

Vapaaehtoisten koulutuspäivät 10.-11.6.2023

ALLERGIA 
IHO & ASTMA

Tervetuloa mukaan!

Päivän aikataulu la 10.6.

- Klo 10.30 Tullaan tutuiksi
- Klo 11 Lyhyesti liitosta ja ajankohtaisia asioita
- Klo 12 lounas
- Klo 13 Oma tarina vapaaehtoisuuden voimana
- Klo 14.30 iltapäiväkahvit
- Klo 15 Katse tulevaan - tehdään tavoitteista totta
- Klo 16 majoittuminen ja hengähdystauko
- Klo 17.30 illallinen

Tutustumista

- Kuka olet?
- Mistä tulet?
- Päivän tunnelma?



Tutustumista

- Mikä tuottaa sinulle iloa?
- Valitse itsellesi sopiva kuva pöydältä.
- Jaa ajatuksesi muille



Allergia-, iho- ja astmaliitto

Tuoksuherkkyys
Vaikea palovamma
Anafylaksia
Ihoporfyria
Prurigo nodularis
Akne
Iktyoosi
Siitepölyallergia EB
Alopecia areata
Urtikaria
Valoihottuma
HAE
Astma
Käsi-ihottuma
Vitiligo
Hidradenitis suppurative
Atooppinen ihottuma
Vyöruusu
Seborrooinen ihottuma
Ruoka-allergia

Allergia-, iho- ja astmaliitto

- Perustettu vuonna 1969. Allergia- ja Astmaliitto ja Iholiitto yhdistyivät 3/2017
- Järjestöön kuuluu 45 itsenäistä yhdistystä, joissa 14 600 jäsentä perheineen
- Valtakunnallinen potilas- ja terveysjärjestö, jonka tehtävänä on mm. parantaa kohderyhmän ja heidän läheistensä elämänlaatua ja valvoa heidän yhteiskunnallista etuaan.
- www.allergia.fi

Astma ja Allergia,
Atopia, EB, HAE,
Alopecia- ja vitiligo,
Ihoyhdistys, Iktyoosi,
Valoihottuma,
Palovamma



ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON STRATEGIA 2021–2025

Allergia-, iho- ja astmaliitto edistää ja tukee ihmisten arjen sujuvuutta sekä toimii aktiivisena ja näkyvänä yhteiskunnallisena vaikuttajana.

Toiminnan perustana
asiantuntijuus ja tieto

Tiedon ja tieteisyyden
lisääminen pitkäaikaissairauksien
vaikutuksista elämäänlaatuun

Yhdessä tekeminen
ja toimiminen

Vapaaehtois- ja vertais-
toiminnan edellytysten turvaaminen

Allergiaa, ihotautia ja astmaa
sairastavien aseman vahvistaminen
terveydenhuollossa

STRATEGIAN PAINOPISTEET

Pitkäaikaissairauksien
aiheuttaman taloudellisen taakan
keventäminen

Ihmiskeskeisyys ja arjessa
mukana oleminen

ALLERGIA
IHO
ASTMA
Parhaan elämälaadun puolesta.

Arvot ja toimintamuodot

- Toiminnan perustana asiantuntijuus ja tieto
- Yhdessä tekeminen ja toimiminen
- Ihmiskeskeisyys ja arjessa mukana oleminen
- Strategian toteuttamiseksi teemme mm. edunvalvontaa ja vaikuttamistoimintaa, vapaaehtois- ja vertaistoimintaa, neuvontaa, kursseja, soveltavaa tutkimusta, kampanjoita, viestintää

ALLERGIA
IHO & ASTMA

Hyvä tietää AIA-liiton palveluista

- Kaikille avointa ja maksutonta tietoa & tukea!
- **Allergia.fi** -kattava tietopaketti
- Oppaat ja materiaalit - maksuttomasti ladattavissa ja tilattavissa allergia.fi/materiaalit
- Opasvideoita ja vertaistarinoita: youtube.com/allergiajaastma
www.allergia.fi/live



Tietoa ja neuvontaa

- Allergia-, iho- ja astmaliiton neuvonta - kaikille avointa neuvontaa sairauksista & sosiaaliturvasta, allergia.fi/neuvonta
- Erimenusta ruoka-allergisille reseptejä ja neuvontaa (Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys), erimenu.fi
- Kosmetiikkaportaali - neuvontaa ja tietoa kosmetiikka-allergiselle, kosmetiikka-allergia.fi



