

PETTERI PAMEISSA PELÄTKÄÄ PAHINTA

PAMI PETTERI RYYNI ISÄNTÄ



Pikku kirjanen pamien ja ryytien katukäytöstä

BENZODIAZEPIINIT

Benzot ovat lääkärin määräyksellä määrättäviä lääkkeitä ahdistukseen ja univaikeuksiin. Benzodiatsepiineja on paljon erilaisia ja niitä on eri valmistajien kauppanimikkeitä, yleisin niistä on Diapam. muita kauppanimikkeitä ovat mm Dormicum, Xanor, Alprox, Generics, Alprazolam, Alternova, Diazepam Desitin, Medipam, Stesolid, jne.

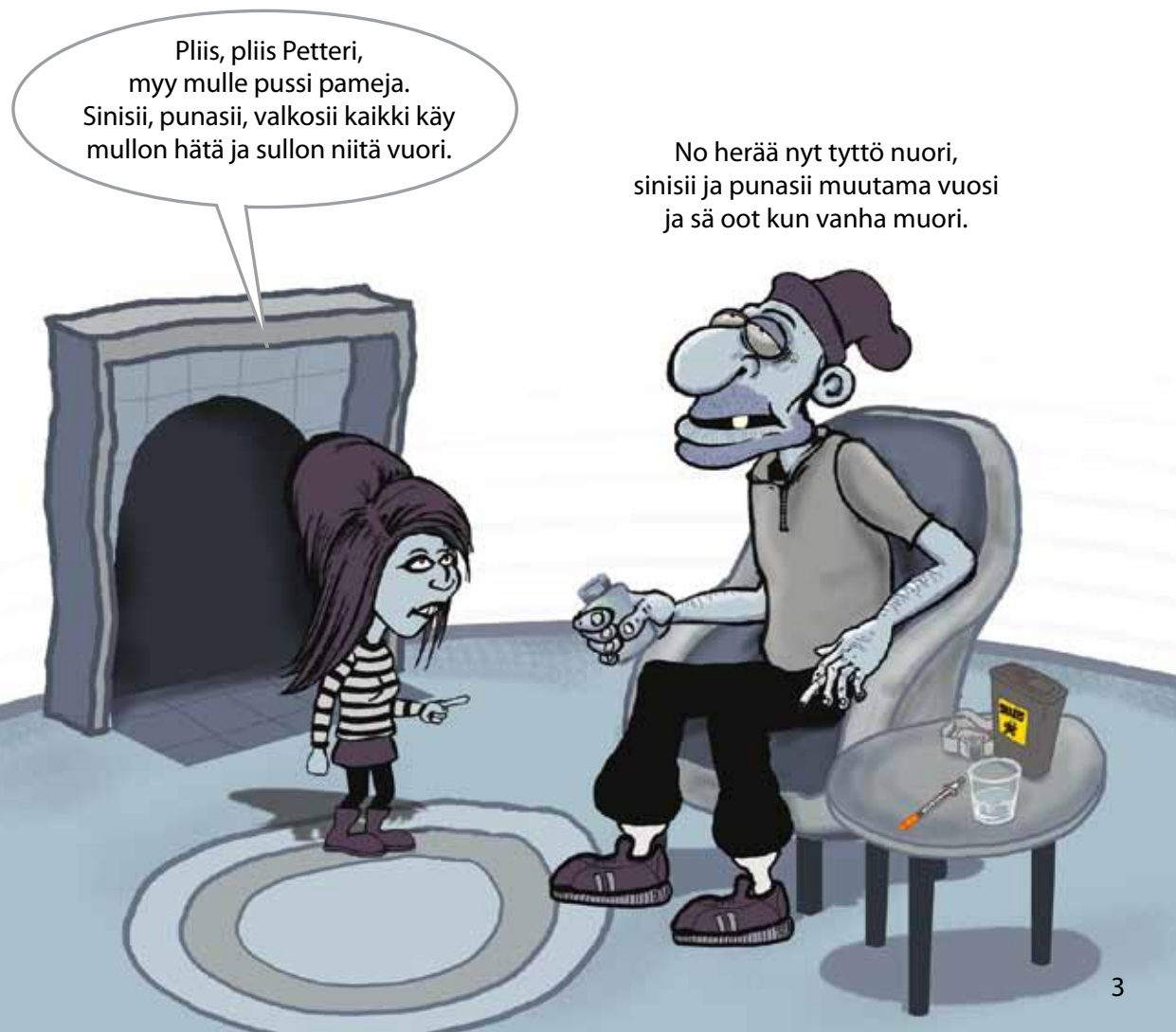
Pamit ovat yleensä pieniä pyöreitä tabletteja, 10 millin Diapam on sininen. Katukaupassa benzoista käytetään nimiä: pendot, pendulat, pamit, siniset, telaketju, normari, jne.

