Fimea kehittää, arvioi ja informoi -julkaisusarja 1/2014

© Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea
2014

Julkaisija

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea
Postiosoite: PL 55, 00034 FIMEA
Puh. vaihde: 029 522 3341
www.fimea.fi

Taitto

Edita Prima Oy

www.fimea.fi/laaketieto/julkaisut

ISBN 978-952-5624-40-3
ISSN-L 1799-7135
ISSN 1799-7135 (painettu)
ISSN 1799-7143 (verkkojulkaisu)

KÄSIKIRJOITTAJAT

Katri Hämeen-Anttila

Kehittämispäällikkö
Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea

Antti Mäntylä

Kehittämispäällikkö
Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea

Johanna Jyrkkä

Tutkija
Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea

Hannes Enlund

Tutkimuspäällikkö
Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea

fimea

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ.....	4
RESUMÉ	5
ABSTRACT	6
1 JOHDANTO	7
2 TAVOITE	8
3 AINEISTO JA MENETELMÄT	9
4 TULOKSET	10
4.1 Kyselyyn vastanneet	10
4.2 Kokemukset itsehoitolääkkeiden saatavuudesta ja apteekin valintaperusteet.....	11
4.3 Arvio itsehoitolääkkeisiin liittyvistä riskeistä	12
4.4 Vaivojen hoito ja tiedon saanti	13
5 POHDINTA.....	15
5.1 Tulosten pohdintaa.....	15
5.2 Menetelmän arviointia.....	16
5.3 Päätelmät	16
6 LÄHTEET	17
7 LIITTEET	18

TIIVISTELMÄ

Hämeen-Anttila K, Mäntylä A, Jyrkkä J, Enlund H. Väestön näkemyksiä itsehoitolääkkeistä – saatavuus, riskit ja tiedon saanti. Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea. Fimea kehittää, arvioi ja informoi -julkaisusarja 1/2014. 20 s. ISBN 978-952-5624-40-3.

Suomalainen terveys- ja lääkepolitiikka korostaa potilaan vastuuta omasta hoidostaan erityisesti pitkäaikaissairauksien omahoidossa ja helposti itse hoidettavien oireiden hoidossa. Itsehoito on järkevää niin potilaan kuin yhteiskunnankin näkökulmasta, sillä oikein toteutettuna sen avulla voidaan saavuttaa säästöjä molemmille. Tämän vuoksi lääkkeiden hyvä alueellinen saatavuus on ollut tärkeä arvo suomalaisen apteekkijärjestelmän ylläpitämisessä ja kehittämisessä. Lääkepolitiikka 2020 -asiakirjan tavoitteiden mukaan itsehoito tulee jatkossa entistä paremmin nivoa osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ja kuvailla 1) väestön kokemuksia itsehoitolääkkeiden saatavuudesta ja apteekkien valintaperusteista, 2) arvioita itsehoitolääkkeiden käyttöön liittyvistä riskeistä sekä 3) itsehoitolääkkeisiin liittyvän tiedon saantia ja tarpeita. Tutkimuksen avulla haluttiin saada tietoa nykytilasta ja mahdollisista kehittämistarpeista väestön ja lääkkeiden käyttäjien näkökulmista. Tätä tietoa hyödynnetään itsehoitolääkeohjelman laatimisessa ja lääkeinformaatioverkoston toiminnassa.

Tutkimus toteutettiin Taloustutkimus Oy:n internetkyselyinä keväällä 2013. Vastauksia saatiin yhteensä 2 210 suomalaiselta, jotka olivat iältään 18–79-vuotiaita. Kyselyyn vastanneet olivat keskimäärin jonkin verran vanhempia kuin Suomen väestö, minkä lisäksi naiset olivat aineistossa yliedustettuina. Iän, sukupuolen ja asuinpaikan mukaan painotetut tulokset mahtuvat virhemarginaalin ($\pm 2,2$ prosenttiyksikköä) sisään.

Vastaajista 93 % koki, että itsehoitolääkkeitä on helppo hankkia tarvittaessa ja että apteekkeja on riittävän lähellä, jotta itsehoitolääkkeitä saa vaivattomasti (80 %). Tärkeimmät perusteet apteekin valinnassa olivat sijainti (88 %) ja

aukioloajat (64 %). Vastaajista 73 % oli sitä mieltä, että itsehoitolääkkeet ovat vaarattomia niin kauan kuin noudatetaan ohjeita. Itsehoitolääkkeiden haittavaikutukset eivät huolestuttaneet 46 %:a vastaajista, ja 56 % piti itsehoitolääkkeitä tehokkaina.

Vastanneista 56 % ilmoitti ottavansa yhteyttä lääkäriin, terveyskeskukseen tai neuvolaan, jos he ovat epävarmoja vaivansa hoidosta. Sen sijaan apteekki oli ensisijainen tiedonlähde 62 %:lle silloin, kun epävarmuus liittyy itsehoitolääkkeen käyttöön. Suurin osa vastaajista (85 %) koki saavansa riittävästi itsehoitolääkkeisiin liittyvää neuvontaa apteekkeista, ja 84 % myös ilmoitti luottavansa apteekista saamansa neuvontaan. Vastaajista 61 % toivoi apteekin henkilökunnan antavan oma-aloitteisesti neuvon ja itsehoitolääkkeiden oikeasta käytöstä, tosin 28 % ilmoitti haluavansa yleensä ostaa itsehoitolääkkeet ilman neuvontaa. Vastanneista 89 % oli sitä mieltä, että itsehoitolääkkeistä on saatavilla riittävästi tietoa.

Tulosten perusteella lääkkeiden käyttäjät kokevat itsehoitolääkkeiden saatavuuden helpoksi ja nopeaksi. Väestön tyytyväisyys nykyiseen itsehoitolääkkeiden saatavuuteen on tärkeä huomioida jatkossa apteekkipalveluiden kehittämisessä. Itsehoitolääkkeiden mahdollisia riskejä ei kuitenkaan kaikilta osin ole mietitty tai tunnistettu. Erityisesti olisi syytä pohtia, miten itsehoitolääkkeiden riskeistä voitaisiin välittää asiallista tietoa miehille ja nuorille.

Itsehoitolääkkeisiin liittyvää tietoa on riittävästi tarjolla. Uutta tietoa tuotettaessa sähköisen tiedon välityksen mahdollisuudet kannattaa huomioida. Lääkkeiden käyttäjät toivovat, että apteekkien farmaseutit ja proviisorit neuvosivat itsehoitolääkkeiden käytössä oma-aloitteisesti ja nykyistä enemmän.

RESUMÉ

Hämeen-Anttila K, Mäntylä A, Jyrkkä J, Enlund H. Befolkningens synpunkter på egenvårdsläkemedel – tillgång, risker och information. Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet Fimea. Publikationsserien Fimea utvecklar, utvärderar och informerar 1/2014. 20 s. ISBN 978-952-5624-40-3.

Hälso- och läkemedelspolitiken i Finland betonar patientens ansvar för den egna vården särskilt i fråga om egenvård av långtidssjukdomar och vården av symtom som är enkla att behandla själv. Egenvård är förnuftigt ur såväl patientens som samhällets perspektiv eftersom den bidrar till stora inbesparingar för båda parterna när den genomförs på rätt sätt. Av denna orsak har god regional tillgång till läkemedel utgjort ett viktigt värde vid upprätthållandet och utvecklingen av apotekssystemet i Finland. I enlighet med målen enligt dokumentet Läkemedelspolitiken 2020 ska egenvård i framtiden i ännu högre grad knytas samman med social- och hälsovården.

Syftet med undersökningen var att utreda och beskriva 1) befolkningens erfarenheter av tillgången till egenvårdsläkemedel och val av apotek, 2) bedömningar av risker i samband med användningen av egenvårdsläkemedel samt 3) tillgången till och behovet av information om egenvårdsläkemedel. Genom undersökningen ville man få information om nuläget och eventuella utvecklingsbehov ur befolkningens och läkemedelsanvändarnas synvinkel betraktat. Informationen kommer att utnyttjas vid sammanställandet av ett program för egenvårdsläkemedel och i läkemedelsinformationsnätverkets verksamhet.

