

Avain

Avainapteekkien asiakaslehti

apteekit

2/24

- ONKO VERIRYHMÄLLÄ JA SAIRAUKSILLA YHTEYS?
- LÄHIHOITAJA LÖYSI UUDEN URAN APTEEKISTA
- USKALLATKO ANTAA ENSIAPUA?
- NÄIN PIDÄT HUOLTA VERENPAINNEESTASI

Ota
keskiaukeaman
tarjoussivut
talteen!

Hyvää muistille

Tietoinen muistelu, antoisat keskustelut ja muistikaveri

LIIKUNTA ON PARASTA AIVOJUMPPAA

Muistisairaus vaikuttaa tunteiden tulkintaan ja ajatteluun

AVAINAPTEEKIT

Muistin apuna

ASIAKAS HALUAA nostaa rahaa apteekista. Toinen hakee peräkkäisinä päivinä samoja lääkkeitä. Kolmas hapuilee pitkään puhelinnumeroaan. Joskus muistisairaus, varhainen tai edennyt, tulee ensimmäisenä näkyväksi täällä meillä Avainapteekissa.

Muisti hapertuu hiljaa taustalla, eikä välttämättä näy päällepäin. Pidempi keskustelu paljastaa monesti jotain, jonka läheiset laittavat iän piikkiin. Muistisairaalle itselleen on tavallista vähätellä asiaa ja vitsailla katoavista sanoista ja kompuroivasta ajatuksenjuoksusta.

Ensimmäisenä mietin omaisia, onko heitä? Yksityisyydensuojan vuoksi muistitesteistä ja lääkärikäynnistä keskustellaan kuitenkin aina henkilön ollessa itse läsnä. Jokainen reagoi yksilöllisesti, eikä vastustus ole harvinaista.

Muistisairaana kannalta on viisasta ottaa herkkä asia puheeksi, vaikka se ei helppoa olisikaan.

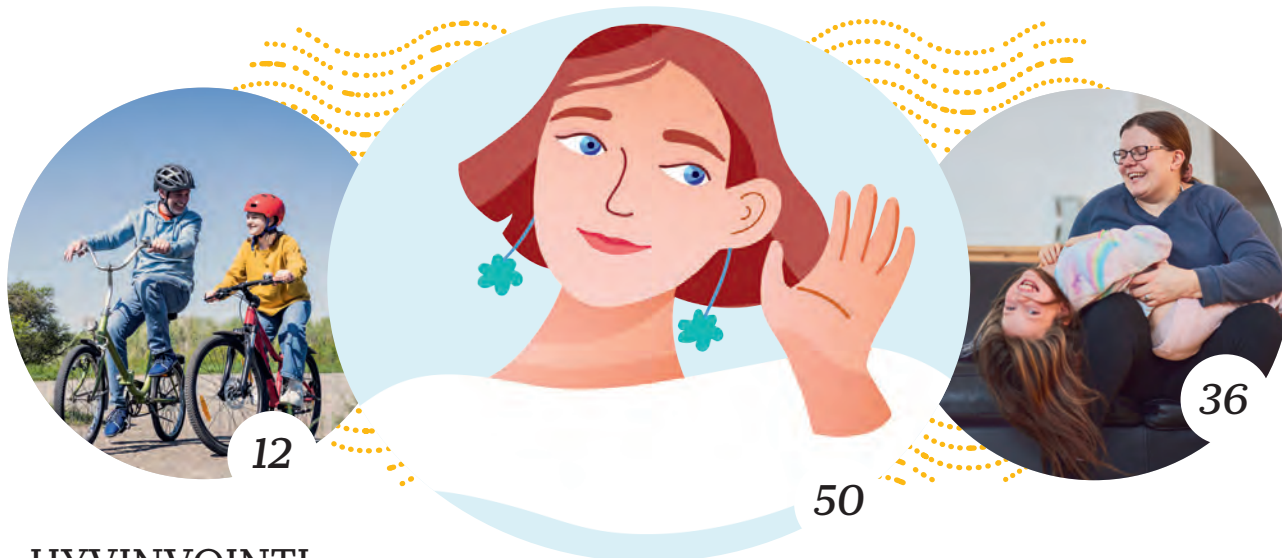
Iiro Salonen
toimitusjohtaja

Ps. Jokainen toivoo varmasti muilta kunnioittavaa kohtaamista, mutta muistisairaana hyväksi voi tehdä enemmänkin. Kuka tahansa voi tehdä nimellään tai nimettömänä huoli-ilmoituksen paikkakunnan sosiaali- ja terveystieteiden nettisivuilla. Tilannearviointiin ja hoidon piiriin pääsyn myötä moni asia saa yleensä selityksen ja helpottuu.

Tiesitkö?

Keräämme palautetta lehdestä!
Anna arviosi ja osallistu
apteekkituotteiden arvontaan:
avainapteekit.fi/info.





HYVINVOINTI

5 Kevätväsymys

Voisiko C-vitamiini auttaa?

12 Vinkit muistin parhaaksi

Rivakat liikkeet, ystävyysuhteet ja tietoinen muistelu tekevät hyvää.

27 Vitamiinikysymykset

Voiko vitamiinit kulauttaa kerralla kurkusta alas?

50 Avoimena erilaisuudelle

Kun ymmärtää itseään, on myös helpompaa ymmärtää muita.

55 Ruusufinni

Kolme täsmätuotetta rusottaville poskille.

57 Ristikko ja sudoku

Aivot hommiin ja ratkomaan!

APTEEKKI

6 Uutta Avainapteekkeista

Kauden kiinnostavimmat uutuudet.

18 Kasvojen pesu

Myös meikitön iho kannattaa pestä. Tutustu apteekin laadukkaisiin puhdistustuotteisiin.

30 Avaintarjoukset

Maalis- ja huhtikuun huippuedut.

41 Allergian hoito

Nenäsumute, antihistamiini ja silmätipat ovat tehokas kolmikko allergian hoitoon.

46 Uranvaihto apteekkiin

Lääketeknikko Mira Sääksniemi työskenteli ennen lähihoitajana.

52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

59 Apteekkarin museoharrastus

Mirka Korhosen mielestä tärkeintä on, että näyttely herättää tunteita.

TIETO

22 Verenpaine alas

Matala verenpaine on hyväksi terveydelle. Näin pääset terveellisiin lukemiin.

29 Ikä ja lääkkeet

Miksi ikääntyneen lääkeannostuksiin tehdään muutoksia?

33 Ensiapu pelastaa henkiä

Ensiapukoulutus kasvattaa taitoja ja rohkeutta.

35 Verityyppi

Onko verityypillä vaikutusta sairastumisen riskiin?

36 Lapsen ADHD

Lääkitys sai Lumin puhkeamaan kukkaan.

42 Levottomat jalat

Oireyhtymän hoito riippuu sen aiheuttajasta.



AVAINAPTEEKIT.FI



AVAINAPTEEKIT



AVAINAPTEEKIT

AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.

JULKAISIJA Avainapteekit Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Sisältömarkkinointi, Sanoma Media Finland Oy, PL 100, 00040 Sanoma Media Finland **PÄÄTOIMITTAJA** Iiro Salonen **TUOTTAJA** Outi Hamara **ART DIRECTOR** Laura Savioja **TOIMITUSNEUVOSTO** Hanna Heikkilä, Pauliina Nyberg, Pia Nyman, Anna Siipilehto, Mira Sääksniemi **TAITTO** Aste Helsinki **PAINO** PunaMusta 2024

Lehdessä esiteltujen tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkin keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekkeittain. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä. Kannen kuva Päivi Ristell. Kuvausjärjestelyt Henna Siponen. Meikki Heidi Reponen.

Puro[®] silmille

Tehokas ja pitkäkestoinen apu kuiville silmille kotimaisesta
PuroSilmille[®] -tuotesarjasta!



Puro[™] tyrni Säilöntäaineeton, alkoholiton emulsiosuihke

- **Kotimainen kostutusuihke** silmille ja luomille, hoitaa myös silmänympärysihoa
- **Tyrninsiemenöljy | Hyaluronaani | Glyseroli**
- Sopii myös piilolinssien käyttäjille
- Ei tahri meikkiä
- **Helppo annostella** - missä tahansa milloin tahansa; kätevä ottaa mukaan ulkoiluun
- **Virkistää silmiäsi** - helppo suihkaista kesken etätyöskentelyn tai opiskelun
- **Hygieeninen** - samaa tuotetta voi käyttää useampikin henkilö
- **Riittoisa, 300 suihkausta** | 17 ml
- Säilyvyys avattuna **6 kk**



*) Iqvia apteekkien
ulosmyyntitilastot

Neljä tuotetta kuivien silmien hyvinvointiin:
Puro[™] vire, Puro[™] teho, Puro[™] suoja ja Puro[™] tyrni
Kotimainen. Säilöntäaineeton. Säilyy avattuna 6 kk.
Sopii piilolinssien käyttäjille. Apteekista.



purosilmille.fi



”Jos ruokavaliossa on vain vähän kasviksia ja hedelmiä, C-vitamiinilisä voi vähentää väsymystä.”

Lisää puhtia C-vitamiinista

Kontulankaaren apteekin proviisori Heljä Mäkinen tietää, että kevätvalo voi myös väsyttää.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **MIKKO HANNULA**

“KEVÄÄSSÄ IHANINTA on valon lisääntyminen, mutta joillain ihmisillä se tuo mukanaan kevätväsymyksen. Asiakkaat tulevat kysymään, miten nuutunutta oloa voisi piristää.

Väsymys voi johtua vitamiinin puutoksesta. Jos tietää, että itsellä on taipumusta kevätväsymykseen, kannattaa tiettyjä vitamiineja alkaa syödä jo ennen kuin väsymys iskee. Jos ruokavaliossa on vain vähän kasviksia ja hedelmiä, C-vitamiinilisä voi vähentää väsymystä ja uupumusta. Monivitaminii sopii lähes jokaiselle, jonka ruokavalio on hyvin yksipuolinen. Keväällä pitkän pimeän kauden jälkeen D-vitamiinivarastot voivat olla vähissä. Iäkkäillä ja lapsilla D-vitamiinilisän tulisi kuulua ruokavalioon ympäri vuoden. Joskus iäkkäiden olisi hyvä nauttia ympäri vuoden myös B12-vitamiinia, aivan kuten vegaanienkin.

Joskus väsymyksen syy löytyy arjesta. Kun illat pitenevät, moni alkaa ulkoilla ja urheilla enemmän. Harrastan kestävyysjuoksua ja tiedän kokemuksesta, että väsymys voi seurata myös liiasta rasituksesta. Lumien sulettua kuntopoluilla lenkkini pitenevät ja kovenevat. Koetan kuitenkin muistaa aloittaa rauhallisesti ja mennä ajoissa nukkumaan. Pimennysverhot takavat levolliset yöunet valoisallakin.



KAHDEN ACO-TUOTTEEN
OSTAJALLE MAALISKUUSSA

KAUPAN PÄÄLLE

KASVOVOIDE



ACO

SIMPLY EFFECTIVE

ACO24010F11

Kahden ACO-tuotteen ostajalle lahjaksi ACO Moisturizing Day Cream 50 ml. Tarjous on voimassa maaliskuun ajan kampanjaan osallistuvissa apteekeissa. Tarkista saatavuus apteekistasi. Tarjous ei koske huulivoiteita.

UUTTA AVAINAPTEEKEISTA

1 LASTEN C-VITAMIINI

Mansikanmakuinen pureskeltava pehmo sisältää 80 mg C-vitamiinia. Yli 3-vuotiaille 1–2 pehmoa päivässä. Gluteeniton, laktoositon, maidoton ja soijaton.

Minisun Junior C-vitamiini Pehmokengu 60 kpl, 12,20 € (101,67 €/kg) tai 120 kpl, 20,80 € (70,42 €/kg)

2 VAUVAN TUKKOISELLE NENÄLLE

Kaksivaiheinen metodi on suunniteltu erityisesti vauvojen tukkeutuneen nenän puhdistamiseen. Suolavesinenäsuihke pehmittää limaa ja auttaa sitä irtoamaan ennen nenän puhdistamista. Helppokäyttöinen niistäjä imee limaa vauvan nenästä ja helpottaa lapsen hengittämistä, syömistä ja nukkumista.

Otribaby Suolavesi -nenäsumute 50 ml, 7,60 € (152,00 €/l), Niistäjä, sis. 2 kertakäyttösuutinta, 13,65 € tai kertakäyttösuutin 10 kpl, 4,65 €

Kuvat Päivi Ristell



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

3 IMESKELTÄVÄ YSKÄNPASTILLI

Hyvänmakuinen pastilli sisältää hunajaa ja C-vitamiinia. Lisäksi antimikrobinen islanninjäkälä helpottaa yskää ja rauhoittaa kurkkua.

Apteq Mielikki Imeskeltävä yskänpastilli 24 tabl., 8,30 €

4 KOKO PERHEEN KURKKUSUIHKE

Kurkkusuihke sisältää puhdistettua hunajaa, joka on Käypä hoito -suosituksen mukainen apu kurkun kutinaan kaikille yli 1-vuotiaille. 1-4 suihkausta neljä kertaa päivässä.

Apteq Mielikki kurkkusuihke 25 ml, 11,45 €

5 NIVELKIPUUN

Setyloidut rasvahapot helpottavat nivelrikosta johtuvia oireita palauttamalla kudoksen rasvahappotasapianon paikallisesti. Nivel- ja lihaskivut vähenevät ja liikelaajuus palautuu.

Cetilar-voide 50 ml, 18,70 € (374 €/l),

Cetilar Patch 5 tyynyä, 18,70 € tai

Cetilar Tape 4 cm x 2,5 m, 25,00 €



Salvequick® MED

SALVEQUICK FOOT RESCUE ALL IN ONE CREAM

VAIN
APTEEKEISTA



- Hoitaa halkeilevia kantapäitä ja pehmentää kovettumia
- Kosteuttaa kuivaa ihoa
- Poistaa hajuja
- Ehkäisee jalkasienen muodostumista

Tutkittu vaikutus



Aveeno

Dermatologisesti testattu | Sopii herkälle iholle

**Puhdistaa, kosteuttaa
ja suojaa normaalia
& kuivaa ihoa**



UUTUUS!



Sisältää
rauhottavaa
kauraa



FI-AV-2300084

UUTTA AVAINAPTEEKEISTA

1 MAITOHAPPOBAKTEERI VASTUSTUSKYVYN TUEKSI

Tutkittuja ja turvallisia maitohappobakteereita seitsemästä eri maitohappobakteerikannasta sekä sinkkiä ja vastustuskyvylle tärkeää C-vitamiinia. Veriappelsiininmakuisen purutabletti on makeutettu ksylitolilla. Lacto Seven Trio 3in1, 50 tabl., 17,20 €

2 RAUTAA JA C-VITAMIINIA

Laktoferriini sitoo itseensä elimistön vapaata rautaa ja ehkäisee ylimääräisen raudan kertymistä soluihin. Valmisteen C-vitamiini toimii elimistössä antioksidanttina ja suojaa soluja hapettumiselta.

Vitaali Laktoferriini + C 30 kaps., 23,80 €

3 MONIPUOLINEN RAUTALISÄ

Hyvin imeytyvä ja vatsaystävällinen rauta auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Edistää punaisten verisolujen ja hemoglobiinin muodostumista. Lisätty C-vitamiini parantaa raudan imeytymistä.

Bioteekki Super Laktoferriini 150 mg + rauta & C-vitamiini 40 kaps., 32,45 €



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

4 KOLESTEROLI KURIIN

Auttaa pitämään kolesteroliarvoja normaaleina. Kasvisteroleja sisältävän ravintolisän suurempi annostus laskee veren kolesterolitasoa. Pienempi annostus auttaa ylläpitämään normaalia kolesterolitasoa. Voi käyttää yhdessä kolesterolilääkityksen kanssa.

Senikol 120 kaps., 22,00 €

5 STRESSI KURIIN

Kapselit sisältävät bifidobakteereita. Sahrami edistää emotionaalista tasapainoa ja auttaa tukemaan rentoutumista. B6-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa ja normaaleja psykologisia toimintoja.

Symbiosys Serenitas 30 kaps., 31,80 €

6 KOKO PERHEEN PEHMOVITAMIINIT

Pureskeltavat vitamiinit päivittäiseen käyttöön kaikille yli 7-vuotiaille. Makuina kirsikka ja appelsiini.