Suuri osa netistä tilattavista benzoista eivät ole oikeita lääkkeitä vaan feikkiä. Suomen katukaupassa myydään esimerkiksi Thaimaasta ja Venäjältä tuotuja lääkkeitä joiden vahvuudesta ei ole täyttä selvyyttä.

Teimme tämän kirjasen yhdessä benzojen katukäytön asiantuntijoiden kanssa. Toivomme että heidän kokemuksillaan on arvoa benzojen käyttäjien opastamisessa.

Pliis, pliis Petteri,
myy mulle pussi pameja.
Sinisii, punasii, valkosii kaikki käy
mullon hätä ja sullon niitä vuori.

No herää nyt tyttö nuori,
sinisii ja punasii muutama vuosi
ja sä oot kun vanha muori.



Ymmärtää sun pitää et pamit, viina ja subut ei lupaa pitkää ikää.
Putoot, stumppaat ja nukkumatti vie sut rajan toiselle puolelle
tai hukut, et kyyneliin vaan omaan yrjöö.



Pliis, pliis mä lupaan, etten
vedä övereitä tai dokaa, koska
sitten saa pokaa. Pliis Petteri,
myy ny mä lupaan.

Liian monta pamia ja varsinkin alkoholin tai muiden rauhoittavien tai subujen kanssa otettuna riski yliannostukseen on suuri. Pistämällä käytetyt benzoatit tuhoavat suonesi todella nopeasti. Benzoja ei ole tarkoitettu pistettäväksi. Jos kuitenkin jostain syystä pistät benzoja ne PITÄÄ filteroida ainakin kaksi kertaa ennen pistämistä. Jos käytätte pameja niin pitäkää huoli etteivät kaverinne nuku selällään, jolloin omaan oksennukseen tukehtumisen riski on suuri. Katso sivu 14.

Kun käytät pameja niin olet kuin jurrissa,
mutta enemmän sekaisin.

Rentoudut, kaikki tuntuu olevan ok.
Jalat ei oikein kannan,
silmit on puolitangossa
ja puhe sammaltaa ja puhut
mitä sylki suuhun tuo.

Ja se on varmaa että kolhit itseäsi
ja mahdollisesti myös ystäviäsi,
kun olet pamijurrissa.
Monta kertaa oon herännyt
kipsi kädessä tai jalassa.



Benzojen käyttö varsinkin viinan tai subujen kanssa aiheuttaa todella paljon onnettomuuksia.
Autolla ajaminen tässä kunnossa on tietysti täysin kiellettyä ja kusipään hommaa.

Mun perhe ei voi sietää mua
kun oon pameissa,
ja ei ihme koska
luulen olevani päällikkö,
vaikka en huomaa että
ois paskat housussa.

Ja se vielä että mä luulen
olevani näkymätön mies,
kun lähen ritsaamaan
tai pöllimään
ja sit mua taas
viedään raudoissa.

Pliis, pliiis Petteri,
myy mulle pussi pameja.
Sinisii, punasii, valkosii kaikki käy
mullon hätä ja sullon niitä vuori.

Lain pitkä käsi



Yhtäkkiä vaan flippaa päässä,
rupeat karjumaan ja raivoamaan,
ja ehkä hakkaamaan
lähelläsi olevia ihmisiä.
Sit heräät putkassa
tai turpaan saaneena sairaalassa.

Benzojen väärinkäyttö lopettaa järkeväen aivotoiminnan.
Yksi ihmeellisimmistä vaikutuksista on se, että jotkut oikeasti luulevat olevansa
näkymättömiä ja lähtevät ritsaamaan kauppoja luullen etteivät voi jäädä kiinni.

Viina ja benzo ovat yksi suurimpia syitä suomessa tapahtuviin väkivallan tekoihin.
Englannissa yksi voimakas benzo on saanut lempinimensä siitä syystä että kun niitä
käyttää liikaa, niin yleensä aamulla heräät putkasta "Charge sheet" (haastepaperi).