Undersökningen genomfördes av Taloustutkimus Oy som en webbenkät våren 2013. Sammanlagt mottogs svar av 2 210 finländare i åldern 18–79 år. Personerna som svarade på enkäten var i genomsnitt litet äldre än befolkningen i Finland och därtill var kvinnor överrepresenterade i materialet. Resultatet som är viktat enligt ålder, kön och bostadsort ryms inom felmarginalen ($\pm 2,2$ procentenheter).

Av personerna som svarade upplevde 93 % att det är lätt att skaffa egenvårdsläkemedel vid behov och att det finns apotek tillräckligt nära så att det inte är besvärligt att skaffa egenvårdsläkemedel (80 %). De viktigaste motiven för val av apotek var läge (88 %) och öppettider (64 %).

Av personerna som svarade ansåg 73 % att egenvårdsläkemedel är ofarliga förutsatt att man följer anvisningarna. Biverkningarna oroade inte 46 % av svararna medan 56 % ansåg att egenvårdsläkemedel är effektiva.

Av dem som svarade uppgav 56 % att de kontaktar en läkare, hälsovårdscentralen eller familjerådgivningen om de är osäkra över hur en åkomma ska behandlas. Apoteket var däremot den primära informationskällan för 62 % när osäkerheten gällde användningen av ett egenvårdsläkemedel. Merparten av dem som svarade (85 %) upplevde att de på apoteket fick tillräckliga råd om användningen av egenvårdsläkemedel och 84 % uppgav att de litar på de råd som de får på apoteket. Av personerna som svarade önskade 61 % att apotekspersonalen på eget initiativ ger råd om hur egenvårdsläkemedel används på rätt sätt medan 28 % däremot uppgav att de i allmänhet föredrar att köpa egenvårdsläkemedel utan rådgivning. Av personerna som svarade ansåg 89 % att det finns tillräcklig tillgång till information om egenvårdsläkemedel.

Resultat visar att läkemedelsanvändarna upplever att egenvårdsläkemedel är lätt och snabbt tillgängliga. Det är viktigt att beakta befolkningens belåtenhet med nuvarande tillgång till egenvårdsläkemedel i den framtida utvecklingen av apotekstjänster. Eventuella risker med egenvårdsläkemedel har dock inte till alla delar övervägts eller identifierats. Det är särskilt viktigt att begrunda hur saklig information om riskerna i anslutning till egenvårdsläkemedel kan förmedlas till män och ungdomar.

Tillgången till information om egenvårdsläkemedel är tillräckligt stor. Det lönar sig att beakta de möjligheter som elektronisk informationsöverföring erbjuder när ny information sammanställs. Läkemedelsanvändarna önskar att farmaceuterna och provisorerna på apoteken i högre grad än i nuläget på eget initiativ ger råd om användningen av egenvårdsläkemedel.

ABSTRACT

Hämeen-Anttila K, Mäntylä A, Jyrkkä J, Enlund H. Views of the Finnish public regarding over-the-counter medicines – availability, risks and access to information. Finnish Medicines Agency Fimea. Serial Publication Fimea Develops, Assesses and Informs 1/2014. 20 p. ISBN 978-952-5624-40-3.

The Finnish health and medicines policy emphasises the patients' own responsibility for self-care particularly in chronic illnesses and ailments that can be easily self-medicated. Proper self-care can generate significant savings both for the patient and for the society, making it a very reasonable care option. Therefore, good regional availability of medicines has been a key value in the maintenance and development of the Finnish pharmacy system. According to the Pharmaceutical Policy 2020 statement, self-care should be even more firmly integrated into the social welfare and healthcare system.

The objective of this study was to assess and describe 1) the experiences of the Finnish public regarding the availability of over-the-counter (OTC) medicines and their reasons for choosing a particular pharmacy, 2) assessments of the risks associated with the use of OTC medicines, and 3) access to and need for information regarding OTC medicines. The purpose of the study was to obtain information on the current status and potential development needs from the perspective of the population and medicine users. This information will be used for the preparation of an OTC Medicines Policy and in the operations of the Medicines Information Network.

The study was carried out as an Internet survey conducted by Taloustutkimus Oy in the spring of 2013. A total of 2,210 persons aged between 18 and 79 responded to the survey. The average age of respondents was slightly higher than the average age of the Finnish population, and women were slightly over-represented. The results were weighted on the basis of age, gender and place of residence and were within the error margin (± 2.2 percentage points).

93 per cent of the respondents felt that OTC medicines were readily available, and that there were pharmacies at a sufficiently close location to provide easy access to OTC medicines (80%). Key criteria when deciding which

pharmacy to use were location (88%) and opening hours (64%). 73 per cent of the respondents felt that OTC medicines involved no risk when taken as instructed. 46 per cent of the respondents were not concerned about adverse effects, and 56 per cent found OTC medicines to be effective.

56 per cent of the respondents contacted a doctor, a health centre or a child health centre if they were unsure of how to treat their symptoms. Meanwhile, a pharmacy was the primary source of information to 62 per cent of the respondents if they were unsure of how to use the OTC medicine. The majority of the respondents (85%) felt the advice on OTC medicines provided by pharmacies was adequate, and 84 per cent said they trusted the advice given by pharmacies. 61 per cent of the respondents wanted pharmacy personnel to always give advice on how to use OTC medicines, while 28 per cent said they usually preferred to buy medicines without any advice from personnel. 89 per cent of the respondents felt that the information available on OTC medicines was sufficient.

The results indicate that the availability of OTC medicines is considered fast and convenient. For future development of pharmacy services, it is important to take into account the general satisfaction among the Finnish population with the current availability of OTC medicines. However, the potential risks of OTC medicines have not been considered or identified. Special attention should be paid to finding ways of informing men and young people of the risks involved in OTC medicines.

The amount of information available on OTC medicines is sufficient. When new information is produced, the opportunities provided by electronic communication should be taken into account. People taking medicines would like pharmacy personnel to spontaneously advise on OTC medicines.

1 JOHDANTO

Suomalainen terveys- ja lääkepolitiikka korostavat potilaan vastuuta omasta hoidostaan erityisesti pitkäaikais-sairauksien omahoidossa ja helposti itse hoidettavien oireiden hoidossa (terveydenhuoltolaki 1326/2010, 1). Itsehoidon merkitys oireiden ja lievien sairauksien hoidossa tulee edelleen kasvamaan muun muassa terveydenhuollon rajallisten resurssien ja väestön koulutustason paranemisen vuoksi. Itsehoito on järkevää niin potilaan kuin yhteiskunnankin näkökulmasta, sillä oikein toteutettuna sen avulla voidaan saavuttaa säästöjä molemmille (2). Lääkepolitiikka 2020 -asiakirjan tavoitteiden mukaan itsehoito tulee jatkossa entistä paremmin nivoa osaksi terveydenhuoltoa (1).

Yleisin itsehoidon muoto on itselääkintä. Suomessa itsehoitolääkkeitä voi ostaa apteekista, ja nikotiinikorvaushoitovalmisteita saa myös päivittäistavara-kaupoista. Usein apteekki on itsehoitoasiakkaan ainoa kontakti terveydenhuoltoon.

Lääkkeiden maanlaajuinen hyvä saatavuus on ollut pitkään keskeinen arvo suomalaisen apteekkijärjestelmän ylläpitämisessä ja kehittämisessä. Avohoidon lääkkeiden vähittäisjakelujärjestelmä on koostunut pääsääntöisesti asutuskeskuksissa toimivista apteekeista ja niiden sivuapteekeista. Yksityiskohtaisen sääntelyn yhtenä tarkoituksena on ollut antaa apteekkeille yksinoikeus lääkkeiden vähittäismyyntiin (lääkelaki 395/1987). Yksinoikeuden vastapainoksi apteekkien lakisääteisiksi tehtäviksi on määritelty vastuu huolehtia paikallisesta lääkkeiden saatavuudesta, lääkevalikoiman ylläpitämisestä sekä lääkkeiden oikean ja turvallisen käytön neuvonnasta.

Lääkkeiden saatavuus on haluttu turvata myös haja-asutusalueella ja syrjäseuduilla huolimatta viime vuosikymmeninä tapahtuneesta väestön muuttoliikkeestä. Aikaisemmin lähinnä itsehoitolääkkeiden jakelua varten aptee-

kit perustivat syrjäseudulle lääkekaappeja. Viime vuosina lääkekaapit on korvattu apteekin palvelupisteillä. Myös apteekkien verkkopalveluilla on jossain määrin haluttu parantaa syrjäseutujen lääkehuoltopalveluita. Näissä uusissa palvelumuodossa asiakkaalla on oikeus saada halutessaan apteekin henkilökunnan opastusta itsehoitolääkkeiden valintaan ja oikeaan käyttöön.