Berocca Energy Gummies 60 kpl, 11,90 € (99,16 €/kg) tai Immunity Gummies 60 kpl, 12,80 € (106,66 €/kg)

7 VITAMIINIPORETABLETIT

Poretabletit antavat lisäpotkua vastustuskyvylle. Raikas sitruunan ja limenmakuinen D-vitamiinipore, aitoa inkiväärijuurta sisältävä C- ja D-vitamiinipore sekä mustaherukkaa ja karpalouutetta sisältävät vahvat C-vitamiiniporeet.

Apovit Immune Boost C Mustaherukka 5,80 €,

C + D Inkiväärijuute 8,20 €, D 25 mg Sitruuna-Lime 5,80 €

tai C + Karpalouute 8,20 €, 20 poretableti.



Nailner®

Näkyviä tuloksia

jo 7 päivässä.



CE Lääkinnällinen laite
1639 Valmistaja Oystershell NV

CE Lääkinnällinen laite
0344 Valmistaja Trimb Healthcare / YouMedical

Tutkitusti tehokas kynsisientä vastaan.

karo®
healthcare



TEKEE HYVÄÄ SINULLE.



Valikoima vaihtelee apteekittain

UUTTA AVAINAPTEEKEISTA

1 VAHVISTAVA SEERUMI AKNEIHOILLE

Hyvin imeytyvä seerumi tasapainottaa talineritystä ja vähentää epäpuhtauksia sekä mustapäitä ihollla. Kirkastaa ihoa ja hidastaa ihon ikääntymisen merkkejä. Sopii aknelääkehoitojen aikana käytettäväksi.

Bioderma Sebium Serum 30 ml, 44,10 €

2 ÄRTYNEELLE IHOILLE

Voide ja emulsio ennaltaehkäisevät ja vähentävät ihon punoitusta sekä ärtymistä. Tukevat ihon omaa suojaa ja rauhoittavat sekä kosteuttavat ihoa tehokkaasti.

Bioderma Sensibio Defensive 40 ml tai Defensive Rich 40 ml 21,40 €

3 SUOJAA ATOOPPISILLE IHOILLE

Pehmentävä ja kosteuttava voide lievittää atooppista ihottumaa, kutinaa ja punoitusta. Mus-taherukansiemenöljy sisältää ihon hyvinvoinnille välttämättömiä omega-3-rasvahappoja. Levitä koko keholle tai ärtyneille alueille aamuin illoin tai tarpeen mukaan. Kaikille yli 4-vuotiaille.

Membrasin Atopic Skin Repair 100 ml, 29,90 € (299,00 €/l)

4 RAUHOITTAVA IHOÖLJY

Ihoöljy kosteuttaa sekä rauhoittaa kuivaa ja atooppista ihoa. Vahvistaa herkan ihon tervettä mikrobiomia. Sisältää aktiivisia eläviä bakteereita ja luonnollisia tyrnin- ja mustaherukansiemenöljyjä, jotka sisältävät runsaasti omega-3-rasvahappoja. Sopii yli 3-vuotiaille.

Membrasin Dermal Probiotic Skincare Oil, kolme 10 ml ampullia, 39,95 €



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

5 KOLMOISHAMMASLANKA

Kolme vahvaa lankaa puhdistaa tehokkaasti hammasvälit, joihin hammasharja ei yllä.

Plackers Triline 30 kpl, 8,10 €

6 KOSTEUTTAVA JA KUORIVA JALKAVOIDE

Voide pehmentää kovettunutta ihoa, poistaa kuollutta ihosolukkoa, vahvistaa ihon suojakerrosta ja ehkäisee pahaa hajua. Sisältää 10 prosenttia karbamidea, kauransiemenöljyä ja eukalyptusöljyä.

CCS Foot Pro All in one 100 ml, 13,60 € (136,00 €/l)

7 KUIVAN IHON KAPSELIT

Ihoa sisäisesti kosteuttavat ja ravitsevat kapselit sopivat erityisesti kuivalle sekä atooppiselle iholle. Ravintolisän mustaherukansiemen- ja tyrniöljy sisältävät runsaasti omega-rasvahappoja sekä A- ja E-vitamiinia. Kliinisesti osoitettu teho.

Membrasin Dermal Skin Hydration 90 kaps., 29,90 €



Memoxissa
flavonoidit
ja koliini!

apteq.fi



**Hyvin imeytyvä
Apteq B12 -vitamiiniperhe!**

**Suojaa muistisi • Memox
Tue jaksamistasi • Boost
Turvaa B12-saantisi • Balance**

**Apteq B12-vitamiineissa tehokas
bioaktiivinen B12 ja folaatti.**

Valmistetaan suomalaisessa
lääketehtaassa.

APTEQ

PAREMPAA APTEEKISTA



Mallin mekko ja korvikset, Lindex
Korkkitaulu ja klipsit, Granit.

11x

hyvää muistille

Muistisairaanaakin voi elää hyvää elämää,
asiantuntija muistuttaa.

..... Teksti IINA KANSONEN Kuvat PÄIVI RISTELL JA GETTY IMAGES

1

Huolehdi ravitsemuksesta

RAVINTO VAIKUTTAA muistisairauden kehittymiseen erityisesti keski-ikässä ja sen jälkeen. Tutkimusten mukaan muistisairauden kehittymiseltä saattavat suojata esimerkiksi B-ryhmän vitamiinit, ravintokuitu, kala- ja kasviöljyt sekä antioksidantti- valmisteet, kuten E-vitamiini.

Muistisairauden alkuvaiheessa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että ruokavalio on riittävän monipuolinen ja sisältää tarpeeksi proteiineja. Ruokavaliosta tulee olla myös hyviä rasvoja, kalaa, hedelmiä, kasviksia ja marjoja.

Joskus muistisairaana ruokahalu voi heikentyä. Silloin avuksi voi ottaa ravintolisävalmisteen.

B12-vitamiini voi tukea muistin lisäksi hermostoa, jaksamista ja vastustuskykyä. Beko Strong B12 Vahva 1,5 mg 120 tabl. (32,80 €) on markkinoiden vahvin ja monipuolisin B12-vitamiinivalmiste. Helposti nieltävä tabletti sisältää lisäksi 20 mikrogrammaa D3-vitamiinia sekä vahvan annoksen viittä päivittäin tarvittavaa B-vitamiinia.



2 Liikuta aivoja. Joidenkin tutkimusten mukaan liikunta on parasta aivojumppaa – siis jopa tehokkaampaa kuin vaikkapa risti-sanatehtävät. Erään tutkimuksen mukaan kävely viitenä päivänä viikossa pienentää riskiä sairastua dementiaan jopa 40 prosenttia.



4 Pallottele parempi muisti.

Kopittele kaverin kanssa tai pompota superpalloa itsekseesi. Yllättävät suunnanmuutokset ja nopeaa reagoitavia vaativat liikkeet parantavat tutkitusti muistia.



3 Twistaa aivot liikkeeseen.

Osallistu tanssitunnille tai opitele netistä uusi tanssityyli. Mitä rivakampi tahti ja vaikeammat askelkuviot, sitä enemmän aivot pääsevät töihin!

Ohjeet antoi fysioterapeutti
Riikka Ilmivalta Virkisteriltä.



Kuvat Tuomas
Kolehmainen

5

Käytä kypärää

SUOJAA PÄÄSI kypärällä, kun pyöräilet tai harrastat vauhtilajeja. Kallovoimakkaimmilla ihmisillä on suurempi riski saada aivotrauma, ja näin ollen myös muistisairauksille.



"Muistisairaus ei muuta ihmisen ydintä"

**SANNA AAVALUOMA,
KOULUTTAJAPSYKOTERAPEUTTI
JA MUISTIASIANTUNTIJA**

USEIN AJATELLAAN virheellisesti, että muistisairaus tarkoittaa vain sitä, ettei pysty muistamaan, sanoo kouluttajapsykoterapeutti ja muistiasiantuntija **Sanna Aavaluoma**.

"Muistisairaudet vaikuttavat myös tunteiden tunnistamiseen ja niiden ilmaisu- ja käsittelykykyyn, puheen tuottamiseen sekä ajattelun logiikkaan, toiminnanohjaukseen ja hahmottamiseen", Aavaluoma kertoo.

Meillä kaikilla on yksilöllinen persoonallisuus, johon kuuluu ajatus-, tunne- ja kokemusmaailma sekä käyttäytyminen. Persoonallisuus muuttuu ja kehittyy koko elämän ajan monesta syystä. Muistisairaudet ovat vain yksi niistä asioista, jotka voivat aiheuttaa muutoksia persoonallisuudessa – eikä muutos aina ole kielteinen asia, Aavaluoma huomauttaa.

Koska persoonallisuus on yksilöllinen, niin ovat myös muistisairauden takia siinä tapahtuvat muutokset.

"Jos ihminen on aikaisemmin ollut varautunut tai ankara, voi hän muuttua pehmeämmäksi. Tai jos on aikaisemmin pyrkinyt miellyttämään muita, voi pinnalle nousta kiukku ja ärtymys, joita ihminen ei ole ilmaissut aikaisemmin", Aavaluoma sanoo.



Kuva: Panu Pälviä

Muistisairaus siis myös mahdollistaa sellaisten persoonallisuuden puolien näkyväksi tulemisen, jotka ovat olleet aikaisemmin piilossa.

Vaikka muistisairaana persoonallisuuden joissakin puolissa tapahtuu muutoksia ja ihmisen kyky ilmaista itseään tulee sairauden edetessä vaikeammaksi, eletty elämä ja saavutetut asiat eivät katoa mihinkään. Muistisairaus ei siis muuta ihmisen ydintä, Aavaluoma huomauttaa.

Hän korostaa, että elämä voi olla hyvää muistisairaudesta huolimatta.

"Hyvää elämää ei pidä ajatella ja määritellä vain terveen ihmisen toimintakyvystä käsin. Hyvää elämää voi elää, vaikkei pystyisikään kaikkeen samaan kuin aikaisemmin."

7

Ota muistisairas mukaan toimintaan

MUISTISAIRAAN on entistä vaikeampaa ryhtyä tekemään asioita. Moni tulkitsee tilanteen virheellisesti niin, ettei muistisairas ole kiinnostunut mistään eikä halua tehdä mitään. Vaikka ihminen ei olisi enää aloitteellinen, se ei tarkoita, etteikö hän nauttisi menemisestä ja tekemisestä. Läheisten tehtävä on innostaa ja rohkaista sinnikkäästi muistisairaasta. Ota siis muistisairas mukaan tekemiseen: huomaat, että osallisuus ja mukana oleminen tuottaa hänelle lähes poikkeuksetta iloa ja merkityksellisyden tunnetta.

Asiantuntijana toimi kouluttajapsykoterapeutti ja muistiasiantuntija Sanna Aavaluoma.



8

Muistele tietoisesti



TIETOINEN MUISTELU on hyvää muistiterapiaa. Se antaa sisältöä muistisairaalle elämään, tukee tämän identiteettiä ja auttaa tätä käsittelemään tunteitaan.

Esimerkiksi vanhojen valokuvien katselu yhdessä läheisen kanssa voi herättää muistisairaalle muistelemaan menneitä tapahtumia. Läheinen voi kysellä ja kommentoida sairastuneen muistoja. Jututtaminen voi sujua helpommin, jos siitä kirjaa itselleen etukäteen rungon, jonka mukaan juttu voi edetä. Pidäthän kuitenkin mielessä, että muistelijä määrittelee itse, mistä haluaa avautua.

Jos valokuvista kokoa kirjan ja raapustaa kuviin kuvatekstit, on muistisairaalle helppo palata muistoihin itsekseenkin. Ylös kirjatulla muistoilla voi olla tärkeä merkitys silloin, kun asiat ovat kadonneet sairastuneen muistista.

Lähde: Tuula Vainikainen: Kumppanina muistisairaus. Tietoa, tukea ja kokemuksia. Kirjapaja, 2016.

9 Hoida ystävyssuhteita

MASENTUNEISUUS ja alakuloisuus heikentävät aivojen aktiivisuutta, ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa taas ehkäisee masen- nusta. Keskustelut stimuloivat aivojen toimintaa ja ylläpitävät niiden hyvää kuntoa. Voi siis sanoa, että sosiaaliset suhteet ovat hyväksi aivoterveydelle. Sosiaaliin suhteisiin liittyvät usein harrastukset, kulttuuri ja liikunta, jotka virkistävät aivoja ja muistia. Pidä siis huolta ihmissuhteistasi, sillä tulet samalla pitäneeksi huolta aivoistasi.

Lähde: Reijo A. Kauppila: Treenaa muistiasi. Vinkkejä ja harjoituksia muistin tehostamiseen. PS-kustannus.

10

Hanki muistikaveri

MUISTIKAVERI on koulutettu vapaaehtoinen, joka toimii nimensä mukaisesti muistisairaahan ihmisen tukena ja kaverina. Muistikaverin kanssa voi esimerkiksi käydä lenkillä, teatterissa tai kaupassa. Lisätietoja saat muistiyhdistyksistä ja Muistiliitosta.



11

Tukeudu vertaisiin

MUISTISAIRAAN ja tämän omaisten ei kannata jäädä yksin. Monelle tärkeää on erityisesti vertaistuki ja se, että pääsee jakamaan kokemuksia samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Vertaistukitoimintaa järjestävät muun muassa muistiyhdistys ja muut järjestöt. Sekä muistisairauteen sairastuneille että heidän omaisilleen löytyy vertaistukiryhmiä myös muun muassa Facebookista. Muistiliiton sivuilta voi lukea vertaistarinoita – joillekin jo se on apua tuova tukimuoto. Liitolla on myös Vertaislinja-tukipuhelin, joka tarjoaa tukea muistisairaiden läheisille.

Joka päivä pesupäivä

Kasvojen pesu on tärkeä osa ihon hyvinvointia.

Sopiiko sinun ihollesi puhdistusmaito, -geeli vai -vaahto?

Entä onko käytössäsi kasvovesi ja tiedätkö mikä on misellivesi?

Teksti **OUTI HAMARA** Kuvat **PÄIVI RISTELL**

1 – RAIKAS PUHDISTUSGEELI

Geeli tasapainottaa ihon toimintoja ja sopii normaalille sekä sekaiholle. Puhdistaa ihon ja vesiliukoisen meikin hellävaraisesti mutta tehokkaasti. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, iho- ja astmaliiton kanssa.

Favora Hellävarainen puhdistusgeeli 150 ml, 13,00 € (86,67 € /l)

2 – PEHMEÄ VAAHTO

Vaahdon kosteuttava koostumus sopii kaikille ihotyypeille, erityisesti normaalille ja kuivalle iholle. Puhdistaa ihon ja vesiliukoisen meikin hellävaraisesti ihoa kuivattamatta. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, iho- ja astmaliiton kanssa.

Favora Hellävarainen puhdistusvaahto 150 ml, 13,00 € (86,67 € /l)

3 – TEHOKAS PUHDISTUSÖLJY

Hellävarainen puhdistusöljy poistaa kaikenlaisen meikin, lian ja epäpuhtaudet samalla hoitaen ihoa ja jättäen sen puhtaaksi, pehmeäksi ja raikkaaksi. Ei kuivata ihoa.

Aco Gentle Cleanse Oil 150 ml, 19,90 € (132,67 € /l)

4 – SYVÄPUHDISTAVA GEELI

Rasvaisen ja epäpuhtaan ihon geeli auttaa poistamaan kuolleet ihosolut ja syväpuhdistamaan ihohuokokset. Salisyylihappo vähentää finniä ja mustapäiden muodostumista ja jättää ihon raikkaaksi. Hajustettu.

Aco Spotless Daily Face Wash 200 ml, 12,90 € (64,50 € /l)

5 – HELLÄVARAINEN PUHDISTUSEMULSIO

Emulsio poistaa silmä- ja kasvomeikin, kosteuttaa ja jättää miellyttävän tunteen kuivalle ja pintakuivalle herkälle iholle. Lähdevesi rauhoittaa, kosteuttaa ja ylläpitää ihon luonnollista tasapainoa. Vesiliukoinen tuote on miedosti hajustettu ja sopii piilolinssien käyttäjille.

