



Uutta

SYKSY
2021

Mitä olisikaan arkeni ilman Terveysporttia!

MUUTA SUHDETTASI MIELESI
TARINOIHIN ITSESTÄSI 16

MITÄ TEKISIMME DNA-TEKNIKALLA? 18



KUSTANNUS OY
DUODECIM

Sisällys



16



4

14

DUODECIM TERVEYSPORTTI 20 vuotta

6



- 3 Mitä meillä oli ennen Terveysporttia?
- 4 Vanhusten hoito on monitahoista
- 6 Tutkitun tiedon äärellä
- 8 Yhä enemmän uusia lääketieteen termejä
- 10 Lääketietokannan uudet ominaisuudet
- 12 Muistathan myös seuraavat Terveysportin aineistot
- 14 Mitä olisikaan arkeni ilman Terveysporttia!
- 16 Syksyn kirjauutuus: Muuta suhdettasi mielesi tarinoihin itsestäsi
- 18 Syksyn kirjauutuus: Mitä tekisimme DNA-tekniikalla?
- 20 Lisää kirjauutuuksia
- 24 Muista myös nämä kirjat

Mitä meillä oli ennen Terveysporttia?

Ensikosketukseni tietokoneen hyödyntämiseen potilastyössä sain vuoden 1989 Lääkärpäivillä tutustuessani **Ilkka Kunnamon** innostuneeseen demoon Yleislääkärin käsikirjasta ja tietokannoista (YKT). Innostus tarttui, ja pian tulin palkatuksi YKT:n toimitussihteeriksi. Työpaikassani Enon terveyskeskuksessa ei toki ollut tietokonetta eikä sellaisen hankkimista pidetty tarpeellisena, joten ostin itse 3000 markalla käytetyn 8088-tietokoneen sekä matriisi-kirjoittimen, jotka raksuttivat työpöydälläni herättäen yleistä kummastusta. Alkuvaiheessa koneeltani löytyi viitisentoista erilaista ohjetta, jotka käsittelivät pääosin lasten niveltulehduksia sekä alkoholin vieroitusoireita, ja joita printtailin kollegoiden ja vuodeosaston käyttöön. Mitään Internet-yhteyttä ei tietenkään ollut lisätiedon hankkimiseksi.

Ylivoimainen työn helpottaja oli YKT:n mukana jaeltu PAPERUT-työasemaohjelma, jonka avulla kirjoittimeni tulosti reseptejä valmiine fraaseineen. Jouduin tosin selittämään apteekkarille, että koneen tulostamat reseptit olivat ihan oikeita ja laillisia. Seuraavan tietokoneeni sain jo työnantajan kustantamana, ja siinä vaiheessa YKT-ohjelman asennukseen käytetyt ”lerput” ja ”korput” olivat jo korvautuneet ”rompuilla”, joiden sisältämä tietomäärä oli mykistävä.

Nykyisten viestikanavien tulvan keskellä saattaa olla vaikea kuvitella, millainen prosessi tietojen siirto YKT:n teossa toimittajien välillä oli. Illalla tuli usein juhlava soitto lankapuhelimeen, että nyt se sähköposti on tulossa! Tietokone auki, modeemi päälle ja odottelemaan, että sähköposti saapuu. Ja tulihan se lopulta. Jos haluttiin vaihtaa suurempia tiedostoja tai jopa kuvia, piti koko tietokone tai ainakin sen kovalevy laittaa pakettiin ja jättää Matkahuollon kuljetettavaksi määränpäähänsä.

YKT:n käyttäjiä 90-luvulla olivat pääosin erilaiset kokeilijat ja entusiastit. Onneksi kuvioihin ilmaantuivat Internet ja Terveysportti, ja saatettiin siirtyä nousukiitoon uudelle vuosituhannelle.

LT Jukkapekka Jousimaa on toiminut Lääkärin tietokantojen toimittajana vuodesta 1989 ja päätoimittajana vuodesta 2008.

JUKKAPEKKA
JOUSIMAA

Lääkärin tietokantojen
päätoimittaja



Vanhusten hoito on monitahoista

Teksti: Hanna Pelttari

IKÄPYRAMIDI, HUOLTOSUHDE, ELÄKEVARAT: Ikääntyneiden osuus suomalaisista kasvaa samalla, kun elinikä pitenee. Sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmälle se tuo konkreettisen tarpeen sekä tuottaa enemmän vanhusten hoidon palveluita että ymmärtää paremmin itse hoitoa.

Vanhuspotilaita hoidetaan monenlaisissa toimintaympäristöissä akuuttisairaaloista pitkäaikaisiin hoivayksiköihin ja koteihin ja hoitoon osallistuu monia eri ammattiryhmiä. Vanhusten sairastumisessa on erityisongelmia, jotka liittyvät ikääntyneen ihmisen muuttuneeseen biologiseen, fyysiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen tilanteeseen. Hoidoissa tähdätään spesifin taudin hoidon lisäksi aina toimintakyvyn säilyttämiseen ja ikääntyneen ihmisen toimijuuden tukemiseen: pyritään pitämään ravitsemus kohdallaan, sekä ylläpitämään liikuntakykyä, mielialaa ja kognitiota. Tavoitteena on, että ikääntynyt ihminen elää omannäköistä elämää sairauksista ja toimintakyvyn haasteista riippumatta.

Terveysporttiin on tänä juhlavuonna rakenteilla Vanhusten hoidon tietokannat -kokonaisuus. Sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri **Laura Pikkarainen** Helsingin sairaalasta ja terveystieteiden maisteri **Tuula Mohamud** ovat mukana kehittämässä tulevan tietokannan sisältöjä. Kantavana ajatuksena on tuoda geriatrinen ja gerontologinen näkökulma asioiden käsittelyyn ja ongelmien ratkaisuun. Laura näkeekin ajantasaisen, tuoreeseen tutkimustietoon perustuvan, säännöllisesti päivittyvän ja täydentyvän tiedon tärkeänä työkaluna hoitokäytäntöjen yhtenäistämässä ja vanhentuneiden käytänteiden korvaamisessa uuteen näyttöön perustuvilla. Tietokantojen avulla laaja ammattilaisten joukko voi perehtyä vanhusten hoidon erityispiirteisiin. Tuula nostaa esiin myös monet Suomen ulkopuolella koulutuksensa saaneet ammattilaiset, joille vanhusten hoidon tietokanta tulee olemaan myös hyvä tapa perehtyä ja kerrata suomalaisia hoitokäytäntöjä.