Vahvasti terveyspolitiikkaan nojautuvan lääkkeiden vähittäisjakelujärjestelmän tarkoituksena on varmistaa kansalaisille lääkkeiden helppo ja yhdenvertainen saatavuus asunpaikasta riippumatta (1). Kansalaisten yhdenvertainen kohtelu näkyy myös lääkkeiden hinnoittelussa. Apteekissa lääkkeiden vähittäishintana on käytettävä valtioneuvoston asetuksella säädettävän lääketaksan mukaista hintaa (Valtioneuvoston asetus lääketaksasta 713/2013). Tällä varmistetaan se, että lääkkeiden vähittäishinnat ovat samat kaikissa apteekkeissa ja kohtuullisia kaikille suomalaisille. Samalla lääketaksan avulla on voitu turvata kaikkien apteekkien taloudelliset toimintaedellytykset ja näin ylläpitää maankattavaa lääkkeiden jakelujärjestelmää.

Fimea julkaisi vuonna 2012 kansallisen lääkeinformaatiostrategian, jonka toimenpide-ehdotusten implementoimiseksi käytäntöön perustettiin lääkeinformaatioverkosto (3). Tavoitteissa on myös itsehoitolääkkeisiin liittyvän informaation ja neuvonnan kehittäminen edelleen.

Fimea on myös alkanut laatia kansallista itsehoitolääkeohjelmaa, joka valmistuu vuoden 2014 aikana. Ohjelman tarve tuli esiin Lääkepolitiikka 2020 -asiakirjaa valmisteltaessa, kun usea eri toimija toivoi sen laatimista. Tavoitteena on koota tarkoituksenmukaiseen ja turvalliseen itsehoitolääkitykseen pyrkivä ohjelma, jossa määritellään tulevaisuuden itsehoitolääkityksen kenttää nykyistä selväpiirteisemmin ja yksityiskohtaisemmin.

2 TAVOITE

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ja kuvailla väestön

- kokemuksia itsehoitolääkkeiden saatavuudesta ja apteekkien valintaperusteista
- arvioita itsehoitolääkkeiden käyttöön liittyvistä riskeistä
- itsehoitolääkkeisiin liittyvän tiedon saantia ja tarpeita.

Tutkimus toteutettiin itsehoitolääke-ohjelman laatimisen taustaksi sekä lääkeinformaatioverkoston toiminnan tueksi, jotta saadaan tietoa nykytilasta ja mahdollisista kehittämistarpeista väestön ja lääkkeiden käyttäjien näkökulmista.

3 AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimus toteutettiin Taloustutkimus Oy:n internetkyselynä toukokuun viimeisellä viikolla 2013. Taloustutkimuksen internetpaneelissa oli toukokuussa noin 40 000 henkilöä (15–79-v.), joista on mahdollista muodostaa edustava väestöotos iän, sukupuolen ja asuinpaikan suhteen. Tavoitteeksi asetettiin noin 2 000 henkilön edustava otos 18–79 vuotiaista suomalaisista (pl. Ahvenanmaa). Kyselylomakkeita lähetettiin yhteensä 10 524 ja vastauksia saatiin yhteensä 2 210, jolloin vastausprosentiksi muodostui 21 %. Muistutuskirjeitä ei lähetetty. Tutkimuksen virhemarginaali on suurimmillaan $\pm 2,2$ prosenttiyksikköä.

Taloustutkimus Oy noudattaa kansainvälisen ESOMAR-järjestön sääntöjä internetpaneelin toteutuksessa. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että paneeliin ei voi omatoimisesti ilmoittautua, panelisteille ei makseta korvauksia vastaamisesta, passiiviset jäsenet poistetaan ja osallistumispyyntöjen määrä on rajoitettu (keskimäärin 5–6 krt/v).

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake laadittiin Fimean Lääkehoitojen arviointi prosessissa. Kyselylomake sisälsi yhteensä 32 kysymystä, joista kolme oli avoimia. Itsehoitolääke määriteltiin kyselyn alussa vastaajille seuraavasti: ”Itsehoitolääkkeillä tarkoitetaan apteekista ilman reseptiä ostettavia lääkkeitä – ei lääkärin määräämiä

reseptilääkkeitä eikä vitamiineja tai ravintolisiä (niin kutsuttuja luontaistuotteita).” Vastaajan taustatietojen lisäksi tiedusteltiin itsehoitolääkkeiden käyttöä, ostamista, arvioita käytön riskeistä ja itsehoitolääkkeisiin liittyvän tiedon tarpeita.

Kokemuksia itsehoitolääkkeiden ostamisesta ja näkemyksiä niiden käytön riskeistä selvitettiin väittämällä, joiden yhteydessä oli viisiportainen Likert-asteikko vastauksille (täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, en samaa enkä eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, täysin eri mieltä). Vaihtoehdot ”täysin samaa mieltä” ja ”jokseenkin samaa mieltä” yhdistettiin tässä raportissa, samoin ”jokseenkin eri mieltä” ja ”täysin eri mieltä”.

Tässä raportissa tulokset esitetään pääsääntöisesti ilman painokertoimia. Iän, sukupuolen ja asuinpaikan mukaan painotetut tulokset mahtuvat virhemarginaalin sisään. Kyselyyn vastanneet olivat keskimäärin jonkin verran vanhempia kuin Suomen väestö. Samoin naiset olivat yliedustettuina (**taulukko 1**).

Tulokset esitetään kuvailevina frekvensseinä ja prosenttiosuuksina sukupuolittain ja ikäryhmittäin sekä asuinalueittain tarkasteltuna (vrt. liitteet).

4 TULOKSET

4.1 Kyselyyn vastanneet

Kyselyyn vastanneista yli puolet oli naisia (**taulukko 1**). Samoin yli puolet vastaajista oli 35–64-vuotiaita. Vastaajista 47 % asui vähintään 10 000 asukkaan taajamassa.

Viimeksi kuluneen viikon aikana vastaajista 64 % oli käyttänyt jotakin lääkärin määräämää lääkettä ja 55 % itsehoitolääkettä (**taulukko 1**). Joko resepti- tai itsehoitolääkettä oli käyttänyt 81 % vastaajista. Itsehoitolääkkeiden

Taulukko 1. Taustatietoa kyselyyn vastanneista todellisessa (n = 2 210) ja painotetussa otoksessa.

Taustamuuttuja	Todellinen otos (n = 2210) % (n)	Painotettu otos %
Sukupuoli		
Nainen	55 (1 232)	50
Mies	44 (978)	50
Ikä, v		
18–24	10 (210)	12
25–34	13 (297)	17
35–49	23 (515)	26
50–64	32 (700)	28
65–79	22 (488)	18
Asuinpaikka*		
Haja-asutusalue/taajama, alle 1 000 asukasta	24 (498)	23
Taajama, 1 000–4 999 asukasta	18 (374)	18
Taajama, 5 000–9 999 asukasta	11 (243)	12
Taajama, ≥ 10 000 asukasta	47 (986)	48
Lääkkeiden käyttö kuluneen viikon (7 pv) aikana		
Reseptilääke	64 (1 416)	60
Itsehoitolääke	55 (1 209)	54
Resepti- tai itsehoitolääke	81 (1 792)	79
Vitamiini- tai hivenainevalmiste	64 (1 411)	62
Itsehoitolääkkeiden käytön yleisyys		
Päivittäin	14 (304)	13
Muutaman kerran viikossa	10 (221)	10
Kerran viikossa	8 (185)	8
1–2 kertaa kuukaudessa	26 (581)	27
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	34 (751)	34
Ei koskaan	8 (168)	8
Itsehoitolääkkeiden käyttö eri vaivojen hoidossa (7 pv)		
Särky	33 (730)	33
Allergia	11 (237)	11
Närästys	7 (157)	7
Ihottuma	7 (147)	6
Flunssa	5 (103)	5
Intiimivaivat	3 (66)	3
Yskä	2 (52)	2
Ummetus	2 (52)	2
Tupakoinnin lopettaminen	1 (16)	1
Muu	11 (232)	10

* Tieto asuinpaikasta puuttuu: n = 109

Taulukko 2. Apteekissa asioinnin tiheys ja itsehoitolääkkeiden ostamistiheys kyselyyn vastanneista todellisessa (n = 2 210) ja painotetussa otoksessa.