Yhteisellä viestillä näkyvyyttä

- Kolme teemaviikkoa: Allergiaviikko maaliskuussa, Astmatietoviikko toukokuussa ja Ihoviikko marraskuussa.
- Lisäksi osallistumme valtakunnallisiin ja kansainvälisiin teemapäiviin: 112-päivä, Harvinaisten sairauksien päivä, Atopiapäivä ja Ruoka-allergiapäivä.
- Tavoitteena nostaa esiin meille ja kohderyhmillemme tärkeitä asioita ja lisätä tietoisuutta sairauksista ja niiden vaikutuksista elämänlaatuun. Yhdistyksille paikka tapahtumien järjestämiseen. Aina taustalla jäsenhankinta.



ALLERGIA
IHO
ASTMA

Kun happi kulkee, niin jalka nousee!

Asmatietoviikkoa vietetään 1.–7.5.2023.
Päivitä tietosi ikääntymisen vaikutuksista
astmaan ja tule mukaan tapahtumiin!

WWW.ASTMATIETOVIIKKO.FI



ALLERGIA
IHO
ASTMA

Syksyn kampanjat ja teemapäivät

Tietoa ruoka-allergioista
ja vinkkejä kahvilassa
käymiseen

ALLERGIA
IHO
ASTMA

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

**RUOKA-ALLERGIAILTA
KE 11.10. KLO 18–19 VERKKO**

[ALLERGIA.FI/TAPAHTUMAT](https://allergia.fi/tapahtumat)

- 14.9. Atopiapäivä
- 13.10. Ruoka-allergiapäivä
- 6.-12.11. Ihoviikko

Atopiapäivän
verkkoluento
Atoopinisen ihon
hyvästä
hoidosta

ALLERGIA
IHO
ASTMA

**ATOPIAN HOITO ERI IKÄKAUSINA
to 14.9. klo 18–19, verkko**

ILMOITTAUDU:
[ALLERGIA.FI/
TAPAHTUMAT](https://allergia.fi/tapahtumat)

IHOVIIKON VERKKOLUENNOT

ALLERGIA
IHO
ASTMA

*Ikääntyvän ihon hoito &
Jäkälöitymisihosairaudet
to 9.11.2023 klo 14–15.30*

Lisätietoa: ihoviikko.fi

Hyödynnä verkkoluennot

- Kaikille avoimia ja ilmaisia
- Järjestetään usein teemapäivien yhteydessä
- Yhdistykset voivat järjestää vertaistuellisia kisakatsomoita
- Tietoa eri sairauksista ja vertaistarinoita
- allergia.fi/tapahtumat



TO 14.9. Atooppisen ihottuman hoito eri ikäkausina

KE 11.10. Ruoka-allergiat ja kahvilassa käyminen

TO 9.11. Ikääntyvän ihon hoito ja jäkälöitymisihosairaudet

KE 29.11. Kuinka voit hoitaa paremmin astmaasi?

ALLERGIA.FI/TAPAHTUMAT

**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

Edunvalvonta

- Liitto tekee edunvalvontaa paikallisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla.
 - Eduskunnan Allergia- ja astmaverkosto
- Keskeisiä edunvalvonnan muotoja ovat vaikuttaminen säädösvalmisteluun, aloitteiden ja selvitysten tekeminen sekä osallistuminen julkiseen keskusteluun.
- Jokainen voi vaikuttaa paikallistasolla mm. menemällä vammaisneuvostoon.

- Allergiatunnus on keskeinen osa liiton edunvalvontaa
 - Allergiatunnus auttaa kuluttajaa valitsemaan tuotteita, jotka eivät ärsytä, herkistä ihoa tai aiheuta hengitystieoireita.
 - Käynnissä [vuoden allergiatunnut-äänestys](#)



Vapaaehtoisena Allergia-, iho- ja astmaliitossa

- Vapaaehtoisia tarvitaan - yhdistysten toiminta ei olisi mahdollista ilman vapaaehtoisia!
- Vapaaehtoiset ovat useimmiten vertaistoimijoita, mutta ei välttämätöntä.
- Hyödynnä järjestön organisoimat koulutukset ja vapaaehtoisten tapaamiset
- Käytössäsi liiton materiaalit ja asiantuntijat, oman yhdistyksen toimijoiden tuki, muut vapaaehtoiset



Sitouduthan pelisääntöihimme!