TULOSSA

Vanhusten hoidon tietokannat

Terveysporttiin tulossa olevaan uuteen kokonaisuuteen kootaan vanhuspotilaiden hoitoon liittyvät aineistot yhteen paikkaan helposti saataville. Seuraa uutisia uudesta Vanhusten hoidon tietokannasta Terveysportista ja Duodecimin kotisivuilta.

”Mitä helpommin tuore tutkimukseen pohjautuva tieto on käytössä, sitä helpompi sillä on korvata vanhentuneisiin hoitotapoihin ja -kulttuuriin perustuvat käytänteet.”



Sisätautien ja geriatrian
erikoislääkäri Laura
Pikkarainen Helsingin
sairaalasta

Tutkitun tiedon äärellä

Teksti: Hanna Pelttari

PROFESSORI EMERITUS

6 **Kimmo Kontula** on lääkärintyössään ollut tutkitun tiedon äärellä koko uransa ajan, alkaen opiskeluajoista vuodesta 1971, jolloin hän aloitti oman tutkimustyönsä. Viiteenkymmeneen vuoteen mahtuu monia etenkin kliinisen lääketieteellisen tutkimuksen kannalta merkittäviä muutoksia. ”1970- ja 1980-luvuilla ero perus- ja kliinisen tutkimuksen välillä tuntui olevan kovin selvä. Raja-aidat alkoivat kaventua 1990-luvulla, ja hyviä esimerkkejä kehityksen suunnasta olivat Helsingin yliopiston tutkijalääkäriin perustaminen 1994 sekä Biomedicum tutkimusohjelmien käynnistyminen 2001. Translationaalinen tutkimus – vuoteen viereltä laboratorioon ja takaisin – alkoi näyttää voimansa, ja yhteistyöstä klinikoiden ja ”teoreettisten laitosten” välillä tuli fyysistä”, Kimmo kuva.

Kimmo allekirjoittaa sanoman, jonka mukaan kenelle tahansa lääkärielle ajankohtaisen tutkimustyön omakohtainen seuraaminen antaa paremmat eväät tulkita niiden merkitystä ja soveltaa niitä omaan työhön. Hyvänä suuntana ja omakohtaisen tutkimustyön mahdollistajana hän nostaa esiin ”fifty-fifty”-toimenkuvat, joiden avulla nuoret tutkijat voivat työskennellä puolet työajastaan laboratoriossa ja puolet potilastyössä.

Oman tutkimustyön ohella ja oman endokrinologian tieteenalansa julkaisusarjojen lisäksi Kimmo on

jatkuvasti seurannut monia yleismediain kärkelehtiä, kuten NEJM, BMJ ja Lancet. ”Sen lisäksi olen aina kokenut todella elämyksellisenä eräiden tieteen huippulehtien vapaamuotoisen selailun. Erityisiä suosikkeja ovat olleet Nature ja Science, joiden ”News and views”-tyyppisten palstojen lueskelu on tuntunut suorastaan vihteelliseltä. On käsittämätöntä, miten nopeasti ja miten odottamattomin harppauksin erityisesti kliinisorientoituva molekyyllääketiede on edennyt viimeisten 25 vuoden aikana” sanoo Kimmo.

”On käsittämätöntä, miten nopeasti ja odottamattomin harppauksin erityisesti kliinisorientoituva molekyyllääketiede on edennyt viimeisten 25 vuoden aikana.”

Systemaattinen tiedelehtien seuranta on usein ajallisestikin mahdotonta; apua tähän tuovat esimerkiksi Aikakauskirja Duodecimin, Terveysportin ja Lääkärilehden ajankohtaiset ja usein erikoisaloittain kohdistetut tiedehavainnot ja -uutiset, laajojen katsausten lisäksi. Kimmo itse laatii viikoittain Terveysportin käyttäjien hyödyksi ja iloksi Tiedenostot -palstalle napakoita, kiinnostavia ja ajankohtaisia referaatteja kansainvälisissä sarjoissa julkaistuista tutkimustuloksista. Referaateissa näkyy klinikon ja tiedemiehen pitkä ja syvä kokemus, näkemys ja käsiala.

Tiedenostot-palstan löydät Terveysportin etusivulta.

Duodecimin jäsen

Voit seurata Terveysportin tiedenostoja myös puhelimeen ladattavan Duodecim-sovelluksen kautta. Lue lisää Duodecim-sovelluksesta.



Yhä enemmän uusia lääketieteen termejä

Teksti: Lauri Saarela

LUEN TYÖSSÄNI vuosittain 350–400 lausuntoa Aikakauskirja Duodecimin käsikirjoituksista. Ne ovat suomalaislääkärien kirjoittamia toistensa artikkeleista. Jos lausuja on samalta erikoisalalta kuin kirjoittajat, hän todennäköisesti tuntee hyvin alan termit eikä välttämättä puutu niihin. Jos lausuja taas lukee kirjoitusta enemmän yleislukijan silmin, hän usein pyytää suomentamaan englannista tai selittämään useitakin kirjoituksen termejä. Näin tapahtuu kymmeniä kertoja vuosittain.

Yleensä kirjoittajat suhtautuvat näihin selvennyspyyntöihin asiallisesti ja pyrkivät niiden myötä muokkaamaan kirjoituksiaan. Aikakauskirja on lääketieteen yleislehti, jota lukee viisinumeroinen määrä suomalaislääkäreitä, ja ymmärrettävän viestin välittämiseen haluavat kirjoittajatkin pyrkiä – vaikka oman klinikan tai tutkijapiirin käyttöön vakiintunut termi voidaankin joutua vaihtamaan.

