

Avain

Avainapteekkien asiakaslehti

apteekit

6/24

Hyödynnä
tarjoukset
ja tutustu
apteekin ihaniin
lahjaideoihin!

NÄIN VALMISTAUDUT
KAIHILEIKKAUKSEEN

VAIHDEVUODET OVAT
SIIRTYMÄKAUSI UUTEEN

PILAAKO RUUDUN
TUIJOTUS NÄÖN?

3x
APTEEKIN
KOTITESTIT

Hyvä paha stressi

PIDÄ JOKA PÄIVÄ HYÖDYTÖN TUNTI

Erota stressi ja uupumus toisistaan
Eero, 39, toipui vuosia uupumuksesta

AVAINAPTEEKIT

Pimeä aika, valoisa mieli

KOETKO ALAKULOJA, väsymystä, makean-himoa? Marraskuussa talven pimeys tiukentaa otettaan, ja vähenevä valon määrä rasittaa lähes jokaisen mieltä. Illalla tekisi mieli vaan rojahtaa sohvalle ja kietoutua lämpimän viltin alle.

Sohvan uumeniin ei kannata pimeyttä paeta, sillä liikunta auttaa selättämään kaamoksen oireita. Kävely luonnossa päivän valoisa hetkenä voi helpottaa kummasti. Jos tämä ei arjessa onnistu, niin kirkasvalolampun loisteesta voi saada voimia.

Myös perheen ja ystävien seura piristää. Pimeyden keskellä kannattaakin miettiä, kenet voisi kutsua iltateelle juttelemaan ja vaikkapa tunnelmoimaan kynttilän valossa. Ei anneta kaamoksen lannistaa, vaan luodaan toisillemme merkityksellisiä hetkiä.

Elina Aaltonen
päätoimittaja

Ps. Mielen lisäksi silmät rasittuvat talviaikaan, kun ilmankosteus vähenee. Silmät kuivuvat, mikä oireilee usein punoituksena, ärsytyksenä ja roskan tunteena silmissä. Avainapteekkien hyllyltä löytyy useita erilaisia tippoja, suihkeita, geelejä ja voiteita oireita helpottamaan. Avulias henkilökunta auttaa löytämään juuri sinulle sopivan valmiste.

Tiesitkö?

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





6

12

18

HYVINVOINTI

5 Pysy liikkeessä

Jo puolen tunnin kävely on hyvää liikuntaa.

6 Stressin nitistäjät

Erota stressi ja uupumus ja nappaa vinkit stressin selättämiseen.

16 Vaihdevuodet

Voivatko vaihdevuodet tarkoittaa uuden alkua?

35 Vitamiinikysymykset

Parempaa unta ja flunssan torjuntaa vitamiineilla.

41 Apteekin kotitestit

Näin käytät virtsatietulehdus-, ferritiini- ja influenssa-koronatestiä.

57 Ristikko ja sudoku

Aivot hommiin ja ratkomaan!

APTEEKKI

12 Upeat lahjaideat

Kosmetiikkalahjat seerumeista voiteisiin ja apteekin lahjasetteihin.

22 Uutta Avainapteekkeista

Kauden kiinnostavimmat uutuudet.

30 Avaintarjoukset

Marras- ja joulukuun huippuedut.

46 Tuotteen valinta apteekissa

Farmaseutti Camilla Skogin mielestä tärkeä osa asiakaspalvelua on osata esittää oikeat kysymykset.

52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

55 Kuivat silmät

Esittelyssä silmäpyyhkeet, -suihke ja -voide.

59 Apteekkarin harrastus

Mervi Finnilän laji on tanssillinen voimistelu.

TIETO

18 Kaihi

Hoitoon hakeutuminen voi jännittää mutta kannattaa.

27 Kaamosaika

Kirkasvalolamppu auttaa tutkitusti sietämään pimeyttä.

28 Opioidit

Opioidit edustavat ensiluokkaista kivun hoitoa, mutta niitä käytetään myös väärin.

36 Uupumus

Eero Länkelinin toipuminen uupumuksesta vaati elämänmuutoksen.

42 Pilaako ruudun tuijottaminen näön?

Ainakin lapsen silmiä kannattaa suojella ruudun vaikutuksilta.

51 Edullisempi vaihtoehto biologiselle lääkkeelle

Biologisia lääkkeitä korvataan asteittain biosimilaareilla.



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** Elina Aaltonen **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 esitellyn tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekkeittain. Kannen kuva Piia Arnould. Kuvausjärjestelyt Henna Sippola. Mallin vaatteet: Liivi, Gant, Flanelitakki ja t-paita, Jack & Jones. Kaulahuivi, Construe by Stockmann.

AVAINVIIKKO

4.-9.11.2024

Kuivien silmien suosikit

-25%

Hyvinvointia
silmilllesi päivittäin!



Bevita Eye

Monipuolinen
tuotesarja kuivien
silmien hoitoon
ja hyvinvointiin.

Ilmoituksen tuotteet ovat CE-merkittyjä
lääkinnällisiä laitteita, joiden markkinoija on Orion.

Elämänmittaista

huolenpitoa.



Avainapteekit

Katso lähin Avainapteekkisi avainapteekit.fi/avainapteekit

Valikoima vaihtelee apteekeittain.





”Liikunnan ei tarvitse olla haasteellista tai rasittavaa.”

Liike on lääke

Sipoon 1. Apteekin farmaseutti Katri Anderson muistuttaa, että kaikki liike edistää terveyttä. Liikunta on myös osa sairaudenhoitoa.

“**JOS SANA LIIKUNTA** tuntuu haasteelliselta, voit hylätä sen ja korvata sanalla liike. Liikunnan ei tarvitse olla haasteellista tai rasittavaa. Jo puoli tuntia kävelyä viitenä päivänä viikossa vaikuttaa positiivisesti terveyteen.

Sen lisäksi että liikunta ylläpitää terveyttä, se voi olla myös osa sairaudenhoitoa. Näin on esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksissa, tuki- ja liikuntaelinsairauksissa sekä masennuksessa.

Huomaan olevani pirteämpi aloitettuani työpaikkaliikunnan vuosi sitten. Sen sijaan, että ajaisin autolla töihin, pyöräilen kesät ja kävelen talvet. Säänmukainen vaatetus ja nastat kengissä tekevät liikkumisesta mukavaa myös pimeänä aikana.

Sipoon 1. Apteekki on Liikkujan apteekki. Haluamme muistuttaa liikunnan terveysvaikutuksista ja annamme vinkkejä, miten liikkeen voisi saada osaksi arkea.”

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **PIIA ARNOULD**

12x vähemmän stressiä

Rajoita ärsykkeiden määrää ja kasvata stressinsietokykyä
palleahengityksellä sekä tuomalla luonnon luoksesi.
Muista, että stressistä on myös hyötyä.

..... Teksti IINA KANSONEN Kuvat PIIA ARNOULD JA GETTY IMAGES

1

Ole tunnin ajan
hyödytön
joka päivä

PIIRRÄ, KUUNTELE MUSIIKKIA, kalasta, hortoile luonnossa, tanssi tai tee jotain muuta mieltäsi ja hyödytöntä ainakin tunnin ajan joka päivä, kehottaa stressiä tutkinut kirjailija **JP Jakonen**. Hän kannustaa pyristelemään eroon siitä ajatuksesta, että kaiken tekemisen tulisi olla hyödyllistä. Hyödytön tekeminen kun on hyvän elämän kannalta välttämätöntä.

Jakonen muistuttaa kuuntelemaan omia tarpeita. Jos olet koko ajan käytettävissä töissä tai kotona, sivuutat itsesi ja tarpeesi. Me kaikki tarvitsemme varaventtiilin, josta päästää arjen velvollisuuksien kasaamia höyryjä ulos. Hyödytön tekeminen on juuri sellainen venttiili. Uppoutumalla mieltäsi tekemiseen saat hetken lepoa velvollisuuksien aiheuttamasta stressistä.



Neule, A.P.C. Päita, Lee. Viltti, Lapuan kankurit. Oranssi viltti, Lexington.
Punainen ja oranssi tyyny, Haomy. Ruskea tyyny, Hay. Kaikki Stockmann.



2 Työterveyslaitoksen anonyymi stressitesti auttaa selvittämään, kuinka stressaantunut olet. Testi ei korvaa ammattilaisen tekemää arviota, mutta se on hyvä työkalu oman pohdinnan tueksi. Tee testi osoitteessa ttl.fi/tyopiste/tee-testi-stressaantunut.



3 Pura ahdistusta staattisella lihastyöllä. Aseta kämmenet seinää vasten ja peruuta selkeästi irti seinästä. Puske kämmenillä ja jännitä koko keho noin 10 sekunniksi. Hellitä ja anna lihasten rentoutua. Toista muutaman kerran.

4 Ota stressi vastaan. Ahdistuneena keho painuu usein kasaan. Avaa kädet sivuille ja tuo katsetta yläviistoon. Anna rintarangan venyä. Hengitä sisään ja ota sen hetkinen tunne vastaan. Puhalla ulos ja halaa itseäsi tiukasti. Toista liikesarja 5–10 kertaa rauhallisen hengityksen tahtiin.

Paita, SOC / Stadium. Trikoot, H&M.



5

Pidä huolihetki

JOS STRESSI JA MUREHTIMINEN vaivavat jatkuvasti, pidä joka päivä huolihetki. Se on noin vartin mittainen hetki, joka on varattu huoltesi käsittelyyn. Kirjaa silloin paperille kaikki mieleesi tulevat stressin aiheuttajat. Kirjoita ylös myös, mitä voit kullekin asialle tehdä. Jos stressinaiheita pulpahtaa mieleesi muina hetkinä, kirjaa ne ylös mutta käsittele niitä vasta, kun on huolihetken aika. Valitse jokin muu ajankohda kuin ilta, jotteivät huolet jää pyörimään mieleesi ja vaikeuta nukahtamista.

Ohjeet antoi vastuuvallmentaja Kati Boijer-Spoof Heikinheimo Virkisteriltä.

6

”Ihminen tarvitsee stressiä”

**LARI KARJULA,
LÄÄKÄRI JA YRITYSVALMENTAJA**

STRESSI ON VOIMA, joka laittaa meidät toimimaan ja ohjaa onnistumaan esimerkiksi vaativassa suorituksessa, sanoo lääkäri ja yritysvalmentaja **Lari Karjula**.

Karjulan mukaan stressistä puhutaan usein turhan negatiiviseen sävyyn.

”Ilman stressiä meistä tulee flegmaattisia. Ihminen tarvitsee stressiä, sillä se nostaa toimintakykyä”, hän sanoo.

Pitkittyessään stressi voi kuitenkin olla haitallista ja muuttua uupumukseksi. Moni sekoittaakin stressin uupumukseen, sillä ne oirehtivat samankaltaisesti.

Stressin oireet ovat hyvin yksilöllisiä. Tyypillisiä oireita ovat esimerkiksi hermostuneisuus, ahdistuneisuus sekä uni- ja keskittymisvaikeudet. Tärkeintä on oppia tunnistamaan, miten oma keho reagoi stressiin, Karjula sanoo.

Uupumus on stressiä vakavampi tila. Uupuneen ihmisen valtaa tilanteesta riippumaton kyynisyys, ahdistus, väsymys ja flegmaattisuus. Elämästä puuttuu ilo ja motivaatio tehdä asioita. Kun stressi nostaa toimintakykyä, uupumus taas laskee sitä.

”Työ, joka on ennen innostanut tai harrastus, joka on ollut mukava juttu, ei enää synnytäkään positiivisia fiiliksiä”, Karjula kuvailee.



Kuva Piia Arnould

Sekä stressaantunut että uupunut on usein väsynyt. Stressistä johtuva väsymys kuitenkin poistuu lepäämällä. Uupunutta pelkkä lepo ei auta. Uupuneen mieli voi virkistyä ennemmin vaikkapa onnistumisen kokemuksista.

Karjulan mukaan pelkkä sairausloma ei poista uupumisen syitä, joita ovat usein esimerkiksi itseluottamuksen tai arvostuksen puute tai tietyntyliset ajatusmallit. Joku saattaa esimerkiksi olla ammatillisesti erittäin pätevä mutta kokea silti pystymättömyyttä, mikä johtaa lopulta uupumiseen. Ulospäin saattaa kuitenkin näyttää siltä, että syy uupumiselle on liika työ määrä.

”Sairausloma voi olla ensiapu, mutta on aina pureuduttava siihen, mikä uupumisen aiheutti.”

7 Rajoita ärsykkeiden määrää

JATKUVA ÄRSYKEVIRTA tekee meidät levottomiksi, ylivirittyneiksi ja jännittyneiksi usein huomaamattamme. Ärsykkeet voivat olla visuaalisia, auditiivisia tai informatiivisia ja on yksilöllistä, kuinka suuren määrän niitä siedämme stressaantumatta. Tarkkaile omaa ärsykevirtaasi päivän ajan, kehottaa **Sanna Leino** teoksessaan *Stressi-tohtori – enemmän itsetuntemusta, vähemmän stressiä* (S & S, 2020). Mitkä ärsykkeet tuntuvat häiritsevilta tai saavat sinut levottomaksi? Millä täytät lyhyetkin hiljaiset hetket?

Valitse sitten, mitä ärsykejä vähennät. Tarkoitus ei ole, että vähennät ärsykkeet minimiin. Voit vähentää niitä hiljalleen ja aloittaa niistä, jotka vievät energiaasi kaikkein eniten.

Helppokäyttöisellä Omron M3 -verenpainemittarilla mittaat verenpaineesi olkavarresta luotettavasti ja tarkasti. Laitteeseen voi tallentaa kahden eri käyttäjän tiedot. Omron M3 -verenpainemittari 108,00 €.



8

Kun stressi pitkittyy, sympaattinen hermosto on jatkuvasti ylivirittyneessä tilassa. Se nostaa verenpainetta. Sitä nostavat myös kehossa vapautuvat stressihormonit, jotka saavat verisuonet supistumaan. Jos tunnet itsesi stressaantuneeksi, tarkkaile verenpainettasi mittaamalla se säännöllisesti. Hakeudu tarvittaessa lääkäriin.

