

Avain

Avainapteekkien asiakaslehti

apteekit

2/25

ALZHEIMER
PUOLISOLLA:
"KUIN ASUI
3-VUOTIAAN KANSSA"

SELVITÄ RAUDAN-
PUUTTEEN SYY

YLEISIN SEKSITAUTI
ON USEIN OIREETON

7 X
PARAS
YÖTUOTE
IHOLLE

Hyödynnä
huikeat
Avaintarjoukset!

Lisää ikää ja hyvää oloa

KOSKAAN EI OLE MYÖHÄISTÄ KASVATTAA LIHAKSIA

Kävele itsellesi hyvä muisti
Auta muita ja voi paremmin

AVAINAPTEEKIT

Ikä vapauttaa

IKÄÄNTYMINEN TUO mukanaan tilaisuuden pysähtyä sen äärelle, mikä elämässä on tärkeintä. Monille se merkitsee aikaa läheisten kanssa, mahdollisuutta toteuttaa haaveita tai nauttia arjen pienistä iloista. Työkiireet eivät enää määritä elämän rytmiä. Kenties unelma, joka on elänyt mielessä vuosia, voi viimein muuttua todeksi.

Onni löytyy usein yksinkertaisista asioista: metsäpoluista, rakkaasta harrastuksesta tai lastenlasten naurusta. Uteliaisuus ja halu tuntea itsensä osaksi yhteisöä eivät kysy ikää. Se voi tarkoittaa uusien taitojen opettelua, vapaaehtoistyötä tai osallistumista yhteisiin projekteihin. Kun aikaa on, yhden kysymyksen äärelle on hyvä pysähtyä. Mitä merkityksellistä haluaisin vielä kokea?

*Ystävällisin terveisin
Elina Aaltonen
päätoimittaja*

Ps. Me Avainapteekissa olemme täällä sinua varten. Haluamme tukea hyvinvointiasi, tarjota apua arjen sujuvoittamiseen ja auttaa ylläpitämään voimavaroja. Myös tämän lehden sivuilta löydät vinkkejä ja ideoita hyvään ikääntymiseen.

Tiesitkö?

Avainapteekit-lehden lukijakyselyyn vastanneiden kesken arvotaan upea tuotepalkinto. Kyselyn löydät osoitteesta avainapteekit.fi/info.





HYVINVOINTI

5 Terveisiä Avainapteekista

Farmaseutti muistuttaa, ettei rauta ole yleislääke väsymykseen.

6 Virkeä ja vetreä

Monesti voi itse vaikuttaa siihen, miten hyvin voi vanhetessaan.

16 Kuoleman kohtaaminen

Kuolevaisuuden ymmärtäminen voi auttaa elämään paremmin.

18 Raudanpuuteanemia

Kun raudanpuutteen syy selviää, löytyvät myös hoitokeinot.

41 Vaikua korvassa

Korvaöljy, -suihke ja -tipat hoitavat eri tavoin vahatulppaa.

57 Ristikko ja sudoku

Aivot hommiin ja ratkomaan!

APTEEKKI

12 Ihanaa yökosmetiikkaa

Yötuotteet tukevat ihon uusiutumista.

23 Uutta Avainapteekista

Tutustu kuoriviin kasvovesiin, suusuihkeisiin ja muihin tuotteisiin.

30 Avaintarjoukset

Maalis- ja huhtikuun huippuedut.

46 Apteekin allergiakausi

Farmaseutti Ella Määttä kannustaa pyytämään apua sopivien allergiatuotteiden valintaan.

52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

55 Kasvojen anti-age

Tuotteet kuivalle, samealle ja kimmoisuutensa menettäneelle iholle.

59 Koiraihminen

Helmi on apteekkari Tiina Heikkilän paras ystävä.

TIETO

27 Astmalääkkeet

Yhdistelmälääke voi olla paras vaihtoehto, jos oireet ovat pahoja.

29 Musiikki ja muistisairaus

Musiikki herättää myönteisiä muistoja.

35 Vitamiinikysymykset

Voiko makeanhimoa taltuttaa vitamiineilla?

36 Alzheimerin tauti

Miestään kotona hoitava Pirjo Laitinen korostaa huumorin merkitystä.

42 Klamydia

Miten tauti tarttuu ja miten sitä hoidetaan?

50 Lapsen aurinkosuoja

Ihotautilääkäri kertoo kemiallisen ja fysikaalisen suojan eroista.



AVAINAPTEEKIT.FI



AVAINAPTEEKIT



AVAINAPTEEKIT



AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.

JULKAISIJA Avainapteekit Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Content Studio,

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 2025

Lehden tuotesisällöt ovat kaupallisia yhteistyöitä. Lehdessä esiteltujen tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekeittain. Kannen kuva Ninna Lindström. Kuvausjärjestelyt Henna Sipponen. Mallin vaatteet: Paita ja housut Lindex. Korut Glitter.

MAALISKUUSSA
KAHDEN ACO-TUOTTEEN
OSTAJALLE

KAUPAN PÄÄLLE

KÄSIVOIDE



Kahden ACO-tuotteen ostajalle lahjaksi ACO Hand Cream Rich hajusteeton 75 ml. Tarkista saatavuus apteekistasi. Tarjous voimassa 1.-31.3.2025 kampanjaan osallistuvissa apteekeissa. Tarjousta ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin, eikä se koske huulivoiteita.

ACO
SIMPLY EFFECTIVE



"Rautavalmisteita on hyvin monenlaisia. Sopivan tuotteen valitsemisessa kannattaa kääntyä aptee-kin osaavan henkilökunnan puoleen."

"Joskus voi kestää jopa kuukausia, että raudanpuute korjaantuu."

Rauta ei ole yleislääke väsymykseen

Farmaseutti Else Lehto Turtolan apteekista muistuttaa, että raudanpuutos pitäisi aina todeta laboratoriokokeella ennen kuin aletaan nauttia rautavalmisteita.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **RIINA PEUHU**

"ASIAKKAAT saattavat ajatella raudan olevan lääke kaikenlaiseen väsymykseen. Rautaa ei kuitenkaan pitäisi syödä turhaan. Mahdollinen raudanpuute ja sen syyt tulisi aina selvittää terveydenhuollossa. Rauta-arvoja olisi hyvä seurata myös rautalisän nauttimisen aikana. Joskus voi kestää jopa kuukausia, että raudanpuute korjaantuu.

Rauta imeytyy suhteellisen huonosti. Yleisesti rauta suositellaan ottamaan tyhjään mahaan noin tunti ennen ruokailua tai kaksi tuntia ruokailun jälkeen. Jos raudasta tulee vatsavaivoja, valmisteeseen voi nauttia ruoan yhteydessä. Tällöin tulisi välttää raudan imeytymistä haittaavia ruoka-aineita: maitotuotteita, kahvia, teetä, soijavalmisteita ja täysjyväviljoja. Samoin kalsiumvalmisteet tulee ottaa eri aikaan päivästä. On myös olemassa rautavalmisteita, joiden imeytymiseen ruoka-aineet eivät vaikuta.

Vatsavaivoihin voi auttaa rautavalmisteiden ottaminen vain joka toinen päivä.

C-vitamiini parantaa raudan imeytymistä. Rauta kannattaakin ottaa vaikkapa C-vitamiinipitoisen mehun kanssa."

11x

vireää ja vetreää

Suurin osa meistä voi itse vaikuttaa siihen, miten hyvin voi ja miten toimintakykyisenä pysyy vanhetessaan.

..... Teksti **ANNE IGNATIUS** Kuvat **NINNA LINDSTRÖM JA GETTY IMAGES**

1

Tee hyvää!

YKSI HOITAA HYLÄTTYJÄ kissoja, toinen ryhtyy kulttuuri-kaveriksi, kolmas kerää roskia lähiseudultaan.

Hyväntekeväisyydestä on hyötyä paitsi sen kohteelle myös tekijälle. Toisten auttaminen tuo iloa ja edistää hyvinvointia.

"Aivot ja terveys hyötyvät siitä, että toimii jonkin itselleen tai yhteisölleen merkityksellisen asian puolesta", sanoo neuro-psykologian erikoispsykologi **Sanna Koskinen**.

Hyväntekeväisyyden psyykkisiä ja fysiologisia vaikutuksia on tutkittu.

Eräässä tutkimuksessa havaittiin, että aivojen tunne-elämään liittyvät alueet aktivoituivat sellaisilla ihmisillä, jotka olivat juuri lahjoittaneet rahaa hyväntekeväisyyteen. Hyvän tekeminen voi lisätä merkityksellisuuden tunnetta, yleistä tyytyväisyyttä elämään ja arvostusta itseään kohtaan.



Raidallinen neule ja farkut Lindex.
Farkkupaista ja housut Lindex.
Vihreäraidallinen paita Marc O'Polo,
Stockmann. Vihreä college MSCH
Copenhagen, Stockmann.

2 Rasvaa intiimialueet. Moni rasvaa rutiininomaisesti kasvonsa ja muun kroppansa, mutta myös intiimialueet hyötyvät kosteutuksesta. Vanheneminen aiheuttaa ihon ja limakalvojen kuivumista. Se voi tuoda kiusallisia oireita, kuten kutinaa ja kirvelyä.



Femisanin hormonittomat intiimialueen tuotteet hoitavat muun muassa kuivuudesta johtuvaa kutinaa.

Voide sopii sisäisen käytön lisäksi ulkoiseen kosteutukseen intiimialueen iholle. Se lievittää kirvelyä ja edistää luonnollisen pH-arvon säilymistä. Sopii kaikenikäisille naisille. Femisan Cream 50 g, 21,50 € (430,00 €/kg).

Valumaton geeli on suunniteltu emättimen ärsytyksestä tai yhdyntä- tai virtsaamiskivusta kärsivien naisten oireisiin. Femisan Vital -emättingeeli 36 g, 21,80 €.

Tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinnällisiä laitteita.

3

Lähde salille tai treenaa kotona

YKSI MERKITTÄVISTÄ iän tuomista kehonmuutoksista on se, että lihaskunto heikkip. Lihaksia kannattaa alkaa vahvistaa jo keski-ikäisenä, mutta koskaan ei ole liian myöhäistä. Terveyskirjaston mukaan iäkkäät voivat kasvattaa lihasvoimaa 10–30 prosenttia jo muutaman kuukauden harjoittelulla. Treenaamisesta on merkittävää hyötyä monissa päivittäisissä askareissa, kuten tuolilta nousemisessa ja tavaroiden nostelussa. Lisäksi se lujittaa luustoa. Jos kuntosali ei houkuttele, treenata voi myös kotona.



4 Pidä lavat liikkuvina.

Nojaa yläselkää kevyesti seinään. Ojenna kädet seinää pitkin ylöspäin ja koukista kyynärpäät siten, että tiivistät lapaluita samalla yhteen.

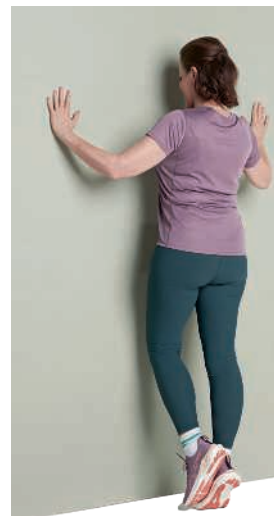
6 Vahvista pohkeita.

Ota käsillä tukea seinästä. Nouse yhden päkiän varaan ja tule jarruttaen alas. Toista jokaista liikettä noin 10 kertaa.



5 Kyykkää vartalo vetreäksi.

Tuo kämmenet kiinni seinään ja astu leveään haara-asentoon hieman kauemmas seinästä. Liu'u mahdollisimman syvään kyykkyy.



Vinkit antoi fysioterapeutti Riikka Ilmivaalta Virkisteriltä.

T-paita Nike, Stadium. Trikoot SOC, Stadium.



Anna aivoille ilonaiheita

**SANNA KOSKINEN,
NEUROPSYKOLOGIAN
ERIKOISPSYKOLOGI**

IHMINEN JA HÄNEN AIVONSA kaipaavat mielihyvää voidakseen hyvin. Siksi aivot palkitsevat meidät esimerkiksi ystävien, perheen ja harrastusten parissa vietetystä ajasta.

Aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet saavat kehon tuottamaan dopamiinia ja muita mielihyvähormoneja, jotka saavat aikaan aivoissa positiivisia tunteita ja edistävät muutenkin hyvinvointia ja toimintakykyä.

Neuropsykologian erikoispsykologi, Helsingin yliopiston vanhempi yliopistonlehtori ja dosentti **Sanna Koskinen** muistuttaa, että aivojen hyvinvointiin ei tarvitse alkaa kiinnittää huomiota missään tiettyssä iässä, vaan aivoja kannattaa helliä läpi elämän.

Kun ihminen jää eläkkeelle ja työelämän tuottama aktiivisuus ja aivojen haastaminen jää pois, on tärkeää huolehtia jotain tilalle.

”Jotain, joka tuo iloa, haastetta ja mahdollisuuden oppia uutta.”

Esimerkiksi harrastukset virittävät aivoja ihanteellisella tavalla. Harrastusten vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu paljon.

Erään tuoreen, kansainvälisen tutkimuksen mukaan harrastuksen luonteella ei ole väliä. Harrastus kuin harrastus vähentää masentuneisuutta ja lisää onnellisuutta, terveyttä ja ylipäätään tyytyväisyyttä elämään.

Toisaalta joidenkin tutkimusten mukaan tietyt harrastukset ovat aivoille erityisen mieluisia. Sellaisia ovat

esimerkiksi liikunta, sudokujen ja ristisanojen täyttämisen, kuorolaulu, tanssi, lauta- ja korttipelit sekä luonnossa kulkeminen.

”Marjassa ja sienessä käyminen on siis tieteellisesti hyväksi havaittu harrastus.”

Ihmisillä on erilaiset mahdollisuudet lähteä liikkeelle. Sanna Koskinen painottaakin, että kukin on aktiivinen siinä määrin kuin pystyy. Pääsääntö on, että tekee jotain muuta kuin istuu aloillaan.

