

# Avain

Avainapteekkien asiakaslehti

apteekit

1/24

- MITEN LÄÄKKEIDEN KELA-KORVAUS MÄÄRÄYTYY?
- SYDÄNSAIRAUS PYSÄYTTI TIMON, 44: "OMAN MIELEN HOITAMINEN ON HIRVEÄN TÄRKEÄÄ"
- LÖYDÄ JUURI SINULLE SOPIVA PERUSVOIDE
- KUN IKÄ EI TUNNU OMALTA

Ota keskiaukeaman tarjoussivut talteen!

## *Pidä huolta nivelistä*

Pehmeä liike, oikeanlaiset kengät ja apteekin täsmätuotteet

**EROTA TOISISTAAN NIVELREUMA JA NIVELRIKKO**

Nivelpsoriaasin oireita ovat jäykkyys ja turvotus

**AVAINAPTEEKIT**

## Pakastaa, ei pakasta

**PAKKANEN ON SANA**, joka herättää meissä jokaisessa ajatuksia. Sitä on yritetty ennustaa vuosisatoja ja mitata vuosikymmeniä. Sitä on hyvä olla joka talvi, mutta ei liikaa, eikä liian pitkään. Varsinkaan juhannuksena. Pakkaskeskustelu on viime vuosina saanut uusia piirteitä globaalin lämpenemisen myötä, ja pakkasen vaikutusta sähkön hintaan seurataan nykyisin jopa enemmän kuin itse pakkasta.

Pakkanen näkyy myös meillä apteekeissa. Kovien pakkasten aikaan on apteekissa yleensä suunta kohti kosteutusta tarjoavia perusvoide-, silmätippa- tai nenähyllyjä. Kosteuttavia tuotteita vielä tärkeämpää on Avainapteekista löytyvä lämpöinen asiakaspalvelu ja yksilölliset kohtaukset. Emme voi vaikuttaa siihen, onko pakkasta vai ei, mutta apteekissa olemme varautuneet kaikkiin vaihtoehtoihin.

*Iiro Salonen*  
toimitusjohtaja

**Ps.** Pakkanen voi aiheuttaa haasteita myös lääkkeiden säilyttämiselle. Hyvin harva lääke kestää jäätymistä, ja yleinen suositus onkin säilyttää lääkkeet huoneenlämmössä alle 25 asteessa valolta suojattuna. Kysy lisää apteekissa, autamme mielellämme myös näiden haasteiden kanssa!



### Tiesitkö?

Orionin suosikkiperusvoiteet ovat -25 % alennuksessa Avainviikolla 15.–20.1. Kannattaa siis pistäytyä Avainapteekkiin, oli pakkasta tai ei.







## HYVINVOINTI

### 5 Tupakoinnin lopettaminen

Oikein valittu nikotiinikorvaushoito tuplaa mahdollisuudet onnistua.

### 10 Nivelille hyvää elämää

Jumppliikkeet, apteekkituotteet ja muut vinkit nivelten parhaaksi.

### 16 Helli talvi-ihoa perusvoiteilla

Voidevalikoima on suuri, ja jokaisen iholle löytyy sopiva kosteuttaja.

### 20 Tuntuuko ikä omalta?

On terveellistä tuntee itsensä ikäänsä nuoremmaksi.

### 22 Atooppisen ihon hoito

Hoida ihoa myös silloin, kun se voi hyvin.

### 57 Ristikko ja sudoku

Aivot hommiin ja ratkomaan!

## APTEEKKI

### 7 Uutta Avainapteekkeista

Kauden kiinnostavimmat uutuudet.

### 30 Avaintarjoukset

Tammi- ja helmikuun huippuedut.

### 41 Apteekin kotitestit

Näin käytät korona-, ovulaatio- ja raskaustestiä.

### 46 Ikääntymisen asiantuntija

Geronomiksi opiskeleva Kirsi Virkki työskentelee Apteekki Sastamalan farmaseuttina.

### 52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

### 55 Huulivoide

Kelpuuta huulillesi vain paras suoja.

### 59 Kirjatoukka

Apteekkari Saija Sundholm nauttii niin Asterixeista kuin Nobel-kirjallisuudestakin.

## TIETO

### 27 Vitamiinikysymykset

Tarvitseeko keliaakikko lisävitamiineja? Mikä auttaa väsymykseen?

### 29 Lääkekorvaukset

Miten lääkekorvaukset määräytyvät tai vuosiomavastuu kertyy?

### 35 Voiko ravintolisä korvata monipuolisen ruokavalion?

Dr. Bodyna tunnettu sisätautilääkäri Jan Sundell vastaa.

### 36 Sydämen vajaatoiminta

Timo Dahl päätti karsia energiaa kuluttavat asiat elämästään.

### 42 Nivelpsoriaasi

Sairaudessa yhdistyvät iho-oireet sekä nivelvaivat.

### 51 Lemmikki tekee hyvää

Kotieläin voi kohottaa mielialaa ja vähentää ahdistusta.



AVAINAPTEEKIT.FI



AVAINAPTEEKIT



AVAINAPTEEKIT

### AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.

**JULKAISIJA** Avainapteekit Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Sisältömarkkinointi, Sanoma Media Finland Oy, PL 100, 00040 Sanoma Media Finland **PÄÄTOIMITTAJA** Iiro Salonen **TUOTTAJA** Outi Hamara **ART DIRECTOR** Laura Savioja **TOIMITUSNEUVOSTO** Hanna Heikkilä, Pia Nyman, Anna Siipilehto **TAITTO** Aste Helsinki **PAINO** PunaMusta 2023

Lehdessä esiteltujen tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekeittain. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä. Kannen kuva Tuomas Kolehmainen. Kuvausjärjestelyt Mirkka Siusuoto. Meikki Aino-Sofia Kojonen. Mallin vaatteet: Poolo, Lindex. Juoksupaita, Adidas Stella McCartney. Takki, Lindex.

# AVAINVIIKKO

15.-20.1.2024

Orionin suosikkiperusvoiteet

# -25%

Ihoasi hellivää  
huolenpitoa!



Elämänmittaista

huolenpitoa.



Avainapteekit

Katso lähin Avainapteekkisi [avainapteekit.fi/avainapteekit](https://avainapteekit.fi/avainapteekit)

Valikoima vaihtelee apteekeittain.





*”Tapatupakoitsijaa  
voi auttaa  
inhalaattori, jota  
pidellään sormissa  
kuin savuketta.”*

# Turvallisesti irti nikotiinista

Suoraman Apteekin proviisori Annika Sorvari iloitsee aina kun kuulee, että joku asiakas on onnistunut lopettamaan tai vähentämään tupakointia.

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

**”ASIAKKAAT KYSYVÄT MONESTI,** mikä nikotiinivalmiste olisi sopivin. Se on hyvä kysymys, koska oikein valittu nikotiinikorvaushoito voi tuplata mahdollisuudet onnistua. Nikotiinikorvaustuotteita on purukumina, laastarina, suihkeena, imeskelytabletteina, annospusseina ja inhalaattorin muodossa. Purukumi, imeskelytabletit ja suusuihke vaikuttavat nopeasti. Laastarit taas ovat pitkävaikutteisia ja vapauttavat nikotiinia tasaisesti. Tapatupakojia voi auttaa inhalaattori, jota pidellään sormissa kuin savuketta. Paljon polttava voi hyötyä yhdistelmähoidosta.

**KULUTTAJAN KANNATTAA** olla tarkkana, sillä nikotiinipusseja myydään nyt myös päivittäistavarakaupoissa ja netissä. Nikotiinikorvaushoidon tarkoituksena on päästä eroon tupakasta vähitellen nikotiinin määrää vähentäen, kun taas vahvoilla, yli 4 mikrogrammaa nikotiinia sisältävillä pusseilla riippuvuus vain vahvistuu. Pahimmillaan seurauksena voi olla nikotiinimyrkytys.

Tervetuloa apteekkiin juttelemaan sopivasta avusta!”



Suomalaisten oma aurinko

MINISUN  
PEHMOVITAMIINIT  
60 JA 120 KPL

**-15%**

# PEHMEÄT JA HYVÄNMAKUISET VITAMIINIT LAPSILLE



HYVÄNMAKUISET D-VITAMIINIT  
JA MONIVITAMIINIT

LUUSTON HYVINVOINTIIN\*  
JA VASTUSTUSKYKYYN\*\*



## 1 KUIVILLE SILMILLE

Voitelevat silmätipat kuiville ja allergisista oireista kärsiville silmil-  
le. Tipat lievittävät tulehduksellisia  
oireita, kuten kutinaa ja polttelua.  
Säilöntäaineeton. Voidaan käyttää  
yhdessä piilolinssien kanssa.

Hylo Dual -silmätipa 10 ml, 23,75 €

## 2 STRESSIIN

Kasviuutteet tukevat stressin-  
sietokykyä ja auttavat rentoutu-  
maan. Ravintolisä sisältää lisäksi  
pantoteenihappoa (B5), magnesiumia  
ja sinkkiä. Vegaaninen, laktoositon,  
gluteeniton ja sokeriton. Ei suositella  
raskaana oleville ja imettäville.

Uniqu Anti-Stress 60 tabl., 29,60 €

## 3 IHO IHANAKSI

Kollageeni ja keramidit anta-  
vat iholle kuulasta hehkua. Neljän  
tabletin päiväännos sisältää yhteen-  
sä 2 500 mg kollageenia. Ravintolisä  
sisältää myös C- ja E-vitamiinia  
sekä sinkkiä ja biotiinia. Ei suositella  
raskaana oleville tai imettäville.

Uniqu Skin Glow 90 tabl., 29,60 €

## 4 VAIHDEVUOSI- OIREISIIN

Ravintolisä tasapainottaa vaihde-  
vuosiin liittyviä tuntemuksia, kuten  
kuumia aaltoja, hikoilua ja ärty-  
neisyyttä. Vegaaninen, laktoositon,  
gluteeniton ja sokeriton. Valmisteen  
käytöstä tulee keskustella lääkärin  
kanssa, mikäli on sairastanut syövän  
tai kärsii endometriosisista.

Uniqu Menopause 90 kaps., 21,00 €

## 5 VASTUSTUSKYKYYN

Sisältää C- ja D-vitamiinia,  
sinkkiä sekä vastustuskykyä tukevaa  
inkivääriä. Vegaaninen, laktoositon,  
gluteeniton ja sokeriton. Ei suosi-  
tella raskaana oleville ja imettävil-  
le. Ravintolisän soveltuvuus tulee  
varmistaa lääkäriltä, jos käytössä on  
verenohennuslääkitys.

Uniqu Immunity 90 kaps., 21,00 €

## 6 FINNILAASTARIT

Kaikille ihotyypeille sopivat  
laastarit imevät ihohuukosista yli-  
määristä talia ja öljyä. Puhdistava  
laastari kuorii mustapäitä ja finnejä  
– näkyviä tuloksia yhdessä yössä.  
Päiväkäyttöön tarkoitettu, huoma-  
maton laastari peittää ja suojaa  
valko- ja mustapäitä. Sopii käytet-  
täväksi meikin kanssa.

Compeed Anti-Spots Cleansing 7 kpl, 9,90 € tai  
Anti-Spots Conceal & go 15 kpl, 13,00 €



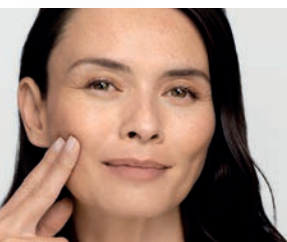


# VICHY

LABORATOIRES

## NEOVADIOL

IHONHOITO VAIHDEVUOSIEN  
AIKANA JA JÄLKEEN



### PERI-MENOPAUSE

IHOLLE VAIHDEVUOSIEN AIKANA  
KIMMOISAMPI JA TÄYTELÄISEMPI IHO  
SELKEÄMMÄT KASVONPIIRTEET



### POST-MENOPAUSE

IHOLLE VAIHDEVUOSIEN JÄLKEEN  
RAVITSEE IHOA  
JOUSTAVAMPI JA HELEÄMPI IHO



### ROSE PLATINIUM

IKÄÄNTYVÄLLE IHOILLE  
VAIHDEVUOSIEN JÄLKEEN (60+ v.)  
VAHVEMPI JA ELINVOIMAISEMPI IHO  
ANTAA HYVINVOIVAA ROOSAN HEHKUA



OMISTAUTUNUT HYVINVOIVAN  
IHON TIETEELLISELLE TUTKIMUKSELLE

## UUTTA AVAINAPTEEKEISTA

### 1 TUKKOISEN NENÄN SUIHKE

Nenäsuihke lievittää välittömästi nenän tukkoisuutta ja nuhaa sekä helpottaa poski-ontelo-oireita. Lääkeaineeton suihke kosteuttaa hellävaraisesti nenän kuivia limakalvoja ja vähentää limakalvon ärsytystä. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Auvoin Flu 20 ml, 11,35 €

### 2 LASTEN C-VITAMIINI

Lasten C-vitamiini päivittäiseen käyttöön tai kuuriluontoisesti. Pirskahteleva kirsikka-appelsiininmakuinen purutabletti on makeutettu ksylitolilla. Sopii lapsille 1-vuotiaasta alkaen. Tuote on laktoositon, gluteeniton ja sokeriton.

Vita C kids karnevaali 100 mg 90 tabl., 9,50 €

### 3 D-VITAMIINIA KASVUUN JA KEHITYKSEEN

Lasten D-vitamiini päivittäiseen käyttöön. Päärynänmakuinen purutabletti sopii kaikille lapsille 1-vuotiaasta alkaen. Makeutettu ksylitolilla. Tuote on laktoositon, gluteeniton ja sokeriton.

Vita D kids 10 mcg 90 tabl., 9,50 €



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



# NOPEA HELPOTUS TUPAKAN JA NIKOTIININ VIEROITUSOIREISIIN

JOPA **30 SEKUNNISSA!**\*

 **nicorette**<sup>®</sup>  
saavuta jotain suurenmoista

Jokainen Nicorette<sup>®</sup>-  
suusumute voi korvata  
jopa 7 savukeaskia\*\*

\* (2 x 1 mg annos)

\*\*kun käytetään 1 annos/kerta, suositus 1-2 annosta/kerta, 20 savuketta/aski

NICORETTE<sup>®</sup> on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. FI-NI-2300183 11/2024 © McNeil/JNTL Consumer Health (Finland) Oy







Poolo, Linde, luoksupä, Adidas Stella McCartney, Tikkä, Linde, Tikkä ja sulat, H&M.



# 10x

## liikettä niveliin

Nivelet kiittävät, kun panostat liikuntaan, hyvin istuviin kenkiin ja monipuoliseen ruokavalioon.

..... Teksti IINA KANSONEN Kuvat TUOMAS KOLEHMAINEN JA GETTY IMAGES .....