Taustamuuttuja	Todellinen otos (n = 2 210) % (n)	Painotettu otos % (n)
Apteekissa asioinnin tiheys		
Viikoittain	4 (87)	4
Noin kerran kuukaudessa	38 (849)	37
Noin 3 kuukauden välein	41 (899)	40
1–2 kertaa vuodessa	13 (295)	15
Harvemmin kuin kerran vuodessa	4 (78)	4
En ole asioinut koskaan	0 (2)	0
Itsehoitolääkkeiden ostamistiheys		
Viimeksi kuluneen viikon aikana	13 (279)	12
Viimeksi kuluneen kuukauden aikana	34 (756)	33
Viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana	30 (668)	31
Viimeksi kuluneen vuoden aikana	11 (249)	12
En muista	12 (258)	12

käytön yleisyys vaihteli: 14 % käytti niitä päivittäin ja lisäksi 18 % vähintään kerran viikossa. Yleisimmin itsehoitolääkkeitä käytettiin särkyyn (33 %), allergiaan (11 %), närästyksen (7 %) ja ihottumaan (7 %).

Vastaaajista runsaat 40 % ilmoitti asioivansa apteekissa vähintään kerran kuussa, samoin noin 40 % 3 kuukauden välein (**taulukko 2**). Vastaaajista lähes puolet (47 %) oli ostanut itsehoitolääkkeitä viimeksi kuluneen viikon tai kuukauden aikana ja 30 % viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana.

4.2 Kokemukset itsehoitolääkkeiden saatavuudesta ja apteekin valintaperusteet

Itsehoitolääkkeiden saatavuus

Saatavuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että itsehoitolääkkeet ovat tarvittaessa kansalaisten käytettävissä mahdollisimman nopeasti ja helposti. Hyvä saatavuus edellyttää markkinoilla olevaa kattavaa itsehoitolääkevalikoimaa sekä turvallista ja tehokasta lääkejakeluverkostoa. Kansalaisten kannalta itsehoitolääkkeiden saatavuus on hoidettu tehokkaasti silloin, kun markkinoil-

la olevat itsehoitolääkkeet ovat kaikkien kansalaisten saatavilla oikeaan aikaan ja paikkaan sekä kohtuullisella hinnalla. Tässä tutkimuksessa itsehoitolääkkeiden saatavuutta on tarkasteltu ajallisesta ja maantieteellisestä näkökulmasta.

Suurin osa (93 % samaa mieltä väittämän kanssa) vastaaajista koki, että itsehoitolääkkeitä on helppo hankkia tarvittaessa (**taulukko 3**). Valtaosa myös koki, että apteekkeja on riittävän lähellä, jotta itsehoitolääkkeitä saa vaivattomasti (80 %). Itsehoitolääkkeiden hankintaa ei koettu hankalaksi aukioloaikojen tai vähäisten ostopaikkojen vuoksi.

Naiset kokivat itsehoitolääkkeiden saatavuuden kaiken kaikkiaan paremmaksi kuin miehet, vaikka erot eivät olleet suuria (**liite 1**). Yli 50-vuotiaat ja erityisesti yli 65-vuotiaat kokivat itsehoitolääkkeiden saatavuuden paremmaksi kuin nuoremmat vastaajat. Toisaalta myös alle 25-vuotiaat olivat sitä mieltä, että itsehoitolääkkeitä on helppo hankkia tarvittaessa (95 %) ja että apteekkeja on riittävän lähellä, jotta itsehoitolääkkeitä saa vaivattomasti (84 %) (**liite 1**). Alle 25-vuotiaat olivat kuitenkin

Taulukko 3. Kokemukset itsehoitolääkkeiden saatavuudesta (n = 2 210).

Väittäjä	Samaa mieltä % (n)	Eri mieltä % (n)	En samaa enkä eri mieltä % (n)
Itsehoitolääkkeitä on helppo hankkia tarvittaessa	93 (2 060)	2 (45)	6 (105)
Apteekkeja on riittävän lähellä, jotta saan itsehoitolääkkeet vaivattomasti	80 (1 763)	9 (202)	11 (245)
Olen usein ollut tilanteessa, jossa olisin tarvinnut itsehoitolääkettä, mutta apteekki on ollut kiinni	15 (325)	67 (1 488)	18 (397)
Itsehoitolääkkeiden hankinta on vaikeaa vähäisten ostopaikkojen vuoksi	10 (211)	72 (1 599)	18 (400)

Taulukko 4. Sijainnin merkitys apteekin valinnassa itsehoitolääkkeitä hankittaessa (n = 2 210).

Apteekin valintaperuste	% (n)
Apteekki sijaitsee lähellä kotia	62 (1 367)
Apteekki sijaitsee lähellä ruokakauppaa	38 (839)
Apteekki sijaitsee lähellä työpaikkaa	18 (407)
Apteekki sijaitsee lähellä terveydenhuollon toimipistettä (esim. terveysasema, sairaala)	11 (247)
Sijainnilla ei ole merkitystä apteekin valinnassa	8 (177)

olleet useammin tilanteessa, jossa olisi tarvinnut itsehoitolääkettä, mutta apteekki oli ollut kiinni (22 %) kuin esimerkiksi yli 65-vuotiaat (6 %).

Asuinpaikasta riippumatta itsehoitolääkkeiden ostopaikoja koettiin olevan riittävästi. Esimerkiksi vain kolmasosa haja-asutusalueella ja alle 1 000 asukkaan taajamassa asuvista koki, että apteekkeja ei ole riittävän lähellä, jotta itsehoitolääkkeet saisi ostettua vaivattomasti (liite 2).

Apteekin valintaperusteet

Tärkeimmät perusteet apteekin valinnassa vastaajille olivat sijainti (88 %) ja aukioloajat (64 %). Tärkeitä valintaperusteita olivat myös henkilökunnan asiantuntevuus (29 %) ja se, että apteekin lähelle on helppo pysäköidä auto (29 %).

Useimmiten (62 %) vastaajat ilmoittivat valitsevansa lähellä kotia sijaitsevan apteekin (taulukko 4). Myös ruokakaupan (38 %) ja työpaikan (18 %) lähellä sijaitsevista apteekkeista käydään usein.

Miehille (65 %) apteekin sijaitseminen lähellä kotia oli tärkeämpää kuin naisille (59 %) (liite 3). Naiset puolestaan arvostivat apteekin sijaitsemista lähellä ruokakauppaa (40 %) ja työpaikkaa (20 %) enemmän kuin miehet (36 %; 16 %).

Apteekin sijaitseminen lähellä kotia (80 %), ruokakauppaa (53 %) tai terveydenhuollon toimipistettä (20 %) oli tärkeää myös alle 25-vuotiaille (liite 3). Alle 50-vuotiaista kolmasosa arvosti apteekin sijaitsemista lähellä työpaikkaa. 1 000–4 999 asukkaan taajamassa asuville (66 %) ja yli 10 000 asukkaan taajamassa asuville (66 %) apteekin sijaitseminen lähellä kotia oli tärkeää (liite 4).

4.3 Arvio itsehoitolääkkeisiin liittyvistä riskeistä

Itsehoitolääkkeisiin liittyvistä riskikäsitteistä tähän tutkimukseen sisällytettiin annostukseen, ottamiseen ja ohjeiden noudattamiseen sekä haittavaikutuksiin liittyviä näkemyksiä. Näkökulman laajentamiseksi kyselyyn sisällytettiin myös riskiin läheisesti liittyvät käsitykset tehosta sekä vertailu luontaistuotteisiin ja muihin keinoihin.

Vastaajista 73 % oli sitä mieltä, että itsehoitolääkkeet ovat vaarattomia niin kauan kuin noudatetaan ohjeita (taulukko 5). Itsehoitolääkkeiden haittavaikutukset eivät huolestuttaneet lähes puolta vastaajista (46 %). Vastaajista 56 % piti itsehoitolääkkeitä tehokkaina. Vain joka kymmenes vastaajista ilmoitti käyttävänsä mieluummin luontaistuotteita kuin itsehoitolääkkeitä.

Naiset olivat kaiken kaikkiaan yleisemmin huolissaan itsehoitolääkkeiden haitoista ja riskeistä kuin miehet (liite 5). Naiset (63 %) myös pitivät itsehoitolääkkeitä tehokkaampina kuin miehet (47 %).