- **Sitoudun edistämään liiton arvoja ja yhteisiä pelisääntöjä.** Muistan edustavani tehtävässä Allergia-, iho- ja astmaliittoa ja/tai yhdistystäni.
- **Olen oma itseni,** hyödynnän omia tietoja ja taitoja sekä omaa elämäkokemustani. Lääkinnälliset neuvot jätän ammattilaisille.
- **Toimin muita kunnioittaen ja erilaisuutta arvostaen.** Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaan.
- **Muistan luottamuksellisuuden.** En puhu muiden asioista eteenpäin järjestön sisällä enkä ulkopuolella edes tehtävän päätyttyä.
- **Pidän kiinni sovituista asioista ja ilmoitan,** jos olen estynyt toimimaan sovitus mukaisesti.
- **Huolehdin omasta jaksamisestasi.**
- **Kerron, jos haluan lopettaa vapaaehtoisena toimimisen.** Saan halutessani todistuksen vapaaehtoisena toimimisesta.

Ajankohtaista

- Uusi Happihyppely-hanke alkanut 1.6.
- Ihorauha-kuvaukset: Oulu la 23.9. ja Helsinki ke 4.10., tavoitteena yli 60-vuotiaiden tavoittaminen
- Tulossa kokemustoimijakoulutus syksyllä: 17.10. 28.10. ja 16.11. (esitykset 28.11 ja 4.12)
- Syksyllä luentokiertue Pitkäaikaissairaiden sosiaaliturvasta: Lahti 5.9., Jyväskylä 4.10., Vaasa 14.11. , Kokkola 15.11.



Happihyppely-hanke

- Hanke yli 65-vuotialle vähän liikkuville pitkäaikaissairaille
- Toimintaa koordinoi Anna-Riikka Murtonen-Pesonen
- Ideoita paikallisesta toiminnasta tai tapahtumista?



Happihyppely-hanke

- Toimintaa 2- 4 kertaa kuukaudessa
- Yhteisiä ulkoiluja ja huonolla säällä vierailuja esimerkiksi museoon
- Toiminnassa tärkeää liikunnan lisäksi myös sosiaalinen puoli
- Pyritään luomaan mukava ja turvallinen ryhmä, jonka kanssa on helppoa lähteä liikkeelle
- Ohjaajina vapaaehtoisia
- Yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa



Oma tarina vapaaehtoisuuden voimana

Oma tarina

- Jokaisella on oma tarinansa ja jokaisen kokemus on yhtä arvokas.
- Jokainen käsittelee kokemansa asiat eri tavalla. Ei ole yhtä oikeaa tapaa.
- Monesti omaan jaksamiseen auttaa se, että osaa katsoa tilannetta kokonaisvaltaisesti.
- On tärkeää ottaa huomioon myös muiden kokemukset ja olla empaattinen toisia kohtaan.
- Kuuntele - ethän vie tilaa muilta.

Sairaus ja identiteetti

- Sairastuminen voi rikkoa minäkuvaa ja tilanne voi herättää monenlaisia tunteita. Tunteiden käsittely voi olla haastavaa.
- Sairaus voi tuoda sinusta esille aivan uusia puolia, joita ei ole aiemmin tullut ilmi.
- Et ole sama asia kuin sairautesi - olet myös paljon muuta.
- Minäkuva on muutoinkin koko elämän ajan muuttuva ja kehittyvä, joten muutosta ei kannata säikähtää.

Kokonaiskuvan hahmottaminen

- Sairastumista tai muuta vastoinkäymistä voi olla aluksi hankala käsitellä, mutta usein ajan kanssa näkee erilaisia näkökulmia asiaan.
- Miksi minulle kävi näin? -kysymys voi saada ajan kanssa uuden näkökulman.
- Positiivinen asenne auttaa ja saa näkemään uusia ovia ympärillä.
- Jokaisen kokemus on tärkeä ja eri vapaaehtoistehtävissä erilaisista kokemuksista voi olla hyötyä.

Oma tarina vapaaehtoisuudessa

- Kun tunnemme oman tarinamme, niin on helpompi tunnistaa toisten tunteita ja tarpeita.
- Miksi haluat toimia vapaaehtoisena? Millaisia motiiveja löytyy toiminnan taustalta.
- Vapaaehtoisen on tärkeää olla sinut sairautensa kanssa ja käsitellä kokemuksiaan.
- Kriisivaiheessa on vaikea antaa tukeaan muille ja ottaa vastaan muiden kokemukset. Tarinat kun voivat joskus olla rankkojakin.
- Vapaaehtoisen tulee myös oppia rajaamaan ja suojelemaan omaa jaksamistaan - myötätuntouupumus

Oma tarina

- Tausta
- Käännekohta 1-3
- Miten koin saamani avun?
- Mitä mielestäsi muiden olisi tärkeää ymmärtää?
- Omat oivallukseni?
- Minä nyt

Mieti mitkä asiat
olet valmis
jakamaan muille.

Mieti kuinka esittelet
tarinasi pienryhmässä,
jos aikaa on 10min

Tarinoiden jakaminen

- Jakaudutaan noin 3 hlön ryhmiin.
- Jaetaan omat tarinat muille.
- Jokaisella aikaa max. 10 min.
- Kuunnellaan tarkasti jokaisen tarina. Ei keskeytetä.
- Tunteiden näyttäminen ei haittaa.
- Annetaan muutamalla lauseella kommentit toisille.



Katse tulevaan - tavoitteista totta

Motiivit ja tavoitteet

- Jotta voimme onnistua, on hyvä tiedostaa omat motiivit ja tavoitteet.
- Miksi haluan toimia Allergia-, iho- ja astmaliiton vapaaehtoisena?
- Mitä haluan saada aikaiseksi liiton vapaaehtoisena?



Pysytään ajassa mukana

- Mieti kohderyhmän tarvetta!
Mitä sellaista voimme tarjota,
mitä muut eivät tarjoa?
- Mieti tavoitteita! Mihin
tähtäämme pitkällä aikavälillä?
Miksi olemme olemassa?
- Miten onnistumme?
- Katse eteenpäin. Älä jää
vanhaan kiinni. Maailma,
ihmiset ja tarpeet muuttuvat
- Pysy ketteränä. Kokeile ja
kehity.

Suunnittele

Kehitä

Toteuta

Arvioi

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Hetki haaveilulle

- Mikä olisi unelmien täyttymys esim. millaista toimintaa haluaisit toteuttaa vapaaehtoisena?
- Mitä vahvuuksia sinulla/teillä on?
- Mitkä asiat tuottavat haasteita?
- Mikä vaatii lisäosaamista / resursseja / kehitettävää?
- Porinaa pienryhmissä 5 min



Kohti unelmia

- Millaisia toiveita tulevaisuudesta nousi esiin?
- Mitä pitää tapahtua, jotta unelma voi toteutua? Minkä asioiden pitäisi muuttua?
- Mikä auttaisi esteiden yli?
- Mitä hyviä asioita nykyhetkessä voisit hyödyntää / vahvistaa?



Jatko

- Kokoonnutaan aulassa klo 17.15
- Aamulla tavataan klo 9 aulassa / kokoushuoneessa



Ohjelma

Su 11.6.

- Aamupala majoittujilla
- Klo 9 Aamuaktiviteetti: voimavaroja vapaaehtoisuuteen
- Klo 10.15 Onnistuneen tekemisen ABC, opitaan muilta
- Klo 11 Kohti unelmatoimintaa / -tapahtumaa
- Klo 12.30 lounas
- Kiitos ja heippa!

Voimavaroja vapaaehtoisuuteen

Aamun rentoutushetki

Hyvän mielen metsäkävely

- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt/>



Pohdittavaa

- Mitkä asiat auttavat jaksamaan vapaaehtoisena?
- Mitkä asiat voivat tuntua raskailta?
- Mitä teet, jos huomaat, että voimat alkavat ehtyä?
Mistä saat tukea tarvittaessa?



Pohdittavaa

- Mitkä ovat minun vahvuuteni ihmisenä? Vapaaehtoisena?
- Vaikka olen kokenut haasteita elämässäni, niin mitä positiivista kokemuksistani on seurannut? Mitä olen oppinut niiden kautta?
- Miten voisin lisätä hyvinvointiani ja jaksamistani? Mitä toimintatapaani voisin muuttaa?
- Mikä on parasta vapaaehtoisena toimimisessa?



Onnistuneen tekemisen ABC

Vierailevat tähdet - Opitaan muilta!

- Vierailijoina Eläkeliitto, Tampere Liisa ja Pirkanmaan Keliakiayhdistyksestä Heidi.



Onnistuneen tekemisen ABC

- Pidä tavoitteet suunnittelun keskiössä.
- Tunne kohderyhmäsi- millaisia toiveita ja tarpeita ihmisillä on?
- Hanki riittävästi resursseja: aika, raha, tekijät
- Muista viestiä ja markkinoida
- Organisoij ja toteuta hyvin
- Tarjoa kohtaamisia
- Luo muistijälkiä



Vertaiskohtaamisen voima

- Hyödynnä vertaistuen voima - potilasjärjestöissä avainjuttu!
- Vertaistuki on kokemusten ja tunteiden jakamista toisen saman kokeneen kanssa.
- Vertaistuki tarjoaa uusia näkökulmia ja voimaannuttaa.
- Vertaistuki lisää arjessa jaksamista, vahvistaa itsetuntoa ja luo tulevaisuuden toivoa.



Kuinka antaa vertaistukea?

- Vertaistukea voi saada tapahtumissa, erillisissä vertaisryhmissä, kokemustarinoissa, somessa.
- Tärkeää on: Aktiivinen kuunteleminen, tilan antaminen kaikille tunteille, rohkaisu ja kannustus, vinkit ja neuvot.
- Olennaisinta on tukea, kuunnella ja jakaa omia kokemuksia.



Kuinka saada vertaistuki mukaan toimintaan?

- Mainosta tapahtumia vertaistuellisina.
- Järjestä tilaa keskustelulle ja kokemusten jakamiselle -> esittelykierros, ohjattu keskustelu, avoimet kysymykset.
- Ohjaa keskustelua oikeaan suuntaan. Pienikin hetki riittää.
- Välillä tekee hyvää unohtaa sairas kokonaan.



Minkälaisia kokemuksia teillä on vertaiskohtaamisista?

Onnistunut tapahtuma:

- Tavoittaa oikean kohderyhmän ja täyttää niin osallistujan kuin toteuttajan tavoitteita
- Houkuttelee osallistumaan
- Tarjoaa jotain arvokasta esim. tieto, vertaistuki, elämys
- Jättää hyvän mielen ja halun tulla toisenkin kerran
- Ei uuvuta järjestäjiä



Kuinka luoda hyvä ilmapiiri?

- Jokainen tapahtuma on järjestäjänsä näköinen.
- Jokainen voi omalta osaltaan luoda hyvää tunnelmaa! -> Hymy ja katsekontakti voi riittää.
- Turvaa avoin ja turvallinen tila olla oma itsensä!
- Tunnelma on tärkeä! Jokainen haluaa kokea olevansa tervetullut ja kuuluvansa joukkoon.



Yhdessä enemmän

- Joukossa on voimaa! Mitä enemmän tekijöitä, sen helpompi vastuita on jakaa.
- Ihmiset ovat valmiina toimimaan vapaaehtoisina, jos heille tarjotaan siihen paikka ja tehtävä.
- Kuinka sinusta tuli Allergia-, iho- ja astmaliiton vapaaehtoinen?
- Mikä sai sinut jäämään toimintaan?



Näin onnistut

- Kysy tuttuja mukaan vapaaehtoisia.
- Mieti tunnetko jonkun potentiaalisen uuden vapaaehtoisen?
- Mahdollista erilaisia roolituksia, jotta jokainen voi löytää itselleen sopivan tehtävän!



Kokemuksia hyvistä tapahtumista

- Millaiset tapahtumat ovat olleet onnistuneita?
- Mikä mahdollisti onnistumisen?
- Minkä vinkin voisit antaa muille?



Suunnitellaan konkreettinen tapahtuma

- Mieti yksin tai yhdessä
- Mitä toimintaa tai tapahtuman haluat tarjota sairastuneille?
- Kenelle? Tarkempi kohderyhmä.
- Miksi? Mikä on tapahtuman tavoite? Milloin tapahtuma on onnistunut?
- Milloin? Hyödynnä teemapäivät ja kampanjaviikot.
- Miten toteutat, viestit? Kenen kanssa teet?
- Mitä seuraavaksi?



Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty

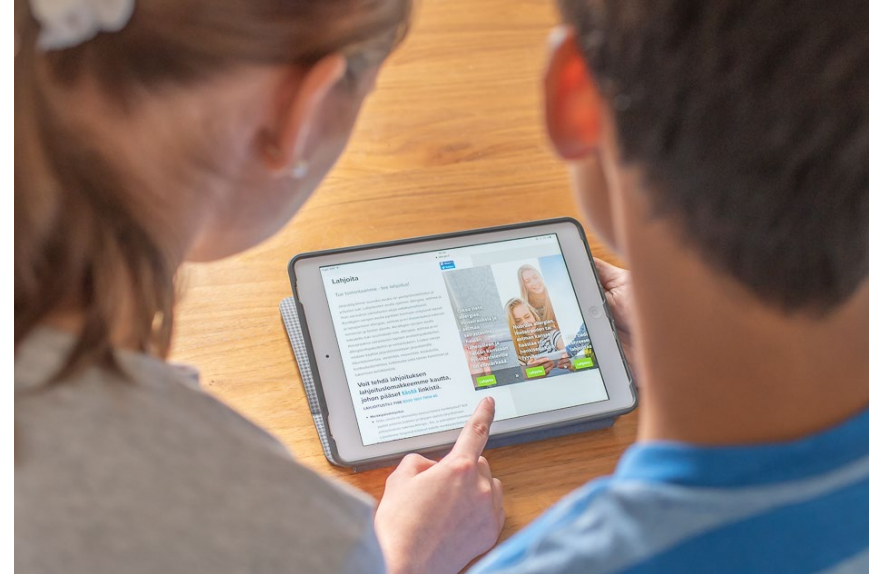
- Yhteiset tavoitteet selviksi kaikille
- Aikatauluta ja suunnittele
- Sovi työnjako
- Mainosta ja markkinoi
- Toteuta
- Arvioi ja kehitä eteenpäin
- Muista kysyä palautetta tai toiveita jäseniltä.

Mieti ainakin:

- » Tarvitsetko apuvoimia tilaisuuden järjestämiseen?
 - » Mitä tarvikkeita ja välineitä tarvitset tapahtumapaikalla?
 - » Pitääkö tapahtumaan ilmoittautua, maksaako osallistuminen ja jos kyllä, kuka hoitaa ilmoittautumisten ja maksujen vastaanoton?
- 
- » Mitä lupia tarvitaan ja tarvitseeko jollekin tahoille tehdä ilmoitus tapahtumasta?
 - » Tarvitaanko opasteita tai muita näkyvyyslementtejä tapahtumapaikalle?
 - » Pitääkö tapahtumaan varata tiloja, liikuntavälineitä tai hankkia ohjaaja tai opas?

Viestintä

- Tunne kohderyhmäsi
- Selkeyttä viesti
- Markkinoi laajasti
- Keskeinen viesti edelleen:
Mitä tapahtuu? **Miksi** osallistuisin? **Miten** pääsen mukaan?
- Onnistunut viestintä
 - Tavoittaa kohderyhmän
 - Herättää kiinnostuksen
 - Saa toimimaan



Näin onnistut

- Tee selkeä teksti, joka herättää halutun kohderyhmän huomion.
- Kuvat (varsinkin ihmiset) ja todelliset tarinat kiinnostavat.
- Ole siellä missä ihmiset ovat.
- Hyödynnä puskaradio, somekanavat, perinteiset viestintäkanavat mm. Ilmoitustaulut ja paikallislehdet.
- Mainosta laajasti ja avoimesti.



Anna palautetta

- Miten onnistuimme?
- Mitä opimme?
- Millaista jatkoa toivomme?
- Anna palautetta:
<https://link.webropol.com/s/vapaaehtoiskoulutus1106>