Avène Milk Cleanser 200 ml, 25,85 € (129,25 € /l)

6 – KÄTEVÄ MISELLIVESI

Hellävarainen misellivesi puhdistaa kasvot vaivattomasti ilmat vesipesua. Poistaa meikin ja epäpuhtaudet tehokkaasti mutta hellävaraisesti samalla virkistäen ja kosteuttaen kasvojen ihoa. Sopii käytettäväksi myös kasvoveden tapaan. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, iho- ja astmaliiton kanssa.

Favora Hellävarainen misellivesi 250 ml, 13,00 € (52,00 € /l)

7 – HELLÄVARAINEN KASVOKUORINTA

Tämä tuote kuorii ihon hellävaraisesti ilman mekaanista toimenpidettä. Sopii myös erittäin herkkäihoiselle. Tekee ihosta heleän poistamalla kuolleen solukon, joka tekee ihon pinnasta karhean ja epätasaisen.

Favora Hellävarainen 2in1 kuorinta 75 ml, 13,00 € (173,35 € /l)

8 – TEHOKAS PUHDISTUSVESI

Puhdistaa hellävaroen ihon sekä vesiliukoisen meikin rikkomatta ihon omaa suojaa. Päivittäiseen ihon puhdistukseen herkälle ja punoittavalle iholle. Rauhoittaa ihoa ja puhdistaa lian, saasteet sekä meikin.

Bioderma Sensibio H2O 100 ml, 12,85 € (128,50 € /l)

Lokerikko, Clas Ohlson.
Pyyhkeet ja kori, Casa
Stockmann.



Ensin pesu, sitten kasvovesi

EPÄPUHTAUDET ja ärsyyntynyt tai kuiva kasvojen iho voivat johtua sopimattomasta kasvojen puhdistustuotteesta. Vahvat saippuat sopivat harvalle, ja samoin riittämätön puhdistus saa ihon oireilemaan. Myös meikkaamaton iho kannattaa pestä. Iho voi altistua esimerkiksi töissä ilman epäpuhtauksille.

Puhdistusgeeli soveltuu yleisesti rasvoittuvalle ja paksummalle iholle. Maitomaiset puhdistajat ovat suositeltavia etenkin kuivalle ja normaalille iholle. Puhdistusvaahoja on saatavilla eri ihotyypille. Vahva meikki saattaa vaatia tuplapuhdistuksen, ja sen irrottaa parhaiten öljymäiset puhdistusaineet.

YÖN AIKANA iholle kertyy hikeä, talia, kuona-aineita sekä kuolleita ihosoluja. Kasvopesu kannattaa siis myös aamuisin. Samalla puhdistuu yöllä käytettyjen hoitotuotteiden jäämät, jonka jälkeen päivätuotteet imeytyvät paremmin. Hyvinhoitettu iho näyttää hyvältä ja meikkikin levittyy kauniimmin.

KASVOVESI on erinomainen ihonhoitotuote, ja niitä on saatavana apteekissa monipuolinen kattaus eri ihotyypille. Kasvovesi viimeistelee puhdistuksen, tasapainottaa ihon pH:n ja valmistele ihon kosteusvoiteelle.

Kasvoveden voi levittää iholle vanulapulla tai sormin taputteleamalla, ja niitä on saatavana myös suihkeena. Misellivesi eroaa kasvovedestä sen puhdistavan ominaisuuden vuoksi. Misellivesi sopii puhdistukseen yksinään tai yhdistettynä muihin puhdistustuotteisiin.

Kysy oikean tuotteen valintaan apua apteekista!

Asiantuntija: Maria Petsalo, farmaseutti-kosmetologi,
Mäntän apteekki

1 – HELLÄVARAINEN KASVOVESISUIHKE

Virkistävä suihke kasvojen puhdistuksen viimeistelyyn ja ihon raikastukseen. Hienojakoinen suihke kosteuttaa kuivaa ja kiristävän tuntuista ihoa. Voi suihkauttaa meikin päälle. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, iho- ja astmaliiton kanssa.

Favora Hellävarainen kasvovesisuihke 200 ml, 13,00 € (65,00 €/l)

2 – RAUHOITTAVA KASVOVESI

Kuivan ihon hellävarainen kasvovesi viimeistelee puhdistuksen samalla kosteuttaen ja raikastaen. Auttaa palauttamaan ihon luontaisen kosteustasapainon.

Aco Soft & Soothing Toner 200 ml, 15,90 € (79,50 €/l)

3 – RASVAISEN IHON KASVOVESI

Epäpuhtaan ihon kasvovesi syväpuhdistaa ihohuokokset ja ennaltaehkäisee finnejä ja mustapäitä. Salisyylilippo kuorii kuollutta ihosolukkoa ja puhdistaa tukkeutuneet ihohuokokset. Levitä ongelmialueille vanulapulla aamuin illoin.

Aco Spotless Daily Face Toner 200 ml, 13,90 € (69,50 €/l)

4 – KOSTEUTTAVA KASVOVESI

Hellävarainen kasvovesi viimeistelee meikin puhdistuksen ja suojaa ihoa ulkoisilta ärsykeiltä. Sopii kaikille ihotyypille, myös herkälle iholle. Rauhoittaa ihoärsytystä ja jättää ihon miellyttävän tuntuiseksi.

Avène Gentle Toner 200 ml, 25,85 € (129,25 €/l)



"Varmasti sopivat määrät vitamiineja"

UUTUUS

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota.
Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01063 06 23




Multi +A:
Ei raskaana oleville.

Suomessa valmistetut vegaaniset
Betolvex Multi ja Multi +A
– sopivat määrät vitamiineja
jokaiseen päivään.

Betolvex[®]

Sisäistä varmuutta



*Onnistunut
elämäntaparemontti
voi tuoda yllättävän
hyvät vaikutukset.*

Pilates, hengitysharjoitukset ja TRE-stressipurkuliikkeet auttavat Sini Kauppila-Vääräniemeä pitämään verenpaineen tavoitetasolla tai allekin.

Huomio verenpaineeseen

Kohonnut verenpaine ei yleensä tunnu miltään, mutta se on suurimpia sydän- ja verisuonisairauksien vaaratekijöitä. Terveelliset elintavat ovat lääkkeiden rinnalla parasta hoitoa.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuva **KAROLIINA PAATOS**

Verenpainetta ajattelee usein vain lukemina verenpainemittarissa. Ne kertovat kuitenkin siitä työstä, jonka sydän tekee voittaakseen verisuonten vastuksen. Ilman verenpainetta sydän ja muut elimemme jäisivät ilman elintärkeää verta.

Suurempi lukema, yläpaine, kertoo sydämen työstä supistelun aikana. Pienempi lukema, alapaine, taas kuvaa levon aikaista painetta.

Lukemat alkavat usein nousta iän myötä.

”Nuorilla verisuonet ovat joustavat ja ne laajenevat ja supistuvat ilman suurta ponnistelua. Vanhetessa verisuonet jäykistyvät: ne eivät enää myötäile supistelun tahdissa yhtä huomaamattomasti kuin nuorilla”, kardiologi **Kristian Paavonen** kuvaa.

PIENEMPI PAREMPI

Normaaliksi verenpaine katsotaan, jos se kotimittarilla on alle 135/85. Ihannelukemat ovat alle 120/80.

”Pienemmätkin lukemat saavat olla. Mitä alhaisemmat, sen parempi”, Paavonen toteaa.

Joskus alhainen verenpaine saattaa pyörryttää, etenkin jos nousee nopeasti tuoilta tai sängystä ylös. Huimauksen tunnetta voi ehkäistä nousemalla varovasti ylös. Myös riittävä nesteen juominen on tärkeää.

KOTIMITTAUS TOIMII

Usein lääkärin tai hoitajan vastaanotolla tekemä mittaus antaa huomattavasti korkeampia lukemia kuin kotona tehdyt mittaukset. Syynä on jännitys eli valkotakkipelko. Siksi suositaankin kotimittauksia.

Hyvän kuvan tilanteesta antaa hieman alle viikon pituinen mittausjakso. Verenpaine mitataan kahdesti joka aamu ja ilta. Mittauksen aikana ei pidä touhuilla mitään, ei edes puhua tai lukea.

Noin viikon aikana kertyneistä lukemista lasketaan aamu- ja iltapaineiden keskiarvot. Ne kerrotaan sitten lääkärille tai hoitajalle.

ELINTAVAT SYYNIIN

Korkean verenpaineen vakavin riski on aivoinfarkti ja muut sydän- ja verisuonitaudit.

Verenpainelääkitys aloitetaan yleensä, jos verenpaine on reilusti koholla eli yli 140/90. Lääkäri kertoo myös vaihtoehdosta.

”Varsinkin jos alle 50-vuotias on korkea verenpainetta lukuun ottamatta terve, saatan ehdottaa, että hän kokeilee puoli vuotta parantaa elintapojaan: pudottaa painoa, lisätä liikuntaa, vähentää suolan ja alkoholin käyttöä sekä lopettaa tupakointi, jos on aiemmin sauhuttanut.”

Verenpainetauti on 80-prosenttisesti elintapasairaus. Onnistunut elämäntapa- paremtonni voi tuoda yllättävän hyvät vaikutukset.

”Neljän prosentin painonlasku vähentää yläpainetta kuudella ja alapainetta neljällä yksiköllä. Se vastaa yhden verenpainelääkkeen vaikutusta.”

LAKRITSIPUSSI KIINNI

Joskus harvoin lääkäri näkee lähes ihmeeparantumisia. Hän kertoo miehestä, joka alkoi kävellä joka päivä kymmenen kilometriä. Hän laihtui 15 kiloa ja verenpainetauti parani.

Vähäisempikin liikunnan lisäys auttaa, kunhan se on säännöllistä ja jatkuvaa. Kävely on oikein hyvä laji. Se on myös oiva apu painon laskemiseen, vaikka laihtuminen on vaikeaa ilman muutoksia ruokavaliossa ja ruokailurytmissä.

Lisäksi lääkäri kehottaa nipistämään suolasta. Vaikka suolaa lisäisi vain maltilla ruokaa tehdessä, sitä tulee runsaasti muualta, kuten eineksistä ja leivästä.

Kenties yllättävä verenpaineen nostattaja on lakritsi. Lakritsiuute kerää elimistöön nestettä ja suolaa.

”Kokeilin tätä ostamalla pussin hyvää lakritsia. Söin sen kahdessa illassa. Kun punnitsin itseni, painoin kaksi kiloa enemmän kuin ennen kokeilua”, Kristian Paavonen kertoo.

KESKUSTELE LÄÄKKEISTÄSI

Verenpainelääkkeet ovat hyvin siedettyjä ja sivuvaikutukset ovat harvinaisia. Lisäksi ne ovat varsin edullisia.

Nykyään verenpainelääkkeissä suositetaan usean lääkkeen yhdistelmää. Se tehoaa paremmin kuin yksi lääke suurella annoksella.

Useamman verenpainelääkkeen käyttäminen ei tarkoita aina suurempaa pillerimäärää. Monessa yhdistelmävalmisteessa on kolmekin lääkeainetta yhdessä pillerissä.

Kardiologi kehottaa keskustelemaan oman lääkärin kanssa, jos nykyinen lääkitys ei riitä tai sovi.

”Vaihtoehtoja on runsaasti. Niistä löytyy varmasti sopiva ja tehokas.”

Asiantuntija: kardiologian erikoislääkäri Kristian Paavonen

Guacamole on korvannut Sinin herkun, verenpainetta nostavan salmiakin.



SINI KAUPPILA-VÄÄRÄNIEMI, 37, TAIVALKOSKI

Palautumista pitkin päivää

” Verenpaineeni alkoi nousta, kun odotin esikoistani. Synnytys sujui hyvin, ja sain jättää verenpainelääkkeet laitokselle. Toisen raskauden alussa paineet alkoivat taas nousta. Synnytys käynnistettiin, kun verenpaineeni vai- kutti jo lapsen kasvuun.

Raskauksieni jälkeen olen ollut säännöllisellä verenpainelääkityksellä. Etenkin alapaine tuppaa nousemaan. Jännitän kovasti mittauksia, joten lukemat heittelevät kovastikin, myös kotona.

Verenpaineen nousu nuorena oli yllätys, etenkin kun minulla ei ollut riskitekijöitä perimää lukuun ottamatta. Nyt lääke on taustatukena, mutta tärkeintä ovat terveelliset elintavat.

Syön täysjyväviljaa ja kasviksia joka aterialla. En lisää suolaa ruokaan. Aiemmin paheeni oli salmiakki, mutta nyt saan herkkuhimon taltutettua avokadodipillä. Se on niin hyvää, että syön sitä välillä ihan sellaisenaan.

Reipasta liikuntaa harrastan viikossa suositellut 2,5 tuntia. Lisäksi teen kotona lihaskuntoharjoituksia ja rauhoittumiseen tähtääviä hengitysharjoituksia.

Panostan erityisesti palautumiseen. Toimin samoin kuin neuvon työssäni yrittäjien hyvinvointivalmentajana: tauotan työtäni pitkin päivää, enkä jätä palautumista vain illan varaan. Iltaisin meitä vanhempia koskevat samat puhelinrajoitukset kuin lapsiakin.”

Mittaa oikein

MITTAA VERENPAINET

ennen lääkkeiden ottoa aamuin illoin viikon ajan. Jos kyseessä on hoidon seuranta, riittää neljän päivän mittaus-sarja.

VÄLTÄ ENNEN MITTAUSTA

kahvia, teetä ja kola- tai energijuomia.

RAUHOITU PUOLI TUNTIA

ennen mittausta, äläkä puhu tai touhua mitään mittauksen aikana.

MUISTA NÄMÄ

TEE KAKSI MITTAUSTA

1–2 minuutin välein ja kirjaa tulokset ylös. Verenpaine on 4–7 päivän aikana tehtyjen mittausten keskiarvo.

KERRO MITTAUSTESI

keskiarvo sinua hoitavalle lääkärille tai hoitajalle.

Lähde: kardiologi Kristian Paavonen ja sydan.fi

Pieni verenpainesanasto

VERENPAINET

tarkoittaa valtimoverisuo-
nissa vallitsevaa painetta. Paine syntyy, kun sydän pumppaa veren kier-
rokselle valtimoihin.

ALAPAINET

eli diastolinen paine
kuvaava painetta sydämen
lepovaiheessa.

YLÄPAINET

eli systolinen paine kuvaa
painetta sydämen supis-
tuessa.

VERENPAINETAUTI

diagnosoidaan, jos veren-
paine on jatkuvasti liian
korkea eli yleensä
yli 140/90 mmHg (eloho-
peamillimetriä). ■

Lähde: sydan.fi



Diclospray 40 mg/g sumute iholle, liuos

Kipusuihke*

Lääke kivun paikalliseen lievitykseen

- Vaikuttava aine diklofenaakki on Suomen suosituin ilman reseptiä saatava iholle annosteltava kipulääke**
- Helppokäyttöinen: sumuta kipualueelle
- Kätevä ottaa mukaan
- Lievittää myös tulehdusta

Tarkka annostelu

Annostus: 4–5 suihketta iholle kipukohtaan 3 kertaa vuorokaudessa. Viisi suihkausta sisältää 40 mg diklofenaakia.

- Sumute muuttuu iholle geelimäiseksi. Hiero iholle hellävaraisesti.

Diclospray 40 mg/g sumute iholle, liuos. *Pieniin ja keskikokoisiin niveliin ja nivelten viereisiin kudoksiin kohdistuneen akuutin tylpän trauman aiheuttaman lievän tai keskivaikean kivun ja tulehduksen oireiden lyhytaikaiseen, paikalliseen hoitoon yli 14-vuotiaille. Vaikuttava aine diklofenaakki. Annostele hoidettavalle ihoalueelle 4–5 painallusta 3 kertaa vuorokaudessa säännöllisin välein. Jos parane-
mistä ei ilmene 3 päivän kuluessa käytön aloituksesta, kysy neuvoa lääkäriltä. Ehjälle, terveelle iholle, ei avohaavoihin. Vältä valmisteiden joutumista silmiin ja limakalvoille, ei saa ottaa suun kautta. Älä käytä, jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille, maapähkinälle, soijalle tai valmisteiden apuaineille. Vältä liiallista altistumista aurionvalolle käytön aikana. Ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Käyttö kahden ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana sekä imetysaikana vain lääkärin määräyksestä. Mahdollisina haitta-
vaikutuksina on yleisimmin raportoitu ihoreaktioita. Haittavaikutuksia voidaan vähentää käyttämällä pienintä tehokasta annosta mahdollisimman lyhyen ajan. Pakkausko-
ko 25 g.

Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Myyntiluvan haltija Sanavita Pharmaceuticals GmbH, Spaldingstr. 110B, 20097 Hamburg, Saksa. Perustuu 19.4.2022 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.

** Pharmarket markkinadata 9/23

Lääkärin neuvo:

KÄYTÄ KYLMÄ- LÄMPÖGEELIÄ LIHASKIPUUN

”Suosittelen ensisijaiseksi hoidoksi lihaskipuun 2–4 päivän ajan lääkeaineetonta kylmä-lämpögeeliä. Se tukee paranemisprosessia.

Lääkeaineettoman kylmä-lämpögeelin tulisi kuulua jokaisen kodin ja treenikassin perusvarustukseen.”



Tapio Kallio

ortopedian ja liikuntalääketieteen erikoislääkäri

APTEEKKIEN SUOSITUIN LÄÄKEAINEETON KIPUGEELI*

*IQVIA, kpl-myynti, YTD 11/2023

Ainutlaatuinen Perskindol Active kylmä-lämpögeeli rauhoittaa, lievittää lihaskipua ja tukee paranemista. Lääkeaineeton geeli sopii sekä akuuttiin että pitkäaikaiseen lihaskipuun. Geeli sopii käytettäväksi useita kertoja päivässä, tarvittaessa myös pitkäaikaisesti.

Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin Käypä hoito -suositusten mukaan kivun hoidon perustana tulee olla lääkkeettömät hoitomuodot. Lääkärille tulee hakeutua, mikäli itsehoito ei tehoa.

VAIN APTEEKEISTA

Perskindol Active Gel on CE-merkitty lääkinnällinen laite.
Valmistaja: Verfora SA, Sveitsi. Jakelija Suomessa: Harmonia Life Oy

3 x
vitamiini-
kysymys

Voiko kaikki vitamiinit kulauttaa kerralla kurkusta alas?

EI KERRALLA MUTTA PERÄKKÄIN. Useimmat vitamiinit ja hivenaineet saa ottaa samalla kertaa mutta ei yhdellä nielaisulla, etteivät ne juutu kurkkuun tai nieluun. Luonteva hetki on aamiaisella, sillä osa vesiliukoisista vitamiineista piristää.

Poikkeuksena ovat rauta ja kalkki, joita ei pidä ottaa samalla kertaa. Välissä tulisi olla noin neljä tuntia. Rauta suositellaan otettavaksi tyhjään vatsaan, joten sen voi ottaa esimerkiksi tuntia ennen aamiaista. Kalkki puolestaan sopii parhaiten otettavaksi päivällä tai illalla.

Miten saan lapseni ottamaan kalsiumlisän?

PURTAVAT PEHMOTABLETIT TAI JAUHE sopivat lapsille koostumuksensa puolesta parhaiten.

Lasten on hankalaa niellä aikuisille suunniteltuja kookkaita kalkkitabletteja, ja niiden makukin miellyttää todennäköisemmin aikuista käyttäjää.



Asiantuntija
ANNA SIIPILEHTO
proviisori,
Tapuli Apteekki,
Helsinki

En saa syötyä suuria omegavalmisteita, onko vaihtoehtoja?

KYLLÄ ON. Omegakapseleita saa eri vahvuisina. Mitä pienempi pitoisuus, sitä pienempi on kapseli. Kannattaa kokeilla miedompia valmisteita, jos vahvempaa ei pysty nielemään.

Vaihtoehtojakin on: purtavat omegageelipalat ja juotava omegaöljy. Geelipaloja saa ainakin kolan, tuttifrutin ja vadelman makuisena. Omegaöljy on maustettu sitruksella.

AdTab™

Purutabletit
Lotilaneeri

Puutiaisia **vastaan**. Kirppuja **vastaan**.

Tabletti puutiais- ja kirpputartuntojen hoitoon koiralle ja kissalle

- Hyvänmakuinen purutabletti antaa koirille ja kissoille nopeavaikutteisen suojan puutiaisia ja kirppuja vastaan
- AdTabin sisältämä vaikuttava aine lotilaneeri salpaa puutiaisten ja kirppujen hermosolujen reseptorit
- AdTab tappaa puutiaiset ja kirput välittömästi ja sen teho säilyy kuukauden ajan
- Koiran- ja kissanpennuille 8 viikon iästä ja 1,3 kg:n (koira) tai 0,5 kg:n (kissa) painosta alkaen*
- AdTabia saa apteekista ilman reseptiä (lähiapteekista ja verkosta)

Uutuus



HYVÄNMAKUINEN
PURUTABLETTI



YKSI TABLETTI
KUUKAUDESSA



PUUTIAISIA JA
KIRPPUJA VASTAAN

APTEEKISTA ILMAN RESEPTIÄ

* Tiedot valmisteen tehosta puutiaisia vastaan nuorilla kissoilla ovat riittämättömiä, joten tätä valmistetta ei suositella puutiaisten torjuntaan 5 kuukauden ikäisille tai sitä nuoremmille kissanpennuille.

AdTab, purutabletit koiralle, 56 mg (1,3–2,5 kg), 112 mg (> 2,5–5,5 kg), 225 mg (> 5,5–11 kg), 450 mg (> 11–22 kg), 900 mg (> 22–45 kg) ja purutabletit kissalle, 12 mg (0,5–2,0 kg), 48 mg (> 2,0–8,0 kg). **Vaikuttavat aineet:** lotilaneeri. **Kohde-eläinlaji:** Koira ja kissa. **Käyttöaiheet:** **Koirilla ja kissoilla:** Kirppu- ja puutiaistartuntojen hoitoon. Valmistella on välitön ja jatkuva tappava vaikutus kirppuja ja puutiaisia vastaan 1 kuukauden ajan. Ks. tarkemmat tiedot pakkausselosteesta. **Vasta-aiheet:** Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttavalle aineelle tai apuaineille. **Erityisvaroitukset kohde-eläinlajeittain:** **Koirilla ja kissoilla:** Loisten on aloitettava syöminen isännän iholla, jotta ne altistuvat lotilaneerille, joten loisten levittämien infektiautien tartunnan riskiä ei voida kokonaan sulkea pois. Kirpputartunnan lähteenä voivat olla myös muut saman talouden eläimet, ja myös ne pitää tarvittaessa hoitaa niille sopivalla valmisteella. Kaikissa kehitysvaiheissa olevia kirppuja voi esiintyä eläimen makuualustalla ja paikoissa, joissa eläin tavallisesti lepää. Kun kirppuja on erittäin paljon ja kun tartunnan hoito aloitetaan, nämä paikat on käsiteltävä sopivalla käsitelyaineella ja ne on imuroitava säännöllisesti. **Lisäksi kissoilla:** Riittävää tehoa ei välttämättä saavuteta, jos eläinlääkevalmistetta ei anneta ruoan kanssa tai 30 minuutin sisällä ruokkimisesta. Valmistetta ei suositella puutiaisten torjuntaan 5 kuukauden ikäisille tai sitä nuoremmille kissanpennuille. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitukset:** Pese kädet valmisteen käsittelyn jälkeen. Jos vahingossa nielet valmistetta, käänny välittömästi lääkärin puoleen ja näytä hänelle pakkausseloste tai myyntipäällys. **Koirilla:** Ennen käyttöä alle 8 viikon ikäisten tai alle 0,5 kg:n painoisten kissanpentujen hoitoon on kysyttävä neuvoa eläinlääkäriltä. **Kissoilla:** Ennen käyttöä alle 8 viikon ikäisten tai alle 0,5 kg:n painoisten kissanpentujen hoitoon on kysyttävä neuvoa eläinlääkäriltä. **Haittavaikutukset:** **Koirilla:** hyvin harvinaiset lievät ja tavallisesti ilman hoitoa ohimenevät: ripuli, oksentelu ja anoreksia. **Kissoilla:** hyvin harvinaiset: oksentelu. Muut haitat, ks. pakkausseloste. **Varoalka:** Ei oleellinen. **Käyttö tiineyden ja laktation aikana:** Ennen käyttöä tiineyden ja laktation aikana sekä käyttöä siitoseläimillä on kysyttävä neuvoa eläinlääkäriltä. **Yhteisvaikutukset:** Ei tunnetta. **Annostus ja antotapa:** Käyttöä tulisi jatkaa koko kirppu- ja/tai puutiaiskauden ajan paikallisen epidemiologisen tilanteen perusteella. **Koirille:** Suun kautta kuukausittain ruoan kanssa tai ruokailun jälkeen. Annostus pakkausselosteen taulukon mukaisesti. Käytä yli 45 kg:n painoisille koirille saatavilla olevien vahvuuksien tarkoituksenmukaista yhdistelmää, jotta saat aikaan suositusannoksen 20–43 mg/kg. **Kissoille:** Suun kautta kuukausittain ruoan kanssa tai 30 minuutin sisällä ruokkimisesta. Annostus pakkausselosteen taulukon mukaisesti. Jos kissan paino on yli 8 kg, käytä saatavilla olevien vahvuuksien tarkoituksenmukaista yhdistelmää, jotta saat aikaan suositusannoksen 6–24 mg/kg. **Pakkaukset:** purutabletit koiralle: 56 mg (1,3–2,5 kg) 1 tai 3 tabl., 112 mg (> 2,5–5,5 kg) 1 tai 3 tabl., 225 mg (> 5,5–11 kg) 1 tai 3 tabl., 450 mg (> 11–22 kg) 1 tai 3 tabl., 900 mg (> 22–45 kg) 1 tai 3 tabl., ja purutabletit kissalle: 12 mg (0,5–2,0 kg) 1 tai 3 tabl., 48 mg (> 2,0–8,0 kg) 1 tai 3 tabl. **Myyntiluvan haltija:** Elanco GmbH. **Markkinointi:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tukipuh. +4545266060, sähköposti elanconordic@elanco.com. **Itsehoitovalmiste. Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä.** **Perustuu 09/2023 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin.** FIMIADT0923u



Kuva Getty Images

Turvallinen lääkehoito iäkkäälle

Kun ikää tulee, tutut lääkkeet joudutaan joskus vaihtamaan toisiin.
Mistä se johtuu?

Teksti **MARIANNA SALIN**

Ikä ei kerro, miten jalka nousee, sydän pumppaa ja ajatus luistaa. Ikääntymisessä on kuitenkin tiettyjä piirteitä, jotka vaikuttavat lääkehoitoon jokaisen kohdalla. Maksan ja munuaisten toiminta heikentyy vääjäämättä, ja myös kehon koostumus muuttuu.

"Nämä muutokset vaikuttavat siihen, miten keho käsittelee lääkkeitä. Tutun lääkkeen tuttu annos vaikuttaa 80-vuotiaana eri tavalla kuin nuorena. Siksi lääkärit saattavat rajoittaa tietyn lääkkeen määräämistä tai muuttaa annosta ikääntyneelle sopivaksi", sanoo Apteekki Sastamalan farmaseutti **Kirsi Virkki**.

Toinen merkittävä syy lääkerajoituksiin on Virkin mukaan kaatumisen ja lonkkamurtuman riski, joka kasvaa muutenkin iän myötä.

MONI LÄÄKE LISÄÄ KAATUMISRISKIÄ

Kaatumisriskiä lisää esimerkiksi lääke, joka aiheuttaa huimausta tai sekavuutta tai heikentää keskittymiskykyä ja tarkkaavuutta. Tällaisia lääkkeitä ovat monet unilääkkeet, rauhoittavat lääkkeet, psyykenlääkkeet sekä voimakkaat kipulääkkeet.

Virkki on huomannut, että rajoitukset ja kiellot herättävät keskustelua apteekissa.

"Asiakas saattaa todeta, ettei häntä huoleta enää yhdeksänkymppisenä lääkeriippuvuuden riski, ja se

on aivan ymmärrettävää. Mutta unilääkerajoituksen perusteena voikin olla kaatumisriski. Lääkärin arvioon vaikuttaa aina potilaan koko fyysinen, psyykinen ja kognitiivinen toimintakyky."

TARKKANA TULEHDUSKIPULÄÄKKEIDEN KANSSA

Kun potilas on yli 75-vuotias, lääkärit kiinnittävät erityistä huomiota myös lääkkeisiin, jotka aiheuttavat suun kuivumista ja ummetusta, sekä tulehduskipulääkkeisiin, jotka rasittavat munuaisten lisäksi sydäntä ja verisuonia.

"Tulehduskipulääkkeet vaikuttavat myös veren hyytymiseen, mikä on tärkeää ottaa huomioon, jos käytössä on verenohennuslääke, ja iäkkäillä usein on. Monesti iäkkäille määrätäänkin kivunhoitoon parasetamolia, joka on tulehduskipulääkkeitä turvallisempi."

Virkki kannustaa iäkkäitä – ja kaikkia muitakin – punnitsemaan reseptilääkkeiden, reseptivapaiden lääkkeiden sekä luontaistuotteiden kokonaisuutta, jotta tiettyä lääkeainetta ei tule otettua liikaa vahingossa.

"Apua lääkityksen kokonaisarviointiin saa myös apteekista."

Asiantuntija: Kirsi Virkki, farmaseutti, Apteekki Sastamala, geronomiopiskelija

Maaliskuu

BEVITA EYE PRO 10 ml

Säilöntäaineeton silmätipa soveltuu keskivaikean ja vaikean kuivasilmäisyyden hoitoon.

13,90

16,20 €



MELATONIINI ORION 1,9 mg piparminttu, suussa hajoava, nieltävä 100 tabl. tai pitkävaikutteinen 90 tabl.

Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

22,90

26,80 €



DEVISOL 20 mcg, mustikka tai neutral 200 tabl.

Hyvin imeytyvä D-vitamiini sitruksen tai mustikan makuisena imeskelytablettina tai helposti nieltävänä tablettina.

15,90

19,00 €



DEVISOL STRONG 50 mcg, mustikka tai neutral 200 tabl.

Tabletti sisältää 50 mikrogrammaa hyvin imeytyvää D3-vitamiinia.

22,90

27,10 €



MAITOHAPPOBAKTEERI + B ratiopharm 100 kaps.

Sisältää kuutta eri maitohappobakteerikantaa ja B-vitamiinia. Sopii päivittäiseen käyttöön.

19,90

24,20 €
(258,44 €/kg)



BEROCCA IMMUNITY 30 poretabl.

Poretabletit vahvistavat vastustuskykyä. Sisältävät muun muassa C- ja D-vitamiinia sekä sinkkiä.

16,90

20,05 €
(114,19 €/kg)



MINISUN MONIVITAMIINI Vahva 120 tabl., Extra Vahva 90 tabl., Tähtimarja tai Tähtihedelmä 200 tabl.

Monipuoliset ja vahvat aikuisten ja lasten monivitamiinit.

18,90

23,00 €
(135,00-194,85 €/kg)



BETHOVER B12 tai B12 + foolihappo 150 + 20 tabl. kampanjapakkaus

Muistutuksena ja päivittäisen B12-vitamiinin saannin turvaamiseen.

26,90

31,40 €
(498,15 €/kg)



AUVOIN HOITAVA A-vitamiini 20 ml

Kotimainen kolmitiehoinen nenäsuihke nenän kuivien limakalvojen kosteuttamiseen ja hoitoon.

9,90

12,90 €



AQUALAN Plus, L tai Duo 200 g

Plus jättää iholle silkkimäisen tunnun. L on koko perheen perusvoide. Duo on tehokkaasti ihoa kosteuttava perusvoide.

7,90

10,50 €
(39,50 €/kg)



SALUTEM hammastahna 70 g

Koko perheen fluorihammastahna sopii erinomaaisesti myös herkälle ja kuivalle suulle.

6,90

8,20 €
(98,57 €/kg)



OMEGA7, 90 kaps.

Suomessa kehitetty ja valmistettu ainutlaatuinen tyrniöljyvalmiste limakalvojen ja ihon hyvinvointiin.

36,90

43,35 €
(585,71 €/kg)



Huhtikuu

THEALOZ DUO 10 ml

Kostuttaa silmää pitkäkestoisesti. Suojaa ja korjaa silmän pinnan pieniä vaurioita. Säilöntäaineeton.