Taulukko 5. Vastaajien arvio itsehoitolääkkeisiin liittyvistä riskeistä (n = 2 210).

Väittämät	Samaa mieltä % (n)	Eri mieltä % (n)	En samaa enkä eri mieltä % (n)
Itsehoitolääkkeet ovat vaarattomia niin kauan kuin noudatetaan ohjeita	73 (1 613)	13 (284)	14 (313)
Itsehoitolääkkeillä on riskinsä, vaikka noudattaisi pakkauksen ohjeita	50 (1 105)	23 (506)	27 (599)
Itsehoitolääkkeet ovat aivan vaarattomia riippumatta siitä miten niitä käytetään	6 (122)	84 (1 854)	11 (234)
Itsehoitolääkkeitä tulisi käyttää ainoastaan lääkärin, sairaanhoitajan tai apteekkihenkilöstön suosituksesta	23 (503)	53 (1 170)	24 (537)
Itsehoitolääkkeiden haittavaikutukset huolestuttavat minua	25 (550)	46 (1 005)	30 (655)
Itsehoitolääkkeet ovat tehokkaita	56 (1 234)	10 (220)	34 (756)
Pyrin hoitamaan vaivani muuten kuin itsehoitolääkkeillä	36 (786)	36 (786)	29 (638)
Käytän mieluummin luontaistuotteita kuin itsehoitolääkkeitä	11 (238)	65 (1 444)	24 (528)

Taulukko 6. Toimintatavat vaivojen hoidossa ja itsehoitolääkkeiden käytössä* (n = 2 210).

Mikäli olet epävarma vaivasi hoidosta / itsehoitolääkkeesi käytöstä, miten toimit?	Epävarmuus vaivan hoidosta % (n)	Epävarmuus itsehoitolääkkeen käytöstä % (n)
Otan yhteyttä lääkäriin, terveyskeskukseen tai neuvolaan joko käymällä siellä tai soittamalla	56 (1 227)	36 (805)
Etsin tietoa pakkausselosteesta	41 (903)	53 (1 168)
Otan yhteyttä apteekkiin joko käymällä siellä tai soittamalla	39 (866)	62 (1 365)
Etsin tietoa internetistä	34 (743)	22 (477)
Kysyn neuvoja perheenjäseniltä, sukulaisilta, naapureita tai ystäviltä	27 (597)	19 (425)
Seuraan vaivan kehittymistä / Käytän itsehoitolääkettä epävarmuudesta huolimatta	19 (422)	3 (55)
Soitan johonkin ammattilaisten ylläpitämään puhelinpalveluun	4 (82)	1 (29)
Teen jotakin muuta / Olen aina varma itsehoitolääkkeitteni käytöstä	3 (58)	8 (173)
En osaa sanoa	3 (68)	3 (61)

* Vastaaja on voinut valita useamman vaihtoehdon

Alle 50-vuotiaat olivat iäkkäämpiä vastaajia yleisemmin sitä mieltä, että itsehoitolääkkeet ovat vaarattomia niin kauan kuin noudatetaan ohjeita (liite 5). Sen sijaan alle 35-vuotiaat (71 %) pitivät itsehoitolääkkeitä tehokkaampina kuin 50–64-vuotiaat (50 %) ja erityisesti yli 65-vuotiaat (38 %). 18–24-vuotiaat (40 %) ja 25–34-vuotiaat (44 %) pyrkivät hoitamaan vaivansa muuten kuin itsehoitolääkkeillä useammin kuin sitä vanhemmat vastaajat. Itsehoitolääkkeiden haittavaikutukset huolestuttivat eniten yli 65-vuotiaita (32 %). He myös kokivat huomattavasti useammin kuin 18–24-vuotiaat (13 %) tai 25–34-vuotiaat (10 %), että itsehoitolääkkeitä tulisi käyttää ainoastaan terveydenhuollon ammattilaisen suosituksesta (38 %). Alle 25-vuotiaista 19 % oli samaa mieltä väittämän ”Käytän mieluummin luontaistuotteita kuin itsehoitolääkkeitä” kanssa.

4.4 Vaivojen hoito ja tiedon saanti

Vastaajien tiedon tarvetta selvitettiin kysymällä toimintatapoja pienten vaivojen hoidossa ja itsehoitolääkkeiden käyttötilanteissa. Kokemuksia itsehoitolääkkeisiin liitty-

västä neuvonnasta apteekissa selvitettiin. Lisäksi kysyttiin, minkälaista tietoa vastaajat tarvitsevat lisää ja missä muodossa lääkeinformaatiota toivotaan: kirjallisessa, suullisessa vai sähköisessä muodossa.

Vastanneista suurin osa (56 %) ilmoitti ottavansa yhteyttä lääkäriin, terveyskeskukseen tai neuvolaan, jos he ovat epävarmoja vaivansa hoidosta (taulukko 6). Sen sijaan vastaajista 62 % ilmoitti apteekin olevan ensisijainen tiedonlähde silloin, kun epävarmuus liittyy itsehoitolääkkeen käyttöön. Myös pakkausseloste ja internet ovat molemmissa tapauksissa käytetyimpien tiedonlähteiden joukossa.

Kokemukset itsehoitoon liittyvästä neuvonnasta olivat positiivisia. Suurin osa vastaajista (85 %) koki saavansa riittävästi itsehoitolääkkeisiin liittyvää neuvontaa apteekista, ja valtaosa (84 %) myös ilmoitti luottavansa apteekista saamansa neuvontaan (taulukko 7). Suurin osa vastaajista (61 %) toivoi, että apteekin henkilökunta antaisi oma-aloitteisesti neuvoja itsehoitolääkkeiden oikeasta

Taulukko 7. Kokemukset itsehoitolääkkeisiin liittyvästä neuvonnasta (n = 2 210).

Väittämät	Samaa mieltä % (n)	Eri mieltä % (n)	En samaa enkä eri mieltä % (n)
Apteekissa on riittävästi henkilökuntaa, jos haluaa kysyä neuvoja itsehoitolääkkeistä	85 (1 876)	5 (108)	10 (226)
Apteekien antamaan itsehoitolääkkeitä koskevaan tietoon voi luottaa	84 (1 856)	2 (40)	14 (314)
Toivon, että apteekin henkilökunta neuvoo itsehoitolääkkeiden oikeasta käytöstä oma-aloitteisesti	61 (1 358)	13 (277)	26 (575)
Apteekin henkilökunta kertoo ostotilanteessa myös edullisimmista vaihtoehdoista	54 (1 203)	16 (362)	29 (645)
Haluan yleensä ostaa itsehoitolääkkeet ilman neuvontaa	28 (619)	36 (787)	36 (804)
On vaikeaa ymmärtää apteekissa annettua itsehoitolääkkeisiin liittyvää neuvontaa	3 (75)	81 (1 782)	16 (353)

Taulukko 8. Apteekeissa annettu itsehoitolääkkeisiin liittyvä neuvonta (n = 2 210).

Kun viimeksi kävit apteekissa ostamassa itsehoitolääkkeitä, saitko neuvoja niiden käytöstä?	% (n)
En, mutta en olisi halunnutkaan	39 (854)
Kyllä, hyödyllisiä neuvoja	37 (824)
En muista	9 (188)
Kyllä, neuvoja, joita en tarvinnut	8 (182)
En ole ostanut itsehoitolääkkeitä apteekista	6 (135)
En, vaikka olisin tarvinnut	1 (27)

käytöstä. Toisaalta 28 % vastaajista ilmoitti haluavansa yleensä ostaa itsehoitolääkkeet ilman neuvontaa.

Naiset (87 %) kokivat useammin kuin miehet (82 %), että apteekissa on riittävästi henkilökuntaa itsehoitolääkkeiden käytöstä neuvomassa (liite 6). Yli 65-vuotiaat (70 %) puolestaan toivoivat, että apteekin henkilökunta antaisi oma-aloitteisesti neuvoja itsehoitolääkkeiden oikeasta käytöstä ja myös edullisimmista vaihtoehdoista (63 %). Useat alle 25-vuotiaat halusivat ostaa itsehoitolääkkeet ilman neuvontaa (40 %).

