

# Näin vähennetään lääkejätteen määrää

- Lääkkeitä voidaan lääketurvallisuuden vuoksi ottaa **apteekkiin takaisin vain hävitettäväksi**. Asiakkaan kotona käyneitä lääkkeitä ei koskaan palauteta myyntiin.
- Aloita **uusi lääkehoito pienellä kokeilupakkauksella**. Mikäli lääkettä joudutaan vielä vaihtamaan, ei käyttämättömäksi jää isoa määrää lääkettä.
- **Mikäli lääkkeitä on käytössä paljon**, kannattaa pohtia **annosjakelun ottamista käyttöön**. Annosjakelussa asiakkaalle toimitetaan vain tarvittavat lääkkeet kahden viikon erissä. Annospussipalvelu on apteekkien tarjoama maksullinen lisäpalvelu.
- Käytä **reseptilääkettä aina lääkärin ohjeen mukaan**. Säästösyistä annosta ei kannata pienentää omin päin, koska silloin lääkkeellä ei välttämättä saada haluttua tehoa. Liian isot annokset puolestaan voivat lisätä haittavaikutusten riskiä.
- **Älä jätä** lääkärin määräämää **kuuria kesken** - lääke tehoaa vain, jos sitä käytetään oikein.
- **Osta lääkkeitä vain tarpeeseen** ja pidä lääkekaapissa harkittu valikoima itsehoitolääkkeitä. Lääkkeitä ei kannata hankkia varmuuden vuoksi kuin poikkeustapauksissa. Suomessa on paljon apteekkeja, joten lääke on helppo hankkia, kun sitä tarvitaan.
- Mikäli käytössäsi on **paljon lääkkeitä**, etkä ole varma niiden tarpeellisuudesta, kannattaa asia ottaa **puheeksi lääkärin kanssa** tai apteekissa. **Lääkityksen tarkistuspalvelussa puolestaan apteekin ammattilainen käy läpi käytössä olevat resepti- ja itsehoitoläkkeet, ja antaa ohjeet niiden oikeaan käyttöön**. Palvelu on apteekin tarjoama maksullinen lisäpalvelu.