

PUHUTAAN LÄÄKKEISTÄ NUOREN KANSSA

**AAN KALA HADALNO QOFKA DHALLINYARADA
AH ARRIMAHA KU SAABSAN DAAWADA**

نتحدث عن الأدوية مع الشاب

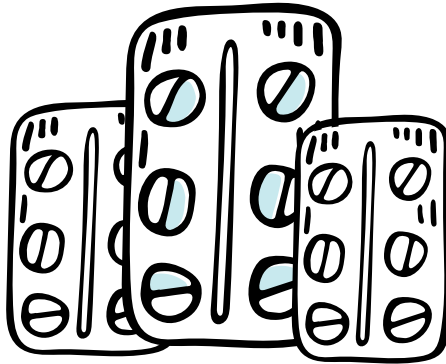
Hadiya
-hanke



PUHUTAAN LÄÄKKEISTÄ NUOREN KANSSA

Lääkkeet ovat tärkeä osa hyvinvointiamme. Niitä kuitenkin myös väärinkäytetään, esimerkiksi päihtymyksen tavoitteluun, kokeilunhaluun tai yrityksiin parantaa oloa. Tästä seuraa, että riippuvuus-, onnettomuus- ja terveysriskit kasvavat.

Kavereilla on suuri vaikutus nuoren elämään. Nuoret saattavat joskus kokeilla ja jakaa lääkkeitä ystäväpiirissä. Kokeiluja saatetaan tehdä vaikkapa kodin lääkekaapista löytyvillä lääkkeillä. Opiskelijoilla lääkkeiden väärinkäyttö voi liittyä stressiin, ahdistuksen tai unettomuuden omaehtoiseen hoitamiseen.



Aikuinen, ota lääkkeet puheeksi nuoren kanssa. Lääkkeistä puhuminen on luonnollinen osa terveyteen liittyvää keskustelua. Kerro turvallisesta lääkkeiden käytöstä sekä myös lääkkeiden väärinkäytön seurauksista. Kuuntele nuorta. Ole kiinnostunut hänen ajatuksistaan ja huolistaan. Vastaa kysymyksiin. Vältä syyllistämistä. Lupaa, että nuori voi jatkossa kääntyä sinun puoleesi kysymyksiineen.

Varmista, että nuori on tietoinen ainakin näistä asioista lääkkeisiin liittyen

- Lääkäri määrää lääkkeet tiettyjen sairauksien hoitoon. Reseptilääkkeet ovat henkilökohtaisia.
- Reseptit ovat sähköisiä ja ne löytyvät Omakanta-palvelusta osoitteesta *kanta.fi*.
- Lääkkeiden käyttöohjeet tulee lukea huolellisesti pakkauselosteesta ja lääkepakkauksesta. Ongelmatilanteissa apua voi kysyä apteekista tai terveydenhuollon ammattilaisilta.
- Sosiaalisessa mediassa leviää nuorten keskuudessa haasteita, joissa käsikauppalääkettä (muun muassa parasetamolia) otetaan suositusta suurempia määriä. Näihin haasteisiin ei pidä lähteä mukaan. Lääkkeitä ei tule käyttää lääkemääräystä pidempään, eikä annostusta saa ylittää.
- Jos käytössä on useampia lääkkeitä, niillä voi olla odottamattomia yhteisvaikutuksia. Lääkärin tai apteekin tulee aina tarkistaa lääkkeiden yhteensopivuus.
- Lääkkeitä tulee käyttää ilman alkoholia tai muita päihteitä. Sekakäyttö voi johtaa poikkeuksellisen voimakkaaseen päihtymykseen, muistinmenetykseen, aggressiivisuuteen tai jopa tajuttomuuteen. Sekakäyttö ylikuormittaa sisäelimiä ja etenkin maksaa.
- Sekavaa tai tajuntansa menettänyttä kaveria ei saa jättää yksin. Hengitys varmistetaan kääntämällä sammunut kyljelleen. Hätätapauksessa tulee tilata matalla kynnyksellä ambulanssi numerosta **112**.
- Käyttämättä jääneet lääkkeet tulee palauttaa apteekkiin. Viemäriin kaadetut lääkkeet ajautuvat luontoon.