Kuuntele mua tyttö hyvä,
benzot vievät muistisi.
Multa oli kadonnut edellinen viikko
kun heräsin tänä aamuna.

Mieli oli tyhjä, ja oikeasti en muistanut mitään
mitä olin eilen tai sitä edellisenä päivänä tehny.
Huone mistä heräsin oli täynnä purkitettua muikkua
ja joku oli tökännyt verkkopoijun mun....



Benzojen käyttö aiheuttaa pitkänajan
ja lähimuistin menettämisen.



On myös harhaa
että ne jotka saavat paminsa
lääkärin määräämänä
olisivat jotenkin turvassa
benzokoukulta,
jonka ne aiheuttavat niin varmasti
kuin aurinko nousee aamulla.

Oikeesti herää nyt tyttö nuori,
kun mä vakuutan et kun
käytät kuukauden joka päivä,
niin olet koukussa ja
muutaman vuoden päästä
kuin vanha muori.

Diazepam 10 mg
joka päivä aina ja
aina ja aina ja aina...

Benzot ovat yksi koukuttavimmista lääkkeistä mitä tunnetaan, Lääkärit eivät saisi määrätä niitä
kuinka kuukaudeksi koska päivittäin käytettynä kuukauden jälkeen vieroitusoireet ovat varmat.

Koukku jonka benzot saavat aikaan,
aiheuttaa semmoiset vieroitusoireet
että tunnet olevasi kuin helvetissä.

Hermot loppu, yrjö lentää,
jäseniä särkee ja niin edelleen.

Jos ja kun haluat lopettaa,
niin mitä pidempään olet käyttänyt,
sitä pidempään vieroitus kestää.

(katso itsehoito taulukko esitteen lopussa)



Junnut huutelee mulle kadulla
nisti, nisti ja iso vitsi on siinä
et ne käyttää samaa
lääkettä ku mäkin.



Pitkään pameja ja muita emmeitä käyttäneet sanovat että pamireflat on pahemmat kuin heroiiini tai kokaiinireflat.
Jos oot käyttäny kuukausia tai vuosia, niin voit olla varma että vieroitus kestää pitkään, askel askeleelta ja voit tarvita apua
jota saat oman kapunkisi A-klinikoilta ja järvenpään sosiaalisairaalasta (katso myös itsehoito taulukko esitteen lopussa).

Benzot ovat ainakin yhtä koukuttavia kuin heroiiini. Jos huomaat,
että tarviit enemmän nappeja kuin aloittaessa niin olet koukussa.



Petteri, Petteri,
nyt mä vasta hiffaan
mitä sä oot yrittäny mulle kertoo.

Mä en haluu enkä aio vetää
övereitä dokaamalla
ja syömällä pameja.
Mä en aio enkä haluu teloo itteeni,
tai saada turpaani ja joutua
hyväksikäytetyks.

Mä en aio enkä haluu
käyttää ite väkivaltaa.
Mä en aio enkä haluu
ajaa autoa sekaisin, ritsailla
ja joutua linnaan.
Enkä todellakaan aio
käyttää pameja joka päivä
ja päivä ja päivä...



Itse asiassa Petteri,
mä tulini toisiin ajatuksiin,
sä voit työntää ryynis sinne
minne valo ei paista.
Tää muija ei pameihin enää koske.



Benzot ilman lääkärin määräämää reseptiä luokitellaan huumausaineeksi.



Benzojen suoneen pistäminen vahingoittaa suoniasi varmasti.



Kadulla myytävät ryynit voivat olla vahvuudeltaan mitä vain, joten jos käytät niin kokeile ensin vahvuus.



Jos käytät benzoja ensimmäistä kertaa, niin älä missään nimessä käytä montaa ryyniä kerralla.



Älä käytä ryynejä alkoholin, gamman, lakan, opiaattien kanssa yhtä aikaa **YLIANNOSTUKSEN RISKI SUURI.**



Jos käytät päivittäin tai viikoittain, niin toleranssisi kasvaa nopeasti. Mutta muista että tole laskee myös nopeasti jos olet esim katkolla tai pidätettynä, vankilassa.



Jos käytät päivittäin, niin 2-3 viikon käytön jälkeen olet todennäköisesti riippuvainen/koukussa.