9

Haasta suhtautumisesi stressiin

TUTKIMUSTEN MUKAAN STRESSIOIREITA ei synny pelkästään stressin alkuperäisestä aiheuttajasta vaan myös siitä, miten suhtaudumme stressiin. Jos pyrimme stressistä koko ajan eroon, se voi aiheuttaa vain lisää stressiä. Sen sijaan, että näet stressin ainoastaan haittoja aiheuttavana asiana ja pyrit siitä eroon, ota se vastaan. Ajattele se voimana, joka auttaa sinua oppimaan itsestäsi ja saa sinut toimimaan. Kun muutat suhtautumistasi stressiin, voi siitä tulla nakertavan ja uuvuttavan asian sijaan voimavara.

Lisää stressinsietokykyä

10

OTA RAVINTOLISÄ AVUKSI

Uniqu Anti-Stress -ravintolisä sisältää rentoutumista edistävää sitruunamelissaa ja kärsimyskukkaa sekä stressiä lievittävää ruusujuurta. Se pitää sisällään myös muun muassa B5-vitamiinia, joka auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Myös vegaaneille sopiva Uniqu Anti-Stress -ravintolisä myydään apteekeissa 60 tabletin pakkauksessa. 29,50 €.

12

RAUHOITA ITSESI PALLEAHENGITYKSELLÄ

Pallea on tehokkain hengitykseen käytettävä lihas. Kun olemme stressaantuneita, palleahengitys vähenee ja hengityksestä tulee pinnallista. Se aiheuttaa pallealihaksen jännittymisen. Pyri siis hengittämään pallealla silloinkin, kun stressi iskee. Syvennä hengitysrytmiä ja hengitä nenän kautta. Älä hengitä rintakehällä, vaan täytä keuhkot ilmalla ja pyri siirtämään hengitys mahdollisimman alas keuhkoihin. Anna vatsan pyöristyä hengittäessäsi sisään ja laskeutua hengittäessäsi ulos. Palleahengitys lisää rauhallisuuden tunnetta ja rentouttaa lihaksia.

11

TUO LUONTO LUOKSESI

Luonto auttaa tutkitusti vähentämään stressiä. Aina ei kuitenkaan ole mahdollista lähteä luontoon, vaikka kuinka stressaisi. Tuo siis luontoa, kuten viherkasveja tai luontoihaisia kuvia, sinne, missä olet.

Lähde: Sanna Leino: Stressi-tohtori – enemmän itsetunteista, vähemmän stressiä, S & S, 2020.



Hemmottelua apteekista

Muista läheisiä jouluna lahjalla, joka otetaan heti käyttöön. Kasvojen ja vartalon ihoa hellivät tuotteet on lämmin tapa kertoa, että välität.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuvat **PIIA ARNOULD**

1 – HEHKUA LAHJANSAAJAN POSKILLE
C-vitamiinipitoinen seerumi antaa luonnollisen hehkun, tasoittaa ihonsävyä ja häivyttää pigmenttiläiskiä. Aikuisen ihon geelivoide ehkäisee epäpuhtauksia ja taiselee ensimmäisiä ikääntymisen merkkejä vastaan.

ACO Face Boost & Glow -lahjapakkaus 31,30 €:
Face Pure Glow Purifying Day Cream 50 ml ja
Face Glow Vitamin C Booster 30 ml.

2 – KAIKKEIN HERKIMMÄLLE IHOLE
Sensitive-hoitolinja on kehitetty kaikkein herkkimman ihon tarpeisiin. Puhdistus-emulsion pH-tasapainotettu koostumus ja kasvipäraseet aineet eivät kuivata ihoa. Kasvovesi viimeistelee puhdistuksen tuoden lisäkosteutta iholle. Täyteläinen voide suojaa ja rauhoittaa kuivaa ja ärtynyttä ihoa suomalaisen kaurauutteen ja prebioottien avulla.

Atopik Sensitive lahjapakkaus 35,50 €:
Puhdistusemulsio 200 ml, Kasvovesi 200 ml ja
Rauhoittava Kauravoide 24h 30 ml.



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

3



3 – KOSTEUSHYÖKKÄYS

Rauhoittavaa kauraa sisältävät tuotteet ovat täydellinen lahja normaali-, kuiva- ja herkkäihoiselle. Lahjapakkaus sisältää hellävaraisen, saippuattoman pesunesteen, ihon luonnollista mikrobioomia tukevan käsihoiteen ja ihon pehmeäksi jättävän vartalovoiteen.

Aveeno Daily Moisturising -lahjapakkaus 24,00 €: Daily Moisturising Body Wash 300 ml, Daily Moisturising Body Lotion 300 ml ja Daily Moisturising Hand Cream 75 ml.

4 – HELLÄÄ IHON HOIVAA

Lahjapakkaus sopii lahjaksi kaikille, jotka kärsivät kuivasta, ärtyneestä ja herkästä ihosta. Vartalo-voide auttaa vahvistamaan ihoa, miedosti tuoksuva vartaloöljysuihke tekee sen sileäksi ja täyteläinen käsihoide rauhoittaa.

Aveeno Skin Relief -lahjapakkaus 28,40 €: Moisturising Lotion 300 ml, Body Oil Spray 200 ml ja Moisturising Hand Cream 75 ml.

4



1 – IHOA PEHMENTÄVÄ LAHJA

Lahjapakkauksen tuoksuvat voiteet on helppo lahja-valinta. Sheavoita sisältävä täyteläinen ja pehmittävä vartalovoide kosteuttaa 48 tuntia. Ravitseva käsivoide sisältää luonnollista rapsiöljyä ja kosteutta sitovia aineita, jotka tekevät käsistä pehmeät ja sileät.

ACO Body Everyday soft -lahjapakkaus 15,60 €:
Body Cream Rich 200 ml ja Hand Cream Rich 75 ml.

2 – C-VITAMIINIBUUSTI KASVOILLE

Anna lahjaksi sileä, raikas ja säteilevä iho. 10 prosenttia puhdasta C-vitamiinia sisältävä seerumi sopii kaikille ihotyypeille. Innovatiivisen pakkauksen ansiosta C-vitamiini aktivoituu ensimmäisen käytön yhteydessä. Vahvistaa ihoa ja lisää kollageenia.

Eucerin Hyaluron-Filler Vitamin C Booster Serum 8 ml, 22,00 €.

3 – IHANA SILMÄNYMPÄRYSVOIDE

Kiinteyttävä ja ravitseva silmänympärysvoire auttaa häivyttämään ryppyjä, turvotusta ja tummia silmäalusia sekä palauttamaan ihon luonnollista kiinteyttä. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Hajusteeton ja väriaineeton.

Favora Kiinteyttävä silmänympärysvoire 15 ml, 27,20 €.

4 – SILOTTAVA SEERUMI

Ihoa kiinteyttävä, silottava ja kosteuttava seerumi saa ihon tuntumaan tehokosteutetulta ja täyteläisen kimmoisalta. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Hajusteeton ja väriaineeton. Vegaaninen.

Favora Kiinteyttävä ja silottava seerumi 30 ml, 27,20 €.

5 – YÖVOIDE AIKUISELLE

Yövoiteen aktiiviaineet korjaavat juonteita ja kohottavat kasvojen piirteitä. Voide sopii iholle, joka on menettänyt täyteläisyytensä ja kimmoisuutensa. Voidaan käyttää myös naamiona 1–3 kertaa viikossa.

Avène DermAbsolu Night 40 ml, 54,00 €.

6 – RAUHOITTAVA SILMÄNYMPÄRYSVOIDE


Herkän ja ärtyneen ihon silmänympärysvoire lievittää kutinaa sekä kiristävää tunnetta silmänympärysalueella. Kevyt ja hyvin imeytyvä koostumus. Hajusteeton.

Avène Soothing Eye -silmänympärysvoire 10 ml, 27,50 €.




Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



 Antibakteerinen
ja viruksia torjuva



 Tulehduskipulääke

TAISTELE

KURKKUKIPUA VASTAAN

Strepsils Appelsiini, Hunaja & Sitruuna, Inkivääri, Mansikka, Menthol, Mint ja Sitrus ovat antiseptisiä imeskelytabletteja, jotka lievittävät suu- ja nielutulehdusten oireita. Vaikuttavat aineet: amyyylimetakresoli ja 2,4-diklooribentsyylialkoholi. Strepsils Mentholissa lisäksi levomentoli. Annostus: 1 tabl. joka 2. tai 3. tunti. Suositeltua annostusta ei saa ylittää. Strepsils Mint: Ei alle 12-vuotiaille lapsille. Muut Strepsils-maut: Ei alle 6-vuotiaille lapsille. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valitsemasi valmisteen sisältämälle aineosalle. Jos olet diabeetikko, huomioi valmisteen sisältämät makeutusaineet. Strepsils Mintiä ei suositella raskauden aikana, muiden osalta käytössä raskaus- ja imetysaikana tulee noudattaa varovaisuutta.

Strefen Orange 8,75 mg -imeskelytabletit on tarkoitettu lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille ja **Strefen Hunaja & Sitruuna 16,2 mg/ml sumute suuonteloon, liuos** lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen 18 vuotta täyttäneille aikuisille. Vaikuttava aine: flurbiprofeeni. Annostus: Imeskelytabletit: 1 imeskelytabletti joka 3.-6. tunti tarpeen mukaan, korkeintaan 5 imeskelytabl./vrk, enintään 3 vrk:n ajan. Sumute: 3 painallusta nielun takaosaan 3-6 tunnin välein tarvittaessa, korkeintaan 5 annosta/vrk, ja enintään 3 vrk:n ajan. Älä käytä Strefen-valmisteita, jos olet yliherkkä flurbiprofeenille, muille valmisteen ainesosille, asetyylisalisyylihapolle tai muille tulehduskipulääkkeille; jos sinulla on joskus ollut vatsahaava, vaikea paksusuolen tulehdus, verenvuoto-ongelmia, tai jos sinulla on vaikea-asteinen sydämen, munuaisten tai maksan vajaatoiminta. Lopeta käyttö, jos suussa ilmenee ärsytystä tai jos maha-suolikanavan verenvuotoon tai yliherkkyyteen viittaavia oireita esiintyy. Älä käytä raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Ei suositella imetyksen aikana. Varmista varoitukset, mahdolliset haittavaikutukset, muut käyttöohjeet sekä lääkkeiden sopivuus sinulle apteekkihenkilökunnalta tai pakkausselosteesta. Jos olosi ei parane 3 päivässä, tai se huononee, ota yhteys lääkäriin. **Tutustu aina huolellisesti lääkkeiden pakkausselosteisiin.** Itsehoitolääkkeitä. Lisätietoja: Reckitt Benckiser Healthcare (Scandinavia) A/S, Vandtårnsvej 83A, DK-2860 Søborg, Tanska. PVM: 9/2024.

09/2024 RKT-M-69747

Matkalla muutokseen

Jokaisella keski-ikäen ylittävällä naisella on edessään merkittävä siirtymäkausi eli vaihdevuodet. Sillä on iso vaikutus, minkä merkityksen niille elämässään antaa.

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

Mikä on ensimmäinen mielle-yhtymäsi vaihdevuosiin liittynen? Kenties kuumat aallot? Vaihdevuodet ovat kuitenkin paljon enemmän kuin pelkkä muutos estrogeenin tuotannossa. Arvostetussa lääketieteen aikakauslehti Lancetissa ehdotettiin keväällä, että vaihdevuosia alettaisiin tarkastella entistä kokonaisvaltaisemmin ja voimaannuttavasta näkökulmasta sen sijaan, että keskitytään vain siihen, mitä hankalaa hormonituotannon muutoksesta seuraa. Minua puhuttelee erityisesti suhtautuminen vaihdevuosiin siirtymänä johonkin.

ON HYVÄ KYSYMYS, minkä merkityksen antaa kehonsa tarjoamalle hormonaaliselle siirtymälle. Jollekulle vaihdevuodet voivat olla varsinaiset voimavuodet. Ei tarvitse enää murehtia menkoista ja ehkäisystä, mahdolliset lapsetkin saattavat olla jo niin isoja, että voi keskittyä uusiin tai vaativampiin asioihin elämässä. Toinen taas kipuilee uuden murrosiän kanssa, keho tuntuu vieraalta ja mieli

tempuillee, ja itseä voi olla jopa vaikea tunnistaa. Silloin kun omat vaihdevuodet ovat vaikeammasta päästä, on hyödyllistä tarkistaa, mutkistavatko niiden herättämät ristiriitaiset tunteet ennestään tilannetta. Vaihdevuosiin suhtaudutaan nykyään yhä neutraalimmin ja rakentavammin, mutta takaraivossa saattaa kaikua menneiden aikojen häpeää tuottava tapa puhua mummotaudista.

JOKAISEN KOKEMUS vaihdevuosista on yksilöllinen, koska niin elämäntilanteet kuin mahdollisten oireiden kirjo, kesto ja voimakkuus vaihtelevat. Siirtymänäkökulmasta voivat silti hyötyä kaikki. Voiko vaihdevuosien myötä päästä eroon jostain ja mennä jotain kohti? Onko jotain, mitä antaa vaihdossa ja mitä puolestaan voisi saada? Millaiseen vaiheeseen haluaa astua, mihin siirtyä? Tai voisivatko vaihdevuodet vihdoin olla lupa johonkin sellaiseen, mitä on kaivannut, oli se sitten unelmien tavoittelua tai itsensä helpomalla päästämistä?

”Voisivatko vaihdevuodet vihdoin olla lupa johonkin sellaiseen, mitä on kaivannut?”



Omannäköistä hyvinvointia

1

YMPÄRISTÖN HYVINVOINTIA

Meihin vaikuttaa vahvasti ympäristö, jossa elämme. Vaihdevuosien keskimääräinen alkamisikä on 45–55 vuotta, toisin sanoen ne voivat osua hyvin täyteläiseen, jopa ruuhkaiseen elämäntilanteeseen. Omassa itsessä tapahtuvan muutoksen myötä on hyvä arvioida sitä, onko jonkin omassa ympäristössä syytä muuttua.

2

ELINVOIMAA HYVISTÄ TAVOISTA

Terveystä huolehtiminen on iso palvelus mielelle ja keholle, olivat vaihdevuodet vielä edessäpäin tai jo päällä. Se, miten nukkuu, syö ja liikkuu, tukee vaihdevuosi-ikäisen hyvinvointia ja saattaa lievittää oireita. Itselle sopivien stressinhallintakeinojen käyttäminen säännöllisestä meditaatiosta päiväkirjan pitämiseen voi hyödyttää muutosmatkalla.