AAN KALA HADALNO QOFKA DHALLINYARADA AH ARRIMAHA KU SAABSAN DAAWADA

Daawooyinku waa qayb muhiim ah oo ka tirsan nololwanaaggeenna. Si kastaba waxaa dhacda in daawooyinka si khalad ah loo isticmaalo, tusaale ahaan isku daroogayn, rabitaanka ah in uu qofku tijaabiyo ama iskudayga ah in la isku daaweeyo. Waxaana arrimahaas ka dhalan kara in ay kororto khatarta ah qabatinka daawada, shil caafimaad darro ah ama khatar dhanka caafimaadka ah.

Saaxiibbadu waxaa ay saamayn xoog leh ku leeyihiin nololsha qofka dhallinyarada ah. Mararka qaarkood waxaa dhici karta in dhallinyaradu ay isku dayaan in ay daawada tijaabiyaan, islamarkaana ay ku qaybiyaan saaxiibbada dhexdooda. Waxaa dhici karta in daawooyinka ku jira khaanadda daawada ee guriga, uu qofka dhallinyarada ah isku dayo inuu tijaabiyo. Isticmaalka khaladka ah ee daawada waxaa uu ardayda ku keeni karaa istarees.welwel, ama hurdo la'aan.



Qofka weynoow, kala hadal qofka dhallinyarada ah arrinka ku saabsan daawada. Ka hadalka daawada waa qayb dabiici ah oo ka tirsan wadahaadalka la xiriira caafimaadka. Waxaad u sheegtaa arrinka ku saabsan sida ugu wanaagsan oo daawada loogu isticmaali karo qaab ammaan leh, iyo waxa ka dhalan kara si khalad u isticmaalka daawada. Ka dhegeyso qofka dhallinyarada ah waxa uu kuu sheegaayo. Waxaad ahaataa mid xiiseynaaya fikradihiisa iyo welwelkiisa. Uga jawaab su'aalaha. Iska ilaali inaad eedayso. Waxaad ballan qaaddaa, in qofka dhallinyarada ah uu mustaqbalka awoodi karo in uu kuu soo jeediyo adiga wixii su'aalo ah ee uu qabo.

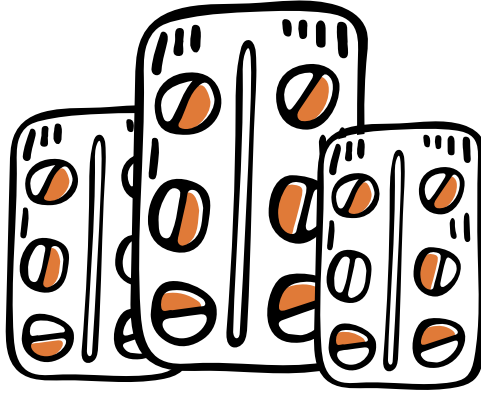
Waxaad hubisaa, in qofka dhallinyarada ah uu yaqaanno ugu yaraan arrimaha daawada la xiriira ee soo socda:

- Dhakhtarka ayaa qora daawada loogu talaggalay daryeelka cudurrada qaarkood. Daawooyinka dhakhtarku qoray waa kuwo gaar ahaaneed oo loogu talaggalay qofka loo qoray oo keliya.
- Waraaqaha daawada waa kuwo elegtoroonig ah, waxaana laga helayaa adeegga loo yaqaan Omakanta-, kaasoo aad ka heleyso cinwaanka ah: *kanta.fi*.
- Hagista ku saabsan isticmaalka daawada waxaad si taxaddar leh uga akhrisaa baakadka daawada ama waraaqda la socota daawada. Haddii ay dhacdo xaalad dhibaato ah, waxaad caawimaad weydiisan kartaa farmashiyaha ama xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka.
- Baraha warbaahinta bulshada waxaa lagu dhex faafinayaa ku tartamid ama is xujayn ku saabsan, in daawooyinka la soo iibsano karo ee aan u baahnayn waraaqda dhakhtarka (sida parasitamoolka) laga cuno cadad badan. Is xujaynta ama tartanka noocaas kale ah ma ahan in laga qaybqaato. Daawada ma ahan in la isticmaalo muddo ka dheer inta dhakhtarku amray in ay daawadu socoto, sidoo kale ma ahan in la qaato wax ka badan inta loogu talaggalay.
- Haddii la isticmaalaayo daawooyin dhowr ah, waxaa daawooyinkaas ka imaan kara ama ka dhalan kara saameyn wadareed lama filaan ah. Waa in dhakhtarka ama farmashiyaha ay mar walba hubiyaan sida ay daawadu isugu habboon tahay.
- Daawooyinka waa in la isticmaalo iyadoo aan la cabbin khamri ama wax maandooriye ah. Daawada iyo maandooriyaha oo isku mar la qaato waxaa ay horseedi kartaa sakhraamid xoog badan oo aan caadi ahayn, xusuusta oo lunta, dagaal badni ama miyir la'aan.
- Qofka saaxiibka ah ee isku dhex yaacay ama miyirka beelay mahan in isaga keligiis meel cidla ah looga tago. Neefsashada waxaa lagu xaqiijiyaa, iyadoo qofka bukaanka ah ee miyirka beelay loo dhigo dhinac-dhinac. Xaaladaha emerjensiga ama degdegga ah waa in sida ugu fudud loo dalbadaa ambalaasta, iyadoo laga wacaayo lambarka 112.
- Daawada soo harta ee aan la isticmaalin waa in lagu celiyaa farmashiyaha. Daawooyinka lagu shubo bullaacadaha, waxaa ay u gudbayaan bay'ada ama degaanka.

نتحدث عن الأدوية مع الشاب

الأدوية تُعتبر جزء مهم من رفاهيتنا. يتم على كل حال استخدامها بشكل خاطئ أحياناً، على سبيل المثال استعمالها كمادة مخدرة أو بسبب الرغبة في التجريب أو لمحاولات تحسين المزاج. ينشأ عن ذلك الإدمان والحوادث وتزيد المخاطر الصحية.

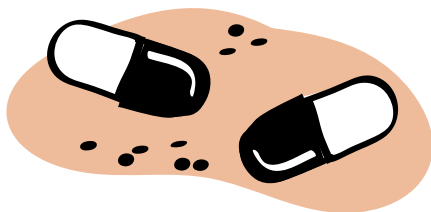
الاصدقاء لديهم تأثير كبير على حياة الشاب. من الممكن أن يحاول الشباب أحياناً تجريب وتوزيع الأدوية ضمن نطاق مجموعة الأصدقاء. من الممكن أن يتم تجريب على سبيل المثال الأدوية الموجودة في خزانة الأدوية المنزلية. سوء استخدام الطلاب للأدوية من الممكن أن يكون مرتبباً بالعلاج الذاتي للإجهاد أو الضيق النفسي أو الأرق.



أيها الشخص البالغ، تحدث عن الأدوية مع الشاب الحديث عن الأدوية يُعتبر جزء طبيعى من الحديث المتعلق بالصحة. تحدث عن استخدام الأدوية بشكل آمن وكذلك أيضاً عن عواقب سوء استخدام الأدوية. استمع للشباب. كُن مهتماً بأفكاره وبالأمر التي تُقلقه. أجب على الأسئلة. تجنب إلقاء اللوم. تعهد أنه بإمكان الشاب أن يأتي إليك إذا كانت لديه أسئلة فيما بعد.

تأكد من أن الشاب يعرف على الأقل هذه الامور فيما يتعلق بالأدوية.

- يقوم الطبيب بوصف الادوية لعلاج أمراض مُعينة. الأدوية التي تستلزم وصفة طبية هي أدوية شخصية.
- الوصفات الطبية إلكترونية ومن الممكن العثور عليها من خلال خدمة أوماكانتا (Omakanta) من خلال الرابط kanta.fi.
- يتوجب قراءة إرشادات استخدام الأدوية بعناية من سرد التعريف بالدواء للعبوة ومن على مغلف الدواء. من الممكن طلب المساعدة أثناء الحالات التي تشوبها المشاكل من الصيدلية أو من مهنيي الرعاية الصحية.
- تنتشر فيما بين الشباب من خلال وسائل التواصل الاجتماعي صعوبات، يتم خلالها استخدام الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية (بما في ذلك الباراسيتامول) بكميات أكبر من الموصى بها. لا يتوجب المشاركة بشأن هذه الصعوبات. لا يجوز استخدام الأدوية لفترة أطول من التي تم وصفها، ولا يجوز تخطي قدر الجرعة.
- إذا كان الشخص يستخدم العديد من الأدوية، فمن الممكن أن يكون لها آثار تداخل دوائي غير متوقعة. يتوجب على الطبيب أو على الصيدلية أن يتحقق دائماً من توافق الأدوية وملائمتها.
- يتوجب استخدام الأدوية بدون كحول أو مسكرات/مخدرات أخرى. من الممكن أن يؤدي الاستخدام المختلط إلى حالة ثمول/تسمم شديدة أو فقدان الذاكرة أو العنف أو حتى فقدان الوعي. الاستخدام المختلط يُثقل كاهل الاعضاء الداخلية وعلى وجه الخصوص الكبد.
- لا يجوز ترك الشخص الذي في حالة ارتباك أو فاقد للوعي بمفرده. نتأكد من التنفس من خلال قلب الشخص الفاقد للوعي على جانبه. يتوجب في حالة الطوارئ طلب سيارة الاسعاف حتى لو كانت الاسباب بسيطة من خلال الرقم **112**
- يتوجب إعادة الادوية التي لم يتم استخدامها إلى الصيدلية. الأدوية التي تُسكب في البالوعة ينتهي بها المطاف إلى الطبيعة.



”Puhutaan lääkkeitä nuoren kanssa” -esite pohjautuu Ehkäisevän päihdetyön viikon 2022 materiaaleihin (kysyminenkannattaa.fi) sekä Medipulssi oy:n ja Suomen Laatu päiväystys oy:n asiantuntijalääkärikonsultaatioihin. Esitteen on tuottanut Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Hadiya-hanke (2020-2023).

” Aan kala hadalno qofka dhallinyarada ah arrimaha ku saabsan daawada”
-warqaddaan ama buugyarahaan waa mid ku salaysan agabka ama macluumaadka toddobaadka shaqada ka hortagga maandooriyaha (kysyminenkannattaa.fi) iyo la tashiga dhakhaatiirta takhasuska gaarka ah leh ee ururrada Medipulssi oy: iyo Suomen Laatu päiväystys oy. Buugyarahaan waxaa soo saaray mashuruuca Hadiya ee shaqada ka hortagga maandooriyaha ee 2020-2023. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Hadiya-hanke (2020-2023).

يستند كتيب «لنتحدث عن الأدوية مع الشاب» على مواد أسبوع الوقاية من تعاطي المخدرات لعام 2022 (kysyminenkannattaa.fi) وكذلك على استشارات الأطباء الخبراء لشركة المساهمة ميديبولسي (Medipulssi) ولشركة المساهمة لمراقبة الجودة الفنلندية (Suomen Laatu päiväystys oy). قام بإنتاج الكتيب مشروع هدية (2020-2023) للجمعية المسجلة EHYT ry للعمل الوقائي من تعاطي المخدرات.

ehyt.fi/hadiya



HADIYA-hanke