# 1

Älä  
pysähdy

**IHMISKEHOSSA** on noin 300 niveltä, joista suurin on polvi-nivel. Nivelet koostuvat luunpäästä peittävästä nivelrustosta ja luusta toiseen ulottuvasta nivelpussista. Nivelet siis liittävät luut yhteen, ja niiden ansiosta pystymme liikkumaan. Nivelet pitävät liikkeestä ja pysyvät terveimpinä silloin, kun niitä käytetään.

Kun nivelet voivat hyvin, niitä ei tule edes ajatelleeksi. Mutta kun nivelissä on jokin vialla, ei sitä voi olla huomaamatta. Nivelvaiva nimittäin usein rajoittaa kehon liikettä tavalla tai toisella. Niveloireet voivat ilmetä myös esimerkiksi nivelten jäykkyytenä tai aristuksena.

Satunnaiset nivelkivut vaivaavat meistä lähes jokaista jossakin elämänvaiheessa, mutta jos kipu kroonistuu tai se haittaa normaalia elämää, on syytä olla yhteydessä lääkäriin.



**2** *Stumppaa tupakka. Kolmannes vakavista nivelreumatapauksista ja noin viidennes kaikista nivelreumaan sairastumisista johtuu tupakoinnista, kertoo ruotsalaistutkimus. Tupakointi vähentää nivelten aineenvaihduntaa, joka on tärkeää niiden hyvinvoinnille.*



### **3 Voitele olkanivelet vetreiksi.**

Nojaa seinään. Pidä yläselkä ja lantio kiinni seinässä. Tuo jalkaterät puolentoista jalanmitan päähän seinästä. Purista pakaroihin yhteen ja tuo vuorotellen suorat käsivarret ylös ja alas. Toista minuutin ajan.

### **4 Treenaa vahva tuki nivelille.**

Ota kiinni jumppakuminauhan päistä, ja tuo käsivarret suorina eteen. Rentouta hartiat ja jännitä pakarot. Vedä lapoja yhteen, ja tuo käsivarret suorina sivuille. Palauta jarruttaen. Toista 3 x 10 kertaa.

Vinkit antoi fysioterapeutti **Riikka Ilmivalta** Virkisteriltä.



College, SOC / Stadium, Trikoot, H&M

5

## **Satsaa kenkiin**

**KENKIIN** kannattaa panostaa, jos kärsii nivelrikosta. Oikeanlaisten kenkien käyttö voi jopa ehkäistä nivelrikkoa. Iskuja ja tärähdyksiä vaimentavat jalkineet ovat erityisen tärkeitä silloin, jos harrastat juoksua tai muuta lajia, jossa alavartaloon kohdistuu paljon tärähdyksiä.

Tukevat kengät vähentävät varpaiden nivelten liikettä ja siten myös kipua. Myös keinupohjaiset kengät ovat hyvä valinta, sillä niissä kantapään ei kohdistu voimakasta iskua.



# 6

## “Liikunta on tehokas hoito nivelkipuihin”

**ARI HEINONEN**  
FYSIOTERAPIAN EMERITUSPROFESSORI,  
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

**LIIKUNTA ON NIVELILLE** tärkeää kolmesta syystä: se pitää nivelruston ja niveliä tukevat lihakset kunnossa sekä parantaa nivelten liikkuvuutta. Säännölliset, toistuvat liikkeet parantavat ruston ravitsemusta ja aineenvaihduntatuotteiden poistumista rustosta sekä stimuloivat rustosoluja, sanoo Jyväskylän yliopiston fysioterapian emeritusprofessori **Ari Heinonen**.

Hän kannustaa harrastamaan liikuntaa, vaikka nivelissä tuntuisikin lievää kipua. Jos nivelet eivät saa riittävästi liikuntaa, ne alkavat jäykistyä.

”Jos liikuntaa vähentää esimerkiksi nivelrikon alkuvaiheessa, kun tuntee vasta lievää kipua, on väärällä tiellä. Nivelongelmiin ei ole vielä parannuskeinoja, mutta liikunta estää ja hidastaa vaivojen etenemistä. Se voi jopa parantaa nivelruston laatua.”

Heinonen kuitenkin muistuttaa, että kipu määrittää sen, mitä liikuntaa voi harrastaa. Jos liikunnan aikana tuntuu kipua eikä tunne häviä levossa, on se merkki siitä, että liikunta on ollut nivelille liian raskasta.

Monipuolinen liikunta on hyväksi sellaisen ihmisen nivelille, joka ei kärsi nivelvaivoista. Terve nivel kestää monenlaista liikuntaa, Heinonen sanoo.

Kaikkein nivelistävällisimpiä lajeja ovat esimerkiksi



Kuva Riina Peuhu

rauhallinen kävely, uinti ja muu vesiharjoittelu, luistelu, pyöräily sekä hiihto. Niissä niveliin kohdistuu vain kevyitä iskuja. Heinonen suosittelee nivelvaivaiselle myös ryhmäliikuntaa ja kuntosaliharjoittelua. Esimerkiksi kävelyn ja kuntosalin yhdistelmä on hänen mukaansa nivelvaivaiselle erinomainen.

Jos nivelrikko on todettu, on syytä välttää hyppelyjä ja iskuja sisältävää liikuntaa. Silloin kannattaa kokeilla esimerkiksi joogaa. Se lisää liikkuvuutta ja voi näin mahdollistaa sen, että nivelrikosta huolimatta voi vaikkapa kävellä päivittäin.

Säännöllisesti ja pitkäaikaisesti harrastettu liikunta vähentää nivelkipua, Heinonen sanoo. Liikunta vähentää potilaiden nivelrikon oireita ja lisää heidän toimintakykyään.

”Liikunta on tehokas hoito nivelkipuihin ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen.”

# 7 Syö monipuolisesti

**NIVELIÄ** ei voi hoitaa yksittäisillä ruoka-aineilla. Alustavissa tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että alhainen C-vitamiinin saanti voi altistaa nivelrikolle. Nivelrikon hoidossa on hyvä kiinnittää huomio siihen, että saa riittävästi myös kalsiumia ja D-vitamiinia.

Nivelrikkoo sairastavan tulisi syödä monipuolisesti, jotta elimistö saa kaikkia ravintoaineita. Terveellinen ruokavalio on tärkeä myös siksi, että ylipaino altistaa nivelvaivoille. Kun syöt säännöllisesti ja terveellisesti, paino pysyy kurissa eikä niveliin kohdistu niin suurta rasitusta. Nivelrikon oireet helpottavatkin usein, kun kilot karisevat.



## 8 ANNA NAKSUA

Nivelet saattavat naksua ja paukkua joskus kovaäänisesti. Jos naksumiseen ei liity kipua tai turvotusta eikä se rajoita liikettä, siitä ei kuitenkaan tarvitse huolestua. Naksuttelu ei myöskään kuluta niveliä tai tarkoita sitä, että nivel olisi löysä. Terveetkin nivelet voivat naksua.

## 9 Tunnista tyypillisimmät nivelsairaudet

**NIVELRIKOSSA** nivelen pintaa peittävä rusto rappeutuu ja häviää nivelpinnoilta osittain kokonaan. Tällöin ruston viereen ja alle kasvaa lisää luuta. Nivelrikko aiheuttaa nivelessä jomottavaa kipua, joka helpottaa levossa. Pidemmälle edenneessä taudissa kipu voi vaivata myös levossa. Nivelrikon puhkeamiseen vaikuttavat muun muassa perimä, nivelvammat, ikä, liian raskas liikunta sekä ylipaino. Lähes jokaisella vanhuksella on nivelrikkoa, mutta se ei aiheuta kaikille oireita.

**NIVELREUMA** taas on autoimmuunitauti, jossa nivel tulehtuu. Se saa nivelkalvon turpoamaan, ja kalvoon kasvaa uusia verisuonia. Kudokseen kertyy tulehdussoluja, ja tulehduksen välittäjäaineet leviävät veren mukana koko kehoon. Se aiheuttaa esimerkiksi kuumeilua ja väsymystä. Tulehduskudos kasvaa, ja hiljalleen nivelrakenteet vaurioituvat ja pahimmassa tapauksessa tuhoutuvat kokonaan. Nivelreumalle altistaa tupakointi, ja alttius sairastua on todennäköisesti lievästi periytyvää. Tautia esiintyy naisilla 2–3 kertaa useammin kuin miehillä. Sitä hoidetaan lääkityksellä.





# 10

## Hoida niveliä täsmätuotteilla

### TUKI

Apteekissa myytävistä niveltuista voi olla apua kipeille nivelille. Tuki vähentää niveleen kohdistuvaa kuormitusta ja kipua ja voi näin esimerkiksi helpottaa liikkumista ja myös ennaltaehkäistä nivelvaivoja. Tukia löytyy esimerkiksi polvelle, nilkalle ja ranteelle.

### GEELI

Eteerisiä öljyjä sisältävä kylmä-kuumageeli viilentää ja rauhoittaa kipuilevia niveliä ja lihaksia. Geeli sopii levitettäväksi esimerkiksi niskaan, käsiin, sääriin, polviin ja jalkateriin. CE-merkitty lääkinnällinen laite

Perskindol Active -kylmä-kuumageeli 100 ml, 18,50 € (185,00 €/l).

### VOIDE

Erityisesti pienten nivelten kipua ja turvotusta helpottava kylmävoide sisältää muun muassa mentolia, eukalyptusöljyä ja glukosamiinisulfaattia. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Arthro Creme -nivelloide 120 g, 20,20 € (168,35 €/kg).

### KAPSELI

Ravintolisäkapseli tukee nivelten hyvinvointia. Kapseli sisältää glukosamiinia, kondroitiinisulfaattia, hyaluronihappoa ja C-vitamiinia.

Arthro Caps -ravintolisäkapselit 90 kpl, 27,00 €.



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

# Ihon puolella

Talvella ihosta kannattaa pitää hyvää huolta ja tehdä rasvaamisesta päivittäinen tapa. Kiristävään tunteeseen voi tottua, mutta niin ei kuuluisi olla. Oikein hoidettu iho tuntuu hyvältä.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuvat **TUOMAS KOLEHMAINEN**



## 1 – KEVYT VOIDE

Normaalin ihon voide sopii myös pesunesteeksi käsille ja vartalolle tavallisen suihkusaippuan sijaan sekä käytettäväksi lasten kylpyvedessä.

Apobase Lotion 20 % 100 g,  
7,10 € (71,00 €/kg)



## 2

## 2 – TEHOKOSTEUTTAVA VOIDE

Erittäin tehokas voide vahvistaa ja kosteuttaa kuivaa ihoa. Soveltuu myös atoopikoille.

Aco Canoderm 210 g,  
12,85 € (61,19 €/kg)



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



3



### 3 – TÄYTELÄINEN VOIDE

Voiteen sisältämä solu-uute uudistaa ihoa ja vahvistaa sen immuunipuolustusta. Solu-uute auttaa vahvistamaan ihon omaa läpäisyestettä. Glyseroli ylläpitää ihon kosteustasapainoa ja karitevoi pehmentää sekä hoitaa ihoa.

Probicare 200 g, 13,00 € (65,00 €/kg)



6

### 6 – KESKIRASVAINEN VOIDE

Nopeasti imeytyvä perusvoide kuivalle ja herkälle iholle sekä atooppisen ihon hoitoon. Soveltuu myös ihon pesuun ja kylpyveteen. Sopii kaikille vauvasta vaariin.

Apobase Creme 30 % 100 g, 7,10 € (71,00 €/kg)

5



### 5 – KOSTEUTTAVA JA PEHMENTÄVÄ VOIDE

Erityisesti lasten herkälle iholle suunniteltu voide tasapainottaa kuivaa ihoa.

Aco Miniderm 210 g, 10,20 € (48,57 €/kg)

### 4 – KUIVAN JA ATOOPPISEN IHON VOIDE

Normaalin, kuivan ja atooppisen ihon voide sisältää 5 prosenttia karbamidia sekä runsaasti glyserolia, jotka sitovat kosteutta tehokkaasti ihoon.

Carbalan 200 g, 11,90 € (59,50 €/kg)

4



# Perusvoiteen ABC

**HYVÄ PERUSVOIDE** kuuluu kodin vakio-varusteisiin. Perusvoide hellii etenkin talven kuivattamaa ihoa, ja sitä voi käyttää myös vaikka meikinpuhdistukseen. Vanhemmiten iho ohenee ja kuivuu, ja säännöllinen rasvaaminen voi ehkäistä ikäviä iho-ongelmia.

Kuivaihaisen kaapissa on hyvä olla parikin eri voidetyyppiä. Kevyt voide on helppoa levittää isoille ihoalueille. Ongelmakohtiin, kuten kuivemmille alueille, voi taputella rasvaisempaa tuotetta. Kevyt voide on miellyttävä päiväkäytössä, kun taas yötä vasten voi valita rasvaisemman voiteen. Kesällä pärjää yleensä kevyemmällä voiteella kuin talvella. Jos kaksi rasvauskertaa päivässä ei tunnu riittävän, on aika siirtyä tuhdimpiin voiteisiin. Kuivan ihon rasvaamisessa tärkeintä on säännöllisyys.

Lika, hiki, tali ja vanhat voiteet kannattaa pestä iholta pois ennen voiteen levittämistä. Säästä ihoa suosimalla mietoja pesunesteitä ja vältä hankaamista ihoa pyyhkeellä.

Apteekin perusvoidevalikoima on suuri, ja jokaisen iholle löytyy sopiva vaihtoehto. Joskus voide saa herkän ihon punoittamaan tai tuntuu epämiellyttävän rasvaiselta. Kirvelevä voide on yleensä liian kevyt iholle. Toimiva tuote löytyy kokeilemalla.

Asiantuntija: Maria Petsalo, farmaseutti-kosmetologi, Mäntän apteekki

## 1 – TEHOKOSTEUTTAVA JA PEHMENTÄVÄ VOIDE

Tehokas mutta hellävarainen voide kosteuttaa ja vahvistaa kuivaa ihoa. Sopii koko perheelle.

Aco Miniderm Duo 210 g, 11,80 € (56,19 €/kg)

1



## 2 – SUOJAAVA VOIDE

Voide sisältää 5 prosenttia karbamidia, ksylitolia sekä runsaasti glyserolia, jotka sitovat kosteutta tehokkaasti ihoon. Karitevoi suojaa, korjaa ja hoitaa ihoa.

Carbalan Plus 200 g, 11,90 € (59,50 €/kg)

2



3

## 3 – RASVAINEN VOIDE

Kosteuden säilyttävä ja ihoa pehmentävä voide erittäin kuivalle ja herkälle iholle. Soveltuu erityisesti halkeileville käsille ja jalkapohjille sekä kovettuneisiin kantapäihin.

Apobase Oily Cream 60 % 100 g, 7,10 €, (71,00 €/kg)



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.





UUTTA!

Maukkaat

Berocca® Gummies

Pehmovitamiinit

-15%



B12

B2

B6

C

E

Tarjous  
voimassa  
Avainaptekeissa  
tammikuun  
ajan



Koko perheelle



+7V

Väri marjoista  
ja vihanneksista



Täynnä vitamiineja!

Berocca® Energy Gummies: C-, B2-, B3-, B6- ja B12-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta. Väri marjoista ja vihanneksista.  
Berocca® Immunity Gummies: A-, B6-, B12-, C- ja D-vitamiinit sekä sinkki edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Väri vihanneksista.  
Ravintolisiä ei pidä käyttää monipuolisen ruokavalion ja terveellisten elämäntapojen korvikkeena. Bayer Oy. CH-20231117-38

# Oman tuntuinen ikä

Ihmisellä on monenlaisia ikä: muun muassa se, joka löytyy passista ja se, minkä ikäiseltä itsestä tuntuu.

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

**M**inkä ikäiseltä sinusta tuntuu? On todennäköistä, että koet itsesi hiukan nuoremaksi kuin mitä henkkarisi sanovat.

Asiaa on ihan tutkittu: esimerkiksi erään saksalaistutkimuksen mukaan on entistä yleisempää tuntoa itsensä biologista ikää nuoremaksi. Samaisen tutkimuksen mukaan ilmiö vaikuttaa yleistyvän neljänkymppin jälkeen. Mielensisäinen nuorennoskerroin on keskimäärin 11 prosenttia, eli 50-vuotias kokee itsensä noin 44,5-vuotiaaksi.

**MAAILMA** on muuttunut, eikä iän perusteella voi päätellä, millainen ihminen tai hänen elämänsä on. Ihmisen identiteetti määrittyy yhä enemmän elämäntyylin kautta. Kaksi- ja kuusikymppinen voivat elää samankaltaista elämää ja näyttää päästä varpasiin samanlaisilta.

Sosiaalinen ulottuvuuskin vaikuttaa. Meitä kaikkia muovaa se, miten muut meihin suhtautuvat ja miten vertaamme itseämme muihin. Nuorempien kanssa aikaa viettävä saattaa kokea itsensä ikään kuin samalle viivalle, ellei eri-ikäisyyttä äidy alleviivaamaan.

**VOI TUNTUA** haastavalta, jos subjektiivinen kokemus omasta iästä on biologista ikää nuorempi ja jos esimerkiksi terveyshaasteiden vuoksi keho tuntuu sitäkin vanhemmalta.

Kuitenkin sillä, että kokee itsensä ikäänsä nuoremaksi, on tutkittuja terveyshyötyjä. Se vaikuttaa lisäävän todennäköisyyttä elää pidempään ja parempikuntoisena. Nuorekas ja hyväkuntoinen olo saa toimimaan sen mukaisesti, ja se ylläpitää terveyttä tukevia elintapoja.

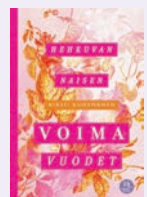


## NUOREKKUUDEN RESEPTI

Sisätautilääkäri, entinen SM-tason kehonrakentaja Jan "Dr Body" Sundell käy läpi, miten ikäännyimme ja mitkä tavat hidastavat vanhenemisprosessia. Jan Sundell: Hidasta vanhenemistä, Docendo 2023

## HEHKUA JA VOIMAA

Viisas ja rohkea psykoterapeutti, tantraohjaaja Kirsti Kuosmanen pitää kirjassaan vaihdevuosiakaa mahdollisuutena sekä henkiseen matkaan että huikeaan seikkailuun. Kirsti Kuosmanen: Hehkuvan naisen voimavuodet, Bazar, 2023





## Pidä näistä kiinni

1

### TUTKAILE TARKOITUSTA

Elämän kokeminen tarkoitukseksi vaikuttaa merkittävästi mielen hyvinvointiin. Se auttaa niin jokapäiväisten valintojen tekemisessä kuin rankkojen paikkojen kestämisessä. Elämässä kohtaa vuosien varrella monenlaisia siirtymävaiheita. Erilaiset vaiheet asettavat tarkoituksellisuuden kokemisen koetukselle, välillä rajusti, välillä hyvin hienovaraisesti.

2

### HYÖDYNÄ OPIT

Iän myötä tulleet elämäkokemus ja itsetuntemus ovat voimavaroja, joista kannattaa ottaa irti kaikki ilo ja hyöty. Viisaus on jylhä sana, mutta mitä sitä kiertelemään: kaikki oppi mitä on saanut niin itsestään kuin muista voi auttaa, selkeyttää ja rohkaista niin haastavissa kuin arkisissakin tilanteissa.

3

### MUISTA MAHDOLLISUUDET

Saatat ajatella, ettei jokin asia ole enää mahdollinen tiettyssä iässä. Jos suinkin pystyt, nitistä möinen kela: maailma on täynnä inspiroivia tarinoita ihmisistä, jotka ovat menneet kohti unelmiaan kypsemmässä iässä. Joskus tavoitteiden saavuttaminen vaatii soveltamista ja jostakin elementistä joutuu tinkimään, mutta sen ei tarvitse olla este.



ELINA TANSKANEN

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

# ELÄ HETKESSÄ

## ÄLÄ ANNA

HAPPAMIEN RÖYHTÄISYJEN,  
NÄRÄSTYKSEN JA RUOANSULATUS-  
VAIVOJEN ESTÄÄ SINUA




## NOPEA LIEVITYS JA PITKÄKESTOINEN VAIKUTUS\*

\*VAIKUTTAA JOPA 4 TUNTIA,

GALIEVE 500MG/213MG/325MG ORAALISUSPENSIO ANNOSPUSSEISSA

Galieve Peppermint purutabletit ja Galieve 500 mg/213 mg/325 mg oraalisuspensio annospusseissa. Vaikuttavat aineet: Natriumalginaatti, natriumvetykarbonaatti ja kalsiumkarbonaatti. Käyttöaiheet: Mahansisällön takaisinvirtauksen ruokatorven aiheuttamien oireiden hoitoon, kuten närästyksen ja ruoansulatusvaivoihin. Annostus aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille: 2-4 Galieve Peppermint purutablettia tai 1-2 annospussillista Galieve 500 mg/213 mg/325 mg oraalisuspensiota korkeintaan neljä kertaa vuorokaudessa. Alle 12-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. Jos oireet eivät lievitä 7 päivässä, käänny lääkärin puoleen. Galieve-valmisteet voivat vaikuttaa muiden lääkkeiden tehoon. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteiden sisältämälle ainesosalle, älä käytä näitä valmisteita. Galieve-valmisteet sisältävät natriumia ja kalsiumia. Jos sinua on kehoitettu rajoittamaan näiden aineiden käyttöä tai jos sinulla on tai on ollut jokin merkittävä munuais- tai sydänsairaus tai munuaiskiviä, käänny lääkärin puoleen ennen valmisteiden käyttöä. Purutabletit sisältävät aspartaamia, mikä on huomioitava fenyyliketonurian yhteydessä. Oraalisuspensio sisältää myös metyyli- ja propyyliiparahydroksibentsoaattia, jotka saattavat aiheuttaa allergisia reaktioita. Raskaus ja imetys: Galieve-valmisteita voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Varmista varoitukset, muut käyttöohjeet sekä lääkkeiden sopivuus sinulle apteekkihenkilökunnalta tai pakkausselosteesta. Tutustu aina huolellisesti lääkkeiden pakkausselosteisiin. Lisätietoja: Reckitt Benckiser Healthcare (Scandinavia) A/S, Vandtårnsvej 83A, DK-2860 Søborg, Tanska, Puh. 0290 009 200. Pvm: 1.4.2023



*"Atooppista ihottumaa  
saattavat rauhoittaa  
valohoito, tabletti-  
tai pistoshoidot."*

"Ihon hyvinvoinnin  
huolehtimisesta on  
tullut osa normaalia  
arkeani", Arttu Vuori  
toteaa.



# Kutisevan ihon piina

Atooppista ihoa tulee rasvata säännöllisesti myös hyvinä jaksoina. Lääkehoidot ovat parantuneet viime vuosina roimasti.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuva **RIINA PEUHU**

**O**nko minulla vain kuiva ja herkkä iho, joka välillä ilmenee ihottumana? Vai voisiko tämä sittenkin olla atooppista ihottumaa?

”Selvin erottava tekijä on kutina. Moni kuvaa atooppisen ihottumaan olennaisesti kuuluvaa kutinaa lähes sietämättömäksi”, ihotautien erikoislääkäri **Maria Huttunen** kertoo.

Usein atooppinen ihottuma alkaa vaivata jo vauvana, mutta se voi puhjeta myös myöhemmin – jopa vasta vanhuusiässä.

Mikään laboratoriokoe ei paljasta tätä kroonista ihosairautta. Diagnostiikka perustuu lääkärin vastaanotolla tekemiin tutkimuksiin sekä oirekyselyihin. Sen voi todeta ihotautilääkärin lisäksi yleislääkäri esimerkiksi terveyskeskuksessa, koulussa tai neuvolassa.

”Vauvalla ihottuma alkaa usein päästä ja leviää siitä vartalolle, käsiin ja jalkoihin. Leikki- ja kouluikäisillä ihottumaa on tavallisimmin kyynär- ja polvitaiveissa. Aikuisilla ihottumaa on yleisimmin kasvoilla, kaulalla, käsissä ja ylävartalossa.”

## REILUSTI RASVAA

Oleellista on hyvä omahoito, jonka perustana on ihon rasvaaminen perusvoiteilla. Se vähentää ihon kutinaa ja parantaa ihon suojaominaisuuksia.

”Perusvoiteita tulee käyttää säännöllisesti ja riittävästi. Yleensä ohjeena on rasvata iho kahdesti päivässä, myös silloin, kun iho tuntuu hyvältä”, Huttunen kertoo.

Perusvoide levitetään suihkun jälkeen, kun iho on kevyesti taputeltu pyyhkeellä. Näin voide sitoo vedestä iholle jäänyttä kosteutta, ihotautilääkäri neuvo.

Perusvoiteissa riittää vaihtoehtoja. Usein tarvitaan ainakin kahta erilaista voidetta: erityisen kuiviin paikkoihin rasvaisempaa kuin muualle ja kesällä kevyempää kuin talvella.

”Tärkeintä on löytää itselleen kussakin tilanteessa paras voide. Yleensä sopivin on keskirasvainen perusvoide. Se hoitaa hyvin eikä jätä ihoa tahmaiseksi.”

## LÄÄKKEITÄ TARPEESEEN

Lisänä tarvitaan usein lääkevoiteita. Näistä yleisimmin käytettyjä ovat kortisonivoiteet. Mietoa kortisonivoideetta saa ilman reseptiä apteekista. Keskivahvoin ja vahvoin tarvitaan resepti.

Yleensä kortisonivoidetta levitetään ihottumakohtiin parin viikon kuurina kaksi kertaa päivässä. Sen jälkeen pidetään ainakin yhtä pitkä tauko. Jos oireet palaavat heti uudelleen, kortisonivoidetta voi käyttää ylläpitohoitona kahdesti viikossa.

Joskus tarvitaan kortisonivoiteen tilalle tai esimerkiksi kasvojen herkkälle iholle kalsineuriinin estäjiä, jotka rauhoittavat kortisonivoiteiden tavoin atooppisen ihottuman tulehdusta.

Voiteiden lisäksi atooppista ihottumaa saattavat rauhoittaa valohoito tai systeemiset lääkkeet eli joko tabletti- tai pistoshoidot. Yleisin tablettihoito on metotreksaatti. Kun muut vaihtoehdot on kokeiltu, biologinen

lääke dupilumabi tai JAK-estäjät ovat mahdollisia.

## PESU HYVÄKSI

Atooppista ihottumaa voi helpottaa arkisilla valinnoilla. Saunomisessa kannattaa pitää maltti mukana, sillä runsas hikoilu lisää kutinaa. Suihkutelu kädenlämpöisellä vedellä huuhtoo hien pois.

”Kuumaa vesi liottaa ihon oman rasvan pois ja ärsyttää ihoa, eikä sitä voi suositella.”

Pesemiseen voi käyttää saippuan sijasta mietoa pesunestettä tai -öljyä. Myös kevyet perusvoiteet käyvät pesemiseen. Suihkun jälkeen iho tarvitsee rasvaa.

Sileästä kuidusta valmistetut ja väljät vaatteet eivät ärsytä ihoa. Nykyiset urheiluvaatteet ovat monen mielestä hyviä, koska ne imevät itseensä iholta hikeä.

Kosmetiikan valinnassa voi luottaa omiin tuntemuksiinsa. Usein herkälle iholle tarkoitettu, hajuusteeton vaihtoehto toimii. Sen sijaan luonnonkosmetiikkaa ihotautilääkäri ei suosittele niissä käytettyjen eteeristen öljyjen takia.

## PÄIVITÄ HOITOSI

Maria Huttunen painottaa, että lääkevalikoima atooppisen ihottuman hoidossa on parantunut viime vuosina roimasti, kun tieto ihosairauksista on lisääntynyt.

”Kehotan ottamaan yhteyttä lääkäriin, jos et saa nykyisistä hoidoistasi riittävästi apua. Vaihtoehtoista löytyy tarpeisiisi sopiva ja tehokas hoito.”

*Asiantuntija: ihotautien erikoislääkäri Maria Huttunen*



# Diclospray

40 mg/g

sumute iholle, liuos



## Kipusuihke\*

**Lääke kivun paikalliseen lievitykseen**

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

### Tarkka annostelu

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

- Sumute muuttuu iholle geelimäiseksi. Hiero iholle hellävaraisesti.

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

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

\*\* Pharmarket markkinadatan 9/23

10.2023  
NP-SV-DICLO-FI-02

Pesu kylmällä vedellä rauhoittaa atooppisen ihottuman aiheuttamaa kutinaa, Arttu Vuori tietää kokemuksesta.



**ARTTU VUORI, 21, TAMPERE**

## Rutiini ratkaisee

”Minulla on ollut atopiaa niin kauan kuin muistan. Lapsesta saakka olen rasvannut ihoani säännöllisesti, koska iho kuivuu tavallista nopeammin. Vuodenajat ja stressin määrä vaikuttavat siihen, kuinka paljon rasvoja tarvitsen.

Ihottumaa on lähinnä taiteissa, mutta myös kasvoissa. Ikäviiniä on hallitsematon kutina, jota atopia aiheuttaa. Onneksi minulla on sitä vain harvoin, ja olen tottunut elämään kutinan kanssa. Saunominen ja hikoilu lisäävät kutinaa. Siihen auttaa pesu kylmällä vedellä.

Hoidan atopiaani perusvoiteilla, kasvoille sopivalla lääkevoiteella ja päänahalle tarkoitettulla kortisoniliuoksella. Lisäksi käytän kortisonivoidetta tarvittaessa kuureittain.

Toissa kesänä sain yllättäen auringonvalosta ihottumaa kasvoihin. Yleensä iho on paremmassa kunnossa kesällä kuin talvella. Lääkäriltä sain kasvoille soveltuvan lääkevoiteen. Olen tähänkin asti käyttänyt herkälle iholle tarkoitettuja aurinkorasvoja. Jatkossa täytyy ottaa käyttöön isompi kerroin.

Pääsääntöisesti pärjään atopiani kanssa hyvin. Olen huomannut, että on tärkeää pitää yllä hyviä ihonhoitorutiineja yllättävissäkin tilanteissa. Rasvausta ei kannata unohtaa lyhyidenkään reissujen ajaksi.”



# Rasvaa ja pesua

## KÄYTÄ

### PERUSVOIDETTA

aamuin illoin. Muista rasvata riittävästi, ihon pinta saa tulla ihan valkoiseksi.

## KOKEILE

### RASVAISEMPAA

voidetta, jos iho rasvauksesta huolimatta kirvelee. Joskus auttaa voiteen vaihto.

## LÄÄKEVOITEEN

käyttöä kannattaa jatkaa vielä muutama päivä ihon rauhoittumisen jälkeen. Näin estät ihottuman uusiutumisen heti hoidon päätyttyä.

MUISTA  
NÄMÄ

## PESEYDY PÄIVITTÄIN

ja käytä joko hapanta pesunestettä tai kevyttä perusvoidetta saippuan sijaan. Useimmille sopii haalea tai kädenlämpöinen vesi. Kuuma vesi kuivattaa ihoa.

## VALITSE IHOILLE

jätettävässä kosmetiikassa herkkäihoisille tarkoitettuja mietoja ja hajusteettomia tuotteita.

## Pieni atopiasanasto

## ATOOPPINEN

### IHOTTUMA

on pitkäaikainen ja usein perinnöllinen ihotauti. Sen oireita ovat ihon kutina, kuivuus, karheus ja rikkoumat.

## PERUSVOIDE

on atooppisen ihottuman hoidon kulmakivi. Se korjaa ihon kosteustasapainoa ja estää ihottuman uusiutumista. Ei sisällä hajusteita tai muita herkästi allergisoivia ainesosia.

## LÄÄKEVOIDE

on tarpeen, kun pelkkä perusvoide ei riitä ihon kutinan ja tulehduksen hillitsemiseen.

Yleisin lääkevoide on kortisonivoide. Lisäksi voidaan tarvita muita lääkärin määräämiä lääkevoiteita.

## BIOLOGINEN LÄÄKE

on tarkoitettu vaikean atooppisen ihottuman hoitoon, kun muut vaihtoehdot eivät ole auttaneet riittävästi. Annetaan pistoksina.

## JAK-ESTÄJÄT

ovat uusimpia, alun perin reuman hoitoon tarkoitettuja lääkkeitä, joita voidaan käyttää, jos muut hoitokeinot eivät ole auttaneet. Nautitaan tablettina. ■

Lähde: Terveyskirjasto

# APTEEKIN

## Sana-sol<sup>TM</sup>

### Appelsiininmakuinen monivitamiini koko perheelle



- Raikas appelsiininmaku
- Päivän vitamiinit ovat yhdessä 10 ml:n lusikallisessa
- Sopii koko perheelle 3-vuotiaasta alkaen
- Sisältää B-, C-, D- ja E-vitamiineja
- Gluteeniton, laktoositon

## TEKEE HYVÄÄ SINULLE.

MINIDERM 210 G,  
MINIDERM DUO 210 G &  
ACO CARING -SUIHKUÖLJYT

-15%

Tarjous on voimassa  
tammikuun ajan.



ACO  
*Apotekens Composita*  
SINCE 1939

Tarjous on voimassa kampanjaan osallistuvissa apteekeissa, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Tarkista saatavuus apteekista.



3 x  
vitamiini-  
kysymys

## Mikä auttaisi väsymykseen?

**ELINTAVAT KANNATTAA** tarkistaa ensimmäiseksi. Saatko riittävästi unta, syötkö monipuolisesti, liikutko säännöllisesti tai onko sinulla stressiä? Näihin vaikuttamalla väsymyksen tunne helpottaa todennäköisimmin.

Väsymykseen voi olla apua B-vitamiineista, C-vitamiineista ja ubikinonista. Unihäiriöihin voi kokeilla melatoniinia. Raudanpuute on harvoin väsymyksen syy, mutta esimerkiksi runsaat kuukautiset tai aktiiviurheilu saattavat aiheuttaa anemiamia. Syy raudan puutokseen tulee aina selvittää laboratoriotutkimuksella.

## Pitääkö keliakikon huolehtia tiettyjen ravintoaineiden saannista?

**KYLLÄ.** Euroopassa vuonna 2020 toteutetussa laajassa tutkimuksessa todettiin, että keliakikolla voi olla puutetta raudasta, sinkistä, D-vitamiinista, B6-vitamiinista ja foolihaposta sekä mahdollisesti kalsiumista. Erityisesti jos keliakia on hoitamaton, ravintoaineet eivät imeydy ruoasta normaalisti.

Vitamiinimittauksilla voi varmistaa ravintoaineiden saantinsa. Monivitamiinivalmisteista kannattaa valita sellainen, jossa on kaikkia tutkimuksessa mainittuja vitamiineja ja hivenaineita. Monivitamiinin lisäksi keliakikko saattaa tarvita kalsiumlisän.

## Lapseni otti kaksi vitamiinitablettia. Onko se vaarallista?

**TODENNÄKÖISESTI EI.** Lasten vitamiinivalmisteiden pitoisuudet ovat niin pieniä, että ylimääräinen tabletti ei aiheuta vaaraa. Vatsa voi kuitenkin mennä löysälle, koska hyvänmakuisissa lasten vitamiinivalmisteissa on makeutusaineita.



Asiantuntija  
**ANNA SIIPILEHTO**  
proviisori,  
Tapuli Apteekki,  
Helsinki

Panadol

# Kipua ja kuumetta?

## Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

Vahva



Nopeasti vaikuttava kuumajuoma

**PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen** Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. 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 valmisteeseen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol Fortea voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 15 tabl. **PANADOL HOT 500 mg/annos jauhe oraaliin varten** Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke vilustumissairauksien yhteydessä. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1-2 annospussia 4-6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Annospussin sisältö liuotetaan kuumaan veteen ja juodaan lämpimänä. Annosteluohjetta ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos sinulla on fenyyliketonuria, tai jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteeseen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Valmistetta voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 12 & 30 annospussia. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-OTRI-23-00062

Otrivin

- hengitä helpommin

# Älä anna tukkoisen nenän pilata päivääsi

Vaikuttaa jopa **10** tuntia



**OTRIVIN (kaikki muodot) aikuiset ja lapset** Otrivin-nenäsumutteet nenän tukkoisuuden lievittämiseen nuhassa ja poskiontelotulehduksessa. Vaikuttava aine ksylometatsoliini. Aikuksille ja yli 12-vuotiaille 1 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 10 päivän ajan. 1-11-vuotiaille aikuisen valvonnassa 0,5 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa iästä riippuen 1-2, korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 5 päivän ajan. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteeseen sisältämistä aineista, jos sinulla on karstenuhaa, atrofinen nuha tai ahdasulmaglaukooma tai jos sinulle on äskettäin tehty jokin nenä-nielualueen leikkaus, älä käytä Otriviniä, ks. lisää tietoa käytön varoituksista pakkausselosteesta. Keskustele valmisteeseen käytöstä lääkärin kanssa tai kysy neuvoa apteekista, jos käytät muita lääkkeitä tai jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus. Ei tule käyttää raskauden aikana. Imetyksen aikana lääkärin ohjeen mukaan. Päänsärky, nenän kuivuminen, epämiellyttävää tai polttelun tunnetta nenässä tai pahoinvointia voi esiintyä haittavaikutuksina. Lue huolella pakkaus-seloste. Itsehoitolääke. Valmisteyhteenvetojen lyhennelmä 18.10.2023. Perustuu 25.8.2023 päivättyihin Otrivin Säilytysaineeton 1,0 mg/ml ja Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1,0 mg/ml sekä 26.7.2023 Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml valmisteyhteenvetoihin. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-OTRI-23-00062



# Lääke- korvausten logiikka

Lääkekulut suorastaan romahtavat sen jälkeen, kun vuosiomavastuu täyttyy eli lääkekatto ylittyy. Kaikki ostokset eivät kuitenkaan kerrytä omavastuuta.

Teksti **MARIANNE SALIN**



Kuva Getty Images

Jokaisen kalenterivuoden alussa asiakas maksaa lääkkeensä itse 50 euron alkuomavastuuseen asti, jonka jälkeen Kela korvaa osan lääkekuluista kolmen eri korvausluokan mukaisesti. Osuus, jonka asiakas maksaa Kela-korvattavasta lääkkeestä itse, kerryttää edelleen omavastuuta, nimittäin vuosiomavastuuta.

”Kela-korvaus vähennetään apteekissa automaattisesti jokaisen ostoksen yhteydessä. Kertyneen alkuomavastuun ja vuosiomavastuun määrä kirjautuu automaattisesti kuittiin”, kertoo proviisori **Heljä Mäkinen** Kontulankaaren apteekista.

Kun vuosiomavastuu ylittää lääkekaton, joka on 626,94 euroa vuonna 2024, asiakas saa Kelan myöntämän lisäkorvauksen. Sen ansiosta maksat vuoden loppuun asti jokaisesta korvattavasta lääkevalmisteesta vain 2,50 euroa kunkin ostokerran yhteydessä.

## KUN OMAVASTUUTA EI KERRY

Mäkinen on huomannut, että osa asiakkaista yllättyy, kun kuitissa näkyy lista lääkkeitä, mutta omavastuu jumittaa edellisen ostokerran lukemissa. Tämä johtuu siitä, että omavastuuta kerryttävät ainoastaan sellaiset lääkkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja perusvoiteet,

jotka on määrätty reseptillä sairauden hoitoon ja oikeutavat Kela-korvaukseen.

”Reseptillä voi hyvinkin olla esimerkiksi lääkkeitä tai voiteita, jotka eivät oikeuta Kela-korvaukseen. Voi myös olla, että lääkkeen tietty vahvuus on Kela-korvattava, mutta toinen ei.”

Hämmennystä saattaa aiheuttaa Mäkisen mukaan myös se, että lääkkeen Kela-korvaus lasketaan viitehinnasta, joka voi olla pienempi kuin lääkärin määräämän lääkkeen hinta. Tällöin myös omavastuuta kertyy viitehinnan perusteella.

”Lääkärin määräämän lääkkeen voi vaihtaa apteekissa edullisempaan rinnakkaisvalmisteeseen. Silloin omavastuuta kertyy koko summasta, jonka asiakas maksaa.”

Kela-korvauksen saamiseen ja siten myös omavastuun kertymiseen vaikuttaa vielä yksi asia, johon Mäkinen kehottaa kiinnittämään huomiota. Lääke-erästä saa korvausta vain, jos edellinen erä on käytetty lähes loppuun. Tähän Kelalla on tarkka laskukaava, josta apteekeissa ei voida lipsua.

”Huomautamme kyllä, jos asiakas on ostamassa uutta erää liian aikaisin.”

*Asiantuntija: proviisori Heljä Mäkinen, Kontulankaaren apteekki*

### Tammikuu

**APTEEKKI FluAcute Zinc+ 20 ml**  
Suihke lyhentää flunssan kestoja ja lievittää oireita – ota heti ensioireisiin. Vain apteekista.

**16,90**

19,90 €



**PERSKINDOL kylmä-lämpögeeli 200 ml**  
Geeli akuuttiin sekä pitkäkestoiseen lihaskipuun. Sopii käytettäväksi useita kertoja päivässä. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

**22,90**

29,40 €  
(114,50 €/l)



**MINISUN Monivitamiini Vahva 120 tabl., Extra Vahva 90 tabl., Tähtimarja tai Tähtiheelmä Junior 200 tabl.**

Monipuoliset ja vahvat aikuisten ja lasten monivitamiinit.

**17,90**

21,00 €  
(127,86-184,54 €/kg)



**APTEEKIN MÖLLER Extravahva Omega-3 76 kaps.**

Sydämelle, aivoille ja näkökyvylle tärkeät omega-3-rasvahapot ja D3-vitamiini pehmeässä, pureskeltavassa muodossa.

**18,90**

23,70 €  
(173,39 €/kg)



**DEVISOL 20 mcg, Mustikka tai Neutral 200 tabl.**

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

**14,90**

18,50 €  
(188,60-321,91 €/kg)



**CERIDAL Lipolotion 100 ml**

Ihoöljy kuivalle iholle. Sopii käytettäväksi koko vartalolle, niin lapsille kuin aikuisillekin.

**6,90**

8,05 €  
(69,00 €/l)



**SEBAMED Face & Body Wash tai Olive Face & Body Wash -täyttöpussi 1000 ml**

Puhdistaa tehokkaasti säilyttäen ihon luonnollisen, happaman suojan.

**16,90**

20,50 €  
(16,90 €/l)



**SYSTANE COMPLETE 10 ml**

Säilöntäaineettomat silmätipat lievittävät kaikenlaisia kuivasilmäisyyden oireita jopa kahdeksan tunnin ajan.

**19,90**

24,95 €



**BEPANTHEN Sensicalm 50 g**

Nopea apu kutinaan ilman kortisonia. Voide sopii koko perheelle. Ei sisällä hajusteita eikä säilytysaineita.

**14,90**

16,80 €  
(298,00 €/kg)



**BETHOVER STRONG B12 Mansikka, Vadelma-Sitruuna 120 tabl. tai Strong 100 kaps.**

Vahva ja monipuolinen yhdistelmä hermoston normaalia toimintaa edistämään.

**26,90**

30,70 €



**NASO RATIOPHARM seesamiöljy tai Fresh 10 ml**

Nenäsuihke kosteuttaa ja voitelee nenän kuivia limakalvoja. Luonnollinen ja täysin kasviperäinen.

**7,90**

9,40 €



**DEVISOL Strong 50 mcg, Mustikka tai Neutral 200 tabl.**

Tabletti sisältää 50 mikrogrammaa hyvin imeytyvää D3-vitamiinia.

**21,90**

26,00 €  
(280,00-284,21 €/kg)





## Helmikuu

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

Vahva ja monipuolinen B12-vitamiini tukee muun muassa hermoston normaalia toimintaa.

**25,90**

31,00 €  
(355,71 €/kg)



### MULTIVITA PLUS 200 + 50 tabl. kampanjapakkaus

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

**21,90**

23,70 €  
(154,26 €/kg)



### MELAREST extra vahva 1,9 mg nieltävä tai Mint 100 tabl. tai Pitkävaikutteinen 90 tabl.

Melatonini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa sekä lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

**20,90**

25,65 €



### MULTIVITA Ascorbin Long 500 mg 200 tabl.

Pitkävaikutteinen nieltävä tabletti sisältää 500 mg C-vitamiinia.

**18,90**

22,05 €  
(131,25 €/kg)



### RELA TABS Mansikka, Sitruuna, Salmiakki-Lakritsi, Appelsiini + D3 30 tabl. tai Caps 30 kaps.

Koko perheen maitohappobakteerit sopivat päivittäiseen käyttöön.

**11,90**

14,15 €



### MULTIVITA Omegalive Strong 100 kaps.

Vahva kalaöllykapseli sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja.

**19,90**

23,75 €  
134,46 €/kg



### MINISUN D-vitamiini Junior, eri makuja

Hyvänmakuiset lasten C- ja D-vitamiinit. Vaihtoehtoina Mansikka Nalle, Päärynä Nalle tai Banaani Apina 100 tabl. tai Junior Nalle C-vitamiini 80 tabl.

**9,90**

12,20 €



### BEROCCA ENERGY Orange 60 poretabl.

Poretabletit sisältävät 11 vitamiinia ja kivennäisainetta. Pysy hyvässä vireessä joka päivä!

**21,90**

27,70 €  
(76,04 €/kg)



### BEPANTHEN EYE 10 ml

Tehokas ja pitkäkestoinen apu kuiville silmille ilman säilöntäaineita. Sopii pitkäaikaiskäyttöön ja piilolinssien kanssa.

**13,90**

16,60 €



### A-VITA HYDRA+ 20 ml

Tehokkaasti kosteuttava ja hoitava suihke nenän limakalvojen kuivuuteen sekä nenän ja sivuonteloiden sairauksien tukihoitoon.

**12,90**

14,50 €



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

Hyvänmakuiset purutabletit sisältävät tehokkaasti imeytyvää D3-vitamiinia.

**14,90**

18,25 €



### APTEQ Fluzinc Hunaja, Salmiakki tai Mustaherukka 24 tabl.

Kolmen päivän tehokuuri flunssan hoitoon. Suomen suosituin imeskeltävä sinkkiasetaattitabletti.

**9,90**

11,75 €



Hyödynnä tammi- ja helmikuun huippuedut!

## TAMMIKUUN TARJOUS

### Favora-sarja

Hellävaraista puhdistusta, hoitoa ja kosteutusta. Hajusteeton sarja on kehitetty herkkäihoisille yhteistyössä Allergia-, iho ja astmaliiton kanssa.

**-15 %**



## TAMMIKUUN TARJOUS

### Aco Face -sarja

Sarja sisältää tuotteet normaalille, kuivalle, rasvaiselle ja ikääntyvälle iholle sekä seka-iholle. Kaikki tuotteet sopivat herkälle iholle. Tarjous ei koske Aco Boostereita.

**-15 %**



## HELMIKUUN TARJOUS

### Biorion-sarja

Biotiinia, seleeniä ja sinkkiä sisältävä ravintolisä tukee hiusten ja kynsien ja hyvinvointia. Tuuheuttavat ja elvyttävät shampoot, hoitoaineet ja hoitoneste tukevat ravintolisän vaikutusta.

**-15 %**



## HELMIKUUN TARJOUS

### Aco Booster -tehoseerumit tai Renewing-kasvoöljy

Glow-, Hydrating- ja Bright-tehoseerumit antavat hehkua, kirkkautta ja kosteutta iholle. Ravitseva kasvoöljy pehmentää ihoa.

**18,90**

23,90 €



Myös tarjoukset kasvattavat ostokertymää. Tarjoushinnan alapuolella oleva hinta on tuotteen keskimääräinen normaalihinta Avainapteekeissa.



# TERVEMENOA, flunssa!



## Ota Apteq Fluzinc käyttöön heti flunssan ensioireisiin!

Apteq Fluzinc lyhentää flunssan kestoa ja lievittää oireita.

Fluzinc imeskelytabletit ovat saatavilla salmiakin, mustaherukan ja hunajan makuisina. Fluzinc suusuihkeen makuna on salmiakki.

Suomen suosituin sinkkiasetaatti-imeskelytabletti  
valmistetaan lääkeyhtiössä Kuopiossa.


# APTEQ

PAREMPAA APTEEKISTA



 Antibakteerinen  
ja viruksia torjuva



 Tulehduskipulääke

# TAISTELE KURKKUKIPUA VASTAAN

**Strepsils Appelsiini, Hunaja & Sitruuna, Inkivääri, Mansikka, Menthol, Mint ja Sitrus** ovat antiseptisiä imeskelytabletteja, jotka lievittävät suu- ja nielutulehdusten oireita. Vaikuttavat aineet: amyylimetakresoli ja 2,4-diklooribentsyylialkoholi. Strepsils Mentholissa lisäksi levomentoli. Annostus: 1 tabl. joka 2. tai 3. tunti. Suositeltua annostusta ei saa ylittää. Strepsils Mint: Ei alle 12-vuotiaille lapsille. Muut Strepsils-maut: Ei alle 6-vuotiaille lapsille. Jos olet allerginen jollekin valitsemasi valmisteiden sisältämälle aineosalle, älä käytä kyseistä valmistetta. Jos olet diabeetikko, huomioi valmisteiden sisältämät makeutusaineet. Strepsils Mintiä ei suositella raskauden aikana, muiden osalta käytössä raskaus- ja imetysaikana tulee noudattaa varovaisuutta. **Strefen Orange 8,75 mg -imeskelytabletit** on tarkoitettu lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille ja **Strefen Hunaja & Sitruuna 16,2 mg/ml sumute suuonteloon, liuos** lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen 18 vuotta täyttäneille aikuisille. Vaikuttava aine: flurbiprofeeni. Annostus: Imeskelytabletit: 1 imeskelytabletti joka 3. - 6. tunti tarpeen mukaan, korkeintaan 5 imeskelytabl./vrk, enintään 3 vrk:n ajan. Sumute: 3 painallusta nielun takaosaan 3 - 6 tunnin välein tarvittaessa, korkeintaan 5 annosta/vrk, ja enintään 3 vrk:n ajan. Älä käytä Strefen-valmisteita, jos olet yliherkkä flurbiprofeenille, muille valmisteiden ainesosille, asetyylilisisylihapolle tai muille tulehduskipulääkkeille; jos sinulla on, tai on aiemman tulehduskipulääkityksen käytön yhteydessä ilmennyt ruoansulatuskanavan haavaumia, verenvuotoa tai puhkeama, vaikea paksusuolitulehdus tai jokin verenvuotosairaus; tai jos sinulla on vaikea-asteinen sydämen, maksan tai munuaisten vajaatoiminta. Lopeta käyttö, jos suussa ilmenee ärsytystä tai jos maha-suolikanavan verenvuotoon tai yliherkkyyteen viittaavia oireita esiintyy. Strefen-valmisteita ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana, ja käyttöä ei suositella imetyksen aikana. Varmista varoitukset, mahdolliset haittavaikutukset, muut käyttöohjeet sekä lääkkeiden sopivuus sinulle apteekkikehittäjäkunnalta tai pakkausselosteesta. Jos olosi ei parane 3 päivässä, tai se huononee, ota yhteys lääkäriin. **Tutustu aina huolellisesti lääkkeiden pakkausselosteisiin.** Reseptivapaat itsehoitolääkkeet. Lisätietoja: Reckitt Benckiser Healthcare (Scandinavia) A/S, Vandtårnsvej 83A, DK-2860 Søborg, Tanska. PVM: 8/2023.

10/2023 RKT-M-39795



# Monipuolinen ateria vai kourallinen pillereitä?

Jos terveellinen ruoka ei maita, kannattaisiko se vaihtaa ravintolisiin? Ei missään tapauksessa, vakuuttaa sisätautilääkäri Jan Sundell, joka tunnetaan terveyden ja erityisesti lihaskunnon puolestapuhujana, Dr Bodynä.

Teksti **MARIANNA SALIN**



Kuva Getty Images

## KORVAAVATKO RAVINTOLISÄT MONIPUOLISEN RUOKAVALION?

Oikeassa ruoassa on juuri sopivissa suhteissa muun muassa antioksidantteja, kuituja, hyviä rasvoja ja laadukkaita proteiineja. Pillerit eivät pysty matkimaan esimerkiksi vihanesten, marjojen, hedelmien, täysjyväviljojen ja pähkinöiden luonnollista koostumusta. Ravintolisien antioksidantit voivat imeytyä ja vaikuttaa eri tavoin kuin ruoassa, ja niitä voi toisaalta saada liikaa. Ei siis kannata ottaa vitamiineja ja hivenaineita sisältäviä monivitamiinitabletteja vain varmuuden vuoksi.

Jos ravintolisiä käyttää ruoan korvikkeena, painonhallinta voi vaikeutua. Ravintolisäpillereitä ja -jauheet imeytyvät nopeasti eivätkä täytä vatsaa, kun taas ruoka venyttää mahalaukkua. Syöminen vie nälkää pois, vaikka energiaa olisi tullut vain vähän.

## TARVITSEKO TERVE IHMINEN RAVINTOLISÄ MONIPUOLISEN RUOKAVALION LISÄKSI?

Pimeässä pohjoisessa jokaisen kannattaa ottaa D-vitamiinia talvella, ja senioreiden ympäri vuoden. Vegaanisen ruokavalion tueksi voidaan tarvita myös B12-vitamiinia, rautaa ja kalsiumia. Muut erityisruokavaliot sekä sairaudet on syytä käsitellä ravitsemukseen perehtyneen asiantuntijan kanssa, samoin epäily jonkin ravintoaineen puutoksesta.

## MIKSI URHEILIJAT KÄYTTÄVÄT RAVINTOLISÄ?

Energiageelien nopeasti imeytyvät hiilihydraatit voivat suorituksen aikana nautittuina parantaa esimerkiksi maratoonarin juoksua. Proteiinipitoiset palautusjuomat tukevat puolestaan tavoitteellista eli lähelle uupumusta vietyä voimaharjoittelua.

Käytän itsekin heraproteiinia ja kreaatiinia sisältävää palautusjuomaa. Noin sadan kilokalorin annos ei korvaa ateriaa mutta on helpompi nauttia heti treenin jälkeen tai sen aikana.

## MITEN PALAUTUSJUOMA TUKEE VOIMAHARJOITTELUA?

Heti treenin jälkeen lihakset ottavat erityisen hyvin vastaan rakennuspalikoita. Sen lisäksi, että lihasmassa auttaa vanhuksia nousemaan sängystä sairauden jälkeen, se parantaa insuliiniherkkyyttä ja kuluttaa enemmän energiaa kuin rasvasolut. Mitä enemmän lihasvoimaa, sen pidempi elämä.

*Asiantuntija: Jan Sundell, sisätautilääkäri, ylilääkäri, TYKS*

*Tietokirjailija, uusin kirja Hidasta vanhenemista, Docendo 2023  
Facebook ja Instagram: Dr Body*

# ”Saan voimia, kun teen asioita, joista tykkään”

Sydämen vajaatoiminta on opettanut Timo Dahlille taitoa kuunnella omaa vointia. Lääkityksen ja elämäntapamuutosten myötä hän pystyi palaamaan menestyksekkäästi myös autourheilun pariin.

Teksti **KAISA HAKO** Kuvat **KRISTIINA KONTONIEMI**

**T**imo Dahl oli ajanut ambulanssia ensihoitajana monet kerrat, mutta marraskuisena yönä vuonna 2021 häntä itseään vietiin ambulanssilla kohti Tampereen Sydänsairaala.

Paha olo oli alkanut kesken yövuoron vanhainkodissa, jossa Dahl työskenteli. Hän ei saanut kunnolla happea, ja sydän hakkasi. Mäntän terveyskeskuksessa todettiin, että sydämen syke oli 180 ja rytmi sekaisin.

”Minut lähetettiin pian kohti Sydänsairaala”, muistelee Dahl, 44.

Ambulanssissa hän ehti miettiä, oliko tältä reissulta enää paluuta:

”Oli pelko, että näenkö enää omaa lastani.”

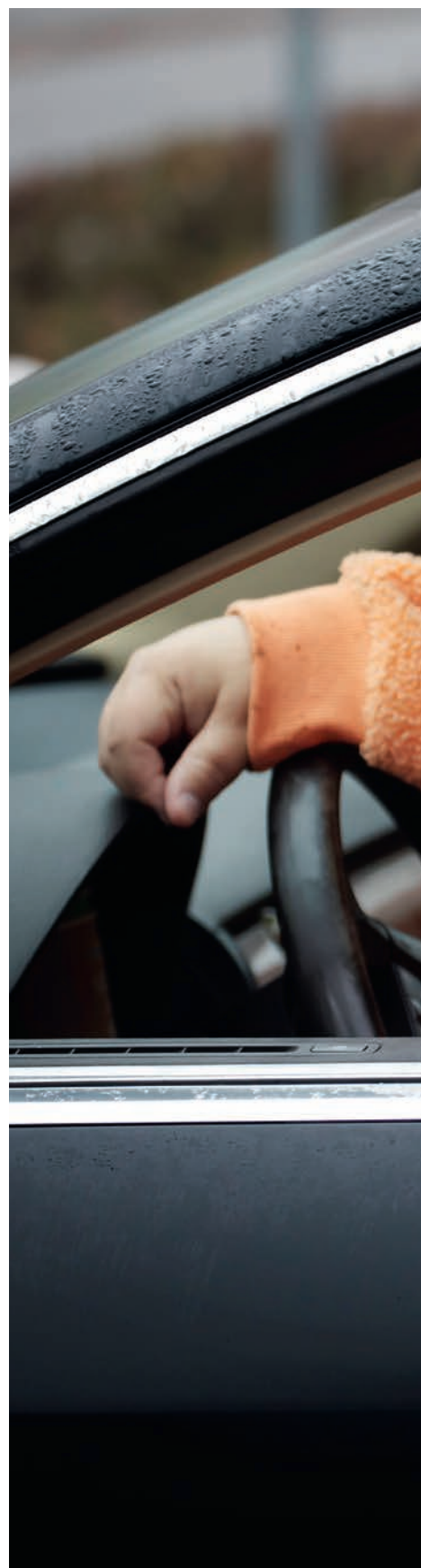
**SYDÄNOIREET** alkoivat yllättäen, vaikka jälkikäteen tarkastellen ennusmerkkejä oli ilmassa. Elämä oli ollut varsin stressaavaa. Mäntä-Vilppulassa asuva Dahl teki töitä sekä vanhainkodissa, lastensuojeluyksikössä että omassa yrityksessään. Hän nukkui huonosti, ja painoakin oli kertynyt.

Sydänsairaalassa Dahlilla diagnosoitiin sydämen vajaatoiminta ja sen ohella myös rytmihäiriö ja diabetes, jotka kaikki ovat yhteydessä toisiinsa.

”Painonnousun myötä alkaa tulla diabetes, ja verenpaine kohoa. Vuosien kuluessa tilanne johtaa siihen, että sydämen pumppauskyky heikkenee”, Dahl selittää.

**KAHDENTOISTA** sairaalavuorokauden jälkeen Dahl pääsi kotiin hämmentynein mielin. Mies, jolla ei aiemmin ollut mitään lääkitystä, ottaa nyt aamuisin yhdeksän tablettia ja iltaisin seitsemän.

Timo Dahl on pystynyt palaamaan autourheilun pariin sydämen vajaatoiminnasta huolimatta.









# Suosi suomalaista



<sup>®</sup> bertil's 

*Miten voit tänään?*

*Luotettavat ravintolisät sinulle rakkaudella Pietarsaaresta.*

"Sydämen vajaatoiminnassa on se erityispiirre, että nesteitä täytyy juoda harkiten. Siinä on ollut totutteleamista, sillä olen aina ollut kova poika juomaan vettä", Timo Dahl kertoo.



*"Kuuntelen päivän  
vointia enkä  
enää mene puoli-  
kuntoisena töihin."*

Dahl kiittelee, että jo sairaalassa hän sai Sydänliiton vertaistukea ja runsaasti tietoa. Se auttoi sopeutumaan uudenlaiseen elämäntilanteeseen.

"Oli hyväksyttävä, etten ole ihan sama Timo kuin ennen", hän sanoo.

Dahl on autourheilun harrastaja ja vapaaehtoisen maanpuolustuksen aktiivi, joka joutui nyt kuuntelemaan uudella tavalla vointiaan ja opettelemaan säännöllisiä elämäntapoja.

Diabetes määrittää ruokarytmin, ja sydämen vajaatoiminnan vuoksi on tarkkailtava nesteiden ja suolan saantia, jottei elimistöön ala kertyä ylimääräistä nestettä.

**KOLMEN TYÖN** tekeminen ei tullut enää kuuloonkaan. Dahl keskittyi työskentelemään omassa firmassaan, joka tarjoaa avustus- ja liikuntapalveluja kehitysvammaisille.

"Tässä työssä pystyn parhaiten minimoimaan stressin. Kuuntelen päivän vointia enkä enää mene puolikuntoisena töihin, kuten ennen tein. Siirrän tarvittaessa tapaamisia toiselle päivälle ja otan rennommin. Jokainen ylimääräinen stressi vaikuttaa sydämeen. Jos väsyn liikaa, huomaan sen rytmihäiriöistä", hän kertoo.

Lääkitys ja elämäntapamuutokset ovat auttaneet, mutta sairauden myötä energiavarat ovat rajalliset. Sydämen vajaatoimintaan liittyvä väsymys on otettava tosissaan. Siksi on tärkeää suunnata voimat



## Sydämen vajaatoiminta

● Sydämen vajaatoiminta on oireyhtymä, jossa kuormittunut sydänlihas ei pysty pumppaamaan verta elimistöön riittävän tehokkaasti.

● Lääkitys, painon seuranta, stressin hallinta ja säännölliset elämäntavat ovat tärkeitä sydämen vajaatoiminnan hoitamisessa.

● Sairauden taustalla on sydäntä heikentäviä tekijöitä, kuten korkea verenpaine, sepelvaltimotauti, sydäninfarkti, sydänlihassairaus, synnynnäinen sydänvika, runsas alkoholinkäyttö tai krooninen keuhkosairaus.

● Oireita voivat olla hengenahdistus, voimattomuus rasituksen yhteydessä, turvotus, äkillinen painonnousu ja kuiva yskä.

● Sydämen vajaatoiminnan hoidossa tärkeää on vaikuttaa sen syihin, kuten korkeaan verenpaineeseen. Sairautta hoidetaan usean lääkkeen yhdistelmällä, jossa nesteenoistolääkkeillä on tärkeä rooli. Kokonaishoidossa tärkeitä tekijöitä ovat myös liikunta, painonhallinta ja terveellinen, vähäsuolainen ruokavalio.

*Lähteet: Duodecimin Terveyskirjasto, sydan.fi*

oikein ja uskaltaa luopua asioista, jotka syövät energiaa. Dahlin mukaan se voi tarkoittaa myös negatiivisesti latautuneita ihmissuhteita.

”Pyrin tekemään vain asioita, jotka tuntuvat hyvältä. Oman mielen hoitaminen on hirveän tärkeää. Olennaista on, ettei jää yksin miettimään asioita. Olen saanut paljon vertaistukea ja antanut sitä myös itse”, Dahl sanoo.

**VOISI KUVITELLA**, että sydämdiagnoosin jälkeen autourheilu ei enää voisi tulla kysymykseen. Niin Dahl itsekin ensin arveli. Varsin pian veri alkoi kuitenkin vetää takaisin radalle.

Kilparadalle palaaminen sairastumisen jälkeen ei ole läpihuutojuttu. Tarvitaan autourheilun keskusliiton vastaavan lääkärin lupa. Vuoden 2023 keväällä Dahl läpäisi vaadittavat terveystarkastukset ja palasi rattiin rata-ajon TGT 3 -luokassa.

”Ekoissa kisoissa jännitti, miten terveys kestää ajamista, mutta sitten se alkoi lutviutua. Kun tekee asioita, joista tykkää, se antaa voimia”, hän kuvailee.

Dahl toteaa noudattavansa kilpaillessa samaa periaatetta kuin muutenkin: jos olo ei tunnu hyvältä, silloin ei ajeta. Vain yksi kauden sarjaosakilpailuista jäi väliin terveyssyistä sekä auton teknisistä ongelmista johtuen.

Viimeinen kisa ajettiin Alastaron radalla syyskuussa. Sen päätteeksi Dahl ylitti maaliviivan TGT 3 -luokan mestarina.

”Kun mestaruus vahvistui, se toi tunteet pintaan. En olisi vielä vuosi sitten uskonut, että tämä voisi olla mahdollista.” ■

# IBUMAX®

## Tietää missä kipu on!



Ibuprofeenia  
sisältävä  
tulehduskipulääke.

**Kotimainen,  
edullinen  
ja toimii!**

**Ibumax 400 mg** vaikuttava-aine on ibuprofeeni. Tilapäisesti kuume- ja kiputiloihin, kuten nuhakuumeeseen tai influenssaan liittyviin oireisiin, lihas- ja nivelkipuihin, päänsärkyyn, reumasärkyyn, kuukautiskipuihin ja hammassärkyyn. Aikuisille ja yli 20 kg painaville lapsille. Varmista tuotteen soveltuvuus apteekista, jos saat astma- tai allergiaoireita muista särkylääkkeistä, sinulla on vatsahaava, ruuansulatuskanavan verenvuodolle altistava tila tai vaikea sydämen vajaatoiminta, olet raskaana tai käytät muita lääkkeitä. Lääkettä ei tule käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Pakkauskoot 10, 20 ja 30 tabl. (11/2023)

# PHYSIOMER®

## HELPOTTAAM HENGITTÄMISTÄ

PHYSIOMER-  
TUOTTEET\*

# -15%

Tarjous on voimassa  
tammikuun ajan.



\* Tarjous ei koske Hyperton- ja Strong Jet- tuotteita.

Tarjous on voimassa kampanjaan osallistuvissa apteekeissa, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Tarkista saatavuus apteekista. Physiomer-tuotteet ovat lääkinnällisiä laitteita. Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Perrigo Suomi Oy. [www.physiomer.fi](http://www.physiomer.fi)





# Kokeile kotona

Tiesitkö, että apteekin kotitesteillä voi seurata esimerkiksi verensokeria ja kolesterolia sekä testata vaikkapa keliakiaa, anemiamia, huumeita tai menopaussia? Luotettavia testejä on paljon, mutta käyttöohjeita on syytä seurata tarkkaan.

Teksti **TUULA WARIS** Kuva **NELLI AHOSOLA**

**1 KORONATESTI**  
Erilaisia koronatestejä on kosolti markkinoilla, ja niiden luotettavuus vaihtelee. CE-merkintä auttaa laadukkaan testin valinnassa. Koronaa voi testata sekä nenästä että syljestä, ja yhdistelmätestillä voi todeta samalla myös influenssan. Testitulos ei aina heti näytä positiivista, vaikka oireet olisivat jo alkaneet. Jos oireet jatkuvat, testi kannattaa uusia päivän tai parin päästä.



Beright Zin1 COVID + Influenssa A/B -yhdistelmäpikatesti havaitsee luotettavasti kolme eri virusta. Näyte otetaan nenästä. 1 kpl, 10,90 €.

**2 OVULAATIOTESTI**  
Ovulaatiotestin avulla voi selvittää kuukautiskierron hedelmälliset päivät. Helppokäyttöinen testi havaitsee virtsasta luteinisoivan hormonin (LH) määrän nousun, joka kääntyy kasvuun juuri ennen ovulaatiota. Näin se ennustaa juuri ne kierron päivät, joina raskauden alkaminen on todennäköistä.



Luotettava APTEEKKI Ovulaatiotesti selvittää kuukautiskierron kaksi hedelmällisintä päivää. 7 kpl, 15,75 €.

**3 RASKAUSTESTI**  
Raskaustestit ovat erittäin luotettavia. Testi mittaa virtsasta istukkahormonia, ja jos toinen viiva piirtyy hentonakin, on tulos varma. Mahdollista raskautta ei voi testata heti suojaamattoman yhdynnän jälkeen, vaan vasta siinä vaiheessa, kun kuukautiset ovat jääneet pois, tai aikaisintaan pari viikkoa yhdynnän jälkeen.

Apteq Raskaustesti on nopea ja helppokäyttöinen raskaustesti, jonka tarkkuus on yli 99 prosenttia. Saatavilla yhden ja kahden testin pakkauksissa. 1 kpl 6,20 €.



Asiantuntija: Anna Siipilehto, proviisori, Tapuli Apteekki, Helsinki

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



**NIVELPSORIAASI**

## Nivelet jäykkinä

Nivelpsoriaasi on tulehduksellinen krooninen reumasairaus, joka aiheuttaa kipua ja turvotusta nivelissä. Oikeanlaisella hoidolla voidaan kuitenkin saada hyviä tuloksia ja parempi elämänlaatu.

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



## **MINKÄLAINEN SAIRAUS NIVELPSORIAASI ON?**

Nivelpsoriaasi on tulehduksellinen reumasairaus, monimuotoinen niveltulehdus. Nivelpsoriaasia esiintyy potilailla, jotka sairastavat myös psoriaasia. Molemmat ovat monimuotoisia ja kroonisia immunologisia tulehdustauteja.

## **MIKÄ SEN AIHEUTTAA?**

Taudinaiheuttajan syitä ei tunneta, sillä ne ovat syvällä geeneissä ja ympäristötekijöissä. Se tiedetään, että sairauden periytyvyys on vahva, ja useimmiten potilaan suvussa esiintyy psoriaasia.

## **MITKÄ OVAT TYYPILLISET OIREET?**

Nivel on turvoksissa ja jäykkä, erityisesti aamuisin. Nivelet voivat punoitaa ja aristaa. Pelkkä nivelsärky ei ole nivelpsoriaasia, se voi viitata myös kulumaan.

Taudinkuvia on erilaisia, ja polven kaltaisissa isoissa nivelissä esiintyvä harvojen nivelten tulehdus on niistä yleisin. Se voi oirehtia myös muita reumasairauksia muistuttavalla tavalla eli symmetrisesti monissa nivelissä tai selkärangassa.

Nivelpsoriaasi voi ilmetä myös sormien kärkinivelten tulehduksena, johon liittyy kynsimuutoksia. Oireena voi olla myös makkarasormi tai makkaravarvas, jolloin koko sormi tai varvas on turvonnut ja jännekin tulehtunut.

Jänteiden kiinnityskohdissa voi ilmetä tulehduksen aiheuttamia kiputiloja erityisesti kantapään alueella sekä ristisuoliluun ja selkärangan alueella.

## **KUMPI TULEE YLEENSÄ ENSIN, IHO- VAI NIVELOIREET?**

Yleensä iho-oireet tulevat ennen niveloireita, ja joskus ne ilmenevät samaan aikaan.

*Nykyään saadaan hyviä  
tuloksia vaikeissakin  
taudinkuvissa tehokkaan  
lääkityksen ansiosta.*

Aina nivelpsoriaasia sairastavalla potilaalla ei ole iho- tai kynsioireita. Usein silloin suvussa on kuitenkin esiintynyt niveltulehdusta, joka on nivelpsoriaasin kaltainen – silloin se nimetään usein nivelpsoriaasiksi ja iho-oireet voivat tulla myöhemmin.

## **MILLOIN ON SYYTÄ HAKEUTUA LÄÄKÄRIIN?**

Silloin, kun oireet haittaavat arkea. Viikkoja kestänyt nivelten aamujäykkyys sekä turvotus ja makkarasormi tai -varvas ovat syitä mennä lääkäriin.

Ohimenevää särkyä voi jäädä rauhassa seuraamaan ja hoitaa tulehduskipulääkkeillä.

## **MITEN SAIRAUS TODETAAN?**

Se todetaan potilaan kokemien oireiden ja nivelten tutkimuksen perusteella. Laboratoriokokeet varmentavat diagnoosin. Röntgenkuvia voidaan ottaa, jos on tarpeen erottaa nivelpsoriaasi nivelten kulumasta.

## **MITEN NIVELPSORIAASIA HOIDETAAN?**

Tulehduskipulääkkeet auttavat lievässä tilanteessa tarpeen mukaan tai kuurina otettuna. Punoittavia ja turvonneita niveliä voi hautoa kylmällä.

Jos vain yksi nivel on turvoksissa, lääkäri voi laittaa kortisonipistoksen helpottamaan kipua ja turvotusta.

Laajemmissa niveltulehduksissa aloitetaan lääkärin määräämä lääkehoito. Yleisin lääke on metotreksaatti, joka auttaa myös iho-oireisiin.

## **MILLAISET ELINTAVAT PAHENTAVAT OIREITA?**

Tupakointi ja ylipaino on voitu tutkimuksissa liittää huonoon lääkevästeeseen, siksi molemmista on hyvä pyrkiä eroon.

## **ALTISTAAKO NIVELPSORIAASI MUILE SAIRAUKSILLE?**

Nivelpsoriaasipotilailla todetaan hyvin usein vertailuväestöä enemmän diabetesta sekä sydän- ja verisuonisairauksia. Joidenkin tutkimusten mukaan sairastuneilla on usein myös mielialaongelmia.

Verenpaine ja verensokeri sekä rasva-arvot on myös tärkeää kontrolloida. Niistä huolehtiminen on myös sairauden ennaltaehkäisyä, mikäli suvussa on psoriaasia.

## **VOIKO NIVELPSORIAASIA PARANTAA?**

Nykyään saadaan hyviä tuloksia vaikeissakin taudinkuvissa tehokkaan lääkeyhdistelmän ansiosta. Erityisesti biologiset lääkkeet ovat tuoneet monelle avun ja parantaneet elämänlaatua.

*Asiantuntija: reumatologian  
erikoislääkäri Heikki Julkunen*



fysioline

# "Mulla kulkee Ice Power kylmägeeli aina mukana"

Krista Pärmäkoski

Moninkertainen arvokisamitalisti

Lievittää lihaskipua,  
nopeuttaa palautumista.

Muista Ice Power,  
ja liike jatkuu...

CE-merkitty lääkinällinen laite



VAIN  
APTEEKEISTA

fysioline

## MINNEA®

Kotimainen tuotesarja  
hyvinvointisi tueksi.



Pieni teko. Parempi päivä.  
**minnea.fi**





**Avainapteekit**

*Koko Suomen  
paikallisapteekki*



Tekninen työntekijä Leena Lujala on työskennellyt Apteekki Sastamalassa helmikuusta 2023 lähtien. Aiemmin hän palveli asiakkaita kahviloissa. "Apteekkityö on mielenkiintoista ja vaihtelevaa. Saa kohdata asiakkaita, purkaa tavaraa ja kuljettaa lääkelä-hetyksiä", Leena kertoo.

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



Farmaseutti Kirsi Virkki nauttii asiakkaiden erilaisten ongelmien ratkaisemisesta. Osaa ikääntyneistä voi auttaa esimerkiksi proteiinia sisältävä ravintovalmiste.

## ”Jaamme ihmisille toivoa”

Farmaseutti Kirsi Virkki rakastaa asiakkaidensa pulmien ratkaisemista. Vanhustyön opinnot ovat tuoneet syvyyttä asiakaspalveluun.

Teksti **ANNINA VAINIO** Kuvat **RAMI MARJAMÄKI**



**KLO 9** Aloitan työpäivän ottamalla ensimmäisen reseptiasiakkaan vastaan. Palvelemme työparini kanssa asiakkaita reseptiasioissa niin hyvin kuin osaamme.

Tulin tänään pyörällä töihin kauppakeskuksessa sijaitsevaan Apteekki Sastamalaan. Asun niin lähellä, että kuljen työmatkat kelissä kuin kelissä pyörällä tai kävellen.

**KLO 9.30** Kotihoidosta tuttu hoitaja tulee hakemaan ikääntyneelle asiakkaalle tärkeää vahvaa kipulääkettä. Reseptin piti olla kunnossa, mutta se ei olekaan. Otan yhteyttä terveyskeskuksen konsulttilääkäriin, joka uusii reseptin, mutta pian ilmenee toinen pulma. Lääke on loppu sekä tukkuliikkeestä että apteekin varastosta. Löydän korvaavan tuotteen, ja asiakas saa lääkkeensä. Se on aamun juhlahetki.

Lempiasioitani tässä työssä on ongelmanratkaisu. Olen valmistunut farmaseutiksi 30 vuotta sitten ja viihtynyt alalla. Nyt opiskelen toista vuotta geronomiksi Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Geronomi on vanhustyön asiantuntija, joka toimii erilaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon tehtävissä. Olen 50-prosenttisesti opintovapaalla ja 50-prosenttisesti töissä.

Lähdin opiskelemaan, koska kaipasin lisää työkaluja ikääntyneiden ihmisten auttamiseen. Näen farmaseutin työssäni, kuinka he ovat välillä todella yksin ongelmiensa kanssa. Haluan pystyä auttamaan ikääntyneitä mahdollisimman hyvin. Opintojeni ansiosta osaan jo nyt esimerkiksi neuvoa aiempaa paremmin, millaisia hoitopolkuja on tarjolla. Olen ottanut kokonaisvaltaisemman asennoitumisen ikääntyneiden palvelemiseen. Jos asiakkaalla on vaikkapa huonosti

paraneva haava, saatan muistuttaa hyvän ravitsemuksen merkityksestä.

Olen aina ollut ”vanha sielu” ja viihtynyt ikääntyneiden parissa. Mielestäni yhteiskuntamme kaipaa ikääntymistä arvostavaa asennetta. Ikääntyneillä on paljon annettavaa: elämäkokemusta, näkemystä ja viisautta.

Opintoihini kuuluvissa harjoitteluissa olen nähnyt millaista vanhustyö on apteekin ulkopuolella. Jokainen apteekissa kohtaamani muistisairas ja ikääntynyt on minulle oppimateriaalia. Kohtaan, kuuntelen ja peilaan oppimaani, kun keskustelen heidän kanssaan. Se tuo asiakaspalveluun syvyyttä.

**KLO 10** Apteekin lukujärjestykseen on merkitty, kuka työntekijöistä on missäkin vuorossa.

Minä olen tänään taustavuorolainen. Se tarkoittaa, että hoidan muun muassa hoitokotien lääketilauksia EasyMedi-palvelussa ja konsultoin lääkäreitä epäselvissä tapauksissa. Soitan puheluita aamupäivällä, jolloin lääkärit ovat parhaiten tavoitettavissa.

Taustavuorossa seuran ja käsittelen päivän aikana myös Treet-palvelun verkkoapteekkitilauksia. Moni asiakas haluaa nykyään hakea tuotteensa noutoautomaatista, jolla voi asioida myös apteekin aukioloaikojen ulkopuolella.



Kirsi Virkki palveli Eila Isotaloa toimittamalla reseptilääkkeitä ja tekemällä lääkärille uusimispynnön reseptistä.



Kirsi Virkki käsittelee verkkotilauksen, vie tuotteet noutoautomaattiin ja lähettää asiakkaalle noutokoodin, jolla luukun saa auki.

Systane®

# ÄLÄ ANNA KUIVIEN SILMIEN PYSÄYTTÄÄ SINUA

## Systane® ULTRA

Nopeavaikutteista lievitystä

## Systane® HYDRATION

Lievittää kroonista silmien  
kuivumista

## Systane® COMPLETE

Lievittää kaikkia  
kuivasilmäisyyden tyyppejä

TUOTTEISSA EI OLE  
SÄILÖNTÄAINEITA  
EIKÄ FOSFAATTEJA



2 DROPS. 1 UNSTOPPABLE YOU.



Paula Mattilan mukaan tarttui aito lam-  
paanvilla. Villa pitää varpaat erillään,  
jotta varpaanvälit eivät haudu rikki, ja  
sen rasva auttaa ihoa parantumaan.

Lisäksi taustavuorolainen huolehtii asiakkaiden ti-  
laamista lääkkeistä. Kun tuotteet saapuvat apteekkiin,  
järjestän ne aakkosjärjestykseen ja lähetän asiakkail-  
le saapumisilmoituksen tekstiviestillä.

Olen työskennellyt Apteekki Sastamallassa nyt  
kahdeksan vuotta. Pidän siitä, että pienellä paikka-  
kunnalla tehdään moniammatillista yhteistyötä, ja  
toivoisin, että sitä hyödynnettäisiin enemmänkin.  
Lääkärit, hoitajat, sosiaalityöntekijät, farmaseutit ja  
geronomit voisivat miettiä yhdessä hyviä ratkaisuja  
ikäntyneiden ihmisten hoitamiseen.

**KLO 11** Lounastauolla syön lohisalaattia. Sen jälkeen  
tarkistan seurattavien lääkkeiden kirjanpidon. Tähän  
ryhmään luokitellaan osa reaktiokykyä heikentävistä  
kolmiolääkkeistä. Lääkealan turvallisuus- ja kehittä-  
miskeskus Fimea päättää, mitkä niistä vaativat tarkan  
kirjanpidon.

Tällaisia lääkkeitä menee kaikenikäisille, mutta  
ikäntyneiden kohdalla niissä korostuvat lääkehaitat,  
kuten muisti- ja tasapaino-ongelmat sekä huimaus.  
Kolmiolääkkeet lisäävät kaatumisen ja siten myös  
lonkkamurtuman riskiä. Jokainen ikääntyneen kaa-  
tuminen olisi tärkeää estää.

Minua kiinnostaa, miten ikääntyminen vaikuttaa  
lääkityksen hallintaan. Usein reseptejä uusitaan ilman

“Haluan pystyä  
auttamaan  
ikäntyneitä  
mahdollisimman  
hyvin.”



kontrollia, ja kun ihminen vanhenee, maksan ja munuaisten toiminta alkaa heiketä ja tulee kaikenlaista muutakin kremppaa. Silloin lääkemäärät ja -haitat helposti kasvavat ja voi ilmetä esimerkiksi yllättäviä uusia sivuvaikutuksia. Vaatii asiantuntemusta säädellä, mitä lääkkeitä voi ottaa ja mitä ei.

Eteeni tulee viikoittain tilanteita, joissa ihmettelen asiakkaan lääkitystä. Keskustelen lääkityksistä paljon hoitokotien ja kotihoidon hoitajien kanssa, ja rohkaisen ihmisiä käymään säännöllisesti lääkärin-tarkastuksissa.

**KLO 13.30** 82-vuotias rouva kaipaa tietoa intiimivoiteista. Toimitan hänelle myös verenpaine- ja sydänlääkkeitä, ja teen samalla reseptin uusimispyyntöni lääkärille. Avainasiakkaillemme reseptien uusiminen on maksutonta.

Ikääntyneiden kanssa rauhallisuuden, kohtaamisen ja kuuntelun merkitys korostuvat. Tavoitteeni on palvella sama asiakas alusta loppuun. Tarvittaessa kannan vaikka lääkkeet kassalle.

Apteekki on matalan kynnyksen avunantopaikka. Useimmiten voimme auttaa, ja se on tämän työn hienous. Olen aina ajatellut, että lääkkeessä on toivo siitä, että oireet helpottuvat tai että paranee. Jaamme apteekissa ihmisille toivoa, kun annamme heille lääkettä.

**KLO 16** Työpäiväni päättyy. Kun pääsen kotiin, vien lapinkoirani tunnin lenkille. Se toimii ihanasti pään tyhjennyksenä. Ulkoilun jälkeen teen perheelle ruokaa ja kirjoitan omaishoitotilanteita käsittelevää tehtävää. Opinnot ja työt tasapainottavat hyvin toisiaan.

Kirsi Virkin mielestä moniammatillinen palvelu on asiakkaan etu. Apteekki Sastamalassa tarjotaan maksullista sairaanhoitajan palvelua kahdesti viikossa.



A.Vogel

# Mies, virtsaamisvaivoja?

Voit kärsiä eturauhasen liikakasvusta.

Tee testi: [prostaforce.fi](http://prostaforce.fi)



Jos vessareissulla suihku pätkee ja on heikko, voit kärsiä eturauhasen hyvänlaatuisesta liikakasvusta. Prostaforce lievittää oireita ja antaa mahdollisuuden elää täysipainoista elämää.

Prostaforce sisältää sahapalmu-uutetta. Jos olet allerginen sahapalmulle, olet menossa leikkaukseen, sinulla on maksan tai munuaisten vajaatoimintaa, älä käytä tuotetta. Ei suositella käytettäväksi samanaikaisesti muiden hyvänlaatuisen eturauhasen liikakasvuun tarkoitettujen lääkkeiden tai antikoagulanttien kanssa. Varmista lääkärin tutkimuksella, että virtsaamisvaivat johtuvat hyvänlaatuisesta eturauhasen suurenemisesta eikä taustalla ole muu vakava sairaus. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel Oy.

# Hyviä uutisia hipiälle!

Tutut perusvoiteet  
ihon päivittäiseen hyvinvointiin



**UUTTA!**

Apobase hoitaa nyt  
myös kädet ja kasvot.



HAJUSTEETON



VEGAANINEN



DERMATOLOGISESTI TESTATTU HERKÄLLÄ IHOLLA

apobase.fi

Laatua ihosi iloksi.

**karo®**  
healthcare

**Locobase®**  
Erityistä huolenpitoa ihollesi.

locobase.fi

KUN PERHEESI IHO  
TARVITSEE ENEMMÄN



CE 0481

Lääkinnällinen laite  
Valmistaja YouMedical B.V.

**ATOOPPISEEN  
IHOTTUMAAN**

**KUTINAAN**

**ERIKOISVOITEET**

**SUIHKUÖLJY JA VARTALOVOIDE**



ASTHMA ALLERGY APOB  
SELECTED WITH CARE

**karo®**  
healthcare





# Rapsuttelu rauhoittaa

Lemmikkieläimen läheisyys vähentää stressiä ja on hyväksi sydämelle.

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

## Karvakaveri auttaa palautumaan

Lemmikin läsnäolo rauhoittaa, vähentää ahdistusta ja kohottaa mielialaa. Hyödyt selittyvät pitkälti stressijärjestelmän kautta, australialaisen Wollongongin yliopiston tutkijat totesivat viime vuonna julkaistussa yhteenvedossa. Koiran ja ihmisen vuorovaikutuksessa sydämen sykevälivaihtelu kasvaa, mikä kertoo hyvästä palautumisesta. Läheisyys saa kiintymyshormoni oksitosiinin virtaamaan, kun taas stressihormoni kortisoli vähenee.

## Hyväksi sydämelle

Eläinseuralainen näyttäisi eri tutkimusten mukaan laskevan verenpainetta ja ehkäisevän sydän- ja verisuonitauteja. Tähän voi vaikuttaa monikin asia: stressin lievittyminen, parempi mieli, reippailu ulkona ja lemmikin kautta syntyvät sosiaaliset suhteet.



*Lemmikki tuo iloa ja merkitystä elämään – kunhan siitä on voimia huolehtia.*



## Kumppanuutta ja vastuuta

Lemmikki tuo sekä iloa että huolta. Eläinten ja ihmisten vuorovaikutuksen tutkija **Carri Westgarth** Liverpoolin yliopistosta selvitti kollegoineen lähes 1700 koiranomistajan kokemuksia.

Monille lemmikki tarjosi merkitystä elämään, mielihyvää, kumppanuutta sekä tukea vaikeissa tunteissa. Eläimestä huolehtiminen voi pitää kiinni rutiineissa ja vähentää riskikäyttäytymistä. Karvainen perheenjäsen merkitsee myös suurta vastuuta, joillakin taakaksi asti. Ne, jotka eivät kokeneet pystyvänsä vastaamaan riittävästi koiran tarpeisiin, saattoivat tuntea syyllisyyttä, turhautumista ja avuttomuutta. Eläintä ei kannatakaan hankkia pelkästään lääkkeeksi.

Mikä avuksi  
käheään  
kurkkuun?



**TIIA PITKÄNEN**  
farmaseutti,  
Kontulankaaren apteekki

Käheä kurkku ja kuiva yskä liitetään yleisesti flunssan oireisiin, mutta myös muut tekijät voivat ärsyttää ja kuivattaa suun ja nielun limakalvoja. Äänen yllirasitus ja rajoittunut hengitys nenän kautta voivat johtaa äänen käheytymiseen. Myös lämmityksen tai ilmastoinnin aiheuttama kuiva ilma, pölyallergiat ja tupakointi voivat liittyä vaivaan. Käheän kurkun hoidossa on erityisen tärkeää suojata ja kosteuttaa nielun limakalvoja. Köhiminen pahentaa tilannetta.

Hyvänä ensiapuna toimii veden tai lämpimien juomien hörppiminen pitkin päivää. Pitkäkestoisempaan kosteutukseen kannattaa kokeilla GeloRevoice-kurkkutabletteja. Ne muodostavat liulessaan erityisen hyaluronihappoa sisältävän hydrogeeliyhdistelmän, joka tarttuu hyvin limakalvojen pintaan ja muodostaa suojakalvon ärtyneille alueille. Vilkastuva syljeneritys edistää hydrogeeliyhdistelmän levittymistä tasaisesti suun ja nielun alueelle.

→ GeloRevoice-kurkkutabletit Mustaherukka-mentoli, Sitrus-mentoli tai Kirsikka-mentoli 20 tabl., 12,60 €. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Miten kostutan  
lukiessa kuivuvia  
silmieni?



**HANNA HEIKKILÄ**  
proviisori,  
Apteekki 51

Silmä on erityisen herkkä aistinelin, jossa on erilaisia suojamekanismeja. Kun silmiä räpyttelee, luomen rauhasen eritteestä muodostuva kyynelkalvo levittyy sarveiskalvon pintaan. Se suojaa silmää mikrobeilta ja kuivumiselta.

Autolla ajaessa ja lukiessa on tarpeen käyttää tarkkaa näköä. Silloin silmien räpyttely saattaa unohtua, jolloin kyynelkalvo hajoaa ja silmä kuivuu. Kuivuus voi tuntua epä mukavuutena, kirvelynä, näön epätarkkuutena ja jopa vetistämisenä. Kuivuminen voi altistaa myös ärsytykselle ja tulehdukselle.

Silmien kostuttamiseksi on runsaasti hyviä vaihtoehtoja. Perinteiset kostutustipat korvaavat haihtunutta kyynelnestettä. Niiden ohella voi kokeilla suljetulle luomelle annosteltavaa silmasuihketta, joka sisältää lipidejä eli rasvoja. Lipidit levittyvät luomireunasta silmän pinnalle ja estävät kyynelnesteen haihtumista. Silmasuihkeet sopivat käytettäväksi piilolinssien ja meikin kanssa.

→ Puro Tyyni Silmien kostutussuihke 17 ml, 20,95 €

Kuvat Päivi Ristell

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.





Milloin kannattaa siirtyä kasvojen anti-age-tuotteisiin?



**ELINA HELKAMÄKI-TAMMELIN**  
farmaseutti,  
Saarijärven apteekki

Pahin ihoa vanhentava ympäristötekijä on aurinko. Siksi aurinkosuojan käyttö on tehokkainta anti age -hoitoa. Myös elintavat, kuten alkoholi ja tupakka, vaikuttavat ihoon. Se, näyttääkö iho biologista ikää nuoremmalta tai vanhemmalta, on kuitenkin yksilöllistä. Anti age -tuotteiden käyttö on hyvä aloittaa silloin, kun ihossa näkyy ensimmäisiä vanhenemisen merkkejä. Liian aikaisin aloitetusta tehohoidosta ei ole hyötyä, ja liian tuhti voide voi myös saada ihon kukkimaan. Anti age -tuotteet sisältävät sellaisia tehoaineita, joita iho menettää vanhetessaan, sekä ihon toimintaa stimuloivia aineita.

Hyaluronihappo sitoo ihoon tehokkaasti kosteutta, joten se auttaa myös ihon kuivuudesta johtuviin juonteisiin. A-vitamiinilla on vahva näyttö anti age -tehoaineena. Se vahvistaa ja tasapainottaa ihoa stimuloimalla elastiinin ja kollageenin tuotantoa. A-vitamiini tasapainottaa talineritystä ja sopii siksi nuorellekin iholle, ei kuitenkaan jos on raskaana tai viettää aikaa aurin-gossa. C-vitamiini edistää kollageenin muodostumista ja kirkastaa ihon sävyä. Erilaiset peptidit toimivat ihon proteiinien, kuten kollageenin ja elastiinin, rakennuspalikoina. Ne tehostavat ihon uusiutumista ja nestekiertoa.

Tärkeintä kaikenikäisillä on säännöllinen ihonhoito ja juuri oman ihon tarpeisiin valitut tuotteet.

→ Atopik Anti-Age kiinteyttävä hoitovoide 50 ml, 38,50 € (770,00 €/l)

Kysy neuvoa  
omassa  
Avainapteekissasi  
– asiantuntijat  
auttavat!

# Tehokas apu lihas- ja nivelkivun sekä nivelrikkokivun hoitoon.



12h



## Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli

Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarastituksesta 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 terveille iholle. Lääkeaineen jätteveteen päättymisen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukykyisellä paperilla ja heitä paperi roskeen ennen käsiinpesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä valmistetta. Katso muut valmisteen sisältämiin aineisiin 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, käännä lääkärin puoleen. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 30 g, 50 g, 100 g ja 150 g. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 06/2023, PM-FI-VOLT-23-00030

**Hoida** Lue lisää  
**oikein**



voltaren.fi

APTEEKISTA.

**ORION**  
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

# MELATONIINI ORION

Luotettava apu nukahtamiseen

**-20%**

Kaikista sarjan  
tuotteista



**Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa. RAVINTOLISÄ.**

Tarjous voimassa tammikuun ajan. Tuotevalikoima vaihtelee apteekkeittain.

11/2023



Orion on  
suomalainen  
avainlippuyritys.

**itsehoitoapteekki.fi**



**HOITAVA VOIDE**

Erittäin hoitava ja täyteläinen huulivoide kuiville huulille. Sisältää ihoa hoitavina ainesosina lanoliinia, sheavoi, mehiläisvaha sekä E-vitamiinia. Ei sisällä hajusteita, maku- tai väriaineita eikä risiiniöljyä. Sopii myös hoitovoiteeksi pienille, kuiville ihoalueille.

APTEEKKI Hoitava huulivoide 15 ml, 5,00 €

**KORJAAVA VOIDE**

Sos-huulivoide korjaa ja rauhoittaa kuivat huulet minuutissa. Voiteen muodostama suojakerros tukee ihon nopeaa uusiutumista ja pitää huulet pehmeinä. Huulivoide sopii myös erittäin halkeileville ja rohtuneille huulille. Hajusteeton.

Eucerin Aquaphor SOS -huulivoide  
10 ml, 9,95 €

Tuotteiden hinnat ovat avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kuva Getty Images

## Huolla huulia

Suojaa huulten ohut, herkkä iho auringolta, pakkaselta ja tuulelta. Kuivia, rohtuneita ja halkeilevia huulia hoitaa parhaiten huulivoide, jossa ei ole hajusteita tai muita ärsyttäviä ainesosia. Halkeilevien palojen repiminen ei kannata, sillä vaurioitunut iho voi tulehtua. Muista pitää myös kieli kurissa. Syljen entsyymit ärsyttävät huulia entisestään.

Teksti **OUTI HAMARA**



# Huolenpitoa flunssan eri vaiheisiin

Kun kurkkukipu kiusaa,  
nuha vaivaa tai yskä piinaa

**Flusils\*** hunaja-sitruuna 8,75 mg imeskelytabletit (flurbiprofeeni) on tarkoitettu lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille. Tätä lääkevalmistetta saa käyttää enintään 3 vuorokauden ajan. Älä käytä, jos olet allerginen (yliherkkä) flurbiprofeenille. Käyttö raskauden tai imetyksen aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija Teva Finland Oy. Teksti perustuu 2.11.2022 päivättyyn valmisteyhteenvedoon.

**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. Teksti perustuu 8.2.2021 päivättyyn valmisteyhteenvedoon.

**Ambroxol ratiopharm** 3 mg/ml & 6 mg/ml oraali liuos on itsehoitolääke limaisen yskän hoitoon aikuisille ja yli 12-vuotiaille (6 mg/ml) ja 6-12-vuotiaille lapsille (3 mg/ml). Vaikuttava aine on ambroksolihiydrokloridi. Älä käytä Ambroxol ratiopharmia alle 6-vuotiaille, jos olet allerginen ambroksolille tai olet raskaana tai imetät. Käänny lääkärin puoleen, ellei olosi parane 5 päivän jälkeen. Tutustu huolella pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija: Teva Finland Oy. Teksti perustuu 16.7.2022 päivättyyn valmisteyhteenvedoon.

**ratiopharm**

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



Avainapteekit

## Ostoksista Avainbonusta!

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

### AVAINBONUS HETI KASSALLA

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

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

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

AVAIN-  
BONUS  
JOPA 5 %!























### VAHTUVIA TARJOUKSIDA

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

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



# RISTIKKO

							RUN- SAIN	OPIN- TOJEN ÄITI	--- TREK	VIHREINÄ TER- VEELLISIMPIÄ	
						LEOT TU- TUILLE 					
						HUULI- RASVA- MERKKI				VIR- HEITÄ	
						BII- SIEN JOH- DAN- TOJA					
							MIETE				
	MATA- LALLA	VAARA SUSI- KOIRA	MAUS- TEIKSI		LAAJA		TAIVAAN VÄRIT				
JAKSAA PUUHAS- TELLA								KERÄILLÄ -LIHAS			
KAUIM- PANA					VEISAT- TUJA					HOPPU	
OLLEN- KAAN								LEFFA			
AR- MEIJA					SALAAT- TIIN R+SYNKIN					VIRK- KUNEN	
		LIHAS- KUNTO TREENIIN								SIAN RASVAA SUURIN	
ANTAA SAMALLA MITALLA							RAS- KAITA VETÄÄ				
VAH- VIS- TAA KEHON- HAL- LINTAA				PAISTO- ASTIA TÄYTTÄÄ							
EI TÄMÄ RIS- TIKKO										VAR- MUUDET	RAHA- PELI- VERBI
WYATT		AUVOJA LIND- HOLM						TURNER		ABREU	
E+ BERG- MAN					ARM- STRONG					-S	
PYSÄH- TYMIS- PAIKKA					PAN- DALTA					SUKU- LAISIA	
HIESSÄ TREE- NIN JÄL- JILTÄ		L=M				HALKI AVA- RUUDEN					
					AN- NETTU					UUDES- TAAN	

Kaikkien ristikon ratkaisseiden kesken arvotaan tuotepalkinto. Osallistumisohjeet sivulla 58.

# FLUNSSA TULOSSA?

## OTA FLUACUTE ZINC+

Se lyhentää flunssan  
kestoa ja lievittää oireita.

ALOITA  
KÄYTTÖ  
**24 h**  
SISÄLLÄ  
ENSIOIREISTA



CE -merkitty lääkinnällinen laite

Pharmia Oy, Suomi

Jakelija: Oy Medifon Ab, Espoo

**APTEEKKI**  
Apteen oma tuotesarja

## SUDOKU

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

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

Nimi\*

Osoite\*

Postinumero ja -toimipaikka\*

Puhelin

Sähköposti\*

\*pakollinen tieto

## RISTIKKO

### Osallistu arvontaan

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkinto. Ristikon ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi. Lähetä ratkaistu ristikko 15.2. mennessä osoitteeseen Avainapteekit/Ristikko 1, PL 38, 00089 Sanoma tai täyttyä vastauslomake netissä osoitteessa avainapteekit.fi.



”Olen lukenut nuoresta lähtien myös ruotsiksi ja englanniksi. Luen kirjat aina alkuperäiskielellä, jos mahdollista. Arvostan suuresti hyviä kääntäjiä.”



Kirjat  
antavat paljon  
ajattelemisen  
aihetta.

KUKA? Apteekkari Saija Sundholm

MISSÄ? Nummelan apteekki

## Sarjakuvia ja kaunokirjallisuutta

”**LUEN TAI KUUNTELEN KIRJOJA** missä vain. Ennen äänikirjoja minulla oli aina mukamani pookari, jota luin veneen kannella, odotellessani ystävää tai bussin lähtöä. Kuunneltavat kirjat mahdollistavat sen, että kirjoista voi nauttia uusissa ympäristöissä, kuten kävelyllä tai autoa ajaessa, jolloin onkin erityisen helppoa uppoutua tarinoihin. Kirjat rauhoittavat, vievät toisiin maailmoihin ja antavat paljon ajattelemisen aihetta. Saatan pohtia pitkään jotain kirjasta juuri oppimaani tai kokemaani. Olen lukenut paljon omaan alaani liittyvää kirjallisuutta ja monia johtamiseen liittyviä opuksia, mutta nykyään luen kaikkein mieluiten kirjoja tarinan itsensä vuoksi.

**KEVÄÄLLÄ** luin **Satu Rämön** romaanin *Hildur*. Sen päähenkilö on surffausta rakastava rikosetsivä islantilaisessa pikkukylässä. Kirja sai minut innostumaan islantilaisesta ympäristöstä, kulttuurista ja mystiikastakin. Niinpä luin ja kuuntelin myös muita Islantiin sijoittuvia dekkareita sekä tietysti sarjan seuraavan kirjan *Rósa & Björk*. Nyt luen **Linn Ullmanin** *Tyttö 1983* -romaanin. Kirjailija kuvaa omakohtaisessa kirjassa nuoruusmuistoa, joka saisi jäädä mieluummin unholaan. Ullmanin romaaneissa minua kiehtovat niiden musta huumori ja tapa, jolla ne kuvaavat ihmisten pikkusieluisuutta.

**OLEN LUKENUT** aina ja mielestäni aika laajasti. Asterixit ja Tintti-sarjakuvat olen lukenut aikuisenakin monta kertaa. Yksi lempikirjailijani on **Isaac Bashevis Singer**. Kun hän sai kirjallisuuden Nobel-palkinnon 1978, ahmin ainakin kymmenen hänen teostaan. Singerin kielellinen taituruus kiehtoo minua. Hänen teoksissaan kuvatut kulttuurit, aikakaudet ja maat ovat vieraita mutta tunteet ja ihmissuhteiden lainalaisuudet tuttuja ja pysyviä. Tietokirjatyypisistä teoksista minuun teki vaikutuksen **Rutger Bregmanin** *Hyvän historia*, joka esittelee ihmiskunnan myönteisessä ja toiveikkaassa valossa. Kirjallisuus avartaa ajattelua ja tarjoaa hyvää vastapainoa työlle.”

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **PÄIVI RISTELL**

# Kaikki Avène-tuotteet Avainapteekkeista

**-15%**  
tammikuun ajan



**Eau Thermale Avène, maailmanlaajuisesti  
ihotautilääkäreiden suosittelu\***

Valikoima vaihtelee apteekittain.  
\*International Dermatologist Barometer 2021, IQVIA Consumer  
Health, Frankrig, Tyskland, Italien, Spanien, Brasilien, Mexico.

Tarjous voimassa 1.1.-31.1.2024.