3

HELPOTUSTA HORMONEISTA

Hormonikorvaushoidot tarjoavat monille oireistaan kärsiville helpotuksen, ja niitä voidaan toteuttaa monin tavoin. Jos suinkin on mahdollista, kannattaa etsiä lääkäri, jonka kanssa voi keskustella avoimesti siitä, mikä huolestuttaa ja minkä tyyppinen hoito itsestä tuntuisi hyvältä.



ELINA TANSKANEN

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



VIISAUDEN VAIHE

Amerikkalainen neuropsykiatri kuvaa vaihdevuosia siirtymäksi viisauden vaiheeseen. Kirjassaan Brizendine tarjoilee näkökulmia ja niksejä erityisesti aivojen näkökulmasta. Louann Brizendine: Vaihdevuosien vallankumous, Viisas elämä, 2024.

ELINAN
KIRJA-
VINKIT

MONIPUOLISESTI MUUTOKSESTA

Aihepiireiltään kattava ja vaihdevuosi-ikäisen itsetuntoa ja -ymmärrystä peräänkuuluttava kirja tarjoilee niin asiantuntijatietaa kuin naisten omia kokemuksia. Leeni Peltonen, Leena Väisälä: Virtaa vaihdevuosiin, Otava 2020.





*Kaihi johtuu silmässä
olevan linssin eli mykiön
samentumisesta.*

Lue Tiina Vahteran
kaihtarina sivulta 20.

Näkö kirkkaaksi

Kun näkö heikkenee vähitellen eikä silmälasien vaihto auta, syylliseksi epäillään kaihia. Onneksi nopea ja kivuton kaihileikkaus kirkastaa näön ja tekee lopun häikäisyistä tai kaksoiskuvista.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuva **TUOMAS KOLEHMAINEN**

”Kaihi tulee meille kaikille, jos vain riittävän pitkään elämme”, kertoo silmätautien erikoislääkäri **Susanna Jouhi**.

Silmän mykiöllä eli linssillä on elinikänsä. Joillakin se on pidempi ja toisilla lyhyempi riippuen pitkälti perinnöllisistä tekijöistä. Tyypillisesti kaihi alkaa yleistyä eläkeiässä, suurimpana syynä ikääntyminen.

Omilla elintavoilla on vaikutusta: tupakointi, liiallinen alkoholinkäyttö ja runsas ylipaino lisäävät kaihin riskiä. Myös pitkäaikainen kortisonin käyttö ja jotkin sairaudet, kuten tyypin 2 diabetes, voivat aikaistaa kaihia.

Kaihin ehkäisemiseksi ei ole löydetty keinoja. Omia elintapojaan voi kuitenkin viilata ja lisäksi suojata silmänsä auringolta laadukkailla aurinkolaseilla.

SILMÄLASIT EIVÄT RIITÄ

Kaihia epäillään, kun näkökyky alkaa vähitellen heiketä eikä silmälasien vaihto tuo entistä näöntarkkuutta takaisin.

”Joillekin kaihi tulee yllätyksenä. Ihmiset sopeutuvat hiljalleen eteneviin muutoksiin näössä.”

Useille on kerrottu jo aiemmin, että heillä on alkava kaihi. Se ei tarkoita, että edessä häämöttäisi väistämättä kaihileikkaus. Joillekin se ei ole koskaan tarpeen.

Kaihista puhutaan vasta, kun se aiheuttaa selvästi hankaluuksia, kuten vaikeuttaa lukemista tai hämärässä ajoa, häikäistymistä kirkkaassa valossa, kaksoiskuvia tai värien haalistumista.

LEIKKAUS PARANTAA

Kaihi johtuu silmässä olevan linssin eli mykiön samentumisesta. Tuntuu kuin katselisi kaikkea likaisten silmälasien läpi.

Ratkaisuna on kaihileikkaus. Muuta parantavaa hoitoa ei ole. Joskus silmälasien päivittäminen helpottaa oireita.

”Kaihileikkaus on parantava hoito. Sen ansiosta maailma kirkastuu, kun kaihin aiheuttamat näköhäiriöt jäävät pois.”

Kaihileikkaukseen voi hakeutua joko julkiselle tai yksityiselle puolelle. Julkisella puolella noudatetaan kansallisia kaihileikkauksen kriteereitä, joten kovin aikaisessa vaiheessa leikkaukseen ei pääse.

”Jos näön kanssa on ongelmia, kehotan varaamaan ajan silmä lääkäriille. Usein myös optikot lähettävät silmä lääkäriille,

jos silmälaseja joutuu vaihtamaan tiuhaan tai lasikorjauksella näöntarkkuus jää huonoksi.”

JÄNNITYS ON LUONNOLLISTA

Kaihileikkauksessa samentunut oma mykiö vaihdetaan keinomykiöön. Kotiin pääsee yleensä jo samana päivänä.

Hoitopaikassa silmä ympäristöineen pes-tään, hiukset peitetään myssyllä ja muu osa kasvoista peitetään liinalla.

Silmään laitetaan paikallispuudutetta ja halutessaan saa rauhoittavaa lääkettä. Silmän pysyminen auki varmistetaan luomen-levittimellä.

Leikkaus tehdään ultraäänellä. Potilas osallistuu hoitoon kohdistamalla katseensa lääkärin osoittamaan suuntaan. Silmään tehdään kaksi pientä haavaa, joiden kaut-ta toimenpide tehdään. Haavoja ei tarvitse sulkea, ne tiivistyvät itsestään.

Lääkärille tai hoitajille on hyvä puhua ennalta mahdollisista peloistaan.

”Peloista saa ja kannattaa aina kertoa. On inhimillistä ja tavallista, että leikkaus jännittää. Kun toimenpiteen kulku on selvä, olo helpottuu.”

RAUHALLISESTI ALKUUN

Toipuminen leikkauksesta on nopeaa. Työ-ikäiset saavat sairauslomaa parista päivästä muutamaan viikkoon riippuen siitä, minkä-laista työtä tekevät.

Ensimmäisinä päivinä tulee välttää raskasta fyysistä tekemistä eikä voi käydä suihkussa tai saunassa. Silmään koskemista on varottava. Öisin silmässä pidetään viikon verran suojakilpeä, joka estää hankaamisen unissaan.

Paranemista edistävät silmätipat, joissa on antibioottia, kortisonia ja joskus tulehduski-pulääkettä. Näitä käytetään yleensä kahdesta kolmeen viikkoon. Lisäksi kirkkaalla säällä suositellaan aurinkolaseja.

”Usein näöntarkkuuden paranemisen huomaa jo ensimmäisenä iltana tai seuraava päivänä. Toisilla siihen menee hieman kauemmin. Joskus voi olla roskan tunnetta tai kuivuutta. Niihin auttavat apteekista ostettavat kostutustipat tai -geelit.”

Uusien silmälasien hankinta tulee eteen noin kuukauden päästä jälkitarkastuksen jälkeen.

Asiantuntija: silmätautien erikoislääkäri, silmäkirurgi, lääketieteen tohtori Susanna Jouhi, Pihlajalinna ja HUS



Autolla ajaminen oli kaihin takia Tiina Vahteralla tauolla, kunnes leikkaus palautti näön.

TIINA VAHTERA, 66, HELSINKI

Verkko silmien edessä

” Neljä vuotta sitten huomasin autoa ajaessani kuin verkon silmien edessä. Kaikki näytti suttuiselta.

Näkö heikkeni vähitellen, lopulta myös lähinäkö. En pystynyt lukemaan kunnolla. Välttelin kaupassa käyntiä, sillä loisteputkien heijastus oli sietämätön. Aivan kuin olisi katsonut suoraan auringonvaloon.

Toisen vaiman yhteydessä oftalmologi tutki silmäni sairaalassa. Hän tarjotti, että minulla on myös vanhuudenkaihi. Nielekelin diagnoosille, sillä enhän minä ollut vanha, vasta hieman päälle 60-vuotias.

Minulle selvisi, että olen perinyt taipumuksen kaihiin. Moni lähisukulainen, kuten äitini, on sairastunut siihen varsin nuorena.

Kun en enää pystynyt tekemään töitäni tietokoneella, sain palvelusetelin yksityiselle. Hinta jäi vain murto-osaan siitä, mitä se olisi ollut ilman palveluseteliä.

Itse leikkaus oli nopea ja kivuton. Vain puoli tuntia puudutustipan avulla ja kaihi oli korjattu, niks naks vaan.

Toivuttuani leikkauksesta pystyin ajamaan autoa ja lukemaan. Valitettavasti minulle alkoi kehittyä jälkikaihi. Nyt odotellaan sen kypsymistä siihen pisteeseen, että pääsen uuteen toimenpiteeseen.

Kaihileikkausta odottaville sanoisin, ettei sitä tarvitse yhtään pelätä. Jonoon kannattaa hakeutua, kun täyttää leikkauksen kriteerit.”

Valmistaudu kaihileikkaukseen

Muista
näitä

OSTA ETUKÄTEEN

lääkärin sinulle määräämät silmätipat, joita käytetään leikkauksen jälkeen.

PESE HIUKSET,

jos haluat. Leikkauksen jälkeen on hyvä välttää pesuveden joutumista silmiin muutaman päivän ajan.

SOVI KYTY

leikkauksesta kotiin etukäteen tai valmistaudu taksiin. Et voi ajaa leikkauksesta itse kotiin.

KESKUSTELE PELOISTASI

lääkärin tai hoitohenkilökunnan kanssa. Tieto helpottaa jännitystä.

Pieni kaihileikkauksen sanasto

KAIHI

tarkoittaa tilannetta, jossa silmän linssi eli mykiö on samentunut ja läpäisee valoa huonosti. Yleisin kaihimuoto on aikuisien kaihi, joka yleistyy 60 ikävuoden jälkeen.

KAIHIN OIREITA

ovat näöntarkkuuden ja hämäränäön heikkenemisen asteittain. Silmä voi olla herkkä häikäisylle ja värin näkeminen saattaa muuttua.

KAIHILEIKKAUKSESSA

samentunut linssi vaihdetaan kirkkaaseen keinomykiöön. Leikkaus tehdään lähes aina ultraäänellä.

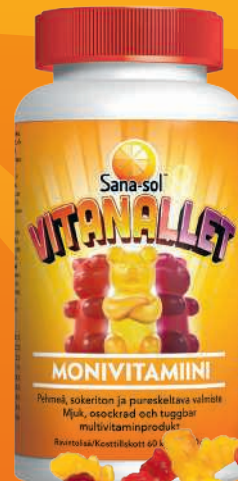
JÄLKIKAIHI

tarkoittaa kaihileikkauksen jälkeen tulevaa samentumaa tekomykiön taakse. Se hoidetaan kivuttomalla laserhoidolla. ■

Lähteet: terveyskirjasto.fi ja terveyskyla.fi



SANA-SOL TEKEE HYVÄÄ SINULLE



Hyvänmakuiset
suosikkinallet



Appelsiininmakuinen
nestemäinen
monivitamiini



Vahva ja
monipuolinen
monivitamiini,
1 tabletti päivässä

Tuotevalikoima vaihtelee apteekkeittain.
Tarkista saatavuus apteekistasi.

Uutta Avainapteekkeista

1 IBS-UMMETUKSEEN

Kapselit palauttavat suolen normaalin toiminnan potilaille, jotka kärsivät ärtyvän suolen oireyhtymästä aiheutuvasta ummetuksesta. Valmiste suojaa suolen limakalvoa ja lisää massaa ulosteeseen parantaen suolen toimintaa. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Gelselax 30 kaps., 18,70 €.

2 IMESKELYTABLETIT KURKKUKIPUUN

Sitruunanmakuinen tabletti on kaksivaikutteinen ja tehokas lääke kurkkukipuun. Lievittää kipua puuduttamalla ja tappaa bakteereja. Saatavana myös hunajanmakuksena.

Coldycin 5 mg/1 mg sitruuna 24 tabl., 8,70 €.

Coldycin 5 mg/1 mg imeskelytabletit, Hunaja tai Sitruuna. Vaikuttavat-aineet: klooriheksidiini ja lidokaiini. Kurkkukivun oireiden lievittämiseen aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille. Sisältää sorbitolia. Sitruuna: Sisältää aspartaamia, joka on fenyylialaniniin lähde. Ei suositella raskauden aikana eikä imettäville naisille. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Lyhytaikaiseen käyttöön. Käänny lääkärin puoleen, ellei olosi parane 3–4 päivän jälkeen tai se huononee. Itsehoitolääke. Markkinoija: Orifarm Healthcare Oy.

3 NENÄSUMUTE TUKKOISUUTEEN

Helppokäyttöinen nenäsumutepumppu hoitaa nenän tukkoisuutta ja poskiontelotulehduksen oireita. Hienojakoinen sumu laskeutuu nenän limakalvon turvonneille alueille valumatta nieluun.

Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1 mg/ml nenäsumute 10 ml, 10,98 €.

Otrivin on lääke nenän tukkoisuuden ja poskiontelotulehduksen oireiden hoitoon. Sisältää ksymetatsoliinia. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille nuorille enintään 10 vuorokauden ajan. Ei raskausa oleville. Tutustu pakkausselosteeseen. Haleon Finland Oy. Tavaramerkit Haleonin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon tai lisenssinhaltija 05/2024, PM-FI-OTRI-24-00028

4 VAHVA TULEHDUSKIPUGEELI

Miellyttävä geeli kivun paikalliseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä ja venähdyksissä. Nyt saatavana myös kätevässä, pienemmässä pakkauksessa.

Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g 30 g, 11,97 €.

Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g tulehduskipugeeli on tarkoitettu kivun paikalliseen, oireenmukaiseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä ja venähdyksissä. Geeli on miellyttävä levittää ja helppo käyttää. Vaikuttava aine diklofenaakki. Annostelu vain kaksi kertaa päivässä. Lyhytaikaiseen käyttöön aikuisille ja vähintään 14-vuotiaille. Käyttö raskauden tai imetyksen aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Pakkauskoot: 30, 50, 100 ja 150 g tuubi. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01341 06 24.

5 KIMMOISA, IKÄÄNTYNYT IHO

Seerumi on kehitetty erityisesti vaihdevuodet ohittaneille naisille. Tuote kosteuttaa tehokkaasti, tekee ihosta kimmoisamman, tasoittaa ihon sävyä ja häivyttää pigmenttiläiskiä. Sopii kaikille ihotyypeille.