14,90

17,80 €

BEROCCA ENERGY Orange 60 poretabl.

Sisältää 11 vitamiinia ja kivennäisainetta. Pysy hyvässä vireessä joka päivä. Appelsiininmakuinen.



21,90

27,70 €
(76,04 €/kg)

MULTIVITA PLUS 200 tabl.

Yksi pienikokoinen, helposti nieltävä tabletti sisältää jopa 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta.



20,90

24,30 €

FILUS arkeen C + ZN Hedelmä, Mansikka, + D3 Mustikka 30 puru- tabl. tai Neutraali 30 kaps.

Maitohappobakteerit jokapäiväiseen käyttöön koko perheelle. Purutabletit tai neutraali nieltävä kapseli.



10,90

13,45 €

MULTIVITA Magnesium-sitraatti + B6

Helposti nieltävä tabletti tai purutabletti greipin, appelsiinin tai lime-sitruunan makuisena. Eri kokoja.



13,90

16,05 €
(75,14 €–113,93 €)

MELAREST 1,9 mg, Mint 100 tabl. tai Pitkävaikutteinen 90 tabl.

Melatonini auttaa lyhentämään nukahamisaikaa sekä lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.



21,90

26,25 €

MINISUN D-vitamiini 20 mcg, Kuningatar tai Metsämansikka 200 tabl.

Tehokkaasti imeytyvä D3-vitamiini. Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti.



15,90

18,70 €

MINISUN D-VITAMIINI 10 mcg Pehmokonna Appelsiini, Omena, Mansikka 120 kpl tai C-vitamiini Pehmokengu Mansikka 120 kpl

Lapsille suunnatut hyönteismakuiset D- tai C-vitamiinituotteet.



16,90

20,80 €
(70,42 €/kg)

APTEQ B12 Memox 1 mg 60 tabl., Boost 1,3 mg 60 puru- tabl. tai Balance 1 mg 100 tabl.

Memox muistin suojaamiseen, Boost jaksamiseen, Balance takaamaan B12-vitamiinin saantia.



20,90

24,80 €

MINIDERM DUO 210 g

Hellävarainen ja tehokosteuttava perusvoide vahvistaa, suojaa ja rauhoittaa kuivaa ihoa.



9,90

11,50 €
(47,14 €/kg)

PHYSIOMER Baby Mist 115 ml tai Normal Jet & Spray 135 ml

Valuvan tai tukkoisen nenän hoitoon. Baby Mist erityisesti vauvoille, Normal Jet aikuisille ja lapsille.



12,90

15,55 €
(95,55 €/l)

PERSKINDOL kylmä-lämmin geeli 100 ml

Tehokas kylmä-lämpögeeli akuuttiin ja pitkittyneeseen lihaskipuun. Lääkeaineeton. CE-merkitty lääkinnällinen laite.



14,90

18,75 €
(149 €/l)

Hyödynnä maaliskuu- ja huhtikuun huippuedut!

MAALISKUUN TARJOUS

Priorin Extra 180 kaps.

Vitamiini-, kasviuute- ja amini-
happovalmiste hiusten hyvinvoinnin tueksi.
Tuuheat, vahvat ja kiiltävät hiukset.

76,90

99,00 € (456,11 €/kg)



MAALISKUUN TARJOUS

Avène Soothing Eye 10 ml

Silmänympärysoide rauhoittaa ja hoitaa
herkkiä silmäluomia. Kosteuttavat ainesosat
suojaavat silmänympärysihoa ja silmäluomia.

23,90

27,85 €



HUHTIKUUN TARJOUS

Helein Strong Biotin+ 60 tabl.
tai Strong Collagen 90 tabl.

Tehokas ja monipuolinen kauneuden
ravintolisäsarja.

-15 %



HUHTIKUUN TARJOUS

Uniqu Anti-Stress 60 tabl.,
Immunity 90 tabl., Menopause 90 kaps.
tai Skin Glow 90 tabl.

Kotimaiset ravintolisät ihon hyvinvointiin, vaihde-
vuosioireisiin, vastustuskyvylle tai stressiin.

-15 %



Tarjoushinnan alapuolella oleva hinta on tuotteen keskimääräinen normaalihinta Avainapteekissa.



Uskalla auttaa

Moni epäröi yrittää elvytystä hätätilanteessa.
Ensiapukoulutus kasvattaa taitojen lisäksi
myös rohkeutta toimia.

Teksti **ANNA TOMMOLA** Kuva **GETTY IMAGES**

Useampia voisi pelastaa

Ohikulkijoiden ensiaputaidoilla on merkitystä: ne pelastavat ihmishenkiä. Manchesterin yliopiston tutkijat laskivat Britannian Punaiselle Ristille, että 59 prosenttia kuolemista onnettomuustilanteissa olisi voitu estää, jos loukkaantunut olisi saanut ensiapua paikalla jo ennen ensihoitoyksikön saapumista.

Perustaitoja pienestä asti

Vaikka voimia vielä puuttuisi, pienetkin lapset pystyvät omaksumaan ja pitämään mielessään ensiavun perusteet. Wienin lääketieteellisen yliopiston tutkimuksessa 9-vuotiaista 86 prosenttia osasi elvytyksen vielä kuukausia kuusituntisen kurssin jälkeen. Norjalaistutkijat ovat onnistuneesti opettaneet jo 4–5-vuotiaille, miten varmistaa loukkaantuneen tila, auttaa oikeaan asentoon ja hälyttää apua.



*Merkittävän osan
kuolemista voisi estää,
jos loukkaantunut
saisi onnettomuus-
tilanteessa ensiapua.*



Koulutus tuo varmuutta

SUOMESSA tavalliset ihmiset antavat elvytystä sydänpysähdystilanteissa harvemmin kuin muissa Pohjoismaissa. Sydänliiton kyselytutkimuksessa yleisimmiksi syiksi arkailuun nousivat epävarmuus omasta osaamisesta, haluttomuus antaa puhalluselvytystä sekä pelko siitä, että aiheuttaa-kin enemmän vahinkoa. Alle puolet vastasi, ettei mikään estäisi tarttumasta toimeen.

Itseluottamus voikin olla ratkaisevaa. Jyväskylän yliopistossa väitöskirjaa tekevä Punaisen Ristin Ensiavun koulutuspäällikkö **Minna Sihvo** tutkii koulutuksen vaikutusta ja tunteiden merkitystä ensiaputilanteissa. Tulosten perusteella ensiapukurssit näyttävät vahvistavan ihmisten minäpystyvyyden tunnetta eli kokemusta omasta valmiudesta auttaa.

REPOLAR



Abilar® Pihkasalva nopeuttaa todistetusti haavojen paranemista

UUSI
PAKKAUS!

Käyttökohteita

- ✓ Akuutit haavat
- ✓ Asfaltti-ihottumat
- ✓ Purema- ja pistohaavat
- ✓ Palovammat
- ✓ Ihohalkeamat
- ✓ Tulehtuneet haavat ja leikkaushaavat
- ✓ Paine- ja diabeettiset haavat

Ei hartsyliherkille.

CE-merkitty lääkinnällinen laite. Apteekista.



Ostamalla
Abilar®
Pihkasalvan,
suojelet
neliömetrin
suomalaista
metsää.

Lue lisää
metsänsuojelusta
osoitteesta www.abilar.fi

Luonnon tarjoama – tieteen todistama

Vaikuttaako veriryhmä sairastumisen riskiin?

Luovuttajan ja potilaan veriryhmä tulee aina huomioida verensiirroissa, mutta veriryhmällä on merkitystä muulloinkin. Siitä kertoo Veripalvelun verenluovutuksen johtaja Johanna Castrén.

Teksti **MARIANNA SALIN**



Kuva Getty Images

SUOJAAKO TAI ALTISTAAKO VERIRYHMÄ SAIRAUKSILLE?

Kyllä, veriryhmillä on tekemistä erilaisten sairausriskien kanssa. Tämä yhteys näkyy erityisesti, kun verrataan suuria väestöryhmiä. Esimerkiksi Afrikassa on paljon O-veriryhmää, joka suojaa jossain määrin tavallisimmalta malariainfektiolta. O-veriryhmä kuitenkin lisää riskiä saada vakava kolerainfektio, ja niinpä se onkin harvinaisempi osassa Aasiaa. Tietyille alueelle on siis rikastunut veriryhmä, joka on auttanut pärjäämään siellä.

MIHIN MUIHIN INFEKTIOIHIN VERIRYHMÄ VAIKUTTA?

Varmasti moniin, mutta tutkimustietoa on esimerkiksi koronainfektiosta. On havaittu, että sairastumisen ja vakavan taudin riski on hieman

suurempi A-veriryhmäläisillä, mutta tehohoitoon joutumisessa eroa ei kuitenkaan havaittu.

MIHIN MUIHIN SAIRAUKSIIN VERIRYHMÄ VAIKUTTA?

Veriryhmä vaikuttaa veren hyytymiseen ja siten sydän- ja verisuonitautien riskiin. O-ryhmäläisillä on tiettyjä veren hyytymistekijöitä vähemmän kuin muilla, mikä lisää hiukan riskiä vuotosairauksille. Muut pääryhmät, siis A, B ja AB, ovat puolestaan hieman suuremmassa riskissä valtimo- ja laskimotukosten suhteen. Verenpainetaudin osalta mikään veriryhmä ei nouse erityisesti esille.

On myös havaittu, että A-ryhmälä on muita suurempi vatsasyövän ja munuaissyövän riski. Rinta- ja kohdunkaulansyövän yhteyttä veriryhmiin ei ole löytynyt.

MITEN OMA VERIRYHMÄ KANNATTAA OTTAA HUOMIOON?

Ei mitenkään. Ei ole hyvää tai huonoa veriryhmää. Veriryhmä voi hiukan nostaa tai laskea jotain riskiä, mutta vaikutus on vain pieni osa koko geneettistä riskiä, joka puolestaan on pieni osa kokonaisriskiä. Niinpä terveelliset elämäntavat ovat paras ohje kaikille veriryhmästä riippumatta.

On myös paljon asioita, joita emme tiedä veriryhmistä. Sen tiedämme, että jokaisen veri kuuluu yhteen perusveriryhmistä A+, A-, B+, B-, AB+, AB-, O+ ja O-. Jaottelu perustuu kolmeen antigeeniin, joita voi olla punasolun pinnalla. Esimerkiksi AB+ kantaa näistä jokaista, kun taas O- ei yhtäkään. Kaiken kaikkiaan tällaisia antigeenejä, siis veriryhmätekiäjiä, on satoja, ja niillä on omat vaikutuksensa.

Asiantuntija: Johanna Castrén, verenluovutuksen johtaja, Veripalvelu

Sukkien inhoa ja piirtämisen ihanuutta

Lumin perheessä tunnetaan jo konstit, joilla ADHD-lapsen räiskähtelevä impulsiivisuus muuntuu voimataidoiksi. Lääkitys on auttanut Lumia puhkeamaan kukkaan.

Teksti **KAISA HAKO** Kuvat **TOMMI MATTILA**

Kun **Lumi**, 9, herää aamulla, hänen vanhemmillaan on noin 15 minuuttia aikaa antaa hänelle aamulääkettä ennen unenpöpperön haihtumista.

”Muuten kaikki menee ihan pelleilyksi eikä aamutoimista tule mitään”, sanoo Lumin äiti **Veera Pesonen**.

Hollolalainen Lumi on eläväinen pakkaus, jolla ilo näkyy koko kehossa: hän hyppii, kiljahtelee ja haluaa niin kovaa, että melkein sattuu. Eläväisyyden kääntöpuolena impulsiivisuus menee välillä överiksi. Tavarat lentävät ilmaan ja lempibarbien tukka nyrhitään hetken mielijoh-
teesta poikki. Jos aistit ovat kuormittuneet liikaa, tark-
kaavaisuus hajoaa ja pienikin asia voi aiheuttaa suuren räjähdysten.

VAUVANA LUMI ei suostunut nukkumaan vaunuissa eikä viihtynyt sitterissä.

”Ainoa tapa saada asiat toimimaan oli pitää häntä kantoliinassa ja kantorepussa”, Veera Pesonen kertoo.

Taaperona Lumi kiiti eteenpäin pelkässä vaipassa. Vaatteiden piti olla erityisen pehmeitä, jotta hän suostui pitämään niitä yllään. Leikki-iässä kaverisuhteiden luominen oli impulsiivisuuden vuoksi vaikeaa, vaikka Lumi yritti parhaansa. Nelivuotisneuvolassa huomattiin tarve tarkemmille tutkimuksille.

”Neuvolassa Lumin oli vaikeaa keskittyä tehtäviin, ja hän kirkui pöydän alla”, äiti muistaa.

Neurologian poliklinikalla Lumilla todettiin autismikirjon häiriö sekä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö eli ADHD. Impulsiivisuus, tarkkaavuuden ongelmat sekä myös aistisäätelyn erityispiirteet saivat selityksen.

Syväaistitunte-
mukset voivat
auttaa ADHD-lastaa
purkamaan kuor-
mitusta. Lumi pitää
esimerkiksi piikki-
pallolla painelusta
ja voimakkaasta
musiikista.







ADHD:hen liittyy tarkkaavuuden vaikeuksia mutta myös hyperfokusaatiota. Kun jokin tekeminen on riittävän kiinnostavaa, Lumi uppoutuu siihen pitkiksi ajoiksi.

”ADHD-lapset saavat paljon negatiivista palautetta. Positiivisella palautteella on paljon kuntouttavampi vaikutus.”

TIETYNLAINEN aistihakuisuus liittyy sekä autismi-kirjoon että ADHD:hen. Lumilla pinta-aistituntemus on yliherkkä mutta syväaistituntemus aliherkkä. Siksi esimerkiksi sukkiin pukeminen on Lumille melkein ylivoimainen koettelemus, mutta toisaalta hän rakastaa monia voimakkaita aistielämyksiä, kuten **Karl Jenkin-sin** Adiemus-musiikkia, hierontalaitteen tärinää, selän raapimista, lumen syömistä, happamia marjoja, isän kuorsaamista sekä bensan ja hien hajua.

”Hän saattaa työntää pään kainalooni ja nuuhkia”, Veera Pesonen nauraa.

Koulun aistimaailma on ADHD-lapselle usein kuormittavaa, mutta omaehtoisesti toteutettu aistikokemus voi olla voimavara ja latautumiskeino.

”Koulusta tullessaan Lumi laittaa usein television päälle, puhelimesta musiikin soimaan ja ehkä vielä jonkin muunkin laitteen päälle. Se kuulostaa kaaokselta, mutta hän hallitsee tämän kaaoksen”, äiti kuvailee.

PERHEESSÄ on kolme muutakin erityislasta. Veera Pesonen toteaa, että lapset opettavat itsetuntemusta vanhemmilleenkin.

”Nepsy-piirteet ovat aika voimakkaasti periytyviä. Lasten kautta olen oppinut ymmärtämään, että samojen haasteiden kanssa olen itsekin paininut”, hän sanoo.

”Se tekee armolliseksi sitä kohtaan, mitä lapset parhaillaan käyvät läpi.”

Nepsy-piirteisiin voi kuulua muun muassa keskittymishaasteet, vaikeudet sosiaalisissa tilanteissa tai aistiherkkyys. Nepsy-lapsilla on voimakasta pyrkimystä omaehtoisuuteen, mutta rutiinit ja rajat ovat olennaisia elämäntaitojen kehittämisessä.

”Lumille asioiden toistuvuus on tärkeää. Iltaisin ennen nukkumaanmenoa pelataan aina erä samaa lautapeliä. Nukahtamisessa auttaa äänisadun kuuntelu. Lauantaisin katsellaan aina yhdessä elokuva sipsien ja karkkien kera.”

Pesonen on kehittänyt arkeen luovia konsteja, joiden avulla kuormitus vähenee ja elämä rullaa. Äidin

sormien puristaminen auttaa Lumia stressaavassa tilanteessa. Puhelimeen asennetut hälytykset auttavat lasta jäsentämään ajankäyttöä ja siirtymien hallintaa. Kotitöiden oppimisessa auttavat palkkiojärjestelmät: toteutuneesta kotityöstä saa rastin, tietystä määrästä rasteja palkinnon.