Jos joku tuttusi stumppaa/ vetää överit, niin käännä hänet kylkiasentoon (kuva alla). **Jos et saa häntä hereille tai hän ei hengitä niin soita heti ambulanssi 112.**

Bentsodiatsepiinien vieroitusoireita

Fyysiset vieroitusoireet

- Päänsärky
- Kivut, jäykkyys (raajoissa, selässä, niskassa, hampaissa, leukaperissä)
- Korvien soiminen, puutumus, erilaiset aistimukset - (raajoissa, kasvoissa, kehossa)
- Heikotus (hyttelöjalat)
- Uupumus, influenssan kaltaiset oireet
- Lihasnykäykset, kiskaisut, värveet, "sähköiskut"
- Vapina
- Pyörrytys, huimaus, huono tasapaino
- Näön samentuminen, kahtena näkeminen, aristavat tai kuivat silmät
- Tinnitus
- Yliherkkyys - (valolle, äänelle, kosketukselle, maulle, hajulle)
- Ruuansulatuselimistön vaivat - (kuvotus, oksentaminen, ripuli, ummetus, kivut, pullistumat, nielemisvaikeudet)
- Ruokahalun / painon muutokset
- Kuiva suu, metallinen maku suussa, epätavalliset hajut
- Punastuminen / hikoileminen / sydämentykytykset
- Hyperventilointi
- Virtsaamisvaikeudet / kuukautisiin liittyvät ongelmat
- Ihottumat, kutina
- Krampit (harvoin)

Psyykkisiä vieroitusoireita

- Ärtyvyys, hermostuneisuus (hypähtely, levottomuus)
- Unettomuus, painajaiset, muut unen häiriöt
- Kasvanut ahdistuneisuus, paniikkikohtaukset
- Avoimen paikan kammo, sosiaaliset pelot
- Hahmotusvääristymät
- Hallusinaatiot, väärät havainnot
- Masennus
- Pakkomielteet
- Paranoidiset ajatukset
- Raivokkuus, aggressiivisuus, ärtyisyys
- Huono muisti ja keskittymiskyvyttömyys
- Tungettelevat muistot
- Aineen himo (harvoin)

Näitä kaikkia oireita ovat kuvailleet bentsodiatsepiineista vieroittautuvat potilaat; niitä ei ole laitettu mihinkään tiettyyn järjestykseen, ja vain muutamat niistä, jos nekkään ovat tyypillisiä vain bentsodiatsepiinivieroitukselle. Lista ei luultavasti ole myöskään kattava. Erilaiset ihmiset kokevat erilaisia vieroitusoireiden yhdistelmiä.

Sivut 15-17 lainauksia kirjasta: BENTSODIATSEPIINIT-VAIKUTUKSET-VIEROITUS

Tietoa ja ohjeita ongelmakäyttäjille, vieroitusta toivoville ja heitä tukeville, Professori C. Heather Ashton, D.M., F.R.C.P.
Alkuperäisjulkaisu: www.benzo.org.uk Suomenos tekijän luvalla 2006 Ari Tiensuu, Järvenpään sosiaalisairaala



Vieroittautuminen 40mg:n Diatsepaamin (Diapam) päiväannoksesta
aamu ilta/yö päivittäinen kokonaisannos