Vastaajista 37 % oli saanut apteekista hyödyllisiä neuvoja itsehoitolääkkeiden käyttöön viimeksi apteekissa itsehoitolääkkeitä ostaessaan (taulukko 8). Toisaalta vastaajista 40 % ei ollut neuvoja saanut, mutta näistä lähes kaikki eivät niitä olisi halunneetkaan.

Taulukko 9. Millaista tietoa itsehoitolääkkeistä pitäisi olla lisää* (n = 2 210).

Tiedon tarve	% (n)
Yhteisvaikutukset muiden lääkkeiden kanssa	7 (157)
Haittavaikutukset	7 (154)
Kuinka kauan lääkkeen käyttöä voi jatkaa	6 (133)
Vaikutustapa	6 (133)
Käyttötarkoitus	6 (126)
Yhteisvaikutukset ruoan ja alkoholin kanssa	5 (107)
Kuinka nopeasti voi ottaa uuden annoksen, jos lääke ei tehoa	4 (96)
Lääkkeen ottamiseen liittyvät ohjeet	4 (83)
Hinta	4 (78)
Vaikutus ajokykyyn tai laitteiden käyttöön	3 (76)
Lääkkeen annostus	3 (68)
Käytön lopetus	2 (49)
Säilytys	2 (40)
Käyttö raskauden ja imetyksen aikana	1 (24)
Lääkkeen ulkonäkö	0,2 (5)
Jotakin muuta tietoa	0,3 (7)

* Vastaaja on voinut valita useamman vaihtoehdon

Vastanneista 89 % oli sitä mieltä, että itsehoitolääkkeistä on saatavilla riittävästi tietoa. Lisää tietoa toivottiin lähinnä yhteisvaikutuksista muiden lääkkeiden kanssa (7 %), haittavaikutuksista (7 %), lääkkeen vaikutustavasta (6 %) ja käyttötarkoituksesta (6 %) sekä siitä, kuinka kauan lääkkeen käyttöä voi jatkaa (6 %) (taulukko 9).

Hieman yli puolet (54 %) vastaajista oli sitä mieltä, että kirjallista lääketietoa on riittävästi; vastaavat luvut suullisesta ja sähköisestä neuvonnasta olivat 47 % ja 43 % (taulukko 10). Kirjallisesta tiedosta potilasohjeet oireenmukaisesta hoidosta olivat toivotuimpia (34 % kyselyyn vastanneista). Suullista neuvontaa vastaajat toivoivat saavansa lisää erityisesti farmaseuteilta (31 %). Sähköisessä muodossa olevasta lääkeinformaatiosta suosituin vaihtoehto oli internetin tietokanta (29 %).

Taulukko 10. Toiveet itsehoitolääkkeisiin liittyvän informaation muodosta* (n = 2 210).

Lääkeinformaation muoto	% (n)
1. Kirjallinen tieto	
Kirjallista lääketietoa on nykyisin riittävästi	54 (1 191)
Kirjallista lääketietoa tarvitaan lisää	46 (1 019)
Potilasohjeita oireenmukaisesta hoidosta	34 (749)
Esitteitä	16 (359)
Muuta kirjallista tietoa	1 (25)
2. Suullinen tieto	
Suullista neuvontaa saa nykyisin riittävästi	47 (1 032)
Suullista neuvontaa tarvitaan lisää	53 (1 178)
Farmaseutin antamaa	31 (682)
Sairaanhoidajan tai terveydenhoitajan antamaa	21 (466)
Lääkärin antamaa	18 (405)
Jonkun muun henkilön antamaa	0,7 (15)
Suullista neuvontaa terveydenhuollon ammattilaisten ylläpitämästä puhelinpalvelusta	14 (307)
3. Sähköisessä muodossa oleva lääketieto	
Sähköisessä muodossa olevaa lääketietoa on nykyisin riittävästi	43 (958)
Sähköisessä muodossa olevaa lääketietoa tarvitaan lisää	57 (1 252)
Internetin tietokanta	29 (646)
Internetin sovellus, jonka avulla voisi selvittää, voiko vaivan hoitaa kotikonstein tai itsehoitolääkkeillä vai onko syytä mennä lääkäriin	24 (539)
Terveydenhuollon ammattilaisten ylläpitämä kysymys- ja vastauspalvelu internetissä	22 (491)
Terveydenhuollon ammattilaisten ylläpitämä sähköpostipalvelu	12 (262)
Älypuheliimeen ladattavissa oleva sovellus	8 (175)
Jokin muu	0,3 (7)

* Vastaaja on voinut valita useamman vaihtoehdon

5 POHDINTA

5.1 Tulosten pohdintaa

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan lääkkeiden käyttäjät näyttäisivät olevan suurelta osin tyytyväisiä itsehoitolääkkeiden saatavuuteen, apteekkien toimintaan sekä itsehoitolääkkeisiin liittyvän tiedon saantiin.

Itsehoitolääkkeiden saatavuus

Itsehoitolääkkeiden maanlaajuinen hyvä saatavuus toteutui vastaajien mielestä varsin hyvin, joten lääkepolitiikan tavoite yhdenvertaisuudesta näyttäisi toteutuvan (1). Vain haja-asutusalueella tai hyvin pienissä taajamissa asuvat ajattelivat jossain määrin, että apteekki ei sijainnut itsehoitolääkkeiden helpon saatavuuden kannalta riittävän lähellä. Tämä näkökulma on tärkeä huomioida jatkossa kehitettäessä erityisesti syrjäseutujen apteekkipalveluita (4). Toisaalta väestön alueellinen muuttoliike kasvukeskuksiin ja terveydenhuollon keskittyminen haastavat entistään pienten apteekkien toiminta-edellytyksiä. Jossain määrin itsehoitolääkkeiden saatavuutta voidaan parantaa lisäämällä apteekkien palvelupisteitä tai muita palveluita. Ongelmana tosin saattaa olla hyvin pienissä taajamissa tarkoituksenmukaisten tilojen puute, varsinkin kun muut palvelut, esimerkiksi kaupat ja postit, ovat yleensä hävinneet näistä taajamista.

Lääkkeiden käyttäjät olivat varsin tyytyväisiä apteekkien nykyisiin aukioloaikoihin, eivätkä ne näyttäisi olevan ainakaan itsehoitolääkkeiden hankinnan kannalta ongelma. Tutkimuksessa ei selvitetty vastaajien halukkuutta maksaa itsehoitolääkkeistä. Itsehoitolääkkeiden saatavuudesta taloudellisesta näkökulmasta tarvitaan lisätutkimuksia.

Itsehoitolääkkeisiin liittyvät riskit

Hieman huolestuttava tulos oli se, että vastaajista lähes kolme neljännestä piti itsehoitolääkkeitä vaarattomina niin kauan kuin noudatetaan ohjeita ja neljännes piti niitä riskittömänä, vaikka ohjeita ei noudattaisi. Tulosten perusteella miehet ja nuoret ovat suurempia riskin ottajia kuin naiset ja vanhemmat ihmiset. Lähes kolmannes vastaajista ei osannut ottaa kantaa riskeihin, mikä viittaa siihen, ettei itsehoitolääkkeiden mahdollisia riskejä ole ajateltu tai tiedostettu. Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös Pohjois-Irlannista ja Italiasta (5, 6).

Kaksi viidennestä iäkkäistä suhtautui ylipäänsä kriittisesti omatoimiseen lääkkitykseen, kun taas nuoret kannattivat enemmän omatoimisuutta ilman terveydenhuollon am-

mattilaisten osallisuutta. Nuoret pitivät itsehoitolääkkeitä tehokkaampina kuin vanhat, mikä on ehkä heijastusta reseptilääkkeiden yleisemmästä käytöstä iäkkäiden joukossa.

Terveydenhuollon ammattilaisten, erityisesti apteekkien farmaseuttien ja proviisoreiden, rooli itsehoitolääkkeiden turvallisen käytön neuvonnassa on merkittävä. On tärkeää neuvoa lääkkeiden käyttäjiä huomioimaan itsehoitolääkkeiden käyttö osana kokonaislääkitystä. Jokainen lääkkeen käyttäjä voi edistää lääkitysturvallisuutta merkittävästi ylläpitämällä omasta lääkityksestään listaa, joka sisältää lääkärin määräämien reseptilääkkeiden lisäksi itsehoitolääkkeet ja ravintolisät. Ajantasaisen lääkityslistan avulla terveydenhuollon ammattilaisten on mahdollista arvioida lääkkeen käyttäjän kokonaislääkityksen yhteensopivuus ja turvallisuus.

