

DILUTUS

KUOPION FARMASIAN OPISKELIJOIDEN JULKAISU

NUMERO 3/2013



KASTAJAISET ● DILUTUS TUTKII ● IRTI TULOSTAMISESTA ● FLOP:N ESITTELY ● JA PALJON MUUTA

DEVISOL

Luotettava
D-vitamiinin
lähde ympäri
vuoden

7,5
mikrog10
mikrogmansikan
makuinen
10 mikrog20
mikrog50
mikrog100
mikrogsokeriton ja
aromiatteeton
10 mikrogD₃-tipatUUSI
VAHVUUS!

devisol.fi

Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.
**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

TÄSSÄ LEHDESSÄ

KASTAJAISET



22



15

COOPERIN TESTI



IRTI TULOSTAMISESTA

18

Farmasian opiskelijoiden työpaikat
FARMAVERKKO www.farmaverkko.fi

FARMASIAN AINEJÄRJESTÖILTÄ

- 05 PÄÄKIRJOITUS
- 06 FORTIKSEN NUIJANVARRESSA
- 08 EDUSTAJISTO, MIKÄ IHANA TEKOSY
- 09 ORIO LAN KOULUTUS

HAASTATTELUT JA ESITTELYT

- 10 FLOP:N HALLITUS
- 12 FLOP:N KUOPIO ALUETOIMINTA
- 14 JOHANNA YLI-ÖYRÄ

TAPAHTUMAT JA KULTTUURI

- 15 COOPERIN TESTI 2.10.
- 16 APTEEKKI ON LÄÄKEKAUPPA
- 17 TERVETULOA ESIKOULUUN!
- 18 MONIAMMATILLISESTI IRTI TULOSTAMISESTA
- 20 PHARMACOKINETICS MADE CHEESY
- 21 SÄHKÖISTÄ RESEPTINTOIMITUSTA
- 22 KASTAJAISET 17.9.2013
- 24 MARKO-SEDÄN PÄHKINÄSEKOITUS
- 25 RAKKAALLA LAPSELLA ON MONTA KAUPPANIMEÄ
- 26 VAIN OTETTU LÄÄKKEETÖN HOITO AUTTAA
- 27 VOIHAN ITUHIPIN P*SKA
- 28 OKKOTOBERFEST

JULKAISIJAT

Farmasian opiskelijayhdistys Fortis ry.

Fortis ry / DILUTUS

PL 1627

70211 KUOPIO

Puh. 050-5817671 (Pulliainen)

dilutus-list@lists.uef.fi

fortis.fi/dilutus

PÄÄTOIMITTAJA

Outi Pulliainen

outip@student.uef.fi

TOIMITTAJAT

Tiia Tammi

tmtammi@student.uef.fi

GRAFIikka JA TAITTO

Okko Alitalo

okkoa@student.uef.fi

ILMOITUKSET

Arsi Janhonen

amjanhon@student.uef.fi

ILMESTYMINEN JA HINTA

Neljästi vuodessa,

4 numeroa / 30€

TILAUKSET

Outi Pulliainen

outip@student.uef.fi

Särkyyn ja kuumeeeseen

PARAMAX® FORTE 1000 mg



LÄHILÄÄKE
valmistettu Suomessa

Hei, nimeni on Max, Paramax Forte!

Olen edullinen, kotimainen ja laktoositon parasetamolia sisältävä kipu- ja särkylääke.

Olen lähilääke, koska minut on valmistettu Hämeenlinnassa ja minut tekivät suomalaiset työntekijät.

Tue suomalaista työtä ja tuotantoa, valitse siis Max, Paramax Forte!

Pakkauskoost: 5 ja 15 tabl.

Särkyyn ja kuumeeeseen. Vaikuttava aine parasetamoli. Tilapäiseen kipuun ja kuumeeeseen aikuisille ja yli 12-vuotiaalle lapsille ja nuorille. Jatkuvaan käyttöön vain lääkärin ohjeen mukaan. Tutustu pakkauksen käyttöohjeeseen. Apteekista.

Suomalaista lääkealan osaamista 30 vuoden kokemuksella

Vitabalans Oy
www.vitabalans.com

Koko kansakunnan farmaseutti

Kävin vast'ikään katsomassa Sirkus Komponentin esityksen That's it! Cabaret. Upeassa esityksessä kieppui mukana myös monelle farmasian ammattilaiselle tuttu naama, proviisori Heikki Matero. Vaikka Matero ainakin toistaiseksi tekee päivätyötään farmasian saralla, on monipuolinen osaaminen nykyään tärkeää myös meidän alallamme. Alamme on laaja ja yhdistämällä farmasian koulutukseen esimerkiksi kauppateiteitä tai markkinointia meille aukeaa melkoisen muikeat näkymät työmarkkinoilla. Ehkä tulevaisuudessa apteekit kilpailevat asiakkaista myös sillä, miten näyttävästi lääke-toimitus sujuu. Itse ainakin haluaisin joskus nähdä, kuinka farmaseutti heittelee voltteja hakiessaan lääkkeeni famasta. Ja voin hyvin kuvitella, että lapset haluaisivat ehdottomasti käydä aina siinä apteekissa, jossa antibioottimikstuura sekoitetaan jonglööraamalla.

Lapset tunnistavat kyllä sirkustaiteilijan ja osaavat nauttia hyvästä esityksestä. Farmaseutti on lapsille vieras olento. Ei vieras siksi, etteivätkö lapset kävisi apteekissa vaan terminä outo. Dilutus selvitti lasten käsityksiä apteekialasta ja tuloksista voi lukea tarkemmin tästä lehdestä. Julkisuuskuvamme kaipaisi kuitenkin ehkä hiukan kiillottamista, tai ehkä oikeammin voisi sanoa, että tarvitsisimme julkisuuskuvan. Alle 10 % lapsista tiesi, mitä farmaseutti tekee. Dilutus haastaakin jokaisen lukijansa selvittämään lähipiirinsä lapsipopulaatiolle, mikä on farmaseutti ja mitä proviisorit tekevät työkseen.

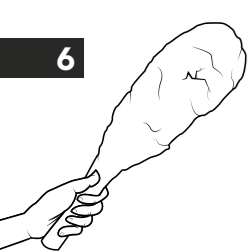
Näin syksyisin me opiskelijat pääsemme vaikuttamaan opiskelutaipaleeseemme ehkä sillä kaikista konkreettisimmalla tavalla, äänestämällä. Pian Dilutuksen ilmestymisen jälkeen Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta valitsee uuden edustajiston ja Fortis ry saa syyskokouksessa kasvot ensi vuoden hallitukselle. Fortiksen syyskokouksessa valitaan myös Dilutuksen toimituskunta ensi vuodelle. Vaikka

itse ei havittelisikaan päättäjän paikkaa, kannattaa silti äänestää, niin edarivaaleissa kuin Fortiksen syyskokouksessakin. Sillä on merkitystä, ketkä päättävät meidän asioistamme. Olen itse ollut mukana järjestötoiminnassa lähes koko opiskelujeni ajan, hyvässä ja pahassa. Olen kerännyt itselleni paljon hyödyllisiä kokemuksia ja oppinut vuorovaikutustaitoja, joita en saisi miltään kurssilta. Vaikka nautinkin järjestötouhuista, lienee aika antaa tilaa uusille kasvoille. Onneksi uusia, innostuneita kykyjä on aina tarjolla!

Haluan vielä onnitella Fortista hienosta 40 vuoden taipaleestaan. Fortiksen toimistolta löytyy vihko, johon on kerätty kaikkien hallitusten ja toimituskuntien kokoonpanot vuosien varrelta. Sitä kannattaa käydä vilkaisemassa, sieltä löytyy nimittäin paljon tuttuja nimiä. On niin apteekkereita kuin professoreitakin ja nimiä, jotka varmasti tulevaisuudessa kuuluvat apteekkareille ja professoreille. Ehkäpä vieläkin tunnetummille vaikuttajille. Sekin päivä voi vielä koittaa, kun itsenäisyyspäivänä "kansakunnan farmaseutti kättelee kaikki ihmiset", kuten eräs pieni poika kuvaili pari vuotta sitten itsenäisyyspäivän viettoa. Pidetään tavoitteet korkealla ja tähdätään pitkälle. That's it!



OUTI PULLIAINEN
PÄÄTOIMITTAJA



Fortiksen Nuijan Varressa:

Muuttuvassa maailmassa

Kesätöissä ollessani keskustelin kollegojeni kanssa farmaseutin ja proviisorin tutkinnoista. Keskustelimme siitä, minkälaiset tutkinnot olivat olleet ennen verrattuna nykytilanteeseen. Perusaineopinnot ovat pitäneet pintansa vuosi toisensa jälkeen, tosin oppiaineiden laajuudet ovat vaihdelleet suuntaan tai toiseen. Yksi hämmästyttävimmistä kuulemistasi asioista oli, että farmasian tutkintoihin oli aikoinaan kuulunut pakollinen Cooperin testi! Harmikseni en nyt muista, missä korkeakoulussa tällainen käytäntö oli, ja minä vuonna tämä on ollut osa tutkintoa. Ymmärrykseeni ei myöskään mahtunut se, mitä lääkealan ammattilainen teki loppujen lopuksi tarpeeksi hyvällä juoksukunnolla...

Nykyään meidän tutkintoomme ei kuulu Cooperin testiä, ja erityisesti farmaseutin tutkinto on muuttunut siitä, mitä se oli silloin, kun minä aloitin omat opintoni. Valinnaisuus on lisääntynyt, mutta mielestäni ei vielä tarpeeksi. Itse jonkinlaisena kemiafanaatikkona olen harmikseni seurannut, että ensimmäisen vuoden kemian laboratorioharjoituksia on vähennetty tai ne on muutettu valinnaisiksi. Toki kaikista ei tule lääkeainekemistejä, mutta tämä valinnaisuus johtaa väijäämättä siihen, että fuksin olisi tiedettävä maisterivaiheen pääaine jo ensimmäisen vuoden syksyllä, jotta hänellä olisi riittävät valmiudet syventää osaamistaan proviisorivaiheessa. Farmaseutin tutkintohan on kandidaatin tutkinto, jonka tarkoituksena on valmentaa maisteriopintoihin. Monet opiskelijatoverini ovatkin sanoneet, että hyppäys farmaseutin tutkinnosta proviisoriopintoihin on jokseenkin valtava.

Alallamme voi työllistyä monenlaisiin työtehtäviin ja erikoistumisesta jo farmaseuttivaiheessa on puhuttu paljon. Pitäisikö koulutuksen mennä siihen suuntaan, että pääaine/suuntautumisvaihtoehto valittaisiin jo farmaseuttivaiheessa ja kurssit käytäisiin sen mukaan? Vai pitäisikö farmaseutin ja proviisorin tutkinnot eriyttää enemmän toisistaan? Antaako nykyinen farmaseutin tutkinto valmiuksia työskennellä osastofarmaseuttina? Nämä ovat asioita, joihin on syytä pohtia, mikäli yliopistosta halutaan ulos monenlaisia osaajia, jotka pystyvät työllistymään lääkealan eri sektoreille. Lisäksi omasta mielestäni proviisorin tutkintoon tarvittaisiin enemmän talous-

osaamista, markkinointia sekä johtamisopintoja. Nykyään proviisorin tutkinnossa ei ole yhtään pakollista johtamiseen liittyvää kurssia, jotka minun mielestäni taas olisivat erittäin tärkeitä ajatellen monen proviisorin tulevaa työnkuvaa. Toki johtamista ei opi kuin johtamalla, mutta perusasiat olisi hyvä olla hallussa jokaisella tulevilla esimiehellä.

Hyvistä uudistuksista on pakko mainita valinnainen Lääkepolitiikka-kurssi. Kurssilla käsitellään ajankohtaisia lääkeliikkeen ja terveyspolitiikkaan liittyviä aiheita. Kaikkia politiikka ei kiinnosta, mutta mielestäni kurssi kuuluisi jokaisen ajanhermolla olevan farmasistin koulutukseen. Kurssi innostaa seuraamaan mediaa ja kehittää kriittistä ajattelua. Ehkäpä joku kurssille osallistujista innostuu lähtemään jopa politiikkaan asti. Poliitikassa kun tarvittaisiin yhä enenevässä määrin farmasian alan osaamista.

Koulutuksen kehittämisen perustana on keskustelu opiskelijoiden ja opettajien välillä. Meidän yliopistoyhteisössämme farmasian laitoksella ja opiskelijoilla on suhteellisen hyvä ja aktiivinen keskusteluyhteys. Parantamisen varaa toki aina on. Olisi mahtavaa, jos henkilökunta ja opiskelijat tapaisivat toisiaan useammin myös rennommissa merkeissä, joissa keskustelunavaukset ja omien mielipiteiden esilletuomisen kynnykset olisivat matalampia. Näin voisimme tulevaisuudessa luoda avoimen akateemisen keskusteluyhteyden, jossa farmasian koulutusta kehitetään entistä parempaan, odotuksia sekä ajan henkeä vastaavaan suuntaan.



ANNA KAISA TOLVANEN
PUHEENJOHTAJA
FORTIS RY



SYYSKOKOUSKUTSU

AIKA 6.11.2013 kello 17:00

PAIKKA Kappeli, Itä-Suomen yliopiston Kuopion kampus-
sen Studentia-rakennus, Yliopistonranta 3

Kaikki yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita kokoukseen. Ilmoitathan tarjoilua varten osallistumisestasi osoitteeseen pj@fortis.fi 1.11.2013 mennessä.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä alumniohjesääntö.

Terveisin,

Fortis ry:n hallitus



Tuloksellista
kokonaispalvelua –
enemmän
kuin kirjapaino.



Edustajisto, mikä ihana tekosyy

Tuntuu kuin se olisi ollut pari kuukautta takaperin, kun eräs mieshenkilö tarjosi minulle huikan oluestaan ja kysyi: "Lähdetkös ehdolle ylioppilaskunnan edustajistovaaleihin Fortikselle ääniä keräämään?" Noihin aikoihin yhteys palveluksen ja vastapalveluksen välillä oli selvä, joten lähdin ehdolle. Mietiskelin itsekseen, että ainahan sitä voi ääniä kerätä, mutta en todella uskonut tulevani valituksi minnekään. Toisin kuitenkin kävi ja minut valittiin kahden muun Fortiksen edaattorin kanssa ylioppilaskunnan edustajiston varsinaiseksi jäseneksi. Kaksi vuotta on hetken kuluttua hujautanut ja kauteni ylioppilaskunnan edustajistossa on päättymässä.

Asia on kuitenkin tosiasiaa niin, että tarvitsemme ääniä saadaksemme edustajia 39 paikkaiseen edustajistoon ja äänemme kuuluviin. Ylioppilaskunnan edustajisto voi halutessaan päättää esimerkiksi jäsenmaksun korotuksesta tai Lukeman vuokraamisen lopettamisesta. On tärkeää, että voimme antaa oman sanamme edustajistossa ja pyrkiä edistämään ylioppilaskunnan mahdollistavaa roolia yliopistoyhteisössä. Aktiivisten joukko on pienentynyt ja tänä vuonna ehdokkaiden määrä on kutistunut merkittävästi.

Vastuu on edelleen sinulla! Edustajisto on ylioppilaskunnan jäsentensä, eli opiskelijoidensa näköinen. Käyttämälläsi äänioikeuttasi vaikutat. Jos äänestät, luot ylioppilaskunnan päätöksentekoon oman jälkesi. Jos et äänestä, et voi valittaa. Siispä äänestä ja kanna kortesi kehoon yhteisten asioiden hyväksi!

Tavoitteitamme tulevalle kaudelle:

- ◆ Kuopion tila-asioiden parantaminen
- ◆ Ylioppilaskunnan tuominen lähemmäksi opiskelijaa
- ◆ Ylioppilaskunnan läpinäkyvyyden lisääminen
- ◆ Yliopiston tarjoamien mahdollisuuksien ja palveluiden parempi tiedottaminen

Fortiksen ehdokkaat ja ehdokasnumerot:

- 122** Väinö Vähämäki
- 123** Laura Juhola
- 124** Eeva-Leena Kotiranta
- 125** Marko Lamminsalo
- 126** Mari Puurula
- 127** Meriminttu Hollming
- 128** Johanna Yli-Öyrä
- 129** Maarit Vornanen

Edustajistovaalit ovat siis aivan ovella ja ennakoäänestys järjestetään 28.10.-1.11. Varsinaiset vaalipäivät ovat 5.11.-6.11. Vaali suoritetaan kokonaan sähköisesti ja jokaiselle äänioikeutetulle tulee sähköpostiin linkki äänestystä varten.

VÄINÖ VÄHÄMÄKI
FORTIKSEN EHDOKASLISTAN
VAALIASIAMIES

Oriolan koulutus 23.9.

Syyskuun 23. päivänä kello 17.00 Oriola aloitti syyskauden ensimmäiset koulutukset Technopoliksen auditoriossa. Kaksituntisen koulutuksen aiheena olivat Gefilus® maitohappobakteerit, Lysi-kalaöljy tuotteet sekä uutuuksena edellisiin koulutuksiin verrattuna ubikinoni.

Ubikinonista eli koentsyymi Q10:sta opimme, että se on välttämätön solun toiminnalle. Ilman sitä solun energiatuotanto lakkaa. Normaalisti ravinnosta sitä saadaan vain pieniä määriä, suurimpia pitoisuuksia sisältävät sisäelimet. Ubikinonin tuotanto vähenee huomattavasti keski-ikästä alkaen. Statiinien käyttö vähentää myös sen tuotantoa, koska ubikinoni syntyy samaa reittiä kuin kolesteroli.

Ubikinonista voi olla apua migreeniin sekä sydänlääkityksistä johtuviin lihashaittoihin kuten lihasjäykkyyteen tai heikkouteen. Urheilusuoritusten parantamiseen ubikinonia ei kannata käyttää, siihen sen tehosta ei ole mitään näyttöä. Sen sijaan väsymykseen ja muistin parantamiseen siitä saattaa olla apua. Gefiluksesta ja Lysistä voi lukea Dilutuksen numerosta 2/2013.

TEKSTI NIILLO KORPIOKSA

Hyödyllinen.

Vastuullinen.

Yhteisöllinen.

Avoin.



PROVIISORIYHDISTYS
Proviisorin profession puolesta
jo vuodesta 1983

FLOp:n hallitus esittäytyy

Suomen Farmasialiiton opiskelijat, eli tuttavallisemmin FLOp, on Farmasialiiton alainen opiskelijajärjestö, joka tuo opiskelijoiden ääntä kuuluviin liiton asioissa. Keitä tässä FLOp:ssa sitten vaikuttaa? Lue hallituslaisten haastattelut alta!

Lue lisää tietoa FLOp:sta www.flop.fi

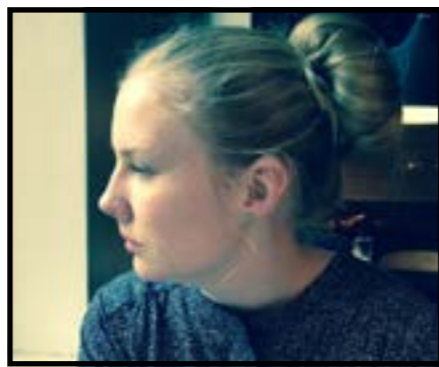
1. "Kuka ja mikä?"
2. "Mitä teet muuten?"
3. "Mitä haluat saada tänä vuonna aikaan?"



1. Johanna Yli-Öyrä, Pr4, Puheenjohtaja sekä FLOpin hallituksessa että Kuopion aluetoimikunnassa vm 2013.

2. Kalastan ja datailen. Joskus saatan käydä ulkonakin.

3. Yhdistysmielessä FLOpin turvallisesti rullaamaan vuoden 2014 hallituslaisia varten. Henkkoht elämässä voisin riipaista ja suunnitella vaihtoon lähtöä ensi vuonna. Ja koettaa opiskella hyvässä tahdissa.



1. Anni Warttinen, Pr5, varapuheenjohtaja FLOpin hallituksessa ja Helsingin aluetoimikunnassa.

2. Yritän aloitella Gradua, hengailen kavereiden kanssa ja herkutellen suklaalla.

3. Olla mukana rakentamassa FLOpista helposti lähestyttävää yhdistystä ja edistää sen näkyvyyttä opiskelijoiden keskuudessa. Lisäksi olisi myös tarkoitus estää puheenjohtajaamme hukkumasta töihin.



1. Teea Sarvela, Pr5, Taloudenhoitaja sekä FLOpin hallituksessa että Helsingin aluetoimikunnassa 2013.

2. Vapaa-aikaa kuluu pääosin koiran kanssa mutta myös pesäpalloa pelaten ja golfaten.

3. Parhaani mukaan yhdistyksen talousasiat kuntoon ja sen ohessa lisää noppia tilille



1. Mikaela Söderström, Pr4, toisen vuoden farmasian opiskelija Åbo Akademiista. FLOp:ssa projektivastaavana.

2. Toimin myös Ex Temporen puheenjohtajana. Ylimääräisen ajan ilmetessä vietän mieluiten urheilun, hyvän ruuan parissa ystävien kanssa tai luonnon nauttimisesta saaristossa/metsässä.

3. Saada turkulaisia farmasianopiskelijoita liittymään liittoon isomalla prosentilla. Saada turkulaisia ymmärtämään miksi liittoon kuuluminen on tärkeää.



1. Arto Heinonen, Pr4, FLOp:n Edunvalvontavastaava ja Helsingin aluetoimikunnan puheenjohtaja.

2. Illanviettoa ja erilaiset tapahtumat. Matkusteluun kuluu ylimääräinen aika ja raha.

3. Saada FLOp:n yhdistymisen rullaamaan ja pitää paikallistoiminnan samanlaisena kuin ennenkin. Pakollinen gradustressi pitäisi hankkia jostain.



1. Alpo Turunen, Pr3, Tiedottaja ja ATK-vastaava hallituksessa, lisäksi aluetoimikunnan tiedottaja.

2. Valmistan pahanmakuisia juomia ja juotan niitä gotseille.

3. Tehdä oman hommani FLOpissa ja edistää opintoja jottei 4. vuonna tarvitsisi käydä enää farmaseuttivaiheen kursseja.



1. Mari Puurula, Pr4, FLOp:n hallituksessa 2. taloudenhoitajana, Kuopion aluetoimikunnassa varapuheenjohtajana.

2. Vietän aikaa kavereiden kanssa ja kovasti on pyrkimys liikkua säännöllisesti.

3. Yhdistyksen organisaation uudistuttua vastaan tulee pakosti uusia haasteita. Tahdon kohdata ne rohkeasti ja ratkaista ne mahdollisimman hyvin yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.



1. Toni Alanko, Fa3, FLOp:n hallituksen sihteeri ja jäsen-sihteeri sekä Kuopion aluetoimikunnan isäntä.

2. Datailen, lenkkeilen ja opiskelen sopivassa suhteessa.

3. Haluan tänä vuonna omalta osaltani luoda hyvän pohjan FLOpin toiminnan jatkuvuudelle. Opiskeluja olisi mukava saada etenemään siinä sivussa.

FLOp:n Kuopion aluetoiminta

FLOp:n hallituksen apuna toimintaa Kuopiossa järjestää hallituksen alainen aluetoimikunta, jossa byrokratian ja paperitöiden määrä on minimoitu. Paikallistoiminnan kautta saakin hyvän ensi kosketuksen FLOp:n toimintaan!

Lisätietoja saa vetämällä hihasta seuraavia henkilöitä:

1. Nimi ja vuosikurssi
2. Kotoisin olen
3. Tehtäväni
4. Mikä labraväline olet?



1. Marko Lamminsalo, 3. vuoden proviisoriopiskelija.

2. Riäkkylästä! (tämä on vain mainos)

3. Toimin aluetoimikunnan sihteerinä eli kirjailen muistimuotoon kokoontumisissamme käsiteltyjä asioita ja päätöksiä sekä näpertelen muuta asiaan kuuluvaa.

4. Vortex. Aluksi saatan vaikuttaa staattiselta mutta painettaessa paljastan vibraatioenergiani!



1. Elina Mäkiemi, 4. vuoden proviisoriopiskelija.

2. Seinäjoelta.

3. Toimin Aluetoimikunnan koulutusvastaavana. Yritän järjestää erilaisia ammatillisia ja epäammatillisempiakin koulutuksia.

4. Finn-pipetti, koska asiat on tehtävä tarkasti!



1. Olen Eeva-Leena Kotiranta ja toisen vuoden farmaseuttiopiskelija.

2. Riihimäeltä, etelän tyttöjä siis ollaan!

3. Aluetoimikunnassa toimin kulttuurivastaavana, järkkäilen mm. leffailtoja ja konsertteja jäsenille halvennettuun hintaan. Viime keväänä oltiin katsomassa PMMP:tä ja tälle syksylle on luvassa Cheek ja Jenni Vartiainen.

4. Koeputki! Yleensä se kestää hyvin kaikenlaista kuumottelua, ja jos se kuumentuu liiaksi, se räjähtää!

Lisäksi Kuopissa vaikuttavat edellisen aukeaman hallitusesittelystä esitellyt:

Johanna Yli-Öyrä, Mari Puurula, Toni Alanko ja Alpo Turunen



1. Olen Johanna Ryhänen, 5. vuoden proviisoriopiskelija.

2. Kiuruvedeltä.

3. Toimin talousvastaavana aluetoimikunnassa ja opiskelijaedustajana sekä taloudenhoitajana Farmasialiiton Savon aluejohtoryhmässä.

4. Erotussuppilo, koska säätelen rahavirtaa.



1. Henna-Riikka Lipponen, 5. vuoden proviisoriopiskelija.

2. Polvijärveltä.

3. Yhdistystoimintakonkarina toimin aluetoimikunnan neuvonantajana aina silloin kun oma pikkukukoni ei vaadi neuvontaa.

4. Analyysivaaka. Olen tosi pikkutarkka monissa asioissa, mutta myös varsin menevä – aika vaikeaa sitä vaakaakaan on saada asettumaan juuri haluttuun lukuun.



1. Eija Ihanainen, 5. vuoden proviisoriopiskelija.

2. Saarijärveltä Keski-Suomesta.

3. Toimin aluetoimikunnassa liikuntavastaavana eli järjestän liikuntatapahtumia FLOpin jäsenille.

4. Täyspipetti (tarkkaakin tarkempi pilkunviilaaja ;)).



Dilutus haastattelee:

Johanna Yli-Öyrä, PR4, Kuopio



Dilutus tapasi FLOp ry:n puheenjohtajan, Johanna Yli-Öyrän, Canthian käytävällä viettämässä pientä hengähdyshetkeä.

Hei Johanna, olisiko sinulla hetki aikaa? Haluaisimme haastatella sinua pikaisesti farmasian opiskelijoiden äänenkantajaan eli Dilutukseen!

Totta kai, aina löytyy aikaa kun on opiskelijoiden hyvinvoinnista kyse.

Niinpä, olet tainnut puuhata aika paljon kaikenlaista kanssaopiskelijoidesi hyväksi. Mitä kaikkea olet tarkalleen ehtinytkään jo tehdä?

Mietitäänpäs... Olin FO-Kuopion ATK-vastaava kaksi vuotta ja puheenjohtajana ehdin toimia puoli vuotta kevään 2013 aikana. Se homma jatkuu siis nyt FLOpin pj:nä. Olen ollut myös pari vuotta Dilutuksen toimituskunnassa sekä laitoksen KOSTI-työryhmässä. Ihan hyvin on ehtinyt opiskellakin!

Uuden järjestön pampuna tunteet ovat vaihdelleet byrokratia-apinaraiivosta riemun kiljahduksiin. En ole mikään yhdistysnero, joten tässä on ollut paljon uutta opittavaa ja on edelleen. Onneksi tukena on ollut hallitus ja muut liiton opiskelijatoimijat. Etäkokoustaminenkin alkaa olla jo luontevaa toimintaa.

Vau, kuulostaa aika vaikuttavalta! Mutta puhuit FO:sta, mitä se tarkoittaa?

Suomen Farmasialiitolla oli vuoden 2013 alkupuolelle saakka kaksi opiskelijajäsenyhdistystä: Helsingin opiskelijajäsenyhdistys FO-Helsinki (jolla Turun alueosasto ExTempore) ja Kuopion opiskelijajäsenyhdistys FO-Kuopio, jota Kuopiossa FO:ksikin kutsuttiin.

Ahaa... Mikäs tämä FLOp nyt sitten on?

Farmasialiitto kävi läpi uudistuksen, jossa koko toiminta pantiin uusiksi. Siinä sivussa myös opiskelijayhdistykset yhdistyivät Farmasialiiton opiskelijat FLOp ry:ksi. (Huom! Pieni 'p'. Tämä on tärkeää!)

Samaa FO:n kanssa ovat tapahtumat ja edunvalvonta. Tapahtumia järjestetään samaan tyyliin kuin aiemminkin. Eroa on se, että samaan yhdistykseen kuuluvat kaikki liiton opiskelijajäsenet.

Minäkin tahdon kuulua FLOp:iin. Miten voin liittyä järjestöön?

Liittymällä Suomen Farmasialiiton opiskelijajäseneksi. Sen voi tehdä kätsästi esim. netissä liiton sivuilla, FLOpin uusien opiskelijoiden illoissa tai infoständeillä täyttämällä jäsenlomakkeen. Syyskaudella liittyessä maksetaan vain ½ vuoden jäsenmaksu.

Selvä pyy... Eli taidankin siis jo olla jäsen, koska olen valmiiksi opiskelijajäsen Farmasialiitossa. Millaisiin tapahtumiin nyt sitten pääsen täällä Kuopiossa?

Aluetoimikunta järjestää monenlaisia tapahtumia: tulossa on ainakin paritanssia, leffailtaa ja loistokasta markkinointikoulutusta. Jaamme jäsenille myös työtietoutta marraskuisilla TAPOT-kahveilla, jossa on tarjolla muun muassa opiskelijoiden palkkasuosituksia, munkkia ja palkkakyselyä. Asioiden toteuttamiseksi kokoustelemme vapaamuotoisesti ja ideoimme tulevaa. Joskus maailmakin paranee. Viestittelemme paljon myös sähköisesti Facebookissa ja keskustelufoorumilla.

Teette aika paljon kaikenlaista. Kuka tämän kaiken oikein järjestää? Ja siis teettekö kaiken täällä Kuopion päässä vai millä tavalla te oikein olette järjestyneet?

Tällä hetkellä FLOpin pyöriä ollaan laittamassa pyörimään... eli kaikki ei ole vielä ihan selvää. Perusidea on kuitenkin se, että hallitus koordinoi rahat alueille ja on päävastuussa valtakunnallisista tapahtumista sekä FLOpin yhdistysvelvollisuuksista. Toimimme ns. runkona paikallistoiminnalle ja -toimikunnille, jotka taas vastaavat tapahtumista.

Vielä yksi kysymys ennen kuin päästän sinut jatkamaan omia touhujasi. Mitä se käytännössä tarkoittaa kun sanotaan, että nyt Farmasialiiton uudistuksen jälkeen opiskelija voi osallistua kaikkiin Farmasialiiton järjestämiin tapahtumiin? Koskeeko se vain koulutuksia vai voisinko mennä vaikka jossain Turussa pikkujouluhin jos Farmasialiiton paikalliset toimijat järjestäisivät siellä sellaiset?

Jäsenenä saat siis olla juuri niin aktiivinen kuin haluat. Jos ns. osallistumisoikeutta ei ole erikseen rajattu, niin kyllä, voit osallistua vaikka Turun pikkujouluhin. Opiskelijat saavat osallistua myös Farmasialiiton alueverkostojen järjestämiin tapahtumiin. Niissä voi kuitenkin olla rajoituksia esim. opiskelijamäärän suhteen.

Kiitos kovasti, nyt asiat ovat selviä kuin sähköinen resepti! Tai jopa vielä selvempiä. Onnea uuden järjestön alkuvaiheisiin, kuulostaa sille, että pyörät rullailevat jo oikein mallikkaasti.

Kiitos ja tervetuloa kaikkiin tapahtumiimme!

HAASTATTELU OUTI PULLIAINEN

Cooperin testi 2.10.

Keskiviikkona ilmassa oli suurten sankaritekojen ainesosia, kun Amican tarjoamien ryynnimakkaroiden energiamäärä löysi veroisensa kulutuksen Väinöläniemen urheilustadionilta.

Sanotaan, että juoksu on universaali laji. Tämä tapahtuma oli elävä esimerkki siitä. Energeettisessä osallistujakunnassa oli juoksijoita peräti neljältä eri vuosikursilta! Tapahtuma syntyi täysin ilman osallistujien euroja – lääkkeitöntä hoitoa parhaimmillaan. Farmasialiiton opiskelijoiden FLOp ry:n järjestämän tapahtuman nostattaman alkuinnostuksen jälkeen itsehoitoa voikin jatkaa vaikka koko loppuvuoden!"

TEKSTI MARKO LAMMINSALO



ALKUPERÄISTUTKIMUS!

Mikä apteekki on? No lapsikin se tietää! Apteekki on sellaista mitä laitetaan hiuksiin! Dilutus teki suppean kyselytutkimuksen satunnaistetulle joukolle (n=49) lapsia. Lasten ikä vaihteli välillä 2-11 vuotta (mediaani=7, ka=6,5 kh=2,21) ja he olivat kotoisin eripuolilta Suomea. Totuuden nimissä on myönnettävä, että yleensä ottaen lapset tiesivät varsin hyvin, mikä on apteekki. Vain 12 % lapsista ei osannut vastata kysymykseen, suurin osa nimesi apteekin lääkekaupaksi. Osa lapsista tiesi, että apteekista saa vitamiineja tai voiteita ja jokunen asiaan paremmin perehtynyt ihmisen taimi osasi jopa kertoa, että apteekista saa lääkkeitä sekä reseptillä että ilman. Ja että apteekissa myydään lääkkeitä hienoille kaupunkilaisille ja aiemmin niitä valmistettiin siellä. Ehkä siellä on myös iilimatoja.

Myös apteekkarin työnkuva on kohtuullisen tuttu Suomen nuorisolle. Jos lapsiin on uskomista, apteekkari tekee lääkkeitä, ottaa ihmisiltä rahaa ja hoitaa - riippuen vastaajasta - joko ihmisiä tai iilimatoja. Apteekkari tuntee myös kaikki kasvit ja harjaa kaikenlaisia roskaa. Apteekkari nähtiin auttajana ja hoitajana, joka auttaa ihmisiä löytämään lääkkeet, neuvoo ja kyselee ihmisiltä, tarvitsevatko nämä reseptiä. Yksi vastaaja jopa tiesi, että apteekkari on yrittäjä, joka omistaa apteekin. Kuitenkin hiukan useampi vastaajista oli epävarma apteekkarin kuin apteekin merkityksestä.

Apteekki-ala on siis hyvinkin tuttu kasvuikäisille. Apteekin tehtävät ja toiminta ovat selvää pässin lihaa jo polvenkorkuisesta asti. Vai? Vaikka apteekki onkin selkeästi tuttu paikka ja lapset ovat käyneet vanhempiensa mukana ostamassa lääkkeitä, voiteita ja vitamiineja, eivät apteekin tiloissa työskentelevät ihmiset sitten ihan niin tuttuja olekaan. Kun lapsilta kysyttiin, mikä on farmaseutti, vain kaksi vastaajaa arvasi, että varmaan joku, joka tekee lääkkeitä. Yksi vastaaja osasi kertoa, että "se

on semmoinen, joka parantaa ihmisiä" ja yksi arveli, että varmaan joku ammatti. Tai soitin. Ehkä. Ehdottomasti yleisin vastaus oli "en tiedä" mutta yrittämisen puutteesta ei lapsia ainakaan voi syyttää! Valistuneita arvausksia sateli ja ne olivat toinen toistaan lennokkaampia. "Se on tuo... tuo... kauppa!" "Lamppukauppa." Ei vaan "valokuvaamo!" Tai ehkä sitä laitetaan hiuksiin ja varpasiin? Tai sitten se leikkaa ruohoa. Farmaseutti saattaa olla myös lääkemerkki. Tai sitten se parantaa ihmisiä iilimadoilla.

Mitä tästä nyt voisi sitten päätellä? Opiskelemme alalle, josta kukaan ei tiedä oikeastaan mitään. Toki vastaajat olivat tällä kertaa lapsia mutta yllättävän suuri osa apteekin aikuisista asiakkaistakin on vakaasti sitä mieltä, että jokainen tiskin takana seisova valkotakki on apteekkari. Vanhemmat sukulaiset tiedustelevat hyväntahtoisesti ensimmäistä vuottaan opiskelevalta tulevalta farmaseutilta, milloinkas tämä oikein sitten saa sen oman apteekin. Eikä proviisorien tilanne ole sen parempi. Professoriko sinusta siis tulee? Jos mahdollista, proviisorin toimenkuva on ihmisille vielä sankemman hämärän peitossa kuin farmaseutin.

Onko sillä merkitystä, tietävätkö ihmiset, mikä farmaseutti on ja miten se eroaa apteekkarista? Olisi helppoa vastata, että eipä oikeastaan mutta ehkä se kuitenkin on tärkeää, että ihmiset erottavat farmaseutin farmarista. Kun apteekkiala kilpailee lääkemerkkinoista päivittäistavarakaupan kanssa tai jos farmaseutit joutuvat joskus sanomaan painavan sanan työmarkkinaneuvotteluissa, sillä on merkitystä, että muutkin kuin farmaseutit tietävät, mitä he oikeasti tekevät työkseen. Kouluttautuneen lääkealan ammattilaisen sana painaa kummasti enemmän kuin ruohoa leikkaavan valokuvaajan silloin, kun puhutaan lääkealan tulevaisuudesta.

OUTI PULLIAINEN
YLIOPISTON LAITOS

VERTAISARVIOITU!

Jos lapsilta kysytään, yliopisto-opiskelu on vaikeaa. Dilutus teki suppean kyselytutkimuksen satunnaistetulle joukolle (n=49) lapsia koskien opiskelua yliopistossa, koska totuus tulee lasten suusta ja Dilutus on vankkumaton totuuden etsijä. Lapset edustivat kaikkia sukupuolia, vastaajien ikä vaihteli välillä 2-11 vuotta (mediaani=7, ka=6,5 kh=2,21) ja he olivat kotoisin eripuolilta Suomea. Kyselytutkimuksessa lapsille esitettiin kolme kysymystä:

1. Mikä on yliopisto
2. Millaista on yliopisto-opiskelu/ millaisia opiskelijat ovat ja
3. Kuinka kauan yliopistossa opiskellaan?

Kävi ilmi, että lapsilla on erittäin realistinen kuva ainakin opiskelujen kestosta. Suurin osa tähtää selvästi alempaan korkeakoulututkintoon, sillä opintoihin arveltiin kuluvan aikaa kolmisen vuotta. Vastaajissa oli kuitenkin mukana myös selvästi tulevia maistereita, jotka olivat sitä mieltä, että opintoihin menee viisi vuotta, tai seitsemän. Ehkä jopa 13 tai sata vuotta. Jos ei osaa lukea, opiskelu saattaa kuitenkin kestää tuhansiakin vuosia. Jokunen vastaaja valitsi filosofisemman lähestymistavan ja totesi, että yliopistossa opiskellaan niin kauan, että kaikki kurssit on suoritettu. Tai niin kauan kuin jaksaa. Sen jälkeen voi mennä ammattikouluun.

Alle kouluikäisen aikakäsitys poikkeaa jonkin verran totutusta. Useampikin vastaaja totesi, että opiskelu vie aika kauan aikaa - ehkä tuntikausia tai jopa viikon. Suurin osa laski aikaa, jos nyt ei vuosissa niin ainakin viikoissa, mutta nopeimmillaan yliopiston voinee suorittaa jopa viidessä minuutissa. Eräs vastaaja oli sitä mieltä, että yliopistossa opiskellaan "siihen asti, että kello on 12". Oliko tämä kertaluonteinen vaiko toistuva tapahtuma, se jäi odottelemaan jatkoselvityksiä. Toisen mielestä yliopisto ja esikoulu ovat täysin sama asia, joten opiskelun loppuu siinä vaiheessa kun synttärikässä palaa seitsemän kynttilää.

Mikä yliopisto sitten on ja mitä siellä tehdään? Se on koulu teini-ikäisille, mahdollisesti myös aikuisille ja siellä käydään syömässä. Sinne mennään peruskoulun jälkeen opiskelemaan kaikenlaista, esimerkiksi kelloa, kieliä, ruoanlaittoa ja sarvikuonoja. Jutut voivat olla kuitenkin aika hankalia, koska oppilaatkin ovat isoja, mustapaitaisia ja muunmaalaisia. Eipä siis liene ihme, että siellä "päntätään, päntätään, päntätään, koko ajan päntätään." On pakkokin päntätä, sillä koeviikoilla on joka päivä joku koe. Opiskelijat tykkäävät opiskelusta, koska se on kivaa ja hauskaa. Joskus se saattaa olla silti myös tylsää. Onneksi siellä on kuitenkin juhlia.

“ Yliopistossa opiskellaan yleensä eläikekään asti. Jotkut siihen asti, että ne menee töihin.

Ehkä eniten yhtäläisyyksiä löytyi kysymyksen "millaisia opiskelijat ovat" vastauksista. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että opiskelijat ovat isoja ja pitkiä, yleensä myös viisaita. Opiskelijat ovat myös rauhallisia, koska opiskellessa on vain istuttava paikoillaan ja vastattava kysymyksiin. Joskus vastaan saattaa tulla kirjojakin. Eikä yliopistossa ole pakko olla, vaan opiskelijat ovat siellä ihan vapaaehtoisesti oppimassa, mitä kaikkea liikenteessä pitää varoa.

Kun siis seuraavan kerran ajelet mopoautollasi kampukselle, muista olla ylpeä itseäsi. Olet penhiriini ja opit asioita, jotka tarttuvat lapsiin - ja teet sen vapaaehtoisesti. Pienet lapset katsovat sinua ihailien, kun kuljet heistä ohi kaupungilla. Ja jos sinulla käy tuuri, pääset myös hoitamaan iilimatoja.

OUTI PULLIAINEN
VERTAILEVAN TEKNOKEMIALLISEN
JA BIOSOSIAALISEN FARMAKO-
TOKSIKOLOGIAN KLIININEN LAITOS

Tulostuskiintiöiden pienentyessä opiskelijalle syntyy haasteita siitä, mitä hän valitsee tulostettavaksi ja mitä tulostamatta jätettäväksi. Vihreän ja paperittoman toimiston periaatetta puoltaa myös Helsingin Sanomien (HS 1.9.2007) kertoma tutkimus lasertulostimien terveysriskeistä. Australialaisen tutkimuksen mukaan näet lasertulostimet levittivät ilmaan keuhkoja ärsyttäviä ja kroonisille sairauksille sekä syöväälle altistavia väriainehiukkasia, joita voidaan verrata tupakan savuhiukkasiin.

Lähemmän tarkastelun jälkeen huomataankin, etteivät tulostus ja tupakointi olekaan kovin kaukana toisistaan.

Tulostamisen monet merkitykset

Tulostaminen on hyvin monimerkityksellinen ilmiö. Tämän tiedostaminen auttaa sekä tulostamisen lopettajaa että terveydenhuollon ammattihenkilöä ymmärtämään paremmin tulostamisen voimakkaan liittymisen yksilön fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin toimintoihin. Tulostamisen saamat monet merkitykset selittävät osaltaan tulostamisesta vieroittumiseen liittyviä vaikeuksia.

Yksilön kannalta tulostamisen aloittaminen sijoittuu yleensä erilaisten murroskausien yhteyteen. Tyypillisesti ensimmäiset tulostuskokeilut tehdään murrosiässä läheisessä kaveriporukassa vanhempien tietämättä. Lisäksi erityisesti miesten tulostamisen on havaittu lisääntyvän varusmiesaikana. Vaikka tulostamista pidetään perinteisesti miehisenä asiana, naiset ovat kuromassa eroa kiinni varsinkin nuoremmassa ikäluokissa. Aikuistumiseen liittyvien murrosten lisäksi dramaattiset muutokset henkilökohtaisessa elämässä voivat aiheuttaa voimakkaita tunteita, joita puretaan tulostamisen kautta. Muita tulostamisen oleellisia merkityksiä on esitetty taulukossa 2.

Vaikka tulostaminen nähdään usein yksittäisen henkilön terveysriskinä, on sillä merkitystä myös työnantaja- tai yhteiskuntatasolla. Tulostamisen yleisyys riippuu paljon sosioekonomisesta asemasta; yleisintä tulostaminen on vähiten koulutetuilla ja vähäisintä korkeasti koulutetuilla ihmisillä. Firmoilta tämä näkyy eroina tuottavuudessa ja tehokkuudessa, työhyvinvoinnista puhumattakaan. Vaikka tulostusteollisuus tuokin työpaikkoja ja verotuloja, tulostamattomuuden on todettu olevan tärkein yksittäinen väestön terveyttä edistävä tekijä

Tulostamisesta vieroitus ja ohjaus

Tulostamisen lopettaminen on potilaslähtöistä (Käypä hoito -suositus 2012). Lopettamista yrittävä voi tehdä ns. Fagerströmin testin riippuvuuden vakavuuden arviointia varten (Taulukko 1).

Terveydenhuollon ammattilaisella on monia keinoja potilaslähtöisesti motivoida tulostamisen lopettamiseen. Jos potilaalla ei ole halua lopettaa, voi hänen kanssaan käydä motivoivan keskustelun, joka ohjaa terveellisempiin elämäntapoihin. Lopettajaa voi motivoida myös lopettamisesta koituvat myönteiset vaikutukset. Esimerkiksi noin 25 %:lla tulostamisen lopettajista erektiohäiriö paranee.

Tulostamisen lopettaminen aiheuttaa suurimmalle osalle vieroitusoireita. Yleisimpiä ovat tulostamishimo, keskittymisvaikeudet ja unettomuus. Vieroitusoireita voidaan kuitenkin lievittää tulostamiskorvaushoidolla eli tablettihoidolla. Tablettihoidossa potilas saa käyttöönsä tablettitietokoneen, jolloin potilaan ei tarvitse enää tulostaa mitään. Tablettihoidon tehokkuutta tutkitaan vielä, mutta alustavat tulokset vaikuttavat lupaavilta.

Tulostamisesta vieroittaminen on yleensä pitkälinen prosessi. Saatavilla on esimerkiksi yksilö-, ryhmä- ja puhelinohjausta. Ohjausta voi hakea myös internetissä. Vaikka henkilö saisikin jo vieroitushoitoa (ns. tablettihoito), hyötyy hän myös ohjauksesta. Tulostamisen lopettajat ovat kertoneet ryhmäohjauksen auttaneen heitä. Nykyään ryhmäohjaukseen voi hakeutua esimerkiksi sosiaalisen median avulla.

Hoidosta huolimatta tulostamisen uudelleen aloittamisia tapahtuu. Yleisimpiä syitä retkahduksiin ovat yksittäiset ”pakkotulostukset”, alkoholinkäyttö ja se, että ystävät tulostavat. Seurantakäynnillä on suuri merkitys tulostamisen pysyvässä lopettamisessa.

Lopettamiseen tulisi kannustaa myös väestötasolla. On huomattu, että työ- tai opiskelijayhteisön tempaukset tulostamisen lopettamiseksi lisäävät lopettamisyritysten määrää ja siten lopettaneiden määrää. On myös muistettava tulostamisen aiheuttamien terveysriskien ja niiden välttämisen kustannusvaikuttavuus. Mikäli tablettihoito yleistyy, olisi sen korvattavuutta potilaalle arvioitava, sillä korvaus tutkitusti lisää lopettamisyrittäjiä.

Mielipiteitä asiasta:

-Elokuvisakin näyttää niin coolilta kun ajetaan moottoripyörällä ja tulostellaan samalla.

Nimimerkki Neulamäen gigolo

-Entäpä monistuskoneet?

Nimimerkki Jahas

-Tulostaminen on jokaisen oma asia kunhan ei minun ilmaani tule pilaamaan. Naapurikin jatkuvasti tulostaa parvekkeellaan ja pienhiukkaset leviävät asuntoon. Tulostamisen tulisi olla sallittua ainoastaan ulkona kaukana muista ihmisistä ja erikseen tulostamiseen tarkoitetuissa tulostamiskopeissa.

Nimimerkki äyräpää

-Onneksi olen juuri lopettamassa tulostuksen, tulostin noin viisi vuotta 30-60 paperia päivässä. Aluksi tulostelin vain kännissä, mutta pikkuhiljaa se siirtyi ihan arkielämän puolellekin. Vaikeinta tässä lopettamisessa on kun työporukassa melkein kaikki tulostavat, ne tulostustauot ovat ehkä vaikeinta lopettaa, on niin mukava tulostaa siinä työkavereiden kanssa ja puhua siinä sivussa sitten kaiken maailman asioista. Vieläkin aina välillä tulee joku tarjoamaan tulostamista, aluksi oli vaikea kieltäytyä ja menin sitten tulostamaan... Ja hyvät ihmiset alkää ostako niille tulostin- tai tietokonekauppojen edessä notkuville kakaroille tulostimia, vaikka maksaisivat hausta kuinka ison summan tahansa. Se on todella vaikea tapa lopettaa...

Nimimerkki DreamCatcher

TEKSTI TOMI HAVUNEN MARKO LAMMINSALO

Lähteet:

<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Lasertulostimet+tupakan+veroinen+terveysriski/1135229970261>

<http://murobbs.plaza.fi/yleista-keskustelua/501662-hs-lasertulostimet-tupakan-veroinen-terveysriski.html>

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksentaytaartikkeli/tunnus/hoi40020?hakusana=tupakointi>

<http://www.tupakkakoulutus.fi/fi/nuuska>

Taulukko 1. Testaa tulostusriippuvuutesi

Rasti yksi vastaus jokaista kysymystä kohden.		
Kuinka pian (minuuteissa) herättyäsi tulostat ensimmäisen sivun?	alle 6 6-30 31-60 yli 60	3 2 1 0
Kuinka monta sivua tulostat päivittäin?	10 tai vähemmän 11-20 21-30 yli 30	0 1 2 3
Tulkinta: yhteispisteet 0-1 = vähäinen tulostusriippuvuus, 2 = kohtalainen riippuvuus, 3 = vahva riippuvuus, 4-6 = hyvin vahva riippuvuus.		

Lähde: Käypä hoito 2012

Taulukko 2. Tekijöitä, joita tulostajat ovat tuoneet esille pohtiessaan tulostamisen merkityksiä heidän elämässään.

nautinto
luo tunnelmaa
kahvin tai alkoholin kumppani
sosiaalisten suhteiden ylläpitäjä
aikuistumisen riitti; itsenäisyys ja riippumattomuus
imago ja identiteetin rakentaja
antaa aikaa ratkaista ongelmia
stressin purkukeino
lohduttaa, rauhoittaa
palkinto

Lähde: <http://www.tupakkakoulutus.fi/fi/nuuska>



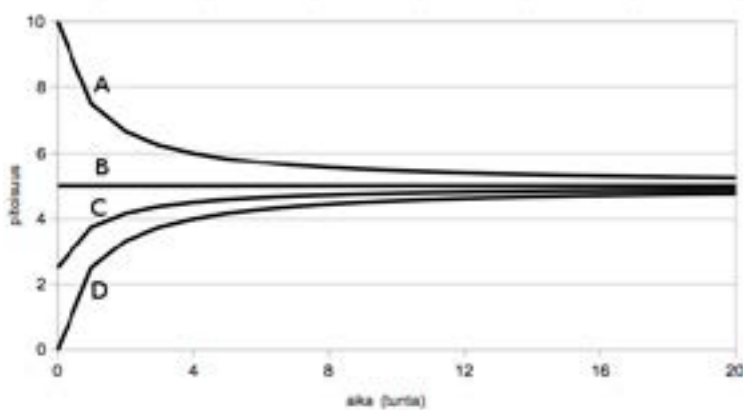
Kuva 1. Tulostaminen on tyypillisesti sosiaalinen tapahtuma. Kuvan henkilöt eivät liity tapaukseen.

Pharmacokinetics Made Cheesy: Aloitusannos/ensivaikutelma

Farmakokinetiikalla ja matematiikalla ei ole mitään yhteyttä todelliseen elämään? No sehän ei pidä paikkaansa. Seuraavan esimerkin avulla on tarkoitus valaista aloitusannoksen ja ensivaikutelman pinnan alla piileviä matemaattisia struktuureja, jotka yhdistävät farmakokinetiikkaa ja humanismia.

Tarkastellaan alla olevaa kuvaa seuraavin oletuksin:

- vakaa tila saavutetaan, joskaan puhdistumaa ja jakaantumistilavuutta ei eksplisiittisesti määritellä
- tarkastelussa on pelkästään tasaisella nopeudella pitemmän ajan kuluessa tapahtuva annostus (infuusio)
- tarkastelussa käytettävä pitoisuus on mielivaltainen eikä sen yksikkö ole tässä tapauksessa oleellinen, joten yksikkö on jätetty merkitsemättä



Kuva 1. Eri aloitusannosten vaikutus plasman lääkeainepitoisuuteen / jutun tasoon.

Farmakokineettinen tulkinta:

Kuvan 1 tilanteessa on käytetty samaa infuusionopeutta mutta eri aloitusannoksia (engl. loading dose). Ilman aloitusannosta lääkeaineen pitoisuus kumuloituu hitaasti vakaan tilan pitoisuuteen (käyrä D). Sopivalla aloitusannoksella saavutetaan suoraan vakaan tilan pitoisuus (käyrä B). Käyrien A ja C tapauksissa aloitusannoksia on hieman yli- ja aliarvioitu. Pitoisuudet ovat lähempänä vakaan tilan pitoisuutta, mutta sen saavuttamiseen menee silti molemmissa tapauksissa sama aika. Terapeuttinen pitoisuus (esim. väli 4–6) kuitenkin saavutetaan alkuannoksen avulla nopeammin.

Humanistinen tulkinta:

Tarkastellaan kuvan 1 tilannetta sillä muutoksella, että korvataan lääkeaineen pitoisuus juttelun pitoisuudella, tai ns. jutun tasolla, jolloin tarkastellaan kahden ihmisen välistä kommunikaatiota. Aloitusannosta vastaava ensivaikutelma saadaan useiden tekijöiden kokonaisuutena: siihen vaikuttavat mm. kehon koko ja asento, ulkoinen olemus, liikkeet ja eleet, katse, viireystila sekä puhe. Mikäli molemmat henkilöt osallistuvat keskusteluun vakiopanoksella, tulkintaan voidaan soveltaa edellä olevia lainalaisuuksia. In vivo -tilanteessa mukana on kuitenkin usein monta tuntematonta muuttujaa, joiden seurauksena kommunikaatio saattaa katketa. Mallin avulla tällaista katkoa ei voida tulkita, mutta ainakin se voidaan sanoa, että terapeuttiselle pitoisuusalueelle 4–6 ei ehkä kannata lähteä megalennokkailla 10:n jutuilla (käyrä A) tai 0:n väijytaktiikalla (käyrä D) ellei käytössä ole useita tunteja aikaa.

Keskeisiä asioita:

- aloitusannoksella/ensivaikutelmalla on tärkeä vaikutus terapeuttisen pitoisuuden / jutun tason saavuttamiseen
- ihmissuhteissa vakaata tilaa ei välttämättä saavuteta
- tämä malli ei täysin vastaa in vivo-tilannetta, sillä kaikkia muuttujia on vaikea ottaa huomioon ja henkilöiden panostus keskusteluun on usein sykäyksittäistä eikä vakiosuuruista

TEKSTI MARKO LAMMINSALO

Lähteet:

Birkett DJ: Pharmacokinetics Made Easy. The Australian Prescriber, 2002

Valkila O: Mistä ensivaikutelma muodostuu? WWW-dokumentti, haettu 29.9.2013. <http://willetway.wordpress.com/2012/12/31/mista-ensivaikutelma-muodostuu/>

Sähköistä reseptintoimitusta

”Minä haluaisin sitä vatsahappoja neutraloivaa lääkettä... Siis Antabusta!”

Sähköinen resepti on tuonut lisää mielenkiintoa apteekkifarmaseuttien elämään. Asiakas saapuu apteekkiin ja ilmoittaa, että ”minulla on ne lääkkeet täällä”. Farmaseutti hymyilee ystävällisesti tiskin takana että jaahas. Asiakas istuu ja odottaa, farmaseutti istuu ja odottaa. Lopulta farmaseutti toteaa, että asiakas ei ole juuri nyt aikeissa kertoa omatoimisesti enempää ja pyytää kohteliaasti: ”Olisiko kelakorttia?” Se on jossain päin lompakkoa, löytyy lopulta ja näin selviää asiakkaan nimi ja hetu. Farmaseutti kävi hakemassa asiakkaan saamatta jääneet lääkkeet hyllystä mutta niitä ei löydy. Silloin asiakas avuliaasti ilmoittaa, että ei kun lääkäri on soittanut hänelle reseptin apteekkiin. Loppujen lopuksi selviää, että asiakas on edellisellä viikolla jättänyt reseptin uusittavaksi ja lääkäri on muuttanut sen sähköiseksi.

Näkymätön resepti on ylitsepääsemättömän ihastuttava ja mielenkiintoinen asia monelle kaduntallaajalle. Kun ei ole sitä paperia, mitä hypistellä käsissään, asiakas on epävarma siitä, miten kummissa hän nyt sitten tietää, onko lääkkeitä vielä jäljellä tai onko resepti voimassa. Ei asiakas ymmärtänyt paperireseptin merkinnöistäkään mitään mutta se on epäolennaista. Farmaseutti selvittää asiakkaalle, että kanta.fi-palvelusta löytyy tiedot kaikista asiakkaan resepteistä ja näyttää, että tässä ohjelijun mukana tuli tällainen tarra, missä on kerrottu jäljellä olevien lääkkeiden määrä, liimataan se lääkepakkaukseen tai ohjelijun taakse. Asiakas ilostuu. Tosin sitä hän miettii edelleen, että miten hän nyt osaa tulla pyytämään oikeaa lääkettä apteekista, kun ei ole sitä reseptiä. Farmaseutin mielestä asiakas meni sekaisin lääkkeidensä kanssa papereista huolimatta mutta sitä ei voi sanoa ääneen.

Suurin osa asiakkaista osaa toki käyttää sähköistä reseptiä ongelmitta ja nauttii sen helppoudesta – sen kun ojentaa kelakortin eikä tarvitse etsiskellä enää aanelosia tai miettiä, mikä niistä kolmesta astmalääkeresepistä oli se voimassa oleva. Farmaseutistakin

on helpompaa selata reseptejä ruudulta kuin selvittää käsikirjoitetuista ja hajoamispisteessä olevista papereista, ovatko ne vielä voimassa ja onko niissä sitä kakkoslääkettä jäljellä, kun laiskat työtoverit eivät ole viitsineet tehdä merkintöjä kuin vain useammin nou-detun ykköslääkkeen kohdalle.

Siirtymävaihe aiheuttaa toki omat ongelmansa. On sitä jokusen kerran ihmetelty, että minnekä ne asiakkaan sähköiset reseptit ovat kadonneet, kun ei niitä löydy reseptikeskuksesta minkään valtakunnan haul-la. Pienen pätkäilyn jälkeen sitten selviää, ettei niitä siellä koskaan ole ollutkaan. Asiakkaan reseptit eivät muuttuneetkaan sähköisiksi siinä silmänräpäyksessä, kun eResepti otettiin paikkakunnan terveystieteiden keskuksessa käyttöön vaan ne vanhat, paperiset reseptit ovat edelleen virkeinä voimissaan. Mikä pettymys. Mutta, farmaseutti lohduttaa, seuraavan reseptiuusinnan yhteydessä asiakas voi pyytää lääkäriä heittämään paperit pois ja siirtymään nykyaikaan!

Olivat reseptit paperilla tai tietokoneella, hulvattomimmat hetket ja päivänpiristykset saadaan silti re-päistyä irti asiakkaiden lukuisista nimivariaatioista eri lääkkeille. Lääkkeitä on paljon ja niiden nimet sopivat usein aika heikosti suomalaisen suuhun. Kun farmaseutinkin on joskus vaikea muistaa, miten joku tras-tuzumabi lausutaan, ei se ole asiakkaalle sen helpom-paa. Ja jos pitäisi pyytää Primaspania mutta pyytääkin Rimaspasmia, ei se nyt ole niin justinsa. Tai Primpe-rania. Miten vaan. Kyllä farmaseutti sen oikean lääkkeen lopulta hoksaa, ongelmanratkaisuhan farmasia on! Työniloa siis, laskee se verenpaine Sanskriitillakin, jos ei Zanidip juolahda mieleen!

TEKSTI OUTI PULLIAINEN

Kastajaiset 17.9.2013

Keskiviikkoamu valkenee päänsisäisen usvan hälvetessä kemiallisten kaavojen tieltä. Hämäret muistikuvat eilisestä estävät täydellisen Jarhon kaunopuheisuuteen uppoamisen. Oliko se Mikki vai Minni, jonka korvia tuli kosketeltua? Kenen karhukoplalaisen numero puhelimeen onkaan jäänyt? Oliko se seiska ennen kutosta, vai vasta sen jälkeen?

Edellisen illan fuksikaste oli kostea viinistä ja ehkä vähän myös pyhästä kastenesteestä. Illan rastien aikana fuksit uskaltuivat opettelemaan toistensa nimiä ammutuksi tulemisen uhalla. Tämän jälkeen uskalsikin jo laittaa posken toisen poskea vasten ja kerääntyä pieneksi ja lämminhenkiseksi fuksiparveksi, jotta otsa-otsat polvi-käsi-kortti pysyi paikallaan turvavälinä. Lopulta vahvat tai vähän hentoisemmat käsivarret kantoivat vaarallisen sillan yli kohti Fortiksen täysivaltaista jäsenyyttä. Ennen kastetta edessä oli kuitenkin fuksien välinen kyselytunti nimeltä mainitsemattoman viihdeohjelman (vedetään hatusta... köh köh...) ohjeiden mukaan ja fuksikoetus ponileikin muodossa.

(Ikiaikaisesta kasteseremoniasta ei sen enempää tässä. Salainen riitti voi vahingossa päätyä serverien käsiin.)

Uudet jäsenet pääsivät heti nauttimaan fortislaisuuden eduista hyvän viinin ja loistavahenkisten juhlien muodossa. FA-mourettesin ja FA-Gotsien esitykset saivat osallistujat kapuamaan tuoleille speksaakkeleita varten. FA-Gotsien ohjelmaan uskaltautui yleisön joukosta jopa muutama rohkea fuksi. Salamavalot välkkyivät ryhmiä kuvattaessa ja tanssilattia jytisi kettu-laulun tahdissa. Useiden lähteiden mukaan illan aikana muodostui myös ensimmäinen fuksipari.

Sivut kääntyivät hiljalleen kohti Onnelaa ja tuoppiin sekoittunutta ikkunanpesuaineen makuista lunta. Farmasistit osoittivat jälleen kerran juhliensa farmakopean mukaisen laadun. Kiistämättömänä todisteena tästä olkoon Onnelan hajonnut terassipöytä.

TEKSTI SOFIA RANTA-AHO



Marko-sedän pähkinäsekoitus

Intuition lisäksi looginen päättelykyky on ihailtava ominaisuus. Seuraavien pähkinän, rusinan ja marjan avulla voit harjoitella ja tulla entistä ihailtavammaksi.

PÄHKINÄ: Lääke ja sen pakkaus maksavat 110 €. Lääke maksaa 100 € enemmän kuin pakkaus. Kuinka paljon pakkaus maksaa?

RUSINA: Kädessäsi on kaksi alun perin 1 € maksavaa salmiakkipakkausta. Toisessa pakkauksessa on alennus -30 % ja toisessa ilmoitetaan olevan 30 % enemmän salmiakkia. Kummassa pakkauksessa on enemmän salmiakkia hintaan nähden?

MARJA: Eräs mies tulee apteekkiin ja näyttää sinulle kuvaa. Kysyt, kuka kuvassa on. Mies vastaa: "Minulla ei ole sisaruksia, mutta kuvassa olevan miehen isä on isäni poika." Kenen kuvaa mies näyttää?



Meillä on mistä valita

- >> Laadukkaita lääkkeitä edullisesti
- >> Tunnettuja tuotemerkkejä
- >> Innovatiivisia alkuperäisvalmisteita

ratiopharm

TEVA

Group Member

Rakkaalla lapsella on monta kauppanimeä

Geneerisessä substituuotiossa eli lääkevaihdossa lääkärin tai hammaslääkärin määräämä lääkevalmiste vaihdetaan halvimpaan tai lähes halvimpaan vaihtokelpoiseen rinnakkaisvalmisteeseen tai rinnakkaistuontivalmisteeseen. Toisinaan geneerisen substituentin nimi on kuitenkin erittäin hankala palauttaa mieleen. Erityisen hankala tilanne on silloin, kun ei alun perinkään ole kunnolla kuullut tai ymmärtänyt alkuperäisen lääkevalmisteen nimeä.

Joskus myös ihmisten nimiä on erittäin hankala palauttaa mieleen. Onneksi geneerisen substituution ajatusta soveltamalla voi tällöin näppärästi pelastautua sosiaalisesti häpeällisestä ja nolosta tilanteesta. Halvimpia tai lähes halvimpia keinoja on korvata nimi sukupuoleen tai ulkoasuun viittaavalla ilmaisulla kuten "tuo äijä", "sinä mustapipo" tai "naiskuski". Hieman vähemmän halvempaa on korvata nimi jollain luonnetta kuvaavalla substituentilla kuten "asiapena",

"reabshorpzion" tai "kahviaddikti". Alkuperäistä nimeä vain hieman halvempaa on käyttää substituenttina jotain alkuperäisen nimen väännöstä kuten "Jeresaurus", "Purtsi" tai "Mr. Corners". Vaikka viimeisin substituuotio vaatiikin toteutuakseen jo melko paljon resursseja, se lienee hyvän vuorovaikutussuhteen syntymisen kannalta melko oleellista.

Toisinaan ihmisistä, kuten lääkevalmisteistakin, käytetään vain alkuperäisnimiä. Sekin on varsin hyväksyttävää, sillä joissain tapauksissa geneerinen substituuotio on täysin kielletty. Useimmiten substituentteja on kuitenkin hyvin paljon (ks. Taulukko 1). Hälyttävää onkin, jos ihmisestä tai lääkevalmisteesta ei käytetä yhtään mitään nimeä. Syytä on muistaa Veikko Lavin suuri geneerinen viisaus: "Jokainen ihminen on kauppanimen arvoinen."

TEKSTI MARKO LAMMINSALO

Taulukko 1. Kirjoittajan opetusapteekkiharjoittelussa ja elämässä vastaan tulleita kauppanimiä.

Vaikuttava aine	Kauppanimi
Ibuprofeeni	Burana Ibumax Ibumetin Ibusal Ibutabs Ibuxin
Parasetamoli	Pamol, Pamol F Panadol Paraceon Paracetamol Actavis/ratiopharm Paramax Para-Tabs
Marko	Make Mega Miljoona Marcos Markus Markku Marcellino
Lamminsalo	Lammisalo Lämminsalo Lämminsyli Lämminkäsi Lemmensalo Lemmensulo Lammassaari

Lähteet:

Fimea – keskeiset käsitteet. Haettu 21.9.2013.

http://www.fimea.fi/laaketieto/laakevaihto/keskeiset_kasitteet

Duodecim lääketietokanta. Haettu 21.9.2013. www.terveysportti.fi

Suulliset tiedonannot, elämä.

Vain otettu lääkkeetön hoito auttaa

Viime aikoina esimerkiksi Helsingin Sanomat on uutisoinut, että suomalaiset käyttävät liikaa lääkkeitä ja asiantuntijat ovat kehottaneet ehkäisemään sairauksia ja hoitamaan oireita terveellisillä elämäntavoilla eli ns. lääkkeettömällä hoidoilla. Totta kai myös Dilutuksen on tartuttava tähän mediaseksikkäiseen aiheeseen, vaikkakin kaikkien tulevan työn puolesta tietysti mahdollisimman runsas lääkkeidenkäyttö on hyväksi. Siksi aionkin tarkastella, miten selittää yleisimmät opiskelijoiden oppimista ja valmistumista uhkaavat tilat. Artikkelini perustuu omaan empiiriseen tutkimukseen ja ympäristön havainnointiin, eli on tieteellisesti täysin epäpätevä. Noh, on se sentään vertaisarvioitu.

Ahdistus

Tenttiahdistus, deadline-ahdistus, tulevan valmistumisen aiheuttama ahdistus, kesken päivää ilman syytä iskevä ahdistus ja mitä näitä nyt on. Kurssi- ja muita opiskelukavereita kuunnellessa selviää, että opiskelijoita stressaa ja ahdistaa ja paljon. Fortis tarjoaa tähän onneksi oivan ratkaisun: TOIMISTO. Toimisto on kuin keidas keskellä erämaata. Toimistolla voit rentoutua Tekkenin tai CTR:n parissa, saada vertaistukea, tavata uusia ihmisiä ja kuunnella juttuja mitä erikoisimmista aiheista, jotka vievät ajatuksesi hetkeksi pois kaikesta ikävästä. Ja kas toimistolta lähtiessä olosi tuntuu kevyemmältä ja maailma potkii päähän vähän vähemmän. Jos ahdistus käy oikein pahaksi löytyy toimistolta erilaisia nestemäisiä valmisteita, kuten teetä ja kahvia, joita voi tilapäisesti nauttia tilan lievittämiseksi. Toimistoon liittyy kuitenkin yksi ikävä puoli; huomaat viettäväsi toimistolla enemmän ja enemmän aikaa, joka on pois opiskeluun käyttämästäsi ajasta. Lisäksi saatat väräytyä mukaan erilaisiin hallitus, toimikunta yms. nakkihommiin.

Nukahtamisongelmat

Aina ei meinaa uni tulla, mutta onneksi tähänkin on lääkkeetön ratkaisu. Perinteisten liikunnan ja makuuhuoneen tuulettamisen lisäksi voit kokeilla kirjoja. Esimerkiksi Aulton sekä Farmakologia ja toksikologia on todettu toimiviksi. Vaikutus perustuu siihen, että kyseisten teosten tekstiä on melko puuduttava lukea. Sedatiivinen vaikutus saavutetaan pian ja pienellä sivumäärällä, joten lukeminen kannattaa ajoittaa juuri ennen nukkumaanmenoa. Hoidon etuja ovat, että toleranssia ei kehity eikä riippuvuutta ole todettu. Haittapuolena saattaa olla ehdollistuminen, joka on melko ikävää silloin

kun nukahtamishoitona käytettyä teosta pitäisi oikeasti lukea ja omaksua, kuten ennen tenttiä.

Tylsyyt

Ei ole mitään tekemistä, eikä opiskelukaan innosta tai ei ole mitään opiskelujuttuja kesken, joten istut yksin tuijottamassa seinää. Tämä ongelma vaivaa erityisesti fukseja, mutta ajoittain myös myöhempinä vuosina. Aktivoi itsesi. Kukaan ei tule sinua kotoa hakemaan. Kilauta puolitulutulle ja pyydä kahville, harrasta, houkuttele kaverit opiskelijabileisiin tai osallistu järjestötoimintaan ja ongelmasi on selätetty. Seurauksena voi kuitenkin olla aikatauluongelmia (katso seuraava kohta).

Aikatauluongelmat

Luennot alkavat nyt, huomisen harkasta ei ole mitään käsitystä, tentti on perjantaina ja moodleen pitäisi palauttaa tiivistelmiä, lomakkeita ja itsearviointeja ja sinä olet edelleen toimistolla. Ota rennosti ja kaikki hoituu. Jos ei, yritä vähentää toimistolla viettämäsi aikaa tai tehosta ajankäyttöä, mutta muista nukkua.

Krapula

Heikottaa, väsyttää ja olo on kaikkea muuta kuin hehkeä. Valitettavasti mitään parantavaa ratkaisua ei edelleenkään ole keksitty. Voit ainoastaan helpottaa dagen efteriä tekemällä joitakin ennakkovalmisteluja. Jos mahdollista valitse labrapariksi rento tyyppi, joka ei paheksu krapulaista olomuotoasi ja auttaa esim. pipetoimaan, jos käsi tärisee liikaa tai hyvä kaverisi, joka oli juhlimassa kanssasi edellisiltana. Kun valkenee se aamu, jolloin raahaudut kahdeksaksi labraharkkoihin enemmän tai vähemmän darrassa, ymmärrät miksi. Kannattaa myös ryömiä toimistolle koomaamaan ja hakemaan vertaistukea, sillä välin kun buranat hajoaa dissokokeessa tai lääkeaine jakautuu veteen ja oktanoliin. Jotkut myös suosivat nestemäisiä rohdosvalmisteita kuten äitimehua.

Vaikka lääkkeettömät hoidot auttavatkin moniin ongelmiin, on olemassa monia oireita, jotka edelleen vaativat lääkehoitoa. Silloin on hyvä kääntyä lääkärin puoleen, eikä vain katsoa ja odottaa että josko se siitä aikaa myöten paranisi.

TEKSTI KAISA KYTTÄ

Voihan ituhipin p*ska!

Antibiootteja määrällään maailmalla vielä nykyäänkin liian leväperäisesti. Kaikissa maanosissa ei tarvitse edes määrällä, sillä esimerkiksi itärajan takana antibiootit lähtevät apteekista ilman reseptiä. Näinpä niitä popsitaan hieman miten sattuu. Myös osa suomalaisista ryntää hamstraamaan Venäjän apteekista antibiootteja omaan pikku varastoon. Napit lähtevät itänaapurista huomattavasti halvemmalla - tosin joukossa piileksii myös käyttäjien suruksi tai onneksi piraattikopioita lääkkeitä, yar!

Sinulle tätä lukevalle on täysin selvää, mihin tämä kaikki johtaa: toimiva mikrobilääkearsenaali supistuu bakteerien resistenssin kehittymisen myötä. Jo tällä hetkellä joudutaan moniresistenttien bakteerien aiheuttamien infektioiden hoitamisessa turvautumaan ulosteensiirtoihin. Nam. Ulosteeensiirrosta ulostelientä otetaan yleensä hoidettavan lähisukulaiselta. Mistään uudesta toimenpiteestä ei ole kyse, sillä ulosteperäisiä käytettiin Helsingin Kirurgisessa sairaalassa antibioottiripulin hoitoon jo 1960-luvulla - edelläkävijät. Kultaisella kuusikymmentäluvulla ihminen saavutti siis merkittävää asiaa: ihminen käveli kuussa ensimmäistä kertaa ja Suomessa flora hyppäsi suolesta toiseen. Flooran koostumuksen yhteyttä ihmisen kokonaisterveyteen ollaan vasta oppimassa ymmärtämään. Onpa esimerkiksi poikkeavan floraa ja autismin välillekin löytynyt yhteyksiä: suurilla probioottimäärillä autismin oireet vähenevät merkittävästi, niin miksei myös vaihtamalla koko floraa toiseen parempaan?

On erittäin todennäköistä, että ulosteensiirron käyttö varsinkin sairaalaolosuhteissa tulee lisääntymään monestakin syystä: toimiva, halpa, helppo toimenpide sekä ei kouluta bakteereja resistenteiksi. Tapoja ujuttaa liuos paksusuoleen on kolme: 1) ruiskutus mahatähystysputkella suoraan ohutsuoleen, josta se kulkeutuu paksusuoleen, 2) peräsuolitähystyslaitteiston avulla ruiskutus koko paksusuolen alueelle ja 3) ruiskutus peräsuolen kautta paksusuoleen mahdollisimman pitkälle

apteekista saatavan laitteiston avulla. Huom! Apteekista saatavan laitteiston avulla. Eli eipä aikaakaan, kun avoapteekifarmaseutti opastaan ruiskun oikeaoppisessa käytössä. Entä kuka saattaa ulosteliemen käyttökuntoon sairaaloissa? Sairaala-farmaseuttiko?

Jotta tämä koko teksti saadaan liittymään otsikkoon edes nimellisesti, on käytettävä arsinsilta: Mikrobiologinen tutkimus on osoittanut, että ihmisen flora muovautuu ihmisen ravinnon mukaan. Esimerkiksi japanilaisten suoliston bakteereihin on siirtynyt geenejä meressä eläviltä mikrobeilta nori-levän mukana. Näin japanilainen suolisto pilkkoo tehokkaammin sushin ympärille kiedotun levän ravintoaineiksi. Länsimaisen saturoituja rasvoja, nopeita hiilihydraatteja ja muuta sontaa sisältävän ruokavalion seurauksena florassa pääsee yliotteeseen toksiineja tuottavat bakteerit, jotka osaavat käyttää kyseisiä ruoka-aineita tehokkaammin. Näin muotoutuu flora, joka on kantajalleen huomattavasti epäterveellisempi kuin esimerkiksi ituhipin flora.

Kunhan terveystoimisto hoksaa tämän yhtälön, aletaan rikkaille läskeille myymään ituhipin floraa ulosteensiirtoina. Pian näemme siis ituhipin paskaa nätisti avoapteekin hyllyllä rivissä - juuri siinä Avene-vesien vieressä.

TEKSTI ARSI JANHONEN

Oktoberfestin jatko-olemassaolon taso



buprofeenin kosmokinetiikka on monesti mietityttänyt Sompalandian filosofeja Kierkegaardista Nietzeen, niin ennen kuin jälkeenkin saunan. Elektronisen kiukaan vulkanische Aktivitätsseite on erityisesti innoittanut kiinteitä olomuotoja perimmäisten kysymysten äärelle euklidisilla pinnoilla istuskellessaan. Omniversumeiden vaikutus kosmokinetiikkoihin, eritoten kosmisten doppelgängereiden asemassa, on probleemana todellinen Tunnel durch Raum und Zeit.

Multidimensionaalinen metabolia on todellinen CYP-entsyymien Nepalin kirppis, ikinä et tiedä mitä 7-hydroksikumariinia tai syanokobalamiinia induktorit ja inhibiittorit kompetitiivisesti substraateista in Alter und Zusammensetzung myötävaikuttavat. Extradimensionaaliset Entzymenfamilien metaboloivat supraatteja jokaisella havaittavalla kolmella tai neljällä dimensiolla mutta myös humaaneille abstrakteilla tasoilla, joiden ulottuvuuksien $n > 17$ tasot interaktoivat mahdollisesti toistensa kanssa yllättävillä D-luokan interaktioilla. Huomiota on kiinnitettävä in mehreren Ebenen, varsinkin interstellaarisessa työssä tärkeässä kliinisessä farmasiassa.

Kosmokolloidikollaboratiivinen yhteistyön ilmentymä tuntuukin olevan kvarkkien, leptoneiden ja bosoneiden allianssi. Zeta-

potentiaalın sekundaariminimi saavutettaneen helpoiten standardimallin "setelipainetuilla" partikkeleilla, in erster Linie eteerisen Higgsin bosonien läsnäollessa. Interdimensionaalinen jarrutussäteilystä johtuva kitka kaikissa ilmenemismuodoissaan voi kuitenkin hajottaa ihmisiä sisältäpäin. Tämä kosminen taustasäteily on durchschnittlich pientä, mutta joillakin alueilla, kuten Puijonlaaksossa, joka oikeasti on mäki eikä laakso, ja in dem Boot esiintyminen on anomalia. Geschwindigkeitsüberschreitungstrafgebühr? Nein, Jürgen Güntherschwarzenhafenstrassen, Zum Dichter muß man geboren sein, Redner kann man werden.

TEKSTI MARKO
KUVAT OKKO



ompatiellä:



200g 80% tot. sand
sand 0.4% tot. sand
sand 0.4% tot. sand

ISOILLE JA PIENILLE

Apobase kuuluu jokaiseen päivään.

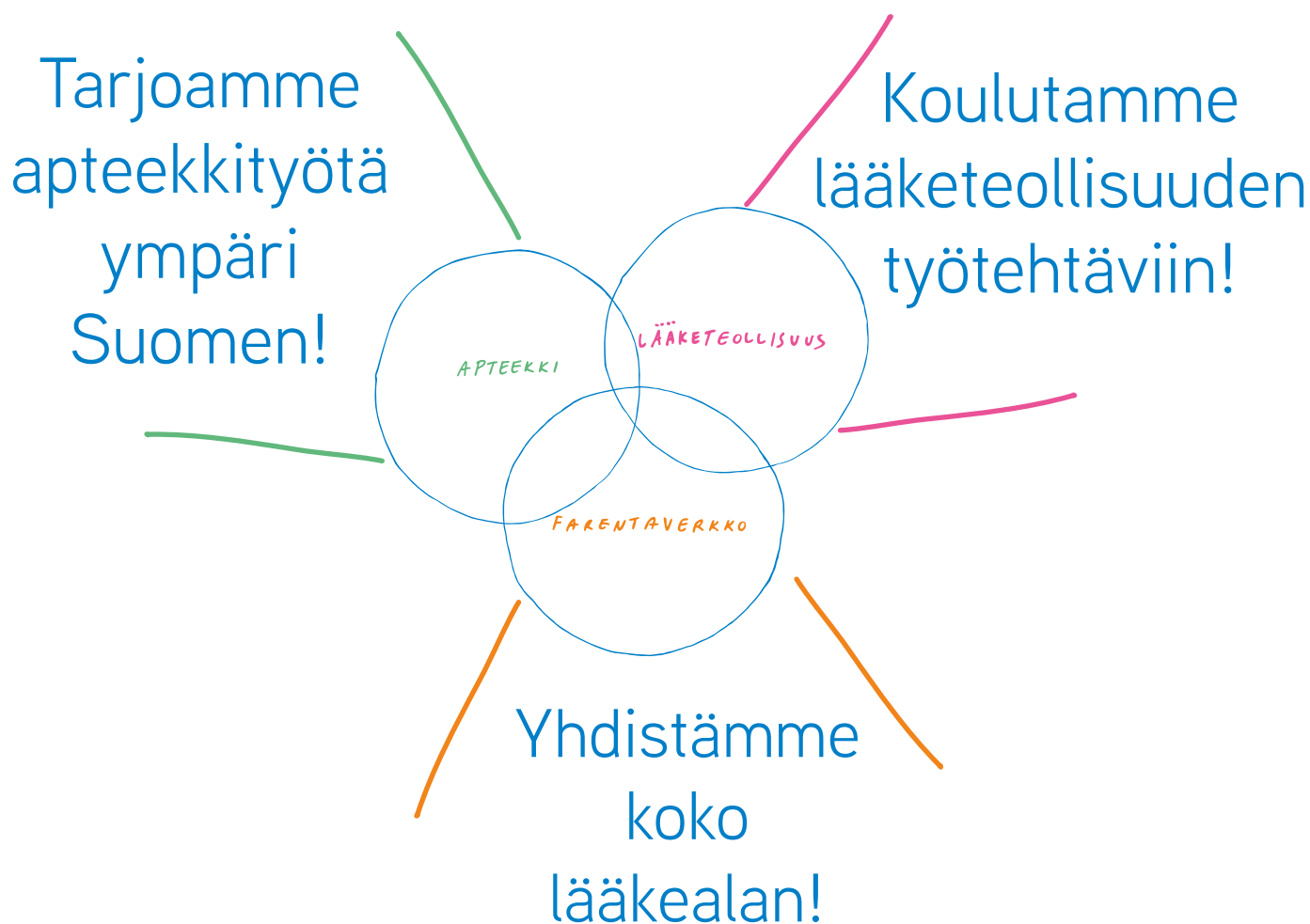


Löydät jokaisen iholle sopivan Apobasen apteekista.



www.facebook.com/apobase

WAUTSIWAW MIKÄ TYÖPAIKKA!



FARENTA

Alan upeisiin työmahdollisuuksiin pääset käsiksi täyttämällä hakemuksen osoitteessa www.farenta.fi