

Hyvässä hoidossa

Porin Lääkäritalon tiedotuslehti 4/2010



Tavoitteena asiakaspalvelun kehittäminen

Porin Lääkäritalon asiakaspalvelu on saanut uudet ja viihtyisät tilat laajennuksen yhteydessä. Kaikki kassapalvelut - laboratoriotilat lukuunottamatta - ovat nyt ensimmäisessä kerroksessa, joten asiakkaan näkökulmasta palvelu on yksinkertaistunut: yhdellä kerralla saa hoidettua maksuasiat ja tarvittaessa varattua myös uuden ajan jatkotutkimuksia varten.

Laajennuksen myötä olemme saaneet myös kaikki palvelut saman katon alle, sillä fysioterapiayksikkö on muuttanut uusiin, upeisiin tiloihin 2. kerrokseen.

Olemme myös eriyttäneet ajanvarauksen ja kassapalvelut toisistaan, ja nykyisin ajanvaraus toimii omassa erillisessä, rauhallisessa tilassaan. Toki aikoja voi edelleen varata entiseen tapaan myös eri kerroksissa olevilta asiakasneuvojilta. Nettiajanvaraus tammekin on uudistettu, ja asiakkaat ovat ottaneet sen hyvin vastaan. Netistä varataan entistä enemmän aikoja, koska se käy vaivattomasti - ilman jonotusta - asiakkaan itse valitsemana ajankohtana.

Uutena palveluna puhelinajanvarauksessa on takaisinsoittopyyntö, jolloin asiakas voi halutessaan jättää

jonottamisen sijasta soittopyynnön, ja tällöin Lääkäritalosta otetaan yhteyttä asiakkaaseen. Näin voi hyvin välttää ruuhka-aamujen jonottamisen. Pieniä mutkiakin on tullut matkaan uusia laitteita ja käytäntöjä käyttöön ottaessa: puhelinliikenteessä on ollut muutamia kertoja harmittavia katkoksia, jotka kuitenkin on pystytty suhteellisen pikaisesti korjaamaan.

Myös ammattitaitoiset asiakasneuvojamme ovat suoriutuneet kiittävästi muutosten mukanaan tuomista yllättävistäkin tilanteista.

Meneillään olevan vanhan puolen saneerauksen aikana tilanteet muuttuvat nopeasti, emmekä aina kykene reaaliajassa muuttamaan tietoja esimerkiksi ala-aulan ilmoitustauluun. Asiakasneuvojamme auttavat mielellään näissäkin pulmatilanteissa. Opasteet pyritään kuitenkin saamaan mahdollisimman nopeasti ajantasalle ja palvelemaan asiakkaitamme.

Asiakkaat ovat ottaneet uudet tilamme innolla vastaan ja olemme saaneet tärkeää palautetta toimintamme kehittämiseen. Suurkiitos siitä! Tullevana vuonna keskitymme edelleen asiakaspalvelumme kehittämiseen, ja paras asiantuntijamme olette Te, hyvät asiakkaat, joten jatkossakin palautteenne on meille tärkeä.

Kiitokset teille kuluneesta ja taapahtumarikkaasta vuodesta. Koko Lääkäritalon henkilöstön puolesta haluan toivottaa teille rauhallista joulua ja onnellista uutta vuotta.

■ ULLA MANSIKKA
lääkärikeskuksen vastaava hoitaja



Porin Lääkäritalon vanhojen tilojen saneeraus on käynnissä

- Marraskuun alussa on alkanut saneeraus, joka koskee suurinta osaa nykyistä Lääkäritaloa.
- Itätullinkadun puoleiset pysäköintilat ovat asiakkaiden käytössä.
- Yhdistyminen 2. kerroksessa nykyisten tilojen ja laajennusosan välillä on valmistunut, ja 3. kerroksessa se valmistuu 24.12. mennessä.
- Vanhan osan saneeraus on valmis maaliskuussa 2011.

Ajanvaraus myös netissä

Muistathan, että voit varata vastaanottoajan myös nettisivuiltamme silloin, kun sinulle itsellesi parhaiten sopii. Klikkaa www.porinlaakaritalo.fi.

Arvomme jälleen 10 hierontaa

Juhlavuotemme kunniaksi arvomme tämänkin lehden takasivulla olevassa kilpailussa kymmenen hierontaa. Voit vastata kilpailuun myös uudistetuilla nettisivuiltamme www.porinlaakaritalo.fi.

Yleislääkäripäivystys jouluna ja uutena vuotena

Yleislääkäripäivystyksemme on auki sekä jouluna että uutena vuonna. Jouluaattona 24.12. se on avoinna klo 9–12 ja molempina joulupäivinä klo 10–14. Perjantaina 31.12. päivystys palvelee klo 9–11 ja 17–19. Uuden vuoden päivänä 1.1. päivystys on avoinna klo 10–14. Lääkäripäivystykseen voi tulla ilman ajanvarausta, kyseessä on jonotusvastaanotto.

Hyvässä hoidossa Porin Lääkäritalon tiedotuslehti 4/2010

Julkaisija: Porin Lääkäritalo Oy

Toimitus: Minna Kalliomäki ja Anne-Mari Lehto

Taitto: Mainostoimisto Jabadabadoo
Kannen kuva: Jussi Partanen

Painopaikka: Satakunnan Kansa

Painosmäärä: 55 646 kpl

Porin Lääkäritalo Oy

Itsenäisyyskatu 33, 28100 Pori
p. 622 633
etunimi.sukunimi@porinlaakaritalo.fi

www.porinlaakaritalo.fi

PORIN LÄÄKÄRITALO

Toimenpideyksikkö muutti uusiin tiloihin



Pieniin tapaturmiinkin saa nopeasti avun Porin Lääkäritalon toimenpideyksikössä. Kuvassa sairaanhoitaja Jaana Korkiamäki-Villanen.

Porin Lääkäritalon toimenpideyksikkö on muuttanut joulukuun alusta Lääkäritalon 2. kerrokseen, sairaalan entisiin tiloihin. Toimenpideosasto on näin saanut isommat ja toimivammat tilat tarjota entistä monipuolisempia palveluja. Palveluvalikoimaamme kuuluvat useat lääketieteen erikoisalut, ja laajan palveluvalikoiman johdosta pystymme tarjoamaan hoitoketjun alusta loppuun.

Toimenpiteet tehdään vastaanoton yhteydessä tai erillisellä ajanvarauksella. Ystävällinen palvelu ja laaja joukko asiantuntijoita varmistavat, että ratkaisu asiakkaan tarpeeseen löytyy aina. Asiakastytyväisyys on meille kunnia-asia. Viimeisimmässä asiakastytyväisyystutkimuksessa asiakkaamme arvostivat palvelumme arvos-

"Asiakastytyväisyys on meille kunnia-asia."

■ SISKO REKOLA
toimenpideyksikön
vastaava hoitaja



nalla 8,9. Haluamme jatkossakin palvella asiakkaitamme yhtä hyvin - yksilöllisesti ja joustavasti.

Lisätietoa

Porin Lääkäritalossa tehtävistä toimenpiteistä p. (02) 622 6238 tai ajanvaraus p. (02) 622 622.
Avooina ma-to klo 9–19, pe 9–16.

Toimenpideyksikön palveluita

Lääkärien tekemiä toimenpiteitä ovat muun muassa:

- ruuansulatuskanavan tähtystykset: gastroskopia nenän tai suun kautta, kolonoskopia
- virtsarakon tähtystykset
- pienikirurgiset toimenpiteet, kuten koepalat, luomien ja syylien poistot, kynnen poisto tai osapoisto
- suonikohjujen vaahtoruiskutushoidot
- tapaturmien hoidot: haavan ompelut ja kipsaukset
- kuorsauksen RFTA-lämpökäsittelyhoito
- nivelpunktio
- paiseen avaus
- peräpukamien poisto
- silmälasierleikkaukset

Hoitajien tekemiä toimenpiteitä ovat muun muassa:

- verenpaineen mittaukset
- lääkeruiskeet
- allergian siedätyshoidot
- ompeleen poistot
- valohoidot: UVB ja SUP
- haavan puhdistus
- korvahuuhdeltu
- ompeleiden poisto
- rikan poisto silmästä
- rokotukset
- sormen lastoitus
- kipsaukset ja erilaiset sidokset



Tunnelmallista joulua kaikille!

PORIN LÄÄKÄRITALO

Aikuistyypin diabetesmäärät kasvussa

Tyyppin 2 diabetes eli aikuistyypin diabetes lisääntyy räjähdysmäisesti maailmassa. Vuonna 2020 arvelaan joka toisen sairastavan diabetesta Yhdysvalloissa. Suomessa tutkimuksen mukaan 7,4 prosentilla miehistä ja 4,3 prosentilla naisista on todettu tyyppin 2 diabetes. Sen lisäksi diagnosoimattomia arvioidaan olevan lähes vastaava määrä.

Tutkimusten mukaan myös Suomessa sokeriaineenvaihdunnan häiriöiden määrä väestössä on kasvanut. Kolmasosa naisista ja 42 prosenttia miehistä kärsii sokeriaineenvaihdunnan häiriöistä. Tyyppin 2 diabeteksen yleistymisen on todettu liittyvän lihavuuden lisääntymiseen väestössä. Taipumus sairauteen periytyy, mutta lihominen tuo sairauten esiin insuliinin vaikutuksen estyessä.

Hyötyliikunnan määrä on vähentynyt viime vuosikymmeninä runsaasti.

Lihomisen vaikuttaa lisääntynyt stressi, joka muuttaa päivyrtymä ja voi sinänsä vaikuttaa sokeriaineenvaihduntaan haitallisesti. Ruokarytmi muuttuu epäsäännölliseksi. Ateriat korvataan kiiressä syödyillä runsaasti rasvaa ja hiilihydraattia sisältävillä pikaruokilla ja välipalapatukoilla. Illalla

usein nautitaan liiallisen suuri ateria. Kyytipokkana käytetään tavallisesti limonadia ja olutta sekä nykyisin yhä enemmän viiniä. Alkoholi sisältää myös runsaasti energiaa. Hyötyliikunnan määrä on vähentynyt myös viime vuosikymmeninä runsaasti. Autoistumisen myötä apostolin kyyti ja muu hyötyliikunta on vähentynyt. Lapset kyyditään autolla kouluun ja harrasteisiin. Työpaikoilla teknologian kehitys on vähentänyt fyysistä rasitusta merkittävästi, ja monet asiat hoidetaan nykyisin netin välityksellä.

Väestötasolla liikunnan vähentymisen aiheuttama energian käytön pieneminen, yhdessä ruokailutottumusten muutoksen aiheuttaman energian saannin suurenemisen kanssa, johtaa vääjäämättä kansalaisten ylipainoisuuteen sekä lihomiseen.

Havaitaan vasta muiden ongelmien myötä

Henkilöillä, joilla on sukutausta huomioiden taipumus tyyppin 2 diabetekseen, haiman tuottama insuliini ei kunnolla tehoa elimistössä. Vaikka näillä henkilöillä insu-

liinia erittyy normaalisti, se ei kykene päästämään veressä kiertävää sokeria solujen käyttöön polttoaineeksi eikä maksan soluihin varastoksi.

Haiman insuliinia tuottavat solut toimivat koko ajan ylikierröksillä. Lihominen, varsinkin kun se tapahtuu keskivartalopainotteisesti, estää insuliini toimintaa enenevässä määrin. Keskivartalon rasvasolut erittävät insuliinin toimintaa estäviä hormoneja. Lihomisen myötä haiman saarekesolujen insuliinin tuotantokyky romahtaa ja kehittyä tyyppin 2 diabetes. Diagnoosi on usein myöhässä useita vuosia, sillä se tehdään usein vasta erilaisten lisäongelmien vuoksi. Tällaisia ovat ihon tulehdukset, sydän- ja verisuonisairaudet, uniapnea ja impotenssi.

Sokeriaineenvaihdunnan häiriö ei tule yksin. Usein sitä edeltää koholla oleva verenpaine sekä rasva-aineenvaihdunnan häiriö. Diabetes, koholla oleva verenpaine ja rasva-aineenvaihdunnan häiriö ovat kaikki sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä. Yhdessä esiintyessään ne muodostavat vaarakertymän, joka on suurempi kuin näiden erillisten riskitekijöiden summa.

Riskiryhmään kuuluvakin voi vaikuttaa elintavoillaan

Mikäli peili ja mittanauha sekä vaaka sanovat, että olet lihava, kannattaa mitata verenpaine ja ottaa selvää sukulaisten sairauksista. Oman riskin diabetekseen voi selvittää netistä riskilaskurilla: www.diabetes.fi/testaa-diabetesriskisi. Työikäisten riski testataan työterveystarkastusten yhteydessä.

Jos olet riskiryhmässä, muuta ruokailu- ja liikuntatottumuksiasi säännöllisimmiksi ja terveemmiksi. Tupakoinnin lopettaminen on myös keino, jolla pystyy itse vaikuttamaan sairastumiseen. Jos elintapojen muutoksessa on vaikeuksia, on hyvä hakea terveydenhuollon ammattilaisilta apua. Samalla tehdään sokerirasitus ja veren rasvojen määritys sen hetkisen tilanteen selvittämiseksi. Mikäli diabetes on jo kehittynyt, on elintapojen terveellisyyteen kiinnitettävä erityistä huomiota.

Täsmähoitoa lääkkeillä

Uuden hoitosuosituksen mukaan alkuvaiheessa aloitetaan diabeteslääkkeenä metformiiniainemiksi. Myöhemmässä vaiheessa lääkitystä saatetaan joutua tehostamaan. Joskus tarvitaan peräti insuliinihoitoa sokeritasapainon korjaamiseksi.

Sokeritasapainon korjaamiseksi tarvittava lääkitys on täsmähoitoa, johon vaikuttavat potilaan ikä, ammatti, muut sairaudet ja diabeteksen kesto. Oleellista on, että valittava lääkitys ei tarpeettomasti lisää painoa. Nykyisin on käytettävissä jopa ruokahalua vähentäviä ja painoa alentavia diabeteslääkkeitä.

Asiantuntevat lääkärit ja diabeteshoitajat pystyvät valitsemaan kullekin potilaalle kussakin sairauden vaiheessa sopivimman lääkkeen. Yhdessä potilaan kanssa sovitaan hoidon tavoitteet ja sokerin seuranta-politiikka. Myös verenpaineeseen ja veren rasvojen hoitoon tulee kiinnittää riittävästi huomiota ja pyrkiä ennalta sovituihin tavoitteisiin, joskus jopa lääkkeitä käyttäen.

Tärkeintä on oivaltaa omat riskitekijät ja keinot, miten voi vaikuttaa niihin oikeasuuntaisesti ja seurata niiden kehitystä. Keskinäinen luottamus asiakkaan ja asiantuntijan välillä on myös keskeistä.

■ PAAVO PÄÄKKÖNEN
sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri



Lisätieto
Ajanvaraus lääkärille
www.porinlaakaritalo.fi
tai p. (02) 622 622.

Jouluruokien jälkeen on hyvä nauttia vaihteeksi jotain kevyempää.

Aivoverenkierron häiriöiden paras hoito on ennaltaehkäisy



Joka vuosi Suomessa arviolta 14 000 ihmistä sairastuu aivoverenkierron häiriöihin, Satakunnan alueella on noin 1 000 sairastunutta vuosittain. Heistä noin 20 % on työikäisiä.

Aivoverenkiertohäiriöllä tarkoitetaan aivovaltimotukoksesta tai aivovaltimon vuodosta aiheutuva tilaa. Aivoverenkiertohäiriöiden oireita ovat muun muassa toispuolihalvaus, puheentueton ja ymmärtämisen ongelmat, hahmotushäiriöt, näkökenttäpuutos ja aivojen takaverenkierron häiriöissä kaksoiskuvat, huimaus ja nielimisvaikeudet tavallisimmin yhdessä raajahalvauksien kanssa.

TIA-kohtauksessa oireet korjaantuvat yleensä alle 15 minuutissa tukkeutuneen suonon itsestään avautuessa, mutta tilanne pitää arvioida yhtä nopeasti ja samaan tapaan kuin oireiden jatkuessa pidempään, sillä aivoinfarktiriski on korkea. Lukinkalvonalaisessa vuodossa tyyppiore on räjähtävästi alkava päänsärky.

”Aivoverenkiertohäiriöiden uusimisen ehkäisy perustuu pääosin terveellisiin elämäntapoihin.”

Aivoverenkiertohäiriöiden ehkäisyssä tärkeää

- Verenpaineen hoito tavoite alle 140/85 mmHg
- Diabeteksen varhainen toteaminen ja tehokas hoito
- Korkean kolesterolin laskeminen elintapamuutoksien ja tarvittaessa lääkkeitä tavoite kol <4,5 mmol/l ja LDL-kol <2,5 mmol/l
- Pyrkimys normaalipainoon
- Tupakoinnin lopettaminen
- Alkoholin kohtuukäyttö yli 5 annosta/vrk nostaa aivoverenkiertohäiriöriskiä lähes 70% tavoitteena on 1-2 annosta/vrk
- Säännöllinen liikunta vähentää sairastumisriskiä noin 25% tavoitteena on puoli tuntia useimpina päivinä

Nopea hoitoon pääsy ratkaisevaa

Sairastuessa ensisijaisen tärkeää on nopea, päivystyksellinen hoitoon hakeutuminen heti oireiden ilmaantuessa. Akuuttivaiheen spesifien hoitotoimien, muun muassa liuotushoidon tarpeen arvioinnin, jälkeen pyritään hoidossa toisaalta selvittämään sairastumisen taustalla olevat syyt kuten kaulavaltimoahtauma, sydämen eteisvärinä, ja riskitekijät, joista tavallisimmat verenpainetauti, diabetes ja tupakointi. Toisaalta arvioidaan kuntoutustarve, joka on aina yksilöllinen: osa sairastuneista toipuu täysin oireettomaksi, mutta osalle jää pysyviä ja merkittävästi haittaavia oireita.

Sairastumisen jälkeen lääkkeinä tarvitaan hyvin usein verenpainelääke ja mikäli kyseessä on ollut valtimotukos myös veren hyytymistä heikentävä lääke, kolesterolilääke ja tarpeen mukaan diabeteslääke. Mikäli aivovaltimotukoksen taustalla on sydämen eteisvärinä, niin tarvitaan niin sanottua verenohennushoitoa. Riskitekijöistä tärkeimmiksi, niin tukoksissa kuin vuotoissakin, nousee verenpainetauti. Moni suomalainen sairastaa verenpainetautiä tietämättään.

Elintavat kuntoon

Aivoverenkiertohäiriöiden uusimisen ehkäisy perustuu pääosin terveellisiin elämäntapoihin ja riskitekijäprofiilin pohjalta räätälöityyn lääkitykseen. Tärkeimmät riskitekijät ovat verenpainetauti, diabetes, korkea kolesteroliarvo, ylipaino, vähäinen liikunta ja tupakointi. Elintapojen muuttaminen terveellisemmiksi on hoidossa keskeistä, tehokasta ja ilmaista: tupakoinnista puhuttaessa jopa taloudellisesti tuottoisaa.

Hoidossa huomionarvoista on, että pelkkä elintapojen parantaminen ja lääkehoito eivät riitä - on myös tärkeää asettaa hoidolle tavoitteet, kontrolloida verenpainearvoja ja varmistaa, että hoitotavoitteisiin päästään. Näin kyetään vähentämään sairastumisriskiä 30-40%. Hoitamalla tehokkaasti kaikki todetut riskitekijät kyetään ehkäisemään jopa 80% uusista aivoverenkiertohäiriöistä.

■ KIRSI MALMBERG-CEDER
neurologi



Lisätieto
Ajanvaraus lääkärille
www.porinlaakaritalo.fi
tai p. (02) 622 622.