Aloitusannos	Aamuannos 20mg	Ilta-annos 20mg	Kokonaisannos 40mg
Vaihe 1 (1-2viikkoa)	diatsepaami 18mg	diatsepaami 20mg	diatsepaami 38mg
Vaihe 2 (1-2viikkoa)	diatsepaami 18mg	diatsepaami 18mg	diatsepaami 36mg
Vaihe 3 (1-2viikkoa)	diatsepaami 16mg	diatsepaami 18mg	diatsepaami 34mg
Vaihe 4 (1-2viikkoa)	diatsepaami 16mg	diatsepaami 16mg	diatsepaami 32mg
Vaihe 5 (1-2viikkoa)	diatsepaami 14mg	diatsepaami 16mg	diatsepaami 30mg
Vaihe 6 (1-2viikkoa)	diatsepaami 14mg	diatsepaami 14mg	diatsepaami 28mg
Vaihe 7 (1-2viikkoa)	diatsepaami 12mg	diatsepaami 14mg	diatsepaami 26mg
Vaihe 8 (1-2viikkoa)	diatsepaami 12mg	diatsepaami 12mg	diatsepaami 24mg
Vaihe 9 (1-2viikkoa)	diatsepaami 10mg	diatsepaami 12mg	diatsepaami 22mg
Vaihe 10 (1-2viikkoa)	diatsepaami 10mg	diatsepaami 10mg	diatsepaami 20mg
Vaihe 11 (1-2viikkoa)	diatsepaami 8mg	diatsepaami 10mg	diatsepaami 18mg
Vaihe 12 (1-2viikkoa)	diatsepaami 8mg	diatsepaami 8mg	diatsepaami 16mg
Vaihe 13 (1-2viikkoa)	diatsepaami 6mg	diatsepaami 8mg	diatsepaami 14mg
Vaihe 14 (1-2viikkoa)	diatsepaami 5mg	diatsepaami 8mg	diatsepaami 13mg
Vaihe 15 (1-2viikkoa)	diatsepaami 4mg	diatsepaami 8mg	diatsepaami 12mg
Vaihe 16 (1-2viikkoa)	diatsepaami 3mg	diatsepaami 8mg	diatsepaami 11mg
Vaihe 17 (1-2viikkoa)	diatsepaami 2mg	diatsepaami 8mg	diatsepaami 10mg
Vaihe 18 (1-2viikkoa)	diatsepaami 1mg	diatsepaami 8mg	diatsepaami 9mg
Vaihe 19 (1-2viikkoa)	diatsepaami 8mg		diatsepaami 8mg
Vaihe 20 (1-2viikkoa)	diatsepaami 7mg		diatsepaami 7mg
Vaihe 21 (1-2viikkoa)	diatsepaami 6mg		diatsepaami 6mg
Vaihe 22 (1-2viikkoa)	diatsepaami 5mg		diatsepaami 5mg
Vaihe 23 (1-2viikkoa)	diatsepaami 4mg		diatsepaami 4mg
Vaihe 24 (1-2viikkoa)	diatsepaami 3mg		diatsepaami 3mg
Vaihe 25 (1-2viikkoa)	diatsepaami 2mg		diatsepaami 2mg
Vaihe 26 (1-2viikkoa)	diatsepaami 1mg		diatsepaami 1mg

Huomioitavaa

1. Voit luultavasti selvittää vaiheet 1-5 (tai jopa vaiheet 1-10) viikon välein tapahtuvilla vähennyksillä (käytä kuitenkin kahden viikon jaksoja jos se tuntuu sinusta paremmalta).
2. Loppuvaiheen vähennykset on luultavasti parempi tehdä kahden viikon jaksoissa.
3. Kun pääset alle 5mg:n päiväannoksiin voit käyttää vähennyksissä 0,5mg:n annoksia, mutta useimmat ihmiset selviävät 1mg:n kertavähennyksillä.
4. Käytä hyväksesi 10mg:n, 5mg:n ja 2mg:n Diapamtabletteja saadaksesi suosittelut annokset. Puolita 2mg:n tabletti saadaksesi 1mg:n annoksen.
5. Jos päivittäinen diatsepaami aloitusannoksesi on 20mg niin voit aloittaa suoraan vaiheesta 10. Tässä tapauksessa voit vähentää 1mg:n kahden viikon välein.

Joitain pitkittyneitä bentsodiatsepiini-riippuvuuteen liittyviä vieroitusoireita

Ahdistus vähenee asteittain, kesto yli vuoden. Masennus voi kestää joitain kuukausia; reagoi masennuslääkitykseen. Unettomuus vähenee asteittain 6 - 12 kuukauden kuluessa.

Aistimiseen liittyvät oireet: tinnitus, korvien sointi, puutumus, syvä tai polttava kipu raajoissa, tunne sisäisestä vapinasta tai tärinästä, oudot ihotuntemukset vähenevät asteittain, mutta voivat kestää ainakin vuoden ja joskus muutamiakin vuosia.

Motoriset oireet: lihaskivut, heikkous, kivuliaat krampit, vapina, nykiminen, lihaskouristukset, tutinakohtaukset,

vähenevät asteittain, mutta voivat kestää ainakin vuoden ja joskus muutamiakin vuosia. Huono muisti ja tajunta vähenevät asteittain, mutta voivat kestää ainakin vuoden ja joskus muutamiakin vuosia. Vatsaan ja suolistoön liittyvät oireet korjautuvat asteittain, mutta voivat kestää vuoden ja joskus muutamiakin.