ACO Face Age Delay+ Serum 30 ml, 30,20 €.

6 SILMÄN- JA HUULTENYMPÄRYS-ALUEEN ANTI-AGE

Nopeasti imeytyvä anti-age-voide kosteuttaa tehokkaasti silmän- ja huultenympärysihoa. Voide häivyttää syviä ryppejä, vähentää silmänalusten turvotusta ja tummuutta sekä tekee ihosta täyteläisemmän.

ACO Age Delay+ Eye & Lip Contour Cream 15 ml, 28,20 €.

7 TOFFEENMAKUINEN D-VITAMIINI

Suomalaisille lapsille suunniteltu monivitamiinivalmiste on pienikokoinen, pندان muotoinen purutabletti, joka maistuu herkulliselta toffeelta.

Minisun Monivitamiini Toffee Pikkupanda 100 tabl., 12,50 € (227,18 €/kg) tai 200 tabl., 23,00 € (209,05 €/kg).

8 SUOLISTON MAITOHAPPOBAKTEERI

Ravintolisä sisältää suolistollemme luontaista, tutkittua Lactobacillus reuteri Gastrus -kaksosbakteerikantaa, joka säilyy tutkitusti elävänä läpi ruuansulatuskanavan.

BioGaia Gastrus PURE 60 kaps., 31,60 €.

9 UMMETUKSEN HOITOON

Ummetusvalmiste on tarkoitettu aikuisten ja lasten ummetuksen hoitoon. Vaikuttava aine on turvallinen ja tutkittu macrogol 4000, ei sisällä muita ainesosia. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Macrolans 12 g x 20 pss., 13,80 €.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä.

7

9



8

Vitaali



MATALAT FERRITIINIARVOT?

NYT MYÖS UUSI PIENEMPI PAKKAUS 30 kaps.

**VITAALI
LAKTOFERRIINI + C**
30 kaps ja 60 kaps.



Tehostaa raudan imeytymistä elimistöön. Voi käyttää myös rautalisän kanssa yhdessä.



**VITAALI
RAUTA 50 ja 100 mg**



**Vahvat, hyvin imeytyvät
vatsaystävälliset
nestemäiset
rautavalmisteet.**

Kysy lisää lähimmästä apteekistasi!

WWW.VITAALITUOTTEET.FI

Markkinoija ja valmistaja:
Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Triple Dry

Markkinointi: Tamro Oyj T00046-1, 9/2024



**KUIVA, RAIKAS
JA VARMA OLO
– JOPA 72 H**
no sweat.



Kolme kertaa varmempi antiperspirantti,
tehokasta ja luotettavaa suojaa
– NO SWEAT.

www.tripledry.fi some: Triple Dry Finland

UUTTA AVAINAPTEEKEISTA

1 FLUNSSAN TORJUNTAAN JA OIREISIIN

Sinkkiasetaatti-imeskelytabletit auttavat flunssan ensioireisiin, lieventävät oireita sekä lyhentävät niiden kesto.

Posivil FluZink vadelma-salmiakki 40 imeskelytabl., 13,20 €.

2 RAUHOITTAVAT KURKKUTABLETIT

Piparmintun makuinen imeskelytabletti vaikuttaa nopeasti. Punahattu tukee immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja salvia rauhoittaa kurkkua ja nielua. Kätevä käyttää tarvittaessa.

Echinacea-Salvia 20 imeskelytabl., 14,70 €.

3 MAITOHAPPOBAKTEERIT JA C-VITAMIINI

Inaktivoituja maitohappobakteereita ja C-vitamiinia sisältävä mansikanmakuinen pehmopala sopii aikuisille ja yli 3-vuotiaille lapsille. 1–2 kpl päivässä. Gluteeniton, maidoton ja soijaton.

Rela Pehmo Mansikka 30 kpl, 15,00 € (250,00 €/kg) tai 60 kpl, 20,79 € (173,25 €/kg).



4 KASVO- JA VARTALOVOIDE EPÄPUHTAALLE IHOILLE

Kosteuttava kasvo- ja vartalovoide sisältää kuorivaa salisyylihappoa. Kevyt ja nopeasti imeytyvä voide vähentää näppylöitä ja auttaa estämään uusien näppylöiden ilmaantumista. Dermatologisesti testattu.

ACO Spotless Face & Body lotion 200 ml, 14,50 € (72,50 €/l).

5 SYVÄPUHDISTAVA PESU

Kasvojen ja vartalon pesuaine vähentää näppylöitä ja syväpuhdistaa sekä kosteuttaa ja taasoittaa ihoa. Sopii kaikille akneen taipuvaisille ihotyypeille, myös herkälle iholle. Dermatologisesti testattu.

ACO Spotless Face & Body cleanser 200 ml, 14,50 € (72,50 €/l).



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Ota askel kohti sisäistä balanssia!

BioGaia Gastrus sisältää suolistollemme luontaisia *Lactobacillus reuteri*[®]-maitohappobakteerikantoja.

UUSI
VAHVA
kapseli



BioGaia[®]
Sisäisten sankareidesi tukena

KAIKKI TUOTTEET

-20%



BIORION®

TUNNE VAHUUUS JA ELINVOIMA HIUKSISSASI*

*Biorion Strong sisältää biotiinia, seleeniä ja sinkkiä, jotka edistävät hiusten pysymistä normaaleina. Seleenin ja sinkin edistävät myös kynsien pysymistä normaaleina.

Tarjous voimassa marraskuun ajan. Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

9/2024



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi



Pimeys synkistää

Kirkasvalo lievittää kaamosoireita, mutta terapia voi tuoda pitkäkestoisempaa apua toistuvaan talvikuukausien masennukseen.

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

Nuoret aikuiset kärsivät eniten

Valon vähentyessä monen mieliala laskee, makeanhimo kasvaa, unirytmä häiriintyy ja tarmokkuus hiipuu. Naisista joka viidennellä ja miehistä noin joka kymmenennellä on erilaista kaamosoireilua, kertoo THL:n Terve Suomi -tutkimus. Ongelmaksi vuodenaikaisvaihtelun kokevat yleisimmin 20–39-vuotiaat.

Loppusyksy koettelee suomalaisia

Suomalaisilla on masennus-, ahdistus- ja unihäiriöihin liittyviä sairauspoissaoloja loka–marraskuussa lähes kaksi kertaa niin paljon kuin kesällä, Climate Change and Health -tutkimusohjelmassa tehty tutkimus osoitti. Jos ilmastomuutos pimentää talvia entisestään, kaamosoireet voivat yleistyä.



Terapiaa saaneiden masennusoireet palasivat tulevina vuosina lievempinä.



Kirkasvaloa ja keskusteluapua

SÄÄNNÖLLINEN liikunta ja ulkoilu valoisaan aikaan ehkäisevät kaamosoireita. Useimmille sopii myös aamuisin nautittava kirkasvalohoito, joka auttaa rytmittämään sisäistä kelloa.

Omat uskomukset ja ajattelumallit voivat osaltaan vaikuttaa siihen, miten vuodenaikaisvaihtelun kokee. Mielialahäiriöihin erikoistunut psykologian professori **Kelly Rohan** Vermontin yliopistosta on vertaillut useissa tutkimuksissa kirkasvalohoidon ja kognitiivisen käyttäytymisterapian tehoa kaamosoireiluun. Molemmat auttavat yhtä lailla, mutta terapian vaikutukset näyttävät kantavan pidempään. Siinä missä valohoitoa saaneet synkistyivät taas seuraavan talven tullessa, terapiaa saaneiden masennusoireet palasivat tulevina vuosina harvemmin ja lievempinä.

Zyx®

**AUTZ!
KIPEÄ
KURKKU?
- OTA
ZYG!**

Tehokas
kurkkukipulääke



Zyx 3 mg Appelsiini & Hunaja/ Eukalyptus/ Minttu/ Sitruuna-imeskelytabletit on tarkoitettu suun ja nielun kivun ja ärsytyksen lievittämiseen. Vaikuttava aine bentsydamiini. Annos yksi imeskelytabletti 3 kertaa vuorokaudessa. Jos oireet pahenevat tai eivät lieydy 3 vuorokauden kuluessa, otettava yhteys lääkäriin. Hoito saa kestää enintään 7 vuorokautta. Ei henkilöille, joilla on allergia jollekin tulehduskipulääkkeelle. Ei alle 6-vuotiaille, raskaana oleville tai imettäville. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Saatavana vain apteekista. **Pakkaus ja hinta** (3/2024): 20 kpl 8,99 €. Markkinoija Viatris Oy, www.viatris.fi. (1.3.2023)

FI-ZYX-2024-00006-9/2024



LÄÄKEFAKTA

Opioidien ongelmakäyttö kasvaa

Opioidit edustavat ensiluokkaista akuutin kivun hoitoa sekä viheliäistä huumeekoukkua – ja kaikkea siltä väliltä. Suomessa tunnetaan koko kirjo.

Teksti **MARIANNA SALIN**

Kelan tilastot kertovat, että lähes 300 000 suomalaista osti viime vuonna reseptillä lääkkeitä, jotka sisälsivät kodeiinia tai tramadolia. Tilastot eivät kuitenkaan kerro, kuinka paljon näitä heikkoja opioideja ostettiin, puhumattakaan siitä, montako tablettia pakkauksista käytettiin. Sama haaste koskee vahvempia opioideja.

Mehiläisen päihdelääkäri **Kaarlo Simojoki** arvioi kokonaistilannetta: ”Heikkojen opioidien käyttäjiä on edelleen paljon ja vahvojen opioidien käyttö on nousussa, samoin opioidien ongelmakäyttö.”

KIVUNHOIDON SEURANTA UUPUU

Ongelmakäyttö alkaa Simojoen mukaan tyyppillisesti siitä, että potilas käyttää kodeiinia tai tramadolia aivan asianmukaisesti esimerkiksi leikkauksen jälkeisen kivun hoitoon.

”Sitten hän huomaa, että opioidi vaikuttaa muihinkin asioihin kuin kipuun. Se eheyttää sisäisesti, helpottaa ahdistusta. Se auttaa arjen haasteissa. Ja niin reseptiä uusitaan ja uusitaan, ja viimein syntyy riippuvuus.”

Simojoen mukaan opioidien ongelmakäyttö kertoo usein siitä, että kivunhoidon seuranta uupuu ja potilas on jäänyt yksin. Lääkäreillä ei ole aina aikaa selvittää perin pohjin, miksi



Kuva Getty Images

potilas haluaa uusia opioidireseptinsä. Ja jos syy selviääkin, ei ole välttämättä tarjolla muuta hoitoa kroonisesta kivusta tai ahdistuksesta kärsivälle potilaalle.

”Monissa maissa reseptin yhteyteen kirjaataan diagnoosi, mikä paljastaa, jos esimerkiksi selkäsärkyyn määrätään toistuvasti opioideja. Suomessa näin ei tehdä, ja se vaikeuttaa seurantaan.”

KODISTA OPIOIDIT PÄIHDEKÄYTTÖÖN

Opioidien suosio on Simojoen mukaan lisääntynyt myös laittomassa päihdekäytössä.

”Opioidit koukuttavat kaikista tiukimmin, ja siksi niitä lisätään moniin muihin huumeisiin, kuten kokaiiniin, amfetamiiniin ja bentso-diatsepiineihin. Uusi trendi on myös se, että opioidit eivät enää odota polun päässä muiden huumeiden jälkeen, vaan nuoret saattavat ryhtyä suoraan opioidien käyttäjiksi.”

Simojoki huomauttaa, että nuori kokeilija on monesti löytänyt ensimmäiset opioidinsa kodin lääkekaapista, johon ylimääräiset tabletit ovat jääneet sen sijaan, että ne olisi viety apteekkiin hävitettäväksi.

Lähde: Kaarlo Simojoki, päihdepalveluiden johtaja ja ylilääkäri, Mehiläinen

Locobase®
Focused Skin Solutions

Erityistä huolenpitoa ihollesi.



HOITAVAT ERIKOISVOITEET



ATOOPPISEEN
IHOTTUMAAN

CE
0481

Lääkinnällinen laite
Valmistaja YouMedical B.V.

PSORIASIKSEN
HOITOON

CE
0197

Lääkinnällinen laite
Valmistaja bitop AG

KUTINAAN

karo®
healthcare

locobase.fi

Marraskuu

SEBAMED Face & Body Wash -täyttöpussit 1000 ml

Puhdistaa tehokkaasti säilyttäen ihon luonnollisen, happaman suojan.

16,90

20,90 € (16,90 €/l)



BEROCCA ENERGY Orange 45 poretabl.

C- ja B-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta.

18,90

22,90 € (87,50 €/kg)
ravintolisä



A-VITA HYDRA+ 20 ml

Kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoja tehokkaasti. Sopii jatkuvaan käyttöön.

12,90

15,60 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite.



MULTIVITA Omegalive Strong 100 kaps.

Vahva kalaöljykapseli sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja.

19,90

23,90 € (139,16 €/kg)
ravintolisä



BEPANTHEN SensiCalm 50 g

Nopea ja pitkäkestoinen apu kutisevaan ihottumaan. Helpottaa kutinaa 30 minuutissa jopa 7 tunnin ajan.

14,90

17,40 € (298,00 €/kg)
CE-merkitty lääkinnällinen laite.



MULTIVITA Ascorbin Long 500 mg 200 tabl.

Pitkävaikutteinen ja nieltävä tabletti sisältää 500 mg C-vitamiinia.

17,90

22,05 € (124,31 €/kg)
ravintolisä



TRIPLE DRY ROLL-ON -antiperspirantit 50 ml

Tehokas ja luotettava suojia hikoilua vastaan. Saatavilla eri tuotteita.

9,90

11,65 € (198,00 €/l)



BETOLVEX MULTI tai MULTI+A 30 tai 90 kaps.

Monipuolinen monivitamiinikapseli.

-15 %

ravintolisä



THEALOZ DUO 10 ml

Säilöntäaineeton ja fosfaatiton silmätipa keskivaikean ja vaikean kuivasilmäisyyden hoitoon. Sopii piilolinssien käyttäjille.

15,90

19,00 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite.



MINISUN D-vitamiini 50 mcg 200 + 25 tabl. kampanjapakkaus

Pureskeltava D3-vitamiini aikuisille.

22,90

26,80 € (440,38 €/kg)
ravintolisä



MINISUN D-vitamiini 20 mcg 200 + 25 tabl. kampanjapakkaus

Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden.

15,90

18,30 €
ravintolisä



BIOGAIA TABS mansikka, sitruuna tai appelsiini + D3 30 purutabl.

Suolistollemme luontaisia Lactobacillus reuteri -bakteerikantoja. Joka päivä tai kuurina.

11,90

14,50 €
ravintolisä



Avaintarjoukset



Avainapteekit

Joulukuu

BEPANTHEN EYE Intensive 10 ml

Erittäin kuivien ja ärtyneiden silmien
tehokosteutus ja hoito yhdessä tipassa.

15,90

18,20 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite.



APTEQ FLUZINC 24 tabl.

Salmiakkin, mustaherukan tai hunajan
makuinen sinkkiasetaatti-imeskely-
tabletti kolmen päivän tehokuurina.

9,90

12,40 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite.



DEVISOL 20 mcg 230 tabl. kampanjapakkaus

Hedelmäisen raikas purutabletti mais-
tuu sitrukselle ja hajooa helposti suus-
sa. Makeutettu ksylitolilla ja sorbitolilla.

16,90

19,00€ (187,78 €/kg)

ravintolisä



DEVISOL STRONG 50 mcg 230 tabl. kampanjapakkaus

50 mikrogrammaa hyvin imeytyvää
D3-vitamiinia sitruksenmakuisena.

23,90

27,00 € (207,83 €/kg)

ravintolisä



MULTIVITA PLUS 200 tabl.

Yhdessä tabletissa jopa 18 päivittäin
tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta.

20,90

24,30€ (159,54 €/kg)

ravintolisä



REMO-WAX korvasuihke tai korvatipat 10 ml

Liuottaa korvan vahatulpat tehokkaasti.
Älä käytä särkeviin tai vuotaviin korviin.

14,90

17,40 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite.



APTEEKIN MÖLLER Extravahva Omega-3, 76 kaps.

Sydämelle, aivoille ja näkökyvyllä
tärkeät omega-3-rasvahapot.

21,90

26,00 € (200,92 €/kg)

ravintolisä



NOVANIGHT 30 tabl.

Sisältää melatoniinia ja kolmea unta
tukevaa yrttiä.

15,90

18,70 €

ravintolisä



NASO RATIOPHARM seesamiöljy tai fresh 10 ml

Kosteuttaa nenän kuivia limakalvoja.
Luonnollinen ja täysin kasvipööräinen.

8,90

10,40 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite.



BETHOVER B12 1 mg 150 tabl.

Muistin tueksi. Eri makuja, osassa lisänä
foolihappo tai B6-vitamiini.

25,90

29,90 €

ravintolisä



MINISUN DEFENCE Strong tai Super Defence 60 tabl.

Päivittäisen vastustuskyvyn tueksi.
Eri makuja.

13,90

16,30 € (144,79–210,61 €/kg)

ravintolisä



RELA 30 tabl. tai kaps.

Hyvänmakuiset Rela-maitohappo-
bakteerit jokaiseen päivään.
Useita eri makuja.

12,90

15,00 € (215,00–1 000,00 e/kg)

ravintolisä



Tarjoushinnan alapuolella oleva hinta on tuotteen keskimääräinen normaalihinta Avainapteekissa. Tarjoushinnat voimassa kaikille asiakkaille.

Marraskuu

AVENE ANTI-AGE -SEERUMIT 30 ml

Tehokkaat ja hellävaraiset, aktiiviaineosia sisältävät seerumit herkän ihon eri tarpeisiin. Valikoima vaihtelee apteekittain.

-15 %



PRIORIN EXTRA 180 kaps.

Ravintolisän ainutlaatuinen koostumus ravitsee hiusjuurta sisältäpäin.

78,90

100,00 €
(467,97 €/kg)
Ravintolisä



Joulukuu

APTEQ BIOTIINI EXTRA 5000 mcg 60 kaps.

Hiusten, kynsien ja ihon hyvinvointiin suunniteltu vahva ja monipuolinen biotiinivalmiste.

15,90

19,35 €
Ravintolisä



CERA VE HYDRATING CLEANSER 236 ml

Koko perheen kosteuttava puhdistustuote normaalille ja kuivalle iholle, kasvoille ja vartalolle.

9,90

11,30 € (41,95 €/l)



Tarjoushinnan alapuolella oleva hinta on tuotteen keskimääräinen normaalihinta Avainaptekeissa. Tarjoushinnat voimassa kaikille asiakkaille.

HAUKO- TELTAVAN HYVÄ

KAIKKI
MELAREST-
TUOTTEET
-15%



Tarjous voimassa 1.–30.11.2024.

Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa. Tuliunikko ja laventeli edistävät parempaa unta. Kamomilla ja humala auttavat rentoutumaan.

Melarest®
MADE IN HÖYHENSAARET

UUSI ACO PROTECT

VAHVISTAA IHOSI LUONNOLLISTA SUOJAA

ACO Protect sisältää kasvoille ja vartalolle kahdeksan tehokasta ja hellävaraista ihonhoitotuotetta, jotka vahvistavat ja suojaavat ihon suojakerrosta ja auttavat pitämään ihon kosteutettuna ja hyvinvoivana. Dermatologisesti testatut, hajusteettomat ja vegaaniset tuotteet sopivat normaalille, kuivalle ja herkälle iholle. Tuotteet on kehitetty Tukholmassa ja suunniteltu ihon tarpeisiin erityisesti pohjoisessa ilmastossa.

VAHVISTAA IHON
SUOJAKERROSTA



VEGAANISET
TUOTTEET



KEHITETTY
RUOTSISSA



ACO
SIMPLY EFFECTIVE

3 x
vitamiini-
kysymys

Mitkä vitamiinit auttavat, kun flunssa tekee tuloaan?

SINKKI VOI LYHENTÄÄ FLUNSSAN KESTOA. C- ja D-vitamiinit puolestaan edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa eli ne vahvistavat vastustuskykyä.

Paras muoto sinkistä on sinkkiasetaatti, jota on saatavana sekä suihkeena että imeskeltävinä tabletteina. Pore- ja purutabletti-muodossa on saatavilla yhdistelmävalmisteita, joissa on immuunipuolustusta vahvistavia C-, B- ja D-vitamiineja sekä sinkkiä.



Asiantuntija
ANNA SIIPILEHTO
proviisori,
Tapuli Apteekki,
Helsinki

Voinko tukea unta vitamiineilla?

EHKÄ VÄLILLISESTI. B-ryhmän vitamiineista B6 voi vähentää uupumusta ja väsymystä. B3-vitamiini puolestaan saattaa vähentää stressiä, uupumusta ja väsymystä.

Myös D-vitamiini ja magnesium voivat illalla otettuina helpottaa unensaantia välillisesti rauhoittamalla hermoston ja lihaksiston toimintaa.

Riittääkö monivitamiinitabletti vitamiinitarpeeseen vai tarvitsenko muita valmisteita?

YLEENSÄ RIITTÄÄ. Terveellisen ruokavalion rinnalla nautittu monivitamiini takaa normaalisti riittävän vitamiinien saannin. Lisävitamiineista saattaa olla hyötyä tietyissä elimistön stressitilanteissa, kuten flunssassa.

Imeytymishäiriö, kuten hoitamaton keliakia tai ripuli, voi heikentää vitamiinien imeytymistä. Varmuuden mahdollisista vitamiinipuutoksista pystyy selvittämään verikokeilla.

Hiljaisuuden hoivassa

Valmentaja Eero Länkelin suoritti elämää, kunnes kuppi meni nurin. Loppuun palamisen myötä hän oppi tasapainoisemman tavan suhtautua itseensä ja maailmaan.

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

Eero Länkelin, 39, on hauduttanut teepannussa teetä ja kaataa sitä vihreisiin lasisiin kuppeihin.

Länkelinin pieni joogahuone-galleria Heinolassa kuvastaa hänen elämänmuutostaan, jonka sysäsi liik-keelle loppuun palamisen kokemus. Rauhallisen pikku-kaupungin läpäisee virta, joka ei jäädy talvellakaan, ja johon Länkelin nykyisin usein pulahtaa ”kylmähoitoon”. Kaukana virran tuolla puolen ovat Helsinki ja aiempi suorittajan elämä. Nykyinen elämä virran tällä puolella sisältää paljon hiljaisuutta, sillä siitä kumpuaa sisäisen äänen kuuntelu.

JOOGAOPETTAJAKSI ryhtyminen uupumisen jälkeen olisi klassinen burnout-tarina, mutta tämä ei mennyt ihan niin. Jooga on ollut osa Länkelinin elämää jo kauan, mutta se ei estänyt häntä palamasta loppuun. Pikemminkin päinvastoin:

”Entisenä urheilijana ryhdyin suorittamaan myös joogaa”, hän sanoo.

Viisi vuotta sitten ex-jalkapalloilija Länkelin työskenteli lasten jalkapallovalmentajana, opiskeli luokanopettajaksi ja harjoitti kurinalaisesti joogaa aamuin illoin. Hän alkoi olla yhä uupuneempi, mutta painoi väkisin eteenpäin.

”Olen täydellisyyttä hakeva luonne. Haluan tehdä asiat kunnolla väsyneenäkin. Minussa on myös taipumusta toisten miellyttämiseen”, hän kuvailee.

Keho lähetti signaaleita kuin koettaen kertoa, että yhtälö ei toimi. Länkelin laihtui kilotolkulla ja nukahteli kaikkialla. Pitkienkin yöunien jälkeen hän heräsi yhtä väsyneenä kuin nukkumaan mennessään. Hyvinvointia mittaavan älysormuksen data kertoi aamuisin, että Länkelinillä syvän unen osuus oli ollut vain 20 minuuttia yössä, kun vaimolla syvää unta oli ollut kolme tuntia. Uni-

Kauniiseen Kymeen on hyvä pulahtaa välillä uimaan. Se auttaa hillitsemään stressiä ja vellovia ajatuksia. ”Superkylmässä vedessä olet taa-tusti läsnä”, Eero Länkelin sanoo.





HALEON

**VAIKUTUS
ALKAA JOPA****15
MINUUTISSA*****Nopea
helpotus
kipuun****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-vuotiaalle. Annostus: 1-2 tablettia kerran 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 valmisteen 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 valmisteyhteenvetoon. 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 lisenssinsaltija. 08/2024, PM-FI-PAN-24-00040

Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

Hiljaisen meditaation ohella myös luonnossa oleilu, ystävien seura ja pienen kaupungin rauhallinen elämämpiiri ovat olleet toipumisen kannalta tärkeitä tekijöitä.

*”Luovuttaminen oli
raskain hetki.”*

vajeisena Länkelin koki muuttuvansa luolamieheksi, joka näki herkästi toiset uhkana.

”Kuppi oli niin täynnä, että pienikin stressi riitti läikyttämään sen yli.”

UUPUMUKSEN esiin nostamat piirteet hävettivät ja masensivat.

”Psykoanalyttikko **Jung** on puhunut siitä, että ihmisessä on sekä pimeyttä että valoa. Jos ei hyväksy itsensä sitä pimeää, ei valokaan voi tulla esiin”, Länkelin sanoo filosofisesti.

Uupumisessa on hänen kokemuksensa mukaan kyse epätasapainosta, jossa ihminen on hukannut myötätunnon ja herkkyyden itseään kohtaan.

Hän toteaa, että ihminen samastuu herkästi omiin ajatuksiinsa, ideoihinsa ja pelkoihinsa ja määrittelee itsensä niiden kautta.

”Viisaampaa olisi ajatella, että minussa on herkkyyttä, väsymystä tai masennusta, kuin että minä olen herkkä, väsynyt tai masentunut.”

UUPUMUKSEN SYVETESSÄ oli myönnettävä itselleen ja muille, ettei enää jaksaa. Edessä oli pitkä sairausloma.

”Vaikka kaikki suhtautuivat ymmärtäväisesti, luovuttaminen oli raskain hetki”, Länkelin sanoo. Itseä soimaavilta hyödyttömyyden ja pystymättömyyden ajatuksilta ei voinut välttää.

Hän sai tukea niin psykiatrian sairaanhoitajalta kuin ystäviltäkin. Hän kokeili lääkitystä unen laadun

Työuupumus eli burnout

- Uupumus on kuormitustila, jossa ihmisen psyykkiset voimavarat ehtyvät vähitellen. Se voi liittyä niin työhön kuin opiskeluunkin.
- Oireita voivat olla syvä pitkäkestoinen väsymys, kyynistyminen, kognitiiviset vaikeudet ja alentunut ammatillinen itsetunto. Yleisiä ovat myös unihäiriöt, tunne-elämän häiriöt ja muut stressioireet. Pitkittynyt kuormitus heikentää myös fyysisistä terveyttä.
- Uupumukselle voivat altistaa työn liialliset tai ristiriitaiset vaatimukset sekä ihmisen henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten voimakas velvollisuudentunto.
- Työuupumus vaatii kokonaisvaltaista hoitoa, johon voi kuulua sairauslomaa, lääkettä, työolojen ja elämäntilanteen kartoitusta, terapiaa ja muita kuntoutusmuotoja.
- Uni, liikunta, terveellinen ravinto, hyvää mieltä tuottava tekeminen sekä omien voimavarojen tunnistaminen ovat olennaisia tekijöitä niin uupumisen ennaltaehkäisyssä kuin siitä toipumisessakin.

Lähteet: Duodecimin Terveyskirjasto, Mieli ry

kohentamiseksi, mutta se teki olon sumeaksi. Runsas luonnossa liikkuminen sen sijaan tuntui hoitavalta, samoin joogaharjoittelu, jota Länkelin lähestyi nyt aivan toisella tavalla. Suorittaminen sai jäädä. Tärkeimmäksi muodostui harjoitus, jonka voi tehdä vaikka sohvalla. Huomio tuodaan kehoon ja hengitykseen, ja ollaan vain hetkessä läsnä.

”Taistele tai pakene -stressireaktio laantuu. Vähitellen löytyy myötätuntoa itseä ja muita kohtaan, alkaa ymmärtää reaktioitaan ja nähdä tilanteet laajemmin.”