Aktiivisuuden lisäksi aivojen huolehtimisen peruserseptiin kuuluu se, että välttää tupakkaa ja alkoholia, syö monipuolista ruokaa ja nukkuu riittävästi.

Unen aikana aivot lepäävät. Uni ikään kuin pesee aivoja.

”Myös lyhyet päiväunet virkistävät ja ovat hyväksi aivoille, kunhan ne eivät haittaa yöunta.”



Kuva Anna Huovinen

8 Tee lääkityslista

ETENKIN JOS tarvitset jotain uutta lääkettä, apteekin asiantuntijan tai lääkärin on tärkeää tietää, mitä lääkkeitä käytät ennestään.

Siksi on järkevää tehdä valmiiksi lista käytössä olevista valmisteista: reseptilääkkeistä, itsehoitolääkkeistä ja luontaistuotteista. Kirjoita ylös lääkkeen nimi, annos ja käyttötarkoitus.

Kun käyt lääkärissä tai apteekissa, voit näyttää listan. Asiantuntija pystyy arvioimaan, sopiiko uusi lääke kokonaisuuteen. Lääkityslista myös turvaa oikean hoidon äkillisen sairaskohtauksen tai tapaturman sattuessa.

Lääkeannostelija taas auttaa omassa arjessa. Viikon lääkkeet kannattaa jakaa annostelijaan, jolloin on helppoa seurata, mitkä lääkkeet on otettu.

Pharmacare-lääkeannostelija, 10,00 €, helpottaa lääkkeiden ottamista. Viikon jokaiselle päivälle on oma luokkunsaa, joihin annostelet lääkkeet kätevästi. Saatavana eri väreissä. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Melatonini-tabletti liukenee hitaasti ja vapauttaa melatoniinia tasaisesti. Näin vaikutus kestää pidempään. Melarest Extra Vahva 1,9 mg Pitkävaikutteinen 90 tabl., 26,25 € (0,29 €/kpl). Ravintolisä.



9

Huolehdi unesta. Aivojen käpyrauhas-solut tuottavat melatoniinia, jota kutsutaan myös yöhormoniksi. Sen erityys vähenee iän myötä. Unirytmiä voi tukea melatoniinilla, joka auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa. Valmiste kannattaa nauttia iltaisin aina samaan kellonaikaan.

10

Varaudu sairastumiseen

JOKAISEN ON viisasta varautua siihen, että jossain elämänvaiheessa ei enää itse voi hoitaa asioitaan esimerkiksi sairauden vuoksi.

Vaikka asia ei tuntuisi ajankohtaiselta, varautumista kannattaa pohtia nimenomaan silloin, kun on hyvässä kunnossa.

Edunvalvontavaltuutuksella voit nimetä henkilön, joka hoitaa asioitasi ja omaisuuttasi, jos et enää itse pysty. Valtuutuksen voivat tehdä kaikki 18 vuotta täyttäneet, jotka ymmärtävät sen merkityksen.

Edunvalvontavaltuutus on eri asia kuin edunvalvonta, joka on selvästi jämäkämpi toimi.

Lisätietoa ja selkeät ohjeet edunvalvontavaltuutuksen tekemiseen löydät osoitteesta suomi.fi/oppaat/edunvalvonta.



11 Kävele itsellesi hyvä muisti

KÄVELEMINEN HELLII aivoja ja terveyttä. Itse asiassa käveleminen on jopa paras dementia-lääke, kirjoittaa ruotsalainen psykiatri **Anders Hansen** Aivovoimaa-kirjassa.

Käveleminen hidastaa aivojen vanhenemista ja voi pienentää riskiä sairastua dementiaan jopa 40 prosenttia. Eikä edes tarvitse olla himokävelijä. Hyödyt saavuttaakseen riittää, että kävelee viitenä päivänä viikossa. Erityi-

sen tehokasta kävely on aivoille, jos kävelee vähintään puoli tuntia kerralla, mutta lyhytkin pyrähdys on hyväksi.

Kävelyä harrastavien, 60 vuotta täyttäneiden aivot toimivat tutkitusti tehokkaammin kuin niiden, jotka eivät harrasta kävelyä. Jos lähtee ulos valoisaan aikaan, saa aivoille myös valon aiheuttamat hyödyt. Valo auttaa ylläpitämään säännöllistä vuorokausirytmää.

Kengät New Balance, Stockmann.

Iho uudistuu öisin

Kun lamput sammuvat, ihon työpäivä alkaa. Tue ihon öistä uusiutumista oikeanlaisilla tuotteilla.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuvat **NINNA LINDSTÖM**

1 – LUONNONKOSMETIIKAN ANTIOKSIDANTTEJA

Ylellinen kasvovoide kosteuttaa ja ravitsee herkkää, ikääntyvää ihoa tehokkaasti. Sisältää ihon kollageenisynteesiä tukevia anti-age-tehoaineita ja antioksidanttista mustikkauutetta. Dermatologisesti testattua luonnonkosmetiikkaa.

Atopik Anti-age kiinteittävä hoitovoide 24 h 50 ml, 39,70 € (794,00 €/l)

2 – ÄRTYNEEN IHON NAAMIO

Täyteläinen, ihoa rauhoittava naamio auttaa palauttamaan sekä ylläpitämään ihon kosteustasapainoa. Naamio hellii kuivaa ja ärtynyttä ihoa jättäen sen pehmeäksi ja hyvinvoivaksi. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa.

Favora rauhoittava & kosteuttava naamio 75 ml, 21,75 € (290,00 €/l)

3 – HEHKUA ANTAVA ÖLJY

Tehokkaan kasvoöljyn antioksidantit Q10 ja E-vitamiini ehkäisevät ikääntymisen merkkejä. Yhdistelmä luonnollisia valkohilpansiemen-, Canola- ja kookosöljyä ravitsee ihoa tehokkaasti ja antaa luonnollista hehkua.

ACO Face Renewing Face Oil
30 ml, 24,90 €



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

4 – IKÄÄNTYNEEN IHON RAVITSEVA YÖVOIDE
Yövoide on suunniteltu iholle, joka on menettänyt täyteläisyytensä ja kimmoisuutensa. Voide ravitsee ihoa, korjaa juonteita ja kohottaa kasvojen piirteitä aktiivisaineiden ansiosta. Suositellaan käytettäväksi vaihevuosien aikana ja niiden jälkeen. Sopii käytettäväksi myös naamiona.

Avène Dermabsolu Yövoide 40 ml, 54,30 €

5 – PIGMENTTILÄISKIÄ HÄIVYTTÄVÄ YÖVOIDE
Yövoide häivyttää pigmenttiläiskiä kiihdyttämällä solujen uusiutumista ja ehkäisemällä melaniinin liikautumista. Tuloksia voi nähdä neljässä viikossa. Hellästi kuoriva voide tekee ihosta kosteutetun ja hehkuvan.

ACO Face Pigment Reduce Night Cream 50 ml, 26,00 € (520,00 €/l)

6 – KUIVAN IHON HOITOVOIDE

Täyteläinen ja runsas hoitovoide kosteuttaa, vahvistaa ja rauhoittaa herkkää ihoa. Voide on tarkoitettu erityisesti kuivalle ja erittäin kuivalle iholle.

Favora Täyteläinen hoitovoide 50 ml, 23,50 € (470,00 €/l)

7 – KIINTEYTTÄVÄ YÖVOIDE

Tehokkaasti kiinteyttävä ja ravitseva voide auttaa ihoa palautumaan päivän rasituksista yön aikana sekä korjaamaan ikääntymisen merkkejä.

Favora kiinteyttävä ja ravitseva yövoide 50 ml, 27,20 € (544,00 €/l)



Yövoiteissa on paljon tehoaineita, joita päivätuotteissa käytetään vain pieninä pitoisuuksina tai ei ollenkaan.



Ihon yövuoro

IHOLLA ON VUOROKAUSIRYTM ja päiväsaikaan eri tehtävät kuin öisin. Päivätuotteet antavat iholle suojaa UV-säteilyltä, ilmansaasteilta ja muilta häiriötekijöiltä. Esimerkiksi auringolta suojaavat päivävoiteet voivat yöaikaan käytettynä jopa häiritä ihon tehtäviä. Yö korjaa vauriot, ja öisin kannattaa tukea ihoa käyttämällä yötä varten suunniteltuja tuotteita.

Yövoiteissa on enemmän tehoaineita, ja osa niistä on sellaisia, joita päivätuotteissa käytetään vain pieninä pitoisuuksina tai ei ollenkaan. Tällaisia vaikuttavia aineita ovat muun muassa auringonvalolle herkistävä, anti-age-vaikutteinen A-vitamiini ja kirkastavat happotuotteet.

Levitä tuotteet aina puhdistetulle iholle. Muista levittää yövoide kasvojen lisäksi myös kaulalle ja dekolteealueelle. Voit lisätä yövoiteen alle seerumin lisätehoja tuomaan. Anna seerumin imeytyä kunnolla ennen yövoiteen levittämistä. Mikäli iho kaipaa tehohoitoa, voit antaa kosteuttavan naamion vaikuttaa yön yli.

24 h -tuotteet on tarkoitettu käytettäväksi päivin öin. Levitä voiteen alle yöksi seerumia, jos haluat lisää tehoja. Silmänympärysiholle kannattaa valita sille tarkoitettut omat tuotteensa, jotka soveltuvat myös huultenympärysihon kosteuttamiseen.

*Asiantuntija: farmaseutti-kosmetologi
Maria Petsalo, Mäntän apteekki*



BIOTEEKKI

Luonto + Tiede



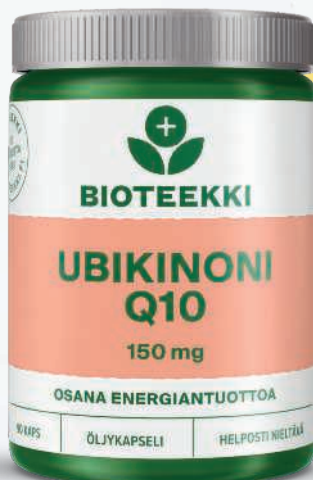
BIO + TEEKKI

NÄMÄ
SUPER-SARJAN
TUOTTEET

-20%

MAALISKUUN AJAN

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



Tarjous voimassa 1.-31.3.2025.
Valikoima vaihtelee apteekkeittain.



Meidän kuolevaisten kesken

Pysähdy kuolevaisuuden äärelle ja voi paremmin.

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

Suomessa kuolee vuosittain noin 60 000 ihmistä. Kun siihen laskee mukaan läheiset, kuolema ei ole harvinainen elämäntilanne. Myös oma tai läheisen vakava sairastuminen tai vammautuminen tuovat kuoleman lähemmäksi.

Meitä kaikkia hyödyttäisi suhtautua kuolemaan luonnollisena osana elämää.

Se auttaa kohtaamaan luontevammin niin kuolevia kuin surevia. Valitettavan moni, jonka elämää kuolema koskettaa, kokee jäävänsä yksin tai eristyksiin. Usein se johtuu siitä, että lähellä olevat kipuilevat sen kanssa, mitä tehdä tai sanoa. Jo pieni arkinen ele, avuntarjous tai viesti voi olla surevalle merkityksellinen.

OMAN JA RAKKAIDENSA kuolevaisuuden syvä tiedostaminen on

väkevä tapa tutkiskella sisintään ja tämänhetkistä elämäntilannettaan. Pysähtyminen rajallisuuden äärelle auttaa sisäistämään, mikä on olennaista ja kaikkein tärkeintä. Se auttaa päätöksenteossa ja arkisten asioiden laittamisessa perspektiivin. Mihin keskittyisit tänään, jos tietäisit, että sinulla olisi vain vuosi elinaikaa?

KUOLEMAA VOI POHTIA myös käytännön näkökulmasta: mitä toivoo elämänsä loppuvaiheelta, kuolemaltaan ja ajalta sen jälkeen? Erilaisia vaihtoehtoja kannattaa selvittää ja kirjoittaa omat toiveet muistiin. Todennäköisesti myös läheiset arvostavat sitä, että on tiedossa, miten heidän tahdotaan toimivan.

Ymmärrys ja hyväksyntä oman kuolevaisuuden suhteen saattaa auttaa elämään paremmin.

”Mihin keskittyisit tänään, jos tietäisit, että sinulla olisi vain vuosi elinaikaa?”





Tapoja kohdata kuolema

1

PYSÄHDY

Mitä nousee ensimmäisenä mieleen, kun mietit omaa kuolemaasi? Onko sinulla tarve pysähtyä elämän isojen kysymysten ääreen ja etsiä niihin omien ajatustesi ja arvojesi kanssa resonoivia vastauksia? Elämäkerrat sekä filosofiset ja uskonnolliset teokset voivat tarjota ajatusten ruokaa. Vai kaipaisitko mielenrauhaa käytännön asioihin liittyen? Tun-tuisiko hyvältä hoitaa esimerkiksi testamentti tai hoitotahto kuntoon?

2

KUVITTELE

Terapeuttiset ja filosofiset harjoitukset auttavat työstämään elämän rajallisuutta. Yksi tunnetuimpia harjoituksia on oman muistokirjoituksen laatiminen. Siinä lukee, mitä kuollut sai aikaan ja millaisena hänet muistetaan. Oman muistokirjoituksen kirjoittaminen voi auttaa hahmottamaan tämänhetkistä elämäntilannetta ja tulevaisuutta. Myös buddhalaiset meditaatioharjoitukset antavat uutta näkökulmaa kuolemaan.

3

KESKUSTELE

Onko joku, jonka kanssa tuntuisi tärkeältä keskustella kuolemasta? Puhumalla on mahdollista saada selkeyttä omiin ja toisen ajatuksiin sekä löytää uusia näkökulmia. Maailmalla on rantautunut Suomeen death cafe -keskustelutilaisuudet, joissa vaihdetaan vapaamuotoisia ajatuksia kuolemasta.