SOPIVA LÄÄKITYS on saanut Lumin kukoistamaan. Lääkitys parantaa keskittymistä ja tasoittaa impulsseja, joten se helpottaa uusien taitojen oppimista. Etenkin piirtämisestä ja värittämisestä on tullut Lumille itsetuntoa vahvistava voimataito.

”ADHD-lapset saavat paljon negatiivista palautetta. Positiivisella palautteella on kuitenkin paljon kuntouttavampi vaikutus”, Veera Pesonen sanoo.

Kun arki on tasapainossa, Lumin ilo on tarttuvaa. Se syntyy aivan tavallisista asioista, kuten vaikka leipomisesta ja taikinan maistelusta – ja siitä, jos äiti joskus löytää kaupasta niin pehmeät sukat, että ne eivät yhtään hierrä. ■

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö ADHD

- ADHD on osittain perinnöllinen neuropsykiatrinen häiriö, joka voi haitata jokapäiväistä toimintakykyä. Se on havaittavissa jo lapsena.
- Tyypillisiä piirteitä ovat tarkkaavuuden vaikeudet, aktiivisuuden säätelyn pulmat sekä impulsiivisuus. ADHD:hen voi liittyä myös esimerkiksi aistisäättelyn häiriöitä, unihäiriöitä ja oppimisvaikeuksia.
- ADHD voi näyttäytyä pojilla hieman eri tavoin kuin tytöillä, joilla esiintyy vähemmän ulospäin näkyvää levottomuutta.
- ADHD:n hoitomuotoja ovat erilaiset arkea helpottavat tukitoimet, ohjaus, terapiat, valmennukset ja lääkehoito. Myös monipuolinen ruoka, liikunta ja säännölliset elämäntavat ovat hyödyksi.
- Tunnistamisen, ymmärtämisen ja tuen myötä voivat päästä esiin myös ADHD:n myönteiset piirteet, kuten luovuus, innostuneisuus ja ongelmanratkaisukyky.

Lähteet: Duodecimin Terveyskirjasto, ADHD-liitto

”Lumi on eläväinen ja innostuva ja sanoo aina kehuja ja kommentteja suoraan”, kertoo äiti Veera Pesonen.



Nopea ensiapu odottamattomiin tilanteisiin – Kaopekt Forte

Täydennysrehu akuutteihin ruoansulatus-
häiriöihin koirille ja kissoille



AIKA®

ANNA AIKAA LEMMIKILLES



16 ml ja 32 ml

Erittäin maistuva lihanmakuinen pasta ja ruoka-
allergikoillekin sopiva makuaineeton liuos.

Akuuttiin ripuliin tasapainottamaan suolen toimintaa,
tukemaan hyvien suolistobakteerien kasvua ja
aktiivisuutta sekä suojaamaan suolen limakalvoa.

Sisältävät mm. kaoliinisavea, joka sitoo tehokkaasti
nestettä ja ripulia aiheuttavia toksiineita.

1-2024

#biofarmoy

#aikaalemmikillesi

 **BIOFARM**
Eläintärkeällä asialla

 **EFFIPRO**
fiproniili



Koirille ja kissoille puutiaisia ja kirppuja vastaan

- Tappaa puutiaiset ja kirput
- Koirille ja kissoille omat vahvuudet
- Annostelu kerran kuukaudessa

Effipro paikallisvaleroliuos. Vaikuttava aine: Fiproniili. Kohde-eläinlajit: koiria ja kissoja. Käyttöaiheet kohde-eläinlajeittain: Koiria: kirpputartuntojen (*Ctenocephalides* spp.) ja puutiaistartuntojen (*Dermacentor reticulatus*) hoito. Kissa: Kirpputartuntojen (*Ctenocephalides* spp.) ja puutiaistartuntojen (*Dermacentor reticulatus*) hoito. Annostelu: 1 pipetti niskaan kerran kuukaudessa. Vasta-aiheet: Ei saa käyttää 2 kuukautta nuoremmilla tai alle 2 kg painoisilla koiranpennuilla. Ei saa käyttää 2 kuukautta nuoremmilla tai alle 1 kg painoisilla kissanpennuilla. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttavalle aineelle tai apuaineille. Kysy tuotteen sopivuudesta koirallesi tai kissallesi apteekista tai eläinlääkäriltäsi. Lue huolella pakkausseloste ennen käyttöä. Pakkaukset: Kissa: 4 x 0,5 ml. Koirat: 4 x 0,67 ml (2-10 kg painavalle koiralle), 4 x 1,34 ml (10-20 kg), 4 x 2,68 ml (20-40 kg). Myyntiluvan haltija: Virbac SA, Ranska. Markkinoija Suomessa: Biofarm Oy. APTEEKISTA.

1-2024

 **BIOFARM**
biofarm.fi

Shaping the future of animal health

 **Virbac**



Siitepölyistä aikaa

Koivu ja leppä aiheuttavat kevään ensimmäiset allergiaoireet etelässä. Tablettien, silmätippojen ja nenäsuihkeen kombo antaa hyvän avun kutinaan, tukkoisuuteen ja aivasteluun. Allergian hoito kannattaa aloittaa nenäsuihkeesta.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuva **NELLI AHOSOLA**

1 NENÄSUMUTE
Sumute lievittää tulehdusta ja nenän tukkoisuuteen liittyvää limakalvoturvotusta. Siitä on apua myös allergisiin silmäoireisiin. Ravista pulloa ja annostele kaksi suihketta molempiin sieraimiin. Mikäli sumute kuivattaa nenää, rinnalla kannattaa käyttää kosteuttavaa nenäsuihketta tunti nenäsuihkeen käytön jälkeen. Puhdista sumutepullo säännöllisesti lämpimällä vedellä.



Nenoxin 50 mcg
140 annosta, 17,25 €.

Nenoxin 50 mikrog/annos nenäsumute kausiluonteisen allergisen nuhan hoitoon. Vaikuttava aine mometasoni. Vähintään 18-vuotiaille 2 suihketta kumpaankin sieraimen kerran vuorokaudessa. Käänny lääkärin puoleen, jos et tunne oloasi paremmaksi 7 päivän kuluessa. Älä käytä valmistettua yhtäjaksoisesti 3 kuukautta pidempään ilman lääkärin määräystä. Keskustele lääkärin tai apteekin kanssa, jos käytät muita lääkkeitä, olet raskaana tai imetät. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi lääkäriltä tai apteekista. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija Oy Verman Ab.

2 ANTIHISTAMIINITABLETTI
Tabletti tuo helpotusta kaikkiin allergiaoireisiin: nokkosihottumaan, allergiseen nuhaan, silmäoireisiin, tukkoisuuteen ja aivasteluun. Lääke vaikuttaa 24 tuntia ja sen voi ottaa vaikka illalla.



Heinix 10 mg soveltuu yli 6-vuotiaille lapsille. Saatavana myös omenanmakuisina tabletteina. 100 tabl., 19,90 €.

Heinix 10 mg tabletit/imeskelytabletit kausiluontoisten ja ympärivuotisten allergisten nenä- ja silmäoireiden sekä nokkosihottuman hoitoon. Vaikuttava aine setiritsiini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille 1 tabletti/imeskelytabletti kerran päivässä. 6–12-vuotiaille lapsille 1/2 tabletti/imeskelytablettiä kaksi kertaa päivässä. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista tai lääkäriltä etenkin, jos sinulla on munuaissairauksia, olet raskaana tai imetät. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija: Oy Verman Ab.

3 SILMÄTIPAT
Antihistamiinisilmätipat auttavat paikallisesti. Ne vähentävät silmien kutinaa, punoitusta, luomien turvotusta ja vetistämistä. Parhaan tehon saa käyttämällä tippoja säännöllisesti.



Ocutifex 0,25 mg/ml -kerta-annospipettien vaikutus alkaa nopeasti. 20 kpl, 11,00 €.

Ocutifex 0,25 mg/ml -silmätipat kerta-annospakkauksessa. Vaikuttava aine ketotifeeni. Kausittaisen allergisen sidekalvotulehduksen oireenmukaiseen hoitoon. Aikuiset ja vähintään 3-vuotiaat lapset: 1 tippa luomipussiin 2 kertaa päivässä. Jos olet raskaana, ole yhteydessä lääkäriin. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi lääkäriltä tai apteekista. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija: Oy Verman Ab.

Vinkit antoi proviisori Anna Siipilehto Tapuli Apteekista.

Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä.



LEVOTTOMAT JALAT

Heilututtaako jalkoja?

Levottomien jalkojen oireyhtymä on neurologinen sairaus, joka on yleisin yli 40-vuotiailla naisilla. Altistavia tekijöitä on useita, ja syyt oireille kannattaa selvittää lääkärissä, jos kotikonstit eivät tepsä.

Teksti **ANNELI JUUTILAINEN** Kuva **GETTY IMAGES**

*Ennen nukkumaanmenoa
on hyvä välttää raskasta
liikuntaa, kofeiinin ja
alkoholin nauttimista
sekä tupakointia.*

MISTÄ ON KYSE, KUN PUHUTAAN LEVOTTOMISTA JALOISTA?

Levottomien jalkojen oireyhtymä (RLS) on yleinen neurologinen sairaus, joka ilmenee pakonomaisena tarpeena liikutella jalkoja ja epämääräisenä hankalana tuntemuksena raajoissa.

Oireita on nimensä mukaisesti yleensä jaloissa, etenkin sääriissä, pohkeissa ja jalkaterissä, mutta niitä voi ilmetä myös yläraajoissa.

MILLAISIA OVAT TYYPILLISET OIREET?

Liikuttelun tarpeen lisäksi voi ilmetä jalkojen pistelyä ja kihelmöintiä etenkin levossa. Makuuasennossa jalkoja voi särkeä, mikä voi aiheuttaa levottomuutta ja hermostuneisuutta.

Koska oireita on pääosin iltaisin ja öisin, oireyhtymä voi aiheuttaa nukahtamis- ja univaikeuksia. Oireita voi tulla myös päiväaikaan, mutta se on harvinaisempaa.

MISTÄ JALKOJEN LEVOTTOMUUS JOHTUU?

Levottomien jalkojen oireyhtymä voi olla primaarinen eli ensisijainen tai sekundaarinen eli seurausta toisesta sairaudesta.

Primaarisen taudin kaikkia syitä ei tunneta vielä, mutta dopamiinijärjestelmän häiriöiden on havaittu vaikuttavan levottomien jalkojen oireyhtymän muodostumisessa.

Dopamiini on keskushermoston välittäjäaine, joka osallistuu useisiin aivojen keskeisiin prosesseihin,

kuten liikkeiden säätelyyn. Dopamiinin tuotanto voi vähentyä vanhetessa.

KENELLÄ SAIRAUS ON YLEISIN?

Raudanpuute voi altistaa levottomien jalkojen oireyhtymälle. Levottomat jalat on siksi yleisempi vaiva naisilla kuin miehillä ja erityisesti yli 40-vuotiailla.

Naissukupuolen lisäksi perintötekijät ja fibromyalgia altistavat levottomille jaloille.

MILLAISET SAIRAUDET VOIVAT AIHEUTTAA LEVOTTOMIEN JALKOJEN OIREYHTYMÄÄ?

Perifeeristä neuropatiaa eli käsissä ja jaloissa olevaa monihermotulehdusta sairastavista jopa yli viidenneksellä on levottomien jalkojen oireita. Levottomien jalkojen oireyhtymää on todettu esiintyvän enemmän esimerkiksi Parkinsonin taudissa, MS-taudissa, reumasairauksissa, diabeteksessa, ASO-taudissa eli

alaraajojen huonossa valtimoverenkierrossa ja erilaisissa maksa- sekä munuaissairauksissa.

Myös raskauteen sekä folaatin ja B12-vitamiinin puutokseen voi liittyä levottomien jalkojen oireyhtymää.

MITEN KAUAUN TUNNE LEVOTTOMISTA JALOISTA YLEENSÄ KESTÄÄ?

Osalla levottomien jalkojen oire helpottaa jalkojen liikuttelulla. Oireen kesto on yksilöllistä.

MITEN VAIVAA VOI HOITAA KOTIKONSTEIN?

Säännöllinen liikunta voi auttaa oireisiin. Ennen nukkumaanmenoa on hyvä välttää raskasta liikuntaa, kofeiinin ja alkoholin nauttimista sekä tupakointia.

Hyvä unihygienia eli sopiva huonelämpötila ja rauhalliset nukkumaolosuhteet auttavat myös levottomiin jalkoihin.

KIPEÄ KURKKU

AIKASI ON OHI

www.septabene.fi

Septabene®

Kurkkusi on vahvuutesi.



Septabene eukalyptus, Septabene sitruuna & seljankukka ja Septabene sitruuna & hunaja (3 mg/1 mg bentsydamiini/setyyliipyridiini) imeskelytabletit suun ja nielun kivun ja tulehduksen oireiden lyhytaikaiseen paikallishoitoon. **Annostus:** 3–4 imeskelytablettia vuorokaudessa. 6–12-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. Ei alle 6-vuotiaille. Ei raskaana oleville tai imettäville. **Tutustu pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija:** KRKA Finland Oy, www.krka.fi, Tekniikantie 14, 02150 Espoo, puh. 020 754 5330, info.fi@krka.biz.

Septanazal®



Nenäsi on arvokas instrumentti.

www.septanazal.fi

MAINOS FI-2024-9 01/2024

Septanazal (1 mg/ml + 50 mg/ml ksylometatsoliinihydrokloridi/dekspantenoli) nenäsumute nenän limakalvojen turvotuksen lyhytaikaiseen paikallishoitoon aikuisille ja vähintään 10-vuotiaille lapsille. **Annostus:** 1 suihke kumpaankin sieraimeseen enintään 3 kertaa päivässä tarpeen mukaan enintään 7 päivän ajan. Ei alle 10-vuotiaille. Ei raskaana oleville tai imettäville. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke. Markkinoija:** KRKA Finland Oy, www.krka.fi, Tekniikantie 14, 02150 Espoo, puh. 020 754 5330, info.fi@krka.biz.

Jos yllämainitut lääkkeettömät keinot eivät auta, on hyvä hakeutua terveydenhuollon arvioon ja lääkärin vastaanotolle.

MITÄ LÄÄKÄRI SILLOIN TUTKII?

Lääkäri selvittää, onko potilaalla jotain lääkkeitä tai sairaustiloja, jotka voivat aiheuttaa tai pahentaa oireita. Lisäksi samalla kartoitetaan muut samantyyppisiä oireita aiheuttavat sairaudet. Verikoetutkimuksissa tarkastetaan rauta-arvot ja tarvittaessa tehdään muita verikokeita.

MILLAISTA HOITOA LÄÄKÄRI VOI MÄÄRÄTÄ?

Hoito riippuu levottomien jalkojen syystä: jos tila johtuu muista sairauksista tai lääkkeistä, hoito on niiden mukainen. Raudanpuutteesta aiheutuvaa levottomien jalkojen oireyhtymää hoidetaan rautalisällä ja runsaita kuukautisia tarvittaessa hormonikierukalla.

Primaariin levottomien jalkojen oireyhtymään käytetään dopamiinijärjestelmän lääkkeitä tai neuropaattisen kivun lääkevalmisteita.

MITEN LEVOTTOMIA JALKOJA VOI TORJUA ENNAKKOON?

Vaivaa voi torjua samoin keinoin kuin montaa muutakin sairautta: terveelliset elämäntavat ja liikunta eivät ole ikinä haitaksi.

ONKO TAIPUMUS LEVOTTOMIIN JALKOIHIIN PYSYVÄ ELI UUSIUTUUKO SE HERKÄSTI?

Jos vaiva ei johdu muusta tilasta tai sairaudesta, on kyseessä krooninen eli pysyvä vaiva. Onneksi erilaisin hoidoin oireita voidaan lievittää tai jopa poistaa.

Asiantuntija: yleislääketieteen erikoislääkäri Tiina Määttä



Avainapteekit

*Koko Suomen
paikallisapteekki*



Juvan apteekki

Tekninen työntekijä Emma Pulkkinen suosittelee asiakkaille aurinkosuojan käyttöä jo keväällä. Vaikka lämpötila on vielä viileä, UV-säteilyn määrä kasvaa jo kevätaringossa. Aurinkotuotteet on muutenkin hyvä päivittää ennen kesää. "Aurinkorasvan saa pestyä helpoimmin pois öljypohjaisella pesuaineella", Pulkkinen vinkkaa.