Sanastotyötä on tehty Duodecimissa jo 140 vuotta,

Lääketieteen termit

- Lääketieteen termien ensimmäinen painos julkaistiin vuonna 1992 ja viimeisin kirjamuodossa julkaistu kuudes painos vuonna 2016.
- Uusia termejä julkaistaan kirjan verkkoversiossa nykyisin vuosittain 500–1 000 kappaletta.
- Tarkkaa termimäärää ei tiedetä, mutta sanakirja käsittää noin 45 000 hakusanaa, joista noin 29 000 on päähakusanoja ja loput niiden alihakusanoja.
- Kaikki sanakirjan hakusanat eivät ole varsinaisia termejä, mutta selittäväällä suursanakirjalla on tehtävänsä myös kansalle suunnattuna tietosanakirjana.

ja se oli tärkeä seuran perustamisen syy. Viime vuosina yleisimpiä uusia termiaiheita ovat olleet lääkeaineiden nimet, erilaiset oireyhtymät, kliiniset testit sekä luokitus- ja hoitomenetelmät. Lisäksi ihmisen elimistön säätelytoimintaan liittyvää fysiologista termistöä kertyy. Vanhoja termejä myös jakautuu alihakusanoiksi, kun tieto tutkimuksen myötä täsmentyy.

Lääketieteen sanastolautakunta kerää vuosittain 500–1 000 uutta suomenkielistä lääketieteen termiä. Lisäksi lautakuntalaiset suomentavat termejä itse tai pyytävät eri alojen asiantuntijoita suomentamaan niitä. Termejä määritelmiseen jul-

kaistaan Lääketieteen termit-sanakirjassa, jota päivitetään kerran vuodessa.

Ajoittain tarvitaan uusia termejä, kun uusista käsitteistä kirjoitetaan suomeksi ensi kertaa. Erityisen tärkeää käyttökelpoisen ja ymmärrettävän suomenkielisen termin löytäminen mahdollisimman nopeasti on silloin, kun on todennäköistä, että se vääjäämättä päättyy yleiskieleenkin.

Lääketieteen termien on tarkoitus auttaa paitsi suomeksi kirjoittavia ja kommunikoida lääkäreitä myös ainakin toimittajia, tutkijoita, kääntäjiä ja opiskelijoita – potilaitakaan unohtamatta.

A man with a full, dark brown beard and mustache is sitting in a library. He is wearing a light blue, long-sleeved button-down shirt with a small red logo on the left chest and blue jeans. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background consists of wooden bookshelves filled with numerous white books. The lighting is soft and even.

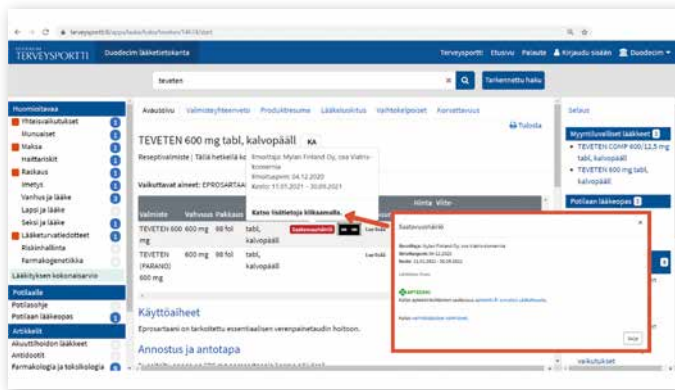
Lauri Saarela, FM,
toimittaja, kiellentarkistaja
Aikakauskirja Duodecim
Lääketieteen
sanastolautakunnan jäsen

**"Lääketieteen termit -sanakirjassa
julkaistaan vuosittain 500–1 000
uutta termiä."**

Lääketietokannan uudet ominaisuudet

Duodecim lääketietokanta on Terveystietojen käytetyin sovellus. Sitä kehitetään mm. käyttäjäpalautteen perusteella, ja se täydentyy jatkuvasti uusilla palvelevilla tietosisällöillä.

Teksti: Marja Forsell ja Kristiina Airola



10

Saatavuushäiriö ja apteekkikohtainen saatavuus

Lääkkeiden saatavuushäiriö ja sen kesto näkyvät valmistekohdaisella avaussivulla punaisella symbolilla. Tiedot perustuvat Fimean saatavuushäiriöilmoituksiin ja ne päivittyvät kerran vuorokaudessa. Ilmoitettu saatavuushäiriö ei kuitenkaan aina suoraan näy lääkevalmisteen apteekkisaatavuudessa. Saatavuushäiriöön on lisätty lisätietona linkki Apteekki.fi-sivuston Lääkehaku-palveluun, josta voi tarkistaa lääkkeen apteekkikohtaisen saatavuuden. Hakunäkymä näyttää värikoodilla (vihreä tai oranssi) koko maan tilanteen. Paikkakunta-kohtaisen saatavuuden voi tarkastaa kirjoittamalla hakukenttään halutun paikan nimen tai osoitteen.

Saatavuushäiriön lisätietona näytetään myös vaihtokelpoiset valmisteet. Näkymästä voi suoraan tarkistaa, koskeeko saatavuushäiriö myös näitä vaihtokelpoisia lääkkeitä.

Duodecim lääketietokannan uutuuksia

- tieto saatavuushäiriöstä ja apteekkikohtaisesta saatavuudesta
- parannettu tiedonhaku valmisteyhteenvedosta
- helposti näkyvä tieto lääkkeen jaettavuudesta
- kuvat lääketableteista ja kapseleista sekä ulkopakkauksista
- ruotsinkieliset valmisteyhteenvedot
- uusi ikoni KA kertoo, soveltuuko lääke koneelliseen annosjakeluun
- tarkennettua haku – esimerkiksi laktoosittoman masennuslääkkeen tai biologisen lääkkeen haku on entistä helpompaa.

Nopea tiedonhaku valmisteyhteenvedosta

Valmisteyhteenvedo sisältää keskeisen tiedon myyntiluvallisesta valmisteesta. Duodecim lääketietokannan avaussivulle on nostettu sen olennaisimmat osiot eli Käyttöaiheet ja Annostus ja antotapa. Koko valmisteyhteenvedo näkyy avaussivun yläosan linkissä, ja haluttua otsikkoa kuten Yhteisvaikutukset klikkaamalla saa avattua kyseisen kohdan.

Pitkästä valmisteyhteenvedosta voi olla vaikeaa löytää juuri haluttu kohta tai tieto. Käytettävyyden helpottamiseksi alkuun on tuotu hakukenttä, josta voi hakea koko valmisteyhteenvedon sisältöä.

