

PuuMedi

Vesirokkorokote lisätään kansalliseen rokotusohjelmaan

Vesirokkorokotteen lisääminen kansalliseen rokotusohjelmaan on varmistunut. Alustavan aikataulun mukaan vesirokkorokotukset alkavat ensi syksynä. Rokotteen voivat saada kaikki 1,5–11-vuotiaat lapset, jotka eivät ole vielä sairastaneet vesirokkoa.

Kattavien rokotusten tarkoituksena on hävittävää vesirokko Suomesta 2–3 vuoden aikana. Vesirokkorokotukset säästävät arviolta vuosittain 16 miljoonaa euroa yhteiskunnan kustannuksia ja vähentävät vanhempien työstä poissaoloja noin 76 000 päivää.

Lähde: www.thl.fi

Tupakoinnin vähentyminen säästänyt kymmeniä miljoonia ihmisiä alle kymmenessä vuodessa

Tupakoinnin vastaiset toimet näyttävät toimivan hyvin. 2008–2014 tupakoinnin lopetti kaikkiaan 53 miljoonaa ihmistä 88 eri maasta. Tupakaan liittyvien kuolemien määrä vähentyi erityisesti Venäjällä, Bangladeshissa ja Vietnamissa.

Erityisesti tupakkaverojen nostaminen sekä tupakointia rajoittavat lait ovat auttaneet estämään noin 20 miljoonaa kuolemantapausta viimeisen kymmenen vuoden aikana. Lisäksi tupakkatuotteiden mainostamisen rajoittaminen, varoitustekstien ja -kuvien lisääminen pakkauksiin sekä tupakoinnin lopettamista tukevat toimet ovat auttaneet vähentämään tupakointia.

WHO arvoi kuitenkin, että tupakaan kuolee vuosittain edelleen merkittävä määrä ihmisiä–noin kuusi miljoonaa.

Tupakoivien naisten määrä on Suomessa 14 prosenttia, ja se on pysynyt melkein muuttumattomana jo 1980-luvulta saakka. Vaikka suomalaismiehet tupakoivat vuosi vuodelta vähemmän, päivittäin tupakkaa käyttää kuitenkin 17 prosenttia miehistä.

Lähde: <http://yle.fi/>

1.1.2017 alkaen käytössä vain sähköiset reseptit

1.1.2017 alkaen reseptit voidaan määrätä vain sähköisesti. Vuoden alusta lääkemääräyksen voi antaa kirjallisesti tai puhelimitse vain poikkeustapauksissa, ja

PuuMedi

lääkkeen määräjän on perusteltava, miksi lääkemääräystä ei ole laadittu sähköisesti. Lääkemääräyksen voi esittää kirjallisesti tai puhelimitse esimerkiksi jos

- lääkäri ei voi teknisen häiriön vuoksi antaa sähköistä reseptiä
- apteekki ei voi teknisen häiriön vuoksi toimittaa sähköistä reseptiä
- lääkehoidon tarve on kiireellinen ja reseptin antaminen kirjallisesti / puhelimitse nopeuttaa lääkkeen saatavuutta
- kyseessä on erityislupavalmiste (valmisteella ei ole myyntilupaa, kulutukseen luovutus Fimean erityisluvalla)
- lääkkeellinen kaasu,
- pro auctore -lääkemääräys,
- lääkemääräys eläimelle
- lääkemääräys sairaala-apteekkiin, koska sairaala-apteekit eivät toistaiseksi voi ottaa vastaan sähköisiä reseptejä.

Jos resepti joudutaan laatimaan kirjallisesti, siihen tulee käyttää uutta lääkemääräyslomaketta. Vanhat lääkemääräyslomakkeet on hävitettävä asianmukaisella tavalla tietosuojajätteenä.

Apteekit joutuvat tallentamaan kaikki 1.1.2017 alkaen laaditut puhelin- ja paperireseptit. Sen ansiosta pystytään hallitsemaan potilaiden kokonaislääkitystä entistä paremmin. Tämä helpottaa ja nopeuttaa myös lääkärin työtä, koska potilaan reseptitiedot antavat hoidolle hyvän pohjan.

Sähköinen resepti lisää turvallisuutta. Lääkkeen määrääjä pääsee käyttämään sähköisen resepin palveluita kirjautumalla palveluun sisään ammattikortilla. Ammattikortin avulla varmistetaan lääkkeenmääräjän henkilöllisyys sekä hänen oikeutensa määrätä lääkkeitä.

Sähköiset reseptit allekirjoitetaan sähköisesti terveydenhuollon varmentajan ammattikortilla, joka puolestaan lisää reseptin luotettavuutta.

Lähteet: <http://www.kanta.fi/>, <http://www.kela.fi/>

Suomalaisten uudenvuodenlupauksista

Vuosi 2017 on alkanut, ja tuttuun tapaan ihmiset tekevät uudelle vuodelle lupauksia. Alla on lista vuosi sitten tehdyistä uudenvuodenlupauksista. Nyt on jokaisen aika miettiä, täytyivätkö tälle vuodelle annetut lupaukset.

Viime vuonna tehtyjen lupauksen listasta käy ilmi, että eniten haluttiin pitää parempaa huolta kunnosta ja terveydestä, muuttamalla ruokailutottumuksia, vähentämällä herkuttelua ja lisäämällä ruokavalioon terveellisempiä vaihtoehtoja.

PuuMedi

Moni halusi olla parempi ystävä ja perheenjäsen. Tavoitteena oli olla aiempaa enemmän läsnä, pitää parempaa yhteyttä ystäviin, ja tehdä läheiset onnellisiksi.

uudenvuodenlupaus.fi on osa Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteistä Yksi elämä -hankkeiden kampanjaa. Sen tarkoituksena on auttaa ihmisiä toteuttamaan elintapamuutoksia.

uudenvuodenlupaus.fi-sivustolle vuosi sitten annetut lupaukset jakaantuivat seuraavasti:

- Lupaus liikkua ja parantaa omaa kuntoa 28 %
- Lupaus muuttaa ruokailutottumuksia 15 %
- Lupaus huomioida perhe ja ystävät 11 %
- Lupaus pudottaa painoa 9 %
- Lupaus pitää itsestä parempaa huolta 8 %
- Lupaus stressata vähemmän 7 %
- Lupaus vähentää alkoholin käyttöä 5 %
- Lupaus nukkua enemmän 5 %
- Lupaus positiivisemmasta elämänsenteestä 4 %
- Lupaus oppia uutta/uusi harrastus 3 %
- Lupaus lopettaa tupakointi 3 %
- Lupaus nauttia elämästä 3 %

Mikä on sinun uudenvuodenlupauksesi? Käy jättämässä se lupauspankkiin, jonka löydät [tästä](#).

Lähde: <http://www.diabetes.fi/>

Puumedi-lehti joulukuu 2016 (6)

PuuMedi

Puumedi toivottaa kaikille onnellista uutta vuotta!

**Onnellista
uutta
vuotta!**



Puumedi-tiimi

Puumedi-lehti joulukuu 2016 (6)

PuuMedi

Puumedi-lehti

Yhteystiedot

Kirjoittaja: Kersten Kimura

s-posti: kersten.lehismets@puumedi.com

www.puumedi.com