Jos masennus on vakavaa bentsodiatsepiini vieroituksessa on tyhmänrohkeaa jättää se hoitamatta masennuslääkkeillä.

Masennuslääkkeissä on kuitenkin joitakin huonoja puolia. Kestää 2 - 3 viikkoa tai enemmänkin, ennen kuin ne alkavat todella vaikuttaa. Potilaan ja hänen tukihenkilönsä tulisikin tarkkailla merkkejä masennuksesta, niin että lääkitys voitaisiin aloittaa lääkärin neuvosta riittävän aikaisin. Toinen huono puoli on, että ahdistus voi tilapäisesti pahentua hoidon alussa. Tämä on erityisen suuri riski bentsodiatsepiini vieroituksessa, koska ahdistustasot ovat yleensä korkealla. Jotta ahdistus ei pahenisi, on tärkeää aloittaa pienimmällä mahdollisella annoksella masennuslääkettä ja sitten pikku hiljaa nostaa sitä kahden tai kolmen viikon aikana. Ei pidä antaa lääkärin suostutella itseään ottamaan heti "terapeuttista" annosta masennukseen. On myös pelkoja siitä, että fluoksetiinin kaltaiset masennuslääkkeet esimerkiksi (Seronil, Seromex, Fluoxetine Ranbaxy, Prozac) voivat aiheuttaa joillakin potilailla pahentuneen, itsemurhahakuisen tai väkivaltaisen tilan hoidon alussa. Pieni aloitusannos ja huolellinen tarkkailu voivat auttaa välttämään tämänkin riskin.

BENTSODIATSEPIINIT-VAIKUTUKSET-VIEROITUS

Tietoa ja ohjeita ongelmakäyttäjille, vieroitusta toivoville ja heitä tukeville
Professori C. Heather Ashton, D.M., F.R.C.P.
Alkuperäisjulkaisu: www.benzo.org.uk
Suomennos tekijän luvalla 2006
Ari Tiensuu, Järvenpään sosiaalisairaala

Lääkkeiden suonensisäisestä käytöstä:

1. Tablettimuotoiset lääkkeet on tarkoitettu vain suun kautta otettavaksi.
2. Kaikissa tableteissa on erilaisia sidosaineita, mm. maissitärkkelys, liivate, talkki, laktoosi. Nämä ärsyttävät suonta, aiheuttavat hyytymiä ja tukkivat esimerkiksi silmän pohjan pieniä verisuonia.
3. Lääkkeiden liuotukseen käytetyt aineet kuten asetonin ärsyttävät suonien ja ympäröiviä kudoksia.
4. Bentsodiatsepiinien niin kuin muidenkin aineiden toleranssi nousee pistämällä nopeammin kuin suun kautta käytettäessä.
5. Suonistoa rasittaa myös lääkeaineiden "puuromaisuus" ja se, että ne pistetään yleensä suuremmalla neulalla. Myös pistettävän aineen määrä on yleensä suurempi.
6. Lääkeaineilla on aina yksilöllinen vaikutus, ei aina toivottu.
7. Yleisiä lääkkeiden suonensisäiseen käyttöön liittyviä ongelmia:
 - a) suonitulehdukset, paiseet, kraaterit
 - b) suonien palaminen = suonien katoaminen
 - c) kuona-aineiden poistuminen elimistöstä mm. finneinä ja paiseina
 - d) suonien tukkeutuminen
8. Lääkeaineiden sivuvaikutukset voimistuvat. Yhteisvaikutukset saattavat olla ennalta arvaamattomat ja vaikutukset ovat yksilöllisiä.
9. Alkoholin ja lääkeaineiden yhteiskäyttö on aina arvaamatonta.

HUOM! Filtrerien käyttäminen on ainoa tapa suodattaa pillerien sidosaineet, esim. maissitärkkelys, liivate, jne. Kysy Vinkeistä sterifilttereitä!

Jos pistos sattuu!

Jos osut johonkin joka tuntuu suonelta, mutta pistos koskee, Vedä neula ulos! Vedä neula pois, vaikka olisit kuinka huonossa kunnossa, koska vahingoitat vain itseäsi.

Syitä miksi pistos voi sattua:

1. Osut valtimoon. **Vedä neula ulos!**
2. Osut hermioon. Tällöin neulanpisto saattaa vahingoittaa hermoa. **Vedä neula ulos!**
3. Pistit ohi: et osunut suoneen, vaan muuhun kudokseen.

