



PHARMACA STUDENTICA

NRO: 1/2026

Farmasian tanssiaiset

Ainejärjestöjen kevätkuulumiset

Palauta mieleesi UV-säteily ja siltä suojautuminen

sisälllys

- 03 Pääkirjoitus
- 04 Terveisiä FiPSAlta
- 05 Kevättervehdys Fortikselta
- 06 YFK:n kuulumisia alkuvuodelta
- 07 Vårhälsning från Ex Tempore (och samma på finska)
- 08 Farmasian alan monet mahdollisuudet
- 09 Farmasian tanssiaiset
- 10 EPSA Annual Reception
- 11 Paistaako vai polttaako?
- 14 Opiskelijoiden hyvinvointi ja sen vaikutus opiskeluun ja toimintaan

Julkaisija:
suomen Farmasian
Opiskelijajärjestöt ry, FiPSA
C/O Yliopiston Farmasiakunta
Biokeskus 2
PL 56 (Viikinkaari 5)
00014 HELSINGIN YLIOPISTO

Päätoimittaja: JUHO SAXLUND
Toimitus: Ream ISMAIL ja
JESSICA BLOMQUIST
Taitto: Aino KUOSMANEN

Pääkirjoitus

Tervehdys arvon opiskelijatoverit ja muu lukijakunta!

Niin kuin vaivihkaa hiipinyt kevät on herätellyt opiskelijan talvihorroksestaan, myös pitkään uinunut Pharmaca Studentica on noussut ylös leposijoitansa. Allekirjoittanutta lämmitti orastavan auringon lailla innokkaiden toimituskuntalaisten määrä, joita saimme joukkoomme kaikista farmasian opiskelijajärjestöistä. Miten moni tahtoikaan ryhtyä lehden elvyttämiseen, laittaa näppäimistön sauhuaan ja antaa luovuuden kukoistaa. Se herättää suurta kiitollisuutta.

Ovella kolkuttelee lähes joka farmasistioppilaan, niin pönttääjän kuin pämpääjän, kultakausi. Nimitetään iki-ihana vappu, jonka kynnyksellä ja jonka kunniaksi julkaisemme juhlatunnelmissa tämän uuden vuosikerran ensimmäisen numeron luettavaksenne. Kuten kevät johdattelee luonnon talven hiljaisuudesta kesäiseen loistoonsa, vapun hullutukset ja riennot saattelevat monia meistä erilaisiin muutoksien tai siirtymien vaiheisiin.

Toukokuun loppurutistusten myötä niin kampukset kuin kerhotilat hiljenevät, ensimmäisen harjoittelun työkirjat laitetaan palautukseen, ja useat kirmaavat kohti kesälaitumia. Toiset taas vaihtavat opiskelija-haalarit ja tenttimateriaalit valkotakkiin ja lääkeresepteihin. Joillain pönttäysintoa piisaa enenevissä tai vähenevissä määrin kesäkuukausinakin. Jotkut peräti valmistuvat virallistetun laillistetuiksi farmaseuteiksi tai proviisoreiksi.

Kesä on monesti mullistavaa aikaa, muutenkin kuin kelien ja luonnon näkövinkkelistä. Maisemat ja ihmiset saattavat vaihtua ympärillä. Arki ja rutiinit, työt ja tehtävät, menot ja meiningit sekä taloustilanne voivat kaikki muuttua kertaheitolla. Vähemmästäkin menee ihmispoloisen pää pyörälle.

Valmistuvilla ja alaa vaihtavilla nämä muutokset ovat pysyvämpiä. Tapeilla (fukseilla) ja konkariopiskelijoilla koittaa syksyllä paluu tuttuihin tiloihin – kuitenkin täysin uudenlaisten aiheiden ja elämysten pariin. Muutokset matkaavat mukana minne menemmekin.

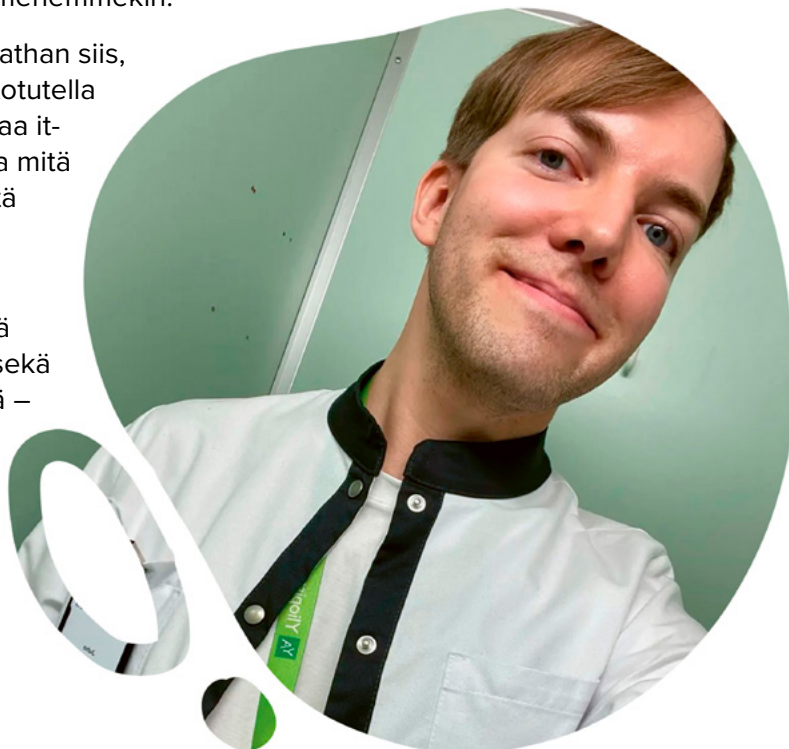
Avoin mieli on matkajan paras ystävä. Muistathan siis, toveri hyvä, antaa itsellesi aikaa tuumailla ja totutella muutoksen tuuliin. Mitä hyväksyvämmiin kohtaa itsensä haasteiden keskellä uuden alkaessa, ja mitä uteliaammin suhtautuu edessään olevaan, sitä helpommaksi matkanteko usein käy.

Näihin sanoihin, ennen kuin ryhdyn yhtään enempää keittiöpsykologiksi, on hyvä päättää tämä turina. Täten toivotan oikein riemuisaa sekä ikimuistoista vappua ja kesää jokaiselle teistä – palataan taas syksymmällä!

Antoisia lukuhetkiä toivottaen

Juho Saxlund

Päätoimittaja



TERVEISIÄ **FiPSALTA**

Moikka kaikki Suomen farmasianopiskelijat!

Vuosi on vaihtunut ja täällä kirjoitteleekin FiPSAn tuorein puheenjohtaja Arttu Sorsa.

Toiminnan aloitus on sujunut hyvin uuden hallituksen kanssa, vaikka vieläkin vähän etsitään yhteisiä toimintatapoja kokoustamisten sun muiden suhteen. Tämän vuoden hallitus koostuu pitkälti Kuopiolaisista, mutta onneksi syyskokouksessa saatiin kivasti myös edustus Turusta ja Helsingistä. Tämä helpottaa hallituksen sisäistä toimintaa paljon ja onkin tärkeää FiPSAn toiminnan kannalta. On ollut hienoa nähdä lisääntyntä kiinnostusta tähän toimintaan ja sen avulla saimmekin Pharmaca Studentican taas henkiin! Haluankin siis kertoa tänne hallituksen ideoista ja tavoitteista tälle vuodelle. Lyhyesti hallituksen tavoitteet voidaan tiivistää näkyvyyteen, jatkuvuuteen, vanhojen projektien loppuun viemiseen ja tietenkin muutama sivuprojekti.

1. FiPSA halutaan saada esille muualla kuin risteilyllä. Jos nyt kysyttäisiin ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilta ”Mikä on Fipsa”, todennäköisesti siihen ei osattaisi vastata. Tämä ei johdu viime hallituksesta, tuskin sitä edeltävistäkään, vaan ennemmin FiPSAn toiminnan sisältyneestä kulttuurista. Tässä järjestössä on paljon mahdollisuuksia kehittyä ammatillisesti, jonka vuoksi haluamme jakaa tietoa myös kaikille muille. Voitte siis odottaa FiPSA-tiedotteita ja mahdollisesti jopa jotain tapahtumia. Tapahtumien ja tiedotteiden lisäksi FiPSAn hallitus toteuttaa Suomen tasolla farmasianopiskelijoiden edunvalvontaan erilaisissa työryhmissä ja tänä vuonna tavoitteena on saada jokaiseen ryhmään edustajia.
2. Jotta FiPSAn toiminta jatkuu vuosittain järkevänä ja jokseenkin yhdenmukaisena, on meidän tärkeää panostaa jatkuvuuteen. Mielestäni tähän vaikuttaa työmäärän tasaisuus, lähestyttävyyys, perehdytyksen laatu ja ylipäänsä tiedon kulku hallitukselta toiselle. Olen itse jokseenkin hyvässä tilanteessa, kun satun tuntemaan FiPSAn edeltävät neljä puheenjohtajaa, niin aina löytyy henkilö, jolta kysyä. Tällainen toiminta ei kuitenkaan ole jatkuvaa tai järkevää, jonka vuoksi tähän panostetaan tänä vuonna.
3. FiPSAn hallitusten suuren vaihtelevuuden vuoksi projektit ovat saattaneet jäädä osin kesken, mikä tekee toiminnasta sekavaa. Tänä vuonna hallituksen tavoitteena ei ole keksiä uusia työtehtäviä tai projekteja vaan pyrimme hoitamaan kaikki edeltävät projektit loppuun, jolloin ensi vuoden hallitus pääsee aloittamaan puhtaalta pöydältä. Totta kai aina tulee pakollisia lisäprojekteja, ja nämä saadaan kyllä sovitettua yhteisiin aikatauluihin.
4. Järjestämme vuosittain koko jäsenistölle kaksi tapahtumaa, seminaari ja risteily, joita halutaan ylläpitää jatkossakin. Tänä seminaari oli onnistunut ja toivotaan myös rissen onnistumista. Näiden lisäksi lähitulevaisuudessa on tulossa muutama hieno juttu. Pines-taevne järjestetään vuonna 2027 keväällä Suomessa ja tämän suunnittelu alkaa kevätkokouksesta eteenpäin. Sen lisäksi FiPSAn perustamisesta tulee vuonna 2030 50 vuotta, ja kyllä pyöreiden valmistelu on aloitettava jo nyt.

Yhteenvetona siis tälle vuodelle meillä ei ole kovinkaan suuria tavoitteita, vaan pyritään tehdä järjestöstä saavutettavampi.

Eiköhän tästä vuosi tule ja toivottavasti hyvä sellainen!

Arttu Sorsa

Puheenjohtaja

Suomen Farmasian opiskelijajärjestöt ry



KEVÄTTERVEHDYS FORTIKSELTA



Kevät on kasvun ja uudelleen syntymisen aikaa ja myös onnitellut Pharmaca studenticalle henkiin virkoamisesta. Kallaveden jäät ovat sulaneet, Savilahden kampus lumeton ja aurinkokin on alkanut olla kaverina muutoin kuin klo 9–15. Kuitenkin Fortiksen toiminta ja tulevan vuoden suunnittelut alkoivat vauhdilla jo heti tammikuussa. On juhlittu viinijuhlia, lopetettu tuutorointi, saatu kandiaiheet, biletetty Snake-seilla Kuben tahtiin, sekä tietenkin juhlittu farmaseuttipotkijaisia ja sanottu heipat kavereille ennen harkkaan lähtöä.