Itsehoitolääkkeisiin liittyvän tiedon saanti

Itsehoitolääkkeisiin liittyvää tietoa näyttäisi olevan tarjolla lääkkeen käyttäjän näkökulmasta riittävästi. Mikäli lisää tietoa tarjotaan, sitä toivotaan sähköisessä muodossa. Terveydenhuollon ammattilaiset ja pakkausseloste ovat tämän tutkimuksen mukaan tärkeimmät tiedonlähteet itsehoitolääkkeiden käyttöön liittyvissä kysymyksissä. Tulos on samansuuntainen Suomessa aikaisemmin toteutettujen väestökyselyiden tulosten kanssa (7, 8, 9). Lääkkeen käyttäjän riittävä informointi on edellytys onnistuneelle lääkehoidolle ja lääkitysturvallisuudelle.

Lääkeneuvonnan lisäksi lääkkeiden käyttäjien on todettu odottavan kirjallista lääkeinformaatiota (10). Kirjallinen tai sähköinen lääkeinformaatio on tärkeää, jotta lääkkeen käyttäjällä on tukea myös silloin, kun hän käyttää lääketä. Sähköisten lääkeinformaation lähteiden merkitys kasvaa tulevaisuudessa koko ajan.

Tämän tutkimuksen mukaan lääkkeiden käyttäjät toivovat apteekkien farmaseuteilta enemmän suullista neuvontaa. Heidän myös toivotaan ostotilanteessa oma-aloitteisesti neuvovan lääkkeen ostajaa itsehoitolääkkeiden käytöstä. Erityisesti tätä toivovat yli 65-vuotiaat. Asiakasryhmissä on tässä merkittäviä eroja, sillä alle 25-vuotiaista vastaajista moni haluaisi ostaa itsehoitolääkkeensä ilman neuvontaa. Nuorempien ihmisten – ja erityisesti naisten – on todettu myös aikaisemmissa tutkimuksissa valitsevan mieluiten lääketiedon lähteitä, joista he voivat itse etsiä tietoa, esimerkiksi pakkausseloste tai internet (7, 8).

5.2 Menetelmän arviointia

Suomen kotitalouksista vuonna 2012 jo 88 % omisti tietokoneen ja laajakaistayhteys oli 78 %:lla (11), joten internetkysely tavoittaa suomalaiset suhteellisen hyvin. Tulokset voidaan kuitenkin yleistää koskemaan vain suomalaisia internetin käyttäjiä, koska otos otettiin internetpaneelissa mukana olevista henkilöistä (12). Internetpaneeliin osallistuneiden edustavuutta väestön suhteen pystytään kuitenkin arvioimaan, toisin kuin esimerkiksi verkkosivujen avoimissa, itsevalikoituissa verkkokyselyissä.

Toinen kysymys on, missä määrin Taloustutkimuksen paneeliin kuuluvat henkilöt vastaavat Suomen väestöä kaikilta taustatiedoiltaan ja ominaisuuksiltaan. Kyselyyn vastanneet olivat keskimäärin jonkin verran suomalaisväestöä vanhempia, ja naiset olivat yliedustettuina. Painokertoimilla korjatut vastausprosentit olivat kuitenkin lähes samanlaiset kuin ilman painokertoimia ja virhemarginaalin puitteissa. Vastaajien koulutustaso oli jonkin verran korkeampi kuin keskimäärin Suomen väestön, mikä on tyyppillistä kaikissa kyselytutkimuksissa.

Kyselyn vastausprosentti oli heikko, mihin saattoi vaikuttaa kyselylomakkeen pituus ja aihepiiri. Myös se, missä määrin kyselyyn vastanneet ovat valikoituneet, jää osittain avoimeksi. Vastanneet kuitenkin ilmoittivat käyttävän-

sä suhteellisen säännöllisesti sekä resepti- että itsehoitolääkkeitä, joten vastaukset pohjautuvat hyvin vastaajien omiin kokemuksiin. Jotkut vastaukset saattavat heijastaa yleisiä mielipiteitä lääkkeiden saatavuudesta, ei ainoastaan itsehoitolääkkeiden saatavuudesta. Tulokset kuvastanevat varsin hyvin suomalaisten näkemyksiä ja kokemuksia tutkimuksen aihepiireistä.

5.3 Päätelmät

Lääkkeiden käyttäjät kokevat itsehoitolääkkeiden saatavuuden helpoksi ja nopeaksi. Väestön tyytyväisyys nykyiseen itsehoitolääkkeiden saatavuuteen on tärkeä huomioida jatkossa apteekkipalveluiden kehittämisessä.

Itsehoitolääkkeiden mahdollisia riskejä ei kaikilta osin ole mietitty tai tunnistettu. Erityisesti olisi syytä miettiä, miten itsehoitolääkkeiden riskeistä voitaisiin välittää asiallista tietoa miehille ja nuorille.

Itsehoitolääkkeisiin liittyvää tietoa on riittävästi tarjolla. Uutta tietoa tuotettaessa sähköisen tiedonvälityksen mahdollisuudet kannattaa huomioida.

Lääkkeiden käyttäjät toivovat apteekkien farmaseuttien ja proviisorien nykyistä enemmän ja oma-aloitteisesti neuvovan itsehoitolääkkeiden käytössä.

6 LÄHTEET

1. Sosiaali- ja terveysministeriö. Kohti tehokasta, turvallista, tarkoituksenmukaista ja taloudellista lääkkeiden käyttöä. Lääkepolitiikka 2020. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2011:2.
2. Pappila M. Itselääkinnän kustannukset ja säästöt potilaalle ja yhteiskunnalle. Kyselytutkimus apteekin asiakkaan lääkehoidon kustannuksista. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto 2008.
3. Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea. Tiedolla järkevään lääkkeiden käyttöön. Lääkeinformaatiotoiminnan nykytila ja strategia vuoteen 2020. Fimea kehittää, arvioi ja informoi -julkaisusarja 1/2012. Kuopio: Fimea; 2012.
4. Sosiaali- ja terveysministeriö. Avohuollon apteekkitoiminnan kehittämistarpeet. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2011:16.
5. Calamusa A, Di Marzio A, Cristofani R, Arrighetti P, Santaniello V, Alfani S, Carducci A. Factors that influence Italian consumers' understanding of over-the-counter medicines and risk perception. *Patient Educ Couns* 2012;87:395–401.
6. Wazaify M, Shields E, Hughes CM, McElnay JC. Societal perspectives on over-the-counter (OTC) medicines. *Fam Pract* 2005; 22:170–176.
7. Närhi U. Sources of medicine information and their reliability evaluated by medicine users. *Pharm World Sci* 2007;29:688–694.
8. Närhi U, Helakorpi S. Sources of medicine information in Finland. *Health Policy* 2007;84:51–57.
9. Holappa M, Ahonen R, Vainio K, Hämeen-Anttila K. Information sources used by parents to learn about medications they are giving their children. *Res Social Adm Pharm* 2012;8:579–584.
10. Hamrosi KK, Aslani P, Raynor DK. Beyond needs and expectations: identifying the barriers and facilitators to written medicine information provision and use in Australia. *Health Expect* 2012 DOI: 10.1111/j.1369-7625.2011.00753.x (epub ahead of print).
11. Tilastokeskus. Tiede, teknologia ja tietoyhteiskunta [verkkodokumentti]. [Siteerattu 13.1.2014.] www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_tiede.html
12. Miettinen J, Vehkalahti K. Verkkokyselytutkimusten otosten valinta. Kirjassa: Laaksonen SM, Matikainen J, Tikka M, toim. Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino 2013, s. 84–104.

7 LIITTEET

LIITE 1. Kokemukset itsehoitolääkkeiden saavutettavuudesta iän ja sukupuolen mukaan. Jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa olevien osuus.