Pistoksesi menee piloille ja voi johtaa infekioon tai merkivään paiseeseen. **Vedä neula ulos!**

Jos pistos sattuu, Vedä neula ulos, ja yritä uudestaan.



Mistä tiedät osuneesi valtimoon:

- veren väri on kirkkaanpunaista
- veri voi jopa hiukan vaahdota tai kuplia
- kipu saattaa olla kova
- valtimon paine on suuri
- joskus veri voi jopa tulla itsestään ruiskuun
- joskus veri tulee sykkyksinä sydämenlyöntien tapaan

Jos jokin näistä tapahtuu vedä neula ulos!

Laita paineside kohtaan, josta vedit neulan. Jos mahdollista, pitele kättä tai jalkaa pään yläpuolella. Jos verenvuoto ei lakkaa, hanki apua.

Jos suonta ei löydy, ole varovainen!

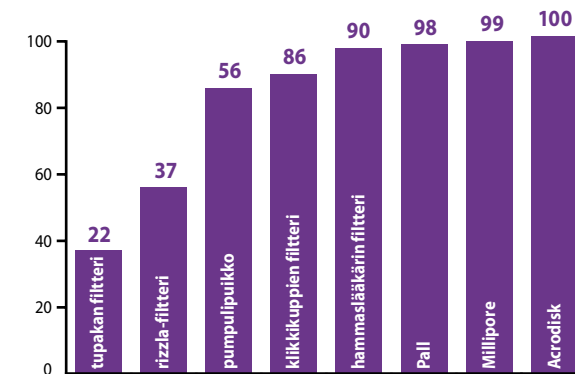
Jos kaivat suonien sieltä mihin et pysty näkemään, olet luultavasti menettänyt muutaman. (Kukaan ei etsi suonien syvältä, jos voi löytää niitä pinnalta). Jos näin on, ole varovainen. Olet vaarassa osua valtimoihin ja hermoihin suonien kaivaessasi.

Filtrerin käyttö

Tämä on Bathin yliopiston tekemä tutkimus filtereiden käytöstä. Vinkissä saatavilla olevat filtrit suodattavat noin 56 % subutexin sidosaineista. Diapamit, Subutex ja muut lääkkeet eivät ole tarkoitettu suoneen pistettäväksi.

Filttereinä käytettävät pumpulipallot,

tupakan filteri tai muut vastaavat ovat mahdollisia bakteeri tai virustartunnan riskejä. Kentällä ja liikkuessi ei käsihygieniasta välttämättä ole mahdollisuutta pitää huolta. Jos kaverillasi on esimerkiksi verta kädessä ja hän antaa sinulle filtrin omistaan on sinun mahdollista saada c-hepatiitti



tartunta. Alkoholilappujen/steretsien avulla voit puhdistaa kätesi ja pistoskohdan ennen pistämistä.

Tupakan filteri tai pumpulipallot

eivät myöskään ole hyviä puhdistamaan tableteissa olevia sidosaineita ja jos käytät niitä, sinun tulisi käyttää niitä kahteen kertaan. Jos filttäreitä pidetään jemmassa siinä luulossa että niistä voisi vielä saada hyvät perskat niin bakteeritulehduksen ja horkan riski on ilmeinen. Samoin jos käytät jonkun toisen jemmaan pistämiä filttäreitä niin voit saada esimerkiksi c-hepatiitti tartunnan.



Veto-projekti yhteistyössä Suomen Lumme ry:n kanssa

A-klinikkasäätiö

Terveys- ja sosiaalineuvontapiste Vinkki
2.linja 15, 00530 Helsinki, puh. (09) 726 880 80



lifeline | publication guidelines



aims

To present the facts about illicit buprenorphine use in prison.



audience

People in prison with an interest in drugs aged 18+



content

Swearing. Politically incorrect humour. Explicit sexual imagery. Inter-species sexual scenes and a profusion of unnatural and illegal anal incidents, plus lots of bum jokes.



funding

Self financed.

[39-41 Thomas Street | Manchester M4 1NA | lifeline is a registered charity no: 515691
tel: +44 (0) 161 839 2075 | www.lifelinepublications.org | publications@lifeline.org.uk]



lifeline
publications



A-KLINIKKASÄÄTIÖ

Helsingin terveys- ja sosiaalineuvontapiste Vinkki

www.vinkki.info, Facebook/Helsingin Vinkki