Haittavaikutukset-osio on käyttöaiheen ja annostuksen jälkeen käytetyin osa valmisteyhteenvedoa. Tietyn haittavaikutuksen löytämisen nopeuttamiseksi myös Haittavaikutukset-kohdan alkuun on lisätty hakukenttä. Esimerkiksi hakusanalla "neutropenia", "maksavaurio" tai "päänsärky" näkyy osumien määrä ja kyseinen kohta tekstistä. Hakukentän alle on lisätty ohjeet lääkkeen haittavaikutuksista ilmoittamisesta sekä linkki Fimean sivuille.

Mitä haittaa etsit?

Q

Osumia: 1

[Haittavaikutusilmoituksen tekeminen](#) | [Tee haittavaikutusilmoitus](#)

Yleisimmät ilmoitetut haittavaikutukset eprosartaania käyttävillä potilailla ovat päänsärky ja vatsavaivat, näitä esiintyy noin 11 %:lla ja 8 %:lla potilaista.

KLIINISISSÄ TUTKIMUKSISSA ESIIN TULLEET HAITTAVAIKUTUKSET EPROSARTANIA KÄYTTÄNEILLÄ POTILAILLA (N = 2316)

MedDRA-luokituksen mukainen elinjärjestelmä	Hyvin yleinen ≥ 1/10	Yleinen ≥ 1/100, < 1/10	Melko harvinainen ≥ 1/1000, < 1/100
Immuunijärjestelmä			Yliherkkyyttä*
Hermosto	Päänsärky*	Heitehuimaus*	
Verisuonisto			Matala verenpaine
Hengityselimet, rintakehä ja välikarsina		Rinitti	

Muut uutudet

Apteekkariliitolta saadaan jatkossa ajantasaiset tiedot apteekkimyyntissä olevista ravintolisistä, kuten vitamiineista. Lääkekuvat ja ruotsin-

kieliset valmisteyhteenvedotekstit täydentyvät palveluun sitä mukaa, kun lähdetieto niitä tarjoaa.



Muistathan myös seuraavat Terveysportin aineistot

Teksti: Emma Strömberg

DynaMed – kansainvälinen tietokanta sairaalalääkärin työhön

EBSCO:n kustantama DynaMed-tietokanta on kaikkien Terveysportin tilaajien käytössä. DynaMed sisältää kustakin aiheesta tiiviin yleiskatsaus- ja suosituskappaleen sekä tiivistelmät systemaattisten katsausten ja laadukkaiden alkuperäisartikkeleiden tuloksista. Tietokanta tukee erinomaisesti sairaalalääkärin työtä ja täydentää näin avohoitoon osittain painottuvaa Terveysportin tarjontaa.

Linkki DynaMediin löytyy Terveysportin etusivulta. Se on lisäksi integroitu osaksi Lääkärin tietokantoja siten, että artikkeleihin on rakennettu linkki DynaMedin vastaavaan sisältöön.

Yli 4 500 kliinisen artikkelin lisäksi DynaMed sisältää yli 2 000 artikkelia lääkkeitä ja yli 600 artikkelia laboratoriotutkimuksista Micromedexin Clinical Knowledge Suite -kokoelmasta sekä yli 100 ensihoito-ohjetta.

Monipuolinen DynaMed täydentää Lääkärin käsikirjan tiivitä artikkeleita sekä tukee myös sairaalalääkärin työtä.



Uudistunut Työterveys ja kuntoutus -tietokanta työterveyshuoltoon

Työterveys ja kuntoutus -tietokannan uudistuksessa suosituimmat sisällöt on tuotu entistä selkeämmin tarjolle. Tietokantaan on tuotu runsaasti uutta sisältöä liittyen mm. erilaisiin terveystarkastuksiin. Oma ohjeistuksensa löytyy nyt myös terveystarkastuksista raide- ja laivaliikenteessä. Tietokannan luetuin kokonaisuus on Altistelähtöinen työterveysseuranta ja sitä täydentämään on julkaistu myös kemikaalialtistumiseen liittyvä kooste.

Mukana myös

- Työterveyslääkäri-lehden kaikki numerot noin 20 vuoden ajalta.
- Työterveyskirjasto, jossa 17 Työterveyslaitoksen ja Duodecimin julkaisemaa teosta nykyajan työelämän haasteista eri näkökulmista.
- TOIMIA-tietokanta (THL) toimintakyvyn mittaamiseen ja arviointiin. Sen sisältö tuotetaan laajassa kansallisessa yhteistyössä, jossa on mukana yli sata sosiaali- ja

terveydenhuollon ammattilaista yli 60 eri organisaatiosta. Se sisältää 21 suositusta ja yli 100 mittariarviointia. Suositusten tavoitteena on yhtenäistää toimintakyvyn arviointikäytäntöjä Suomessa.



Ensihoidon uudistetut toimintaohjeet

Ensihoito-opas on uudistunut ensihoidon toimintaohjeilla, jotka korvaavat aiemmat perus- ja hoitotason hoito-ohjeet. Uudet toimintaohjeet ovat käytössä myös viranomaisten kenttäjohtajärjestelmässä (KEJO) toimivassa kansallisessa sähköisessä ensihoidokertomuksessa (EHK).

Toimintaohjeissa määritellään sairaalan ulkopuolella tapahtuvan ensihoidon ajalliset ja toiminnalliset tavoitteet sekä kuvataan hoidon kulku ensiarviosta jatkohoidon ja

kuljetustarpeen arviointiin. Toimintaohjeita on yhteensä 49 ja ne kattavat kaikki tavallisimmat elintoimintojen häiriöiden hoitoon liittyvät tilanteet. Hoito-ohjeisiin on liitetty ensihoidossa käytettävät ICPC-2-luokituksen mukaiset hoidon syytä kuvaavat koodit. "Ohjeita laadittaessa on kiinnitetty erityistä huomiota hoidon tarkoituksenmukaiseen etenemiseen – etenkin ensihoidossa hoidon tulee keskittyä olennaiseen ja toteutua oikea-aikaisesti. Toimintaohjeissa on

määritelty tilanteet, jotka edellyttävät hoito-ohjeen pyytämistä lääkäriltä, mutta hoidon sujumisen kannalta on tärkeää, että ensihoitajien itsenäistä toimintaa tuetaan selkeillä ja hyvillä ohjeilla"

Päätoimittaja **Tom Silfvast**

Ensihoito-opas on osa Akuuttihoito-tietokantaa.

Mitä olisikaan arkeni ilman Terveysporttia!

Terveysportti on palvellut lääketieteellisen tiedon kotina jo 20 vuotta. Moni käyttäjä toteaa, ettei voisi kuvitella työskentelevänsä ilman sitä.

Terveysporttia ei olisi ilman laajaa asiantuntijajoukkoa ja yhteistyökumppaneitamme. Kiitämme heitä ja vietämme juhlavuotta tehden entistä

enemmän töitä terveydenhuollon yhä paremman huomisen eteen.

KYSYimme käyttäjiltä, mikä on parasta Terveysportissa.

14

RUNSA JA
PÄIVITTYVÄ TIETO

Aina saatavilla

Jäsennelty ulkoasu ja helppokäyttöisyys

Korvaamaton apu ja tiedonlähde

Saa kaiken tarvittavan tiedon yhdestä paikasta

KÄYTÄNNÖN TYÖTÄ TUKEVAT TIETOKANNAT NOPEA TUKI HOITOPÄÄTÖKSIIN

ASIAT HELPOSTI SAATAVILLA HYVINÄ KOKONAISUUKSINA

MITÄ OLISIKAAN LÄÄKÄRIN ARKENI ILMAN TERVEYS-PORTTIA!

Laaja-alainen ajantasainen tieto helposti ja nopeasti löydettävissä

Nopea apu jokapäiväiseen työhön

SELKEÄT ARTIKKELIT

IHAN VÄLTTÄMÄTÖN,
ETTÄ TÖISSÄ SELVIÄÄ.



Klaus Kartila,
2. vuoden opiskelija.

**”Käytän Terveysporttia,
koska sieltä löytyvään
tietoon voi luottaa.
Opiskelijalle Duodecim
tarjoaa hyvät edut
myös mobiilisti,
Terveysportti.mobi:ssa.”**

Klaus Kartila,
2. vuoden opiskelija

On tärkeää, että Terveysportti tulee lääketieteen opiskelijoille tutuksi opintojen alusta alkaen. Duodecim tarjoaakin opiskelijajäsenilleen laajat oikeudet Terveysportin sisältöihin mobiilikäyttöön optimoidun Terveysportti.mobi:n myötä.

Lääketieto helposti ja nopeasti

Puhelimiin optimoitu Terveysportin sisältö löytyy osoitteesta Terveysportti.mobi.

Palvelun sisällöstä seuraavat ovat

Duodecimin jäsenetuja:

- ICD-10
- Lääkkeet ja hinnat
- Duodecim-lehden artikkelit vuodesta 2001
- Uutispalvelu Duodecimin uutiset
- Käypä hoito -suositukset
- Matkailijan terveysopas
- Toimenpideluokitukset

Opiskelijoille lisäksi:

- Lääkärin tietokannat
- Akuuttihoito-opas

”Käyttäessäni Terveysporttia kliinisen työn tukena voin olla varma siitä, että potilaani saavat tutkimusnäyttöön perustuvaa ja viimeisten hoitosuosituksen mukaista hoitoa.”
Anna Savo, valmistuva lääkäri

”Erityisesti tarkistan lääkeasioita, ne löytyvät Terveysportista kattavasti.”
Riku Metsälä, valmistuva lääkäri

ILMESTYY 10/2021

1. painos 2021, nid., n. 250 s.

Kl 14.4

ISBN 978-952-360-216-8

Sh. 36 € / D-jäsen 36 € /

D-opiskelija 36 €

E-kirja

ILMESTYY 10/2021

ISBN 978-952-360-217-5

Äänikirja

ILMESTYY 10/2021

ISBN 978-952-360-218-2



Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC

Arto Pietikäinen

Kirjassa esitellään moderni käyttäytymisterapeuttinen näkökulma itsetuntoon ja valotetaan sitä, miten psykologisen joustavuuden lisääminen suhteessa minäkäsitykseen voidaan valjastaa palvelemaan hyvää elämänlaatua ja omien arvojen toteuttamista. Kirjan harjoitukset soveltavat teoriaa käytäntöön.

Muuta suhdettasi mielesi tarinoihin itsestäsi

”VAIKKA KIRJAN nimi viittaa hyvän itsetunnon kehittämiseen, kirjassa ei luetella vinkkejä siihen, miten voisit oppia ajattelemaan itsestäsi positiivisesti tai miten voisit keskittyä yhä paremmin omiin vahvuuksiisi.

Arvojensa mukaiseen käyttäytymiseen voi sitoutua, vaikka tuntisikin itsensä epävarmaksi. Samalla tavoin voi liikkua itselleen tärkeitä asioita ja tavoitteita kohti, vaikka mukana kulkisikin vahvoja epäileviä ajatuksia, että ”minusta ei ole siihen” tai ”en selviä siitä”. Ei tarvitse tuntea ensin itseluottamusta ja varmuutta. Se kuitenkin edellyttää, että osaa nähdä epäilevät ja vertailevat ajatukset vain ajatuksina.

Siinä on tämän kirjan vapauttava viesti lukijalle, joka haluaa lisätä psykologista vapauttaan ottamalla etäisyyttä mielensä laatimaan kuvaan itsestään.”

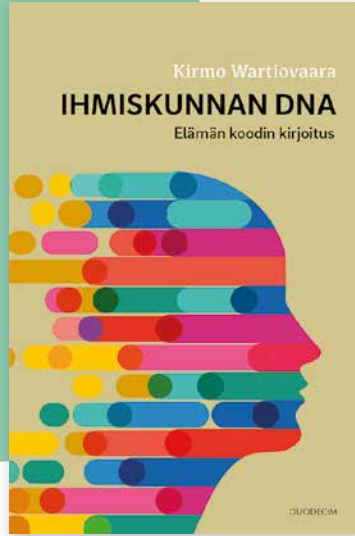
Arto Pietikäinen, psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti (kognitiivinen käyttäytymisterapia). Yksilötyön lisäksi kouluttaa ammatillaisia käyttämään hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiä ja luennoi psykologisen joustavuuden kehittämisestä.



ILMESTYY 11/2021
1. painos 2021, nid., 150 s.
Kl 56.4
ISBN 978-952-360-079-9
Sh. 32 € / D-jäsen 32 € /
D-opiskelija 32 €

E-kirja
ILMESTYY 11/2021
ISBN 978-952-360-187-1

Äänikirja
ILMESTYY 12/2021
ISBN 978-952-360-188-8



Ihmiskunnan DNA Elämän koodin kirjoitus

Kirmo Wartiovaara

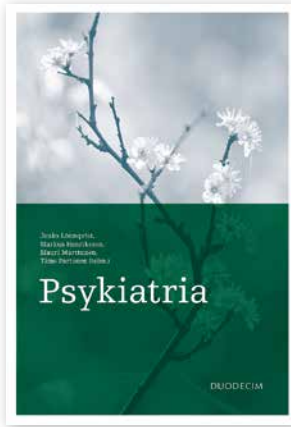
Kirja kertoo DNA:n ja siitä rakentuvien geenien sisällön merkityksestä, muuttumisesta ja aktiivisesta muuttamisesta. DNA:n muokkaus tuo meidät perustavan laatusella tavalla kysymykseen: mitä on ”ihmisyys” ja tulisiko sitä voida muuttaa?

Mitä tekisimme DNA-tekniikalla?

”DNA:N MUUTOKSET ovat evoluution käyttövoima ja myös ihmiskunnan genomi on muotoutunut nykyiseksi vuosisiljoonien aikana. *Homo sapiensin* geneettinen koodi on kirjoitettu DNA:n emäsjärjestykseen, mutta sen virheet voivat olla myös monen taudin syy. Tämän ymmärtäminen on johtanut siihen, että yksittäisen ihmisen solujen geenejä muuttamalla voidaan jo nyt parantaa sairauksia. Muiden eliöiden geenien kontrollointi on ollut ihmiskunnan työkaluna jo kauan ja sillä on mm. lisätty ruoantuotantoa. Viimeisten vuosikymmenten aikana kehittynyt tarkka ja tehokas DNA-tekniikka on tehnyt kaikkien lajien DNA:n muuttamisen mahdolliseksi. Vaihtoehtojen rajattomuus tuo esiin monia kysymyksiä siitä, kuinka meidän tulisi käyttää näitä tekniikoita ja itse käyttäytyä. Lääketieteen kehittäminen ja uudet hoidot ovat luultavasti helposti hyväksyttävissä, mutta miten pitäisi suhtautua ihmisen perinnölliseen geenimuokkaukseen tai ympäristömme geneettiseen muuttamiseen? Millainen DNA-muutos on ihmiskunnalle hyödyllinen?”

Kirmo Wartiovaara
Perinnöllisyyslääketieteen
erikoislääkäri,
kantasolubiologian
dosentti





Psykiatria

Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen, Timo Partonen (toim.)

ILMESTYY 8/2021
15., uud. painos 2021, sid., n. 965 s.
Kl 59,56
ISBN 978-952-360-050-8
Sh. 142 € / D-jäsen 106,50 € /
D-opiskelija 85,20 €

Psykiatria on koko kliinisen psykiatrian kattava suomalainen klassikko, jolla on vahva asema suomalaista kliinistä psykiatriaa edustavana tiedonlähteenä. Kauttaaltaan uudistuneessa 15. painoksessa myös tulevaisuuden tarpeet on huomioitu. Osaaminen ja vastuu ovat laajentuneet myös varhaiseen puuttumiseen ja ennaltaehkäisyyn sekä väestön mielenterveyden edistämiseen.

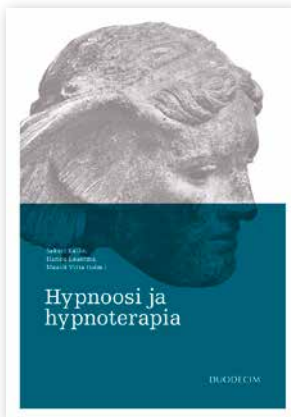


Tunnefokusoitu psykodynaaminen lyhytpsykoterapia

Leena Jaakkola, Jan-Eric Bärlund, Carita Nylund-Kalli, Susanna Rossi

ILMESTYY 10/2021
1. painos 2021, nid., n. 300 s.
Kl 59,56
ISBN 978-952-360-171-0
Sh. 82 € / D-jäsen 61,50 € /
D-opiskelija 49,20 €

Kirjassa kuvataan käytännönläheisesti tunteisiin fokuoiva psykodynaaminen lyhytpsykoterapiamenetelmä, joka on integroitu kansainvälisesti tunnetuista malleista. Taustateorioita ovat psykodynaamisen lisäksi mm. kiintymyssuhdeteoria, tunneteoriat ja neurotiede. Tiedostamattomia tunteita aktiivomalla mahdollistuu mielen-sisäisen ongelman työstäminen. Terapia on lyhyt mutta syvä.

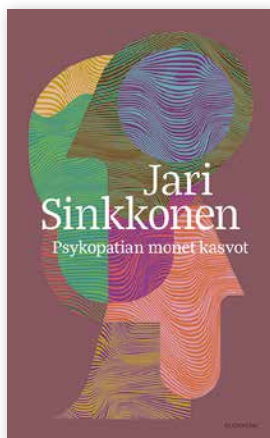


Hypnoosi ja hypnoterapia

Sakari Kallio, Hannu Lauerma, Maarit Virta (toim.)

ILMESTYY 10/2021
1. painos 2021, sid., n. 400 s.
Kl 14,459
ISBN 978-952-360-170-3
Sh. 82 € / D-jäsen 61,50 € /
D-opiskelija 49,20 €

Kirjassa esitellään hypnoosin käyttötavat ja vasta-aiheet ja annetaan perustiedot hypnoterapian eri lähestymistavoista. *Hypnoosi ja hypnoterapia* -kirja on tarkoitettu psykiatreille ja muille lääkäreille, psykologeille, psykoterapeuteille sekä kaikille hypnoosista kiinnostuneille



Psykopatian monet kasvot

Jari Sinkkonen

ILMESTYY 10/2021
1. painos 2021, nid., n. 250 s.
Kl 59.561
ISBN 978-952-360-174-1
Sh. 36 € / D-jäsen 36 € /
D-opiskelija 36 €

E-kirja
ILMESTYY 10/2021
ISBN 978-952-360-175-8

Äänikirja
ILMESTYY 11/2021
ISBN 978-952-360-176-5

Psykopatia on vakava persoonallisuushäiriö, joka ei sisälly diagnoosinimikkeensä mihinkään tautiluokituksiin. Ilmiötä tutkitaan aktiivisesti, etualalla ovat geneettiset ja neurobiologiset tutkimukset, mutta myös kielteisillä lapsuudenaikaisilla kokemuksilla on oma merkityksensä.



Irti unettomuudesta

Tuula Tanskanen, Eero-Matti Gummerus, Ville Ritola, Katinka Tuisku, Jan-Henry Stenberg

ILMESTYY 8/2021
1. painos 2021, nid., n. 140 s.
Kl 59.33
ISBN 978-951-656-938-6
Sh. 28 € / D-jäsen 28 € /
D-opiskelija 28 €

Kirja esittelee itsehoito-ohjelman, jonka avulla voi päästä eroon haitallisista unettomuutta ylläpitävistä tavoistaan, rutii-neistaan ja ajatusmalleistaan. Kirja perustuu HUS Mielen-terveystalon nettiterapiaan, jonka tulokset ja tehokkuus ovat verrattavissa perinteiseen psykoterapiaan.



Vapaaksi viiltelystä

Katja Myllyviita

ILMESTYY 9/2021
4., uud. painos 2021, nid., 200 s.
Kl 59.56
ISBN 978-952-360-247-2
Sh. 28 € / D-jäsen 28 € /
D-opiskelija 28 €

Mitä viiltely on, mitä tarkoitusta se palvelee ja miksi siitä on vaikea päästä eroon? Päivitetyskirjassa on teoriaa ja esimerkkejä sekä harjoituksia, joiden avulla viiltelijä voi vapautua riippuvuudestaan. Kirja auttaa lähiomaista ja hoitajia suhtautumaan kärsivällisemmin niin viiltelijään kuin itseensäkin.



Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt

Maritta Haavisto, Päivi Mäkimartti, Katri Kakko, Maria Nuotio (toim.)

ILMESTYY 10/2021
1. painos 2021, nid., n. 250 s.
KI 59,8
ISBN 978-952-360-082-9
Sh. 58 € / D-jäsen 43,50 € /
D-opiskelija 34,80 €

Opas on laadittu päivittäisen työn tueksi. Siinä kuvataan konkreettisesti ja tiiviisti hyvän hoidon periaatteet sekä hyvät toimintatavat eri hoitotilanteissa ja erilaisissa hoitoympäristöissä. Kirja soveltuu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, opiskelijoille ja opettajille. Teos on hyödyllinen myös toiminnan kehittämisessä.



Kehitysvammainen potilaana

Maria Arvio, Seija Aaltonen

ILMESTYY 10/2021
3., uud. painos 2021, nid., 200 s.
KI 59,5
ISBN 978-952-360-198-7
Sh. 57 € / D-jäsen 42,75 € /
D-opiskelija 34,20 €

Kirjassa määritellään kehitysvammaisuus ja kuvataan erilaiset kehitysvammaoireyhtymät ja -sairaudet. Aiheina ovat mukana kehitysvammaisten yleisterveys, mielenterveys ja kuntoutus. Kehitysvammaiset ja läheiset kertovat myös itse elämästään kuvin ja sanoin.

22

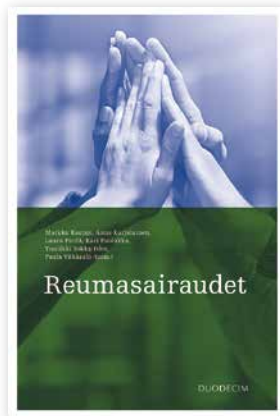


Opiskeluterveys

Kristina Kunttu, Anne Komulainen, Silja Kosola, Noora Seilo, Tommi Väyrynen (toim.)

ILMESTYY 11/2021
2., uud. painos 2021, sid., n. 380 s.
KI 59,241
ISBN 978-952-360-161-1
Sh. 62 € / D-jäsen 46,50 € /
D-opiskelija 37,20 €

Kauttaaltaan päivitettyssä kirjassa kuvataan käytössä olevia menetelmiä, nostetaan esiin kehittämistarpeita ja visioidaan nykytietämyksen perusteella parhaita realistisia käytäntöjä nuorten ja nuorten aikuisten terveyden edistämisessä.

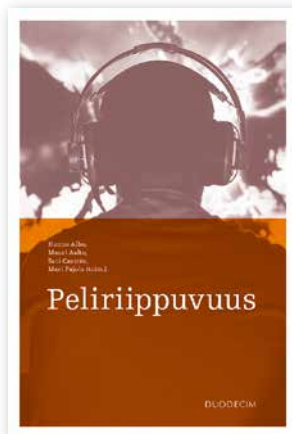


Reumasairaudet

Markku Kauppi, Anna Karjalainen, Laura Pirilä, Kari Puolakka, Tuulikki Sokka-Isler, Paula Vähäsalo (toim.)

ILMESTYY 10/2021
1. painos 2021, sid., n. 500 s.
Kl 59,52
ISBN 978-951-656-331-5
Sh. 109 € / D-jäsen 81,75 € /
D-opiskelija 65,40 €

Kirja tukee reumasairauksien varhaista toteamista ja ajanmukaista hoitoa. Teoksessa kuvataan reumasairauksien mekanismeja, epidemiologiaa, periytymistä sekä diagnostiikkaa. Hoidon periaatteita tarkastellaan kattavasti. Sisällön painopiste on kliininen. Teos on suunnattu ensisijaisesti lääketieteen opiskelijoille ja lääkäreille.



Peliriippuvuus

Hannu Alho, Mauri Aalto, Sari Castrén, Mari Pajula (toim.)

ILMESTYY 6/2021
1. painos 2021, nid., n. 200 s.
Kl 59,561
ISBN 978-951-656-939-3
Sh. 55 € / D-jäsen 41,25 € /
D-opiskelija 33 €

Kirjassa kuvataan peliriippuvuuden kehittymisen syy- ja riskitekijöitä, ongelmapelaamisen ja peliriippuvuuden tunnistamista ja diagnostiikkaa, tukipalveluita sekä hoitoperiaatteita. Kirja on tarkoitettu terveys- ja sosiaalialan ammattilaisille, mutta myös peliongelmiin kärsiville ja heidän läheisilleen. Teos sopii myös terveys- ja sosiaalialaa opiskeleville.

23



Anestesiologian ja tehohoidon perusteet

Leila Niemi-Murola, Ulla Ahlmén-Laiho, Tuomas Huttunen, Kirsimarja Metsävainio, Merja Vakkala (toim.)

ILMESTYY 8/2021
4., uud. painos 2021, nid., n. 220 s.
Kl 59,48
ISBN 978-952-360-065-2
Sh. 64 € / D-jäsen 48 € /
D-opiskelija 38,40 €

Kirja sisältää tärkeimmät anestesia- ja tehohoidon perusteet sekä ensi- ja kivun hoitoon liittyvät perusperiaatteet. Teos on tarkoitettu oppikirjaksi lääketieteen opiskelijoille, mutta se soveltuu sairaanhoitajaopintoihinkin. 4. painoksen tiedot on tarkistettu.

Muista myös nämä kirjat

24



Keuhkosairaudet

Diagnostiikka ja hoito
ILMESTYY 6/2021
2., uudistettu painos 2021
ISBN 978-951-656-991-1



Ravitsemustiede

8., uudistettu painos 2021
ISBN 978-951-656-798-6



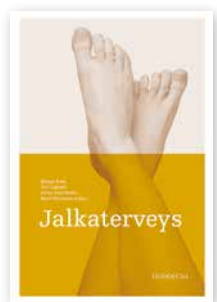
Anestesiologia, teho-, ensi- ja kivunhoito

4., uudistettu painos 2021
ISBN 978-951-656-848-8



Peruselintoimintojen häiriöt ja niiden hoito

3., uudistettu painos 2021
ISBN 978-951-656-913-3



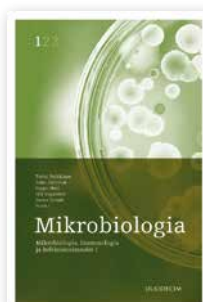
Jalkaterveys

ILMESTYY 10/2021
2., uudistettu painos 2021
ISBN 978-951-656-736-8



Silmätautien käsikirja

ILMESTYY 9/2021
3., uudistettu painos 2021
ISBN 978-952-360-049-2



Mikrobiologia

Mikrobiologia, immunologia ja infektiosairaudet, kirja 1

4., uudistettu painos 2020
ISBN 978-951-656-548-7



Ihosityöpien diagnostiikka ja hoito

1. painos 2020
ISBN 978-952-360-033-1



Hippokrates Valitut teokset

ILMESTYY 9/2021
1. painos 2021
ISBN 978-952-360-227-4



Lääkärin ja potilaan vuorovaikutus

1. painos 2020
ISBN 978-951-656-861-7



Yleislääketieteen perusteet

1. painos 2020
ISBN 978-951-656-767-2



Seksuaalilääke- tiede

1. painos 2020
ISBN 978-951-656-698-9



Allergiset sairaudet ja astma

1. painos 2020
ISBN 978-951-656-931-7



Työkirja pakko- oireiden hoitoon

1. painos 2021
ISBN 978-952-360-159-8



Itsetuntemuksesta apua työhyvin- vointiin

1. painos 2021
ISBN 978-952-360-113-0



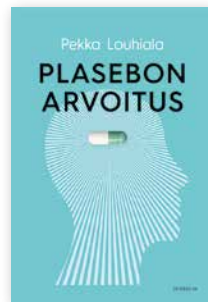
Hyvän unen avaimet Opas unettomuuden itsehoitoon

1. painos 2021
ISBN 978-952-360-158-1



Häpeän hoito

1.–3. painos 2021
ISBN 978-952-360-014-0



Plasebon arvoitus

1. painos 2021
ISBN 978-952-360-157-4



Resilienssi arjessa

1.–2. painos 2020
ISBN 978-952-360-038-6



Viisas mieli

1.–7. painos 2021
ISBN 978-951-656-082-6



Lääkärjäsen - uutena jäsenetuna kirjojen toimitukset ilmaiseksi kotiin

Jatkossa voit tilata kirjat verkkokaupastamme suoraan kotiin, palvelupisteisiin sekä pakettiautomaateihin ilman toimituskuluja. Uuden jäsenedun arvo on 9,90 euroa.

Lääkärjäsenenä saat 25 % alennusta oppaista ja oppikirjoista sekä ilmaiset toimituskulut Duodecimin verkkokaupassa. Kirjautu verkkokauppaan Duodecim-tunnuksillasi, niin näet kirjojen jäsenhinnat ja maksuttoman toimituksen. Tarjoamme jäsenille myös erikoiskampanjoita, seuraa uutisointiamme.

Jotta saat jäsenedut käyttöösi, käy aktivoimassa jäsenedut osoitteessa oma.duodecim.fi. Aktivointia varten tarvitset koodin, jonka saat jäsenkirjeestä tai jäsenpalvelusta jasenpalvelut@duodecim.fi

Syksy 2021

Kustannus Oy

Duodecimin

Uutuusluettelo

Kustannus Oy Duodecim

PL 874, Kaivokatu 10 A,
00101 Helsinki
vaihde 09 618 851
www.duodecim.fi

Asiakaspalvelun yhteystiedot

Terveysportti:
terveysportti@duodecim.fi

Oppiportti:
oppiportti@duodecim.fi

Verkkokauppa:
verkkokauppa@duodecim.fi

Median arvostelukappaleet:
kirjat@duodecim.fi

Uutuusluettelon tilaukset
ja osoitteenmuutokset:
kustannus@duodecim.fi

Toimitusjohtaja

Pekka Mustonen

Myynti

Kirjat, myyntipäällikkö
Tiina Saarnimo

Terveysportti, markkinointipäällikkö
Hannu Koski

Oppiportti, liiketoimintapäällikkö
Mari Ketola

Kirjat, jälleenmyynti

Kirjavälitys Oy
puh. 010 345 1520
kvtilaus@kirjavalitys.fi

Myyntipisteet

Verkkokauppa: www.duodecim.fi
Kirjakaupat kautta maan.
Jäsenhintaisten kirjat myös Suomalaisen
Kirjakaupan myymälöistä.

Yleisten tietokirjojen sähkö- ja äänikirjoja voi
ostaa verkkokirjakaupoista, lukea tai kuunnella
lukuaikapalveluista tai lainata kirjastoista.

Luettelon kuvat

Heidi-Hanna Karhu

Ulkoasu

Dog Design

Taitto

Kirsi Rasinen

*Oikeudet tuote- ja hintamuutoksiin
pidätetään. Hintoihin sisältyy alv 10%.*



DUODECIM
TERVEYSPORTTI
20 vuotta



 verkkokauppa.duodecim.fi