Tutustu Avaintarjouksiin sivuilla 30-31. Avainasiakkaana kerrytät myös bonusta!



Alanvaihto kannatti

Mira Sääksniemi vaihtoi lähihoitajan työstä lääketeknikoksi apteekkiin. Hän nauttii niin työn tarkasta kuin sosiaalisestakin puolesta.

Teksti **MARIKA LEHTO** Kuvat **ANNA-KATRI HÄNNINEN**

Mira Sääksniemi aloitti työskentelyn apteekissa kaksi vuotta sitten. Työ lääketeknikona on täyttänyt kaikki odotukset.

KLO 6.30 Työpäiväni alkaa. Ensimmäiseksi lataan myöhemmin paikan päälle tuleville aamuvuorolaisille kahvit valmiiksi. Sitten laitan pohjakassat paikoilleen ja avaan tietokoneet. Sen jälkeen alan purkaa saapuneita tavarakuormia. Tarkistan, että kaikki luvatut tuotteet ovat saapuneet. Tässä pitää olla todella tarkka, sillä jälki-käteen asioiden selvittäminen on hankalaa.

Apteekkimme on Juvan ainoa. Vuodenajat ja sää-tilat vaikuttavat asiakasmääriimme. Alkuvuosi on rauhallista, koska moni hakee loput reseptilääkkeensä loppuvuodesta ja kovat pakkasetkin voivat verottaa asiointia haja-asutusalueella. Kesällä on vilkkainta, kun kesäasukkaat saapuvat ja Viitostiellä riittää kulkijoita.

Teen aamu- ja iltavuoroa. Tykkään enemmän tulla töihin varhain aamulla kuin kymmeneksi. Herään luonnostaan aikaisin, ja aamulla on ihanaa laittaa apteekki valmiiksi avaamista varten.

KLO 8 Yksi aamun työtehtävistäni on täyttää robottia eli automatisoitua lääkkeiden säilytysjärjestelmää. Sen avulla apteekin henkilökunta saa tilattua asiakkaan reseptilääkkeet nopeasti ja helposti suoraan putkea pitkin reseptintoimituspisteelle. Syötän lääkepakkaukset robottiin yksitellen. Kerralla robotti ottaa vastaan 40 pakkausta. Sen jälkeen se vie pakkaukset paikoilleen. Robotin ruksuttaessa teen muita töitä. Robotin täyttäminen vie paljon aikaa, sillä sinne lisätään päivittäin satoja tuotteita. Yleensä järjestelmä toimii hyvin, mutta välillä se menee jumiinkin. Tänään se herjasi siitä, että yksi paketti oli väärinpäin.

Pyrin siihen, että kaikki saapuneet uudet reseptilääkkeet olisi syötetty robottiin apteekin aukeamiseen mennessä. On tärkeää, että asiakas saa nopeasti tarvitsemansa tuotteen. Joskus asiakkaan lääke on hänen saapuessaan vielä laatikossa. Minun etuni on, että tunnistan lääkepakkaukset hyvin. Työskentelin parikymmentä vuotta lähihoitajana, joten lääkehoito on minulle tuttua. Löydän tarvittaessa oikean pakkauksen nopeasti kuormasta.

Vaihdoin alaa pari vuotta sitten. Olin lähihoitajana huomannut, että tykkäsin jakaa lääkkeitä ja olla lääkehoidossa mukana. Kun kaipasin uralleni uutta suuntaa, aloin kiinnostua mahdollisuuksista apteekissa. Aloitin täällä oppisopimuskoulutuksen maaliskuussa 2022. Lääketeknikon koulutuksen lähipäivät pidettiin Kuopiossa Savon ammattiopistossa.

Minulla oli todella kova opiskelumotivaatio. Mitä, pystynkö vielä opiskelemaan lähes nelikymppisenä, mutta kyllä pystyin. Paukutin koulutehtävät Savon ammattiopistoon heti, kun ne tulivat, ja valmistuin haaveideni mukaisesti vuodessa. Sain täältä sitten heti täydet työtunnit. Olen apteekkimme ainoa lääketeknikko.

Odotukseni lääketeknikon työstä ovat ehdottomasti täyttyneet. Tällä hetkellä tuntuu, että kaikki palaset ovat elämässä kohdillaan.



Lääkkeet syötetään robottiin yksitellen. Kerrallaan robotti ottaa vastaan 40 lääkepakkausta.



Robotti herjaa yhden lääkepakkauksen olevan väärinpäin. Sääksniemi korjaa sen.

Sääksniemi auttaa Minna Häkkistä sopivan rasvan valinnassa. Samalla jutellaan kuulumiset.



“Lähihoitaja-
koulutukseni ja -työ-
kokemukseni ansiosta
minäkin tiedän monesta
lääkkeestä paljon.”

KLO 8.30 Apteekki aukeaa. Tänään kassalle menee toinen teknisistä työntekijöistämme, joten minä siirryn laittamaan vapaan kaupan tuotteita hyllyyn. Meidän apteekissamme tuotteita hyllyttää ja kassalle menee tarvittaessa kuka vain ehtii. Osa työtehtävistä on kuitenkin tarkasti lailla säädelty. Lääkeneuvontaa saa tehdä vain farmaseutti tai proviisori. Lähihoitajakoulutukseni ja -työkokemukseni ansiosta minäkin tiedän monesta lääkkeestä paljon, mutta en saa kertoa sitä asiakkaalle. Haen tarvittaessa asiakaspalvelutilanteeseen farmaseutin. Välillä se turhauttaa, mutta olen tietysti sitoutunut noudattamaan lakia.

Jos jossain vaiheessa olisi mahdollista opiskella yliopistossa farmaseutiksi entisenlaisella muuntokoulutuksella, olisin ehdottomasti kiinnostunut. Tällä hetkellä yritän lisätä osaamistani muilla keinoin. Osallistun koulutuksiin ja kuuntelen joskus vierestä, mitä farmaseutit kertovat vapaan kaupan tuotteista asiakkaalle. Haluan olla perillä tuotteistamme. Se tekee minusta paremman asiakaspalvelijan.

KLO 10 Lounastauko. Tänään minulla on eväät, mutta joskus haen lounasta myös viereisestä kaupasta. Ruokataukomme on 20 minuuttia. Myöhemmin päivällä saan pitää sopivassa kohtaa 10 minuutin kahvitauon. Rakastan leipomista, ja tuon usein jotain pientä syötävää myös työkavereillemme. Meillä on todella mukava työyhteisö.

Lounaan jälkeen jatkan kirjallisia töitä. Lähihoitajana en käyttänyt tietokonetta kuin asiakkaiden tietojen kirjaamiseen, mutta nyt istun koneen ääressä pitkin päivää. Vastuullani on esimerkiksi arkistoida

Sääksniemi on opettanut apteekin työtehtäviä tekniselle työntekijälle Emma Pulkkiselle. Juvan Apteekissa on hyvä työyhteisö.



asiakkaiden e-reseptit ja muut suostumukset digitaalisesti. Tietojen on tärkeää olla ajan tasalla, jotta farmaseutin ei tarvitse lähteä etsimään niitä kansioista kesken asiakaspalvelun.

Työtehtäviini kuuluu laskea seuraavan päivän pohjakassa ja hoitaa rahaliikenne pankin kanssa. Vastaan myös laskutuksesta. Koska tänään on perjantai, tarkistan kuluneen viikon tukkujen laskut. Tarkastan samalla, että robotin saldot vastaavat todellisia saldoja.

Olen luonteeltani hyvin tarkka ja nautin siitä, että tässä työssä siitä on hyötyä.

Vastuulleni on kuulunut myös vanhenevien tuotteiden seuranta, työohjeiden teko ja työntekijöiden ohjaaminen teknisiin töihin. Olen yksi apteekkimme markkinointivastaavista, joten välillä pääsen miettimään apteekkimme somistusta ja tuotteiden esillepanoa.

KLO 12.15 Tuttu kanta-asiakas **Minna Häkkinen** tulee asioimaan. Vaihdamme kuulumiset ja etsimme hänelle sopivat tuotteet atooppiseen ihoon. Pidän ihmisten kohtaamisesta paljon, minkä takia hakeudun välillä taustatiloista myymälän puolelle. Monesta asiakkaasta huomaan, että heille on tärkeää saada jutella hetki tutun työntekijän kanssa.

KLO 13.30 Työaikatasauksen vuoksi aamuvuoroni loppuu. Ajan kiireen vilkkaa kotiin Virtasalmelle kolmen vartin päähän, sillä nälkäiset teini-ikäiset odottavat jo ruokaa. Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen onnistuu nykyisessä työssäni hyvin.



Emma Pulkkinen ja Mira Sääksniemi täyttävät ja siistivät hyllyjä kun asiakastyöltä ehtivät.



APTEEKIN MYDYIN RASKAUSMONIVITAMIINI*

MINISUN MAMAN OSTAJALLE D-VITAMIINITIPAT KAUPAN PÄÄLLE!



KAUPAN PÄÄLLE
vauvan omat
D-vitamiinitipat!



VERMAN
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

Kampanja voimassa maalis-huhtikuun 2024 ajan tai niin kauan kuin Minisun D-tippoja riittää.

*lqvia ulosmyynti YTD 12/2023.

Tule sellaisena kuin olet

Ihmisten erilaisuus on rikkaus, mutta välillä sen sietäminen vaatii tietoista tsemppaamista. Itsetuntemus auttaa muiden ymmärtämisessä.

Teksti **ELINA TANSKANEN** Kuvat **NELLI AHOSOLA**

Eräs neurotieteilijä kuvaili vastikään, miten koko ajan saadaan lisää tietoa siitä, miten uskomattoman ainutlaatuinen jokainen meistä on. Ennen vanhaan luultiin, että ihmisten aivot olisivat samanlaisia.

Sanotaan, että erilaisuus on rikkaus. Sitä voi olla haastavaa sulattaa niinä hetkinä, kun puoliso, lapsi tai työkaveri on kuin eri puusta veistetty: hiljainen tai suorapuheinen, impulsiivinen tai rutiineihinsa rakastunut.

Vanha viisaus juontaa ihmiskunnan ensiaskeleihin saakka. Lauma selvisi rankoissa olosuhteissa paremmin, kun siihen kuului monenlaisia ihmisiä aina herkistä ja varovaisista rohkeisiin riskinottajiin. Saman näkökulman puolesta puhuvat työyhteisöissä tehdyt tutkimukset, joiden mukaan työntekijöiden kirjo hyödyttää kaikkia. Moni idea ja projekti jäisi keksimättä ja toteuttamatta, jos olisimme kaikki samasta muotista valettuja.

RATKaisevaa on, miten erilaisuuteen asennoituu. Avoimella, kiinnostuneella mielellä, kunnioittavalla suhtautumisella ja riittävällä kärsivällisyydellä pärjää pitkälle.

Tietoinen pyrkimys ymmärtää erilaista ihmistä saattaa edellyttää motivaatiota, vaivannäköä ja voimia. Jos huomaa, että oma erilaisuuden sietokyky on matala, voi olla fiksua pohtia, millainen sen hetken olo tai elämäntilanne itsellä on. Stressi ja huolet harvemmin tuovat pitkää pinnaa tai auttavat asettumaan toisen kenkiin. Kyse voi olla myös omasta tietämättömyydestä tai kokemattomuudesta. Jos toisen toimintaa selittää vaikka jokin diagnoosi, siihen perehtyminen ja aiheesta keskustelu voivat helpottaa vuorovaikutusta merkittävästi.

On todennäköisesti yksi asia, missä me ihmiset olemme samanlaisia: valtaosalle on tärkeää saada olla sellainen kuin on. Siinä jos missä auttaa ymmärrykseen pyrkivä, lempeä ilmapiiri.

”Moni idea jäisi keksimättä, jos olisimme kaikki samasta muotista valettuja.”





Kohti lempeyttä ja ymmärrystä

1

TUNNE ITSESI

Yksi tärkeimmistä avaimista muiden ymmärtämiseen on itsensä ymmärtäminen. Itsetuntemus kasvaa esimerkiksi kirjoittamalla päiväkirjaa tai käymällä luottoihmisen kanssa rehellisiä ja avoimia keskusteluja. Heijastatko liian erilaiselta tuntuvaan ihmiseen jotain sellaista ominaisuutta, joka itsessä on vaikeaa hyväksyä?

2

ANNA MAHDOLLISUUKSIA

Ensivaikutelma voi osua nappiin – tai mennä huti. Ympäristö vaikuttaa meihin. Sanotaan vaikkapa, että olet isoissa juhlissa viihtyvä tyyppi ja tapaat bileissä uuden ihmisen, joka ei vaikuta keskustelusta kiinnostuneelta. Myöhemmin käy ilmi, että poissaolevuus johtui yleisestä hälinästä. Omiin pikaisiin johtopäätöksiin kannattaa suhtautua kyseenalaistaen ja antaa uusia mahdollisuuksia myös heille, joiden kanssa vuorovaikutus ei käynnisty heti parhaimmalla mahdollisella tavalla. Toisen ymmärtäminen edellyttää yleensä toisen tuntemista.

3

KUUNTELE JA KYSY

Läsnäolo ja kuunteleminen auttavat monenlaisten ihmisten kohtaamisissa. Aina on mahdollista tiedustella mitä toinen tarkoittaa. Välillä se vaatii rohkeutta, mutta moni väärinkäsitys oikeenee yksinkertaisesti kysymällä. Mitä monimutkaisemmasta tai herkemmästä aiheesta on kyse, sitä viisaampaa on harkita mitä sanoo ja miten asiansa esittää.



ELINA TANSKANEN

Kirjoittaja on seksuaali- ja pariterapeutti sekä psykoterapiakoulutettava, joka uskoo, että rakkaus pelastaa maailman.



KOKO KIRJOSTA

Mukaansatempaava teos puhuttelee, vaikka autismin kirjo ei koskettaisikaan itseä. Sen fokuksessa on naisten lievä autismi, joka on aiemmin jäänyt kokonaan vaille huomiota. Kirjailija kuvaa omia kokemuksiaan sekä naistaiteilijoiden ja -tieteilijöiden elämää.

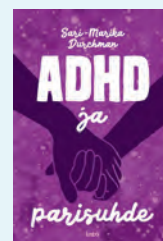
Clara Törnqvist: Naisia autismin kirjolla, Atena, 2023

ELINAN
KIRJA-
VINKIT

RAKKAUTTA ADHD:N AIKAAN

Arviolta 170 000 suomalaisaikuisella on ADHD. Kirja keskittyy nimensä mukaisesti parisuhdeolotuvuuteen, mutta tarjoaa monipuolisesti vertaistukea ja tietoa ADHD:sta.

Sari-Marika Durchman: ADHD ja parisuhde, Into Kustannus, 2023



Saan
vatsaväänteitä
rautavalmisteista.
Mikä avuksi?



TIIA PITKÄNEN
farmaseutti,
Kontulankaaren apteekki

Rauta ärsyttää ruoansulatuskanavan limakalvoa ja voi aiheuttaa ummetusta, ripulia, oksentelua, pahoinvointia ja närästystä. Haittoja voi yrittää välttää aloittamalla rautalisän käyttö mahdollisimman pienellä annoksella ja vain joka toinen päivä. Rautavalmisteiden annostelu- ja molekyyliumuodoissa on eroja, jotka vaikuttavat sekä imeytymiseen että haittavaikutuksiin.

Erityisen herkkävatsaisen kannattaa valita rautavalmiste, joka ei ole kosketuksissa ruoansulatuskanavan limakalvon tai muiden suolessa olevien aineiden kanssa. Sukrosomiaalinen rauta vapautuu elimistön käyttöön maksassa. Siellä rauta hyödynnetään nopeasti rautavarastojen täyttöön tai punasolujen valmistukseen. Sukrosomiaalisella raudalla ei ole yhteisvaikutuksia ruoka-aineiden kanssa, joten sen voi huoletta ottaa ruokailun yhteydessä.

→ SiderAL Forte Rauta ja C-vitamiini 20 kaps., 27,10 €

Kuinka rauhoitan
vatsan
antibioottikuurin
aikana?