TÄTÄ NYKYÄ LÄNKELIN pitää uupumuskokemusta tärkeänä opettajana, jonka antia hän voi valmentajana ja ohjaajana jakaa eteenpäin. Toipumistie oli pitkä ja sisälsi monia yrityksiä palata työelämään. Vasta noin kolmen vuoden kuluttua paranemisen signaalit voimistuivat: uni alkoi syvetä, paino nousta, elämänilo palata. Rauhallisempaan ympäristöön muuttamisen lisäksi tarvittiin myös ryhtyminen yrittäjäksi. Se mahdollistaa työn määrän ja sen sisällön säätämisen.

”Vieläkin tulee uupumishetkiä, jos joudun tekemään asioita enemmän kuin jaksan”, Länkelin sanoo.

Länkelin haluaa jakaa oman runonsa, joka on eräänlainen toipumisavain, jota hän kantaa mukanaan:

”Kaiken takana on hiljaisuus.

Polku sinne on helppo ja yksinkertainen.

Se kenellä on rohkeutta ja kärsivällisyyttä varmasti löytää perille.

Käy hiljaisuudessa, mene hiljaisuuteen ja mikä tärkeintä, muista hiljaisuus.” ■



Voltaren Forte

Lääkitse, älä vain lämmitä

Geelejä on lääkkeellisiä ja lääkkeettömiä. Voltaren Forte imeytyy pintaa syvemmälle, hoitaa tulehdusta ja lievittää kipua. Koska Voltaren Forte on lääke.



- **Tehokas lääke** lihas- ja nivelkipuun
- Hoitaa tulehdusta ja nopeuttaa paranemista



Hoida oikein.

Lue lisää: voltaren.fi

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli

Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarastituksesta johtuvan lihas- ja nivelkipuun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Hiero kipeytyneelle alueelle 12 tunnin välein kork. 2 viikon ajan, nivelrikossa kork. 3 viikon ajan. Vain terveelle iholle. Lääkeaineen jäteveteen päättymisen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukykyisellä paperilla ja heitä paperi roskeen ennen käsienpesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteeseen apuaineelle, älä käytä valmistetta. Katso muut valmisteeseen sisältämiin apuaineisiin liittyvät varoitukset pakkausselosteesta. Ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Käyttö kuuden ensimmäisen raskauskuukauden aikana sekä imetysaikana vain lääkärin määräyksestä. Mahdolliset haittavaikutukset ovat yleensä lieviä ja ohimeneviä antokohdan ihoreaktioita. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Jollei kiputila parane tai se pahenee viikon käytön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 9.4.2024 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 30 g, 50 g, 60 g, 100 g ja 150 g. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 08/2024, PM-FI-VOLT-24-00010

KUIVAT SILMÄT?

Tutkimusten mukaan 80 prosentilla silmien kuivuudesta kärsivillä oireet johtuvat siitä, että kyynelkalvon uloimmassa kerroksessa¹ ei ole riittävästi lipidejä, jolloin kosteus pääsee haihtumaan.

Useimmat käyttävät kuitenkin silmätippoja, jotka pelkästään kosteuttavat. Lipidit tiivistävät kyynelkalvoa ja auttavat sitomaan kosteutta. Oxyal Triple Actionin^{*} kosteus ja lipidit vahvistavat kyynelkalvon kaikkia kolmea kerrosta. Se ei myöskään sisällä säilöntäaineita.

**SUIHKE!
HELPPO JA
NOPEA KÄYTTÄÄ**



SILMÄTIPAT VAI -SUIHKE?

Oxyal Triple Action -silmätipat on helppo annostella pumpulla silmiin yksi tippa kerrallaan. Suihketta voi käyttää joko silmät auki tai kiinni, ja se kosteuttaa myös silmäluomea ja silmänympärysihoa.

BAUSCH + LOMB

¹E.M. Messner The pathophysiology, diagnosis and treatment of dry eye disease. Deutsches Ärzteblatt International 2015; 112: 71-82. *Piilolinssien käyttäjä: ota piilolinssit takaisin silmistä, annostele tuote ja odota noin 15 minuuttia ennen kuin asetat piilolinssit takaisin. Oxyal ovat lääkinällisiä laitteita. OXY/FI/202201/0047

Silmätulehdus?

Desodrop voi lievittää oireitasi silmäinfektion ja/tai silmätulehduksen yhteydessä. Edistää myös paranemisprosessia silmäkirurgian jälkeen. Niin aikuisille kuin lapsille.



BAUSCH + LOMB

Tuotetta voi käyttää piilolinssien kanssa. Desodrop on lääkinällinen laite. DESO/FI/202404/0072



Erilaisten kotitestien saatavuus vaihtelee apteekkeittain.

Testaa kotona

Luotettava kotitesti hälventää epätietoisuutta ja säästää joskus terveyskeskuskäynniltä. Testitulos on helppo tapa saada mielenrauha esimerkiksi silloin, kun epäilet influenssaa. Asiantuntijan puoleen kannattaa kuitenkin kääntyä herkästi, ja etenkin jos tulos vahvistaa epäilyn vaivasta oikeaksi.

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

1 INFLUENSSA JA KORONA
Testaa korona ja influenssa kerralla. Testi otetaan nenästä, ja tulokset valmistuvat 10 minuutissa. Testi havaitsee myös koronaviruksen uusimmat variantit ja sekä A- että B-influenssan antigeenit. Pyöritä näytetikkua hitaasti molempien sieraimien seinämää vasten ja sen jälkeen liuotusastias- sa 15 sekuntia. Nosta näytetikkua astiasta sen sivulta puristaen. Annostele kasetin lukuikkunoihin kolme tippaa ja odota tuloksia.



Beright 2 in 1 COVID + Influenza A/B -testi 1 kpl, 11,30 €.

2 VIRTSATIETULEHDUS
Virtsatietulehdus testataan kastamalla testiliuskaa muuttaman sekunnin ajan virtsakipossa tai -suihkussa. Testi havaitsee näytteestä kahdessa minuutissa tulehdukseen viittaavan proteiinin, nitriitin tai leukosyytit. Testi ei anna negatiivista tai positiivista tulosta, vaan testiliuskaa verrataan värikorttiin, joka antaa määrällisen tuloksen ja siihen perustuvan arvion lääkärikäynnin tai jatkotutkimusten tarpeesta.



H&W Biotech Virtsatietulehdus -kotitesti 1 kpl, 14,50 €.

3 FERRITIINI
Kehon ferritiinivarastot laskevat ennen hemoglobiiniarvoja, ja testi on tarkoitettu raudanpuuteanemian varhaiseen toteamiseen. Testi otetaan verestä sormenpäältä, ja tulos on luettavissa viidessä minuutissa. Positiivinen tulos viittaa normaaleihin ferritiiniarvoihin. Jos testi antaa negatiivisen, alle 30 nanogramman tuloksen, keskustele lääkärin kanssa. Matalan tuloksen syy on tärkeää selvittää.



H&W Biotech Ferritiini Pikatesti 1 kpl, 11,20 €.

Asiantuntija: Anna Siipilehto, proviisori, Tapuli Apteekki, Helsinki

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Kaikki sivun tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita.

Laxoberon®

NOPEA APU TILAPÄISEEN UMMETUKSEEN

TEHOAA



6-12 TUNNISSA

OTA ILLALLA,

VATSASI TOIMII AAMULLA!



**Annostele yksilöllisesti:
valitse kapselit tai tipat**



LAXOBERON® tilapäiseen ummetukseen. Vaikuttava aine natriumpicosulfaatti. Yli viikon jatkuvassa käytössä, alle 12-vuotiaille ja raskauden aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Ummetuksen pitkittyessä tulee sen syyt selvittää. Itsehoitolääke. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Markkinoija STADA Nordic, Suomi.

FI/LAX/09/2024

TERVEYSMYYYTTI

Pilaako ruudun tuijottaminen näön?

Silmät joutuvat koetukselle, kun katse jumittaa tietokoneen tai älypuhelimien ruudulla. Optikko Anna-Maija Puntanen kertoo, mitä siitä voi seurata.

Teksti **MARIANNA SALIN**

MILLAISIA OIREITA RUUDULLE TUIJOTTAMISESTA VOI TULLA JA MIKSI?

Pitkäkestoinen lähelle katselu kuormittaa silmiä. Näkö voi sumentua tai voi tulla päänsärkyä. Silmälihaksen yksinkertaisesti väsyvät lähelle katsotessa, koska silmät ovat rakentuneet katsomaan kauas.

Silmät kuivuvat herkästi, jos ruudun tuijottaja on räpytellyt liian vähän. Silloin silmät saattavat tuntua hiekkaisilta ja punoittaa. Tämä on tyypillistä erityisesti silloin, kun käytössä on tietokoneen irrallinen, iso näyttö. Silloin tulee katsottua melko suoraan eteenpäin, ja näin silmät ovat kokonaan auki ja erityisen herkästi kuivumiselle.

MITEN OIREITA VOI VÄLTÄÄ?

Lähelle katselua kannattaa tauottaa. 20-20-20-säännön mukaisesti on hyvä pitää tauko 20 minuutin välein ja tuijottaa 20 sekunnin ajan 20 metrin päähän. Näin lihakset pääsevät rentoutumaan ja silmiä tulee räpyteltyä tiheämmin. Kuivumista voi ehkäistä myös käyttämällä kostutavia silmätippoja tai -suihketta pitkin päivää.

MITEN JO ALKANEITA RASITUSOIREITA VOI HELPOTTAA?

Joskus poikkeuksellisen tiivis ja pitkäaikainen rasitus voi johtaa jopa akkomodaati spasmiin eli



Kuva Getty Images

silmälihaskramppiin, jonka saa purettua vasta lukulaseilla, vaikkei olisi aiemmin sellaisia tarvinnut. Lihasten rasitus ei jää pysyväksi. Joskus oireiden syynä on alun perinkin taittovirhe, jonka voi korjata lasilla. Siinä tapauksessa lasia kannattaa käyttää aina koko lähinäköä vaativan ajan.

TULEEKO RUUDUN TUIJOTTAMISESTA PYSYVIÄ SEURAUKSIA?

Lähelle katsominen voi edistää likitaitteisuuden eli miinusvirheen kehittymistä lapsilla, koska lasten silmät ovat vielä herkässä vaiheessa. Lapset saattavat myös katsoa älylaitteita erityisen läheltä, koska he pystyvät tarkentamaan katseensa jopa 15 senttiin. He näkisivät yhtä hyvin myös kauempaa.

MITEN LAPSEN SILMIÄ VOI SUOJELLA?

Kannattaa huomauttaa lapselle tai nuorelle, kun hän katsoo kännykkää liian läheltä. Painettu kirja päihittää kännykän, koska siinä on yleensä isompaa tekstiä, joten sitä tulee katsottua kauempaa. Ulkoilu on parasta silmille, sillä silloin tulee luontevasti katsottua kauas.

Asiantuntija: Anna-Maija Puntanen,
optikko, Pihlajalinna

VAIN
APTEEKISTA

APTEEKIN MÖLLER EXTRAHAHVA OMEGA-3

sisältää erityisen runsaasti aivoille ja sydämelle tärkeitä omega-3-rasvahappoja.



NÄKÖKYVYLLE



AIVOILLE



SYDÄMELLE

MÖLLER VEGAANI OMEGA-3 JA D3-VITAMIINI

sisältää kasvipärisiä omega-3- rasvahappoja ja D3-vitamiinia levästä. Tuote soveltuu vegaani- ja kasvisruokavalioon sekä heille, joille kala ei sovi.



VASTUSTUSKYVYLLE



AIVOILLE



SYDÄMELLE



MÖLLER

Aivoille: DHA (250 mg/vrk) edistää aivotoinnin pysymistä normaalina.

Vastustuskyvylle: D-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

Sydämelle: DHA + EPA (250 mg/vrk) edistävät sydämen normaalia toimintaa.

Näkökyvylle: DHA (250 mg/vrk) edistää näön pysymistä normaalina.



BIOTEEKKI

Luonto + Tiede



BIO + TEEKKI

NÄMÄ
SUPER -SARJAN
TUOTTEET

-20%

MARRASKUUN
AJAN

Luonnon ja tieteen
yhdistävät, Suomessa
suunnitellut ravintolisät.
Tukenasi matkalla
kohti parempaa
hyvinvointia.



Tarjous voimassa 1.-30.11.2024

KOSMETIIKKA



Avainapteekit

*Koko Suomen
paikallisapteekki*



VAASAN VANHA APTEEKKI

Dermokosmetiikka on tärkeä osa Vaasan Vanhan apteekin tuotevalikoimaa. Proviisori **Henna Ylikangas** kertoo, että korkealaatuinen ja turvallinen dermo- eli apteekkikosmetiikka sopii erityisen hyvin herkän ihon hoitoon. "Loppuvuodesta kuiva sisäilma, kylmä sää ja viima kuivattavat ihoa, joten ihon kosteuttamiseen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Pahimpina talvikuukausina apteekista saatavia tehokosteuttavia naamioita voi käyttää kuuriluontoisesti päivittäin", Henna vinkkaa.

Tutustu Avaintarjouksiin sivuilla 30–32. Avainasiakkaana kerrytät myös bonusta!

"Vaasan seudulla kielitaito on tärkeä osa asiakaspalvelutyötä. Puhun äidin-kielenäni ruotsia, mutta käytän töissä suomen lisäksi myös paljon englantia, sillä Vaasassa asuu ulkomaalaistaustaisia opiskelijoita ja työntekijöitä", farmaseutti Camilla Skog kertoo.

Apu oikeaan valintaan

Farmaseutti Camilla Skogille jokainen asiakas on kokonaisuus, jonka hoitoa määrittää tutkittu tieto. Iso osa asiakaspalvelua on olla apuna oikean tuotteen valinnassa.

Teksti ja kuvat **KATJA LÖSÖNEN**

"MYÖTÄTUNTO ON TÄRKEÄ OSA ASIAKASPALVELUTYÖTÄ"

KLO 12 Puen työtakin ylleni ja aloitan iltavuoron Vaasan Vanhassa apteekissa. Ilta- ja viikonloppuvuorot ovat parhaita, sillä niiden aikana asiakasvirtaa on enemmän ja pääsen käyttämään asiantuntijuuttani eniten.

Ihmisten kanssa oleminen ja heidän auttamisensa tuo merkitystä työhön. Olen tehnyt urani alusta asti ensisijaisesti asiakaspalvelutyötä joko reseptipuolella tai itsepalveluvalinnassa, joten osaan suurin piirtein tunnistaa erilaiset asiakastyypit. Joidenkin kanssa pärjää parhaiten huumorilla, toisten kanssa pitää olla hienovaraisempi. Tärkein osa ammattitaitoa on osata esittää oikeita kysymyksiä ja löytää asiakkaan tilanteeseen paras ratkaisu.

Välillä kohdalle osuu huonotuulisia henkilöitä. Usein taustalla on terveydentilaan liittyvä huono uutinen, josta suru ja viha kumpuavat. Silloin tarvitaan myötätuntoa ja arvostavaa suhtautumista.

"ON TÄRKEÄÄ NÄHDÄ IHMINEN KOKONAISUUTENA"

KLO 15 Tuttu asiakas tulee hakemaan lääkkeitään ja haluaa kuulla samalla mielipiteeni uudesta niveltuotteesta. Olen työskennellyt apteekkialalla jo 25 vuotta, joten osa asiakkaista on tuttuja vuosikymmenten ajalta. Tuntuu hyvältä, että he arvostavat mielipiteitäni ja haluavat asioida nimenomaan minun kanssani. Kerran autoin erittäin huonosti kuulevaa asiakasta valitsemaan lääkkeen korvavahan poistoon. Hän tuli jälkikäteen erikseen kiittämään elämänlaatunsa parantumisesta.

Apteekin itsehoitoneuvonta tuo hyvinvointialueille vuosittain yli puolen miljardin euron säästöt. Säästöjä syntyy esimerkiksi tilanteissa, joissa neuvonnan ansiosta vältetään ylimääräiseltä lääkärikäynniltä. (Apteekkariliiton tilaama selvitys 2024)

Apteekkien asiakaspalvelun ja asiantuntijuuden merkitys on entisestään korostunut, kun lääkärille pääsy saattaa kestää aikansa. Pyrin aina selvittämään asiakkaan tilanteen taustasyyn ja ohjaamaan jatkohoitoon ne, joille sillä on selvästi tarvetta. Monia vaivoja pystyy hoitamaan itse, mutta väärinkäsityksiä ilmenee paljon. Esimerkiksi nuha ei aina olekaan flunssaa, vaan allergiaa, jonka ensihoitoon on saatavilla valtava määrä itsehoitolääkkeitä.

Olen toiselta ammatiltani fysioterapeutti, joten pystyn neuvomaan myös lääkkeettömässä hoidossa. Särkylääkkeen sijaan saatan suositella jumppaliikkeitä tai apteekin kylmähoitotuotteita. Mielestäni on tärkeää nähdä ihminen kokonaisuutena, jonka hoitoa ohjaa tutkittu tieto ja asiakaslähtöinen ajattelu.

KLO 16 Autan asiakasta löytämään lemmikilleen sopivan matolääkkeen. Alueella on paljon eläintalouksia ja hevosharrastajia, joten työyhteisömme hyvälle eläintuntemukselle on tullut käyttöä. Kuuntelen herkäällä korvalla asiakkaita ja otan heidän toivetuotteitaan tarvittaessa apteekin valikoimiin.

Apteekissa on hetkellisesti rauhallista, joten siivoan ja järjestelen hyllyjä. Autan samalla asiakasta oikean D-vitamiinivalmisteen valinnassa. Hänelle riittää

Asiakas kysyy Camillalta neuvoja oikeanlaisen haavanhoitotuotteen valintaan.

Ulla Lintala ja Camilla tarkistavat asiakkaan lääketietoja. Camilla kehuu työyhteisöään, jonka yhteisosaaminen varmistaa asiakkaalle parhaan mahdollisen hoidon.



Nopea kapseli kipuun!



ibuxin-Caps 400 mg pehmeät kapselit Tulehduskivulääke kivun ja kuumeen lyhytaikaiseen hoitoon. Vaikuttava aine ibuprofeeni. Aikuiset ja vähintään 40 kg painavat (vähintään 12-vuotiaat) nuoret: 1 kapseli tarvittaessa 1-3 kertaa päivässä. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sinulla on akuutti maha- tai pohjukaissuolihaava tai olet raskaana. Pakkauskoot 10 ja 30 kapselia. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy. Perustuu 21.3.2024 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. MULTI-FI-01290 04 24

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



"Myös eläin on asiakas, vaikka se ei täällä itse asioikaan", Camilla kertoo. Vaasan Vanhan Apteekin asiakaskunnassa on paljon eläintalouksia, mikä näkyy lemmikkituotteiden kysynnän kasvuna.

20 mikrogrammaa D-vitamiinia sisältävä tuote, sillä hänellä on jo käytössään D-vitamiinia sisältävä moni-vitamiinivalmiste.

"KAIKKI INTERNETISTÄ LÖYTYVÄ TIETO EI PIDÄ PAIKKAANSA"

KLO 18 Annan flunssaiselta vaikuttavan asiakkaan tutkia ensin rauhassa itsepalveluhyllyjen valikoimaa. Toiset asiakkaat haluavat tutustua valikoimaan ennen kääntymistä henkilökunnan puoleen. Meidän tehtävämme on tehdä neuvojen kysyminen mahdollisimman helpoksi.

Asiakas vaikuttaa tarvitsevan yksityisyyttä, joten menemme reseptipalvelupisteelle. Tarkistan asiakkaan olemassa olevan lääkityksen ja havaitsen, että hänen valitsemansa tulehduskivulääkkeitä sisältävä kuumelääke ei sovi yhteen hänen käyttämänsä verenohennuslääkkeen kanssa. On tyypillistä, että asiakas ei huomaa ajatella reseptivapaiden lääkkeiden ja muun lääkityksen yhteisvaikutuksia. Vaihdan lääkkeen toiseen, ja asiakas poistuu tyytyväisenä.

Nykyään ihmiset tietävät lääkkeitä ja vaivoista enemmän, koska jokaisella on mahdollisuus etsiä

"Apteekissa neuvot tulevat aina kaupan päälle, joten henkilökuntaa kannattaa rohkeasti hyödyntää."

tietoa verkosta ja sosiaalisesta mediasta. Tämä on lisännyt työmme merkitystä, ja asiakaspalvelutilanteissa joutuu usein seulomaan oikeaa tietoa harhaluuloista ja uskomuksista. Asiakas ei aina ymmärrä, että naapurin suositteluun lääke ei automaattisesti sovi hänelle itselleen tai että ei ole olemassa yhtä ihmepilleriä, joka tehoaisi jokaiseen vaivaan.

Oma asiantuntijuus ja sen kehittäminen on tärkeää, sillä asiakkaille pitää pystyä perustelemaan, miksi suosittelimamme tuote on juuri tälle asiakkaalle paras vaihtoehto. Meillä on velvollisuus ylläpitää omaa osaamistamme, ja osallistumme monta kertaa vuodessa erilaisiin koulutuksiin ja alan seminaareihin.

"PYRIN MOTIVOIMAAN ASIAKASTA KÄYTTÄMÄÄN LÄÄKKEITÄ OIKEIN"

KLO 20 Illan viimeinen asiakas kiiruhtaa suoraan yskänlääkehyllylle ja sieltä kassalle. Tiettyihin itsepalvelutuotteisiin, kuten yskän- ja särkylääkkeisiin sekä nenäsumutteisiin, liittyy välillä väärinkäyttöä. Usein asiakas tietää, että lääkkeen käyttö ei ole hänelle itselleen hyväksi, mutta niistä irrottautuminen vaatii tahdonvoimaa. Esimerkiksi nenäsumutteiden jatkuva käyttö pahentaa nenän tukkoisuutta ja aiheuttaa ikävän nuhakierteen.

Joskus lääkkeiden väärinkäyttö on tahatonta. Moni saattaa ottaa särkylääkkeen varmuuden vuoksi miettimättä, että turha särkylääkkeiden käyttö kuormittaa elimistöä ja altistaa erilaisille munuais- ja maksasairauksille. Asiakaspalvelulla on iso merkitys tiedon lisäämisessä ja asiakkaan motivoimisessa lääkkeiden asianmukaiseen käyttöön.

Yhdeksältä laitamme koneet kiinni, puhelinvastaukset päälle ja ovet säppiin. Kotimatalla käyn päivän tapahtumat läpi, mutta kotioven sulkeuduttua olen perheeni käytössä.



Camilla kertoo, että 95 prosenttia hänen työstään on asiakaspalvelua. Tänäpäivänä kassalla palvelee Camillan lisäksi myös Kristoffer Hagnäs.

Apteekkarin®

VAHVISTA VASTUSTUSKYKYÄ* HYVÄNMAKUISET C+SINKKI -VALMISTEET

*Valitse juuri
sinulle sopiva
vaihtoehto!*

*lämmitävä
kuumajuoma*



*virkistävät
porejuomat*

*maistuvat
imeskelytabletit*



***Hyvänmakuiset C+sinkki-valmisteet sisältävät runsaasti C-vitamiinia, joka auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Sinkki edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Sopii myös vegaaneille.**

Bepanthen®



Onneksi on Bepanthen®



#1

Suomessa*

Bepanthen® Voide/Salva
dexpanthenol. 50mg/g

Iho- ja limakalvovaurioiden paikallishoitoon /
För lokal behandling av hud- och slemhinnesjukdomar



Hoitaa
ja suojaa
ihoasi
talvella

Bepanthen® 50 mg/g voide. Paikallisesti käytettynä edesauttaa pienehköjen iho- ja limakalvovaurioiden paranemista ja epiteelikerroksen muodostumista. Vaikuttava aine dekspantenoli. Levitetään kerran tai useita kertoja päivässä vaurioituneelle alueelle. Älä käytä valmistetta, jos olet yliherkkä jollekin tuotteen sisältämälle aineelle. Keskustele lääkärin kanssa, ellei olosi parane tai se huononee. Lue pakkausseloste. *IQVIA apteekkimyynnit (kpl) kuiva iho MAT 08/2024. CH-20240927-28

Kuvat Getty Images



BIOSIMILAARIT

Halvempi mutta yhtä hyvä

Myös biologinen lääke voidaan nyt vaihtaa apteekissa edullisempaan vaihtoehtoon.

Teksti ANNA TOMMOLA

Apteekki vaihtaa halvempaan

Biologisten lääkkeiden lääkevaihto edullisempiin lääkevalmisteisiin eli biosimilaareihin on alkanut vaiheittain. Lääkettä noudettaessa apteekki voi vaihtaa reseptissä määrätyn lääkkeen vastaavaan biosimilaariin, jos sellainen on saatavilla.

Biologisilla lääkkeillä hoidetaan monia yleisiä sairauksia, kuten diabetesta, migreeniä, reumasairauksia ja muita autoimmuunitauteja.

Apteekkivaihto käynnistyi huhtikuussa laskimotukosten hoitoon käytetyillä enoksapariineilla. Vuoden 2025 alussa mukaan tulevat kaikki muut biologiset lääkkeet paitsi insuliinit ja siitä vuoden sisällä pitkävaikutteiset insuliinit.

Vaihdettavien valmisteiden antolaite saattaa poiketa alkuperäisestä, mutta esimerkiksi kynää ei vaihdeta ruiskuun. Apteekin opastuksella lääkettä voidaan käyttää turvallisesti.

Yhtä tehokkaita ja turvallisia

Biologiset lääkkeet tuotetaan elävissä soluissa. Täysin identtisiä kopioita ei ole edes mahdollista tehdä. Biosimilaarin ja alkuperäisen lääkkeen välillä voikin olla pieniä eroja, ei kuitenkaan sen isompia kuin alkuperäisvalmisteen eri erien välillä.

Biosimilaareja on mahdollista valmistaa, kun alkuperäislääkkeen patentti raukeaa. Ne sisältävät samaa biologista vaikuttavaa ainetta ja ovat hoidollisesti samanarvoisia kuin alkuperäinen. Kyse ei siis ole vaihdosta esimerkiksi vanhempaan ja halvempaan kemialliseen lääkkeeseen. Tarkka lupaprosessi varmistaa, että biosimilaari on aina yhtä laadukas, tehokas ja turvallinen kuin alkuperäinen.

Isot säästöt yhteiskunnalle

Biologisten lääkkeiden osuus kaikista lääkkeistä kasvaa tulevaisuudessa. Niiden kehittäminen ja valmistaminen on kallista, joten lääkevaihdosta odotetaan merkittäviä säästöjä lääkekorvauksiin.

Asiantuntija: jaostopäällikkö Niklas Ekman, Fimea

Voiko
verenpainetta
seurata
luotettavasti
kotona?



ELINA HELKAMÄKI-TAMMELIN
farmaseutti,
Saarijärven apteekki

Kyllä, jos mittaustekniikka on hallussa ja mittari sekä mansetti ovat kunnossa. Jokaisen aikuisen on hyvä tietää oma verenpainetasonsa, sillä kohonnut verenpaine on monen sairauden riskitekijä. Kotimittauksen etuna on, että se voidaan toistaa riittävän usein. Kotona on myös helpompaa välttää tulosta vääristävä jännitys ja kiireen tunne, jota monet kokevat lääkärin vastaanotolla.

Suosittelavinta on käyttää olkavarsimittaria ja tehdä 1–2 kertaa kuukaudessa aamuin illoin kaksoismittaus. Se tarkoittaa, että mitataan kaksi kertaa peräkkäin 1–2 minuutin välein mansettia välillä poistamatta. Ennen lääkärin vastaanottoa suositellaan neljän päivän mittausjaksoa. Aamumittaukset tehdään yleensä ennen lääkkeiden ottoa klo 6–9 ja iltamittaukset klo 18–21. Vältä fyysistä rasitusta, kofeiinipitoisia juomia, tupakointia ja alkoholia puolen tunnin ajan ennen mittausta. Aseta mansetti olkavarren ympärille siten, että sormi mahtuu olkavarren ja mansetin väliin. Mansetin kiinnittämisen jälkeen rentoudu noin 5 minuuttia ennen mittausta. Älä puhu äläkä liiku mittauksen aikana. Apteekista saat apua mittarin valitsemiseen ja mittaustekniikan opetteluun.

→ Apteq Verenpainemittari Q5 128,00 €.

Miten hoidan
tehokkaasti
anemiaa?



TIIA PITKÄNEN
farmaseutti,
Kontulankaaren apteekki

Anemiaksi kutsutaan elimistön tilaa, jossa punasolujen tai niiden rakennusaineiden vähydestä johtuen veren hemoglobiiniarvo on matala. Anemia todetaan aina verikokeella. Sitä voivat aiheuttaa useat tekijät, mutta yleisin syy on raudanpuutos. Mikäli kärsit raudanpuuteanemiasta, kannattaa kiinnittää huomiota ruokavalioon. Punainen liha (etenkin sisäelimet), täysjyväviljat ja pinaatti ovat hyviä raudan lähteitä. Kasvien sisältämä ei-hemirauta imeytyy eläinperäistä hemirautaa huonommin. Ruokailun yhteydessä nautittu C-vitamiini helpottaa raudan imeytymistä elimistöön, kun taas esimerkiksi kahvi, tee ja kalsiumpitoiset tuotteet vähentävät sen imeytymistä. Raudanpuuteanemiaa hoidetaan kuuriluontoisella rautalisällä. Suurin osa rautavalmisteista suositellaan otettavaksi tyhjiin vatsaan. Raudalla saattaa olla yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa, mikä on huomioitava, jotta ottaa rautalisän oikealla hetkellä.

→ Spartofer 100 mg 50 kaps., 9,49 € tai 100 kaps., 17,90 €.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkin keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä.

Spartofer 100 mg kapseli. Vaikuttava aine: rauta(II)glysiinisulfaatti. Raudan puutteen ja sen aiheuttaman anemian hoitamiseen. Annostus: Aikuisille ja yli 6-vuotiaille lapsille (paino vähintään 20 kg) 1 kapseli päivässä tyhjään vatsaan. Ruoka ja muut lääkkeet saattavat vaikuttaa raudan imeytymiseen ja rauta voi vaikuttaa muiden lääkkeiden imeytymiseen. Ei saa käyttää tiettyjen veri- tai ruuansulatuskanavan sairauksien yhteydessä. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi lääkäriltä tai apteekista. Pakkauskoot: 50 ja 100 kapselia. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija: Oy Verman Ab.



Mikä avuksi
koiran
rauhattomuuteen
uudenvuoden
paukkeessa?



HANNA HEIKKILÄ
Proviisori,
Apteekki 51

Koiran paukkuarkuus on yleinen ongelma. Äänipelkoa voi yrittää hoitaa altistamalla karvakuonoa epämieluisille ääniaistimuksille. Joskus tällaisen siedätyshoidon tukena tarvitaan eläinlääkärin määräämää lääkettä. Lievemmissä tapauksissa voi kokeilla, onko itsehoidon tuotteista apua.

Apteekin eläinhyllystä löytyy erilaisia täydennysrehuja ja ulkoisesti käytettäviä tuotteita, kuten Serene Calming -voide. Se sisältää keinotekoisia kanin feromonia, joka auttaa laskemaan sydämen sykettä stressitilanteissa ja rauhoittaa hermostuneisuutta. Muista feromonivalmisteista poiketen sitä levitetään kuononselälle, kuitenkin niin ettei eläin pääse nuolemaan voidetta. Valmistetta lisätään tarpeen mukaan.

Valmiste soveltuu myös pennuille ja tiineille koirille. Jos koiran stressi on erityisen voimakasta, suositellaan voiteen lisäksi saman sarjan täydennysrehua (tipat tai tabletit), joka sisältää muun muassa tryptofaania. Sen käyttö kannattaa aloittaa 3–4 viikkoa ennen stressaavaa tilannetta parhaan tehon varmistamiseksi.

→ Serene Calming -voide 50 g, 26,50 € (530,00 €/kg)

Kysy neuvoa
omassa
Avainapteekissasi
– asiantuntijat
auttavat!

Kuvat Piia Arnould

HYLO® EYE CARE

– saa silmäsi voimaan hyvin.

Tehokkaasti kosteuttavat
silmätipat saatavilla apteekeista.



Säilöntä-
aineettomat
HYLO®-tuotteet
säilyvät
6 kuukautta
avattuna.

www.sinunterveytesi.fi

Markkinoija: Tamro Oyj

TUNNE ERO IHOLLASI

MINIDERM, MINIDERM DUO
& REPAIR CREAM*

-20%

Voimassa marraskuun ajan.



* Tarjous voimassa kampanjaan osallistuvissa apteekeissa, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Tarjous ei koske 500 g pumppupulloja. Tarkista saatavuus apteekista.

ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

**SUIHKE KUIVILLE SILMILLE**

Helppokäyttöinen silmäsuihke ennaltaehkäisee ja hoitaa kuivien silmien oireita sekä kosteuttaa silmäluomia ja silmän ympärysihoa. Suihke annostellaan suljetuille silmäluomille. Virkistää mobiililaitteiden käytön, näyttöpäätetyöskentelyn, lukemisen tai autolla ajamisen rasittamia silmiä. Sopii käytettäväksi piilolinssien ja meikin kanssa. Säilöntäaineeton ja alkoholiiton.

Puro Tyyni -silmäsuihke 17 ml, 21,30 €

**VOIDE ERITTÄIN KUIVILLE SILMILLE**

A-vitamiinia sisältävä silmävoide lievittää pitkäkestoisesti kuivasilmäisyyden oireita.

Voide suojaa silmän pintaa ja auttaa palauttamaan kyynelkalvon normaalin fysiologisen tilan. Ihanteellinen yökäyttöön. Säilöntäaineeton.

Bevita Eye A -silmävoide 5 g, 16,60 €

**PYYHE TULEHTUNEILLE SILMILLE**

Silmäpyyhkeet ovat pehmeitä kuitukangasliinoja, joiden ainesosat kosteuttavat ja puhdistavat herkkää silmäluomea ja ripsiä. Silmäpyyhkeet on tarkoitettu herkän silmänympärysihon ja luomien päivittäiseen syväpuhdistukseen. Tuote on suunniteltu erityisesti silmäluomien reunojen tulehdustiloihin. Ei sisällä parabeneja, alkoholia tai silikonia. Myös lapsille.

Bevita Eye -silmäpyyhe 20 kpl, 10,40 €

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Kaikki sivun tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita.



Kuva Getty Images

Hiekkaa silmissä

Silmävaivat voivat tuntua jopa kipuna mutta ovat nitistettävissä hyvällä hoidolla. Kuivia silmiä hellii kosteuttavien tippojen tiheä, ennaltaehkäisevä käyttö esimerkiksi ennen tv:n katselua tai saunomista. Vältä silmien hankaamista ja muista lepuuttaminen sekä tietoinen räpyttely. Erittäin kuiville silmille avun tuo yöaikaan käytetty voide. Silmäluomien tulehdus oireilee turvotuksena ja rähmänä, ja sitä hoidetaan puhdistavilla liinoilla.

Teksti **OUTI HAMARA**



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.

→ Avainabonus on apteekkikohtainen. Tiedustelet, 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 lääkehoidon 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, Joensuun Keskusapteekki, Kirkkonummen uusi apteekki, Koskikaran apteekki, Kouvolan Salpa apteekki, Kuopion toriapteekki, Linnanportin apteekki, Loimaan Ykkösaapteekki, Nokian Härki apteekki, Noustun apteekki, Porin Karhu Apteekki, Porin Tikkulan Apteekki, Pyhän Henrikin Apteekki, Pääskylahden apteekki, Suoraman apteekki, Uudenkaupungin Uusi apteekki.

Vahva tulehduskipugeeli



**Uusi
30g
pakkauskoko**

Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g geeli. Kivun paikalliseen, oireenmukaiseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä, venähdyksissä tai tylpissä ruhjevammoissa. 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. Pakkaukset 30, 50, 100 ja 150 g tuubi. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 10.6.2020 päivättyyn valmisteyhteen-vetoon. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoi ja Teva Finland Oy. MULTI-FI-01350 07 24

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

RISTIKKO

AUT- TAA NU- KAHTA- MAAN?	LUO- TAVIA	RO- BERTS	SUUN- TA	MUS- TUT- TAVIA	MONI- NORJA- LAINEN	NEESON			VÄRÄH- TÄÄ HEN- GITTÄ- ESSÄ	PESU- KARHU	RUUSUVUORI			WAL- KER		MYÖN- TÄVÄ SANA
SILOTTE- LEMALLA POIS											ESI- KUVA ESILLE					
LEM- PEÄ									JYR- SIJÄ							
										VÄIT- TÄÄ VAS- TAAN		GRÖN- LAN- NISSA		SANA- HARK- KA		HUOL- TAJA
										HIUK- SET						
										MÄÄ- RÄYS						
										TIUKKUUS		ON- NITTE- LUKSI		MONI- RIA- DISSA		PÖYTÄ- LÄTKÄ- MERKKI
	ULKO- NÄKÖ	JÄRKE- VÄLLÄ	MYERS	SOI- MAA- MISIA	LOPPU- SUORALLA		HENKIS- TÄ KE- HITYSTÄ		AU- TOISSA							
											10 a					
										SUKU- YHTEI- SÖ						
HATUN RAAKA- AINE					PITÄÄ METE- LIÄ											
KÄÄ- RÄISTÄ										ENER- GIA- LÄHDE						
OMENOISTA TEHTYÄ	SEN- TÄÄN		-1.		TÄSTÄ JUOMISTA			TEH- TÄVÄ KESTÄÄ						FAI- JOJA		
BEAN					VÄHÄ- LAKTOO- SINEN					YLEL- LIS- TÄ		KOK- KONEN				
AASA					TAIWA- NILAIS- FIRMA											
CHRO- ME							BIDEN					RAN- TALA				
PULLI- AINEN LINDELL										RUO- KIT- TUJA						

Ristikon ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi. Lähetä ratkaistu ristikko 16.12. mennessä osoitteeseen Avainapteekit/Ristikko 6, PL 38, 00089 Sanoma tai täytä vastauslomake netissä osoitteessa avainapteekit.fi. Kaikkien ristikon ratkaisseiden ja vastanneiden kesken arvotaan kolme ACO Protect -tuotetta: Protecting Cream, Gentle Cleanser ja Hydrating Micellar Cleansing Gel.

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

			9					4
	4	9			8	1	5	
7						9	3	
				5		3	2	
	6		3		9		4	
	7	3		4				
	3	8						1
	1	7	5			4	6	
2					1			

Nimi*

Osoite*

Postinumero ja -toimipaikka*

Puhelin

Sähköposti*

*pakollinen tieto

Flunssaa voi ENNALTAEHKÄISTÄ

Itsehoitolääke
nuhakuumeen
tukihoitoon ja
ennaltaehkäi-
syyn



Echinaforce on perinteinen kasvirohdosvalmiste nuhakuumeen tukihoidon ja ennaltaehkäisyyn. Valmisteen käyttö perustuu yksinomaan sen traditionaaliseen eli pitkään jatkuneeseen käyttöön. Echinaforseen vaikuttavat aineet ovat kaunopunahatun tuoreesta versosta sekä juuresta valmistettu etanoliuute. Jos olet allerginen punahatuille ja/tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä tuotetta. Saa käyttää enintään 10 vrk:n ajan akuuttien oireiden hoitoon ja korkeintaan 2 kk ajan yhtäjaksoisesti vilustumisoireiden ennaltaehkäisyyn. Keskustele lääkärin kanssa ennen valmisteen käyttöä, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atooppikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoi A.Vogel.

Jawad M, Schoop R, Suter A, Klein P, Eccles R. Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2012 doi:10.1155/2012/84131

LUKIJAKYSELY

Anna palautetta ja voita kosmetiikka-tuotteita

Mistä pidit lehdessä, mitä jäit kaipaamaan?

Vastaa lukijakyselyyn ja osallistu arvontaan.

Palkinto on kolme ACO Protect -tuotetta:

Protecting Cream, Gentle Cleanser ja

Hydrating Micellar Cleansing Gel.

Osallistua voit QR-koodin kautta tai osoitteessa avainapteekit.fi/info.





"On huikeaa katsoa
myös muiden
kenttänäytöksiä ja
hienoja kuvioita."

"Voimistella voi
läpi elämän."

KUKA? **Apteekkari Mervi Finnilä**

MISSÄ? **Ylivieskan Ykkösapteekki**

Liike lähtee keskivartalosta

TANSSILLINEN VOIMISTELU voi näyttää helpolta, mutta käytännössä se on hyvin haastavaa, koska jokainen liike vaatii hyvää keskivartalon hallintaa. Treenien jälkeen olemme aina hiestä märkiä. Olen harrastanut lajia nyt kuutisen vuotta. Käyn treeneissä kaksi kertaa viikossa, mikä on parantanut kehoni liikkuvuutta ja ryhtiä. Perjantain treenit palauttavat työviikosta ja sunnuntain treenit valmistavat tulevaan työviikkoon. Kilpailomme, mutta tärkein päämäärämme on haastaa itseämme. Meidän treeneissämme nauru raikaa.

HUIPPUHUETKIÄ ovat voimistelutapahtumien kenttänäytökset. Toissa kesänä osallistuimme Amsterdamissa World Gymnaestradaan. Oli upea tunne olla kentällä yhdessä 800 suomalaisen voimisteluharrastajan kanssa. Esitimme yhdessä saman ohjelman, jota olimme harjoitelleet koko vuoden kukin seura ja ryhmä tahoillamme.

VOIMISTELUN KAUTTA olen saanut paljon uusia ystäviä, kuin toisen perheen. Toimin myös Kalajoen voimistelijoiden johtokunnassa. Harrastus ja yhdessä tekeminen on henkireikä, joka saa työasiat unohtumaan. Voimistelutaustaa ei tarvita. Ryhmässämme on 14 naista, joista nuorimmat ovat parikymppisiä ja iäkkäimmät reilusti yli kuusikymppisiä. Voimistella voi läpi elämän.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **PÄIVI KARJALAINEN**

"Varmasti jaksan
myös kaamoksen"



Multi +A:
Ei raskaana oleville.

B12- ja B1-vitamiinit edistävät hermoston normaalia toimintaa. Foolihappo, B3-, B6- ja B12-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta. Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota. Betolvex Multi +A-tuotetta ei suositella raskaana oleville. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01382 09 24

*Kaikista Betolvex tuotteista
Valikoima saattaa vaihdella aptekeittain.

KAAMOS-
ALENNUS

-15%

AVAINAPTEEKISTA

Voimassa
1.-30.11.2024*

Suomessa valmistettu
vegaaninen Betolvex -
Sisäistä varmuutta vuoden
pimeimpään aikaan.

Betolvex®

Sisäistä varmuutta