ELINA TANSKANEN

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



KESKUSTELU KUOLEMASTA

Kaksi parantumatonta syöpää sairastavaa ystävää on kirjoittanut yhdessä keskusteluteoksen elämästä, kuolemasta ja sairastamisesta. Kirja koskettaa, pysäyttää ja pistää ajattelemaan. Krista Launonen, Susanna Lehmuskoski: Kesken kaiken – Eihän minun vielä pitänyt kuolla, Avain, 2023

ELINAN
KIRJA-
VINKIT

AJASTA JA SEN RAJALLISUUDESTA

Kirja haastaa nykyajalle tyypillisen tehokkuusajattelun. Puhuttelevalla tyyliä kirjoitettu teos muistuttaa ajan rajallisuudesta ja kannustaa omannäköiseen, merkitykselliseen elämään. Oliver Burkeman: 4000 viikkoa – Miten käytät loppuelämäsi päivät?, Siltala, 2022





*"Kun anemiaan on
selvä syy, siihen löytyy
hoito, joka puree."*

Lue Satu Jalvanti-
Hannikaisen
tarina seuraavalta
sivulta.

Tarpeeksi rautaa

Jos olet epätavallisen väsynyt, hengästyt pienestäkin liikkeestä tai sinulla on sydämentykytystä, kannattaa hakeutua tutkimuksiin. Kyse voi olla raudanpuuteanemiasta. Sitä hoidetaan rautalisällä.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuva **MARIANNE AHONEN**

Rauta on ihmiselle elinehto. Sitä tarvitaan hapenkuljetukseen sekä aivojen ja hermoston toimintaan. Suurin osa elimistön raudasta kuluu punasolujen valmistukseen, mutta kaikki muutkin solut tarvitsevat rautaa.

Raudanpuute tuntuu useimmiten päällekkäyvästä väsymyksestä, jota unenpuute ei selitä.

Lisäksi voi olla kalpeutta, sydämentykytystä ja hengästymistä pienestäkin ponnistelusta. Joskus raudanpuute pahentaa sydän- ja verisuonisairauksien oireita.

”Usein raudanpuutteen oireet hiipivät hiljalleen, jolloin niitä ei välttämättä edes huomaa”, yllilääkäri **Kajsa Järvinen** kertoo.

Raudanpuuteanemia voi tulla äkillisesti, alle kuukaudessa.

”Silloin eron voinnissa kyllä huomaa.”

SYY SELVITETTÄVÄ

Raudanpuutteen syy on aina selvitettävä lääkärissä. Raudanpuutteen yleisin aiheuttaja on veren menettäminen verenvuodon kautta. Se tarkoittaa useimmiten joko runsaita kuukautisia tai vuotoa suolistossa.

Syynä voi olla myös imeytymishäiriö, jolloin ruoassa oleva rauta ei pääse imeytymään elimistön käyttöön. Tavallisin imeytymishäiriö on keliakia. Myös lihavuusleikatulle voi kehittyä imeytymishäiriö.

Joskus ruoasta saadaan liian vähän rautaa. Tämä on onneksi Suomessa harvinaista, sillä useimmat syövät riittävän monipuolisesti. Parhaimpia raudan lähteitä ovat liha ja täysjyvävilja.

”Jos ruokavalio on kovin rajoittunut, raudanpuute on mahdollinen. Esimerkiksi tiukkaa kasvisruokavaliota noudattavat voivat olla vaarassa, koska rauta imeytyy kasviksista heikommin kuin sekaruoasta.”

Mitä vanhempi ihminen kärsii raudanpuutteesta, sitä todennäköisemmin epäillään syyksi suolistosyöpää.

TUTKIMUKSIIN ENNEN RAUTALISÄÄ

Raudanpuutetta tutkitaan laboratoriotutkimuksin. Sitä ennen lääkäri pyrkii löytämään oireille syyn haastattelemalla tarkasti potilasta. Moni osaa epäillä runsaita kuukautisia nuutuneen olonsa syyksi.

”Runsaat kuukautiset aiheuttavat usein raudanpuutetta, menetetäänhän siinä joka kuukausi paljon verta”, Järvinen toteaa.

Kuukautisvuotoa voidaan hillitä e-pillereillä tai hormonikierukalla. Vuotoa voidaan niukentaa myös traneksaamihapolla. Joskus päädytään kohdunpoistoon, jos lapsihaaveita ei enää ole.

Silloin kun epäillään raudanpuuteanemiaa, laboratoriossa voidaan tutkia hemoglobiinin lisäksi elimistön rautavarastoista kertova ferritiini sekä transferriini-

nireseptori. Transferriinireseptori on raudan kuljetusvalkuaisen vastaanottajamolekyyli, joka kuvastaa punasolutuotannon vilkkautta.

Jos todetaan anemia, jonka syy on epäselvä, tutkitaan usein lisäksi tulehdusarvot, maksa- ja munuais- sekä kilpirauhasarvot.

VALMISTEISSA VALINNANVARAA

Hemoglobiinia nostetaan ja elimistön rauta-varastoja täydennetään rautalääkityksellä. Tarjolla on monia valmisteita, ja kannattaa varautua kokeilemaan useita niistä ennen sopivan löytymistä. Joillekin rautatabletit aiheuttavat vatsakipuja, toiselle ummetusta ja kolmannelle ripulia.

Monelle sopii raudan ottaminen joka toinen päivä. Se rauhoittaa vatsaoireet. Ap- teekista löytyy tabletin vaihtoehtoksi myös liuosmainen rauta sekä rautasuihke.

Jos raudanpuute aiheuttaa selviä oireita eivätkä suun kautta otettavat rautavalmis- teet sovi hankalien haittavaikutusten takia, voidaan harkita rautatiputusta suoneen. Sen mahdollinen haittavaikutus on allerginen reaktio, joten heppoisin perustein infuusiota ei aloiteta.

Rauta-arvojen nousemista kannattaa odot- taa rauhassa, Kajsa Järvinen muistuttaa.

”Usein rautavarastojen täyttymiseen menee parikin kuukautta, vaikka jo kuu- kaudessa yleensä tuntee olonsa lähteneen parempaan suuntaan.”

HOITO HELPOTTAA OLOA

Rauta-arvojen kohentamisessa on aina tär- keää hoitaa sen syy. Jos sitä ei tehdä, anemia uusii pian rautakuurin loputtua.

Ilman syyn selvittelyä rautalisää ei pidä käyttää. Rautaa voi saada myös liikaa, kun se tulee rautalisistä. Ruoasta rauta imeytyy tasaisesti elimistöön, jolloin liikaasaannin vaaraa ei ole.

”Ainoastaan verenluovutuksen jälkeen kannattaa ottaa tarjottu rautavalmiste vas- taan.”

Ylilääkäri Kajsa Järvinen kehottaa kaikkia, jotka epäilevät kärsivänsä raudanpuuttees- ta, tilaamaan ajan lääkärille. Hoito voidaan suunnitella ja aloittaa laboratoriokokeiden jälkeen.

”Kun anemiaan on selvä syy, siihen löytyy hoito, joka puree.”

Asiantuntija: Kajsa Järvinen, yleislääketieteen erikoislääkäri, Pihlajalinna

Kohdunpoisto korjasi Satu Jalvanti-Hannikaisen rauta-arvot. Nyt hän iloitsee moottoripyöräharrastuksen jatkumisesta.



SATU JALVANTI-HANNIKAINEN, 58, KERIMÄKI

”En vaihtaisi aiempaan olooni”

”Työkaverini kysyi, eikö minun pitäisi pitää huolta itsestäni. Se pysäytti. Olin aina väsynyt, heikotti ja jopa pyörtyilin.

Tiesin, että hemoglobiini ja ferritiini olivat olleet alhai- set ensimmäisen lapseni syntymästä lähtien. Alhaisim- millaan hemoglobiini oli alle 90 ja ferritiini vain 4.

Minulla on aina ollut hyvin runsaat kuukautiset, kuten sukuni naisilla yleisesti. Kuukautisvuoto vaikeutti harrastuksiani, kuten matkailua ja moottoripyöräilyä. Olin kuukautisten aikaan todella kipeä ja aina piti olla miettimässä, missä on seuraava vessa.

Hormonikierukka ei sopinut minulle. Anemiaan määrättiin rautaa. Ensin söin tabletteja, mutta niistä tuli huono olo. Liuosmuotoinenkaan rauta ei nostanut rauta- arvojeni.

Kuukautisvaivojeni syyksi paljastui suurentunut kohtu, jossa oli useita myoomia. Mietin kohdunpoistoon suostu- mista pitkään, mutta lopulta olin valmis – olinhan saanut jo neljä lasta.

Leikkauksen jälkeen rauta-arvoni nousivat nopeasti. Sen jälkeen rauta-arvoni ovat olleet samanlaiset kuin nuorena tyttönä ennen lasten saantia.

Olen paljon virkeämpi ja toimeliaampi kuin ennen. Leikkauksen huono puoli oli vaihdevuosisoireiden alka- minen. En silti vaihtaisi aiempaan olooni.”

Ehkäise raudanpuutetta

SYÖ MONIPUOLISESTI.

Parhaiten rautaa saa lihasta ja täysjyväviljasta.

MAITO ERIKSEEN.

Kahvi, tee sekä maito- ja soijatuotteet vähentävät raudan imeytymistä ruoasta, joten ne kannattaa nauttia eri aikaan kuin varsinainen ruoka.

HILLITSE VUOTOA.

Runsaita kuukautisia voi hillitä e-pillereillä, hormonikierukalla tai vuotopäivinä käytettävällä reseptilääkkeellä.

OTA RAUTALISÄÄ,

kun syy raudanpuutteen on selvitetty. Esimer-

**Muista
näitä**

kiksi raskaana olevat, kasvuikäiset sekä kovaa kestävyysliikuntaa harastavat voivat tarvita rautalisää.

VÄLTÄ TURHIA LÄÄKKEITÄ.

Tulehduskipulääkkeiden runsas käyttö voi aiheuttaa maha-suolikanavan verenvuotoa. Siksi niiden säännöllistä käyttöä on syytä välttää.

Lähde: Pihlajalinnan ylilääkäri Kajsa Järvinen ja terveyskirjasto.fi

Pieni anemiasanasto

HEMOGLOBIINI

alenee anemiassa. Yleisin syy anemiaan on raudanpuute. Punasolujen hemoglobiinin muodostumiseen tarvitaan rautaa. Naisilla hyväksi hemoglobiiniarvoksi katsotaan 117–155 g/l, miehillä 134–167 g/l.

FERRITIINI

kuva elimistön rautavaraston määrää. Viitearvot ovat naisilla 10–150 ja miehillä 28–370 mikrogrammaa/litra. Oireet ovat arvoja merkittävämpiä, kun päätetään hoidosta.

Lähde: terveyskirjasto.fi

TRANSFERRIINI- RESEPTORI

kertoo punasolutuotannon vilkkaudesta. Tutkimusta käytetään raudanpuutteen anemian toteamisessa ferritiinin ohella tai sen sijasta.

INFUUSIO

tarkoittaa raudan antamista tiputuksena suoneen. Tätä käytetään, jos mitään rautavalmisteita eivät käy hankalien haittavaikutusten takia. ■



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-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 valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 10 tbl., 20 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. ©2025 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 08/2024, PM-FI-PAN-24-00040

Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

Bepanthen®



Onneksi on Bepanthen®



#1

Suomessa*

Bepanthen® Voide/Salva

dexpantenol. 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 11/2024. CH-20240927-28

Uutta Avainapteekkeista

1 ENERGISOIVA POREJUOMA

Vahva, appelsiininmakuinen porejuomatabletti sisältää erityisen runsaasti kaikkia päivittäin tarvittavia B-vitamiineja sekä C- ja D-vitamiinia.

Multivita Super Pore Monivitamiini 15 poretabl., 7,90 € (0,53 €/kpl) tai 45 poretabl., 18,00 € (0,40 €/kpl). Ravintolisä.

2 KUIVAN VARTALON IHON HEMMOTTELUUN

Öljypitoinen vartalovoide kosteuttaa tehokkaasti ja pitkäkestoisesti. Imeytyy nopeasti eikä tahraa. Sopii kuivalle ja erittäin kuivalle sekä herkälle iholle. Tuoksuton ja vegaaninen.

Vain apteekkeista.

Bio-Oil Bodylotion 175 ml, 15,85 € (90,57 €/l).

3 PAINONPUDOTUKSEN TUEKSI

Valmiste sitoo ravinnon rasvoja itseensä ja johtaa siten vähäisempään kalorien saantiin. Se tukee painonpudotusta, alentuneen painon ylläpitämistä ja LDL-kolesterolin laskua.

Formoline L112 500 mg 64 tabl., 42,90 € (0,67 €/kpl). CE-merkitty lääkinnällinen laite.

4 KUORIVAT KASVOVEDET

Kasvovedet poistavat hellävaraisesti kuolleet ihosolut ja kosteuttavat 24 tuntia. Glykolihppoa sisältävä Glow antaa iholle terveen hehkun. Salisyylihappoa sisältävä Purity tasapainottaa ihoa tehden siitä terveemmän. Dermatologisesti testattuja ja hajusteettomia.

ACO Face Glow Exfoliant Toner 150 ml tai
ACO Face Purify Exfoliant Toner 150 ml,
20,45 € (136,33 €/l).

5 TUKEA AIVOJEN JA MUISTIN TOIMINTAAN

Ravintolisä tukee aivojen ja muistin suorituskykyä. Tuote sopii käytettäväksi niin opiskelujen, työelämän kuin ikääntymisenkin apuna. Sisältää muun muassa Brainberry-aroniamarjauutetta.

Bioteekki Super Aivot & Muisti 30 tabl.,
29,00 € (0,97 €/kpl). Ravintolisä.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kuvat Nimma Lindström



Yllättikö allergia?