ELINA HELKAMÄKI-TAMMELIN
farmaseutti,
Saarijärven apteekki

Antibiootit tuhoavat taudinaiheuttajien lisäksi myös hyviä bakteereja. Kuurin aikana ja sen jälkeen tyyppisiä haittoja ovat vatsakivut, ilmavaivat ja ripuli. Suoliston bakteerikannan normalisoituminen kuurin jälkeen voi kestää useita kuukausia. Kuurin jälkeen ruokavalion olisi hyvä sisältää kuituja, hapanmaitotuotteita ja kasviksia. Maitohappobakteereja on perinteisesti käytetty vatsaoireiden helpottamiseen.

Käypä hoito -suosituksen mukaan probioottivalmisteita voidaan käyttää sekä aikuisten että lasten akuutin ripulin hoidossa ja antibioottiripulin ehkäisyssä. Ne näyttävät lyhentävän ripulin kestoa, mutta vaikutuksen suuruus on vaihdellut merkittävästi eri tutkimuksissa. On tärkeää käyttää sellaista maitohappobakteerivalmistetta, jonka bakteerikanta on tarkasti tutkittu. Myös valmisteen sisältämien elävien maitohappobakteerien määrä on pidettävä tehon kannalta riittävänä ja silti turvallisena. Hyvän vaikutuksen edellytyksinä ovat bakteerin selviäminen elävänä suoliston olosuhteissa sekä sen kyky tarttua suolen seinämään ja estää huonojen bakteerien kasvua.

Paras teho saavutetaan, kun valmiste otetaan tyhjän vatsaan. Näin maitohappobakteerit pääsevät mahdollisimman nopeasti suolistoon.

→ BioGaia Gastrus 30 purutabl., mandariinimakuinen, 16,70 €

Kuvat Päivi Ristell

Miten ehkäisen
aftojen
syntymistä?



HANNA HEIKKILÄ
proviisori,
Apteekki 51

Aftat ovat suun limakalvoille ilmestyvä pieniä, alle puolen sentin kokoisia, pyöreitä haavaumia, jotka vaivaavat tyypillisimmin nuoria aikuisia. Afta on yleensä kipeä tai kutiseva, ja se saattaa haitata jopa syömistä. Afta paranee itsestään noin viikossa. Aftojen ilmaantuessa on syytä tehostaa suuhygieniää, jotta haavaumat eivät tulehdu. Apteekista voi ostaa aftan päälle suojakalvon muodostavia tuotteita kipua helpottamaan. Jos aftoja esiintyy laajalti tai pienehkö haavauma ei parane muutamassa viikossa, on syytä hakeutua hammaslääkärin vastaanotolle.

Aftojen aiheuttajaa ei tiedetä, mutta altistaviksi tekijöiksi on arveltu keliakiaa, stressiä, tulehduksellisia sairauksia, raudan, B12- tai C-vitamiinin puutetta, tiettyjä ruoka-aineita, kuten sitrushedelmiä ja tomaattia sekä hammastahnan ainesosaa natriumlauryylisulfaattia.

Suosittelen aftoista kärsiville ja kaikille muillekin hammastahnaa, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia (sodium lauryl sulfate, SLS). Se pesee hellävaraisesti, mutta tehokkaasti ilman runsasta vaahtoa.

→ Apteq Hoitava hammastahna 75 ml, 8,30 €

Kysy neuvoa
omassa
Avainapteekissasi
– asiantuntijat
auttavat!

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Ei mikään tavallinen silmätippa

Desodrop hoitaa silmiäsi tulehduksen/infektion yhteydessä sekä ennen silmäkirurgisia toimenpiteitä ja niiden jälkeen. Lisäksi se edistää paranemisprosessia.



Tuotetta voi käyttää piilolinssien kanssa.
Desodrop on lääkinällinen laite.
DESO/FI/202111/0210

BAUSCH + LOMB



Kun tekeväälle sattuu...

Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g geeli

- ✓ Tulehduskipugeeli kivun hoitoon nyrjähdyksissä ja venähdyksissä
- ✓ Annostelu vain 2 kertaa päivässä
- ✓ Miellyttävä levittää ja helppo käyttää



Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g geeli. Kivun paikalliseen, oireenmukaiseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä, venähdyksissä tai tylpissä ruuvevammoissa. Valmiste on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön. Vaikuttava aine diklofenaakki. Aikuisille ja vähintään 14-vuotiaille nuorille. Neuvottele lääkärin kanssa, jos olet raskaana tai imetät. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valmisteen ainesosille. Pakkauskoot 50, 100 ja 150 g tuubi. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 10.6.2020 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. **Lisätiedot:** www.laakeohje.fi, infofinland@tevaфинland.com. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI_FI_00931_1_23.

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



BIOTEEKKI

TUTUT JA TUTKITUT MAITOHAPPOBAKTEERIT

TUTTU
KOOSTUMUS,
UUSI ILME!



KAMPANJA-
KOKO
15 kaps.
enemmän!

BIOTEEKKI MAITOHAPPOBAKTEERI COMP

- 4 tutkittua maitohappobakteerikantaa
- Sisältää glutamiinia ja biotiinia limakalvojen hyvinvoinnin ylläpitämiseen
- Vahvan koostumuksen ansiosta sopii vaativimpiin tilanteisiin
- Avainlipputuote





VÄHENTÄÄ IHOÄRSYTYSTÄ
 Hoitovoide ruusufinni-iholle sekä punoittavalle ja ärtyneelle iholle. Rauhoittaa ja vahvistaa ihoa sekä vähentää selvästi ihon punoitusta. Kosteuttaa tehokkaasti ja sopii päivittäiseen käyttöön. Sopii lääkehoitojen kanssa yhtä aikaa käytettäväksi.

Bioderma Sensibio AR 40 ml, 22,70 €



PITKÄKESTOISTA SUOJAA
 Voiteet rauhoittavat ja vähentävät ihon punoitusta pitkäkestoisesti. Ylläpitävät ihon mikrobiomin tasapainoa. Antavat suojan haitallisia UVA- ja UVB-säteitä vastaan. Saatavana normaalin ja sekaihon emulsio tai couperosa-iholle sekä kuivalle ja erittäin kuivalle iholle sopiva täyteläinen voide
 Avène Anti-Redness SPF 30 Cream tai emulsio 40 ml, 34,10 €



Kuva Getty Images

Rasittava rusotus

Ruusufinni saa kasvojen ihon punoittamaan, kutisemaan ja kuumottamaan. Ajoittain iholle voi ilmaantua näppyjä ja rakkuloita. Lämpötilavaihtelut, UV-säteily, stressi ja alkoholi saavat ihon lehahtamaan herkästi punaiseksi. Hoidossa on tärkeää muistaa ihon säännöllinen puhdistus ja kosteutus herkälle iholle suunnatuilla tuotteilla. Apteekista saa useita helpotusta tuovia itsehoitotuotteita.

Teksti **EEVA KYLÉN**

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Pegulos

Itsehoitolääke ummetuksen hoitoon

- Kätevät annospussit
- Makrogoli ensisijainen hoitosuositus ummetukseen*
- Neutraalinmakuinen



*Käypähoitosuositus

Pegulos 6 g ja 12 g jauheet annospusseissa oraaliiliuosta varten on tarkoitettu ummetuksen hoitoon aikuisille ja yli 2-vuotiaille sekä kuivuneen, suolessa pitkään olleen ulostekovettuman pehmentämiseen yli 12-vuotiaille. Alle 8-vuotiaille lapsille 6 g annospussit. Ei alle 2-vuotiaille. Vaikuttavana aineena on makrogoli 4000. Valmisteen voi sekoittaa haluamaansa kylmään tai kuumaan juomaan. Erikseen pakatut jauhepussit ovat kätevät käyttää. Älä käytä Pegulosta, jos olet allerginen makrogolille, sinulla on suolenseinämän rakenteellisesta tai toiminnallisesta viasta johtuva tukkeuma, puhkeama suolen seinämässä, vakava tulehduksellinen suolistosairaus tai vatsakipuja, joiden syytä ei tiedetä. Tutustu pakkauselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Itsehoitolääke. **Markkinoija:** Teva Finland Oy. **Lisätietoja:** www.terveysportti.fi, infofinland@tevaфarm.com. MULTI-FI-00864-11-22

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



Avainapteekit

Ostoksista Avainbonusta!

Keskitä apteekkiostokset omaan Avainapteekkiisi, ja kerrytä Avainbonusta jopa viisi prosenttia.

AVAINBONUS HETI KASSALLA

OSTOT KALETERIVUODESSA	AVAINBONUS-%
50–100 €	1 %
101–200 €	2 %
201–300 €	3 %
301–500 €	4 %
> 500 €	5 %

→ Avainbonusta oikeuttavaa ostokertymää kartuttavat Avainasiakkaan kaikki reseptivapaat ostokset. Avainbonusta saat kaikista normaali-hintaisista tuotteista, jotka eivät ole lääkkeitä.

→ Avainbonus on apteekkikohtainen. Tiedustele, onko järjestelmä käytössä omassa Avainapteekissasi.

AVAIN-
BONUS
JOPA 5 %!

VAIHTUVIA TARJOUKSIA

Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvässä Avainapteekit-lehdessä esitellään kuukausittain vaihtuvat Avaintarjoukset. Tarjoukset ovat voimassa kaikissa Avainapteekkeissa. Avainasiakkaana kaikki ostotietosi tallentuvat oman Avainapteekkisi asiakasrekisteriin, mikä parantaa huomattavasti lääkkehoidon turvallisuutta.

Avainapteekit pidättävät oikeuden mahdollisiin muutoksiin. Näissä apteekkeissa on Avainbonusjärjestelmän sijaan käytössä S-Etukortti: Apteekki 51 Helsinki, Apteekki Stella, Forssan vanha apteekki, Hakamäen apteekki, Hyllykallion apteekki, Iisalmen 3. Priima apteekki, Joensuun Keskusapteekki, Kirkkonummen uusi apteekki, Koskikaran apteekki, Kouvola Salpa apteekki, Kuopion toriapteekki, Linnanportin apteekki, Loimaan Ykkösaapteekki, Nokian Härki apteekki, Noustun apteekki, Porin Karhu Apteekki, Pyhän Henrikin Apteekki, Pääskylahden apteekki, Suoraman apteekki, Uudenkaupungin Uusi apteekki.

RISTIKKO

						AIKA-KONEESSA			ITÄ-RANTA	VERTAI-LEVA	VALMISTI NURIN PÄIN	
						ERITTELY						
						→					↙	
						KIRJALLA						
						SÄÄSKISTÄ						
						HYVIEN RASVOJEN LÄHTEITÄ			TUKE-NA	ILJA		RAKEN-NUS
	ON NYT OSINA	EREHDYS		↓	EKSTRAKTI	KIRJALLIJA VIVECA						
ISIÄ					VÄRIKKYYTTÄ							
					LOPUTON MANN							
VUORISTO					20 20				LINSSIT SILMÄN VAIVA			
KORSKUVA					SÄNKY					Ππ		
										ABREU		
VIHREINÄ TERVEELISIÄ	JAKSOJA		KARI					OLI ENNEN ISO JÄRVI	JOS TÄMÄ POIS, NIIN HENGETÖN		↓	
ASENTO								HEIKKO VÄRI-AINE				
						YOSHIKO EX-TÖLLÖJÄ			VT:SSA SINNE TÄNNE			
x 2				1-1 NÄIN ON.					2-1=1 KONJUNKTIO			
							↘					
TUHOUTUMINEN		SORAYA		KALLIO UUSI-VUORI		TÄSTÄ JUODAAN IRANIN RAHA					MC-GOWAN	
LEIPOMOITA										MAITO-ALALLA		
MERENNEITO					PÖYTÄÄN					ASUNTO		
TUNKEVAT PIN-TAAN		NÄYTT. SANNA						PEHMIK-KEIKSI				
					PORUKALLA PELATTU					VIRTAALAPISSA		

Kaikkien ristikon ratkaisseiden kesken arvotaan tuotepalkinto.
Osallistumisohjeet sivulla 58.



HALEON

NOPEA HELPOTUS PÄÄNSÄRKYYN



Hoida
oikein.

Lue lisää: panadol.fi

*Burnett et al. Clinical Therapeutics, 2006 28,1273-8.

PANADOL ZAPP 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen

Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1-2 tablettia kork. 3 kertaa vuorokaudessa. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteiden apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Sisältää natriumia. Valmistetta voi käyttää raskauden aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Pakkauskoot: 10 tbl. ja 30 tbl. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-PAN-23-00080

Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

SUDOKU

Sudoku ei ole mukana tuotearvonnassa. Sudokun ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi.

		9	2	4	5			
4	2							
5					9			6
9		3		5	6			4
		4				6		
6			7	3		8		5
3								7
							6	2
			6	7	8	5		

Nimi*

Osoite*

Postinumero ja -toimipaikka*

Puhelin

Sähköposti*

*pakollinen tieto

RISTIKKO

Osallistu arvontaan

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja. Ristikon ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi. Lähetä ratkaistu ristikko 15.4. mennessä osoitteeseen Avainapteekit/Ristikko 2, PL 38, 00089 Sanoma tai täytä vastauslomake netissä osoitteessa avainapteekit.fi.

"Näyttelyvierailuun kuuluu herkuttelu kahvilassa. Jos mukana on seuraa, samalla voi vaihtaa ajatuksia näyttelystä."



"Päätin, että seuraavaksi teen vapaa-ajallani jotain ihan muuta."

KUKA? Apteekkari Mirka Korhonen

MISSÄ? Raunistulan apteekki, Turku

Vierailu museossa virkistää

LÖYSIN UUDEN harrastuksen viime keväänä. Aikaisemmin käytin kaiken vapaa-aikani opiskeluun. Kun sain valmiiksi apteekkifarmasian erikoisproviisorin tutkinnon, päätin, että seuraavaksi teen vapaa-ajallani jotain ihan muuta. Hankin museokortin ja aloin käydä näyttelyissä pari kertaa kuukaudessa. Seuraan nykyään aktiivisesti näyttelytarjontaa.

Olen vaikuttunut, miten hienosti museoiden näyttelyt on rakennettu. Teokset muuttuvat mielenkiintoisemmiksi, kun olen saanut lukea, missä elämänvaiheessa taiteilija on juuri tämän taulun maalannut tai teoksen säveltänyt tai mitä teoksesta on aikanaan ajateltu. Museossa käyminen sivistää.

VAJAASSA VUODESSA olen nähnyt paljon. Syksyllä kävin Ahvenanmaalla Bomarsundin vierailukeskuksessa, missä opin paljon uutta Ahvenanmaan historiaa Venäjän ja Ruotsin ristitulesta. Forum Marinumin *Titanicin suomalaiset* -näyttely esitteli tarinoiden kautta, mitä suomalaisille tapahtui kohtalokkaassa haaksirikossa. Titanicilla matkusti reilut 60 suomalaista, joista kolmasosa selvisi hengissä. Ateneumin *Albert Edelfelt* -näyttelystä nautin erityisesti siksi, että sain seurakseni 17-vuotiaan poikani. Hämmästelimme, miten monet taiteilijan työt tunnistimme ja miten paljon vain viisikymppiseksi elänyt taiteilija ehti tehdä.

TURUN TAIDEMUSEO on taideteos jo itsessään, siitä on tullut lempimuseoni. Julkisivu koristeellisine yksityiskohtineen on upea, ja sisällä tunnelma lämmin ja vastaanottava. Museosta on pysyvä näyttely ja mielenkiintoisia vaihtuvia näyttelyitä.

Suhteeni museoihin ja taiteeseen on syventynyt. Kaikista näyttelyistä ei tarvitse tykätä. Tärkeintä on, että näyttelyt herättävät tunteita, se on elämys jo itsessään. Olen poikennut katsomaan samaa videoteosta useamman kerran, jos en ole vielä täysin saanut kiinni teoksen ideasta. Museossa rentoudun ja kaikki stressi unohtuu.

Teksti **LEENA LUKKARINEN** Kuva **VESA TYNİ**

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

-20%
KOKO
TUOTESARJA



terveen
pH 5.5
ihon

sebamed®

SEBAMED.FI

Ihosi parhaaksi.

1/2024

Valikoima vaihtelee apteekkeittain. Tarjous voimassa 1.3.–31.3.2024.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi