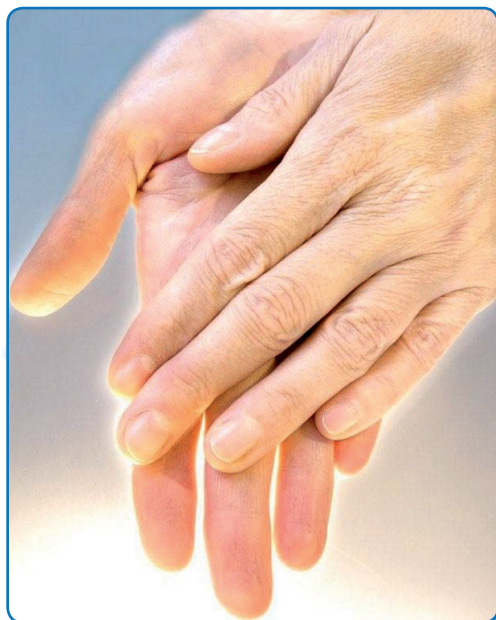


# KÄSI-IHOTTUMAT

## HOITO-OPAS



IHOLIITTO

Oppaan teksti: Kuntoutuspäällikkö Marja Nylén  
Arjen haasteet ja yhteiskunnan tukimuodot: Kuntoutussuunnittelija Risto Heikkinen

Ulkoasu ja taitto: Susanna Vähämäki

Julkaisija: Iholiitto ry  
Oppaan julkaisemista on tukenut Orion Pharma

1.painos  
Paino: Eco-Print Oy, Iisalmi 2008  
ISBN 978-952-5580-15-0

## KÄSI-IHOTTUMAT

Käsien iho on päivittäin alttiina mitä erilaisimmille aineille. Ihon suojauskyky ei aina riitä ja käsi-ihottumat ovatkin varsin tavallisia.

Suurin osa käsi-ihottumista on kosketusihottumia eli ulkoisten tekijöiden aiheuttamia, joiden vaikutuksesta ihoon kehittyy pinnallinen tulehdus, ns. ekseema. Syntyvän mukaan kosketusihottumat jaetaan ärsytys- ja allergisiin ihottumiin. Ulkonäöltään ne eivät paljon poikkea toisistaan.

Myös moniin ihosairauksiin voi liittyä oireita käsissä tai esimerkiksi lisääntyntä ihon uloimman kerroksen, sarveiskerroksen läpäisevyyttä, joka altistaa käsi-ihottumille. Tällaisia sairauksia ovat mm. atooppinen ihottuma, ihopsoriasis ja sen rakkalamuodot, punajäkälä, ihon paksuuntuminen (hyperkeratoosi) ja erilaiset bakteeri-, virus- ja sienitulehdukset.

## ÄRSYTYKSEN AIHEUTTAMAT KÄSI-IHOTTUMAT

Suurin osa käsi-ihottumista on ulkoisen ärsytyksen aiheuttamia. Voimakas tai usein toistuva kemiallinen tai fysikaalinen ärsyke voi saada aikaan ihon kudosvaurion ja tulehduksen. Ärsytysihottuma (toksinen ekseema) on hyvin yleinen; se voi tulla kenelle tahansa tarpeeksi ärsyttävän tekijän tai tarpeeksi usein toistuvan ärsytyksen seurauksena. Herkimmin ihottu-

ma kehittyy kuiva- ja herkkäihoisille. Ihon kuivuus voi johtua esimerkiksi liiallisesta pesemisestä, kuivasta ja kylmästä vuodenajasta tai atooppisesta taipumuksesta. Myös märkä työ ja ihon hautuminen esimerkiksi suojakäsineen sisällä voi edistää ihottuman puhkeamista.

Tavallisimpia syitä ärsytysihottumaan ovat toistuvat käsien pesut, puhdistusaineet, elintarvikkeet ja ihoärsytystä aiheuttavat kemikaalit. Jo pelkkä liian tehokas ja usein toistuva käsien pesu vedellä ja saippualla voimakkaasti hankaamalla voi saada aikaan ns. pesuihottuman.

Voimakkaampaa ärsytystä aiheuttavat erityisesti sellaiset pesu- ja puhdistusaineet, jotka sisältävät liuottimia, ovat hyvin emäksisiä tai happamia tai sisältävät voimakkaasti ärsyttävää desinfioivaa ainetta. Myös mekaaninen ärsytys, esimerkiksi kovista hiukkasista koostuva mineraalivillan pöly ärsyttää ihoa pistelemällä ja naarmuttamalla ja voi saada sen tulehtumaan.

Ärsytysihottuma alkaa yleensä ihon kuivumisena ja halkeiluna. Iho voi kutista tai se kirvelee, pistelee, punoittaa ja hilseilee. Voimakas ärsytys voi aiheuttaa vesirakkuloita ja haavaumia. Ihottuma alkaa yleensä läiskittäin käsien ohuilta ihoalueilta eli sormiväleistä, sormien sivuista, kynsiväleistä, kämmenselästä, ranteiden sisäpuolelta ja leviää vasta myöhemmin kämmenpuolelle. Pitkään jatkunut altistuminen saattaa muuttaa ihottuman myös krooniseksi, jolloin käden iho alkaa jäkälöityä, hilseillä ja halkeilla. Iholla

voi myös olla kovettumia ja kynsien haurastumista esiintyy. Ihottumainen, kuiva ja mahdollisesti rikkiäinen iho voi altistaa myös kosketusallergioiden synnylle.

## ALLERGIAN AIHEUTTAMAT KÄSI-IHOTTUMAT

Käsi-ihottuman syynä voi olla myös kosketuksen kautta kehittynyt yliherkkyys eli allergia tietyille aineelle. Tällainen allergia kehittyy pitkän ajan kuluessa; viikkojen, kuukausien tai jopa vuosia toistuvan altistuksen seurauksena. Etukäteen ei tiedetä, kuka tulee allergiseksi ja mille aineelle. Kosketusallergia on pysyvä, koska ihoon tulee muistisoluja, jotka aktivoituvat aina uudelleen kun allergeenia tulee iholle.

Kosketusallergian oireet voivat joskus olla ns. välittömän allergian aiheuttamia. Siinä aiheuttajana on esimerkiksi eläinpeiteeli, elintarvike tai luonnonkumin valkuainen eli latex. Näille urtikariaa (nokkosrokko) aiheuttaville valkuaisille altistuminen voi johtaa proteiinikosketusihottumaan. Suurin osa allergisista kosketusihottumista syntyy viivästyneen kosketusallergian vaikutuksesta ja sitä aiheuttavia aineita tunnetaan nykyään tuhansia. Tavallisia kosketusallergian aiheuttajia ovat esimerkiksi kosmetiikan ja pesuaineiden hajusteet, säilöntäaineet ja metallit. Allerginen ihoreaktio voi liittyä myös muihin aineisiin, jotka ovat kemiallisesti lähisukuisia herkistävälle aineelle. Tätä kutsutaan ristiallergiaksi.

### Kosketusallergian tavallisimpia aiheuttajia ovat:

- metallit esim. nikkeli, kromi, koboltti
- luonnonkumi eli lateksi ja kumi-kemikaalit
- liimat, kovettimet, akryyliyhdisteet, synteettiset hartsit ja luonnonhartsi
- orgaaniset väriaineet, säilöntäaineet, lääke- ja apuaineet, esim. emulgaattorit ja lanoliini.
- hajusteet
- kasvit

### Ärsytysihottuman yleisimpiä aiheuttajia ovat:

- märkä ja likainen työ
- pesu- ja puhdistusaineet
- orgaaniset liuottimet esim. liuotinbenssiini, tärpätti, alkoholit, tinneri
- mineraaliöljyt ja leikkuunesteet
- emäksiset aineet esim. betoni, sementti, kalkki
- ammoniakki, sooda, hapot
- mekaanisesti ärsyttävät pölyt, esim. lasi- ja vuorivilla,
- ruoka-aineet

Allergisessa käsi-ihottumassa (allerginen ekseema) oireet tulevat ensimmäisenä sille alueelle, joka on ollut kosketuksessa herkistävään aineeseen ja edetessään se leviää usein myös altistuskohdan ulkopuolelle. Nopeissa reaktioissa kosketuskohta muuttuu punoittavaksi, turvonneeksi ja kutisevaksi. Siihen voi nousta myös paukumia tai vesirakkuloita. Hitaassa reaktiossa iho ei yleensä vetistä tai rakkuloi. Esimerkiksi nikkelipitoisen sormuksen kosketuskohtaan tulee voimakas kutina, punoitus ja ihottuma, joka vähitellen leviää.

## KÄSI-IHOTTUMAN SYYN TUNNISTAMINEN

Käsi-ihottuman hoidossa lähtökohtana on aina tunnistaa ihon oireita aiheuttava tekijä ja poistaa se. Joskus syyn tunnistaminen on helppoa, esimerkiksi rihkamakorujen sisältämää nikkeliä osataan epäillä oireiden aiheuttajaksi. Toisinaan tarvitaan perusteellista lääkärin tekemää selvitystä, johon liittyy ihotestien teko. Jos taustalla on jokin sisäsyntyinen sairaus, kuten atooppinen taipumus, sitä pahentavat ulkoiset tekijät on pyrittävä minimoimaan ja hoitamaan ihoa riittävän tehokkaasti.

Käsi-ihottumia ehkäistään välttämällä ärsyttävien ja herkistävien aineiden käsittelyä. Tähän on syytä varautua jo etukäteen ja tarkistaa tuotteiden tuoteselosteesta tai käyttöturvallisuustiedoista niiden herkistävät ja ärsyttävät ominaisuudet ja happamuusaste. Ellei altistavia tekijöitä voida välttää esimerkiksi vaihtamalla tuotetta tai muut-

tamalla työtapoja, on ainakin syytä käyttää riittävän tehokkaita suojauskeinoja.

## SUOJAKÄSINEET

Tärkein suojauskeino on sopivien suojakäsineiden käyttö. Suojakäsineet valitaan käyttötarpeen mukaan ja huomioiden ärsyttävät ja allergisoivat aineet. Hyvän suojan antaa sellainen käsine, joka ei ärsytä, ei allergisoi ihoa ja suojaa riittävästi ulkoapäin tulevilta vaaroilta. Käsineen tulee olla sopivan kokoinen, muovi- ja kumikäsineen alle pitää mahtua myös puuvillakäsine. Väärän tyyppinen käsine voi päästää kemikaalin läpi ja saattaa toimia aineen imeytymistä tehostavana kelmuna. Myös töiden ryhmittelyllä on merkitystä: erilaista suojausta vaativat työt tehdään sopivat käsineet kädessä eikä niitä tarvitse turhaan vaihtaa.

Käsineitä on olemassa useita eri malleja, perusmallit ovat viisisorminen, kolmisorminen ja kinnas. Suojakäsineet voivat olla myös anatomisesti muotoiltuja. Niissä saattaa olla myös resori- tai suojaranneke tai pitkä ranneke, joka voi ulottua olkavarteen asti.

## Suojakäsineiden materiaalit

Suojakäsineitä valmistetaan monista eri materiaaleista ja myös yhdistelemällä eri materiaaleja. Tavallisimmat käsinemateriaalit ovat kumi, muovi, tekstiiliset materiaalit ja nahka. Muovi- ja kumikäsineitä käytetään märässä

työssä ja käsiteltäessä nestemäisiä aineita ja kemikaaleja sekä suojaamaan tartuntataudeilta. Käsinemateriaalia valittaessa on muistettava, että kaikki kumi- ja muovikäsineiden materiaalit läpäisevät jossain määrin kemikaaleja eikä mikään materiaali suojaa kaikilta kemikaaleilta.

## Suojakäsineiden käyttö

Suojakäsineiden käyttö on hyvä opetella jo ennen käsille haitallisen työn alkamista eikä vasta iho-oireiden ilmaannuttua. Käytännössä joudutaan joskus toimimaan toisinpäin: käsien ihottuma kertoo suojauksen tarpeesta.

Suojakäsineitä käytetään aina töissä, joissa kädet ovat alttiina haitallisille aineille. Herkkäihoiselle haitaksi voi olla pelkkä märkä työ, esimerkiksi astioiden tiskaaminen tai vauvan pyllyn pesu.

Suojakäsineiden käytössä ratkaisevaa on riittävä suojaus. Pölyisissä ja mekaanisesti ärsyttävissä töissä riittää käsien suojaus tekstiili- ja puuvillakäsineillä tai nahka- ja mikrokuitukäsineillä.

Erilaisia työhön sopivia käsineitä ja aluskäsineitä tulee olla helposti saatavilla. Käsineiden tulee olla sopivan kokoiset, pituiset ja väljyydeltään sopivat. Liian suuret tai pienet käsineet voivat olla käytössä vaarallisia. Käsineet ovat henkilökohtaiset. Tärkeintä on, että käsine kestää käytettyjä aineita.

Kädet pestään ja kuivataan huolellisesti ennen käsineiden pukemista. Vuorittoman kumi- tai muovikäsineen alla pidetään aina aluskäsineitä estämässä ihon hautumista. Aluskäsineet vaihdetaan puhtaisiin ja kuiviin heti, kun ne ovat kostuneet hiestä tai jos käsiteltävää ainetta on päässyt käsineen sisälle. Alushansikasta käytetään myös muiden suojahansikkaiden alla. Ulkoapäin likainen alushansikas viestittää sisältä likaisista suojahansikaista, jotka tulee vaihtaa puhtaisiin. Aluskäsineiden käyttö helpottaa myös varsinaisen suojakäsineen pukemista ja riisumista.

Kertakäyttöiset käsineet vaihdetaan usein ja aina niiden tahraannuttua. Kertakäyttökäsineitä voidaan pitää useita päällekkäin ja vaihtaa tarvittaessa päällimmäisiä käsineitä. Silloin kun käsitellään liuottimia tai herkistäviä ja myrkyllisiä aineita käsineet on vaihdettava normaalia useammin.

Ennen suojakäsineiden käyttöä on aina tarkistettava niiden kunto. Sauvojen pitää olla tiiviit ja sileät, jotta käsineet eivät hankaa tai muuten ärsytä ihoa. Erityisen herkkä hankaukselle on sormien sivupintojen iho. Käsineiden pitää olla puhtaat ja kuivat. Halkeilleet, läpitahtuneet, turvonneet, murtuneet tai väriltään muuttuneet käsineet poistetaan käytöstä.

Muovi- ja kumikäsineet huuhdotaan käytön jälkeen ulkopuolelta huolellisesti ja pestään yleensä lämpimällä vedellä ja miedolla saippualla. Käsineet pestään sisäpuolelta nurin päin käännettynä, huuhdellaan hyvin ja kui-

vataan nurin päin joko kuivauslaitteessa tai ilmapölyssä paikassa, ei auringonvalossa eikä lämpöpatterin päällä.

## KÄSI-IHOTTUMAN HOITO

### Pesutottumukset

Käsi-ihottuman takia on syytä välttää liian voimakasta käsien pesua saippualla. Kädet pestään haalealla vedellä ja miedoilla, hajusteettomilla pesuaineilla, jotka levitetään kostealle iholle. Pesuaineen tilalla suositellaan voidepesua keskirasvaisella perusvoiteella. Kädet kuivataan huolellisesti ilman hankausta, myös sormien välit. Jos käytetään desinfioivaa käsihuuhdetta, se levitetään kuiviin käsiin ja annetaan kuivua täysin ennen suojakäsineen laittoa. On tärkeää rasvata kädet jokaisen pesuainepesun jälkeen.

Pesu-, tiskaus- ja muiden puhdistusaineiden suoraa kosketusta iholle on syytä välttää mahdollisimman paljon, sillä laimentamattomat pesuaineet ärsyttävät käsien ihoa.

Hiusshampoihin ei pidä koskea paljain käsin. Ellei hiustenpesuun voi saada apua, on syytä käyttää kertakäyttöisiä muovikäsineitä. Hiusvesien, -voiteiden ja ihonhoitoaineiden hieromista paljain käsin on myös syytä välttää.

## Ihon paikallishoito

Käsi-ihottumaa hoidetaan tavallisimmin kortikosteroidi- ja perusvoiteilla. Aluksi käytetään keskivahvoja tai vahvoja (II-III-ryhmän) vähärasvaisia kortikosteroidivoiteita. Kädenselän ohuella iholla käytetään alempia teholuokkia kuin kämmenen puolella. Voiteeseen voidaan lisätä myös antibakteerista ainetta tai tehdä käsi kylpy antibakteerisella liuoksella.