Opetusapteekit ovatkin suuressa roolissa jokaisen opiskelijan ammatti-identiteetin kehityksessä ja ovat osana kasvattamassa tulevaisuuden farmasian osaajia. Tämä tärkeä osa opiskelua kuitenkin vaatii toisen ja kolmannen vuosikurssien opiskelijoita jättämään usein tutun kampuksen taakseen ja uuden työpaikan eteen. Näin sitten tyhjenevät yliopiston tilat jättäen jäljelle enää fuksit ja ns. tädit ja sedät pitämään puljua pystyssä ja edustamaan Fortista kevään muissa tapahtumissa.

Omasta mielestä usein kevät tuntuukin pidemmältä kuin syksy, lähinnä lisääntyneen valon määrän takia. Rankan syksyn jälkeen valo pilkottaa kesäloman toivossa ja joillakin myös valmistumisen toivossa. Ensimmäisen vuoden opiskelijoilla on myös käsillä farmaseuttisen ammatti-identiteetin ja –osaamisen ensimmäinen kulmakivi, nimittäin systemaattisen farmakologian kurssit. Tätähän meistä jokainen tuli tänne loppujen lopuksi opiskelemaan ja muistelen itse näitä kurseja lämmöllä ja hetkenä, jolloin olin varma, että olin oikealla alalla.

SYFA-kurssien aikana tapahtuu tietenkin myös opiskelijakevään kohokohta, eli vappu. Viimeaikaisten keliin perusteella, voisin myös jopa myöskin väittää, että tänä vuonna vappuna saattaisi olla jopa huimat +10 astetta lämmintä. Vappuna kelin lisäksi lämmittää myös kavereiden näkeminen, joille olikin ennen harkkaan lähtöä sanottu ne heipat. Jokin oraalisesti nautittava etanolipitoinen liuos saattaa myös aiheuttaa lämmön tunteita. Oikein hyvää loppukevättä kaikille ja pysytään vahvoina ja väkevinä!

Atte Kivipato

Fortis ry. Varapuheenjohtaja
ja Dilutuksen varapäätoimittaja

YFK:n KUULUMISIA ALKUVUODELTA

Heipsu ihanat lukijat!

Tarkoitukseni olisi lyhykäisyydessään kirjoitella yhden Fipsan jäsenjärjestöistä, YFK:n alkuvuoden kuulumisia luettavaksi näin ympäri Suomen.

Järjestönä Yliopiston farmasiakunnassa on tapahtunut aika lailla tämän vuoden puolella, kun uusi hallitus pääsi puikkoihin. Heti vuoden alusta pyöräytettiin käyntiin sääntöprojekti, eli tarkoituksena on uudistaa YFK:n sääntöjä ja ohjesääntöjä tämän hallituskauden aikana. Lisäksi laaditaan uusi strategia tuleville vuosille. Kaiken rankan ohella uusi hallitus on tänä vuonna päässyt ryhmäytymään jo hallituksen vaihtokaronkan, hallitusmökin ja Orionin Tuohilammen tiloissa pidetyn kokouksen myötä ja yhteishenki on hiottu huippuunsa.

Helsingissä on alkuvuodesta ollut reipas määrä erilaisia tapahtumia ja oikein kauhistuttaa tätä kirjoittaessa katsella vapun tapahtumapaljoutta. Ihanaa kuitenkin huomata, että varmasti löytyy jokaiseen makuun jokin tapahtuma. Omien tapahtumien lisäksi allekirjoittanut on ehtinyt osallistua vaikka mihin ”yhteis”tapahtumiinkin ison joukon muita yfkiläisiä kanssa. Yfkiläisiä on ollut mukana muun muassa jo perinteeksi muodostuneella Fortis x YFK -ekskursiolla Tahkovuorella, EPSA:n tanssiaisissa Wienissä, Fipsan seminaarissa ja nyt tuoreimpana Islannissa järjestetyssä Pinsestaevnessa. Myös Ex Temporen vuosijuhlille osallistui huima määrä meitä helsinkiläisiä.

Todettakoon siis, että sattunut ja tapahtunut on PALJON! Yhteenvetona: YFK:lle kuuluu hyvää, ja ihanaa on nähdä, kuinka aktiivisia yfkiläiset ovat tällä hetkellä lähtemään tapahtumiin myös Helsingin ulkopuolelle, pois tutulta ja turvalliselta Käärmeenpesältä! Vastavuoroisesti muiden kaupunkien opiskelijat ovat enemmän kuin tervetulleita meidän tapahtumiimme. Henkilökohtainen mielipiteeni on, että nämä luetellut ”yhteis”tapahtumat ovatkin parasta, mitä opiskeluajoilla on tarjota.

Vappua ja kesää odotellen,

Noora Kuusisto

YFK:n puheenjohtaja



VÄRHÄLSNING FRÅN EX Tempore

Sommaren närmar sig med stormsteg efter en fartfylld vår här i Åbo. Under början av året fick vårt kafferum vittna ett konstant flöde av trafik då det planerades och förbereddes för ET:s årsfest. Med god mat och dryck samt det bästa sällskapet firade vi föreningens trettiofjärde födelsedag med stor succé. Efter en liten återhämningsperiod är det nu dags för oss att njuta av våren i solsken och grönska då vi så småningom tar oss mot vappen. Vi ser fram emot all sorts program, från traditionsenlig vappmiddag till besök till Superpark med vänförening.

För övrigt ser det ljusst ut för våra studeranden. En del har åkt ut på praktik, medan andra jobbar på avhandlingar, och resten kämpar genom de sista kurserna innan sommarlovet sätter i gång. När detta läsår börjar ta sig mot sitt slut börjar det redan bli dags att blicka mot framtiden, då vi planerar hur den kommande hösten ska se ut för föreningen. Både återkommande och nya evenemang står i schema för det följande läsåret, och roligt ska det bli!

KEVÄTTERVEHDYS EX TEMPORELTA

Vauhdikkaan kevään jälkeen siirrymme pikkuhiljaa kesän odotukseen täällä Turussa. Alkuvuosi vietettiin vilinässä ja vilskeessä vuosijuhliin valmistautuessa, ja tilaisuudesta tulikin suuri menestys. Järjestön 34:tta syntymäpäivää juhlittiin hyvän ruuan ja juoman sekä mahtavan seuran kanssa. Hetken toipumisen jälkeen on nyt aika nauttia kevätaringosta ja vehreydestä vapun merkeissä. Edessämme on monenlaista ohjelmaa, kaikkea perinteisestä vappuillallisesta Superpark-vierailuun ystäväjärjestön kanssa.

Opiskelijoidemme tulevaisuus on valoisa. Osa on suunnannut harjoitteluun, kun taas osa työstää lopputyötään, ja loput ponnistelevat viimeisten kurssien läpi ennen kesäloman alkua. Tämän lukuvuoden lähestyessään loppuaan on myös aika kääntää katseet kohti tulevaisuutta, kun järjestön tulevaa syksyä ruvetaan suunnittelemaan. Sekä vanhoja suosikkeja että uusia tulokkaita löytyy seuraavan lukuvuoden ohjelmistosta, sitä odotellessa!

Ella Vaihinen

Infosekreterare & medlemsansvarig / Tiedottaja & jäsenvastaava
Ex Tempore rf.





Farmasian alan MONET MAHDOLLISUUDET

Farmasian ammattilaisia työskentelee useilla eri sektoreilla. Suurin osa heistä työllistyy apteekkeihin, mutta työpaikkoja on muuallakin, kuten esimerkiksi hyvinvointialueilla, valtiolla, yliopistoissa, Kelassa, lääketeollisuudessa ja lääketukkaupassa. Tutkimomme antaa siis valmiuksia hyvin monenlaisiin tehtäviin, ja se on meidän osaamisemme vahvuus.

Farmasian ala erää tietynlaista murrosvaihetta. Selkeimmin tämä näkyy juuri nyt apteekkeissa, joita koskettavat vuoden 2026 alusta voimaan tulleet lainsäädäntömuutokset. Muutosten päätavoite oli alan toiveiden vastaisesti saada säästöjä valtiolle, mutta ikävä kyllä sillä on negatiivisia vaikutuksia apteekkien toimintaan laajemminkin ja siten myös työntekijöiden työsuhteisiin. Edelleen valmistelussa on isoja kokonaisuuksia, jotka tulevat vaikuttamaan siihen, miten farmaseuttien ja proviisoreiden työnkuvat kehittyvät.

Myös muilla sektoreilla tapahtuu paljon. Kanta-lääkityslistan kehitystyön myötä meille tulee uusia velvollisuuksia, mutta myös runsaasti mahdollisuuksia. Osaamisemme saadaan entistä paremmin käyttöön, kun meillä on jatkossa mahdollisuus kirjata asiakkaiden lääkehoitoon liittyviä havaintojamme tiedoksi myös muille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Farmasian ammattilaisten rooli asiakkaan ja potilaan lääkehoidon polulla tulee entistä merkittävämmäksi, ja tämä on suuntaus, jota kannattamme lämpimästi.

Hyvinvointialueilla työskentelevien jäsentemme osaamiset, vastuut ja velvollisuudet ovat juuri nyt meillä Farmasialiitossa ajankohtaisia. Osaamiseen ja vastuisiin perustuva käynnissä oleva palkkausjärjestelmän uudistus sote-sopimuksen piirissä työskentelevien farmasian ammattilaisten kohdalla antaa meille mahdollisuuden korostaa osaamistamme myös hyvinvointialueilla. Lääketeollisuuden puolella taas seuraamme tarkoin muun muassa EU-lääkelainsäädännön mukanaan tuomia muutoksia ja niiden implementointia kansalliseen lainsäädäntöön.

Etäpalveluiden ja digitalisaation kehittymisen haluan nähdä ennemminkin mahdollisuutena kuin uhkana alallemme. Niiden myötä voimme kohdentaa rajallisia resursseja juuri heille, jotka sitä eniten tarvitsevat. Mikään teknologia tai tekoäly ei kuitenkaan korvaa inhimillistä kohtaamista, joten meitä farmasian ammattilaisia tarvitaan tulevaisuudessakin. Meidän tehtävämme lääkehoidon ohjauksessa ja neuvonnassa on merkittävä ja se aletaan vihdoin tunnistaa yhä laajemmin.

Tiedostan vahvasti Farmasialiiton merkityksen jäsentemme opintojen ja työelämän tukena ja kehittäjänä, mutta voin rehellisesti sanoa, että nyt merkitys tuntuu juuri nyt entistä suuremmalta. Talouden ja työelämän haasteet koskettavat meitä kaikkia ja havaittavissa on pientä huolta tulevaisuudesta ja työpaikoista. On oltava realistinen, mutta loputtomaan synkistelyyn ei kuitenkaan ole aihetta. Nyt tulee keskittyä tulevaan ja yrittää katsoa hieman kauemmas kuin vain nykyhetkeen. Uskon, että juuri opiskelijoilta löytyy kykyä siihen!

Farmasialiiton tavoite on olla, strategiamme mukaisesti, alan merkittävin edunvalvoja, kehittäjä ja yhdistäjä varmistuen jäsenistönä parhaan palvelun. Teemme vaikuttamistyötä useilla eri rintamilla. Epävarmassa maailmassa on tärkeää myös verkostoitua, tavata kollegoita mukavissa tilaisuuksissa ja ehkä jopa kehittää itseään erilaisten koulutusten avulla. Myös tätä kaikkea me voimme tarjota jäsenillemme, farmaseuteille ja proviisoreille, mutta myös alan opiskelijoille.

Suosittelen lämpimästi teitä tutustumaan laajasti eri sektoreiden mahdollisuuksiin ja olemaan rohkeita tarvittaessa kokeilemaan erilaisia tehtäviä. Ja jos aina ei oikein tiedä mihin suuntaan lähteä, olemme me Farmasialiitossa jäsentemme tukena.

Maija Pirttijärvi

puheenjohtaja, Suomen Farmasialiitto



BALL OF PHarmacy

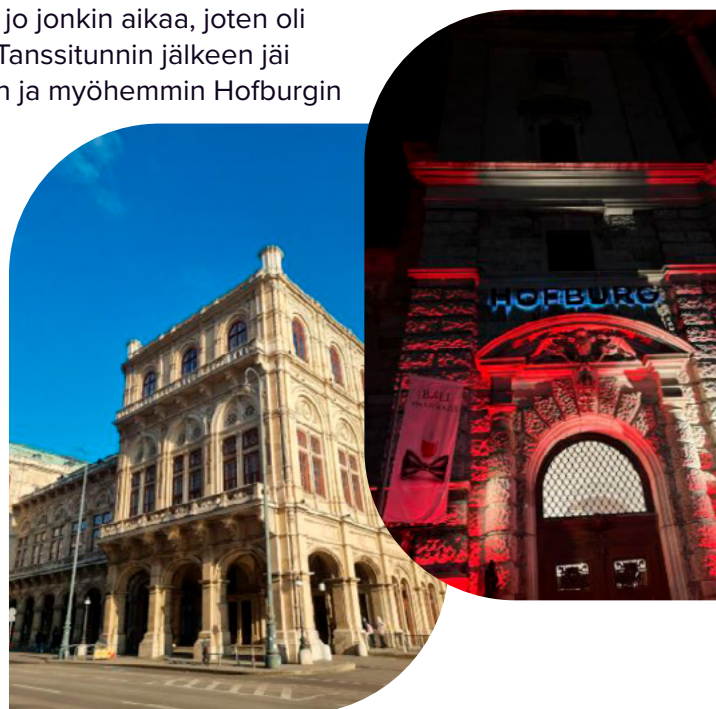
Ball of Pharmacy järjestettiin lauantaina 17.1. Wienissä itävaltalaisen farmasian ammattijärjestön toimesta. Lensin kuitenkin Wieniin jo keskiviikkoiltana. Paikallinen farmasian opiskelijajärjestö AFÖP järjesti ohjelmaa viikolle torstai-illasta alkaen. Ilta alkoi perinteisellä itävaltalaisella päivällisellä, josta olisi voinut jatkaa vielä baariin. Olin kuitenkin karannut tapahtumaan kesken toisen apteekkiharjoitteluni, joten päätin mennä aikaisin nukkumaan.

Perjantain ohjelma alkoi kävelykierroksella, jonka toteutin omatoimisesti parin muun suomalaisen opiskelijan kanssa. Kierroksen jälkeen tapasin itävaltalaista ystävääni. Illan ohjelmanumerossa oli karaokea. Oli mukavaa päästä tutustumaan toisiin kansainvälisiin opiskelijoihin ennen tanssiaisia. Kotimatalla törmäsimme itävaltalaiseen ihmeeseen, nimittäin alkoholiautomaattiin. Koko konsepti siitä, että alkoholia voi ostaa ympäri vuorokauden ja vieläpä itsepalveluautomaatista, oli todellinen turistielämys.

Lauantaipäiväni alkoi jo varhain aamulla osallistuttuani wieninvalssikurssille. Meitä ohjasi muutama itävaltalainen opiskelija. Omista vanhojen tansseistani on jo jonkin aikaa, joten oli hyvä päästä hieman kertailemaan ennen illan tanssiaisia. Tanssitunnin jälkeen jäi vielä hyvin aikaa shoppailulle, josta kiirehdin laittautumaan ja myöhemmin Hofburgin palatsille. Ball of Pharmacy avattiin juhlapuheella, jota seurasivat paikalliset tanssiesitykset. Avauksen jälkeen saimme vaeltaa vapaasti huoneesta toiseen, joissa kussakin soi livemusiikki. Meillä oli huima 13 hengen Suomen edustus tanssiaisissa. Valssin lisäksi pääsimme tanssimaan katrillia, joka on 1700-luvulta peräisin oleva ryhmätanssi. Yhdessä linnan huoneista soi myös bilemusiikki, joten vaihtoehtoja oli joka lähtöön. Tanssiaiset jatkuivat aina aamuneljänsä saakka, mutta lähdimme oman huoneeni porukan kanssa nukkumaan jo aiemmin. Suosittelen Farmasian tanssiaisia kaikille lämpimästi.

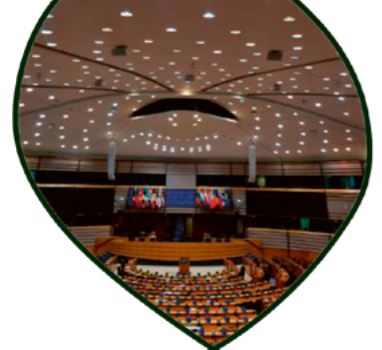
Helmi Venna

EPSA-asianhoitaja



16TH EPSA Annual

Recep- tion



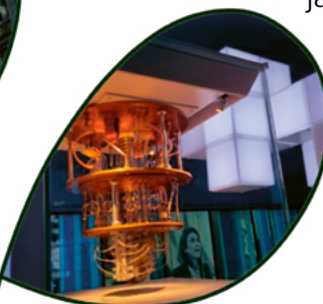
Osallistuin helmikuun loppupuolella EPSA:n 16. Annual Reception -tapahtumaan Brysselissä, Euroopan unionin sydämessä. Tilaisuutta ympäröi useampi sivuaktiviteetti, joissa pääsi tutustumaan toisiin farmasian opiskelijoihin ympäri Eurooppaa. Ensimmäisenä päivänä päästiin vierailemaan europarlamenttitalon istuntosalissa, jonka jälkeen osallistuin kansanterveyskampanjaan.

Seuraava päivä vierähti käyntiin parlamentin museovierailulla. Jatkoimme sieltä muutaman muun oppilaan kanssa piknikille puistoon, josta kiirehdimme koulutustilaisuuteen. Koulutuksen teemana oli: "How to enjoy public speaking", eli miten nauttia julkisten puheiden pitämisestä. Ensimmäisenä tehtävänä oli valita yhdessä ryhmäni kanssa puheenaihe, jota pidimme tylsänä. Kuitenkin se oli helpommin sanottu kuin tehty, sillä emme päässeet yhteisymmärrykseen siitä, mitkä aiheet olivat tylsiä. Päädyimmekin lopulta pitämään puheen siitä, kuinka valita tylsä aihe. Koulutuksen jälkeen olisi ollut mahdollisuus mennä päivälliselle EPSA-tiimin kanssa, mutta olin sopinut tapaamisen belgialaisen ystäväni kanssa.

Pääpäivä alkoi asiantuntijavierailuilla. Pääsin käymään PGEU:n toimistolla, jossa he edustavat apteekkeja EU-tasolla. Sitä seurasi päivän kohokohta, Annual Reception, eli suomeksi vuotuinen vastaanottotilaisuus. Tämän vuoden teemana oli "Terveyslukutaito alkaa tästä: Miksi farmaseuttisella koulutuksella on väliä!". Tilaisuuteen sisältyi kaksi paneelikeskustelua, joihin osallistui asiantuntijoiden lisäksi opiskelijoita. Päivän kruunasi vielä Evening Reception eli iltavastaanottotilaisuus Café Luxembourgissa.

Viimeisenä päivänä vuorossa oli vielä tieteellinen ekskursio. Pääsimme vierailemaan APB:n lääketutkimuksen toimistossa, jonka laboratorioissa testataan lääkkeiden laatua. Kierroksen jälkeen jäi hyvin aikaa, joten tein matkan päätteeksi vielä pienen päiväretken Bruggeen.

Helmi Venna
EPSA-asianhoitaja





*paistaako
vai
paltaako?*

PALAUTA MIELEESI UV-SÄTEILY
JA SILTÄ SUOJAUTUMINEN

TEKSTI: JESSICA BLOMQVIST KUVAT: PEXELS.COM

Moni meistä on huomannut taivaalla viime aikoina poikkeuksellisen valoilmion. Pilkkopimeä talvi on hellittänyt otettaan ja antanut tilaa keväiselle auringonpaisteelle. Siispä onkin hyvä aika palauttaa mielen auringon vaikutukset ja siltä suojautuminen tulevia lämpimiä päiviä varten.

UV-säteily ja vaikutukset terveyteen

Auringon UV-säteily sijaitsee näkyvän valon ja röntgensäteilyn välissä sähkömagneettisella spektrillä. Ultravioletti tarkoittaa kirjaimellisesti ”violetin takaista”, sillä näkyvän valon väreistä lyhyimmän aallonpituuden omaava violetti sijaitsee viimeisenä värisuorassa ennen UV-säteilyä. Säteily voidaan jakaa edelleen UVA-, UVB- ja UVC-säteilyyn. UVA-säteily tunkeutuu syvälle ihoon ja ruskettaa ihossa olevaa pigmenttiä. UVB-säteily vaikuttaa ihon pintaosiin ja saa ihon paksuuntumaan sekä ruskettumaan. UVC-säteily suodattuu kokonaan pois ilmakehän yläkerroksissa. Luonnossa UVC-säteilyä ei siis esiinny, mutta sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi ilman, veden ja pintojen desinfiointiin sairaaloissa ja teollisuudessa.

UV-säteilyllä on sekä hyötyjä ja haittoja terveydelle. Iho muodostaa D-vitamiinia UVB-säteilyn avulla. Suomessa D-vitamiinia muodostuu iholla huhtikuusta syyskuuhun. Normaali oleskelu auringossa riittää, sillä liiallinen auringonvalo hajottaa ihossa muodostuneen D-vitamiinin esiasteen. D-vitamiinia saadaan myös ravinnosta kalasta sekä D-vitaminoiduista nestemäisistä maitotuotteista ja margariinista Suomessa.

Liiallinen altistumisen seurauksena iho palaa ja vanhenee ennenaikaisesti, ja riski sairastua ihosyöpään kasvaa. Lievän palamisen seurauksena iho punoittaa, kun taas pahempi palaminen saa aikaan ihon turvotusta ja rakkuloita. Ihon lisäksi säteily voi vahingoittaa myös silmiä. Lumisokeus, eli UV-säteilyn aikaansaama silmän sarveiskalvon tulehdus, aiheuttaa sidekalvon punoitusta, valonarkuutta, lisääntyntä kyyneleritystä ja kipua. Oireet syntyvät, kun UV-säteily vahingoittaa silmän sarveis- ja sidekalvon epiteelisoluja. Solujen nopean uusiutumisen tähden oireet häviävät parissa päivässä. Pitkällä aikavälillä altistuminen aiheuttaa mykiön samentumia, mikä johtaa lopulta harmaakaihiin.

suojautuminen

Iho voi palaa tai ruskettua, kun UV-indeksi saavuttaa tai ylittää arvon 3. Etelä-Suomessa arvo ylittyy aurinkoisena kesäpäivänä kello 10–17. Lapset sekä vaaleaihoiset, pisamaiset ja punatukkaiset ihmiset ovat erityisen haavoittuvaisia UV-säteilyä kohtaan. Ennakointi on suojautumisen kannalta tärkeää, sillä myös pilvisenä ja viileänä kesäpäivänä iho voi palaa.

Kesällä keskipäivän aikaan on hyvä hakeutua varjoon, jossa UV-säteilylle altistuminen puolittuu. Vaatteilla suojautuminen sekä hatun ja aurinkolasien käyttäminen on tärkeää. Aurinkotuotteet täydentävät vaatetuksen suojaa. Uimarannalla heijastavalla hiekalla makuuasennossa oleva auringonottaja palaa herkemmin kuin metsässä kävelevä ulkoilija.

Aurinkotuotteet

Aurinkovoiteet voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan: fysikaalisiin (epäorgaanisiin) ja kemiallisiin (orgaanisiin) aurinkovoiteisiin. Jako fysikaalisiin ja kemiallisiin suojiin istuu edelleen tiukassa – kuitenkin fysikaalisen aurinkovoiteen UV-suojaa-aineet, eli sinkkioksidi ja titaanidioksidi, ovat yhtä lailla kemikaaleja. Nimitys juontunee käsityksestä, jonka mukaan fysikaaliset suojat muodostavat iholle UV-säteitä heijastavan kalvon, kun taas kemialliset aurinkovoiteet imevät itseensä UV-säteilyn ennen kuin se ehtii ihoon. Nykyään kuitenkin ajantasaisemman käsityksen mukaan fysikaaliset aurinkovoiteet heijastamisen lisäksi myös absorboivat UV-säteilyä kemiallisten aurinkosuojien tapaan.

Euroopassa aurinkosuoja-aineiden turvallisuutta valvotaan EU:n kosmetiikkalainsäädännön mukaisesti. Sallitut UV-suodattimet ja niitä koskevat rajoitukset on lueteltu EU:n kosmetiikka-asetuksen liitteessä VI. Sen mukaan tällä hetkellä kosmetiikassa UV-suodattimena käytettäviä aineita on noin kolmekymmentä.



Voidetta valitessa on hyvä valita tuote, joka suojaa sekä UVA- että UVB-säteilyltä. Riittävä suojakerroin on vähintään 30. Aurinkovoiteiden kohdalla on hyvä huomioida tuotteen säilyvyys – edellisen kesän voiteet ovat usein vanhentuneet seuraavaan kesään mennessä. Voiteita on hyvä levittää kahden tunnin välein. Vartalolle riittävä määrä on 2 ruokalusikallista aikuiselle ja 1 lapselle. Kasvoille ja kaulalle riittää 1 teelusikallinen voidetta. Markkinoilta löytyy aurinkovoiteiden lisäksi esimerkiksi huulivoiteita, joissa on SPF-kerroin. Ne soveltuvat suojauksen ohella hyvin myös huuliherpeksen ennaltaehkäisyyn kesäisin, sillä auringon UV-säteily on yleinen huuliherpeksen laukaisija.

HYVIÄ KARTOITTAVIA KYSYMYKSIÄ OVAT:

Kuka aurinkovoidetta käyttää?

- Alle kaksivuotiaille ei suositella aurinkovoidetta. Heidät suojataan vaatetuksella ja välttämällä suoraa auringonvaloa. Raskauden aikana suositellaan fysikaalisia aurinkovoiteita. Herkkäihoisille fysikaalinen aurinkovoide on usein myös hellävaraisempi vaihtoehto.

Tarvitseeko voiteen olla vedenkestävä?

- Vedenkestävyydestä on hyötyä uimarannoilla, mutta silti siitä huolimatta aurinkovoidetta on hyvä levittää kahden tunnin välein.

Minkälaista voidetta haluaa käyttää?

- Aurinkovoiteet ovat usein rasvaisia ja läpikuultamattomia, sillä monet UV-suoja-aineet eivät liukene veteen. Polymeerien sekä veteen tai denaturoituun alkoholiin liukenevien UV-suodattimien avulla voidaan valmistaa läpinäkyviä ja öljyttömiä voiteita. Kemialliset suojat ovat usein kevyempiä ja ohuempia kuin fysikaaliset, mutta poikkeuksia löytyy aina. Fysikaalisen suojan etu on, että se toimii välittömästi iholle levittämisen jälkeen, kun taas kemiallinen aurinkovoide olisi hyvä levittää iholle 15–30 minuuttia ennen altistumista auringolle.

TIEDOTTEET

Esimerkiksi Ilmatieteen laitos mittaa UV-säteilyä Suomessa 7 paikkakunnalla (Helsinki, Utö, Jokioinen, Jyväskylä, Kuopio, Sotkamo ja Sodankylä). Havaintopaikat on valittu siten, että ne kattavat mahdollisimman hyvin koko Suomen.

LÄHTEET

Airola K. Ihon herpesinfektio (huuliherpes eli yskänrokko). Lääkärikirja Duodecim 29.4.2025. Osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/>. Luettu 18.3.2026.

Cole C, Shyr T, Ou-Yang H. Metal oxide sunscreens protect skin by absorption, not by reflection or scattering. Photodermatol Photoimmunol Photomed 32(1): 5-10, 2016. DOI: 10.1111/phpp.12214.

Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1223/2009 kosmeettisista valmisteista. 22.12.2009. Euroopan unionin virallinen lehti. Osoitteessa: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32009R1223>. Luettu 15.3.2026.

HUS: Teratologinen tietopalvelu – Odottavan ja imettävän lääkeneuvonta: Muut altistukset. Osoitteessa: <https://www.hus.fi/potilaalle/nain-saat-apua/teratologien-tietopalvelu-odottavan-ja-imettavan-laakeneuvonta/muut#aurinkovoiteet>. Luettu 15.3.2026.

Ilmatieteen laitos: Kysymyksiä ja vastauksia: UV-säteily. Osoitteessa: <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/uv-sateily-kysymyksiä-ja-vastauksia#fkOjPmjxjarDN7KiazEWp>. Luettu 15.3.2026.

Ilmatieteen laitos: Suojautuminen auringolta. Osoitteessa: <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/suojautuminen-auringolta>. Luettu 15.3.2026.

Ilmatieteen laitos: Ultraviolettisäteily. Osoitteessa: <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/ultraviolettisateily>. Luettu 15.3.2026.

Ilmatieteen laitos: UV-indeksi. Osoitteessa: <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/uv-indeksi>. Luettu 15.3.2026.

Kosmetiikka- ja hygieniaeollisuus: Aurinkosuojaus. Osoitteessa: <https://kosmetiikkajahygienia.fi/kosmetiikka/tietoa-tutuista-tuotteista/aurinkosuojaus/>. Luettu 15.3.2026.

Säteilyturvakeskus: Mitä UV-säteily on? Osoitteessa: <https://stuk.fi/mita-uv-sateily-on>. Luettu 15.3.2026.

Säteilyturvakeskus: Suojaudu auringolta oikein. Osoitteessa: <https://stuk.fi/suojaudu-auringolta-oikein>. Luettu 15.3.2026.

Säteilyturvakeskus: Säteily laitteissa. Osoitteessa: <https://stuk.fi/sateily-kuluttajatuotteissa-ja-laitteissa>. Luettu 15.3.2026.

Säteilyturvakeskus: UV-säteily aiheuttaa ihosyöpää. Osoitteessa: <https://stuk.fi/uv-sateily-aiheuttaa-ihosyopaa>. Luettu 15.3.2026.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Anna auringon lämmittää, mutta suojaudu oikein. 26.6.2025. Osoitteessa: <https://thl.fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/anna-auringon-lammittaa-mutta-suojaudu-oikein>. Luettu 15.3.2026.

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto: Aurinkosuojaustuotteet UV-säteilyltä suojautumisessa. 14.6.2017. Osoitteessa: <https://tukes.fi/-/aurinkosuojaustuotteet-uv-sateilylta-suojautumisessa>. Luettu 15.3.2026.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuosituksen. PunaMusta Oy, Helsinki 2024.

Wong M. How Do Sunscreens Work? The Science. Lab Muffin Beauty Science. 10.1.2021. Osoitteessa: <https://labmuffin.com/how-do-sunscreens-work-the-science-with-video/>. Luettu 15.3.2026.

Yliopiston Apteekki 2025: Näin käytät aurinkorasvaa oikein. 29.4.2025. Osoitteessa: <https://www.yliopistonapteekki.fi/ideat-ja-vinkit/nain-kaytat-aurinkorasvaa-oikein>. Luettu 15.3.2026.

OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI

JÄ SEN VAIKUTUS OPISKELUUN JA TOIMINTAAN

Opiskelijoiden hyvinvointi on yksi keskeisistä tekijöistä, jotka vaikuttavat suoraan heidän opintosuorituksiinsa ja osallistumiseensa erilaisiin toimintoihin koulussa tai yliopistossa. Mitä paremmin opiskelija voi henkisesti ja fyysisesti, sitä paremmin hän pystyy keskittymään ja omaksumaan tietoa, mikä heijastuu myönteisesti hänen oppimistuloksiinsa.

Opiskelijoiden hyvinvointi kattaa useita osa-alueita, kuten mielenterveyden, fyysisen terveyden, sosiaaliset suhteet sekä oppimisympäristön. Esimerkiksi opiskelija, jolla on hyvä mielenterveys, pystyy paremmin käsittelemään opiskeluun liittyviä paineita, kuten kokeita ja tehtäviä, ilman liiallista ahdistusta tai stressiä. Lisäksi turvallinen ja kannustava oppimisympäristö auttaa opiskelijaa ilmaisemaan ajatuksiaan ja osallistumaan opetukseen itsevarmasti.

Toimintojen osalta opiskelijan hyvinvointi vaikuttaa merkittävästi hänen halukkuuteensa osallistua liikunnallisiin, kulttuurisiin ja sosiaalisiin aktiviteetteihin. Nämä aktiviteetit eivät ainoastaan kehitä hänen taitojaan, vaan myös vahvistavat hänen yhteenkuuluvuuden tunnettaan sekä tasapainoa opiskelun ja muun elämän välillä. Kun opiskelijalta puuttuu hyvinvointi tai hän kärsii psyykkisestä kuormituksesta, hän vetäytyy usein näistä toiminnoista, mikä voi vaikuttaa kielteisesti hänen persoonallisuuteensa ja kehitykseensä.

Lopuksi voidaan todeta, että opiskelijoiden hyvinvointi ei ole toissijainen asia, vaan keskeinen tekijä heidän akateemisen ja henkilökohtaisen menestyksensä kannalta. Opiskelijoiden psyykkisestä ja fyysisestä terveydestä huolehtiminen sekä myönteisen oppimisympäristön tarjoaminen edistävät merkittävästi heidän opintosuoritustensa parantumista ja aktiivista osallistumistaan erilaisiin toimintoihin.

Ream Ismail



OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI

Hyvinvointi tukee oppimista, yhteisöllisyyttä ja tulevaisuutta. ♥



MIELEN HYVINVOINTI

Pidä huolta mielenterveydestäsi ja jaksamisestasi.



FYYSINEN HYVINVOINTI

Liiku, syö hyvin ja huolehdi kunnostasi.



YHTEISÖLLISYYS

Luo ystävyyksiä ja ole osa opiskelijayhteisöä.



OPPIMINEN JA KEHITYS

Aseta tavoitteita, hae tietoa ja kehity jatkuvasti.



TURVALLINEN YMPÄRISTÖ

Kunnioitetaan toisiamme ja luodaan turvallinen opiskeluympäristö.

VOI HYVIN. OPISKELE HYVIN. ELÄ HYVIN. ♥

seuraa meitä!



FIPSAFINLAND



FIPSA.RY

**NETTI-
SIVUT**

WWW.FIPSA.FI