Väittäjä	Sukupuoli		Ikä				
	Nainen n = 1 232 % (n)	Mies n = 978 % (n)	18–24 vuotta n = 210 % (n)	25–34 vuotta n = 297 % (n)	35–49 vuotta n = 515 % (n)	50–64 vuotta n = 700 % (n)	65–79 vuotta n = 488 % (n)
Itsehoitolääkkeitä on helppo hankkia tarvittaessa	96 (1 184)	90 (876)	95 (200)	93 (277)	94 (483)	91 (639)	95 (461)
Apteekkeja on riittävän lähellä, jotta saan itsehoitolääkkeet vaivattomasti	81 (1 002)	78 (761)	84 (176)	80 (237)	76 (390)	77 (539)	86 (421)
Olen usein ollut tilanteessa, jossa olisin tarvinnut itsehoitolääkettä, mutta apteekki on ollut kiinni	16 (194)	13 (131)	22 (47)	21 (62)	20 (104)	12 (84)	6 (28)
Itsehoitolääkkeiden hankinta on vaikeaa vähäisten ostopaikkojen vuoksi	9 (108)	11 (103)	9 (18)	10 (31)	13 (69)	9 (65)	6 (28)

LIITE 2. Kokemukset itsehoitolääkkeiden saavutettavuudesta asuinalueen mukaan. Jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa olevien osuus.

Väittäjä	Asuinalue			
	Haja-asutusalue ja alle 1 000 asukkaan taajama n = 498 % (n)	1 000–4 999 asukkaan taajama n = 374 % (n)	5 000–9 999 asukkaan taajama n = 243 % (n)	≥ 10 000 asukkaan taajama n = 986 % (n)
Itsehoitolääkkeitä on helppo hankkia tarvittaessa	93 (461)	94 (350)	95 (231)	93 (917)
Apteekkeja on riittävän lähellä, jotta saan itsehoitolääkkeet vaivattomasti	69 (342)	85 (317)	84 (204)	83 (815)
Olen usein ollut tilanteessa, jossa olisin tarvinnut itsehoitolääkettä, mutta apteekki on ollut kiinni	17 (86)	13 (50)	17 (42)	13 (131)
Itsehoitolääkkeiden hankinta on vaikeaa vähäisten ostopaikkojen vuoksi	12 (59)	10 (38)	7 (18)	9 (88)

LIITE 3. Sijainnin merkitys apteekin valinnassa iän ja sukupuolen mukaan. Jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa olevien osuus.

Väittäjä	Sukupuoli		Ikä				
	Nainen n = 1 232 % (n)	Mies n = 978 % (n)	18–24 vuotta n = 210 % (n)	25–34 vuotta n = 297 % (n)	35–49 vuotta n = 515 % (n)	50–64 vuotta n = 700 % (n)	65–79 vuotta n = 488 % (n)
Apteekki sijaitsee lähellä kotia	59 (729)	65 (638)	80 (167)	71 (210)	59 (302)	57 (399)	59 (289)
Apteekki sijaitsee lähellä ruokakauppaa	40 (491)	36 (348)	53 (111)	47 (139)	36 (186)	34 (239)	34 (164)
Apteekki sijaitsee lähellä työpaikkaa	20 (249)	16 (158)	30 (63)	31 (92)	27 (141)	16 (109)	0.4 (2)
Apteekki sijaitsee lähellä terveydenhuollon toimipistettä (esim. terveysasema, sairaala)	13 (155)	9 (92)	20 (42)	13 (37)	10 (49)	9 (62)	12 (57)
Sijainnilla ei ole merkitystä apteekin valinnassa	8 (98)	8 (79)	2 (4)	3 (10)	8 (42)	10 (67)	11 (54)

LIITE 4. Sijainnin merkitys apteekin valinnassa asuinalueen mukaan.

Jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa olevien osuus.

Väittäjä	Asuinalue			
	Haja-asutusalue ja alle 1 000 asukkaan taajama n = 498 % (n)	1 000–4 999 asukkaan taajama n = 374 % (n)	5 000–9 999 asukkaan taajama n = 243 % (n)	≥ 10 000 asukkaan taajama n = 986 % (n)
Apteekki sijaitsee lähellä kotia	47 (232)	66 (248)	34 (156)	66 (652)
Apteekki sijaitsee lähellä ruokakauppaa	40 (201)	39 (144)	37 (90)	36 (354)
Apteekki sijaitsee lähellä työpaikkaa	19 (93)	17 (62)	12 (30)	19 (191)
Apteekki sijaitsee lähellä terveydenhuollon toimipistettä (esim. terveysasema, sairaala)	12 (62)	9 (33)	12 (28)	11 (108)
Sijainnilla ei ole merkitystä apteekin valinnassa	11 (56)	7 (27)	11 (26)	7 (64)

LIITE 5. Vastaajien arvio itsehoitolääkkeisiin liittyvistä riskeistä iän ja sukupuolen mukaan.

Jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa olevien osuus.

Väittäjä	Sukupuoli		Ikä				
	Nainen n = 1 232 % (n)	Mies n = 978 % (n)	18–24 vuotta n = 210 % (n)	25–34 vuotta n = 297 % (n)	35–49 vuotta n = 515 % (n)	50–64 vuotta n = 700 % (n)	65–79 vuotta n = 488 % (n)
Itsehoitolääkkeet ovat vaarattomia niin kauan kuin noudatetaan ohjeita	72 (882)	75 (731)	79 (166)	82 (244)	76 (391)	69 (482)	68 (330)
Itsehoitolääkkeet ovat tehokkaita	63 (773)	47 (461)	71 (149)	71 (212)	66 (338)	50 (350)	38 (185)
Itsehoitolääkkeillä on riskinsä, vaikka noudattaisi pakkauksen ohjeita	56 (695)	42 (410)	55 (115)	48 (141)	49 (251)	50 (349)	51 (51)
Pyrin hoitamaan vaivani muuten kuin itsehoitolääkkeillä	35 (433)	36 (353)	40 (83)	44 (130)	39 (200)	32 (224)	31 (149)
Itsehoitolääkkeiden haittavaikutukset huolestuttavat minua	28 (344)	21 (206)	21 (43)	16 (48)	24 (122)	26 (183)	32 (154)
Itsehoitolääkkeitä tulisi käyttää ainoastaan lääkärin, sairaanhoitajan tai apteekkihenkilöstön suosituksesta	24 (289)	22 (214)	13 (28)	10 (30)	16 (84)	25 (176)	38 (185)
Käytän mieluummin luontaistuotteita kuin itsehoitolääkkeitä	12 (153)	9 (85)	19 (40)	9 (26)	9 (45)	10 (67)	12 (60)
Itsehoitolääkkeet ovat aivan vaarattomia riippumatta siitä miten niitä käytetään	4 (52)	7 (70)	7 (15)	5 (16)	6 (30)	5 (35)	5 (26)

LIITE 6. Vastaajien kokemukset itsehoitolääkkeisiin liittyvästä neuvonnasta iän ja sukupuolen mukaan.

Jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa olevien osuus.

Väittäjä	Sukupuoli		Ikä				
	Nainen n = 1 232 % (n)	Mies n = 978 % (n)	18–24 vuotta n = 210 % (n)	25–34 vuotta n = 297 % (n)	35–49 vuotta n = 515 % (n)	50–64 vuotta n = 700 % (n)	65–79 vuotta n = 488 % (n)
Apteekissa on riittävästi henkilökuntaa, jos haluaa kysyä neuvoja itsehoitolääkkeistä	87 (1 075)	82 (801)	86 (180)	84 (248)	87 (450)	81 (570)	88 (428)
Apteekkien antamaan itsehoitolääkkeitä koskevaan tietoon voi luottaa	86 (1 059)	82 (797)	89 (186)	87 (257)	86 (442)	82 (571)	82 (400)
Toivon, että apteekin henkilökunta neuvoo itsehoitolääkkeiden oikeasta käytöstä oma-aloitteisesti	64 (788)	58 (570)	62 (130)	59 (174)	56 (286)	61 (425)	70 (343)
Apteekin henkilökunta kertoo ostotilanteessa myös edullisimmista vaihtoehdoista	55 (682)	53 (521)	49 (103)	47 (138)	49 (251)	58 (403)	63 (308)
Haluan yleensä ostaa itsehoitolääkkeet ilman neuvontaa	30 (371)	25 (248)	40 (84)	35 (104)	35 (178)	23 (158)	20 (95)
On vaikeaa ymmärtää apteekissa annettua itsehoitolääkkeisiin liittyvää neuvontaa	3 (41)	4 (34)	3 (7)	2 (5)	3 (15)	5 (32)	3 (16)



Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus | Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet | Finnish Medicines Agency

Postiosoite: PL 55, 00034 FIMEA | Käyntiosoitteet: Mannerheimintie 103b, Helsinki |
Mannerheimintie 166, Helsinki (Valvontalaboratorio) | Mikrokatu 1, Kuopio

ISBN 978-952-5624-40-3