Hyvässä hoidossa

Anestesiahammashoito

Ismo Raitakari

Anestesiologia

 Pekka Sipponen
Timo Virtanen

Endokrinologia

 Paavo Pääkkönen
Matti Välimäki

Fysiatria

Jarkko Levola

Geriatría

 Maija Alaluoto
Kalle Honkanen
Maritta Salonoja

Gynekologia

 Tuula Asantila
Johanna Haikonen
Merja Huttunen
Minna Maunola
Sinikka Oksa
Outi Pakarinen
Satu Pietarinen
Reetta Uusitalo
Kimmo Vihko
Outi Yli-Kesti
Ari Ylä-Outinen

Gynekologiset leikkaukset

Reijo Raitala

Ihotaudit

 Jukka Juhela
Anu Virolainen
Tuula Vuorio

Keuhkosairaudet

Matti Pietiläinen

Kirurgia

 Pertti Aarnio
Antti Hakkiluoto
Jorma Hannukainen
Teemu Joutsu
Juha Korhonen
Harri Mäkelä
Tapio Nieminen
Jorma Panula
Arvo Saarelainen

 Pekka Salminen
Uolevi Salo
Arvi Santanen
Juhani Santavirta
Eeva-Liisa Sävelä
Matti Sävelä
Heli Virtanen

Kliininen fysiologia

Pekka Varjo

Korva-, nenä- ja kurkkutaudit

 Olli-Pekka Heikkilä
Jaana Ilomäki
Timo Lahin
Raili Laiho-Rekola
Hanna Sahlsten
Kirsi Ylitalo

Käsi-kirurgia

 Jorma Panula
Hanna-Stiina Taskinen

Lastenkirurgia

 Juha Korhonen
Sari Malmi

Lastentaudit

 Ahti Huida
Matti Kesälä
Samuli Ylitalo

Magneettitutkimukset

 Timo Raudaskoski
Simo Savijoki

Muistitutkimukset

Maritta Salonoja

Neurofysiologia

 Esa Rauhala
Jan Siren

Neurologia

 Tapani Jolma
Kirsi Malmberg-Ceder

Ortopedia

 Pertti Eerola
Anti Kukkelä
Juha Kukkonen
Harri Mäkelä
Juhani Nirhamo
Uolevi Salo
Seppo Suominen
Matti Sävelä

Plastiikkakirurgia

 Tapio Nieminen
Ira Saarinen

Psykiatria

 Hannu Holm
Matti Joukamaa
Jarmo Kaakkolammi
Seppo Ojanen
Jorma Renfors
Marko Sorvaniemi

Psyko-terapia

 Hannu Holm
Jarmo Kaakkolammi
Marja-Riitta Neumann
Seppo Ojanen
Jorma Renfors

Radiologia

 Elina Heikkilä
Timo Lehtonen

Reumasairaudet

Tapio Ahola

Ruansulatuselinten kirurgia

 Antti Hakkiluoto
Arvo Saarelainen
Juhani Santavirta
Eeva-Liisa Sävelä

Ruansulatuselinten sairaudet

 Jukka Korpela
Matti Kukola

Silmäkirurgia

 Taina Naatula-Hyyti
Ulla Reunanen

Sisätaudit

 Tapio Ahola
Maija Alaluoto
Kalle Honkanen
Jukka Korpela
Hannu Koskivirta
Matti Kukola
Pertti Kunelius
Paavo Pääkkönen
Jouko Remes
Maritta Salonoja
Esa Soppi
Margarita Tynni
Seppo Vanhatalo

Matti Välimäki

Sotilaslääketiede

Timo Lahin

Suu- ja leukakirurgia

Ossi Lehmijoki

Sydäntaudit

Jouko Remes

Tapaturmavastaanotto ja jälkikontrollit

 Viljami Laine
Jaakko Keränen

Terveydenhuolto

Anu Toivanen

Työterveyshuolto

Anja Renfors

Työterveyslääkärit

 Reetta Järvenpää
Marja-Inkeri
Mäkelä-Väisänen
Marja-Riitta Neumann
Anja Renfors
Pauli Riikonen
Marja-Riitta Saikkonen
Naana Salo
Juha Varjo
Janne Vehanen
Kaija Westergård

Urheilulääkärit

 Jyrki Levola
Timo Nykänen

Urologia

 Teemu Joutsu
Heikki Korhonen
Pekka Salminen
Arvi Santanen

Verisuonikirurgia

 Pertti Aarnio
Jorma Hannukainen

Veritaudit

Seppo Vanhatalo

Yleislääketiede

 Esko Karra
Pauli Korkeamäki
Raili Laiho-Rekola

 Jyrki Levola
Ilkka Piisi
Anja Renfors
Marja-Riitta Saikkonen
Anu Toivanen
Kaija Westergård

Yleislääkärit

 Rauno Järvenpää
Reetta Järvenpää
Teija Kauti
Pauli Kultra
Viljami Laine
Marja-Inkeri
Mäkelä-Väisänen
Marja-Riitta Neumann
Timo Nykänen
Pauli Riikonen
Antti Saivo
Naana Salo
Juha Varjo
Janne Vehanen


Akupunktio

 Mervi Gustafsson
Juha-Pekka Kallio
Pekka Kuoppala
Tapio Uusitalo

Alaraajafysioterapia

Tiina Stenman

Fysioterapia

 Mervi Gustafsson
Merja Haavisto
Petteri Joukamaa
Päivi Joukamaa
Juha-Pekka Kallio
Pekka Kuoppala
Tiina Stenman
Tapio Uusitalo

Kiropraktiikka

Matti Kuuri-Riutta

Kuntohoitaja

Jorma Pohjonen

Lymfaterapia

 Pekka Kuoppala
Marianne Tikkanen

Muistitutkimukset

 Leena Hannula
Pirjo Lehtinen
Hanne Suckman

Perheterapia

Brita Rantala

Psykologia

 Brita Rantala
Tuulikki Ahopelto

Psyko-terapia

 Tuulikki Ahopelto
Marjatta Immonen
Anja Järvinen
Pirjo Lehtinen
Päivi Nieminen
Päivi Väkiparta

Päihdeterapia

Markku Hernesniemi

Ravitsemusterapia

Roope Mäkelä

Seksuaali- ja parisuhdeterapia

Leena Hannula

Seksuaaliterapia

Solja Salminen

Senioriklinikka

Terhi Saari-Hannibal

Sosiaalipsykologia

Kalervo Nikkilä

Toimintaterapia

Venla Nordström

Työterveyspsykologia

Helena Säynäjäkangas

Urheiluhieronta

Reino Jokiranta

Urogynekologinen fysioterapia

Virve Mujunen

Äitiysneuvola

 Kristiina Kuusisto
Merja Leppänen
Taina Pösö
Helena Väkiparta

 Porin Lääkäritalo | Itsenäisyydenkatu 33, 28100 Pori | Varaa aikasi numerosta 622 622 tai www.porinlaakaritalo.fi

Ota osaa kilpailuun ja voita hieronta!

Vastaukset väittämiin löydät tästä lehdestä. Rastita oikea vaihtoehto ja postita kuponki 9.1.2011 mennessä.

Olet mukana arvonnassa, jossa vuoden aikana on pal- kintona 40 hierontaa Fysioterapiakeskuksessa. Edellisen kilpailun voittajille on ilmoitettu henkilökohtaisesti. On- neksi olkoon! Valmistumisen kunniaksi arvomme lisäksi kolme konserttilippua.

 Lähetä vastauksesi Porin Lääkäritalo/arvonta, Itsenäi- syydenkatu 33, 28100 PORI. Voit vastata kilpailuun myös nettisivuiltamme www.porinlaakaritalo.fi.

1. Asiakkaiden antama arvosana toimenpidepalveluille on

-
- 7,9
-
-
- 8,9
-
-
- 9,9

2. Melanooman tärkein riskitekijä on

-
- liika lihavuus

-
- allergia
-
-
- UV-säteily

3. Gynekologiseen leikkaukseen pääsee

-
- heti
-
-
- lääkärin tutkittua ja arvioitua leikkaustarpeen
-
-
- Porissa ei tehdä leikkauksia

4. Aikuistyyppin diabeteksen puhkeamiseen voit vaikuttaa lopettamalla

-
- tupakan polton
-
-
- pyöräilyn
-
-
- tv:n katselun

5. Aivoverenkierron häiriöihin sairastuu vuosittain

-
- 12 000
-
-
- 13 000
-
-
- 14 000 suomalaista


 Arvomme
40 hierontaa
vuoden aikana!

Nimi _____

Osoite _____

Puhelin _____