Kun ihottuma alkaa rauhoittua, siirrytään käyttämään mietoja tai keskivahvaa (I-II-ryhmän) kortikosteroidivoitetta vähärasvaisessa voidepohjassa ja sopivaa perusvoidetta. Jatkohoitona käytetään perusvoidetta, jonka voidepohja valitaan sen mukaan, kuinka kuiva käsien iho on.

Kortikosteroidivoitetta levitetään iholle 1-2 kertaa päivässä. Voiteen teho tulee esille yleensä jo muutaman päivän käytön jälkeen. Ellei voide tunnu tehoavan, kannattaa tarkistaa, onko teholuokka ja voidepohja sopiva. Steroidivoiteiden yhtäjaksoista pitkäaikaista käyttöä on syytä välttää. Kun hoitotulos saavutetaan, harvennetaan käyttöä ja siirrytään käyttämään pelkästään perusvoidetta mahdollisimman pitkään. Perusvoiteiden säännöllisellä käytöllä ehkäistään ihon kuivumista ja kutinaa ja pidetään käsien iho paremmin vastustuskykyisenä ulkoisille ärsykeille.

Vetistävää ja kutiavaa ihottumaa voidaan hoitaa myös kosteilla kääreillä, jotka samalla suojaavat käden ihoa raapimiselta ja ärsytykseltä ja tehos-

tavat voiteiden imeytymistä. Kosteat kääreet tehdään pehmeästä puuvillakankaasta tai puuvillakäsineistä. Kääreliuksena käytetään sinkkisulfaatti- tai keittosuolaliuosta (0,9%) tai tavallista vesijohtovettä.

Myös kylvetyksiä ja penslauksia käytetään akuutin käsiekseeman rauhoittamiseen ja erityisesti silloin kun ekseemassa on bakteeritulehdus. Kylvetyks voidaan tehdä pelkällä lämpimällä (37-40°C) vedellä. Antibakteerista tehoa voidaan lisätä käyttämällä kaliumpermanganaattia (KmnO<sub>4</sub>, 1:5000 -10 000) tai klorheksidiini-glukonaattia (5%, 10 ml/1 litra vettä). Violetinväriinen kaliumpermanganaatti on näistä tehokkaampi, mutta se värjää ihon, kynnet ja kylvetyksastian ruskeaksi. Kynsiä voi yrittää suojata kynsilakalla ja kylvetyksastian muovisuojuksella. Pitkään käytettynä kaliumpermanganaatti kuivattaa ihoa.

Vetistävien rikkoutumien ja haavojen penslaukseen käytetään edellä mainittuja kylpyliuoksia ja varsinaisia penslausaineita: Castellinin liuosta, metyleenisini- ja kristalliviolettiliuoksia sekä salisyylispriitä. Myös ne värjäävät ihoa ja vaatteita. Penslaukset tehdään kerran päivässä enintään viiden päivän ajan.

Paikallishoitovalmisteenvaikutustavoitetaan tehostaa peittämällä hoidettava iho ohuella kalvolla (peittohoito). Ihottumakohdat voidaan penslata esimerkiksi kortisoniliuksella, jonka annetaan kuivahtaa ja päälle kiinnitetään kalvo. Steroidin teholuokkaa valittaessa on syytä muistaa, että peittohoito

tehostaa moninkertaisesti vaikuttavan aineen imeytymistä.

Muovikalvon sijasta käytetään usein hengittävää hydrokolloidilevyä (keinohoa). Ihottumaläiskisiin leikataan aluetta vähän isommat muotoillut palat, jotka lämmitetään kädellä kiinnittymisen parantamiseksi. Reunat painetaan huolellisesti kiinni ihoon. Laitettaessa hydrokolloideja sormeen, kiedotaan suikale sormen ympärille, muulle iholle levitetään perusvoidetta ja lopuksi vedetään puuvillahanskat käteen.

Jos ihottumaa ei saada rauhoittumaan kortikosteroidivoiteilla tai niiden käyttö pitkittyy tai hoitojaksot toistuvat liian nopeasti, joudutaan miettimään muita paikallishoidon keinoja. Tällaisia ovat esimerkiksi makrolidivoiteet (takrolimuusi ja pimekrolimuusi). Aina niiden teho ei kuitenkaan riitä käsi-ekseemaan.

## Muut hoidot

Joskus käsi-ihottuman hoidossa tarvitaan sisäisiä lääkkeitä, kuten antibiootteja, kortikosteroideja ja kosketusurtikariassa antihistamiineja. Myös valohoitoja voidaan yhdistää muihin hoitoihin, erityisesti silloin kun käsi-ihottuman oireet pitkittyvät.

Käsi-ihottumien hoitolinjat sovitaan aina hoitavan lääkärin kanssa.

# ARJEN HAASTEET JA YHTEISKUNNAN TUKIMUODOT

Käsi-ihottumat saattavat tuoda mukanaan erilaisia tuen tarpeita, jotka vaihtelevat ihottuman vaikeusasteen, iän ja perhetilanteen mukaan. Tukien päätökset perustuvat hakijan yksilölliseen kokonaistilanteen arviointiin. Mikään sairaus, vamma tai diagnoosi sinällään ei yleensä ole syy saada yhteiskunnan tukea. Tuet tulevat ajankohtaisiksi silloin, kun ihottuma haittaa selvästi arjessa selviytymistä tai kun ihottumaan liittyy muita sairauksia. Ennen hakemista kannattaa tutustua haettavaan tukeen ja sen perusteluihin. Apua voi saada esimerkiksi kuntoutusohjaajalta, sosiaalityöntekijältä tai järjestöjen työntekijöiltä. Tässä oppaassa esitellyjen tukien lisäksi on myös muita harvittavia tukimuotoja.

Käsi-ihottuman vaikutukset saattavat näkyä laajasti arjen eri osa-alueilla. Sairaus aiheuttaa omat rajoituksensa niin kotitöille, vapaa-aikaan ja harrastuksiin. Työikäisen kohdalla korostuvat työelämän haasteet, ammatillisen kuntoutuksen ja mahdollisen uudelleen-koulutuksen tarpeet. Onkin hyvissä ajoin otettava selvää oman sairauden aiheuttamia rajoituksia suhteessa tulevaan ammattiin. Käsi-ihottuman pitkitäessä voi jo alkaa miettiä kuntoutukseen ja toimeentuloon liittyviä asioita.

Pitkäaikaissairaille kuuluvat tukimuodot ja palvelut ovat pääsääntöisesti terveydenhuollon, kuntien ja Kelan vastuulla. Tämän lisäksi sairaudesta

aiheutuvaan haittaan ja siitä johtuviin kustannuksiin voi saada tukea esimerkiksi verotuksen, yksityisten vakuutusten tai sosiaalitoimen myöntämän toimeentulotuen kautta. Toimeentulotukea haettaessa huomioidaan hakijan tulot. Lähes poikkeuksetta muut pitkäaikaisen sairauden tai vamman nojalla myönnettyt tuet ovat riippumattomia hakijan tuloista.

## Terveydenhuolto, kunta ja Kela

Terveydenhuollon vastuulle kuuluu ensitiedon antaminen. Ensitietoon sisältyy perustiedot omasta sairaudesta, sen hoidosta ja tarvittaessa myös muista palveluista ja tukimuodoista. Terveydenhuollolla on myös pääasiallinen vastuu sairauden vuoksi tarvittavista apuvälineistä.

Terveydenhuollosta saadaan lääkärin kirjoittamat lausunnot, joita tarvitaan tukimuotojen hakemiseen. Kaiken kaikkiaan jatkuva hoitosuhde ja sairastavan tilanteeseen hyvin perehtynyt lääkäri on tärkeä kaikkien tukimuotojen hakemisessa.

Vammaispalvelulaki määrittelee kuntien tarjoamat tuet vammaisille tai pitkäaikaista sairautta sairastaville henkilöille. Laissa vammaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla vamman tai sairauden johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Vammaispalvelussa määritellyt tuet ovat joko subjektiiviseen oikeuteen (eli kunnalla on niiden erityinen jär-

jestämisvelvollisuus) tai harkintaan ja määrärahoihin perustuvia.

Määrärahasidonnaisista tukimuodoista yleisimmät ovat ylimääräisten vaattekustannusten sekä päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa tarvittavien välineiden, koneiden ja laitteiden korvaaminen. Kunnan on varattava näihin tukiin määrärahoja kunnassa esiintyvän tarpeen mukaan. Käsi-ihottumaa sairastavan henkilön kohdalla voi miettiä tuen hakemista esimerkiksi pesukoneen tai astianpesukoneen hankintaan.

Keskeisimmät Kelan tukimuodot pitkäaikaista ihosairautta sairastavalle ovat vammaisetuudet ja lääkekorvaukset. Vammaisuuksien tarkoitus on tukea vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan selviytymistä arjessa ja parantaa henkilön elämänlaatua. Lisäksi etuuksien tavoitteena on tukea osallistumista työhön tai opiskeluun sekä toimintakyvyn ylläpitämistä, kotona asumista, kuntoutusta ja hoitoa. Tukea voi saada puolen vuoden ajalta takautuvasti.

Kelasta voi hakea korvausta lääkkeitä, perusvoiteista ja kliinisistä ravintovalmisteista, joita lääkäri on määrännyt hakijan sairauden hoitoon. Pitkäaikaisen ihosairauden hoitoon käytettävistä perusvoiteista maksetaan peruskorvaus. Lääkekuluja ei korvata, jos lääkkeet on määrätty terveydentilan ylläpitämiseksi tai sairauksien ehkäisemiseksi. Kelan korvauksen saa yleensä jo apteekissa esittämällä Kela-kortin. Lääkärin määräämä lääkevalmiste voidaan vaihtaa apteekissa halvempaan vastaavaan

valmisteeseen. Vuotuisen omavastuurajan ylittävistä lääkekuluista voi hakea lisäkorvausta.

## Järjestöt ja vertaistuki

Iholiitto ry on valtakunnallinen potilas- ja edunvalvontajärjestö, johon kuuluu kahdeksan jäsenjärjestöä. Liiton kautta voi saada yhteyden muihin käsi-ihottumaa sairastaviin. Iholiitto järjestää vuosittain erilaisia kursseja, mm. vuosittaisen Kela-kurssin käsi-ihottumaa sairastaville. Iholiitosta saa myös neuvoja yhteiskunnan tarjoamista palveluista ja tukimuodoista. Lisäksi Iholiiton Ihopisteistä saa ohjausta iho-hoidossa.

# Ceralan® Plus

KERAMIDI VOIDE

Nyt myös  
pumppupullossa!



Tehokasta hoivaa  
myös käsille

Kädet joutuvat päivittäin kovalle koetukselle. Kun otat tavaksi hoitaa niitä Ceralan Plus -erikoisperusvoiteella, säilytät käsiesi pehmeiden ja luonnollisen suojan. Täyteläinen Ceralan Plus imeytyy helposti ja sopii hyvin ahkerille käsille. Se sisältää ihon omia rakennusaineita keramideja ja muita ihon suojakerrosta vahvistavia ainesosia. Muista myös Orionin perusvoidesarjan kevyemmät vaihtoehdot – kuten esimerkiksi Aqualan L.

#### Osta omasi apteekista!

Pakkaukset 30 g, 100 g ja 400 g, joista jälkimmäinen SV-peruskorvattava reseptillä. Hajusteeton. Lisätietoa osoitteesta [www.ceralan.fi](http://www.ceralan.fi), lähimmästä apteekista tai numerosta 010 426 2928 ark. klo 8–16.

**ORION**  
PHARMA  
HYVINVOINTIA RAKENTAMASSA

Iholiitto ry  
Karjalankatu 2 B, 3. krs  
00520 Helsinki  
p. (09) 7562 010  
f. (09) 7562 0120  
[www.iholiitto.fi](http://www.iholiitto.fi)

### Neuvontaa ja ohjausta:

Ihopiste Helsinki  
Töölönkatu 11  
00100 Helsinki  
(09) 454 2730  
[ihopiste.helsinki@iholiitto.fi](mailto:ihopiste.helsinki@iholiitto.fi)

Ihopiste Tampere  
Hämeenkatu 25 B, 4. krs  
33200 Tampere  
(03) 222 8011  
[ihopiste.tampere@iholiitto.fi](mailto:ihopiste.tampere@iholiitto.fi)

Ihopiste Rovaniemi  
Pohjolankatu 4-6  
96100 Rovaniemi  
(016) 425 0200  
[ihopiste.rovaniemi@iholiitto.fi](mailto:ihopiste.rovaniemi@iholiitto.fi)