- ✓ Nenä- ja silmäoireisiin
- ✓ Nokkosihottumaan
- ✓ Vähintään 6-vuotiaille

Cetirizin-ratiopharm (cetirizin) (setiritsiini) on itsehoitolääke kausiluontoisen ja ympärivuotisen allergisen nuhan sekä allergisten silmä- ja iho-oireiden hoitoon. Alle 6-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sairastat munuaissairautta, olet raskaana tai imetät. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Markkinoija: Teva Finland Oy. MULTI-FI-01304 05 24

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

UUTTA AVAINAPTEEKEISTA

1 HELLÄVARAINEN LIUKASTIN

Kosteuttava ja hajusteeton liukastingeeli sopii päivittäiseen käyttöön, myös herkille limakalvoille. Sisältää intiimialueen luonnollista pH-tasapainoa ylläpitävää maitohappoa, kosteutavaa glyseriiniä ja raikasta karpalouutetta. Silikoniton ja kotimainen.

Karpalact liukastingeeli 75 ml, 10,90 € (145,33 €/l).

2 INTIIMIALUEEN PESU

Hajusteeton, hellävarainen intiimipesuneste sopii päivittäiseen käyttöön. Maitohapot ylläpitävät intiimialueen luonnollista pH-tasapainoa. Sisältää raikasta karpalouutetta ja kosteutavaa glyseriiniä. Kehitetty ja valmistettu Suomessa.

Karpalact intiimipesuneste 200 ml, 10,90 € (54,50 €/l).

3 KUIVAN SUUN SUIHKEET

Suusuihkeet tarjoavat välitöntä helpotusta kuivasta suusta kärsiville. Saatavana kosteuttava, omenan ja piparmintun makuinen suihke tai voiteleva, auringonkukkaöljyä sisältävä, maustamaton vaihtoehto. Molemmissa pakkauksissa 250 painallusta.

TePe Voiteleva suusuihke maustamaton tai Kosteuttava suusuihke omena/piparminttu 50 ml, 12,20 € (244,00 €/l).



4 LISÄPOTKUA VASTUSTUSKYVYLLE

Porettabletit tukevat vastustuskykyä mango-
passionin tai appelsiinin makuisina. Tabletit
sisältävät 1000 mg C-vitamiinia ja 15 mg sinkkiä.

Apovit Immune Boost C + sinkkiporettabletit 20 kpl, 8,60 €
(0,43 €/kpl). Ravintolisä.

5 FLUNSSAN ENSIOIREISIIN

Imeskelytabletit lievittävät flunssan ensioireita,
kuten äänen käheyttä, kuivaa yskää sekä nielun
ärsytystä, ja ehkäisevät oireiden pahenemista.
Sisältää Ectoin-molekyylejä, jotka suojaavat ja
vakauttavat limakalvoja. Tablettien käyttö kannat-
taa aloittaa heti flunssan ensioireisiin.

Bisolduo 2.0. 16 tabl., 10,35 € (0,65 €/kpl). CE-merkitty lääkin-
nällinen laite.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä
hintoja lehden painoonmenopäivänä.



AVAINAPTEEKIT | 25

NOPEA HELPOTUS ÄRSYTYSYSKÄÄN



Kätevä suusuihke!
Sisältää hunajaa!



FluAcute Yskä

- Sisältää hunajaa
- Muodostaa nieluun kurkküärsytystä
lievittävän ohuen kalvon
- Helppo pitää tarvittaessa mukana

 **APTEEKKI**
Apteekin oma tuotesarja



Aveeno®

Dermatologisesti testattu | Sopii herkälle iholle

Kosteuttaa & rauhoittaa
normaalia, kuivaa
ja ihottumaan
taipuvaista ihoa

Kaikki Aveeno®-tuotteet

Kampanjan voimassaoloaika 1.–31.3.2025. Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

-15%



Sisältää
rauhottavaa
kauraa

Kuvat Getty Images



ASTMALÄÄKE

Putket kunnossa

Tulehdusta hillitsevä lääkitys on astman ensisijainen lääkehoito. Sitä voi tarpeen mukaan tehostaa hankalina kausina.

Teksti **ANNA TOMMOLA**

Tulehdus kuriin

Astman hoidossa keskeistä on rauhoittaa keuhkojen limakalvojen tulehdusta ja ehkäistä pahenemisvaiheita. Säännöllisenä hoitavana lääkkeenä käytetään yleisesti hengitettävää kortisonilääkettä, jonka lisäksi voi tarvittaessa käyttää keuhkoputkia avaavia nopeavaihteisia oirelääkkeitä.

Yhdistelmälääke voi olla hyvä vaihtoehto, jos oireita tai pahenemisvaiheita on tiuhaan. Yhdistelmälääkkeessä on kortisonin lisänä pitkävaikutteinen avaava lääke.

Vaikeaan astmaan on nykyisin käytössä myös biologisia lääkkeitä, joita voidaan harkita taudin alatyypistä riippuen. Ne ovat kalliita mutta tehokkaita, ja niillä voidaan välttää pitkiä tablettikortisonikuureja, joihin liittyy enemmän haittoja.

Oikea tekniikka haltuun

Hengitettävät lääkkeet auttavat vain, jos ne pääsevät kunnolla perille. Inhalaattoreita on erilaisia, ja oman lääkintälaitteen oikeanlaiseen käyttöön on tärkeää saada opastus heti hoidon alkaessa. Neuvontaa saa myös apteekista.

Lääkkeen säännöllisen ottamisen ohella astmaa sairastavan on erityisen tärkeää välttää tupakointia – myös sähkötupakkaa.

Päivittäin vai kausittain?

Joskus kausittainen lääkitys saattaa riittää, jos allerginen astma oireilee selkeästi vain siitepölykaudella. Moni kärsii oireista herkästi muulloinkin, esimerkiksi flunssat pitkittyvät ja yskä jää päälle. Vaikka oireet olisivatkin vähällä lievempiä, säännöllinen lääkitys on useimmiten paras vaihtoehto.

Aiemmin ohjeena oli tuplata hoitava lääke virusinfektion aikana. Tällaisen edestakaisen säätämisen hyödyistä ei ole näyttöä. Hoitoa voidaan sen sijaan tehostaa yksilöllisesti räätälöiden. Jotkut hyötyvät tehostetusta lääkennostuksesta, kun se ajoitetaan ennen flunssa- tai allergiakauden alkamista.

Lähde: Jere Reijula, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, Mehiläinen

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)



HYVÄNMAKUINEN
PURUTABLETTI



YKSI TABLETTI
KUUKAUDESSA



PUUTIAISIA JA
KIRPPUJA VASTAAN

APTEEKISTA ILMAN RESEPTIÄ



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 infektioitautien 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 käsittelyaineella ja ne on imuroitava säännöllisesti. **Lisäksi kissoilla:** Riittävä 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 1,3 kg:n painoisten koiranpentujen 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 tavalliset ilman hoitoa ohimenevät: ripuli, oksentelu ja anoreksia. **Kissoilla:** Hyvin harvinaiset: oksentelu. Muut haitat, ks. pakkausseloste. **Varoalka:** Ei oleellinen. **Käyttö telineiden ja laktation aikana:** Ennen käyttöä telineiden ja laktation aikana sekä käyttöä siitoseläimillä on kysyttävä neuvoa eläinlääkäriltä. **Yhteisvaikutukset:** Ei tunnetta. **Annotus ja antotapa:** Käyttöä tulisi jatkaa koko kirppu- ja/tai puutiaiskauden ajan paikallisen epidemiologisen tilanteen perusteella. **Koirille:** Suun kautta kuukausittain ruoan kanssa tai ruokailun jälkeen. Annotus 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. Annotus 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 tuki puh. +4545266060, sähköposti elanconordic@elanco.com. **Itsehoitovalmiste. Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä.** **Perustuu 09/2023 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin.** FimiADT0923u

AdTab, Elanco ja vino palkkilo ovat Elancon tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. © 2024. Elanco tai sen tytäryhtiö.

Elanco



Musiikki herättää muistot

Laulut pysyvät, vaikka muisti hiipuu tai sanat ovat kateissa.

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

Sävelmuisti säilyy

Vaikka muistisairas ei tunnista enää läheisiäänkään, hän voi yhä muistaa lapsuuden ja nuoruuden laulut. Toisaalta myös vasta kuultujen kappaleiden tunnistaminen sujuu varsin hyvin vielä ikääntyneenä, Lincolnin yliopiston musiikkitieteilijä **Sarah Sauvé** kollegoineen havaitsi. Musiikkimuisti näyttäisi ylipäätään säästyvän pidempään.

Myönteisiä muistoja

Tuttu kappale voi äkkiä herättää eloon kaukaisiakin tapah-
tumuksia. Musiikilla on yhteys omaelämäkerralliseen muistiin, ja yksi välittävä tekijä on tunteet. Durhamin yliopiston tutkijat vertasivat musiikkia esimerkiksi luonnon tai tehtaiden ääniin tai erilaisiin sanoihin. Kaikki ne saattoivat nostaa menneitä mieleen, mutta musiikki – surullinenkin – herätti useammin myönteisiä muistoja.



Musiikki voi tukea kuntoutumista ja vähentää ahdistusta.



Puheen jälkeinen aika

KYKY LAULAA saattaa säilyä, vaikka puhe ei enää onnistuisi. Puhe ja laulaminen jakavat aivoissa samoja aivoverkostoja mutta hajautuvat osin eri alueisiin, psykologi **Anni Pitkäniemi** Helsingin yliopiston Kognitiivisen aivotutkimuksen yksiköstä havaitsi tuoreessa väitöskirjassaan. Tutkimuksen perusteella ryhmässä laulaminen voi tukea puheen kuntoutumista ja aivojen muovautuvuutta. Aiemmin on havaittu, että musiikki tukee myös kivun hoitoa sekä vähentää ahdistuneisuutta.

Maaliskuu

BEPANTHEN EYE 10 ml

Kosteuttavat silmätipat kuiville, ärtyneille ja väsyneille silmille. Pullo säilyy avattuna 12 kuukautta.

14,90

19,50 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



BEROCCA Immunity 30 poretabl.

Kymmenen tärkeää vastustuskykyä vahvistavaa vitamiinia ja kivennäisainetta – kaikki yhdessä poretabletteissa.

16,90

20,00 € (0,56 €/kpl)

Ravintolisä



NASOLIN A-vitamin 10 ml tai kosteuttava 20 ml

Pitkäaikaisesti vaikuttavat, kosteuttavat ja hoitavat nenäsuihkeet.

8,90

10,60 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



BEPANTHEN Sensicalm 50 g

Nopea apu kutinaan ilman kortisonia jo 30 minuutissa. Sopii myös käsille ja kasvoille.

14,90

17,40 € (298,00 €/kg)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



MELATONIINI Orion 1,9 mg 90 tai 100 tabl.

Auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

21,90

26,50 € (0,22-0,24 €/kpl)

Ravintolisä



MULTIVITA Juniori Dino 200 tabl. tai Nalle 120 tabl.

Hauskan muotoiset ja hyvän makuiset lasten monivitamiinit. Kolme eri makua.

16,90

20,90-21,50 € (0,08-0,14 €/kpl)

Ravintolisä



CALSORIN tai PURU CALSORIN 500 mg + D3 20 mcg 130 tabl.

Helposti nieltävä tai pureskeltava kalsium- ja D3-vitamiinivalmiste.

15,90

18,40 € (0,12 €/kpl)

Ravintolisä



Kampanjapakkaus

POSIVIL FLUZINK 40 tabl.

Sinkkiasetaatti-imeskelytabletit flunssan ensioireisiin. Lieventävät oireita ja lyhentävät niiden kestoja. Eri makuja.

10,90

13,10 € (0,27 €/kpl)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



MINIDERM tai MINIDERM DUO 210 g

Miniderm kosteuttaa herkkää ihoa. Duo vahvistaa kuivaa ihoa. Koko perheelle.

8,90

10,50-11,60 € (42,38 €/kg)



SALUTEM hammastahna 70 g

Kotimainen hammastahna sopii erinomaisesti herkälle ja kuivalle suulle. Ei maku-, väri- ja vaahtoaineita.

6,90

8,40 € (98,57 €/kg)



BETHOVER B12 1 mg 170 tabl., eri makuja

Muistin tueksi. Nieltävä tai purutabletti. Osassa foolihappo- tai B6-vitamiinilisä.

25,90

30,20 € (0,15 €/kpl)

Ravintolisä



Kampanjapakkaus

MINISUN 50+ Monivitamiinit 60 tabl.

Monivitamiinit 50+ naisille ja miehille. Vahva ja monipuolinen koostumus.

12,90

15,25 € (0,22 €/kpl)

Ravintolisä



Huhtikuu

BEROCCA ENERGY Orange 60 poretabl.

Positiivista virtaa arkeesi. Monivitaamiini päivittäiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin.

22,90

27,90 € (0,38 €/kpl)
Ravintolisä



SYMBIOSYS Alflorex tai Alflorex+ 30 kaps.

Vaali suolistosi luontaisia bifidobakteereja.

24,90

31,00 € (0,83 €/kpl)
Ravintolisä



PERSKINDOL kylmä-lämpögeeli 100 ml

Akuuttiin sekä pitkittyneeseen lihaskipuun. Lievittää kipua ja tukee paranemista.

13,90

19,15 € (139,00 €/l)
CE-merkitty lääkinnällinen laite



AQUALAN L, Plus tai Duo 200 g

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

7,90

10,60 € (39,50 €/kg)



MULTIVITA Plus 200 tabl.

Yhdessä tabletissa jopa 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta.

19,90

24,30 € (0,10 €/kpl)
Ravintolisä



BETOLVEX Strong 1,25 mg 90 kaps. tai 1 mg 150 tabl.

B12-vitamiini jaksamisen ja muistin tueksi.

25,90

31,00 € (0,17-0,29 €/kpl)
Ravintolisä



THEALOZ Duo 10 ml

Säilöntäaineeton, kostuttava, suojaava ja korjaava silmätipa. Käy piolinssien kanssa. Säilyy avattuna 6 kk.

15,90

19,00 €
CE-merkitty lääkinnällinen laite



MELAREST Extra Vahva 1,9 mg 90/100 tabl. tai Tripla 60 tabl.

Auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa sekä lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

21,90

26,25 € (0,22-0,37 €/kpl)
Ravintolisä



MINISUN D3 20 mcg 200 tabl.

Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. Kaksi makua.

15,90

18,40 € (0,08 €/kpl)
Ravintolisä



RELA 90 tabl. tai kaps.

Koko perheen maitohappobakteerit sopivat päivittäiseen käyttöön. Nieltävä kapseli tai erimakuiset tabletit.

25,90

31,50 € (0,29 €/kpl)
Ravintolisä



AUVOIN nenäsuihkeet 20 ml

A-vitamiini-nenäsuihke kuivan nenän hoitoon tai Flu-suihke nenän tukkoisuuteen. Eivät sisällä lääkkeitä.

10,90

12,50-13,40 €
CE-merkitty lääkinnällinen laite



MINISUN D3 50 mcg 200 tabl.

Vahva D-vitamiini päivittäiseen käyttöön tai kuureina silloin, kun keho tarvitsee erityistä tukea. Kaksi makua.

22,90

26,80 € (0,11 €/kpl)
Ravintolisä



Maaliskuu

APTEQ BIOTIINI EXTRA 5000 mcg 60 kaps.

Vahva ja monipuolinen biotiinivalmiste
hiusten, kynsien ja ihon hyvinvointiin.
Valmistettu Suomessa.

15,90

19,50 € (0,27 €/kpl)
Ravintolisä



UNIQU-TUOTESARJA
Ravintolisät ihon hyvinvointiin,
vaihdevuosisoireisiin, kuukautisiin,
vastustuskyvylle tai stressiin. Valikoima
vaihtelee apteekkeittain.

-20 %

Ravintolisä



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



Huhtikuu

BIORION-TUOTESARJA

Hiusten hoitotuotteet ja monipuolinen
ravintolisä antavat hyvinvointia hiuksille ja
kynsille. Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

-20 %



AVÈNE HYDRANCE -TUOTESARJA

Tehokasta ja pitkäkestoista kosteutusta
pintakuivalle ja herkälle iholle. Valikoima
vaihtelee apteekkeittain.

-15 %





Puro[®] silmille

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



Puro[™] Vire

— kausiluonteiseen
kevyeen kosteutukseen

Puro[™] Vire on silmien kausiluonteisten ärtymisyyden, kuivuuden ja polttelun oireiden lievittämiseen tarkoitettu kostutustippa.

Se lievittää piilolinssien käytöstä aiheutuvaa silmien kuivuutta ja lisää siten piilolinssien käyttömu-kavuutta.

TEHOAINEET: Hyaluronaani

Puro[™] Teho

— pitkä ja tehokas kosteu-tusvaikutus

Puro[™] Teho on tehokosteuttava silmätippa, joka on tarkoitettu keskivaikeiden ja vaikeiden kuivasilmäisyyden oireiden lievittämiseen.

TEHOAINEET: Trehaloosi ja hyaluronaani (suuri molekyylikoko)

Puro[™] Suoja

— hoitava, voiteleva ja ennaltaehkäisevä kestopos-teuttaja

Puro[™] Suoja on keskivaikean ja vaikean kuivasilmäisyyden oireiden ja vaurioiden hoitamiseen ja ehkäisemiseen tarkoitettu pitkävaikutteinen kestoposteuttava lipidiemulsio -silmätippa.

TEHOAINEET: Sacha inchi -siemenöljy, trehaloosi, hyaluronaani (suuri molekyyli-koko) ja glyseroli

Puro[™] Tyrni

— kostutussuihke silmille
ja luomille

Puro[™] Tyrni on kuivien silmien oireiden hoitamiseen ja ennaltaehkäisemiseen sekä silmäluomien ja silmänäpäräsihon kostuttamiseen tarkoitettu lipidi-mikroemulsio -silmäsuihke. Suihke on helppokäyttöinen kostutusmuoto heille, joiden on vaikea annostella kostutustippoja.

TEHOAINEET: Tyrninsiemenöljy, hyaluro-naani (keskisuuri molekyylikoko) ja glyseroli

Kotimainen. Säilöntäaineeton. Säilyy avattuna 6 kk. Sopii piilolinssien käyttäjille. Apteekista.



Nopea kapseli kipuun!



ibuxin-Caps 400 mg pehmeät kapselit Tulehduskipulääke 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 valmisteyhteenvetoon. MULTI-FI-01290 04 24

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



Voiko makeanhimoa taltuttaa vitamiineilla?

EI SUORAAN. Voit kuitenkin kokeilla kromia, joka osallistuu sokeriaineenvaihduntaan.

Apua saattaa olla myös magnesiumista, joka tasoittaa verensokerin vaihteluja.

Lisäksi voit kokeilla vastustuskykyä vahvistavaa sinkkiä tai B-ryhmän vitamiineja, jotka vaikuttavat stressiin ja väsymykseen. Väsyneenä on vaikeampaa vastustaa mielitekoja kuin virkeänä.

Mitä vitamiineja ikääntynyt tarvitsee, jos ruoka ei maistu?

MONIVITAMIINIVALMISTETTA. Siitä saa kaikki tarvittavat vitamiinit myös pimeään aikaan. Ikääntyneille on myös omia monivitamiineja, joista kannattaa kenties valita sellainen, jossa on myös virkistävää ubikinonia sekä nivelille hyvää tekevää inkivääriä.

Lisäksi suosittelen huonosti syöväälle ikäihmiselle kliinisiä ravintovalmisteita. Niistä saa välttämättömien vitamiinien lisäksi energiaa ja proteiinia.



Asiantuntija
ANNA SIIPILEHTO
proviisori,
Tapuli Apteekki,
Helsinki

Miten tuen kuivia limakalvoja?

KOKEILE OMEGA-7-VALMISTETTA.

Sitä saa nieltävinä kapsleina, silmäsuihkeina ja intiimivoiteina. Voit käyttää niitä ympäri vuoden, jos kuivat limakalvot vaivaavat. Alkuun kannattaa aloittaa isommalla annoksella ja pienentää sitä, kun tilanne rauhoittuu. Katso tarkemmat ohjeet pakkausselosteesta tai kysy apteekista.

A-vitamiinikin auttaa kuiviin limakalvoihin. Sitä on tarjolla silmävoiteina ja nenäsuihkeina.

Naurua, itkua ja suklaaleivoksia

Huumoria ja hyviä turvaverkkoja tarvitaan, kun perheessä on Alzheimerin tauti. Puolisoaan Allua hoitava Pirjo Laitinen toteaa, että muistisairas on tärkeää huomioida kunnioittavasti, omana itsenään.

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

”Kukas minä olen”, heinolalainen **Pirjo Laitinen** kysyy puolisoltaan **Allan Laitiselta**, jota kutsutaan Alluksi.

”En minä tiä”, Allu vastaa ja taputtelee vaimonsa olkapäätä. Pariskunta istuu olohuoneen harmaalla sohvalla vieretysten. He ovat pitäneet yhtä 37 vuotta – siitä saakka, kun Pirjo eräänä baari-iltana ällistyi Allun heittämällä tikat napakymppiin.

”Allu on ollut kova heittämään darts-tikkaa”, Pirjo kertoo.

KYMMENISEN VUOTTA sitten, kun Allu oli kuusissa-kymmenissä, perhe alkoi ihmetellä hänen muuttunutta persoonallisuuttaan. Hän alkoi kirjoitella asioita muistilapuille ja järjestellä tavaroita kaapeista pöydille. Auttavainen ja kiltti Allu väläytteli myös kiukkuisempaa puolta. Muistisairaus pysyi silti vielä jonkin aikaa perheeltä piilossa, sillä sähköasentajan työnsä vuoksi Allu asui viikot toisella paikkakunnalla.

ELÄKKEELLE SIIRTYMISEN jälkeen Allun käytökseen alkoi tulla aggressiivisuutta. Alkoholin käyttö lisääntyi.

”Varmaan muistin heikkeneminen ahdisti häntä”, Pirjo arvelee.

Allu otettiin viimein tutkimuksiin aggressiivisuuden ja syömättömyyden vuoksi.

Sairaalassa hänellä todettiin Alzheimerin tauti ja B12-vitamiinin vaje. Lääkityksen ja vitamiinilisän myötä Allu palasi pian omaksi kiltiksi itsekseen. Sairauden myötä hän on käynyt hiljaiseksi, mutta tarvittaessa hän on silti pystynyt ilmaisemaan itseään: Allu esimerkiksi kulki huonekalukaupan mainos kädessään niin kauan, kunnes olohuoneeseen ostettiin harmaa mekanismilla varustettu sohva, jota hänen teki mieli.

”Vaikka minulla on hyvä turvaverkko, omaishoitajuus on silti tietyllä tapaa yksinäistä”, sanoo Pirjo Laitinen.







Allan Laitisella on Alzheimerin taudin lisäksi keuhko-ahtaumatauti. Pirjo-vaimo joutuu tarvittaessa tulkitsemaan puolisonsa kipuja, sillä tämä ei enää itse osaa niistä kertoa.

Alzheimerin tauti

- Alzheimerin tauti on hitaasti etenevä muistisairaus, jonka yleisyys kasvaa iän myötä.
- Muistin ja tiedonkäsittelykyvyn heikkeneminen johtuu aivoissa tapahtuvista muutoksista, jotka vaurioittavat hermoroja ja aivosoluja.
- Tiedyt geneettiset tekijät lisäävät sairastumisen riskiä, mutta sairaus on harvoin perinnöllinen.
- Ensioireet voivat muistuttaa tavallista hämmäysmyötä. Myöhemmin sairaus vaikeuttaa puheen tuottamista ja ymmärtämistä, ajan ja paikan hahmottamista sekä elämän perustoimintoja. Sairauteen voi liittyä myös psyykkisiä oireita, kuten masennusta ja ahdistusta.
- Sairautta ei voida parantaa, mutta sen oireita voidaan lievittää lääkityksellä. Uusia lääkkeitä kehitetään kaiken aikaa.
- Alzheimerin riski pienenee "aivoja käyttämällä" eli oppivan, aktiivisen, sosiaalisen elämäntavan myötä. Myös terveet elämäntavat ja perussairauksien hoitaminen pienentävät riskiä.

Lähteet: Duodecimin Terveyskirjasto, Muistiliitto

KODIN ULKO-OVESSA on tätä nykyä turvalukko.

"Tämä on vähän kuin asuisi kolmevuotiaan kanssa", Pirjo sanoo. Apua tarvitaan jo niin syömisessä kuin vesikäynnilläkin.

Usean vuoden ajan he pystyivät viettämään varsin aktiivista elämää. He saattoivat käydä konsertissa tai ulkona syömässä, ja Allu teki koiran kanssa pitkiä lenkkejä. Vuonna 2021 voinnissa tapahtui merkittävä askel alaspäin. Muistitestissä Allu sai enää seitsemän pistettä kolmestakymmenestä.

Pirjosta oli tullut Allun virallinen omaishoitaja vuonna 2019. Hänellä oli hyvä ymmärrys muistisairaudesta, sillä hän oli työskennellyt vuosia dementiakodissa. Omaishoitajuuden kokonaisvaltaisuus yllätti silti.

"Elämänpiiri pienenee. Välillä itketään, välillä nauretaan", Pirjo kuvailee.

Nauruksi meni vaikkapa silloin, kun **Minna**-tytär teki eteisessä lähtöä ja Allu totesi, että "nyt tuo lakimies lähtee".

"Onneksi sä mummi osaat ottaa asiat huumorilla", tyttärenpoika sanoi.

Satuttavaa on, jos joku tuntematon tekee muistisairaana käytöksestä hätäisen johtopäätöksen ja arvelee sen johtuvan vaikkapa juopumuksesta. Sivullisen töykeyden muistelemisen saa vieläkin Pirjolle kyyneleet silmiin.

ONNEKSI TYTÄR perheineen auttaa aina, kun voi. Myös alueellinen muistiryhmä tarjoaa tukea.

"Omahoitaja **Heliltä** olen aina saanut tarvitsemaani apua", Pirjo kiittää.

Kolmesti kuussa kotona käy perhehoitaja, jotta Pirjo pääsee asioille tai hengähtämään. Omaishoitajana hänelle kuuluu myös kolme vapaapäivää kuussa. Pirjo pitää ne mieluiten joka toinen kuukausi, kuusi päivää kerrallaan. Silloin Allu menee hoivakotiin, joka sijaitsee kadun toisella puolella.

"Vapaapäivinä pääsen mukaan eläkeläisten retkille tai nollaamaan päätä ystävien kanssa", Pirjo kertoo.

"TULE VAAN ALLU KAHVILLE", Pirjo pyytää ja kattaa pöytään suklaakeksejä.

Hän toteaa, että on tärkeää huomioida muistisairas omana itsenään ja tehdä asioita, joista tietää toisen tykkävän. Allu ilahtuu, kun tyttären lapset käyvät. Hän pitää suklaaleivoksista ja porojuustokeitosta. Ja musiikista hän tykkää, etenkin **Laura Voutilaisesta**.

"Katsomme yhdessä *Tanssii tähtien kanssa*, ja Allu nauraa, kun minä arvostelen tanssijoita", Pirjo kertoo.

Allulla on tapana viihtyä pitkiä aikoja keittiön ikkunas- ja katsella vilkasliikenteisen kadun menoa.

"Allu on kyllä ollut koti-ihminen aina", Pirjo sanoo.

"Juu", Allu vastaa.

TERVEENÄ OLLESSAAN Allu ei koskaan tahtonut olla kenellekään vaivaksi.

"En minä ihan tällaista elämää olisi odottanut. Mutta en myöskään halua, että tilannettani voivotellaan", Pirjo sanoo.

"Allu on aina ollut kunnioittava minua kohtaan. Minä haluan hoitaa häntä niin kauan kuin pystyn." ■



MÖLLER

Möller-tuotteet -15 %



Voimassa 1.–31.3.2025.
Tuotevalikoima vaihtelee apteekkeittain.

Aivoille: DHA (250 mg/vrk) edistää aivotoiminnan 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.



AIVOILLE, SYDÄMELLE, NÄKÖKYVYLLE

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

Multivita +B6 MACNESIUMSITRAATTI

Kaikki sarjan tuotteet

-15%

Vahva
175 mg
nieltävä tabletti



Tarjous voimassa huhtikuun ajan. Valikoima vaihtelee apteekkeittain. RAVINTOLISÄ.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

1/2025



Avainapteekin
asiantuntijat
auttavat sinua
valitsemaan sopivan
tuotteen.

Vaikkukorville

Kun äänet kaikkoavat ja korvissa humisee, syynä voi olla vahatulppa. Sormi ja vanutuppo eivät kuulu korviin, ne työntävät vahaa vain syvemmälle. Voit välttää terveyskeskuskäynnin tarttumalla öljyyn, suihkeeseen tai tippoihin.

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

1 PEHMENNÄ JA ENNALTAEHKÄISE
Pehmennä vahatulppa käyttämällä öljyä 1–2 painallusta päivittäin 3–4 päivän ajan. Ennaltaehkäisevässä käytössä riittää 1–2 painallusta kerran viikossa. Öljyä voi käyttää ennen uintia ehkäisemään tulehdusta ja kuivien korvien kosteuttamiseen. Annostele öljy yöksi korvaan ja suojaa tekstiilit pyyhkeellä. Puhdista korvansuu paperilla.



Otocur 30 ml, 19,10 €. Käänny ensin lääkärin puoleen, mikäli sinulla on putkitetut korvat tai reikä tärykalvossa.

2 PILKO VAHA ILMAN HUUHTELUA
Vetyperoksidia sisältävä öljytön suihke hajottaa vahatulpan pieniin osiin. Kallista pää hoidettava korva ylöspäin, annostele ainetta kaksi suihkausta ja anna vaikuttaa kaksi minuuttia. Kallista pää toisin päin ja anna nesteen valua puhtaalle liinalle. Käytä kaksi kertaa päivässä 3–5 päivän ajan tai tulpan ehkäisyyn 1–2 painallusta viikossa.



OtoWax 45 ml, 18,50 €. Suihke vakauttaa korvan pH:ta. Käy yli 3-vuotiaille. Ei putkitetuille korville.

3 POISTA JA HUUHTELE VAHA KOTONA
Annostele tai anna jonkun toisen annostella korvaan 20 tippaa. Anna vaikuttaa 20 minuuttia tai yön yli, jos vahaa on paljon. Asetu vaikutusajan jälkeen lavuaarin ylle korva alaspäin ja purista pumpulla hellästi kädentäpöistä vettä korvakäytävän suulle. Vesi käy korvassa ja valuu takaisin lavuaariin. Ime pumppuun lisää vettä vesilasista. Huuhtelu on valmis, kun vesi on kirkasta.

Remo-Wax -korvatipat 10 ml + uudelleen käytettävä pumppu, 21,85 €. Ei vuotaville tai putkitetuille korville. Lapsille vain lääkärin ohjeistuksella.



Asiantuntija: Anna Siipilehto, proviisori, Tapuli Apteekki, Helsinki

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita.

KLAMYDIA

Yleisin seksitauti

Klamydialta voi suojautua kondomilla tai suuseksisuojaalla. Valtaosa tartunnoista on oireettomia.

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

Klamydian voi tartuttaa tietämättään seksikumppanilleen.

MILLAINEN SAIRAUUS KLAMYDIA ON?

Klamydia on yleisin seksitauti. Sen aiheuttaa Chlamydia trachomatis -bakteeri.

MITEN SE TARTTUU?

Klamydia voi tarttua suojaamattomassa seksissä, suuseksissä ja muiden limakalvokontaktien kautta. Seksitaudeilta voi suojautua käyttämällä kondomia ja suuseksisuojaajaa.

Klamydia tarttuu vain limakalvokontaktissa, eikä se tartu iholta tai pinnoilta. Tartuntaa ei voi saada esimerkiksi käsien välityksellä, lakanosta, vessanpytyn reunuksesta tai uimahallista.

MITEN PITKÄ ITÄMISAIKA ON TARTUNNASTA OIREISIIN?

Oireet alkavat 1–3 viikon kuluessa tartunnasta.

MITEN SE OIREILEE NAISILLA?

Naisilla klamydia aiheuttaa yleensä kohdunkaulan tulehduksen. Se voi olla täysin oireeton tai aiheuttaa poikkeavaa valkovuotoa, veristä

tiputteluvuotoa ja kirvelyä. Hoitamaton klamydia voi johtaa kohdun ja munasarjojen tulehdukseen, johon liittyy alavatsakipua sekä epäsäännöllisiä kuukautisvuotoja.

MILLAISIA OIREITA MIEHILLE TULEE?

Miehillä klamydiaan liittyy tavallisimmin virtsaputken tulehdus, jonka oireena on kirvely virtsatessa ja poikkeava limainen vuoto virtsaputkesta. Klamydia voi aiheuttaa miehelle lisäkeivestulehduksen, jonka oireena on paikallinen arkuus ja turvotus. Klamydia voi aiheuttaa myös silmän sidekalvon tulehduksen.

MITEN LÄÄKÄRI TOTEAA KLAMYDIAN?

Näyte otetaan aikaisintaan 5–7 päivän kuluttua mahdollisesta tartunnasta. Jos oireeton tartunta halutaan poissulkea, näyte kannattaa ottaa 2–3 viikon kuluttua suojaamattomasta seksistä.

Klamydia tutkitaan laboratoriokokeella. Näyte otetaan joko virtsasta tai vanutikulla virtsaputkesta, emättimestä, kohdunkaulasta, peräsu-

lesta tai silmän sidekalvolta.

Virtsanäytettä käytetään sekä miesten että naisten klamydian diagnostiikkaan. Naisille suositellaan kuitenkin tikkunäytettä emättimen limakalvolta tai sisätutkimusta kohdunkaulakanavasta, sillä 10 prosenttia tartunnoista jää havaitsematta virtsanäytteestä.

MITEN KLAMYDIAA HOIDETAAN?

Klamydia hoidetaan antibiootilla. Ensijainen hoito on atsitromysiini yhden gramman kerta-annoksena tai doksisykliini 100 milligramman annoksena kahdesti päivässä viikon ajan. Vakituksen kumppanin samanaikainen hoito on tärkeää hoidon onnistumisen kannalta.

Mahdollista sisäsynnytintulehdusta hoidetaan kahdella eri antibiootilla kahden viikon ajan. Kuumeinen ja voimakasoireinen sisäsynnyttintulehdus voi vaatia suonensisäisen antibiootihoidon.

Klamydian hoidon jälkeen on tärkeää pidättäytyä seksistä viikon ajan ja käyttää sen jälkeen kondomia jälkitarkastukseen asti. Hoidetun klamydian jälkeinen kontrollinäyte otetaan neljän viikon kuluttua.



EHKÄISEE HAAVA- INFEKTIOITA

ASiantuntijat SUOSITTELEVAT

KOKEILE NYT

ESTÄÄ
99%
BAKTEEREISTA*



*Hansaplast-laastarit suojaavat ialta ja bakteereilta

VOIKO KLAMYDIAA SAIRASTAA OIREETTOMANA?

Miehillä 50 prosenttia ja naisilla jopa 70 prosenttia tartunnoista on oireettomia. Erityisesti nielu- ja peräsuolen tulehdukset ovat yleensä oireettomia.

Koska tartuntoja ei hoideta, moni kantaa tautia oireettomana. Tällöin henkilö voi tartuttaa klamydian tietämättään seksikumppaneilleen.

AIHEUTTAAKO KLAMYDIA PYSYVIÄ VAURIOITA?

Sisäsynnytintulehdus johtaa noin neljäsosalla naisista munanjohtimien vaurioitumiseen sekä lisää lapsettomuuden ja kohdunulkkoisen raskauden riskiä. Hoidetun sisäsynnytintulehduksen jälkeen alavatsa- ja kuukautiskipu voi olla aiempaa enemmän

Joskus klamydia aiheuttaa akuutin niveltulehduksen eli reaktiivisen artriitin. Erityisesti toistuvat klamydian aiheuttamat tulehdukset lisäävät myöhempien ongelmien riskiä. Oireeton klamydia aiheuttaa onneksi harvoin vakavia jälki-vaurioita.

MISSÄ IKÄRYHMÄSSÄ KLAMYDIA ON YLEISIN?

Suurin osa tartunnoista todetaan alle 25-vuotiailla.

ONKO KLAMYDIALLE KOTITESTEJÄ?

Ensivirtsanäyte ja emättimen limakalvosta otettava näyte soveltuvat myös kotinäytteenottoon, kunhan hoitoketju toimii tartunnan toteamisen jälkeen.

Klamydiaa suositellaan seulottavaksi riskiryhmiltä ehkäisy- ja äitiysneuvoloissa sekä ennen raskauden keskeytystä. Seulontamielessä näyte kannattaa ottaa myös alle 25-vuotiaalta raskauden ehkäisyä suunniteltaessa.

Asiantuntija: Satu Wedenoja, LT, naisten tautien ja synnytysten erikoislääkäri, gynekologian erikoisalajahtaja, Terveystalo



Kun nuha vaivaa

Naso-ratiopharm avaa tukkoisen nenän.

- ✓ Nopeasti tehoava
- ✓ Säilöntäaineeton
- ✓ Oma vahvuus lapsille

Naso-ratiopharm on nenän tukkoisuuden lyhytaikaiseen hoitoon tarkoitettu säilytysaineeton nenäsumute. Vaikuttava aine on ksylometatsoliini. Vahvempi (1 mg/ml) vahvuus on tarkoitettu aikuisille ja yli 10-vuotiaille ja miedompi (0,5 mg/ml) 2-10-vuotiaille lapsille. Alle 10-vuotiaille yhtäjaksoisesti enintään 5 vuorokauden ja yli 10-vuotiaille enintään 7 vuorokauden ajan. Käyttö raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. **Markkinoija** Teva Finland Oy. MULTI-FI-01347 07 24.

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



Ajoissa allergiakauteen

Farmaseutti Ella Määttä, 26, kehottaa aloittamaan allergian hoidon jo ennen siitepölykauden alkua. Hulina allergialääkehyllyllä alkaa yleensä maalis-huhtikuussa.

Teksti **LAURA HALLAMAA** Kuvat **PASI LEINO**

Jos allergiaoireisiinsa herää tänä keväänä myöhässä, ei hätää. "Esimerkiksi silmätipoista löytyy nopeasti vaikuttavia valmisteita", farmaseutti Ella Määttä sanoo.

”APUA AIVAN SAIRAALAN NURKALTA”

KLO 8 Aamuvuoro työpaikassani Kupittaa apteekissa Turussa alkaa tavallista hiljaisemmin. Luen sähköpostit ja hoidan juoksevia asioita, kuten verkkoapteekin ja Woltin kautta tulleita tilauksia.

Valmistuin farmaseutiksi keväällä 2024. Tein työharjoitteluni täällä, joten talo oli ennestään tuttu. Työssä minua kiinnostavat sairauksien hoito ja lääkkeet. Päivän parhaita hetkiä ovat asiakkaiden kohtaamiset. Ja kohtausiahan tämä työ pohjimmiltaan on.

Kupittaa apteekki sijaitsee Mäntymäen sairaalan nurkilla. Se näkyy asiakaskunnassamme. Alueella on psykiatrian toimipisteitä, joten meiltä haetaan paljon psyykelääkkeitä.

Meillä menee myös keskivertoa enemmän särkylääkkeitä ja antibiootteja leikkauksista kotiutuville potilaille. Käymme tarvittaessa palvelemaan ulkona, jos asiakas ei voi poistua autosta. Lähes päivittäin joku soittaa kelloa pyytääkseen farmaseutin ulos palvelemaan.

On tyyppillistä, että apteekkiin tullaan kysymään, missä jokin sairaalan toimipiste sijaitsee. Neuvomme siinäkin mielellämme.

”ALLERGIKAUTEEN VOI VARAUTUA ETUKÄTEEN”

KLO 13 Asiakasvirta vilkastuu, ja palvelen reseptitiskillä. Käyn noukkimassa käsikauppahyllystä silmätippoja yhdelle asiakkaalle. Alkuvuoden talvikuukaudet kuivatavat monien silmiä.

Vielä apteekissa ei kysellä allergialääkkeitä. Tilanne muuttuu todennäköisesti nopeasti, kun siitepölykausi alkaa maaliskuuhuhtikuussa.

Jos tietää saavansa allergiaoireita, hoito olisi hyvä

aloittaa pari viikkoa ennen siitepölykautta. Tällöin oireet eivät välttämättä ehdi edes puhjeta. Varsinkin tabletti-muotoiset lääkkeet saattavat vaikuttaa viiveellä.

Kun allergiakausi alkaa, moni asiakas tunnistaa oireensa ja osaa tulla kysymään nimenomaan allergialääkettä. Silmät kutiavat, nenä vuotaa ja aivastuttaa.

Lääkkeiden kirjo on laaja, ja olen huomannut, että moni suosii tabletteja. Käypä hoito -suositukset kuitenkin ohjeistavat, että oireita pitäisi hoitaa täsmällisemmin. Silmäoireisiin silmätippoja ja nenäoireisiin nenäsuihketta. Joillekin tulee yllätyksenä, että nenäsuihke saattaa hillitä myös silmäoireita.

Oheen voi ottaa tabletin, jos tuntuu, etteivät tipat tai suihke auta.

Allergiakausi loppuu yleensä syyskuun tienoilla, jolloin allergialääkkeiden hyllylläkin hiljenee. Jotkut joutuvat käyttämään allergialääkkeitä kauemminkin, jos esimerkiksi homeitiöt aiheuttavat oireita.

Flunssaan allergialääkkeet eivät tehoa, mutta esimerkiksi kosteuttavasta nenäsuihkeesta voi olla apua.

”KINKKISISSÄ TILANTEISSA ASIAKKAAN PUOLELLA”

KLO 14 Yhdelle asiakkaalle on määrätty lääkettä, jolle ei ole Suomessa myyntilupaa. Tällöin apteekki voi hakea erityislupaa myydä kyseistä lääkettä juuri tietylle asiakkaalle tietyn määrän. Lupa on voimassa vuoden. Tällaisia tilanteita tulee muutaman kerran kuukaudessa.



Turkulainen Hannu Säynätmäki asioi säännöllisesti Kupittaa apteekissa, kun täytyy hakea esimerkiksi verenpainelääkkeitä.



Uutta opittavaa riittää esimerkiksi biologisissa lääkkeissä, jotka tulevat pikkuhiljaa lääkEVaihdon piiriin. ”Biologiset lääkkeet annostellaan usein pistoksina, jolloin myös laiteneuvonta kuuluu farmaseutille.”

Alan selvittää asiaa. Asiakkaalla on mukana lääkärin tekemä erityislupahakemus, josta selviää, miksi myyntiluvallinen lääke ei kelpaa. Yleensä myyntiluvallisista valmisteista ei ole saatu riittävää vastetta tai Suomessa ei ole myyntiluvallisena tiettyä vahvuutta.

Käy ilmi, ettei lääkettä ole saatavilla tällä hetkellä Euroopassa lainkaan, emmekä voi tarjota korvaavaa lääkettä. Asiakas joutuu siis tässä tapauksessa hakemaan uuden reseptin.

Toisen asiakkaan tilanne on tavallisempi. Hänelle määrättyssä lääkkeessä on saatavuusongelmia. On-

neksi meillä on varastossa tarjolla vastaava lääke. Suosittelen asiakkaalle sitä, ja hän saa lääkkeensä heti mukaan.

Hankalissa tilanteissa pyrimme olemaan asiakkaan puolella ja auttamaan niin hyvin kuin voimme. Moni asiakas osaa arvostaa apteekista saamaansa apua ja neuvoja.

"OMAVASTUUN NOLLAUTUMINEN YLLÄTTÄÄ"

KLO 15 Viimeisen tunnin palvelen kassalla. Eräs asiakas kummastelee reseptilääkkeidensä korkeaa hintaa. Lohdutan häntä sanomalla, että seuraavalla käynnillä hänen lääkkeensä maksavat vähemmän.

Alkuvuodesta monelle tulee yllätyksenä, että lääkkeiden omavastuu nollautuu. Asiakkaan maksumat summat ovat isompia, kunnes alkuomavastuu on täynnä ja lääkkeistä saa taas Kela-korvausta.

Myös lääkkeiden arvonlisäveron nousu 10 prosentista 14 prosenttiin on vaikuttanut hintoihin ja hämmäntänyt joitakin.

Rohkaisen yleensä asiakasta hankkimaan reseptin allergialääkkeisiin, jos oireet ovat hankalat tai pitkäkestoiset. Silloin allergiakausi tulee edullisemmaksi.

Parhaan allergialääkkeen itselleen löytää kokeilemalla.

"Allergiaoireita pitäisi hoitaa täsmällisemmin. Silmäoireisiin silmätippoja ja nenäoireisiin nenäsuihketta."



Ella Määttä palvelee asiakasta englanniksi. "Kieli on helppo, eikä sen puhuminen jännitä. Välillä reseptitiskillä joutuu muistelemaan vaikeampia termejä."

Allergialääkkeiden kirjo saattaa hämmäntää asiakasta. Määttä mukaan moni nappaa hyllystä tutun paketin, vaikka jokin toinen valmiste saattaisi olla omiin oireisiin sopivampi.



Viime aikoina on ollut paljon puhetta itsehoito-lääkkeiden, myös allergialääkkeiden, siirtämisestä ruokakauppoihin. Farmaseuttien osaamisella on merkitystä, sillä kaikki lääkkeet eivät sovi kaikille. Esimerkiksi tietyt allergialääkkeet eivät sovi yhteen tietyin epilepsialääkkeiden kanssa. Näissä tilanteis- sa farmaseuttien antaman lääkeneuvonnan tarve korostuu.

Toivoisin, että asiakkaat uskaltaisivat ottaa avun vastaan nykyistä useammin. Se saattaa esimerkiksi säästää aikaa.

Muistan tapauksen, jossa eräs asiakas kieltäytyi avusta. Hän otti allergiahyllystä paketin ja poistui. Myöhemmin asiakas palasi takaisin, sillä hän olikin etsinyt närästyslääkettä eikä allergialääkettä. Paketit vain olivat samanvärisiä.

”ALA TARJOAA JATKUVASTI UUTTA OPITTAVAA”

KLO 16 Työvuoroni päättyy. Harrastan kuntosalilla käymistä ja tankotanssia, mutta tänään suuntaan töistä kynsihuoltoon. Tykkään pitää kynteni kun- nossa ja saan niistä yllättävän paljon kehuja asiak- kailta.

Päivä on ollut melko tavanomainen. Ala muuttuu kuitenkin koko ajan. Koen, että opin jatkuvasti jotain uutta.



Farmaseuteilla on päivän aikana myös kassavuoroja. Määttän hoitaessa reseptitiskiä, farmaseutti Tuija palvelee Ritva Salmista.

VICHY

LABORATOIRES



MINÉRAL 89

PITKÄKESTOISTA KOSTEUTUSTA
VAHVISTAA IHON SUOJAMUURIA

VICHY

70.000

IHOTAUTILÄÄKÄRIN
SUOSITTELEMA⁽¹⁾

⁽¹⁾ AplusA:n ja muiden kumppaneiden tammikuun ja toukokuun 2023 välisenä aikana tekemä tutkimus, johon osallistui ihotautilääkäreitä 34 maassa ja joka edustaa yli 80 % maailman bruttokansantuotteesta.

Allergiaoireisiin Kestine®

- ✓ Ei väsyttä
- ✓ Allergiseen nuhaan ja silmäoireisiin
- ✓ Pitkävaikutteinen antihistamiini
- ✓ Tehokas



Kestine 10 mg, kalvopäällysteinen tabletti. Kausiluonteiseen ja ympärivuotiseen allergiseen nuhaan, allergisiin silmäoireisiin, nokkosihottumaan sekä hyttysenpistoihin. **Kestine Lyo 20 mg**, kylmäkuivattu tabletti. Kausiluonteiseen ja ympärivuotiseen allergiseen nuhaan ja allergisiin silmäoireisiin. Vaikuttava aine on ebastiini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille. Ei saa käyttää raskauden eikä imetyksen aikana. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija Orifarm Healthcare Oy. Lisätietoja: www.kestine.fi

Aurinkosuojako haitaksi lapselle?

Jotkut varoittavat kemiallisten aurinkosuojavoiteiden vaaroista. Ihotautien erikoislääkäri Carl Kyrklund varoittaa ainoastaan auringon vaaroista.

Teksti **MARIANNA SALIN**

MITEN LASTEN IHOA SUOJATAAN AURINGOLTA?

Paras tapa suojata lasta on välttää suoraa auringonpaistetta ja ulkona oloa keskipäivällä. Ihoa kannattaa suojata vaatteilla sekä hatulla ja paljaita ihoalueita aurinkosuojavoiteella. Alle kuuden kuukauden ikäiselle lapselle turvallinen paikka on varjossa ja vaatteiden suojassa.

MITEN AURINKOSUOJAVOITEET TOIMIVAT?

Ne muuntavat UV-säteilyä lämmöksi. Kemialliset aurinkosuojavoiteet imeytyvät ihon pintakerrokseen. Fysikaaliset aurinkosuojat jäävät aivan ihon pinnalle, jossa ne myös heijastavat säteilyä jonkin verran.

MILLAISET AURINKOSUOJAVOITEET SOPIVAT LAPSELLE?

Tärkeintä on, että aurinkosuojavoiteessa on riittävä suojakerroin, vähintään 50, ja että se suojaa sekä UVA- että UVB-säteiltä. Tärkeää on myös käyttömukavuus, jotta voidetta tulee käytettyä.

Kemialliset aurinkosuojat säilyttävät tehonsa, vaikka hikoilisi tai pyyhkisi ihoa kädellä tai pyyhkeellä. Fysikaaliset aurinkosuojavoiteet pyyhkiytyvät helpommin pois. Kemialliset aurinkosuojavoiteet kattavat myös suuremman osan UV-säteiden aallonpituuksista kuin fysikaaliset.



Kuva Getty Images

Fysikaalisissa suojissa taas on se etu, että ne pysyvät ihon pinnalla eivätkä pääse imeytymään edes rikkinäiseltä tai palaneelta iholta.

ONKO SYITÄ VÄLTÄÄ KEMIALLISTA AURINKOSUOJAA?

En ole löytänyt suurista, riippumattomista suosituksista kehoitusta välttää kemiallisia aurinkosuoja. EU:ssa hyväksyttyjä aurinkosuoja pite-tään hyvin turvallisina, ja niitä on käytetty ilman oleellisia tunnistettuja terveyshaittoja. Melanooma on sekä lapsille että aikuisille potentiaalisesti hen-genvaarallinen syöpä, jonka pääasiallinen riskite-kijä on palaminen auringossa. Ja lapsen iho palaa herkemmin kuin aikuisen.

VOIKO KOKO PERHE KÄYTTÄÄ SAMAA AURINKOSUOJAVOIDETTA?

Lasten aurinkosuojavoiteet sopivat koko perheelle, mutta aikuisten voiteissa voi olla ainesosia, jotka ovat lapsille turhia. Aikuisten voiteissa korostuvat usein kosmeettiset vaatimukset, kuten soveltu-vuus meikin alle tai pigmenttiläiskien häivyttämi-nen.

Asiantuntija: Carl Kyrklund, ihotautilien erikoislääkäri, Ihosairaala

G·U·M

SALUTEM

bioXtra

bioXtra Salutem GUM® Hydral

- KOSTEUTTA JA SUOJAA
KUIVALLE SUULLE

Kuivan suun
hyvinvointiin
ammattilaisten
suosittelemat
tuotteet



www.gum.fi
www.salutem.fi
www.bioxtra.fi

Millainen
maitohappobakteeri
sopii FODMAP-
ruokavalioon?



ELINA HELKAMÄKI-TAMMELIN
farmaseutti,
Saarijärven apteekki

Ärtyvän suolen oireyhtymästä (IBS) kärsivä saattaa hyötyä FODMAP-dieetin noudattamisesta. Siitä on karsittu sellaiset ruoka-aineet, jotka sisältävät paksusuolella fermentoituvia hiilihydraatteja. Ne aiheuttavat bakteerikäymisestä johtuvaa kaasunmuodostusta, turvotusta ja vatsakipua sekä joskus myös ummetusta tai ripulia. Tällaisten ruoka-aineiden lisäksi vältettäviin FODMAP-hiilihydraatteihin lukeutuvat laktoosi, inuliini ja frukto-oligosakkaridiini sekä makeutusaineina käytettävät ksylitoli, sorbitoli, mannitoli ja maltitoli.

FODMAP-dieetillä oleva voi saada lisäapua oireisiinsa maitohappobakteerivalmisteista. Sopiva valmiste on sellainen, jonka sisältämät maitohappobakteerit säilyvät elävänä läpi ruoansulatuskanavan. Tämä lisää suoliston luontaisten bakteerien määrää. Makeutettujen purutablettien sijaan kannattaa valita kapselimuotoinen valmiste, joka ei sisällä inuliinia tai oligofruktoosia. Jos nielemisessä on ongelmia, valitse avattava kapseli, jonka sisällön voi sirotella ruoan päälle.

→ BioGaia Gastrus PURE 60 kaps., 31,60 € (0,53 €/kpl). Ravintolisä.

Mikä olisi
tehokas apu
syyliin?



TIIA PITKÄNEN
farmaseutti,
Kontulankaaren apteekki

Syyliä on viruksen aiheuttama ihomuutos, joka esiintyy useimmiten käsissä ja jalkapohjissa. Syyliät paranevat luonnostaan kehon oman vasta-ainetuotannon ansiosta. Lapsilla paraneminen on nopeampaa, mutta aikuisilla syylien häviäminen saattaa kestää jopa vuosia. Apteekin itsehoitovalmisteilla voidaan nopeuttaa käsien ja jalkapohjan syylien paranemista. Valmisteet sisältävät tavallisesti joko salisyyli-, muurahais- tai trikloorietikkahappoa, jotka pehmentävät ja pienentävät syyliä. Hoitojakso kestää yleensä useita kuukausia.

Syylien itsehoitoon tarkoitetuista jäädytysaerosoleista voi olla apua jo ensimmäisellä käyttökerralla. Jäädytysshoidolla käsitelty syyliä irtoaa ihosta 10–14 päivän kuluttua, ja rakkulan alle muodostuu samalla tervettä ihoa. Jos syyliä on vielä jäljellä kahden viikon kuluttua, voi hoidon turvallisesti uusia. Lääkärin puoleen on syytä kääntyä, jos syyliät ovat kipeitä, haittaavat liikkumista eivätkä häviä kotikonstein.

→ Dr.Yglo syylien jäädytyslaitteisto 50 ml, 28,10 € (562,00 €/l). Pakkaus riittää 15 hoitokertaan. CE-merkitty lääkinällinen laite.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Kuvat Ninna Lindström

Miten
tukisin
vastustuskykyä?



HANNA HEIKKILÄ
Proviisori,
Apteekki 51

Kehon puolustusjärjestelmä on monimuotoinen kokonaisuus, johon kuuluvat muun muassa terve iho ja limakalvot, mahahapot, suolistomikrobit sekä verenkierrossa ja kudoksissa toimivat aineet ja solut. Yhdessä ne taistelevat erilaisia taudinaiheuttajia vastaan.

Vastustuskykyä voi ylläpitää terveillä elämäntavoilla. Pese kädet huolellisesti ennen ruokailua, WC-käynnin jälkeen ja kotiin tultaessa. Ota rokotteet, nuku riittävästi ja syö monipuolisesti, jotta saat riittävästi suojaravintoaineita, kuten C-vitamiinia ja sinkkiä. Sinkki, C- ja D-vitamiini myös edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Voit kokeilla esimerkiksi C-vitamiinia sisältävän ravintolisän käyttöä. Maksan tai munuaisten vajaatoimintaa sairastavien ei tule käyttää ravintolisiä keskustelematta lääkärin kanssa.

Taudin yllättäessä tärkeintä on lepo ja oireenmukainen hoito.

→ APTEEKKI Immuno-tabs. 40 tabl., 13,60 € (0,34 €/kpl). Sisältää sinkkiä, C-vitamiinia, Echinaa ja hunajaa. Makuna mustaherukka. Ravintolisä.

Kysy neuvoa
omassa
Avainapteekissasi
– asiantuntijat
auttavat!



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 liikarasituksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun 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 pääty misen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukykyisellä paperilla ja heitä paperi roskeen ennen käsienspesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä valmistetta. Katso muut valmisteen 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 29.8.2024 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Pakkauskoot: 30 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. ©2025 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 08/2024, PM-FI-VOLT-24-00010

YLI VIISIKYMPPINEN, NÄMÄ VITAMIINIT TUKEVAT TERVEYTTÄSI

Kun ikää tulee lisää, on entistäkin tärkeämpää pitää huolta jaksamisesta ja terveydestä. Vitamiinien riittävä saanti auttaa jaksamaan työelämän, perheen ja arjen kiireissä.

Ikääntymisen myötä keho on uuden äärellä. Luuston tiheys alkaa vähetä, immuunijärjestelmän toiminta voi heikentyä ja energia-aineenvaihdunta hidastuu. Monipuolinen ruokavalio on edelleen terveyden ja hyvinvoinnin perusta, mutta vitamiinilisät voivat olla hyödyllisiä täydentämään ravintoaineiden saantia. Yli viisikymppisille suunniteltu ja ikäryhmän tarpeisiin optimoitu monivitamiini tarjoaa kaikki hyvinvointia tukevat vitamiinit yhdessä tablettissa.

D-vitamiinilisä tukee luuston terveyttä

D-vitamiinin tarve kasvaa Suomessa ikään katsomatta talvisin, kun vitamiinia ei muodostu iholla. Aikuiselle suositeltava määrä on 10 mikrogrammaa D-vitamiinilisää vuorokaudessa. Ikääntymisen kynnyksellä samaista vitamiinia tarvitaan muistakin syistä. Naisten vitamiinien tarve poikkeaa miehistä etenkin hormonaalisen toiminnan vuoksi. Vaihdevuodet vauhdittavat luuntiheyden heikkenemistä, sillä niiden myötä estrogeenin tuotanto vähenee ja siten luusto alkaa haurastua. Yli 50-vuotiaan naisen kannattaakin varmistaa, että kalsiumia ja D-vitamiinia tulee saatua tarpeeksi. D-vitamiini edistää luiden säilymistä normaaleina. Myös miesten luusto alkaa haurastua ikääntyessä, ei tosin yhtä nopeasti kuin naisilla.

Jaksamista ja vastustuskykyä B- ja C-vitamiineilla

Aktiivinen elämä vaatii mielen, joka jaksaa pysyä perässä. Siksi B12-vitamiinilisä on tärkeä osa arkirutiinia. B12-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa ja normaaleja psykologisia toimintoja. Vitamiinin imeytymisen heikkenee kuitenkin iän myötä, ja siitä syystä on tärkeää pitää huolta riittävästä B12-vitamiinin saannista. B6-vitamiini on yli 50-vuotiaalle vaihdevuosisia elävälle naiselle tärkeä, sillä se tukee hormonitoiminnan säätelyä. Jaksamiseen vaikuttaa myös vastustuskyky. Sitä tukee erityisesti C-vitamiini, joka auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta sekä edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan vain 14 prosenttia miehistä ja 22 prosenttia naisista syö suositusten mukaisen määrän kasviksia, hedelmiä ja marjoja, eli runsaita vitamiinien lähteitä. Noin joka viides mies saa ruoastaan liian vähän C-vitamiinia.

Uutuudet
apteekista!



Suomessa kehitetyt Minisun 50+ -monivitamiinit on suunniteltu erityisesti 50 vuotta täyttäneiden tarpeisiin. Naisille ja miehille on omat koostumukset, jotka tukevat aktiivista elämäntapaa ja auttavat ylläpitämään hyvinvointia. Yksi tabletti sisältää 13 eri hyvinvointia tukevaa vitamiinia sekä monipuolisesti kivennäisaineita.



MINISUN®
 Suomen aurinkoisin vitamiiniperhe

**KIMMOISUUTENSA****MENETTÄNEELLE IHOILLE**

Kevyt ja kosteuttava seerumi silottaa näkyvästi jopa syviä ryppyjä. Arkitiini kiihdyttää kollageenin uusiutumista ihosoluissa. Tuotteen teho on todistettu klinisissä ja dermatologisissa tutkimuksissa.

Eucerin Hyaluron-Filler + Elasticity 3D Serum
30 ml, 54,80 €

**JANOISELLE IHOILLE**

Hellävarainen seerumi sisältää runsaasti aktiiviaineita, jotka syväkosteuttavat ja kiinteyttävät ihoa. Ikääntymisen merkit, kuten juonteet ja rypyt, vähenevät. Kaikille ihotyypeille. Dermatologisesti testattu. Hajusteeton.

ACO Face Age Delay Serum 30 ml, 28,40 €

**SAMEALLE IHOILLE**

Kevyt ja raikas voide tekee ihosta sileän ja palauttaa väsyneelle iholle sen luonnollisen hehkun. Kiinteyttää ihoa, korjaa juonteita ja kosteuttaa pitkäkestoisesti.

Vegaaninen. Sopii herkälle iholle.

Avene Hyaluron Activ B3 Aqua Cream-in-gel 50 ml,
46,50 € (930,00 €/l)



Kuva Getty Images

Kosteutta ja kollageenia

Yli 30-vuotiaalla kollageenin tuotanto vähenee hiljalleen, jolloin ihosta tulee ohuempi ja sen kimmoisuus vähenee. Iho saattaa tuntua hauraalta ja herkältä. Silloin on anti-age-tuotteiden aika. Ikääntyvä iho tarvitsee yleensä enemmän kosteutta, sillä rypyt ja juonteita muodostuu helpommin kuivalle ja kireälle iholle. Kosmetiikan vaikuttavat aineet ovat sitä voimakkaampia mitä vanhemmalle iholle tuote on suunnattu.

Teksti **OUTI HAMARA**

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Macrobalans UMMETUKSEEN

macrogol. 4000

LASTEN OMA



MAUTON
JA HAJUTON
JAUHE



- ☑ Suolaton
- ☑ Sokeriton
- ☑ Gluteeniton
- ☑ Laktoositon
- ☑ Vegaaninen



Macrobalans on CE merkitty
lääkinnällinen laite.
Valmistaja: Vitabalans Oy



Avainapteekit

Ostoksista Avainbonusta!

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

AVAINBONUS HETI KASSALLA

OSTOT KALENTERIVUODESSA	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-
hintaista tuotteista, jotka eivät ole lääkkeitä.
→ Avainabonus on apteekkikohtainen. Tie-
dustele, onko järjestelmä käytössä omassa
Avainapteekissasi.

AVAIN-
BONUS
JOPA 5 %!

VAIHTUVIA TARJOUKSIA

Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvässä
Avainapteekit-lehdessä esitellään kuukau-
sittain vaihtuvat Avaintarjoukset. Tarjoukset
ovat voimassa kaikissa Avainapteeekeissa.
Avainasiakkaana kaikki ostotietosi tallentu-
vat oman Avainapteekkisi asiakasrekisteriin,
mikä parantaa huomattavasti lääkehoidon
turvallisuutta.

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

RISTIKKO

		----	SYVINÄ PARHAITA?	MATA ----				VEDEN HALTIJA				PAKASTE-MERKKI	HÄIRITSEVÄÄ	POHJA			
RIEHUA									VE-NEILLE								
ABREU					GORBATŠOV						TEILLÄ YLEINEN PUOPOLO						
									TONKIMISTA								
SUKUA					↗												
										PUURONSÖNNIN AJANKOHTA?			RAIKKAANA PARAS	ALKU-AINE			
										NÄYTT. NIEMI							
										TÄSTÄ EI SAA OIKEIN SELVÄÄ							
										TÖITÄ							
										" "			HÄMEEN-LINNA	WIK-STRÖM			
↓	PLA-NEETTA	x 2	KIRJAI-LIJA ELLEN	-UNI		MART	SAMU-LIN		KES-KITTÄÄ VAROJA	PEN-KOA							
↘												MAUSTE					
										PÄÄ-KAU-PUNKI				PIENI MÄÄRÄ NES-TETTÄ			
VIRTAA KÖLNIN LÄPI					TIEDE-KESKUS HIDAS												
LAINAA-MISTA										KAT-KELMIA ROSS							
			TV-SAR-JASSA	MIEL-LYT-TÄVÄ			-5.	FUTIS-RAMI ARKOJA					MERKIT-TÄVÄ MÄÄRÄ	PÄÄ-KAU-PUNKI			
						MAALIA KOHTI					MARY						
KAME-RASSA																	
AIKA ENNEN UNILLE MENOA		PULAH-TAMI-SEEN															
					KURTISTUU HUOLESTUNEELLA					MIETE							

Ristikon ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi. Lähetä ratkaistu ristikko 15.4. mennessä osoitteeseen Avainapteekit/Ristikko 2, PL 38, 00089 Sanoma. Liitä mukaan nimesi, koko osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi. Voit myös täyttää vastauslomakkeen osoitteessa avainapteekit.fi. Kaikkien ristikon ratkaisseiden ja vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkinto.

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

SUDOKU

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

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

Mikä on parasta ikääntymisessä?

**KYSYIMME AVAINAPTEEKIT-LEHDEN
LUKIJAILTA!**

"Tietty vapauden tunne. Ei tarvitse yrittää olla jotain
muuta kuin mitä on. Selvempi kuva omista kyvyistä
ja rajoista." NIMIM. JYKI

"Ikääntymisen myötä olen innostunut liikunnasta yhä
enemmän. Olen tutustunut eri lajeihin, ja olen valinnut
itselleni sopivimmiksi kuntojumpan, tanssin, kävelyn
ja lumikenkäilyn." NIMIM. TARJA

"Osa suhtautua sekä itseensä että muihin ymmärtäväm-
min ja kiltimmin kuin nuorempana, jolloin piti aina niin
kovasti päteä joka paikassa. On myös mukavaa, kun osaan
oman elämänkokemukseni avulla oikeasti auttaa nuorem-
pia ihmisiä heidän ongelmissaan." NIMIM. ONNELLINEN MUMMI

LUKIJAKYSELY

Anna palautetta ja voita Avènen tuotepaketti!

Mistä pidit lehdessä, mitä jäit kaipaamaan?
Vastaa lukijakyselyyn ja osallistu arvontaan.
Palkintotuotteet ovat Avène Hydrance Light
-kasvovoide 40 ml ja Hydrance Boost -seerumi
30 ml (arvo noin 63 euroa).

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





"Kauniaisten apteekkiin ovat myös lemmikit tervetulleita. Panostamme lemmikkien itsehoito- ja reseptilääkevalikoimaan, jota kehitämme yhteistyössä lähialueen eläinlääkäreiden kanssa."

Helmi näyttää kiltiltä mutta osaa olla itsepäinen.

KUKA? Apteekkari Tiina Heikkilä

MISSÄ? Kauniaisten apteekki

Paras ystävä

HELMI ON KOLMAS oma koirani. Totuin lapsena siihen, että meillä oli aina koira. Koira on paras ja läheisin ystäväni, jonka ehdoilla suunnittelen elämäni. Pitkät kävelylenkit koiran kanssa ja yhteinen liikuntalaji dobo tuovat vastapainoa työlle.

Helmi on kodinvaihtaja. Olen oppinut kärsivällisyyttä, koska uusien tapojen opetteleminen on aikuisen koiran kanssa työläämpää, kun ei tunne koiran historiaa. Koiralla voi olla tottumuksia, pelkoja tai jopa sairauksia, jotka yllättävät. Helmiä oli aluksi vaikeaa taluttaa hihnassa.

HELMI LEIMAUTUI minuun heti. Se tarkoitti alkuun kovaa eroahdistusta, jota olemme työstäneet käytösterapialla ja lääkkeillä. Nykyään Helmi pystyy olemaan jo kuusi tuntia yksin. En kuitenkaan mielellään jätä Helmiä yksin, koska pitkän ikävöinnin jälkeen se on hyvin väsynyt. Kaikki mikä liittyy Helmin terveyteen aiheuttaa minulle hirmuisen huolen.

Otan usein Helmin töihin mukaan. Siellä se viettää aikaa henkilökunnan tiloissa, josta saattaa kuulua haukku liikkeen puolelle. Moni asiakas tietää, että se on minun koirani, joka siellä kaipaa huomiota.

HELMILLÄ ON huumorintajua. Se on vähän kuin susi lampaan vaatteissa. Se näyttää kiltiltä mutta osaa olla itsepäinen. Helmi haluaa aina päättää, mihin käännyimme risteyksessä. Onneksi bichon frisé on pieni rotu, joten voin napata koiran kainalooni ja hetken päästä Helmi suostuu jo kävelemään valitsemaani suuntaan.

Helmi on pehmeä ja söpö. Kun istahdan sohvalle lukemaan tai katsomaan televisiota, Helmi hyppää viereen ja nojaa minuun kuin sanoen, että pajaa nyt.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **NINNA LINDSTRÖM**

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**
Hyvinvointia rakentamassa

KAIKKI
TUOTTEET

-20%



**D
NIIN
KUIN**



DEVISOL®

Suomen suosituin D-vitamiini.*

RAVINTOLISÄ

Tarjous voimassa maaliskuun ajan. Valikoima vaihtelee apteekittain.

*Pharmarket MAT 12/2024

1/2025



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi