

&astma allergia

ALLERGIA- JA ASTMALIITTO JA IHOLIITTO
yhdeksi suureksi
järjestöksi?

UUSI
ASiantuntijalääkäri
LASTENALLERGOLOGI

Péter Csonka
siedättää
myös itseään

Helena Lindgren
oireilee tuoksuista

-Voimakkaat partavedet ärsyttävät

Osallistu

kampanjaan!
TUOKSUTON VIIKKO
31.10.-13.11.

KEMIKAALIASiantuntija

Sanna Virtanen

- Kaikki kemikaalit
eivät ole pahasta

KOLME
NEUVONTAPALSTAA:

**Allergia, ruoka
ja kosmetiikka**



JÄRJESTÄ RAIKAS TILAISUUS KAUPUNGIN PUHTAIMMASSA SISÄILMASSA

Allergiatalon Kongressikeskus Helsingin Meilahdessa on suosittu paikka järjestää seminaareja, kongresseja, kokouksia ja koulutuksia. Suomalaista valoisaa funkkisarkkitehtuuria edustavassa talossa on modernien puitteiden lisäksi ainutlaatuisen raikas ja puhdas sisäilma.



- Auditorio 130 hengelle hiilidioksidimäärän mukaan automatisoidulla ilmanvaihdolla.
- Valoisa galleria-aula.
- Kaksi valoisaa neuvotteluhuonetta.
- Takalla varustettu kokoustila.
- Saunaosasto uima-altaineen.
- Lounasravintola.
- Tarjoilut A-oikeuksin.

ALLERGIATALO

Kokous- ja kongressitilat
Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki
www.allergiatalo.fi

Pyydä tarjous ja tee varaus

puhelimitse (09) 473 351 tai
allergiatalo.info@allergia.fi

Kongressikeskuksen eteen pääsee helposti lähi- ja seutuliikenteen linja-autoilla sekä raitiovaunulla.

Allergiatalon edessä on 4 kpl P-tunnuksella varustettua paikkaa, joihin pysäköintiluvan saa talon aulapalveluista. Kallioportaankadulla on joitakin kadunvarsipaikkoja lyhytaikaiseen (2 h) pysäköintiin. Kuusitien Q-park on myös lähietäisyydellä (huomioi Q-parkin maksutavat, ainoastaan Amex, Diners Club, Visa ja MasterCard, ei käteinen).

Kongressikeskus on avoinna 8.30-16.00. Kokoustilaisuuksissa talo on tilaisuuksien mukaan auki myös aina klo 22.00 asti.



sisältö

4-5 | 2016

Allergia & Astma
on riippumaton asiantuntijalehti
ja Allergia- ja astmaliiton jäsenetu.

- 8 Allergia- ja astmaliitto ja Iholiitto yhdeksi suureksi järjestöksi?**
- 11 Kaksi uutta järjestelmää**
– tarkkan pelin paikka
- 12 Helena Lindgren**
Parfyymit käyvät laulajan nenään
- 16 Tuoksuton viikko**
–kampanja haastaa yritykset ja yksityiset
- 18 Kemikaaliasiantuntija**
pohtii turvallisia tuotevalintoja
- 22 Lääkäri nostaa potilaan näkökulmaa**
- 26 Vilja-allergia ei ole keliakiaa**
- 28 Jäsenkyselyn satoa**
- 30 Kohti parempaa allergiatestausta**
- 33 Anafylaktinen reaktio**
– äidin ja tyttären kova kokemus
- 34 Puhutaan sairaudesta**
- 36 Hoidettu astma ja hyvä elämä**
- 39 Lasten astma**
ennen ja nyt
- 40 Ilmastonmuutos**
pahentaa siitepölyhaittoja
- 42 Jättiputken polttama?**
- 46 Tervetuloa allergia- ja astmayhdistyksen vapaaehtoiseksi**
- 50 Tuoksuyliherkän arkea**

Palstat

- 5 Pääkirjoitus**
Allergiaterveystta lapsille! Mika Mäkelä
- 6 Ledare**
Bättre allergihälsa för allergibarn!
- 6 Ajankohtaista**
Hyödynnä messujen etukupunkil
- 10 Brysselistä tuulee**
EU – suojele meitä
- 21 Allergia- ja astmaneuvoista vastaa**
- 24 Ruoka**
Koululaisen välipalavinkit
- 45 Iho- ja kosmetiikkaneuvoista vastaa**
- 48 Ruoka-allergianeuvonta vastaa**
- 49 Vakaita valintoja**
Oikeita ohjeita
- 67 Rupista rakkautta**
Tee tahtos, tervaa partas

12

Helena Lindgren:
Herkkyyks tuoksuille
kehittyi pikkuhiljaa.



Anne Lumio:
Luulin, että elämä
ilman tuoksuja olisi
totaalisen ankeaa.

50



Péter Csonka
on liiton uusi
asiantuntijalääkäri.

LISÄKSI

- 29 Tuo ystäväsikin Allergia & Astma -lehden lukijaksi!**
- 52 Uusia Allergiatunnustutotteita**
- 54 Allergia- ja astmaliiton henkilökunta tutuksi**
- 56 Järjestösivut**
- 65 Yhdistyksissä tapahtuu**
- 66 Vastaa ja vaikuta**

Helppo hengittää.

Suomalainen keksintö hengitysteiden hyvinvointiin.

WellO₂ on hengityselinten vahvistamiseen ja kunnon ylläpitoon tarkoitettu uutuustuote.

WellO₂ -laite:

- Teknologia yhdistää mekaanisen hengitysvastuksen sekä höyryhengityksen
- Harjoittaa hengityslihaksia
- Lisää ulos- ja sisäänhengitysvoimaa
- Avaa ja kosteuttaa ilmateitä
- Irrottaa limaa



Saatavilla apteekeista marraskuussa



ULOSHENGITYS

Laite vastustaa hallitusti puhallusta

Avaa ilmateitä ja helpottaa liman irtoamista



Vastusteinainen hengitys avaa ilmateitä, jolloin laitteen tuottama höyry pääsee tunkeutumaan syväälle ilmateihin.

SISÄÄNHENGITYS

Laite vastustaa hallitusti hengitystä ja tuottaa lämmintä höyryä.

Kosteuttaa ja suoja keuhkojen limakalvoja



Lämmin höyry kosteuttaa ja eheyttää limakalvoja sekä irrottaa limaa.

allergia & astma

Päätoimittaja

Ilkka Repo
Allergia- ja astmaliitto

Toimitussihteeri

Taina Hyvärinen/Elina Demir

Taitto

Tuidesign

Kannen kuva

Seppo Samuli

Yhteystiedot

toimitus@allergia.fi
puh. 040 730 2118
osoite
Allergia & Astma -lehti
Paciuksenkatu 19
00270 Helsinki

Ilmoitusmyynti

Katariina Arokanto
puh. (09) 4733 5301
katariina.arokanto@allergia.fi

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset

jasenet@allergia.fi
jäsenmaksu 27 euroa
sisältää lehden vuosikerran
lehtitilaus@allergia.fi
kestotilaus 35 euroa
määräaikaistilaus 42 euroa
ulkomailla tilaus 42 euroa
puh. (09) 4733 5307
(ti-pe 9-15)

Julkaisija

Allergia- ja Astmaliitto ry

Kustantaja

Suomen Allergiaterveys Oy

46. vuosikerta
painos 27 000 kpl
ISSN 1238-3902
Aikakauslehtien Liiton jäsen

Painopaikka

Forssa Print

Allergia- ja Astmaliitto ry

Paciuksenkatu 19
00270 Helsinki
puh. (09) 473 351
www.allergia.fi

Pääkirjoitus



Allergiaterveyttä lapsille!

Syyskauden alussa pohditaan tuhansissa allergisten lasten perheissä päiväkotien ja koulujen ympäristöä allergiaterveysten kannalta. Suurelle osalle huolenaiheita ovat ruoka, jota lapsemme syövät ja ilma jota he hengittävät. Ruokailu ja sisäilma ovat aiheuttaneet perinteisesti harmaita hiuksia niin perheille, lääkäreille, terveydenhoitajille kuin lukuisille muille ammattilaisille. Koulujen ja päiväkotien ympäristöstä sekä niiden turvallisuudesta vastaa suuri joukko henkilöitä ravitsemuspäälliköistä päiväkodin henkilökuntaan ja rehtoreista rakennuspuolen vastuuhenkilöihin. Heidän tavoitteenaan on luoda myös allergioista tai astmasta kärsiville lapsille terveellinen kasvuympäristö. Somessa ja valtamediassa näkyvästä kirjoittelusta voimme päätellä parannettavaakin olevan.

Teimme äskettäin pääkaupunkiseudulla päiväkodeissa laajan LILLA-tutkimuksen, jossa selvitimme ruoka-allergisten lasten ruoka-ohjeistusta ja sitä pystymmekö parantamaan tilannetta uudella ilmoituskäytännöllä. Lähtötilanteessa joissakin päiväkodeissa ruoka-allergisiksi luokiteltiin lapset, joiden vanhemmat joutuivat valitsemaan pitkistä ruoka-ainelistaista vältettävistä ruokia, kun taas toisissa päiväkodeissa allergiaruokavalion edellytyksenä oli yksilöity lääkärintodistus. Tutkimuksemme tavoitteena oli taata erityisesti vaikeaoireisille lapsille yksilöidyllä lääkärintodistuksella turvallinen ruokailu allergisten reaktioiden välttämiseksi ja toisaalta halusimme vähentää turhien todistusten kirjoittamista. Silloin, kun lapsi kärsii lähinnä tuoreiden kasvien aiheuttamasta suun kutinasta, ei ole tarpeen kirjoittaa lääkärintodistusta allergiadieetistä, vaan oireita aiheuttavat kasvikset jätetään tarjoilutilanteesta ottamatta. Kehittämällä uuden ohjeistuksen ja erityisruokavalioiden ilmoituslomakkeen pystyimme yhdenmukaistamaan käytäntöjä. Seurauksena lasten ruokavalio monipuolistui ja allergiaruokavaliot vähenivät 40 %.

Sisäilma on toinen asia, johon yritämme yhteisvoimin saada parannusta. Vuosia Suomessa pyörinyt Hometalkoot-projekti on tuottanut roppakaupalla tietoa ja uusia ohjeistuksia julkisten rakennusten kosteusvaurioista. Uskallankin väittää, että ongelmien tunnistaminen ja tunnistaminen sekä niihin reagointi niin päiväkodeissa kuin kouluissa on parantunut. Kaikki koulumme eivät ole homeissa eivätkä kaikki sairastelut johdu huonosta sisäilmasta. On kuitenkin kiistatonta, että huono sisäilma johtaa pahimmillaan terveyshaittoihin ja oireiluun, joka kuormittaa meitä kaikkia turhaan. Aiemmin monissa kouluissa esimerkiksi vähennettiin energian säästämiseksi ilmanvaihtoa työpäivän jälkeen juuri silloin, kun ilma pitäisi saada taas raikkaaksi seuraavaa päivää varten. Toivottavasti näistä käytännöistä on päästy eroon ja lastemme oleskelutilat saadaan vähitellen monien remonttihankkeiden myötä toimiviksi! Lääkärikunta on yrittänyt vastata huutavaan tarpeeseen luoda yhteisiä linjoja ja tuottaa tietoa kosteus- ja homevaurioiden aiheuttamista terveyshaitoista julkaisemalla tänä syksynä uuden Käypä hoito -suosituksen.

Maailma ei parane yhdessä yössä, mutta yllä esitetyillä esimerkeillä allergiaterveys lisääntyy mukavaa vauhtia. Tältä pohjalta toivottaisinkin koko laajalle lehden lukijakunnalle ja perheille hyvää alkanutta syyslukukautta!

Mika Mäkelä

Professori, lastenlääkäri

Kirjoittaja on HYKS Iho- ja allergiasairaalan vastaava ylilääkäri

Bättre allergihälsa för barn!

Så här i början av höstsäsongen funderar man i tusentals allergifamiljer över miljön i daghem och skolor. Många oroar sig över den mat som barnen äter och den luft som de andas. Maten och inomhusluften har traditionellt gett familjer, läkare, hälsovårdare och många andra experter huvudbry. Ett stort antal personer ansvarar för skolornas och daghemmens miljö och säkerhet, allt från kostchefer till daghemspersonal och från rektorer till byggnadsvariga. De har alla som mål att skapa hälsosamma uppväxtmiljöer – även för barn som lider av allergier och astma. Utifrån det som skrivs i finländska riksmidier kan vi dock dra slutsatsen att det nog även finns utrymme för förbättringar.

För en tid sedan genomförde vi en omfattande enkät om kost och allergier hos barn i lekåldern, den s.k. Lilla-enkäten, i daghemmen i huvudstadsregionen. Med enkäten ville vi ta reda på hur kostanvisningarna ser ut för barn med matallergier och om vi kunde förbättra situationen genom en ny anmälningspraxis. Utgångsläget var att vissa daghem kräver att föräldrarna kryssar för den mat som ska undvikas i långa matlistor för att deras barn ska klassificeras som matallergiker, medan andra daghem kräver ett individuellt läkarintyg för att ett barn ska ha rätt till allergikost. Syftet med vår enkät var att med individuella läkarintyg säkerställa säkra måltider för att undvika allergiska reaktioner, särskilt hos barn med svåra symptom, samtidigt som vi ville minska antalet onödiga intyg. Om barnet i första hand lider av att det kliar i munnen av färska grönsaker behövs inget läkarintyg om allergidiet, utan när maten serveras undviker man att ta åt sig av de grönsaker som ger upphov till symptomen. Genom att ta fram nya anvisningar och en anmälningsblankett om specialkost kunde vi skapa en enhetlig praxis. Som en följd av detta blev barnens kost mer varierad och minskade allergikosten med 40 procent.

Problem med inomhusluften är ett annat område som vi med gemensamma ansträngningar försöker komma till rätta med. Fukt- och mögeltalkot, som har pågått i flera års tid i Finland, har gett massvis med kunskap och nya föreskrifter om fuktskador i offentliga byggnader. Jag vågar till och med påstå att vi har blivit bättre på att identifiera och erkänna problemen och reagera på dem såväl i daghem som i skolor. Alla våra skolor är inte möjliga och alla sjukdomar beror inte på dålig inomhusluft. Det är dock obestridligt att dålig inomhusluft i värsta fall orsakar hälsoproblem och symptom som belastar oss alla i onödan. Tidigare minskade man till exempel luftventilationen i många skolor efter arbetsdagens slut för att spara energi, alltså precis när luften borde förbättras inför nästa dag. Vi får hoppas att man nu har frångått denna praxis. Efter hand ska förhoppningsvis också de lokaler där våra barn vistas bli mer funktionella efter genomförda renoveringar. Läkarkåren har försökt svara på det skriande behovet av gemensamma riktlinjer och information om de hälsoproblem som fukt- och mögelskador ger upphov till genom att i höst publicera en ny rekommendation om god medicinsk praxis.

Vi kan inte förändra världen över en natt, men ovanstående exempel visar att situationen för allergiker förbättras i rask takt. Med detta vill jag önska tidningens många läsare och familjer en bra start på höstterminen!

Mika Mäkelä

Professor, barnläkare
Skribenten är ansvarig överläkare vid Hucs hud- och allergisjukhus

Ajankohtaista

Ota jäsenkortti talteen lehdestä 1/2017

Postitamme allergia- ja astmayhdistyksen jäsenkortit jo tuttuun tapaan vuoden ensimmäisen Allergia & Astma -lehden mukana. Nappaa kortti talteen lehden ilmestyessä!

Tule somelähettilääksi!

Somelähettilään tehtävänä on tiedon ja vertaistuen välittäminen verkossa, jotta allergisen, astmaatikon ja herkän arki olisi helpompaa. Käytännössä somelähettiläs jakaa Allergia- ja astmaliiton sekä paikallisen allergia- ja astmayhdistyksen somepäivityksiä (Facebook, Twitter, Instagram, Periscope..) omissa kanavissaan. Lue lisää www.allergia.fi/somelahettilas ja tule mukaan!



Kuvassa somelähettiläitä Elina Seitz, Noora Lumpo, Anna Laaksonen, Hanna Toivonen, Satu Smolander, Keijo Paakkunainen ja Mari Seppälä.

ALLERGIA- JA ASTMALIITTO TULEE KYLÄÄN! - joka toinen ke klo 14.00–14.15

TIETOA SUORAAN KOTISOHVALLES!

- 28.9. Päivitä tietosi atooppisen ihon hoidosta
- 12.10. Suolahuoneesta apua – totta vai tarua?
- 26.10. Uusinta tutkimustietoa allergiasta ja astmasta
- 9.11. Tuoksuyliherkkyys
- 23.11. Ruoka-allergia? Käytännön vinkit ruoanlaittoon ja leivontaan
- 7.12. Joulukukat ja jouluviemiset allergiselle

www.allergia.fi/live

 [allergiajaastmaliitto](https://www.facebook.com/allergiajaastmaliitto)

Lukijoillemme kiitos kuluneesta vuodesta!

● Käsissäsi on kuluvan vuoden viimeinen Allergia & Astma -lehti, yhdistetty 4. ja 5. numero. Toteutamme vuoden kaksi viimeistä lehteä tuplanumerona ilmoitusmyynnin muututtua budjettitavoitteista. Loppuvuonna kehitämme lehteä ja sen palveluja siten, että lehti palvelee lukijakuntaamme ja yhteistyöryhtyksiä paremmin ja monipuolisemmin vuonna 2017.

Kiitos lukijakyselyyn osallistuneille

● Saimme runsaan määrän (yli 500 kpl) vastauksia viime lehdessä julkaistuun lukijakyselyyn. Lämmin kiitos kaikille osallistuneille! Käymme vielä läpi vastauksia ja kerromme tuloksista seuraavassa lehdessä. Kyselyn tuloksia käsitellään myös syksyn järjestöpäivillä.

Kemikaaliosio tulossa allergia.fi-palveluun

● Liiton kemikaaliasiantuntija kokoaa parhaillaan allergia.fi-palveluun tietoa kemikaaleista terveysnäkökulmasta. Kaikki allergia- ja astma-aiheiset oppaamme ovat myös edelleen saatavilla allergia.fi-sivuilla.

Tuoksujen cocktail ei sovi joukkoliikenteeseen

● Saamme usein vaikuttamispyyntöjä siihen, että ihmiset huomioisivat toisensa paremmin julkisessa liikenteessä: aamulla suihkautetut hajusteet, hien tai tupakan haju voivat aiheuttaa kanssamatkustajille pahoinvointia. Elokuussa otimme asiaan kantaa mediatiedotteella. Haluatko sinäkin vaikuttaa asiaan? Lue ja jaa tiedote osoitteessa www.allergia.fi/uutiset.

Allergia- ja astmaliitto kouluttaa

● Järjestämme allergia- ja astma-aiheisia täydennyskoulutuksia niin terveydenhuollon, kauneudenhoitoalan kuin siivousalan ammattilaisille. Teemme myös räätälöityjä koulutuksia yrityksille. Lisätietoja osoitteessa www.allergia.fi/koulutus.

Kerro meille tarinasi

● Haluatko kirjoittaa omista kokemuksistasi ja antaa siten vertaistukea toisille samojen asioiden kanssa painiville? Julkaisemme osan saamistamme vertaistarinoista lehdessä ja allergia.fi-palvelun blogissa. Tekstit ovat tervetulleita sähköpostitse toimitus@allergia.fi tai postilla Allergia & Astma, toimitus, Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki. Halutessasi teksti voidaan julkaista myös nimimerkillä.

Olemme mukana I love me -messutapahtumassa Helsingissä

● Järjestämme messuilleen jälleen I love me -messutapahtumassa Helsingin Messukeskuksessa 21.–23. lokakuuta. Osastomme sijaitsee Terveys 2016 -tapahtuman puolella hallissa 6, paikka S 145. Tervetuloa tapaamaan järjestömme väkeä! Lue messuohjelmastamme tarkemmin lähempänä tapahtumaa osoitteessa: www.allergia.fi/messut. Allergia.fi -kyltti johdattaa Sinut messuilla osastollemme 6 S 145. Tervetuloa!

Seuraa sosiaalisessa mediassa!

 [allergiajaastmaliitto](https://www.facebook.com/allergiajaastmaliitto)

 [allergiajaastmaliitto](https://www.instagram.com/allergiajaastmaliitto)

 [@Allergia_astma](https://twitter.com/Allergia_astma)
Allergia- ja astmaliitto
[@AllergiaAstma](https://twitter.com/AllergiaAstma)
Allergia & Astma -lehti
[@Repoikka](https://twitter.com/Repoikka)
Ilkka Repo
[@ala_niki](https://twitter.com/ala_niki)
Niki Alanko

I love me – Ole tärkeä itsellesi

terveys kauneus muoti koru&kello luonnollisesti

21.–23.10. Messukeskus Helsinki

terveys

Paljon uutta

Tule Terveysmessuille kokeilemaan uusia hoitomuotoja, tai vaikkapa joogaa huippuammattilaisten johdolla. Testaa erilaisia rentoutumis- ja hiljentymiskeinoja tai mittautta vaikka kolesteroliarvot, verenpaine ja rasvaprosenttisi!

Samalla lipulla myös Kauneus- Muoti-, Koru & Kello ja Luonnollisesti-tapahtumat.

Lataa Messukeskuksen mobiiliappi iOS- tai Android-laitteelle ja tutustu messuihin!

 Messukeskus

HYÖDYNNÄ 5 € ALENNUKSESI. LEIKKAA KUPONKI TALTEEN JA TUO MESSUILLE!

Ohjelma ja messutarjoukset: iloveme.fi

I love me

– Ole tärkeä itsellesi –

Terveysmessut 21.–23.10.2016
Messukeskus Helsinki
Avoinna pe klo 10–19, la–su klo 10–18

Tällä lipukkeella kassalta kaksi yhden hinnalla koko messujen ajan. Edun arvo 18 €. Etu koskee aikuisten lippuja. Ei voida yhdistää muihin etuihin.

2
yhden
hinnalla!

Tämän edun sinulle tarjoaa
Allergia- ja Astmayhdistys

yhdeksi suureksi järjestöksi?

Allergia- ja astmaliitto ja Iholiitto käynnistivät alkuvuodesta selvitystyön liittojen mahdollisesta yhdistymisestä. Selvitystyö etenee hyvässä vauhdissa ja sitä tehdään positiivisessa hengessä. Järjestöjen johtajat **Ilkka Repo** ja **Sirpa Pajunen** kertovat hankkeen etenemisestä.

TEKSTI SIRPA PAJUNEN JA ILKKA REPO. KUVA SEPPO SAMULI.



Taustalla yhteistyö ja yhteiskunnan murros

Allergia- ja astmaliiton ja Iholiiton hallitukset antoivat keväällä siunauksensa liittojen yhdistymiseen tai yhteistyön tiivistämiseen liittyvälle selvitystyölle. Taustalla on monipuolinen yhteistyö jo usean vuoden ajalta: Kansallinen Allergiaohjelma 2008–2018 sekä yhteiset rahoitushakemukset ja edunvalvonnalliset kannanotot ovat esimerkkejä hyvin sujuneesta yhteistyöstä. Kuntoutuskursseista sekä paikallisyhdistysten yhteisistä tapahtumista on niin ikään saatu runsaasti hyviä yhteistyön kokemuksia.

Toimivaksi todettu yhteistyö on hyvä, mutta ei ainoa peruste mahdolliselle yhdistymiselle. Yhteiskunnan murros – sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenneuudistus, järjestöjen rahoitusjärjestelmän muutos – haastaa molempien liittojen toimintatavat tulevaisuudessa. Tarvitsemme jatkossa entistäkin vahvempaa edunvalvontaa, vaikuttavampaa viestintää ja parempia palveluita lähelle ihmisiä ympäri Suomen. Tähän liittojen yhdistyminen tarjoaisi hyvät eväät ja samalla mahdollisuuden tarkastella toimintojamme muuttuvan toimintaympäristön ja jäsenistön tarpeiden näkökulmasta.

Vihreää valoa rahoittajalta

– Kävimme neuvottelemassa Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) avustusosastolla liittojen yhdistymissuunnitelmasta. RAY pitää sitä realistisena, järkevänä ja hyvin mietittynä. Joten myös rahoittaja näyttää hankkeelle vihreää valoa, Ilkka Repo Allergia- ja astmaliitosta toteaa.

Kumpikin liitto hakee itsenäisesti vuoden 2017 avustuksia ja jos yhdistyminen toteutuu, on RAY:lla hyvät valmiudet käyttötarkoituksen muutokseen ja myönnettyjen avustusten siirtoon uudelle liitolle.

– Molempien liittojen henkilökunnat on otettu mukaan keskusteluun yhteistapaamisissa ja yhteistyökyselyiden merkeissä. Muutokset herättävät henkilökunnassa toki kysymyksiä siitä, mitä mahdollinen yhdistymishanke omalla kohdalla tulevaisuudessa tarkoittaa. Muutos nähdään kuitenkin ensisijaisesti hyvänä mahdollisuutena kehittää järjestöjen toimintaa uudella tavalla muuttuvassa toimintaympäristössä ja tilaisuutena kehittyä siinä samalla myös itsekin, Sirpa Pajunen Iholiitosta kertoo.

Iholiiton ja Allergia- ja astmaliiton ulkopuolinen selvitysmies selvittää parhaillaan yhdistymishankkeen juridiset ja taloudelliset reunaehdot, ja niihin liittyvät prosessit. Kummankin liiton hallitukset tekevät linjaratkaisuja syksyn mittaan, ja ne tulevat marraskuussa päätettäväksi syysliittokokouksissa.

Viimeisen sanan sanovat luonnollisesti jäsenyhdistyksemme marraskuun liitto- ja syyskokouksissa. Hanke tarjoaa meille erinomaisen tilaisuuden vahvistaa rooliamme yhteiskunnassa ja kehittää palvelujamme jäsenistön (itse sairastavat, heidän läheisensä sekä yhdistykset) tasolla. Tavoitteena on myös taloudellisten edellytysten varmistaminen pitkällä tähtäimellä. Yhdistymishanke etenee askel askeleelta hyvässä aikataulussa. Jäsenistön kanssa käydään vuoropuhelua yhdistymishankkeeseen liittyvistä kysymyksistä mm. liittojen omissa tapaamisissa. Hankkeen etenemisestä saa lisää tietoa liittojen jäsenkirjeistä, uutiskirjeistä ja jäsenlehdistä sekä allekirjoittaneilta. ●

Ilkka Repo on Allergia- ja astmaliiton toimitusjohtaja ja Sirpa Pajunen Iholiiton toiminnanjohtaja

Mitä yhdistyminen tarkoittaa jäsenelle?

Näemme mahdollisen yhdistymisen etuna kaikkien henkilöjästemme kannalta. Tavoitteena on laadukkaat, paremmin kohdentuvat ja kattavat jäsenpalvelut.

Jos yhdistyminen tapahtuu, jäsenemme hyötyisivät siitä mm. seuraavasti:

Kattavampi yhdistysverkosto

Jäsenen saataville tulee entistä useamman paikallisyhdistyksen palvelut, vertaistoiminta ja tapahtumat. Tällä hetkellä Allergia- ja astmaliittoon kuuluu 34 paikallista allergia- ja astmayhdistystä kautta maan. Iholiitossa jäsenjärjestöt palvelevat aihealueittain: alopecia, atopia, Iho-yhdistys (eri ihosairausdiagnooseja), epidermolysis bullosa EB, hereditaarinen angioödeema HAE, iktyoosi, palovamma, valoihottuma.

Monipuolisemmat asiantuntijapalvelut

Molemmissa järjestöissä työskentelee runsas joukko eri painopisteisiin erikoistuneita asiantuntijoita. Heidän kaikkien osaaminen tulee jäsenen saataville. Esimerkiksi neuvontapalvelut monipuolistuisivat niin liitto- kuin yhdistystasolla.

Edunvalvonta tehostuu

Edunvalvonta on aina ollut tärkeä osa järjestötyötämme, ja se on myös tärkeä syy jäsenyyteen. Edunvalvonnalla pyrimme vaikuttamaan lainsäädäntöön, vallitseviin käytäntöihin ja yleiseen asenneilmapiiriin. Yhtenä suurena järjestönä edustamme suurempaa joukkoa ja äänellämme on entistä enemmän painoarvoa.



Europarlamentaarikko
Sirpa Pietikäinen

EU – suojele meitä

Valtioiden tehtävä on suojella kansalaisiaan. Aina tämä ei toteudu. Ympäristöjärjestö Urgenda haastoi Hollannin valtion oikeuteen, koska sen toimet ilmastonmuutoksen torjunnassa ovat riittämättömät. Samanlainen prosessi on käynnistynyt myös Belgiassa.

Valtioiden suojeluvastuussa on selviä puutteita laajemminkin. Euroopassa ilman pienhiukkaset aiheuttavat noin 350 000 ihmisen ennen aikaisen kuoleman. Näiden kuolemien vähentämiseksi EU:n ilmanlaatustandardeja päätettiin tiukentaa. Komission esitys pienhiukkasten päästörajoille vuosille 2020 ja 2030 ilmestyi muutama vuosi sitten ja teimme siihen parlamentissa vielä merkittäviä tiukennuksia, mm. sitovan väliaikatavoitteen vuodelle 2025 sekä tiukennuksia päästörajoihin.

EU -demokratian päätöksentekotieteen siten, että komission esityksen jälkeen parlamentin ja jäsenvaltioiden on päästävä yhteisymmärrykseen lain sisällöstä. Jäsenmaat eivät hyväksyneet heinäkuussa käytävissä viimeisissä neuvotteluissa mitään esitettyjä tiukennuksia vaan päinvastoin heikensivät esitystä, mm. poistamalla kokonaan metaanipäästöt rajoitettavien päästöjen listalta. Valtiot, joiden pitäisi puolustaa kansalaistensa terveyttä, toimivat päinvastaisesti.

Jäsenvaltiot vastustavat myös yhdenvertaisuusdirektiivin hyväksymistä. Sillä luotaisiin oikeuspohja, jolla EU voisi puuttua asiaan jos jossain maassa vammaisiin, ikäihmisiin tai romaneihin kohdistuu järjestelmällistä syrjintää. Jos Unk-

an rissa syrjitään romanivähemmistöä tai Suomessa ikäihmisiä, Euroopan unionilla ei ole valtaa puuttua asiaan.

Kaikesta ei voida syyttää jäsenvaltioita. Myös komissio on ollut toimimaton. EU-markkinoilla kulkee ihmisten ja eläinten hormonitoimintaa häiritseviä kemikaaleja, koska komission lupaamat kriteerit näille kemikaaleille ovat olleet matkalla kuusi vuotta. Pelloille levitetään glyfosaattia, koska jäsenmaat ja komissio eivät löydä ratkaisua mitä sille pitäisi tehdä.

Urgendan kanne Hollannin valtiota vastaan on ennakkotapaus, jonka esimerkkiä tulee seurata laveammin. Valtiot ja EU-komissio on voitava asettaa oikeudelliseen vastuuseen toimimattomuudesta annettujen sitoumusten edessä. ●



KUVA: THINKSTOCK

KAaksi uutta järjestelmää – tarkan pelin paikka

Suomalainen rahapelijärjestelmä on historiansa suurimmassa murroksessa.

Uusi Raha-automaattiyhdistyksen, Veikkauksen ja FinToton fuusioyhtiö, on perustettu, ja se aloittaa varsinaisen toimintansa 1.1.2017. Sen tehtävänä on jatkossa vastata ainoastaan rahan tekemisestä. Samalla uudistetaan avustusjärjestelmä sosiaali- ja terveysjärjestötyön, urheilun, tieteen, taiteen ja hevosurheilun osalta. Toisille edunsaajaryhmille avustusjärjestelmän muutokset ovat pieniä, mutta sosiaali- ja terveysjärjestöille historiallisen suuria. Rahapelaamisen järjestämisen osalta muutos on perusteltu ja välttämätöntä. Avustusjärjestelmän osalta ei.

Menneinä vuosikymmeninä sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustamisen politiikan linjasivat kansalaiset. Ruohonjuuritason ääni kiteytyi avustuspolitiikaksi RAY:n ylintä päättäväältä käytävien järjestöjen suulla yhdistyksen kokouksessa. Tämän avustuspolitiikan toteutumista valvotaan RAY:n hallituksen toimesta, jossa jäsenenä ovat osaltaan vielä kuluvan vuoden loppuun sosiaali- ja terveysjärjestöjen edustajat. Ensi vuoden alusta alkaen tämä mahdollisuus on poissa. Avustusjärjestelmää rakennetaan kovaa vauhtia osaksi sosiaali- ja terveysministeriön organisaatiota, jossa järjestöille tarjotaan enää lausuntomahdollisuus avustuspolitiikkaan. Käytännössä tämä tarkoittaa järjestöjen tekemän vertaisarvioinnin poistumista ja virkamiesnäkökulman vahvistu-

mista sekä mahdollisuutta kohdentaa rahoitusta kulloinkin vallassa olevien poliittisten näkemysten mukaan. Järjestöjen rooli tasapuolisen ja oikeudenmukaisen rahanjaon takuumiehenä on ensi vuoden alusta alkaen mennyttä.

Järjestöjen näkökulma ja osaaminen hyödynnettävä

Suomalainen virkamiestyö on kautta aikain ollut erinomaista ja luottamuksensa ansainnut. Onkin keskeistä rakentaa uuteen avustusjärjestelmään luottamuksellinen ja avoimeen vuoropuheluun rakentuva yhteys. Tässä meillä kaikilla on tehtävää.

Uuden perustetun rahapeliyhtiön, FRV Evo Oy:n, hallituksen lopullinen kokoonpano päätetään ja uusi hallintoneuvosto nimetään vielä kuluvan vuoden aikana. Suomalaisen rahapelimonopolin legitimitietin perusteina ovat nyt ja jatkossa kansalaisten suojeleminen, rikollisuuden ehkäisy ja pelihaittojen vähentäminen. Heikossa kansantalouden tilanteessa on suuri houkutus keskittyä maksimoimaan voitot ja unohtaa aiemmin mainitut yhteiskunnalliset perusteet. Uusiin rakenteisiin tarvitaan tasapainoa huippuluokan liiketoimintaosaamisen ja monopolin laillisuusperusteita tukevan vastuullisen rahapelitoiminnan kesken. Parhaiten tämän vastuullisuuden tulokulman toisivat mukanaan nykyiset edunsaajat eli järjestöt ja yhteisöt, jotka sääntömää-

raisesti toimivat kansalaisen näkökulmasta ja eettisin periaattein. Järjestöjen rahapelihaittoihin liittyvä osaaminen on myös kansainvälistä kärkeä.

Nykyään 70 % suomalaisista kannattaa RAY:n yksinoikeutta harjoittaa toimintaansa. Mikäli haluamme varmistaa tulevan rahapeliyhtiön yhteiskunnallisen kannatuksen, tehokkaan yksinoikeusjärjestelmän ja monopolin legitimitietin jatkossakin, tulee poliittisen päättäjän ottaa järjestöt vakavasti harkittaessa nimityksiä uuden yhtiön hallintoon.

Ilkka Repo

Toimitusjohtaja
Allergia- ja
astmaliitto



KUVA: SEPPÖ SAMULI



”Toivon
työtovereiltani,
etteivät he
käyttäisi
voimakkaita
tuoksujia.”

Parfyymit

käyvät laulajan nenään

TEKSTI ARJA KRANK ■ KUVAT SEPPÖ SAMULI



Helena Lindgren pitää tuoksuista ja haluaa käyttää niitä. Tuoksuyliherkälle sopivia parfyymejä kuitenkin ei löydy helposti.

Tämä on kuin pieni kylä, laulaja, **Helena Lindgren** toteaa Helsingin Korkeavuorenkadusta, joka halkoo eteläistä kaupunginniemeä. Kohta selviää, mitä hän tarkoittaa: kodin lähellä sijaitsevassa lounaspaikassa ei mene kauaakaan, kun tuttavien alkua ilmestyä pöydän viereen.

Yksi tervehtijöistä on Lindgrenin ystävä ja työtoveri, entinen avomies, tanssija **Jorma Uotinen**. Hän alkaa allergia-aihepiiristä kuultuaan kuvailla, kuinka pärskii päivittäin ainakin seitsemän kertaa.

– Ei tarvitse olla kuin pieni pöly- tai parfyymihuukkanen, kun alan aivastella, mutta esityksessä sitä ei koskaan tapahdu, Uotinen sanoo.

Tuoksuherkkyys on Uotiselle ja Lindgrenille yhteistä. Lindgreniä ärsyttävät varsinkin voimakkaat miesten partavedet.

– Kerran lauluesityksessä eräällä muusikolla oli niin vahvalle tuoksuva hajustetta, että kurkkua alkoi kutittaa. Keikkaa oli vaikea hoitaa läpi, ja ääni oli sen jälkeen aivan käheänä. Sittemmin olen toivonut työtovereiltani, etteivät käyttäisi voimakkaita tuoksujia, Lindgren kertoo.



Musiikki vei mukanaan

Helena Lindgren on kotoisin musisoivasta perheestä. Isoisä soitteli kyläpelimannina vanhassa Karjalassa, isä lauloi poliisikourossa ja äidin sisarukset musisoivat keskenään muuten vain. Veli Heimo "Holle" Holopainen soitti bassoa 1960–70-luvun uranuortajabändeissä Topmostissa ja Hullujussissa. Erästä veljen bändistä Helenankin tie estradeille starttasi.

– Esiintyminen ja laulaminen oli jo nuorena intohimoni. Laulaminen kuitenkin jäi, kun bändi hajosi ja sain lapsen. Myöhemmin ryhdyin meikkailemaan valokuvmalleja bändikaveri **Sebastian Nurmen** studiolla.

Muotikuvauksista Lindgren siirtyi maskeeraamaan teatteriin, elokuvaan ja oopperaan. Parisenkymmentä vuotta sitten naista pyydettiin laulamaan oopperan työporukan Kuumat Huulet -orkesteriin.

– Kaksi kertaa peruin esiintymisen. Mutta sitten uskalsin lavalle, ja se oli sillä selvä. Tiesin, että musiikki on kohtaloni.

Lindgren esiintyy paljon yksityistilaisuuksissa ja konserteissa. Ohjelmistoon kuuluu esimerkiksi jazz-standardeja, elokuvamusiikkia ja tangoa. Marraskuussa hän konsertoi tangokuninkaallisten kanssa Sinitaivas-kiertueella.

– Nyt syksyllä aloitamme myös harjoitukset Jorma Uotisen kanssa Tampereen työvänteatterin TTT-klubin Ei huono! -laulunäytelmään. Sen ensi-ilta on lokakuussa. Esityksen teemana on Porista Pariisiin eli Jorman elämäнкаari, Lindgren selittää.

Herkkyudet puhkesivat myöhään

Tuoksuyliherkkyys ei ole allerginen reaktio eikä merkki herkemästä hajuaistista vaan kyvyttömyys tottua tuoksuhiin. Lindgrenillä oireita aiheuttavat hajusteiden lisäksi tietyt kukat.

– Jos saan tuoksuliljoja esiintymisen jälkeen tai lahjaksi, jätän ne salaa jollekin pöydälle. Kotiin en voi niitä viedä.

Herkkyys hajuille kehittyi laulajalle vasta aikuisena ja pikkuhiljaa.

– Chanel-lempiparfyymini alkoi vuosien varrella ärsyttää liikaa. Pidän tuoksuista ja käytän edelleen hennon tuoksuista parfyymiä.

Myös kasvovoiteiden tuoksut voivat ärsyttää. Lindgren ei kuitenkaan halua käyttää hajustamattomia rasvoja.

– Niiden perushaju on mielestäni epämiellyttävä. Pyydän aina kaupasta tuotenäytteet ja kokeilen

Helena Lindgren

- syntynyt 2.5.1957 Helsingissä, asuu Helsingissä
- laulaja, entiseltä ammatiltaan maskeeraaja
- lempimusiikki: "kaikkiruokainen, kunhan sielukkuutta löytyy".
- kirjat: Helena, 2002 ja Hyvän olon ja kauneuden kirja, 2009 (Tiina Aislan kanssa)
- levyt: Kauneuden lähteillä, 1997, Kiss, 2006
- motto: "Kauneus pelastaa maailman" (Dostojevski).

ensin valmistetta kotona. Muutamia itselleni sopivan tuoksuisia tuotteita olen etsimällä löytänyt.

Taipumus tuoksuherkyyteen on sukuominaisuus. Lindgren ei muista kuitenkaan suvustaan muita hajuherkkiä.

– Poikani **Niklas** oli kyllä hirveän allerginen hevosille lapsena. Kerran hänelle tuli niin kova reaktio maalla, että jouduimme lähtemään hengenahdistuksen takia lääkäriin. Pojanpoikani **Dan** ei tietääkseni ole allerginen millekään.

Helena Lindgrenkään ei ollut lapsena allerginen. Aikuisena hän herkistyi tuoksujen lisäksi ravuille, joille oli aiemmin kovin perso.

– Kymmenen vuotta sitten sain rapuja syötyäni kunnon reaktion: korvia ja jalkapohjia alkoi kutittaa, ja naama oli täynnä punaisia läikkeitä. Jälkeenpäin olen tullut niin herkäksi, että en pysty olemaan edes tilassa, jossa rapuja käsitellään.

Nyt Lindgrenin kasvoilla ei ole läikkeitä eikä sen puoliin ryppyjäkään. 59-vuotias laulaja kertoo sileän ihon salaisuuden olevan perintötekijöissä ja tupakoimattomuudessa. Hän ei myöskään käristä ihoaan auringossa.

– Jorman kanssa vietimme aikoinaan kesät Italiassa. Muistan, kuinka itkin siellä hirveää aurinkoihottumaa. Myöhemmin ihoni tottui, mutta en silti pidä suorassa auringon valossa oleilusta. ●

"Lempiparfyymini alkoi vuosien varrella ärsyttää."

VINKKI:

Jos olet tuoksuyliherkkä, mutta haluat käyttää parfyymiä, kokeile laittaa hieman tuoksua nilkkoihin tai ristiselkään.

Tuoksuton viikko

-kampanja haastaa yritykset ja yksityiset tekoihin!

Allergia- ja astmaliitto haastoi keväällä noin 2000 yhteisöä mukaan syksyn Tuoksuton viikko-kampanjaan. Kampanjan tavoitteena on huomioida tuoksuyliherkät pienillä, mutta sitäkin tärkeimmillä teoilla. Tavoitteena ei ole tehdä maailmasta hajutonta, sillä sehän on mahdoton tehtävä. Riittää, kun tuoksuyliherkät huomioidaan esimerkiksi julkisissa tiloissa ja työpaikoilla.

Väestöstämme 10–40 prosenttia saa oireita tuoksuista ja hajuista. Hyväksi tarkoitettu, aamulla laitettu parfyymi voikin siis aiheuttaa toiselle pahoinvointia, päänsärkyä tai muita oireita. Yrityksissä tämä tarkoittaa sitä, että asiakas voi oireilla tapaa-

misen jälkeen tai työntekijä oireilee kollegan käyttämien liian voimakkaiden tuoksujen vuoksi. Muutokseen riittää usein se, että itse kukin alkaa pohtia käyttämänsä tuoksun voimakkuutta ja annostelumäärää. Myös omaksi edukseen.

TILATUOKSUT ONGELMALLISIA

Yrityksissä merkittävimpiä tekoja on olla ottamatta käyttöön niin sanottuja tilatuoksujia. Ostopäätöksiä ei tule aktivoida synteettisillä lisätuoksulla, jotka on piilotettu myyntilavojen alle tai kulkureiteille. Näiden tilatuoksujen haittapuoli on se, että tuoksuyliherkkä altistuu niille tahtomattaan asioidessaan itselleen välttämättömissä paikoissa. Tilatuoksujia ei pitäisi olla kaupoissa, kirjastoissa tai muissa julkisissa tiloissa. Asiakaspalvelussa olisi myös hyvä pohtia voimakkaiden tuoksujen tarpeellisuutta. Maltillinen tuoksujen käyttö on hyvä tapa arvostaa asiakkaita ja työtovereita.

On hyvä tiedostaa, että hienkin haju on yksi tuoksuyliherkkyysoireiden laukaisija. Hyvä hygienia on sallittua ja tarpeen. Puhtaudesta on helppo huolehtia hajusteettomillakin tuotteilla. Yksi ikävimpää ärsyttäjiä saattaa olla myös tupakan haju. Ei siis vain savu, vaan se haju, joka henkii vaatteista ja hengityksestä tupakoinnin jälkeen. Hyvä tunniste liian voimakkaasta tai liian suuresta hajuvesimäärästä on se, että kun joku tunnistaa hajuveden jo kauempaa. Vähemmän on siis enemmän.

Lehden 2/2016 pääkirjoituksessa oli virheellisesti tieto, että Kuopion kaupunki otti käyttöön 'tuoksuton työpaikka'-periaatteet. Kyseessä oli Kouvolan kaupunki.

Tervetuloa kaikki mukaan Tuoksuton viikko-kampanjaamme!

Niki Alanko

Viestintäpalvelujen johtaja

◇◇◇◇

"YHDEN TUOTTEEN TUOKSUSSA (PARFUM) VOI OLLA YLI 200 TUOKSUAINETTA."

-kosmetiikankemiaa.com

◇◇◇◇

Tervetuloa mukaan

Tuoksuton viikko järjestetään kaksiviikkoisena kampanjana 31.10.–13.11.2016.

Osallistuminen on maksutonta ja osallistumistapoja on monia. Mukaan ilmoittaudutaan osoitteessa www.tuoksutonviikko.fi. Osallistuvat yritykset ja yhteisöt listataan kampanjasivulle.

ESIMERKKEJÄ KAMPANJAIDEOISTA:

- Maksuttomat Tuoksutko liikaa - julisteet aula- ja wc-tiloihin, tilaukset tuoksutonviikko.fi -sivuilta.
- Toimitiloihin hajusteettomat saippuat ja pesuaineet.
- Tiedon jakaminen mm. työyhteisön intranetissä ja sosiaalisessa mediassa. Tuoksuyliherkkyys-miniopas (A4) on käytettävissä, saatavilla tuoksutonviikko.fi -sivuilta.

Arvostamme osallistumistanne - kiitos!

#tuoksutonviikko

#tuoksuyliherkkyys

#tuoksuton

#tuoksutkoliikaa

Tuoksutko liikaa?

Hajusteet aiheuttavat monille päänsärkyä ja pahoinvointia.

Käytä tuoksujia maltillisesti. Jopa 40 % väestöstämme oireilee hajusteista.

Lisätietoja: www.allergia.fi



Kemisti Sanna Virtanen
työskentelee Allergia- ja astmaliiton
kemikaaliasiantuntijana.



KEMIKAALIASIANTUNTIJA pohtii turvallisia tuotevalintoja

**Likaa ja vettä hylkivä. Tehopuhdistaja. Raikastava.
Houkuttavat tuotekuvaukset pyrkivät
vaikuttamaan ostokäyttäytymiseemme.**

TEKSTI: SANNA VIRTANEN ■ KUVAT: TAINA HYVÄRINEN JA THINKSTOCK

Tarjolla on lukemattomia vaihtoehtoja, superominaisuuksia ja lupauksia. Miten osaisin valita näistä tuotteista itselleni sopivimman? Kehitys on nopeaa ja uusia tuotteita tulee jatkuvasti markkinoille. Kannattaisiko ostaa parabeeniton kosteusvoide, koska parabeenittomuus on kursivoitu? Tarkoittaako parabeeniton sitä, että tuote on turvallinen vai onko tämä markkinointikikka? Joidenkin synteettisten aineiden, kuten säilöntäaineena käytettyjen parabeenien haitallisuudesta on esitetty kiistanalaista tutkimustietoa. Entä miten valitsen herkälle sopivan jumppamaton? Eikö nykytekniikka

**”MITEN VALITSEN
herkälle sopivan
jumppamaton?”**

voisi tarjota kullekin kuluttajalle räätälöidyn, arkea helpottavan hyvinvointi-sovelluksen, joka määrittäisi soveltuvimmat tuotteet tästä ostosviidakosta?

”Kemikaalivapaa” johtaa harhaan

Mainossana ”kemikaalivapaa” (eng. chemical-free) on harhaanjohtava. Kemikaaleja on kaikkialla ja altistumme erilaisille luonnollisille ja synteettisille kemikaaleille ja niiden yhdisteille jatkuvasti. Kukaan meistä ei voi elää ”kemikaalivapaassa” ympäristössä. Kemikaalit jaotellaan luonnon kemikaaleihin ja synteettisiin, ihmisen valmistamiin kemikaaleihin. Esimerkiksi vesi on luonnon kemikaali. Onko vesi meille pahasta? Tähän on helppo antaa kielteinen vastaus. Luonnonkemikaaleja löytyy muun muassa hedelmistä ja kasviksista. Omenan siemenet sisältävät pieniä pitoisuuksia (noin 0.6 g/kg) amygdaliinia, joka on määritetty myrkylliseksi kemialliseksi yhdisteeksi. Yleensä

luonnonkemikaalien pitoisuudet hedelmissä tai kasviksissa ovat alhaisia eikä niistä aiheudu ihmiselle haittaa.

Entäpä synteettinen kemikaali aspiriini, joka on pelastanut ihmishenkiä. Eivät siis kaikki synteettiset kemikaalit olekaan pahasta. Luonnollinen kemikaali voi olla yhtä lailla herkistävä ja allergisoiva kuin synteettinenkin. Myös luonnonkosmetiikka voi aiheuttaa herkistymistä.

Teollisuudessa on kymmeniä tuhansia kemikaaleja, joita hyödynnetään eri tuotteissa niiden ominaisuuksien parantamiseksi (säilyvyys, palonsuojaus, väri). Suomessa noudatettavat EU kemikaalilainsäädäntö ja kansallinen kemikaalilaki pyrkivät yhdessä valvomaan ja ehkäisemään kemikaaleista aiheutuvia terveys- ja ympäristöhaittoja. Kemikaalien terveydelle vaaralliset ominaisuudet määritetään spesifoiduilla testimenetelmillä (in vitro, in vivo), epidemiologisilla tutkimuksilla sekä hyödyntämällä tilastotietoja muun muassa työperäisistä sairauksista.

INCI jää usein kuluttajalle hämärän peittoon

Tuotteen ainesosaluettelo löytyy yleensä pienellä printillä painettuna tuotteen kyljestä. Niin kosmeettisten tuotteiden kuin pesuaineiden ainesosien nimeämiseen käytetään kansainvälistä INCI-termistöä, joka on kuluttajalle vaikeasti tulkittavissa, ja ammattitermistö jää usein kuluttajalle hämärän peittoon. Esimerkiksi pesuaineissa yleisimmät kosketusallergian aiheuttajat ilmoitetaan INCI-nimillä, mikäli niitä on tuotteessa yli 0.01 %. Pesuaineista löytyvät hajusteet ja väriaineet ilmoitetaan seuraavasti: ”hajusteita” ja ”väriaineita”. Tuotteista löytyvät myös CLP-asetuksen (EY) N:o 1272/2008 asetuksen mukaiset varoitusmerkit, vaara- ja turvalausekkeet. Varoitusmerkit kertovat, mikäli tuote on haitallinen, ärsyttävä, herkistävä, syttyvä jne. Kuluttajan vastuulle jää tuotteen oikeanlainen käyttö. Varoitusmerkkien koodeihin ja kategorioihin liittyvän lisätiedon saaminen vaatii yhteydenottoa asiantuntijaorganisaatioiden kemikaalineuvontaan.

Urheilukaupassa laaja tuotteiden kirjo vaikeuttaa ostopäätöstä. Uskaltaako ostaa tuotteen, josta ei löydy vastaavaa INCI-listausta herkistävistä aineista? Jotkut tuotteiden kemikaalit voivat aiheuttaa allergisen reaktion osalle ihmisistä, kun taas valtaosa ei reagoi lainkaan. Kemikaalin pitoisuus, olomuoto ja käyttötarkoitus määrittävät, millaista haittaa kemikaali voi aiheuttaa. Monesti kemikaalit ovat hyvin pieninä pitoisuuksina tuotteissa ja tuotteen valmistaja vastaa tuotteen turvallisuudesta.

Entäpä viime aikoina paljon keskustelua herättäneet halogeeni-palonestoaineet, joita löytyy huonekaluista, elektroniikasta, kodintekstiileistä ja rakennusmateriaaleista, puhumattakaan pintakäsittely- ja homeenestoaineista. Muutama vuosi takaperin homeenestoaineena (biosidi) käytetty dimetyylifumaraatti aiheutti allergisia iho-oireita. Nykyään kyseiselle aineelle on asetettu enimmäispitoisuus kuluttajatuotteissa. Tiede

ja tutkimussektori pyrkivät vastaamaan kuluttajan ja ympäristön tarpeisiin kehittämällä muun muassa biopohjaisia kemikaaleja. Eikä pidä unohtaa viimeisiä innovaatioita, kuten uuden sukupolven ympäristöystävälliset ja halogeenivapaat palonestoaineet.

Oireileva, allerginen kuluttaja on valveutunut ja ottaa asioista itse selvää. Ostospäätöstä ei helpota erilaisten sivustojen ja sosiaalisen median tietotulva. Jos tiedät olevasi herkistynyt tietylle aineelle, se on hyvä huomioida ostospäätöstä tehdessä. Herkkä voi suosia hajusteettomia ja väriaineettomia tuotteita sekä valita jumppamaton, joka ei



Kemisti herkistyneen asialla

Nuoruuden kiinnostus tiedettä ja erityisesti kemiaa kohtaan johdatti minut kemistitutkijan opintolinjalle yliopistoon. Myöhemmin kemikaalit näyttelivät entistä suurempaa roolia arjessani työskennellessäni asiantuntijana kemian tutkimus- ja tuotekehityssektorilla.

Allergia ja astma ovat olleet läsnä arjessani sairastavien perheenjäsenten vuoksi. Kiinnostus ihmisten hyvinvointiin, auttamisen halu ja ammatillisen osaamiseni hyödyntäminen ovat johdattaneet polkuni onnekkaisesti Allergia- ja astmaliittoon, ja mikä tärkeintä, ihmisten palvelukseen.

Kemikaalien allergisoivat vaikutukset on aiheena kiinnostava ja ajankohdainen. Itselläni on herkkä iho, mikä määrittää omat tuotevalintani. Kemistinä saatan ostaa tuotteita ”testausmielessä”. Kysynkin usein itseltäni: luonnollinen vai synteettinen? Kaikkiin rutiineihin ei ole hyvä jämähtää, vaan pitää uskaltaa kokeilla myös uutta.

Vapaa-ajalla virvoitan mieltäni ja pidän kuntoani yllä liikkumalla. Kesällä liikun paljon luonnossa, sieltä saa energiaa. Mikäpä sen mukavampaa kuin aamun raikkaus metsäpolulla!

Sanna Virtanen

sisällä luonnonkumia eli lateksia, tai atsoväriaineita. Jumppamatto voi olla valmistettu esimerkiksi synteettisestä termoplastisesta elastomeeri (TPE)-muovista.

Allergia- ja astmaliiton Allergiatunnus on kehitetty yhteistyössä teollisuuden kanssa edunvalvonnalliseksi työkaluksi parantamaan allergiaa ja astmaa sairastavien elämänlaatua. Nykyään Allergiatunnus kattaa laajan kirjon herkille sopivia tuotteita ja siten helpottaa kuluttajien tuotevalintoja.

Jatkossa tarkastelen lehdessämme ajankohtaisia allergiaan, astmaan ja yliherkkyyksiin liittyviä aiheita kuluttajan näkökulmasta. ●

”Iho kannattaa rasvata nihkeänä, koska se helpottaa voiteen imeytymistä ihoon.”

■ **Kävimme lääkärin vastaanotolla ja lääkärin mukaan lapsellani on atooppinen iho, jota pitäisi rasvata perusvoiteella päivittäin. Milloin, miten ja kuinka paljon perusvoidetta käytetään?**

Perusvoitelun tavoitteena on estää ihon kuivuminen sekä suojata ihoa. Lapsiatoopikolla perusvoiteen kulutus on n. 200–250 g viikossa, kun rasvataan koko kehoa. Perusvoidetta käytetään aamuin ja/tai illoin ihon kunnosta riippuen. Voide levitetään ”myötäkarvaan” ja vältetään hankausta. Ihon taputtelu tai läpsyttely helpottaa kihelmointiä. Iho kannattaa rasvata nihkeänä, koska se helpottaa voiteen imeytymistä ihoon. Jos iho on kuivan tuntuinen jo tunnin kuluttua rasvauksesta, on voide liian kevyt ja se kannattaa vaihtaa rasvaisempaan. Perusvoiteista kannattaa pyytää lääkäriltä reseptit, koska atoopikolla kuluu niitä yleensä runsaasti.

■ **Olen sairastanut atooppista ihottumaa lapsesta asti. Aikuisiällä iho on ollut hyvässä kunnossa ja pysyy hyvänä perusvoiderasvauksilla. Nyt olen raskaana ja mietin, kuinka ihottumaa voi hoitaa, jos iho lehahtaa ja perusvoiteet eivät riitä? Mitä rasvoja raskausaikana saa käyttää?**

Onnea raskaudesta! Hyvä uutinen on se, että atooppiset oireet vähentyvät selvästi suurimmalla osalla raskauden aikana. Kuitenkin pienellä osalla oireet saattavat pahentua. Ihon perusvoitelua kannattaa jatkaa samaan malliin kuin ennenkin. Tarvittaessa mietoja kortisonivoiteita voi käyttää ohjeen mukaan myös raskausaikana. Paikalliskäytössä imeytyminen jää vähäiseksi, eikä siitä tarvitse olla huolissaan. On tärkeää hoitaa ihottumaa raskausaikana. Vahvempiakin kortisonivoiteita käytetään, mutta toki niiden käytöstä on hyvä keskustella oman lääkärin kanssa. Myös valohoitoa voidaan antaa raskausaikana. Mikäli jokin lääkevoiteen käyttö raskausaikana mietityttää, kannattaa kysyä asiaa esimerkiksi neuvolasta tai teratologisesta tietopalvelusta.

■ **Olen alkanut aikuisiällä kärsiä muiden käyttämistä hajuvesistä. Erityisen hankalaa on käydä teatterissa ja elokuvateattereissa, kun aina lähistöllä sattuu istumaan joku, jolla on vahvoja hajusteita. Saan hajuvesistä voimakkaan päänsäryn. Onko tämä jotain hajuvesiallergiaa vai mistä on kysymys?**

Kysymys on todennäköisesti tuoksuyliherkkyydestä, joka on poikkeava tapa reagoida tuoksuihin. Kyse ei siis ole allergiaperäisestä reaktiosta. Oireita hoidetaan vaivan mukaan, täsmälääkettä tuoksuyliherkkyyteen ei valitettavasti ole. Sinun kohdallasi siis hoitona on särkylääke.

■ **Päänahka on alkanut kutista ja se tuntuu kuivalta. Värjään hiuksia säännöllisesti ja ihoni on atooppinen. Miten kuivaa ja kutisevaa päänahkaa tulisi hoitaa? Nyt pesen hiukset vain muutaman kerran viikossa tavallisella shampoolla.**

Päänahan kutina ja kuivuus ovat yleinen ongelma. Hiustenvärjäystä on hyvä välttää, kun päänahka on ärtynyt. Päänahkaa kannattaa pestä tiheämmin, vesi ei ole pahasta vaan kosteuttaa ja puhdistaa päänahkaakin. Missään nimessä ei kannata harventaa pesukertoja sen pelossa, että vesi pahentaisi tilannetta! Päänahan ja hiusten pesuun voi myös kokeilla perusvoidetta: Levitä kevyen perusvoiteen päänahkaan ja huuhdella runsaalla, haalealla vedellä.



Allergia- ja astmaneuvoita vastaa

ma, ti ja ke klo 9–13 ja to klo 13–17 numerossa 0600 14419. Puhelun hinta on 0,86 e/min + pvm.

Teemat: IHO JA TUOKSU-YLIHERKKYYS

■ Kysymyksiin vastasi allergia- ja astmaneuvoja MARJO TÄHTINEN

Kysymys on todennäköisesti hajusteisiin liittyvästä kosketusallergiasta, joka ilmenee niillä ihoalueilla, jotka altistuvat hajustetuille tuotteille. Itsehoitona kannattaa vähentää hajustettujen tuotteiden käyttöä ja valita deodorantiksikin hajustamaton tuote. Mikäli tästä ei ole apua, on hyvä hakeutua lääkärin vastaanotolle selvittämään tilannetta.

■ **Miten ihoa kannattaa hoitaa? Tarvitaanko kymmeniä eri tuotteita, kun kysymyksessä on terve, hieman kuivuuteen taipuvainen iho? Voimakkaasti hajustetuista pesuaineista en tykkää.**

Ihohoitoon riittää pesu ja kosteutus, jos erityisiä ongelmia ei ole. Hyvä täsmätuote on perusvoide, joka poistaa kevyen meikinkin kasvoilta. Kevyttä perusvoidetta voi käyttää saippuan tapaan. Samalla tuotteella voi myös voidella kasvot ja vartalon suihkun tai kylvyn jälkeen. Apteekin perusvoiteet sekä Allergiatunnus-tuotteet ovat hajusteettomia.

Allergiaan, astmaan ja atooppiseen ihottumaan tietoa, hoitovinkkejä ja uusia tuttavuuksia kuntoutuskursseilta!

Tutustu ja hae mukaan!

allergia.fi/kuntoutus



Lääkäri nostaa potilaan näkökulmaa

Péter Csonka haluaa välittää allergiatietoa ymmärrettävässä muodossa ja tuoda yhteneväisyyttä monelta taholta tulevaan ristiriitaiseen tietoon.

TEKSTI ARJA KRANK ■ KUVAT SEPPO SAMULI

– On tärkeää, että potilaita – myös lapsia – kuunnellaan, lastenallergologi **Péter Csonka** sanoo. Csonka aloitti syksyllä Allergia- ja astmaliiton uutena asiantuntijalääkärinä.

– Lääkäri ei saisi mielestäni sanoa, että ei sinulla mitään ole, kun kokeista ei syytä löydy. Jos oireiden taustat eivät muuten selviä, lääkäri voi yrittää etsiä selitystä kyselemällä potilaalta enemmän ja selailemalla uusimpia tutkimuksia, muualtakin kuin allergologiasta.

Allergia- ja astmaliiton pestissä Péter Csonkan tehtävänä on jakaa tietoa esimerkiksi liiton allergia- ja astmaneuvoijille.

– Potilasneuvontaa en tässä toimessa tee, mutta tulen pitämään yleisöluentoja allergioista.

Yhdyssiteenä allergiatahojen välillä

Csonkalle sydämen asiana on kertoa allergiasta ymmärrettävästi, kansankielellä. Hän on kirjoittanut aiheesta myös kirjan, Lapsiperheen allergiaoppaan.

– Mielestäni on tärkeää, että potilaille ja heidän vanhemmilleen selitetään asiat niin, että kaikki on selvää. Annan mielelläni vastaanotolla myös kirjallisia jatko-ohjeita, että kontakti ei jäisi vain hetkelliseksi.

Csonka iloitsee mahdollisuudesta vaikuttaa alaan potilas- ja omaisnäkökulmasta.

– Yksi merkittäviä tavoitteita on vähentää potilaille eri suunnilta tulevan tietotulvan ristiriitaa. Pyrin Allergia- ja astmaliiton toimessa olemaan yhdyssiteenä potilaiden, lääkärin ja sairaanhoitajien mutta

myös muiden tahojen, esimerkiksi apteekkien keskustelussa, että tietoa saadaan harmonisoitua.

Csonka työskentelee Tampereella, yksityissektorilla lastentautien ja lastenallergologian erikoislääkärinä.

– Pidän todella paljon potilastyöstä. Lastenlääkärin työtä teen osan viikosta, lopun viikosta teen kehittämistyötä Allergia- ja astmaliitossa ja Terveystalossa.

Lääketiede vei viulusta voiton

Csonka kiinnostui lastenlääkärin työstä jo yläasteikäisenä. Elämä olisi tosin voinut viedä myös muusikon uralle.

– Aloitin viulunsoiton kuusivuotiaana, kun vielä asuimme Unkarissa. Kun olin 10-vuotias, perheeni muutti Suomeen. Siitä jatkoin intensiivisiä soittoharjoituksia konservatoriossa Tampereella ja soitin muun muassa Kaupunginorkesterin esityksissä lapsisolistina.

Lukion jälkeen Csonkan opinnot jatkuivat lääketieteellisessä tiedekunnassa. Hän soitti opiskeluaikanaan vielä viulua osakunnan orkesterissa. Lääketiede vei lopulta voiton – aikaa ei jäänyt soittoharjoittelulle. Allergologian hän löysi sattuman kautta.

– Lääketieteen opintojen harjoitteluvaiheessa Tampereella ajautuin tutkimukseen, joka käsitteli lasten hengenahdistuksen hoitoa. Mitä enemmän perehdyin aiheeseen, sitä mielenkiintoisemmaksi se muuttui. Tein väitöstyöni samaisesta aiheesta. Oli luonnollinen jatkumo hankkia koulutus allergologiaan.

Omakohmainen kokemus herkkyyksistä

Allergian hoito kehittyy huimaa vauhtia. Osa vakavimmista ja hankalimmista allergioista voidaan hoitaa jo tehokkaasti siedätyshoidoilla.

– Odotan kovasti, että siedätyshoito kehittyisi. Olisi hyvä saada esimerkiksi lisää kielenalusvalmisteita siitepölyille ja muille allergeeneille. Ja kun ruokasiedätyshoitokin kehittyisi, se on vielä lastenkengissä, Csonka miettii.

Lääkäri sai muutama vuosi sitten allergiaan henkilökohtaisempaa näkökulmaa, kun herkistyi itse koivulle ja timoteille. Tähän asti oireidenmukainen hoito, eli antihistamiini, on auttanut. Nyt haitat ovat pahentuneet.

– Päätin aloittaa siedätyshoidon itselleni. Se kestää kolme vuotta. Toivottavasti sen jälkeen en tarvitse enää lääkkeitä.

Lääkärin intohimona on sienestys, mustikanpoiminta ja kalastus mökillä.

– Meidän mökkimme on mäntymetsän lähellä, joten koivu ei siellä vaivaa. Eniten olen allerginen heinille. Vesistöjen lähellä on sikäli helpompi olla, että isolla alueella ei ole heinää lähettävillä.

Csonka mainitsee harrastukseksi myös valokuvauksen, josta hän innostuisi puhumaan pidempäänkin.

– Alkuun kuvasin luontoa. Nyt valokuvaan ihmisiä, se on hirveän mielenkiintoista. Tämäkin kertoo siitä, että pidän ihmisten kanssa työskentelystä. ●

”Haluan vähentää potilaiden saaman tietotulvan ristiriitaa.”

Péter Csonka

- syntynyt Pécsissä, Unkarissa v. 1971, asuu Ylöjärvellä
- lääketieteen tohtori, lastentautien ja lastenallergologian erikoislääkäri
- perhe: vaimo ja kaksi lasta
- kirja: Päivi Junttilan kanssa tehty Lapsiperheen allergiaopas (WSOY, 2013)
- harrastukset: mökkeily, valokuvaaminen ja maastopyöräily
- motto: Kuuntele lapsia.



KOULULUISEN välipalavinkit

■ TEKSTI JA KUVAT: RUOKA-ALLERGIANEUVOJA TUULA JOKINEN, PIRKANMAAN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS JA THINKSTOCK

Koulupäivän jälkeen on hyvä pitää pieni hengähdystauko ja rauhoittua nauttimaan välipalaa. Iltaruokaan saattaa olla vielä monta tuntia ja koulu-ruokakin tuli syötyä jo monta tuntia sitten.

Näkkileipä juustolla ja vihanneksilla on helppo, tuttu ja ravitseva välipala, jonka ihan pienimmätkin koululaiset osaavat omatoimisesti tehdä.

Voileipien ja suolaisten piirakoiden lisäksi saadaan vaihtelua välipaloihin pienellä vaivalla. Välipalan voi valmistaa jo edellisenä iltana - vaikkapa yhdessä lapsen kanssa. Koululaisen on helppo ottaa valmis annos jääkaapistista seuraavana päivänä. Isommat lapset osaavat tehdä nopean wokin tai munakkaan vaikkapa kanasta ja kasviksista.

Monipuolisella ruokavaliolla turvataan ravintoaineiden saanti. Sitä saat vaihtelemalla ruoka-aineita mihin tahansa reseptiin. ■



RAEJUUSTO JALKIRUOKA

gluteeniton, laktoositon, soijaton, munaton

- | | |
|-------|---------------------------------|
| 2 dl | kauraviisiä |
| 1 prk | (200g) laktoositonta raejuustoa |
| 1 rkl | sokeria |
| 1 | appelsiini |
| 2 | tuoretta luumua |
| 2 rkl | siemensekoitusta |

Tyhjennä kauraviisi sekoituskuuhon. Lisää raejuusto, sokeri ja pieniksi paloiksi leikatut hedelmät. osan voit jättää koristeeksi. Sekoita sekaisin Laita haluamaasi tarjoiluastiaan. Koristele hedelmillä ja siemensekoituksella. ■

KASVISTIKUT

gluteeniton, laktoositon, munaton

Kasviksia tikkuina. Kuvassa paprikaa, lanttua, kurkkua ja porkkanaa.

Dippi: Soijapohjainen rahka, pizzamaustetta, ripaus suolaa, pinnalle rouhittua mustapippuria. ■

PINAATTI-PANNUKAKKU

gluteeniton, maidoton, munaton

- | | |
|--------|-------------------------|
| 2 dl | kiehuvaa vettä |
| 1 dl | perunahiutaleita |
| 150 g | pakastepinaattia |
| 8 dl | riisi/soija/kaurajuomaa |
| 2,5 dl | täysjyväriisijauhoa |
| 2,5 dl | hienoa riisijauhoa |
| 25 g | maidotonta margariinia |
| 1,5 tl | suolaa |
| 1 tl | paprikajauhetta |
| 2 | paprikaa |
| 100 g | miniluumutomaattia |

1. Sulata pakastepinaatti ja kaada ylimääräinen vesi pois.
2. Laita perunahiutaleet kupin pohjalle, jossa teet taikinan loppuun.
3. Lisää kiehuva vesi vispilällä sekoittaen.
4. Lisää pinaatti.
5. Lisää maitojuoma ja ripottele jauhoja koko ajan vispilällä sekoittaen.
6. Lisää sulatettu margariini.
7. Mausta. Laita kuppi jääkaappiin. Anna turvota 30 minuuttia.
8. Sekoita taikina ja kaada reunalliseen uunipeltiin, jossa on leivinpaperi.
9. Paista pari minuuttia (200°C), että pinta hieman kiinteytyy. Lisää tomaatti ja paprikakoristeet. Voit laittaa ne myös heti kun kaadat taikinan pellille, mutta silloin ne uppoavat taikinan sisään.
10. Jatka paistoa. Yhteispaistoaika n. 20 minuuttia.
11. Tarjoile puolukkahillon kanssa. ■



”

Valmista välipalat etukäteen yhdessä lapsen kanssa!

KAURA-RAPARPERI-PAISTOS

gluteeniton, laktoositon, soijaton, munaton

- | | |
|---------|--------------------------------|
| 1 l | raparperinpaloja |
| 0,25 dl | sokeria |
| 200 g | maidotonta margariinia |
| 6 dl | sokeria |
| 6 dl | gluteenittomia kaurahiutaleita |

Laita raparperinpalat uunivuokaan, halk. 24 cm. Teflonvuokaa käyttäessäsi vuoraa vuoka leivinpaperilla, jos vuossa on tehty ruokaa esim. vehnä jauhoilla.

Sirottel sokeri raparperipalojen päälle. Sulata kattilassa margariini, lisää sokeri ja kaurahiutaleet. Sekoita ja kaada raparperipalojen päälle.

Paista 200°C:ssa n. 15 minuuttia, käännä uuni pois päältä ja hauduta vielä 5 minuuttia. Tarjoile ruokavaliioon sopivan vaniljakastikkeen kanssa. ■

HELMI-KOOKOSPUURO

gluteeniton, laktoositon, soijaton, munaton

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1 prk | kookosmaitoa (4 dl) |
| 4 dl | vettä |
| 1 dl | sokeria |
| | riipaus suolaa |
| 3 dl | perunasuurimoita |
| 1 pieni prk | säilykepäärynöitä |

Kaada kattilaan kookosmaito, huuhtelee purkki vedellä ja kaada kattilaan.

Kiehauta. Lisää joukkoon suurimot ja keitä miedolla lämmöllä n. 10 minuuttia. Sekoita välillä.

Lisää sokeri, suola ja paloittellut hedelmät liemineen. Ota kattila liedeltä ja hauduta vielä n. 15 minuuttia. ■



Vilja-allergia ei ole keliakiaa

Gluteeni, viljat, allergia, keliakia, yliherkkyys – keskustelussa vilisee käsitteitä, jotka sekoittuvat toisiinsa. Erikoislääkäri Mikael Kuitunen kertoo, mistä on kysymys.

TEKSTI: ARJA KRANK ■ KUVAT: THINKSTOCK

Gluteenista ja sen aiheuttamista haitoista kohistaan. Viime aikoina on tutkittu, voisiko vehnän gluteeni aiheuttaa yliherkkyys-oireita muillekin kuin keliakikoille. Jotakin asiasta on saatu selvillekin. Mutta liittyykö keliakia tai gluteeniyliherkkyys jotenkin vilja-allergiaan?

– Eivät liity. Kysymyksessä on oireiltaan ja syntymekanismeiltaan erilaiset vaivat, erikoislääkäri Mikael Kuitunen HUS:n Iho- ja allergiasairaalaista toteaa.

– Keliakian ja gluteeniyliherkkyys-tavallisin oireina ovat vatsakivut. Vilja-allergia oireilee samoin kuin muutkin allergiat: iho alkaa punottaa. Vilja-allergia on enemmänkin lasten ominaisuus, ja vehnän sietokyky palaa yleensä teini-ikään mennessä. Keliakia taas on elinikäinen sairaus.

VILJA-ALLERGIA ON LASTEN HERKKYYS

Keliakiaan voi sairastua minkä ikäisenä vain. Vilja-allergia taas alkaa tyypillisesti vauva-vaiheessa, kun lapselle annetaan ensimmäisen kerran ruokana viljaa. Tavallisimmin allergian laukaisee vehnä. Aikuisilla vilja-allergiaa ei juurikaan todeta. Kuitunen kertoo, että harvoissa tapauksissa vilja-allergia on jatkunut teini-ikään asti. Yleensä se paranee 3–4 ikävuoteen mennessä.

Allerginen reaktio vehnälle on helppo tunnistaa – se tulee nopeasti, noin 20 minuutin sisällä siitä, kun lapsi on maistanut vehnää.

– Iho saattaa lehahtaa punaiseksi ja ilmenee nokkospaukumia. Harvemmin esiintyviä mutta myös nopeita oireita ovat nuha, yskä, hengitysvaikeudet, oksentelu ja ripuli sekä isommilla lapsilla vatsakipu, Kuitunen kertoo.

Vilja-allergiassa elimistö reagoi viljan valkuaisaineille ja synnyttää niitä kohtaan vasta-aineita ja sitä kautta tulehdusvälittäjäaineita. Nämä saavat aikaan oireet.

– Allergia todetaan lääkäriässä välttämisen-altistuskokeella ja tukena käytetään verikokeita tai ihotestejä.

Taipumus vilja-allergiaan on melkoisen periytyvää. Vaikka vanhemmilla olisi allergiaa, ei lapsen ruokavaliosta saisi automaattisesti jättää mineraali- ja kuiturikasta viljaa pois.

– Ruokavalioiden mietittään vasta, kun allergia todetaan. Jos oireet ovat voimakkaita, vältetään tavallisesti myös ruista ja ohraa mutta kaura yleensä sopii. Vuoden tai puolen välein tarkastetaan, josko allergia olisi mennyt ohi. Pienissä oireissa viljaa käytetään sietokyvyn rajoissa. Se lisää sietokyvyn kehittymistä.

KELIAKIA VAURIOITTAA SUOLTA

Taipumus keliakiaan eli sille altistava kudostyyppi on myös perinnöllinen. Se ei kuitenkaan vielä riitä sairastuttamaan. Riskiä lisäävät ravinnon laatu, autoimmuunisairaudet ja tyypin 1 diabetes.

Kuitusen mukaan keliakian oireet ovat vaihtelevan salakavalat.

– Vatsakipua, suolioireita ja löysää vatsaa. Sairaus voi kuitenkin ilmetä

pelkästään hammaskiilteen vaurioina, väsymyksenä, niveloireina tai raudanpuuteanemiana. Aina oireita ei edes ole.

Keliakia ei ole allergia. Se on autoimmuunisairaus, jossa ihmisen immuunijärjestelmä reagoi viljan gluteeniin ja hyökkää omia kudoksia vastaan.

– Ohutsuolen sormimaiset suolinnukat häviävät, ja limakalvo tulee litteäksi, Kuitunen selittää.

Suolinnukan tarkoituksena on lisätä suolen pinta-alaa, jotta kaikki ravintoaineet imeytyisivät. Litteästä limakalvosta ravintoaineet imeytyvät huonosti.

– Keliakia pitää tunnistaa ja hoitaa, koska se lisää jonkin verran riskiä luukatoon, neurologisiin oireisiin, kuten masennukseen ja jopa imusolmukesyöpään, Kuitunen muistuttaa.

Keliakia tunnistetaan ohutsuolesta otettavasta koepalasta.

– Periaatteessa sairauden voisi todeta verikokeestakin. Jos tietyt kudostavasta-aineet ovat reilusti koholla, se on yleensä varma merkki keliakiasta.

VATSAVAIVAT VAIKEA SELVITTÄÄ

Jos vatsaa kivittää vehnän syömisestä jälkeen ja keliakia sekä vilja-allergia on testeillä suljettu pois, jäljelle jää kirjo erilaisia mahdollisia syitä.

– Ärtyvän suolen oireyhtymä aiheuttaa saman tyyppisiä vatsaoireita kuin keliakia. Vilja- ja kasviuotteet sisältävät myös sokerialkoholeja, joita elimistö ei pysty hajottamaan kuin vasta paksusuoleessa, ja seurauksena voi olla vatsavaivoja.

1. Suomalaisista arviolta 2 % on keliakikoita. Vain osa on diagnosoitu.
2. Gluteeniyliherkkiä arvellaan olevan enemmän kuin keliakiaa sairastavia.
3. Vilja-allergia on lapsilla toiseksi yleisin ravintoallergia maitoallergian jälkeen.

Vehnän jättäminen ruokavaliosta pois saattaa helpottaa oireita näissäkin tapauksissa.

Uutena ehdokkaana vatsaoireisiin on gluteeniyliherkkyys, josta tiedemaailma vielä kiistelee. Kun vehnästä vatsakipuja saavilta on otettu kudostäyte, joillakin on havaittu ohutsuolen pinnalla lisääntynyt määrä tulehdussoluja, vaikka keliakialle tyypillisiä muutoksia ei olisikaan.

– Eräissä tutkimuksissa esitellään teoria, että gluteeniyliherkillä suolen liika läpäiseväisyys päästäisi mikrobeja verisuonistoon ja tulehdus syntyisi sitä kautta. Paljon tutkimusta kuitenkin vielä tarvitaan asioiden varmistamiseksi.

Kuitusen mielestä gluteeniyliherkkyys pitäisi tutkia kaksois-sokkometelmällä. Siinä potilas tai lääkäri eivät tietäisi, saako oirehtiva vehnää vai ei. Ruokavalioiden tilaan on samanlainen kuin keliakiassa, tosin ei yhtä ehdoton.

– Jos aikuinen itse haluaa kokeilla rajoitusruokavaliota ja oireet rauhoittuvat, sehän on vain hyvä asia. Mutta on hyvä kysymys, kannattaako dieettiä elinikäisesti jatkaa. Tällä hetkellä emme tiedä, onko herkkyys pysyvää tai liittyykö tilaan oheissairauksia. ●

JÄSENKYSelyn SATOA

■ TEKSTI JA KAAVIOT: JUHA JANTUNEN
KUVA: THINKSTOCK

Allergia- ja astmaliitto tekee 2–3 vuoden välein kyselyn, jonka tarkoituksena on kuulla jäsenten mielipiteitä järjestön toiminnasta ja koota ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi. Tuoreimpaan keväällä tehtyyn kyselyyn vastasi yli 2100 jäsentä.

Jäsentutkimuksen noin 30 kysymyksestä osa on pysynyt samana jo pitkään ja osa kysymyksistä on uusia ja ajankohtaisia. Vakiokysymyksillä voidaan vertailla vuosien aikana mielipiteissä ja vastaajakunnassa tapahtuneita muutoksia. Uudet kysymykset puolestaan hakevat vastauksia muun muassa ajankohtaisiin järjestökentän aiheisiin.

Kyselyyn vastaaminen on hyvä tapa vaikuttaa järjestön toimintaan, sillä kyselyn tuloksia käydään läpi toimintaa suunniteltaessa. Käytännön syistä kysely toteutetaan sähköpostitse. Valitettavasti kaikilta jäseniltä ei ole tiedossa toimivaa sähköpostiosoitetta. Jos epäilet osoitetietosi puuttuvan tai se on muuttunut, ota yhteyttä jäsensihteeriin.

TUOKSUYLIHERKÄT YLLÄTTIVÄT

Kyselyyn osallistuttiin melko tasaisesti eripuolilta Suomea. Pääkaupunkiseudulta tuli reilu neljännes vastauksista, mutta Pohjois-Suomestakin täytettiin yli 200 sähköistä lomaketta (10 %). Keskiverto-vastaaja oli 50-vuotias nainen, joka sai allergista nuhaa siitepölyistä. Vastaajaprofili oli pysynyt ennallaan ja monissa muissakin vakiokysymysten vastauksissa muutoksia oli vähän.

Allergisen nuhan ohella myös astmaa sairastavia oli paljon, yli 70 % vastaajista. Kysymykseen mikä aiheuttaa allergiaoireita oli edellisestä kerrasta lisätty vaihtoehdoksi katupöly ja tuoksut. Siitepölyistä oireili 80 %, mutta toiseksi yleisimmäksi oireilun syyksi nousi katupöly, josta oireili peräti 63 % vastanneista. Ruoka-aineet aiheuttivat oireita hieman yli puolelle ja neljäksi yleisin oli tuoksut, jonka oli merkinnyt tasan puolet vastaajista. Hajut ja tuoksut olivat myös tärkein tuotevalintoihin vaikuttanut tekijä. Kampanjointi tuoksuttomuudesta ja miedompien hajusteista käyttämisestä osoittautui tässäkin varsin tarpeelliseksi.

Kahden vuoden takaisesta kyselystä selvimmin yleistyneitä olivat ruoka-aineille ja siitepölyille oireilu. Molemmissa määrä oli nyt noin kymmenen prosenttiyksikköä

suurempi. Homeista, huonosta sisäilmasta ja pölypungeista oireilevien määrä oli sen sijaan vähentynyt 2–3 prosenttiyksiköllä.

PALAUTETTA PAIKALLIS-YHDISTYSTEN TOIMINNASTA

Allergia & Astma -jäsenlehti sai paljon kiitoksia. Yli 80 % luki lehden ja jäsen-tiedotteet vähintään melko usein. Puolet vastaajista merkitsi lehden yhdeksi tärkeim-mäksi jäseneksi liittymisen syyksi. Tärkein syy jäsenyyteen oli tiedon saaminen.

Myös paikallisyhdistyksen toimintaan oltiin yleisesti tyytyväisiä. Monen mielestä tapahtumat ovat olleet onnistuneita ja luennot sekä koulutukset kiinnostavia. Yhdistystoiminnassa ovat myös omat ongelmansa. Pienille paikkakunnille toivottiin enemmän tapahtumia: ”En voi paljon osallistua kun kaikki on Tampereella ja matkaa yli 100 km”.

Toisaalta harmiteltiin vähäistä yleisö-määrää. Tapahtumien järjestäminen voi tuntua turhalta ja luennoitsijan kutsuminen kiusalliselta, jos paikalle saapuu vain kourallinen yleisöä. Muutama vastaaja oli huomannut omassakin aktiivisuudessaan parantamisen varaa: ”Halua olisi osallistua hienoon toimintaan enemmän, mutta en vaan ole jostain syystä osallistunut!”

Lisää yhdistystoimijoita kaivattiin, sillä tehtävät kasautuvat usein harvojen aktiivien niskaan: ”Kuulun yhdistyksen hallitukseen. Toimin myös vertaistoimijana, fb -sivujen ylläpitäjänä ja allergianeuvojana. Toivoisin enemmän ihmisiä mukaan toimintaan”.

JÄRJESTÖN ARVOSANAKSI KIITETTÄVÄ

Järjestön yleisessä arvioinnissa parhaan arvostuksen sai tarpeellisuus, jonka keskiarvo oli 4,6 asteikolla 0–5. Seuraavina olivat luotettavuus (4,4) ja asiantuntevuus (4,3), jotka ylittivät selvästi kiitettävän rajan (4). Heikompia arvioita annettiin uusiutuvuudesta (3,4), näkyvyydestä (3,5) ja aktiivisuudesta (3,6).

Kun kaikkiaan 11 arvioitavaa ominaisuutta yhdistetään, järjestön yleisarvosanaksi tuli kiitettävä miinus (3,9), joka on

kymmenyksen parempi kuin vuonna 2014 (3,8). Parhaimmat arvostamat tulivat vanhimmistä ikäryhmistä, eläkeläisten ja opiskelijoiden vastauksista ja alueellisesti Etelä- ja Keski-Suomesta.

Kyselyn lopun kysymykseen ”Mitä toivot Allergia- ja astmaliiton jäsenyydeltä?” annettiin kaikkiaan lähes 800 vastausta. Monessa toivottiin lisää tietoa allergioista, niiden hoidosta ja yliherkille sopivista tuotteista: ”Tietoa uusista asioista ja tuotteista. Niihin liittyviä tapahtumia, tuote-esittelyjä. Olisin ollut kiinnostunut tilaisuudesta, jossa kerrottiin astmaattikojen pakkaseen varustautumisesta”.

Monessa vastauksessa toivottiin lisää ja parempia jäsenetuja sekä oltiin huolissaan jäsenmaksuista: ”Jäsenmaksua ei pitäisi korottaa, koska jo nyt karsii pienituloisten liittymistä jäseneksi”. Usein jäsenetu- ja tapahtumatoiveet liittyivät liikunnallisiin harrastuksiin.

Joissakin kirjoituksista kommentoitiin kampanjoita ja uusia toiminnan muotoja. Herkkikset-kampanja jakoi mielipiteitä, Helsingin allergia- ja astmayhdistyksen kehittämä kosmetiikan allergiaporraali sai kiitosta ja keväällä aloitetut Periscope -lähetyksetkin oli huomattu.

Kiitämme lämpimästi kyselyyn vastanneita ja onnittelet lahjakorttien voittajille! Seuraava jäsenkysely on edessä parin vuoden kuluttua, mutta palautetta ja uusia ideoita toiminnan kehittämiseksi otetaan toki jatkuvasti vastaan. ●



Lahjoita jäsenyys ystävälle – saat itsekin lahjan!

Tuo ystäväsi allergia- ja astmayhdistyksen jäseneksi, saat kolme ihanaa Dermosil-ihonhoitotuotetta! Allergia- ja astmayhdistyksen jäsenenä ystäväsi saa Allergia & Astma -lehden sekä pääsee mukaan paikallisen allergia- ja astmayhdistyksen toimintaan. Sinä saat herkälle iholle sopivan tuotepaketin.

Dermosil Sensitive Puhdistusvaahto

Puhdistusvaahto on kehitetty erityisesti herkän ihon puhdistukseen. Yksi tai kaksi painallusta vaahtoa levitetään kostealle iholle. Lopuksi vaahto huuhdellaan pois haalealla vedellä. Tuotetta voi käyttää niin kasvojen puhdistamiseen kuin koko vartalolle. Sopii hyvin myös lasten iholle. Soveltuu päivittäiseen ja toistuvaan käyttöön.

Dermosil Sensitive Kasvovoide

Kasvovoide on suunniteltu hoitamaan ja suojaamaan ihoa sekä antamaan sille ravintoa ja kiinteyttä. Kasvovoide sisältää tarkkaan mietityn yhdistelmän erilaisia jälleenkosteuttavia ja kosteutta ylläpitäviä ainesosia, kuten rapsi- ja oliiviöljyä. Kasvovoide sisältää sekä glyseriiniä että E-vitamiinia. Kevyt voide imeytyy helposti ihoon. Sopii kaikille ihotyypeille, hajustamattomuutensa ansiosta myös kuiva- ja herkkäihoisille.

Dermosil Extra Voide

Extra Voide on erikoisvoide kuivan ja ärsytykselle altistuneen ihon hoitoon. Voiteen rasvapitoisuus on 40 %, mikä on huomattavasti korkeampi kuin esimerkiksi Classic-sarjan Ihonhoitovoiteessa (11 %). Extra on koko vartalolle soveltuva voide kuivan ihon kosteutekseen. Kehitetty erityisen kuivalle ja rohtuneelle iholle. Varsinkin jalat ja kantapäiden, kyynärpäiden, käsien ja taiteiden iho oireilevat usein rohtuneesti. Näihin kohtiin käytetään Extra Voidetta antamaan iholle lisärasvaa.



LUKIJAKAMPANJA

Tuo Ystäväsikin Allergia & Astma -lehden lukijaksi!

Leikkaa tilauskortti irti katkoviivaa pitkin. Postimaksu on maksettu. Toimi nopeasti, viimeistään 31.10.2016 mennessä.

Toimi näin

1. Tuo ystäväsi Allergia- ja Astma yhdistyksen jäseneksi ja lehden lukijaksi!
2. Täytä selkeästi tarvittavat tiedot.
3. Postita kortti pikaisesti meille.
4. Kun tilaus on maksettu, lahja lähetetään sinulle.

Voit tilata myös sähköpostitse jasenet@allergia.fi.

Ystäväkortti

Ystäväni tulee Allergia- ja Astmayhdistyksen jäseneksi, jolloin hän saa Allergia & Astma -lehden jäsenetuhintaan 27 euroa ja pääsee mukaan yhdistystoimintaan. Minä saan Dermosil-tuotepaketin itselleni.

Omat osoitetietoni:

Nimi _____

Osoite _____

Postinumero ja -toimipaikka _____

Puhelin _____

Ystäväni osoitetiedot:

Nimi _____

Osoite _____

Postinumero ja -toimipaikka _____

Puhelin _____

Allekirjoitus _____

Allergia & Astma maksaa postimaksun

Allergia & Astma
Tilaaja- ja jäsenrekisteri
Tunnus 5005875
00003 VASTAUSLÄHETYS

Kohti parempaa allergiatestausta

Kansallisen Allergiaohjelman 2008–2018 yhtenä tavoitteena on allergian diagnostiikan parantaminen. Sen mukaisesti myös perinteisen ihopistokokeen ohjeistusta ja käytännön toteutusta on tarkennettu.

TEKSTI: KIMMO SAARINEN
■ KUVAT: JUHA JANTUNEN JA THINKSTOCK

Muistatko teippinauhat ja allergeeni-uutteiden pisararivit käsivarsissa, lansetinpiston jälkeen nousevat erikokoiset paukamet – ja hyvässä lykyssä vain yhden sellaisen histamiinipisaran kohdalla?

Jo 1800-luvun puolivälissä käyttöön otettu ihopistokoe (nk. Prick-testi) on edelleen 'tavallisen' eli atooppisen IgE-välitteisen allergian tärkein diagnostinen menetelmä. Testi on nopea tehdä, tulos on heti valmis ja kustannukset ovat kohtuulliset. Niitä tehdään Suomessa noin 70 000 potilaalle vuosittain.

Joukkoon mahtuu myös turhia, liian laajoja ja huonosti tehtyjä testejä. Ei ole yhdentekevää, missä ja miten ihopistokokeita tehdään, koska lääkeshoidon tarve ja muut allergisen elämään liittyvät toimet arvioidaan paljolti testitulosten mukaan.

Allergiatestausta on osaamista, otsikoi professori **Tari Haachtela** Suomen lääkärilehden pääkirjoituksensa toukuussa 2010. Allergiaohjelman myötä osaamista on vahvistettu testauspaikkojen auditoinneilla ja uusilla ohjeilla. Vuonna 2011 julkaistu laatukäsikirja ihopistokokeisiin kertoo, miksi ja milloin testataan, miten tuloksia tulkitaan ja mitä testituloksen perusteella on syytä ottaa huomioon.

LAADUKKAAMPIA TESTEJÄ KESKITETYSTI

Aikaisemmin ei ollut tavatonta, että ihopistokokeita tehtiin sadoilla vastaanotoilla. Kun testimäärät jäivät muutamiin kuukauteen tai vuodessa, laajoihin testisarjoihin tarvittavia kalliita allergeeneja ei välttämättä uusittu ajallaan. Myös henkilöstön testirutiinissa oli puutteita.

– Osaamisen ja laadun valvonnan takaamiseksi allergiatestausta kannattaa keskittää yksiköihin, jotka tekevät testejä joka viikko ja mieluiten päivittäin, ohjeistaa ihotestaukseen erikoistunut hoitaja **Leena Petman**.

Petmanilla on vuosikymmenien kokemus allergiatestauksesta Iho- ja Allergisairaalan allergiatutkimuskeskuksessa. Nyt hän on kouluttanut ja auditoinut 30 testauskeskusta eri puolella maata, näiden joukossa viisi yliopistosairaalaa, jotka ovat saaneet laatusertifikaatin parannettuaan monin tavoin käytännön työtä.

Auditoinnin yhteydessä käydään kattavasti läpi tekniikka, välineet, allergeenit, seuranta ja testitulosten tulkinta. Yleisimmin esiin on noussut testien pieni määrä, josta kumpuaa monenlaisia ongelmia.

– Keskittäminen on tuonut testaamiseen laatua ja rutiinia. Se mitä nyt kaivataan on suositus sopivasta perussarjasta. Monissa paikoissa on vielä käytössä aivan liian laajoja perussarjoja varsinkin lapsille, toteaa Petman.

Voiko allergiaa testata kotona?

'ITSENSÄ MITTAAMISESTA ON TULLUT TRENDI MAAILMALLA – kuluttajakäyttöön suunniteltu testipaketti sisältää kaiken tarvittavan selkeine käyttöohjeineen ja testit tehdään helposti kotona', lupaa netistä löytynyt mainos. Koska allergiatestin avulla saan 'yliherkkyyden selville käden käännteessä', tilasin sen verkkokaupasta vajaan 25 euron hintaan.

Postipaketin saavuttua ensireaktio oli pettymys. Testi ei kertoisikaan, mille olen mahdollisesti allerginen, vaan ainoastaan, onko veressäni ylenpalttisesti IgE:tä – jossa tapauksessa 'saatan kärsiä allergiasta tai minulla on allergia taipumus'.

Kun helteinen maastotyöpäivä heinäkuussa herätti heinäallergisen immuunijärjestelmän aivastelun ja nenän kutinan merkeissä, oli aika selvittää, 'olenko allerginen jollekin tietylle aineelle'.

Verinäytteestä tehty testituloks oli negatiivinen. Vain yksi viiva kontrollin kohdalla tarkoitti tulkintaohjeen perusteella, ettei kyseessä ole allergia.

Netti tarjoaa ylenpalttisesti erilaisia kotitestejä. Allergiatestistä todettiin, että 'allergisen reaktion varmistaminen on erittäin suositeltavaa, jotta voi itse ryhtyä ennakoiviin toimiin allergisen reaktion estämiseksi tai hillitsemiseksi'. Kannattaa kuitenkin harkita, missä ja miten testi tehdään!

” Jos oireet ovat vähäisiä tai niiden aiheuttaja tiedetään, testejä ei tarvita lainkaan.



Sertifoidut keskuksat tekevät noin 80–90 % kaikista julkisen terveydenhuollon testauksista. Enää ei olla kaukana Allergiaohjelman tavoitteesta, että kaikki suomalaiset potilaat testataan sertifoiduissa keskuksissa. Allergisen näkökulmasta tilanne on parantunut, vaikka testeihin ei pääsekään enää yhtä helposti ja lähellä kuin ennen.

TESTITULOS EI TEE ALLERGISEKSI

Hyvin tehty ihopistokoe paljastaa, onko potilaalla atoopista taipumusta ja millä allergeenilla on mahdollisesti yhteys oireiluun. Jos oireet ovat vähäisiä tai niiden aiheuttaja tiedetään muutenkin, testejä ei tarvita lainkaan. Varmuuden vuoksi allergiaa ei pidä testata.

Vaikka positiivinen ihopistokoe viittaa IgE-välitteiseen herkistymiseen, kyseinen allergeeni ei välttämättä aiheuta oireita. Kliinisesti merkittävän allergian diagnoosi varmistuu vasta, kun tiedetään oireiden vaikeutuvan allergeenikontaktissa ja lievittyvän allergeenia vältettäessä.

Ruoka-allergiassa ihotesti on usein kielteinen. Testipaukaman koko ei myöskään ole yhteydessä oireiden vaikeusasteeseen. Eurooppalaisen tutkimuksen mukaan noin 60 % hengitystieallergeenien aiheuttamista 3 mm tai suuremmista ihopistokoereaktioista liittyy ajan-kohtaiseen oireiluun.

– Siksi potilaalle tai lapsipotilaan vanhemmille ei ole hyvä antaa testituloksia mukaan. Testin tulos edellyttää asianmukaista tulkintaa, joka tehdään testin jälkeen hoitavan lääkärin vastaanotolla. Tämä on paljolti keskustelua potilaan ja lapsen vanhempien kanssa, jotta he ymmärtävät mitä positiivinen ja mitä negatiivinen testitulos yksilöllisesti tarkoittaa, vahvistaa lastentautien ja allergologian erikoislääkäri **Erkka Valovirta**.

TERVEYDENHUOLTOA KOULUTTAMASSA

Valovirta ja erikoissairaanhoitaja **Erja Tommila** Filhan projektivastaavana ovat kiertäneet suomalaista terveydenhuoltoa Allergiaohjelman merkeissä keväästä 2008. Nyt parivaljakolla on takana jo 305 koulutustilaisuutta, joihin on osallistunut yli 18 300 terveydenhuollon ammattilaista.

Jo alussa maakuntakierrosten yhteydessä kävi ilmi, että vain harva testauspaikka oli kiinnittänyt testien laatuun järjestelmällistä huomiota. Myös testin tekemisessä oli monenlaisia ja kirjavia käytäntöjä. Poikkeamia oli paljon ja joskus testejä oli tehty jopa potilaan toiveesta, kun hän oli hankkimassa lemmikkiä.

– Nykyisin allergeitestejä ei kuitenkaan tehdä ehkä ihan yhtä innokkaasti kuin ennen, vaikka joillekin paikoille

niistä luopuminen on ollut vaikeaa, Tommila vetää yhteen koulutuspäivien antia.

Allergiaohjelmassa jo loppu häämöttää, mutta Tommila ja Valovirta ovat koulutuskierroksillaan luoneet pohjaa ohjelman jälkeiselle ajalle. Siihen kuuluvat olennaisesti alueelliset allergiatyöryhmät, joita toimii jo 14 paikkakunnalla.

Nyt allergologit ja allergiatyöryhmät miettivät testaus-ten järjestämistä alueellisesti niin, että palvelujärjestelmä toimii ja diagnostiikkaan voi luottaa. Allergiaohjelman asiantuntijat haluavat torjua näyttöön perustamatonta allergeenien välttämistä ja korostavat sietokyvyn korjaamista eri tavoin. Näitä tavoitteita ei saavuteta, jos diagnostinen perusta ei ole kunnossa.

UUSIA TESTEJÄ DIAGNOSTIIKAN TUEKSI

Ihopistokokeen ohella allergista herkistymistä tutkitaan myös allergiavasta-aineiden mittaamisella verestä sekä erilaisilla altistuskokeilla. Hengitystieallergeenien suhteen verikokeen ja ihotestin tulokset ovat melkein aina yhtäpitäviä. Ruoka-allergioissa testien merkitsevyys vaihtelee ruoasta toiseen.

– Ja myös oireesta toiseen. Varsinkin suolioireissa ruokien aiheuttamien oireiden selvittelyssä ihopistokokeesta ei ole hyötyä, muistuttaa Erkka Valovirta.

Vakavissa tapauksissa, esimerkiksi anafylaksiaa aiheuttavien ruoka-aineiden kanssa oireiden aiheuttajaa voidaan selvittää myös allergeeni-komponenttidiagnostiikalla, mutta tulosten kliininen merkitys ja suhde esimerkiksi ihopistokokeiden tulokseen kaipaavat vielä järjestelmällistä seurantaa.

– Mikrosirutekniikalla verinäytteestä allergian aiheuttaja voidaan selvittää yksityiskohtaisesti. Tämä on tarpeen silloin, kun hankalan allergian aiheuttaja ei ota löytyäkseen, Valovirta tiivistää.

Hän jatkaa, että tärkeintä allergiapotilaan tutkimisessa on huolellinen haastattelu eli potilaan tai lapsipotilaan vanhempien kanssa keskusteleminen oirehavainnoista ja mahdollisista oireiden aiheuttajista. Usein allergiatestausta ei tarvita lainkaan, koska huolellinen haastattelu niin siitepöly-, eläinpöly- kuin ruoka-allergiassakin tuo esille oireen aiheuttajan. ●

Anafylaktinen reaktio

– ÄIDIN JA TYTTÄREN KOVA KOKEMUS

”Tyttär kysyi, voisiko maistaa pähkinää. Vastasin myöntävästi mitään aavistamatta.”

Istuin 2,5-vuotiaan tyttön kanssa aamupalapöydässä. Tapanamme on laittaa puuron tai jogurtin päälle marjoja tai hedelmiä. Tänä aamuna valitsimme jogurttia ja laitoimme kuivattuja hedelmiä päälle, jotka olivat jääneet keittiön pöydälle eilisistä reissueväistämme. Hedelmäpussissa on kuivattua mangoa, papaijaa, kookosta ja erilaisia pähkinöitä. Tyttäreni on aiemmin syönyt tuosta pussista kaikkea muuta, mutta ei pähkinöitä.

Tänä aamuna tytär kysyi, että voisiko maistaa pähkinää, vastasin myöntävästi – mitään aavistamatta. Hän otti cashewpähkinästä pippurin kokoisen palasen ja pyöritteli hetken suussa, minkä jälkeen ilmoitti, ettei otakaan tätä enempää. Saman tien siitä lausahduksesta huulet alkoivat turvota ja punoittaa voimakkaasti. Silloin aavistelin heti, että nyt pitää lähteä lääkäriin. Meillä ei ole koskaan aikaisemmin turvonnut lapsen suusta mitään ruoka-aineesta.

Välittömästi hain puhelimen soit- taakseni päivystykseen, että tietävät valmiiksi tilanteestamme, kun tulemme. Puhelun aikana lapseni oksensi kerralla syömänsä aamupalan pois. Terveyskeskuksessa olivat tietoisia, kuinka vakavasta asiasta on kyse ja ehdottivat, että lähettävät ambulanssin. Arvioin kuitenkin, että olisin itse nopeammin perillä. Noin 15 minuuttia siitä, kun pähkinänpala oli suuhun mennyt, olimme jo terveyskeskuksessa.



Kirahvi ostettiin sairaalan kanttiinista ja se sai nimekseen **Pähkinä**.

Terveyskeskuksen saapuessamme tytön iho alkoi punoittaa ja allergista nokkosihottumaa alkoi olla käsissä ja lapsen masussa, joka kutisi hirmu- sesti. Oksentelu jatkui. Hengitysään- et olivat kuitenkin normaalit. Terveyskeskuksessa lapselle annettiin neste- mäistä allergialääkettä, jonka hän kuitenkin oksensi noin minuutin kuluttua ulos. Allergialääkettä annettiin uudelleen, se pysyi sisällä ehkä viitisen minuuttia. Terveyskeskuksessa sanottiin, että odottelisimme rauhassa siellä parisen tuntia ja todennäköisesti pääsisimme lähtemään kotiin.

Kellon ympärystä kyyneleitä ja rukouksia

Allerginen reaktio iholla alkoi kuitenkin levitä lisää kahden tunnin kuluttua. Tyttäreni oksenteli ja meni veltoksi. Voimakkaana jatkuvan allergisen reaktion vuoksi saimme lähetteen lastenlääkärin arvioon keskussairaalaan. Sinne meitä vietiin taksilla.

Ihottuma levisi joka puolelle kehoa ja jalkaterät turposivat. Sykeväli oli ajoittain matalahko ja lastenlääkäri päätyi antamaan adrenaliinia reiteen. Tyttö painaa vielä alle 15 kg ja adrenaliinista tehtiin miedompi seos, joka voitiin antaa (käsitin, että painoa pitää olla vähintään 15 kg, että annos voidaan antaa ”normaalivahvuksena”).

Jonkin ajan kuluttua tyttöni nukahti syliini torkuille tunnin ajaksi. Pari tuntia pistoksesta tyttäreni alkoi näyttää voimaantumisen merkkejä – jos niin voi sanoa, kun koko päivänä ei ollut syönyt eikä juonut (tai juonut oli, pieniä määriä, mutta oksentanut kaiken). Voimaantumisen myötä maistui hyvin mannapuuro!

Kun ruoka oli pysynyt sisällä tunnin verran, meille näytettiin vihreää valoa, pääsimme kotiin. Kello oli seitsemän, kahdeksan illalla. Kellon ympärystä tuskaa, hikeä, avuttomuutta, kyyneleitä ja rukouksia.

Erityisen kiitollinen olen lastenosaston henkilökunnalle. He eivät jättäneet meitä hetkeksikään yksin, he tiesivät asioista ja olivat rinnallamme koko ajan. He tekivät olos- tamme turvallisen ja kertoivat asioista niiden ymmärrettävillä nimillä ja pitivät meitä jatkuvasti ajan tasalla. Ammattitaito - se heillä oli, kaikessa.

Pähkinää? -Ei kiitos! Tällä hetkellä ainoa meidän kodin pähkinä on kirahvipihemolelu, joka hyppäsi perheeseemme mukaan sairaalan kanttiinista ja sai osuvasti nimen Pähkinä. ●

TEKSTI: SATU A. KUVAT: SATU A. JA THINKSTOCK

Puhutaan sairaudesta

Suomalaisen sananlaskun mukaan vaikeneminen on kultaa. Sairaus on henkilökohtainen asia.

Onko siitäkin paras vaieta?

TEKSTI: TUUJA SILJAMÄKI ■ KUVA: THINKSTOCK

”

Sairaus on vain yksi asia ihmisen elämässä, osa meitä.

Täysi lounasravintola, jonoa takana. Sinun pitää kuitenkin saada selville tarkkaan, mitä ruuassa on. Takaa kuuluu tuskastuneita puuskahtuksia – tai niin ainakin kuvittelet. Silloin tekisi mieli vain luottaa siihen, että ruoka sopii. Mutta sitten jos ei sovikaan, menee työpäivä pilalle...

Puhuako vai ei?

Tilanne on tuttu monille ruoka-allergikoille. Sairaudesta on välillä pakko avautua, vaikkapa sitten ruokasalilliselle ihmisellä, nolottaisi miten paljon hyvänsä. Mutta miksi se nolottaa? Kyse on hyvinvoinnista, jopa hengestä.

Toinen tilanne. Olet juuri saanut tietää sairastuneesi astmaan. Et haluaisi puhua siitä, mutta tiedät, että tulee tilanteita, joissa lääkettä on pakko ottaa muiden nähden. Lisäksi tunnet tarvetta selittää, miksi sinua yskittää niin usein vaikkei olisikaan flunssaa.

Sairaalapsykologi **Iina Alho** Keski-Suomen keskussairaalasta tuntee hyvin sairaudesta puhumisen molemmat puolet: kynnyksen ja helpotuksen.

– Yleensä ottaen puhuminen on hyvä asia. Sairauskin on vain yksi asia ihmisen elämässä, osa meitä. Toki jokainen saa itse päättää, mitä itsestään haluaa kertoa ja kenelle. Jos pystyy avoimesti suhtautumaan sairauteensa, se helpottaa tilanteen hyväksymistä ja sopeutumista siihen.

Samaan aikaan Iina Alho korostaa, että sairaus on myös jokaisen henkilökohtainen asia. Toiset eivät halua kertoa sairaudesta kuin vaikkapa lääkärille tai hoitajalle.

– Ei ole yhtä oikeaa vastausta siihen, pitääkö puhua vai ei. Se riippuu tilanteesta.

Herkkä murrosikä

Iina Alho pitää tärkeänä, että vanhemmat tukisivat pitkäaikaisesti sairaan lapsen itsetuntoa ja sairauden hyväksymistä pienestä pitäen. Tukevasta perustasta on murrosiän kuohuissa hyötyä.

– Murrosiässä monille on hirveän tärkeä olla samanlainen kuin muut. Sairaus voidaan kokea heikkouden tai erilaisuuden merkiksi. Siksi siitä varsinkin yläkouluiässä pelätään kertoa avoimesti. Sairauden hoitoon ei silloin haluta tehdä näkyvästi. Monille se on kriittinen asia.

Vanhemmat voivat auttaa nuorta tukemalla ja kunnioittamalla häntä.

– Sekin auttaa, kun perheessä suhtaudutaan sairauteen luontevasti, ei piilotella. Mutta sitäkin pitää kunnioittaa, jos nuori ei halua kertoa sairaudestaan. Siihen ei voi pakottaa. Vanhemmankin pitää hyväksyä se, jos toinen ei ole valmis olemaan avoin.

Nuori saattaa haluta vajota pöydän alle, kun hänen sairautensa,

vaikkapa näkyvä ihottumansa, nostetaan sukujuhlien keskustelun-aiheeksi.

– On nuoren tai lapsen kunnioittamista olla puhumatta sairaudesta, jos tietää, että se on arka paikka.

Sairaudesta puhuminen helpottaa

Myös aikuisista toiset ovat herkkiä ja pelkäävät leimautumista, siksi he mieluummin pitävät sairautensa omana tietonaan. Joillekin on voinut kertyä huonoja kokemuksia siitä, että ovat kertoneet sairaudestaan. Salailu vaatii kuitenkin paljon työtä ja energiaa.

– Sairauksista puhuminen helpottaa omaa taakkaa, kun ei tarvitse pitää itsellään niin isoa asiaa. Ei tunnu kivalta, jos sairauden salailun vuoksi joutuu kovasti rajoittamaan omaa elämänsä.

Kun sairaudestaan puhuu, se myös jäsentää itselle tilannetta ja helpottaa asian käsittelyä ja hyväksymistäkin.

Silloin pitää puhua, jos kyseessä on esimerkiksi hengenvaarallinen allergia. Lähiympäristön on tärkeä tietää – ei vähiten sairastuneen oman hyvinvoinnin vuoksi.

Iina Alho toivoisi, että jokaisella olisi joku, jonka kanssa voi puhua sairaudestaan, on se sitten lähiomainen tai ystävä.

– Toki ihmiset ovat erilaisia. Toiset haluavat puhua enemmän, toiset vähemmän.

Toisilla voi olla niin kova tarve puhua sairaudestaan, että he intoutuvat vuodattamaan sairauskerto-

KOTIKONSTEJA kielteisen ajatuskehän katkaisuun

1 Hyväksy, että välillä kielteisiä ajatuksia tulee, nekin kuuluvat asiaan.

2 Kokeile puhua ystävän, vertaisen tai läheisen kanssa. Hänellä voi olla asiaan toisenlainen näkökulma.

3 Kokeile, löytäisitkö itse toista näkökulmaa. Jos ystävä olisi samassa tilanteessa, minkä neuvon antaisit hänelle?

4 Muista pitää itsestäsi huolta. Jos on esimerkiksi nukkunut huonosti, ajatuksetkin ovat helposti negatiivisia.

5 Mieti, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä elämässä ja miten sairautesi kanssa pystyisit toteuttamaan itsellesi tärkeitä asioita.



Paikalliset allergia- ja astmayhdistykset järjestävät runsaasti erilaisia vertaistukiryhmiä, kuten perhekerhoja, astmaatikkojen tai atooppikkojen tapaamisia tai teemallisia tapahtumia. Katso oman alueesi allergia- ja astmayhdistyksen nettisivuilta yhdistyksen ohjelmatarjonta tai piipahda yhdistyksen toimistossa kysäisemässä.

muksensa suodattamatta ensimmäiselle tapaamalleen ihmiselle. Iina Alho kehottaa kuitenkin varovaisuuteen.

– Ihan aina ei kannata kaikille kaikesta kertoa, vaan valikoida luotettavat ihmiset, tuttavat tai ystävät.

Puhumisen tarve voi riippua myös siitä, missä vaiheessa sairauden käsitteleminen on omassa mielessä.

– Ehkä silloin kun on juuri saanut tietää sairaudesta, haluaa ensin käsitellä asian itse. Puhumisen tarve voi tulla sopeutumiskaaren myöhemmässä vaiheessa, kun yrittää hyväksyä sairautta osaksi itseä.

Ystävyys- ja parisuhteet ovat vastavuoroisia suhteita. Ne eivät kestä sitä, jos toinen joutuu pitkäksi aikaa yksipuolisesti terapeutin roolin, esimerkiksi vain kuuntelemaan toisen murheita.

Jumissa surkutteluun

Puhuminen on hyvää, surkuttelu ja liiallinen vatvominen taas voi pahentaa omaa ja muiden mielialaa.

– Näin on varsinkin, jos jää tilanteeseen jumiin: käydään läpi samaa asiaa yhä uudestaan eikä päästä asian käsittelemisessä eteenpäin. Se on raskasta itselle ja kuulijalle.

Asioiden käsittely vaatii aikansa, toiset hyväksyvät nopeammin, toisilla

kestää pidempään, mutta rajansa kaikella.

– Vatvominen ei ole enää hyödyllistä, jos elämä jää pyörimään pelkästään sairauden ympärille eikä yhtään pääse eteenpäin tai näe mitään sen ulkopuolella. On vaikea sanoa, milloin pitää pystyä liikahtamaan, mutta yleensä tulee itsellekin sellainen tunne, että kauan on junnattu.

Jos ajatukset sitkeästi kiertävät negatiivista kehää, silloin kannattaa jo miettiä, olisiko ammatillinen apu paikallaan.

– Myös silloin tarvitaan apua, jos tuntuu, että parisuhde tai ystävyys-suhde alkaa kuormittua liikaa. Tai jos toinen ei jaksaa tai pysty ottamaan vastaan, ahdistuu ja sairastunut joutuu tukemaan häntä. Ammattiapu ei ahdistu.

Silloin, jos oma ahdistus kasvaa liialliseksi tai tulee masennusoireita, kannattaa ehdottomasti hakeutua psykologian alan ammattilaisen pakeille.

Vertaistuen voimaa

Vertaistukea ylistetään usein sanomalla, että näissä ryhmissä ihmiset ymmärtävät toisiaan puolesta sanasta. Aina ei sanoja edes tarvita.

– Vertaistuki on parhaimmillaan silloin, kun ihmisille tulee kokemus,

etteivät he ole yksin sairautensa kanssa. Jokaisen sairaus on erilainen, mutta heitä kuitenkin koskettaa sama asia.

Etenkin nuorille kokemus siitä, ettei ole ainut samassa tilanteessa oleva, on tärkeä.

– Monesti ei tarvitse edes puhua itse sairaudesta, vaan se riittää, että tietää toisella olevan samoja kokemuksia.

Vertaisilta uskalletaan myös kysyä tietoa ja tukea ehkä rohkeammin kuin muilta. Sitten, kun on itse vahvemmillla sairautensa kanssa, voi tulla tarve auttaa muita samassa tilanteessa olevia.

– Auttaminen on myös tärkeä osa vertaistukea, ja ihmiset saavat siitä paljon tukea omallekin hyvinvoinnilleen ja sairautensa hyväksymiselle. ●

Sairaalapsykologi **Iina Alho** toivoisi, että jokaisella olisi joku, jonka kanssa voi puhua sairaudestaan. *”Yleensä ottaen puhuminen on hyvä asia.”*



Montanan osavaltion väestöstä noin yhdeksän prosenttia (n. 89 400 ihmistä) sairastaa astmaa. Noin yksi aikuinen astmaatikko kymmenestä kertoo, että ei voi hankkia tarvittavaa astmalääkitystä taloudellisen tilanteen vuoksi.

Montanassa riittää tilaa ja ilmaa

Hoidettu astma & hyvä elämä

Valerie Weedmanin astma löytyi vuosi sitten, ja nyt elämä näyttää aurinkoisen puolensa.

■ TEKSTI JA KUVA: EEVA VÄNSKÄ

Valerie Weedman (39 v.) viihtyy erinomaisesti Yhdysvaltojen Montanassa, josta on kotoisin. Hän asui aiemmin hetken aikaa Denverissä, mutta on nyt asettunut tyttärensä kanssa Helenaan.

– Täällä on enemmän tilaa hengittää kuin Denverissä.

Lääkäri havaitsi Weedmanin astman noin vuosi sitten.

– Korvaani kutitti, ja arvelin että se on allergiaa. Lääkäri testasi minut astman varalta, ja se diagnosoitiin. Sain onneksi nopeasti hoitoa.

Ei enää yskää

Valerie kävi yleislääkärillä, josta hänet siirrettiin erikoislääkärille, siinä koko hoitoketju.

– Astmani oli täysin hoitamaton ja olin kärsinyt siitä koko ikäni. Ero oli suuri, kun sain lääkkeet. En saa enää öisin yskäkohtauksia, jotka aiemmin vain jatkuivat ja jatkuivat.

– Jaksan paljon enemmän kuin aiemmin. Ennen luulin olevani vain laiska, mutta jaksamattomuuteeni syy olikin astma.

■ *Onko hoitoketju aina yhtä tehokas kuin sinun tapauksessasi, sait astmalääkkeet vuorokaudessa?*

– Ei se ehkä ihan jokaisessa tapauksessa ole yhtä nopeaa, esimerkiksi maaseudulla, jossa voi olla pitkäkin matka lääkäriin. Sanoisin, että terveydenhoito toimii meillä hyvin, kun tietää itse, miten toimia. Siinä mielessä auttaa, että tunnen työni kautta terveydenhoidon hallinnon alaa. Valerie työskentelee osavaltion palveluksessa kroonisten tautien osastolla syöpätautien jaostossa logistiikkakoordinaattorina.

Säännöllisyys tärkeää

Valerie Weedman ottaa kaksi kortisoniannosta aamuisin sekä iltaisin. Nenäsuihkeen hän on lopettanut, ja avaavaa lääkettä hän tarvitsee melko harvoin. Lisäksi Valerie käyttää anti-histamiinia.

– Yritin kerran lopettaa kortisonin, kun olo oli niin hyvä. Vointini huononi nopeasti. Ymmärsin, että tosiaan tarvitsen säännöllisen lääkityksen.

” Ennen luulin olevani vain laiska, mutta jaksamattomuuteeni syy olikin astma.

Valerie Weedman on työskennellyt yhdeksän vuotta Montanan osavaltion julkisen terveydenhuollon palveluksessa.

Valerien perheessä ei ole ollut muita astmatapauksia.

– Olen adoptiolapsi. Otin vastikään yhteyttä äitini sukuun, mutta sielläkään ei ole astmaa.

Valerie Weedman kertoo, että arvelujen mukaan astma olisi voinut kehittyä lapsuuden sairastamisen seurauksena.

– Keuhkoissani on havaittavissa arpikudosta, joka syntyi, kun sairastin keuhkokuumeen alle vuoden ikäisenä.

Juoksua ja patikointia

Nyt, kun astma on hallinnassa, Valerie suunnittelee palaavansa nuoruutensa harrastuksen, juoksun, pariin.

– Aiomme juosta puolimaratonin tyttäreni kanssa lähitulevaisuudessa. Pidän myös patikoinnista.

Paikalliset käyvät usein Helena-vuorella kävelemässä. Vuorelle johtaa kolme reittiä, ja sieltä näkee koko kaupungin ja ympäröivälle ylängölle.

■ *Oletko miettinyt, että tyttärelläsi voisi olla taipumusta astmaan?*

– Itse asiassa minulla on tarkoitukseksi viedä hänet tutkimuksiin, koska hänellä on allergian oireita: nenä ja silmät vuotavat ja yskääkin on ollut. Teininä hän on vähän vastustellut ajatusta, mutta käymme kyllä tutkimuksissa.

■ *Mitä ongelmia oma allergiasi on aiheuttanut?*

– Olen allerginen kaikille Montanan heinäkasveille, joita testataan, niitä on kahdeksan kappaletta. Oireet pysyvät kurissa, huuhtelen poski-ontelot säännöllisesti sarvikuonolla.

Valerie Weedman arvelee, että ainoastaan niin sanotun tulipalo-kauden aikana hänen astmansa voi päätyä pahenemisvaiheeseen.

– Kausi kestää keväästä syksyyn, mutta on pahimmillaan loppukesällä. Joskus metsäpalojen savut vaikeuttavat hengittämistä pitkään.

Helenan kaupunki sijaitsee kaiken lisäksi laaksossa, niin että kun savu kulkeutuu kaupunkiin, se voi jäädä pyörimään laaksoon. ●

Montanan Astmaohjelma edistää kansalaisten terveyttä KOTIKÄYNNIT LAPSIPERHEISSÄ TUOTTAVAT TULOSTA

Kroonisten tautien ehkäisyn ja terveyden edistämisen laitos vastaa astmaohjelmasta Montanan osavaltion julkisessa terveydenhuollossa. Johtaja **Jessie Fernandes** kertoo, että ohjelmaa rahoitetaan sekä osavaltion että liittovaltion kassasta.

– Ohjelma aloitettiin vuonna 2007 osavaltion tuella, ja kaksi vuotta siitä aloimme saada liittovaltion rahoitusta.

TYÖTÄ ERI RINTAMILLA

Astmaohjelman tavoitteena on yksinkertaisesti parantaa kaikkien montanalaisten astmaatikkien terveydentilaa. Tavoitetta edistetään niin palveluissa, terveydenhoidossa kuin infrastruktuurissa.

Käytännössä tämä tarkoittaa mm. kouluhenkilökunnan ja terveydenhoitajien kanssa työskentelyä sekä kotivierailuohjelmaa, terveydenhoidon ammattilaisten täsmäkoulutusta sekä terveydenhuollon palvelujen saatavuuden ja laadun tukemista. Tietojärjestelmien avulla voidaan mm. vastata helposti astmaan liittyviin kysymyksiin sekä säilyttää vahva yhteistyö paikallistaso-
n kanssa.

PITKÄT VÄLIMATKAT

Jessie Fernandes arvioi, että astmaan liittyvät haasteet koskevat erityisesti niitä perheitä, jotka asuvat kaukana erikoisterveydenhoidosta.

– Usein käy niin, että ihmiset hakevat apua viime tipassa, kun ovat pahasti sairaita, koska välimatka tutkimuksiin ja hoitoon on lannistavan pitkä.

Haasteeseen yritetään vastata viemällä terveydenhoitoa lähemmäs kaikkia ihmisiä farmaseuttien ja koulutettujen hoitajien kautta.

Yksi ongelmista on se, että astmalääkkeet ovat kalliita Yhdysvalloissa. Niitä kuitenkin tarvitaan, jotta astma pysyy hallinnassa.

– Yksi keskeinen kehittämisalue Montanassa on tiedonpuute diagnoosin jälkeen. Ihmiset eivät välttämättä saa syvällistä tietoa astmasta, eivät ymmärrä sairauden perusasioita tai osaa käyttää inhalaattoria oikein. Tarvitaan lisää astmakouluttajia ja tiedonjakamista.

MENESTYKSEN AVAIMET

– Aiomme jatkaa ja laajentaa kotikäyntiohjelmaa. Hoitajien täsmäkoulutus lapsille näiden kotona on ollut menestyksellisen toimintatapa.

Hoitajat ovat käyneet perheissä, joissa lapsilla on ollut hoitamaton astma. Vuoden aikana on kuusi käyntiä, joiden aikana perhe saa tietoa pahenemisriskistä ja koulutusta astmasta. Perheelle luodaan myös yhteys muihin tarvittaviin palveluihin astmaan liittyen.

– Koulutusta saaneet lapset ovat osoittaneet suurta edistystä astman kontrolloimisessa: päivystyskäynnit ja koulupoissaolot ovat vähentyneet ja elämän laatu on ylipäänsä parantunut.

Miksi vuonna 2014 oli niinkin monta ensiapukäyntiä sairaalassa astman takia (2400 kpl)?

– On monia syitä, miksi ensiapua käytetään. Voi olla ihmisiä, jotka eivät tiedä, miten reagoida oireisiin, ja he joutuvat ensiapuun koska tilanne on pahentunut. Toiset käyttävät ensiapua pääasiallisen terveydenhoidon saamiseksi, koska muita palveluita ei ole tai ne ovat liian kalliita. Pahoina influenssa- ja metsäpalovuosina käynnit myös lisääntyvät. Siinä joitakin syitä. ●



Lasten astma ennen ja nyt

TEKSTI: LÄÄKINTÖNEUVOS ALF BACKMAN ■ KUVAT: JARNO MELA

Lasten astma oli 1950- ja 60-luvulla selittämättömän, ajoittain hälyttävän oire. Sen esiintyvyyttä tutkittiin: 1950-luvulla se oli noin prosentti, 1970-luvulla kolmisen prosenttia ja 1990-luvulla noin kaksi prosenttia. Nyt, 2000-luvulla, lasten astman esiintyvyys on noin viisi prosenttia.

Esiintyvyyden kehitys on huolestuttavaa, mutta nykyisten tutkimus- ja hoitomenetelmien myötä astmalapset elävät normaalia elämää. He käyvät koulunsa ja osallistuvat urheiluun, liikuntaan ja harrastuksiin ikätoveriensa tavalla. Näin ei aikoinaan ollut.

1950-luvulla lasten astmaan suhtauduttiin vähätellen. Astma oli ajoittain paha, mutta ei tärkeä oire. Aiheuttajasta ei ollut tietoa. Oireet hoidettiin käytössä olevin lääkkein, mutta suhtautuminen kiteytyy kannanottoon: ”lasten astma on neuroottisten vanhempien hemmoteltujen lasten oire, sitä hoidetaan katuksella ja karaisulla.” Oireiden toistuminen johti siihen, että lapset passivoituivat, välttelivät liikuntaa ja eristäytyivät. Väärä hengitystekniikka aiheutti rintakehän jäykistymisen ja keuhkojen laajentumisen.

1960-luvulla allergologiasta tuli ”biolääketiede”, kun allergisen reaktion immunologinen mekanismi tuli tutuksi. Aihetta alettiin tutkia ja asiaan suhtauduttiin uudella aktiivisella tavalla. Perehdyttiin oireiden syihin ja laadittiin tutkimus- ja hoito-ohjeita. ”Oireenmukaisen hoidon tarkoitus oli keuhkoputkien supistuksen laukaiseminen, potilaan rauhoittaminen sekä mahdollisen samanaikaisen infektion hoito” (Terapia Fennika 1968). Käytössä olevia keuhkoputkia avaavia lääkkeitä annettiin pistoksina tai suun kautta ja niillä oli ajoittain sivuvaikutuksia. Suun kautta annettaviin lääkkeisiin lisättiin joskus myös rauhoitta-

via lääkkeitä, joista nyt on täysin luovuttu. Vaikeimpien astma-kohtausten hoitoon saatiin apua kortisonilääkkeistä, joita annettiin pistoksina ja jatkohoitoina suun kautta. Kun hoitoja jouduttiin jatkamaan pitkään, saatiin sivuvaikutuksia. Akuutit astma-kohtaukset hoidettiin tehokkaasti, mutta seuranta oli puutteellista. Kohtauksien väliaikoina lievä oireilu johti edellä mainittuun lasten passivoitumiseen ja keuhkojen vajaatoimintaan. Vaikeita astma-kohtauksia jouduttiin ajoittain hoitamaan tehostetun hoidon osastoilla jopa hengityskojeilla. Vuosittain oli muutamia kuolintapauksia.

Varsinaisen allergian hoito jakaantui kolmeen osaan: allergeenien eliminaatioon, siedätyshoitoon ja erinäisten bakteerirokotteiden käyttöön.

Hoitotulokset eivät olleet täysin tyydyttävät. Todettiin, että tarvitaan yhteisiä lasten astman tutkimus- ja hoito-ohjeita. Perustettiin Lastenlääkäreiden Allergiaklubi ja koulutustilaisuuksia alettiin pitää vuosittain ympäri maata. Näin uusista tutkimus- ja hoitomenetelmistä saatiin tietoa allergiaa hoitaville lastenlääkäreille ympäri maata. Tämä oli 1970-lukua. Silloin oli yliopistollisissa keskussairaaloissa astmaosastoja ja pitkäaikaissairaita astmalapsia hoidettiin kuntoutusosastoilla.

Vuosien kuluessa on saatu uusia tutkimus- ja hoitomenetelmiä, opittu käyttämään jatkuvaa hoitoa, valistusta ja seuranta. Uudet hengitettävät, keuhkoputkia laajentavat lääkkeet sekä kortisonia sisältävät lääkkeet ovat nyt käytössä ja hoitotulokset ovat hyviä. Lasten allergologia on maassamme korkealla kansainvälisellä tasolla. Tätä tasoa ylläpitää ja kehittää nykyään Suomen Lastenlääkäreiden Allergologia-yhdistys. Lastensairaaloissa ei enää ole astmaosastoja. Potilaita tutkitaan ja hoidetaan poliklinisesti, ja he voivat hyvin. ●

ILMASTONMUUTOS pahentaa siitepölyhaittoja

TEKSTI: EEVA VÄNSKÄ ■ KUVAT: KAI SAARTO, WMO JA TUIJA SORSA.

Ilmastonmuutos vaikuttaa siitepölykausiin sekä allergeenisuuteen. Luvassa on sekä huonoa, epäselvää, että hyvää.

Turun yliopistossa aerobiologian yksikössä on kerätty yli 40 vuoden ajan siitepölytietoa, joka on yhdenmukaista Euroopassa kerätyn datan kanssa. Aineistosta on tehty analyysseja siitepölykausiin, niiden kehitymisestä sekä tämän kaiken vaikutuksista.

Tiivistettynä näyttää siltä, että kukinta aikaistuu, siitepölyn määrä lisääntyy ja siitepölykaudet pidentyvät. Turun yliopiston aerobiologian yksikön johtaja **Annika Saarto** sanoo, että kukinnan aikaistuminen korreloi lämpötilan nousun kanssa.

– Kun tietty summa lämpöä kasautuu, kukinta alkaa, ja tämä tapahtuu entistä aikaisemmin.

Etelä ja pohjoinen

Esimerkiksi koivusta on tehty 30 vuoden ajanjaksolta analyysi, jonka mukaan vuosittaiset siitepölykertymät ovat Suomessa kasvaneet ja runsaan siitepölyn päivät lisääntyneet.

– Pohjois-Suomessa sen sijaan koivun kukinnan alku oli viivästynyt tutkimusjaksolla 1980–2000. Tästä huolimatta ilmastonmuutosskenaariot povaavat myös sinne lisää lämpöä.

■ Mikä merkitys kaukokulkeumilla ylipäänsä mielestäsi on?

– Se on olennainen kysymys allergikoille ja voi muuttaa siitepölykauden dynamiikan.

Kaukokulkeumassa lähinnä tuulipölytteisten puiden siitepöly leviää ilmavirtojen mukana. Heinät ja pujo ovat paikallisempia, kun taas toisaalta pujan sukulainen, tuoksukki, levittää siitepölyä pitkiäkin matkoja.

– Tänä vuonna koivun kukinta oli Suomessa keskimääräistä heikompa, mutta samaan aikaan kun kukinta alkoi, meille tuli voimakas kaukokulkeuma Keski-Euroopasta. Siellä koivu kukki paikoin poikkeuksellisen runsaasti. Moni sai Suomessa pahoja oireita.

Saasteet ja sääilmiöt

Globaalisti ja Euroopan tasolla ennustetaan, että kesistä on tulossa entistä kuivempia. Euroopan tason ennusteissa Suomi näyttää kuitenkin alueelta, jossa lämpö ja sateet lisääntyvät.

– Siinä missä kuivuus heikentää heinien kukintaa eteläisessä ja keskisessä Euroopassa, meillä heinien kukinta tulee todennäköisesti runsastumaan.

Siitepölykausia voidaan siis ennustaa, mutta ilmastonmuutoksen vaikutusta on mahdotonta erottaa lyhyellä tähtäimellä vuosivaihtelusta.

– Myös ilmansaasteilla on merkitystä allergikoille. Ne voivat pahentaa limakalvojen ärtyneisyyttä, jolloin allergeenit pääsevät helpommin elimistöön.

Saarto kertoo, että Euroopassa on parhaillaan vireillä tutkimusta voimak-

kaiden sääilmiöiden, lähinnä ukkos-ten, ja ilman allergeenipitoisuuden yhteydestä. On esitetty teoria, että ukkosta edeltävä ilmanpaine lisää ilman allergeenipitoisuutta vaikuttamalla allergeenien vapautumiseen siitepölyhiukkasista.

Tietoa ja apuvälineitä

■ Voiko siitepölytilanteen pahenemiseen mielestäsi varautua?

– Tietysti lääkehoito ja esimerkiksi siedätystabletit ovat erinomainen asia. Me omalla tontillamme pyrimme tarjoamaan yhä tarkempaa siitepölytiedotusta ja keräämään pitkäaikaisaineistoa tutkimustarkoituksiin.

■ Voitko kertoa jonkin esimerkin lähitulevaisuuden hankkeesta?

– Meillä päättyi vastikään Tekesin rahoittama projekti, jonka tuloksena syntyi muun muassa paikkakunta-kohtaista dataa hyödyntävä siitepölyennustepalvelu. Sen ajallinen tarkkuus on parhaimmillaan kaksi tuntia.

Seuraava askel on kehitellä palvelu, joka huomioisi allergikon yksilölliset oireilutasot. Sovelluksessa voisi olla varoitusjärjestelmä, joka varoittaisi, jos siitepölypitoisuus lähenee omaa voimakkaan oireilun tasoa.

– Yksilöllistäminen palveluissa voi lisätä tunnetta siitä, että ihminen hallitsee allergiaa, eikä allergia hallitse ihmistä. ●



Annika Saarto

ILMASTONMUUTOS PAHENEE, MUTTA TORJUNTAKEINOJA ON PALJON

Ilmastonmuutos on kehittynyt huolestuttavasti kaikilla mittareilla. Meillä voi olla edessä paitsi lämpimämpi ilmasto, myös uhka ruuan merkittävästä vähenemisestä suhteessa maailman väestöön.

Maailman ilmatieteen järjestön (World Meteorological Organization, WMO) pääsihteeri, professori **Petteri Taalas** sanoo, että ilmastonmuutos on käynnissä oleva tosiasia, joka johtuu fossiilisten polttoaineiden käytöstä.

– Yli asteen lämpeneminen ylitettiin viime vuonna, merivedet ovat lämmenneet ja niiden pinta on noussut 20 senttiä. Kaikki vuoristojäätiköt ja arktinen jääpeite kutistuvat, hiilidioksidipitoisuus kasvaa, ja se ylitti kriittisenä pidetyn 400 ppm (parts per million) rajan viime vuonna.

Nykyinen energia- ja liikennejärjestelmä perustuvat fossiilisiin polttoaineisiin.

– On hyvä kysymys, halutaanko vielä käyttökelpoisia fossiilisen energian laitoksia sulkea.

Toisaalta autokanta uusiutuu hitaasti samalla kun sähköautojen hinta- ja toimintasädekysymykset hidastavat hyvää kehitystä. Fossiilienergiasta tuloja saavat yritykset ja valtiot eivät usein ole halukkaita muutokseen.

Tavoitteet ja käytäntö

■ Mitä ajattelet Pariisin ilmastokokouksesta, eikä sen pitänyt viimeistään kääntää kehitys parempaan päin?

– Pariisissa maailman johtajat tunnustivat ilmastonmuutoksen merkittäväksi asiaksi ja ovat valmiita torjumaan sitä. Toistaiseksi maailman päästöt ja fossiilisten polttoaineiden päästöt ovat kuitenkin jatkaneet kasvuaan.

Jos mitään ei tehdä, elämme kymmeniätuhansia vuosia kahdeksan tai yhdeksän astetta kuumemmassa maailmassa, jossa maailman ravinnontuotantokyky on merkittävästi alentunut.

Kasvukaudet ovat jo nyt pidentyneet, kun tarkastellaan Suomea. Siitepölykaudet seuraavat kasvukausia.

– Näin ollen on mahdollista, että siitepölykaudet aikaistuvat. Samalla kasvillisuusvyöhykkeet siirtyvät kohti pohjoista ja ylöspäin tunturialueilla. Siitepölypitoisuudet voivat kasvaa paikallisesti.

Taalas toteaa lohduttavasti, että muutos on kuitenkin siitepölyn suhteen hidas. Myös luontainen vuosittainen vaihtelu on suurta.

■ Ilmastonmuutoksen parhaat torjuntakeinot?

– Avaimena on siirtyminen suuressa määrin uusiutuvaan energiaan, eli aurinko-, tuuli-, vesi-, bio-, geo- ja aaltovoiman käyttöön. Osittain mukana voi olla ydinvoima ja energian säästö.

Petteri Taalas edistäisi sähköistä ja kevyen liikenteen kehittämistä ja rajoittaisi lentoliikennettä, joka perustuu fossiilienergiaan.

– Myös punaisen lihan ja riisin käytön vähentäminen kannattaa. Samalla suunta tulisi olla kasvipainotteisempaan ruokavalioon.

Erityisesti Suomeen sopivia ilmastontorjuntavinkkejä on lämmittää maalämmöllä ja lisätä bioenergian käyttöä.

Petteri Taalas johtaa YK:n sään, ilmaston ja vesivarojen erityisjärjestöä WMO:ta, jolla on 191 jäsenmaata. Järjestö on YK:n ylin ilmastoasiantuntija ja koordinoi maailman säähavaintojärjestelmää ja kehittää uusia sääpalveluja. ●



Petteri Taalas

Jättiputken polttama?

Lappeenrantalaisen pikkupojan iho vaurioitui pihaleikeissä niin vakavasti, että hoidoksi tarvittiin ihonsiirtoa. Aiheuttajaksi epäiltiin jättiputkea, pahamaineista vieraslajia Suomen luonnossa.

TEKSTI: KIMMO SAARINEN ■ KUVAT: JUHA JANTUNEN



Kaukasianjättiputki on sukunsa tavallisin koristekasvikarkulainen Suomen luonnossa.

O n kuuma päivä heinäkuussa 2014. Viisivuotias **Onni** leikkii ulkona ilman paitaa, kerää äidilleen kylätien vastaniitetyltä penkalta kukkia ja painattaa sitten trampoliinille. Pomppimisen jälkeen kainaloon ilmestyy kolme punaista läikkää, kuin pyöreän polttoraudan jälkiä.

Onnin äiti kertoi myöhemmin MTV:n Huomenta Suomi -lähetyksessä, kuinka jäljet ensin kirvelivät, mutta yöllä kipu paheni ja palovamman näköiset alueet alkoivat levitä vauhdilla.

Paikallisen sairaalareissun jälkeen poika kiidätettiin lopulta ambulanssikyödyllä Helsinkiin. Lastenkliniikalla ja Töölön palovammapoliklinikalla vaurioalueelle tehtiin ihosiirre pojan päästä.

Palovammakirurgin löydös kainalosta viittasi kasvin aiheuttamaan rengasmaiseen polttamaan. HYKS:n ihotautispecialistin mukaan vastaavia kasvivammoja oli paikkailtu ennenkin. Yleensä syynä oli ollut jättiputki.

Kasviretkelle pihapiiriin

Tapasin seuraavana kesänä reippaan ja iloisen Onnin, jonka iho oli parantunut hyvin.

Etsimme pihoilta ja niiden lähiympäristöstä jättiputkia, mutta tuloksetta. Sen sijaan lähipientareilla kasvoi runsaasti karhunputkea ja isomman tien varrella myös ukonputkea, jättiputkien sukuun kuuluvaa lähilajia.

Kysyin näiden putkikasvien merkityksestä ihoasian-tuntija **Matti Hannukselalta**.

- Karhunputki kuuluu valoherkistäjiin, mutta sen maitiaisnestettä pitää päästä iholle ja samalla auringon UV-säteilyä. Kainalo on siis mitä epätodennäköisin paikka, alkaa puutarhaparatiisistaan tavoitetun ihotautiprofessorin sähköpostiviesti.

Yli 26 miljoonaa lääketieteellistä julkaisua kattava PubMed ei sisällä yhtään juttua, jossa karhunputki olisi aiheuttanut fytofotodermatiitin. Siksi Hannuksela lähtee etsimään ihovaurion syypäätä muualta kuin kasvikunnasta.



Jättiputket ovat nimensä veroisia. Lehtinäytteen sovitellussa A4-arkille on ongelmia!

Mieluummin mikrobi kuin jättiputki

- Sivistynyt arvaus on, että kyseessä on äkäinen stafylokokki yksin tai yhdessä streptokokin kera, jotka ovat aiheuttaneet märkärüven. Sen tyyppileesio on rakkula. Syvä infektio tekee kyllä ruman reiän. Fytofotodermatiitti tekee tuskin koskaan niin syvää tulehdusta, että se pitäisi paikata. En ole sellaista nähnyt tai sellaisesta kuullut.

Sanomisella on painoarvoa, sillä Hannuksela on koonnut myös Terveyskirjaston tiedot fytofotodermatiitista.

Kyseessä on eräiden kasvien sisältämien kemikaalien (psoraleenien) ja ultraviolettisäteilyn (UV) yhdessä aiheuttama rakkulainen reaktio. Se tulee kaikille, jotka saavat psoraleeneja sisältävien kasvien nestettä iholleen ja altistuvat sitten auringonvalolle. Psoraleeneja sisältäviä kasveja Suomessa ovat ennen kaikkea jättiputket, väinönputki, mooseksenpalavapensas ja tuoksuruuta sekä selleri.

Myös luonnonvaraisena kasvavat karhun-, ukon- ja koiranputki voivat herkistää. Onnin tapauksessa karhunputken osuus jää avoimeksi, mutta löytämättä jääneitä jättiputkia on huono syyttää.

Jättiputket virallisesti pannaan

Tapauksen myötä jättiputket saivat kuitenkin paljon julkisuutta. Hyvä niin, sillä niistä on Suomessakin monenlaista haittaa.

Euroopan unionin luettelo haitallisista vieraslajeista tuli voimaan 3.8.2016. Luettelossa mainittujen eläinten ja kasvien maahantuonti, kasvattaminen, myynti ja muu hallussapito sekä ympäristöön päästäminen on kielletty.

Luettelossa on yhteensä 37 lajia, joista Suomessa tavattavia kasveja ovat persianjättiputki, armenian-

jättiputki ja keltamajavankaali. Haitallisia vieraslajeja ei saa enää tarkoituksellisesti kasvattaa kiinteistöllä: kukkapenkin jättiputki on nyt laitonta toimintaa! Jos sellainen asettuu kotikulmille omin päin, kasvista on silloinkin syytä hankkiutua eroon.

”Jos jättiputki asettuu kotikulmille, siitä on syytä hankkiutua eroon.”



Venäjän puolella viljelty armenianjättiputki on leviämässä liikenteen mukana Suomeen.

Varo polttavaa kasvinestettä

Jättiputkia on käsiteltävä varoen. Kasvi sisältää ja erittää kasvinestettä, jonka kemialliset aineet (furano-kumariinit) vaikuttavat ihon valonherkkyyteen. Niitä on kasvin kaikissa osissa. Jo kasvin voimakas ominaishaju voi aiheuttaa herkille ihmisille hengenahdistusta ja allergisia oireita, jopa silmätulehduksia.

Kun kasvinestettä imeytyy ihoon, aurinkoaltistus saman päivän kuluessa käynnistää reaktion. Iho voi punoitaa juosteittain jo saman päivän iltana, todennäköisemmin seuraavana tai sitä seuraavana päivänä. 1–3 päivän kuluessa punoitaviin juosteisiin voi kehittyä rakkuloita. Reaktio on voimakaimmillaan kolmantena päivänä. Iho-oireet parantuvat 3–4 viikossa, mutta jättävät jälkeensä tumman pigmentin, joka vaalentuu muutamassa vuodessa.

Hannukselan mukaan hydrokortisonivoide ja kosteat kääreet riittävät useimpien kasvireaktioiden hoitoon. Lääkärilläkään ei ole tarjota paljonkaan tehokkaampia keinoja. Tärkeintä on todeta ihoreaktion aiheuttaja ja varoa käsittelemästä herkistäviä kasveja paljain käsivarsin ja käsin. ●

Jättiputket ovat peräisin Kaukasian vuoristoista puurajan tuntuman vehreistä laaksoista. Isokokoisia kasveja on tuotu eurooppalaisten pihojen koristeksi ja Venäjällä meheviä ja nopeakasvuisia jättiputkia on viljelty myös karjan rehuksi.

Suomessa puutarhakarkulaiset ovat yleensä kaukasian-, harvemmin persianjättiputkea. Armenianjättiputki on levittäytymässä Suomeen omin päin itärajan takaisilta laidunmailta. Niiden tunnistaminen lajilleen on joskus vaikeaa.

Karkulaisena kaikkialla

Suomessa jättiputkien karkulaisesiintymiä epäillään olevan jo kymmeniä tuhansia. Kasveja on tavattu Kittilässä asti.

Luontoon rynnistäessään jättiputket ovat haitallisia vieraslajeja, jotka uhkaavat paikallisia eliöyhteisöjä nopealla kasvullaan ja aggressiivisella levittäytymisellään. Meillä ei ole kasvia, joka pystyisi kilpailemaan

jättiputken kanssa, eikä putkella ole merkittäviä luontaisia tuholaisia.

Tiheät jättiputkikasvustot ovat sananmukaisesti läpipääsemättömiä metsiä, joista tunnetuimpia esimerkkejä ovat ”Tromssanpalmun” eli persianjättiputken massaesiintymät Pohjois-Norjassa.

Jopa kolmemetrinen jättiputki voi tuottaa yli 100 000 siementä, joiden itämiskyky säilyy maaperän siemenpankissa useita vuosia. Vanhoilla kasvupaikoilla on löydetty keskimäärin 9 000 siementä neliömetriltä ja monissa tapauksissa vieläkin enemmän. Siemeniä leviää lähiympäristöön vielä kevättalven hankikeleillä ja sulavesien mukana. Venäjällä olemme nähneet, kuinka heinälastia kuljetaneesta kuorma-autosta suorastaan satoi jättiputken siemeniä tienvarteen.

Jättiputkia on pyritty monin paikoin hillitsemään joko mekaanisella tai kemiallisella torjunnalla. Pioneerityötä on tehty erityisesti Pohjois-Karjalassa, jossa jättiputkia on torjuttu lähes 700 kohteella.



Miten Kosmetiikan Allergiaportaali toimii ja kenelle se on tarkoitettu?

Kosmetiikan Allergiaportaali on verkkopalvelu, joka on tarkoitettu kosmetiikka-allergisille henkilöille ja niille jotka haluavat aiheesta lisätietoa. Kosmetiikan Allergiaportaaliin luodaan oma allergiaprofiili epikutaanitestitulosten perusteella ja ohjelma laatii sen pohjalta tuotelistauksen kosmetiikka- ja hygieniatuotteista, jotka eivät sisällä aineita, joille allergia on todettu. Palvelu sisältää tuhansien kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden tarkat aineosatiedot, jotka on saatu kosmetiikan maahantuojilta ja valmistajilta. Tuotelistaukset ovat maksullisia, mutta hinta on hyvin kohtuullinen. Allergiaportaaliin kannattaa tutustua, vaikka allergioita ei olisikaan, koska siitä löytyy paljon hyvää tietoa kosmetiikasta ja allergioista. Palvelu löytyy osoitteesta www.kosmetiikka-allergia.fi.

Mitä tietoa saan kosmetiikkatuotteiden aineosaluettelosta? Onko sellainen oltava kaikissa kosmetiikkatuotteissa?

Kosmetiikan aineosaluettelo kertoo sen, mitä aineosia tuote sisältää. Ainesosat ilmoitetaan kansainvälisillä kosmetiikan ainesosien INCI-nimillä (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients), mikäli tällainen nimi on olemassa. Aineosaluettelon edessä on oltava sana ”ingredients” ja sen jälkeen aineosat lueltuna paljousjärjestyksessä eli se aineosa mitä on eniten, on aineosaluettelossa ensimmäisenä. Aineosat, joiden pitoisuus on alle 1 %, voidaan luotella missä järjestyksessä tahansa aineosaluettelon lopussa. Kaikissa kosmetiikkatuotteissa on oltava lain mukaan aineosaluettelo. Aineosaluettelo löytyy tuotteen pakkauksesta, tai jos sitä ei voida laittaa pakkaukseen, tulee sen olla valmisteen mukana toimitettavassa esitteessä, etiketissä, tarrassa tai kortissa.

Miten kosmetiikkatuotteet tulisi säilyttää, jotta ne säilyisivät mahdollisimman hyvin? Miten tunnistan, jos tuote on mennyt pilalle?

Kosmetiikkatuotteet tulee säilyttää huoneenlämmössä, ellei säilytyksestä ole erikseen muuta mainittu. Jos kosmetiikkatuotteita säilytetään esimerkiksi saunassa tai suorassa auringon paahteessa, voi kuumuus ja kosteus

vaikuttaa tuotteen säilyvyyteen ja tuote voi pilaantua nopeammin kuin oikein säilytettynä. Pilaantuneen tuotteen tunnistaa esimerkiksi muuttuneesta tuoksusta, väristä tai koostumuksesta. Tuotteen tuoksu voi olla esimerkiksi tunkkainen tai emulsiossa vesi- ja rasvasosat saattavat erottua toisistaan. Vanhentunutta tai pilaantunutta tuotetta ei tule käyttää, koska se saattaa aiheuttaa esimerkiksi ihoärsytystä. Jos tuote säilyy enintään 30 kk, siinä käytetään ”parasta käytettynä ennen” -merkintää tai tiimalasi-symbolia sekä päivämäärää, johon asti tuote säilyy. Kauemmin avaamattomina säilyvissä tuotteissa tulee olla ”säilyvyys avaamisen jälkeen” -merkintä. Esimerkiksi puoli vuotta avaamisen jälkeen säilyvä tuote merkitään avattua purkkia esittävällä symbolilla, jonka sisään tai viereen merkitään säilyvyys avaamisen jälkeen kulkautena, 6 M.

Ostin uuden kasvovoiteen ja saan siitä iho-oireita. Olenkohan allerginen kosmetiikalle? Miten kosmetiikka-allergia voidaan tutkia?

Kosmetiikan aiheuttamat oireet ovat yleisimmin ohimeneviä ärsytysreaktioita, jotka eivät tarkoita allergiaa kosmetiikalle. Ärsytysreaktiossa iho voi punoitaa ja siinä voi olla epämiellyttäviä tuntemuksia, kuten kihelmöintiä ja kuumotusta. Tällöin kannattaa kokeilla tuotteen vaihtamista toiseen, josko oireetkin sen mukana helpottaisivat. Iho-oireet voivat johtua myös allergiasta. Yleisimmin kosmetiikka aiheuttaa viivästynyttä ihokosketusallergiaa, jolloin oireet alkavat yleensä 1–4 päivän kuluttua tuotteen käytöstä ja voivat hoitamattomana kestää pitkäänkin. Oireet ilmenevät yleensä siinä kohdassa, johon tuotetta on laitettu. Oireena on kutiseva ja punoittava ihottuma. Iho voi myös olla turvoksissa, hilseillä ja siihen voi tulla vesikelloja. Kosmetiikka voi myös aiheuttaa välittömän allergian iho-oireita, kuten kutinaa, punoitusta ja nokkosihottumaa. Välitön ihokosketusallergia kosmetiikalle on huomattavasti harvinaisempaa kuin viivästynyt ihokosketusallergia. Viivästynyttä ihokosketusallergiaa tutkitaan epikutaani- eli lapputesteillä ja välitöntä allergiaa prick- eli ihopistokokeilla. Hakeudu lääkärin vastaanotolle, jos epäilet allergiaa.

”Kaikissa kosmetiikkatuotteissa on lain mukaan oltava aineosaluettelo.”



Iho- ja kosmetiikkaneuvonta toimii valtakunnallisesti

Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen iho- ja kosmetiikkaneuvonnasta saat henkilökohtaista neuvontaa erilaisissa kosmetiikka-allergioihin liittyvissä kysymyksissä. Valtakunnallinen neuvontapalvelu on maksuton kaikille allergia- ja astmayhdistysten jäsenille. Yhdistyksen ylläpitämästä Kosmetiikan Allergiaportaalista voi tilata maksullisen tuotelistauksen kosmetiikka- ja hygieniatuotteista. Listaus laaditaan epikutaanitestitulosten pohjalta.

Iho- ja kosmetiikkaneuvonta vastaa

ma–to klo 10–15 numerossa 010 2790 991 tai 040 834 8803. Sähköpostitse kosmetiikka@allergiahelsinki.fi www.kosmetiikka-allergia.fi

■ Kysymyksiin vastaa farmaseutti, kosmetologi MERIKE LAINE.



Katja Karjalainen,
Oulun Seudun astma- ja allergiayhdistys

♥ Tapahtumissa ja niiden järjestelyissä olen saanut uusia kokemuksia, ystäviä sekä aloittanut uuden harrastuksen yhdessä omien lasteni kanssa. Olen ollut mm. yhdistyksen edustajana värikylpytapahtumassa, askartelemassa joulukortteja sekä Suomen Ladun kanssa järjestetyillä geokätköilykursseilla.

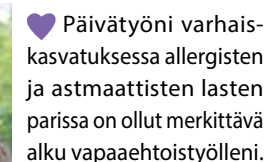
Kysyimme vapaaehtoisilta heidän kokemuksiaan ja sitä, miksi he suosittelisivat vapaaehtoistoimintaa muillekin. Tervetuloa mukaan – apukäsiä tarvitaan aina!

Miksi suosittelisit muillekin vapaaehtoistoimintaa?

♥ Toiminta on antoisaa, siinä saa uusia ystäviä ja kokemuksia sekä pääsee vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. Jos sinulla on ajatuksia siitä, millaista lapsiperhe-toimintaa tai -tapahtumia toivoisit yhdistyksesi järjestävän, ota rohkeasti yhteyttä paikallisiin toimijoihin! ●

"On palkitsevaa ja voimaannuttavaa nähdä hyvinvoiva perhe toiminnan ansiosta sekä saada alati muuttuvaa tietoa reaaliajassa."

Tuula Mäntylä, Pirkanmaan
allergia- ja astmayhdistys



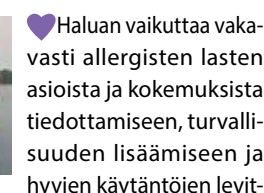
Olen saanut työhöni tukea ja ajankohtaista tietoa yhdistyksestä ja näin ollen lähtenyt mukaan tekemään vapaaehtoistyötä.

♥ Kokemuksen myötä olen rohkaistunut jakamaan käytännön tuomaa tietoa perheille ja ohjaamaan heitä tarvittaessa eteenpäin ammattilaisten luo. Olen ollut mukana mm. luentojen järjestelyissä, koordinoitun vaalikera-
keräystä ja järjestänyt infopisteitä Allergia-
viikolla. Kokemuksiini kuuluu jopa hulvaton lehmän esiintyminen Allergia- ja astma-
liiton Järjestöpäivillä.

Miksi suosittelisit muillekin vapaaehtoistoimintaa?

💜 On palkitsevaa ja voimaannuttavaa
nähdä hyvinvoiva perhe toiminnan ansiosta
sekä saada alati muuttuvaa tietoa reaali-
ajassa. ●

Marjo Lehtinen,
Pirkanmaan allergia-
ja astmayhdistys



tämiseen päiväkotij- ja koululamääränsä, jotta turhilta ja vakavista vahingoilta välttyttäisiin. Oman kokemustiedon jakaminen voi hyödyttää muita samassa elämäntilanteessa eläviä lapsiperheitä.

♥ Pirkanmaan anafylaksiaperheiden vertaisryhmän ohjaajana olen saanut ihania ystäviä ryhmäläisistä ja vertaistukea on jaettu puolin ja toisin. Perheet ovat verkostoituneet ja myös lapset ovat saaneet uusia vertaisystäviä. Yhdessä tärkeinä pitämiämme asioita on viety eteenpäin, iso kiitos aktiivisen Pirkanmaan Allergia- ja astmayhdistyksen.

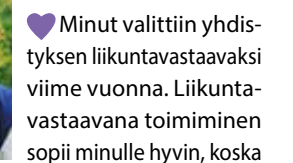
♥ Olen luennoinut kokemusasiantuntijana toisen perheen koulun siirtopalaverissa anafylaksiasta, käytännön kokemuksista ja hyvistä käytännöistä koulun henkilökunnalle, jolle asia oli uusi. Usein palaverissa vanhempi voi saada ”ylihuolehtivan äidin” leiman ja joku paikalla oleva voi suhtautua asioihin vähättelevästi. Kun kokemusasiantuntija kertoo ulkopuolisena ja asiallisesti asioista, vanhemmat saavat henkistä tukea itselleen palaveriin ja kokemuspuheenvuoroa kuunnellaan eri korvin. Kokemusasiantuntijana voi puhua ilman omakohtaista tunnelatausta, kun taas oman lapsen palaverissa on aina mukana pelko oman lapsen turvallisuuden puolesta.

♥ Pirkanmaan allergia- ja astmayhdistys järjestää syksyllä yleisötilaisuuden, jossa puhun kokemuksiasiantuntijana opettajan ja asiantuntijalääkärin kanssa vakavasti allergisten lasten asioista: jaamme tietoa, kokemuksia ja hyviä käytäntöjä koulu- ja päiväkotimaailmasta.

Miksi suosittelisit muillekin vapaaehtoistoimintaa ja kokemustoimijaksi kouluttautumista?

♥ Kokemustoimijana voi kokea auttami-
sen iloa, tutustua uusiin ihmisiin ja pääsee
vaikuttamaan asioihin. Toiminnan kautta
omat kokemukset voi nähdä laajemmasta
perspektiivistä. Toiminnassa voi myös hyö-
dyntää tai kehittää omia vahvuuksiaan
kuten esimerkiksi ryhmänohjaus-, esiinty-
mis- ja neuvottelutaitojaan. ●

Pentti Sinkkonen
Etelä-Kymenlaakson
allergia- ja astmayhdistys



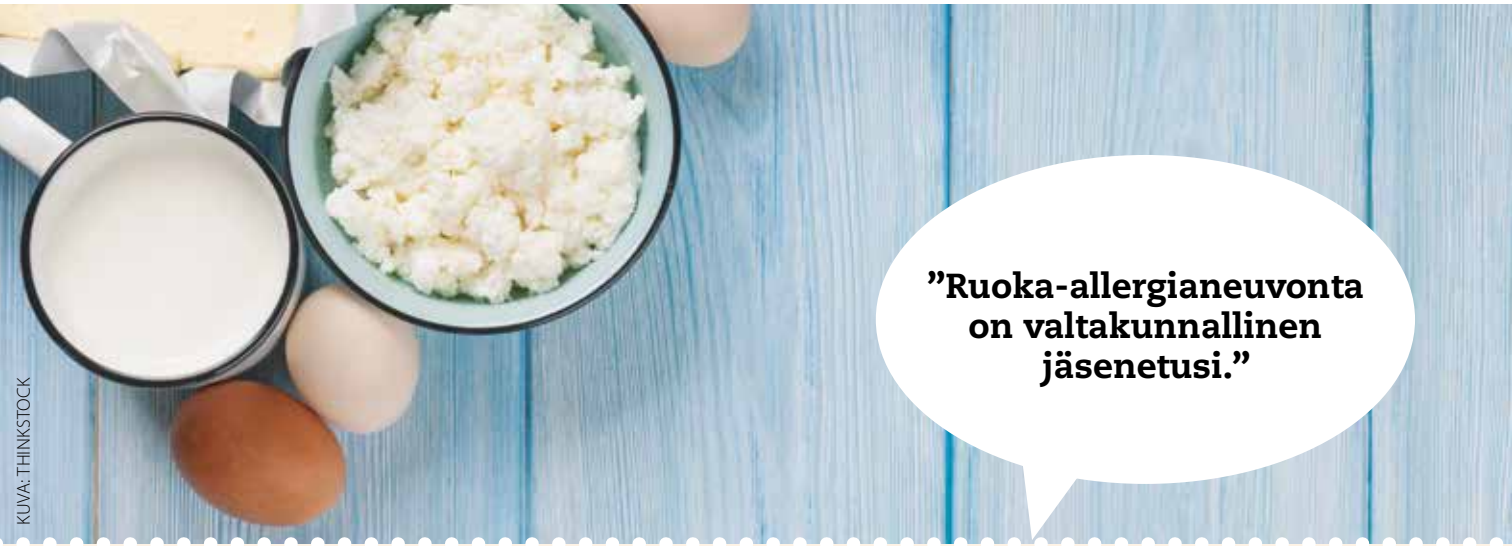
olen nähnyt ja kokenut, miten liikunnan kautta pystyy parantamaan elämän laatua sairauksista riippumatta. Mikä olisi parempi, jos omalla esimerkillä saisi myös kanssaihmiset liikkumaan.

♥ Syksyn ja talven aikana on tarkoitus jatkaa aloittamaani yhteistyötä mm. Pyhtäällä, Haminassa ja Kotkassa kuntien ja kuntosalien kanssa. Kolmannen sektorin vapaaehtoistyö on parasta vapaaehtoistyötä, jolla saadaan meidän terveyteen ja hyvinvointiin lisäresursseja eikä se ole keneltäkään pois. ●

Heikki Kylä-Nikkilä
Forssan seudun
astma- ja allergiayhdistys

♥ Olen toiminut yhdistyksemme vapaaehtoisena liikuntavastaavana vajaat kymmenen vuotta. Vapaaehtoistoimintani alkoi urheiluseuratoiminnasta, jonka parissa olen nuoresta asti ollut. Yhdistyksessämme on jo vuosia ollut kuntosaliryhmä, jossa on 6–7 useamman vuoden mukana olleita jäseniämme ja joka kerta heidän lisäksi on ollut kohtalaisen paljon ”satunnaisia” kävijöitä.

♥ Olemme järjestäneet vuosittain erilaisia liikuntatapahtumia tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan. Ne ovat olleet hyvin suosittuja ja osallistujia on ollut 50–100. Haluan kannustaa jäseniämme – erityisesti astmaa sairastavia – pitämään hyvää huolta kunnostaan, jolloin vointikin on parempi. Liikuntaryhmämme toimii hienosti myös vertaistukiryhmänä, sillä siinä liikunnan lomassa on helppo keskustella mielessä olevista ja mieltä painavista asioista. ●



KUVA: THINKSTOCK

”Ruoka-allergianeuvonta on valtakunnallinen jäsenetusi.”



Pirkanmaan allergia- ja astmayhdistyksen ruoka-allergianeuvonta vastaa ruokaan ja ruoka-allergioihin liittyviin kysymyksiin. Palvelu on kaikkien valtakunnallinen etu kaikkien allergia- ja astmayhdistysten jäsenille. Lisäksi yhdistys ylläpitää erimenu.fi-palvelua, josta saat kätevästi haettua erityisruokavaliiohin sovelletut ohjeet niin arki- kuin juhlaherkkuihin.

Ruoka-allergia-neuvonta vastaa

ma-to klo 10–14, p. 045 235 2861.

■ Kysymyksiin vastasi dieettikokki, restonomi (AMK) TUULA JOKINEN.

■ Vakavasti ruoka-allerginen on tulossa kylään. Mitä pitää ottaa huomioon?

Ruoka-allerginen on itse velvollinen ilmoittamaan allergioistaan. Ennakoon käyty keskustelu käytettävistä ruoka-aineista, tuotteista ja muista käytännön asioista helpottaa valmisteluja. Allergiselta itseltään kannattaa kysyä neuvoja käytettävistä tuotteista ja mistä niitä löytää. Allergiat pitää huomioida jo valmistusvaiheessa. Ensimmäinen vaihe on hyvä käsien pesu. Ruokat pitää tehdä puhtaasti ja puhtailla pinnoilla ja astioilla. Ole erityisen tarkka leikkuuautojen, veitsien, tarjoiluastioiden ja -ottimien, leivinliinojen, margariinirasioiden ym. kanssa. Ruuan on pysyttävä ”puhtaana” koko valmistuksen, säilytyksen ja tarjoilun ajan. Käytetyt tuotepaketit kannattaa säilyttää siltä varalta, että allergikko haluaa vielä tarkistaa itselleen oudon tuotteen sisältöluettelon.

■ **Mistä löytyy ruokaohjeita erityisruokavaliiohin?** Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys on erikoistunut ruoka-allergioihin. Valtakunnallisen ruoka-allergianeuvonnan lisäksi yhdistys on kehittänyt Erimenu.fi-verkkopalvelun, jossa on tietoa tuotteista, niiden tuottajista ja miten tuotteista valmistetaan ruokaa. Saatavilla on yli 600 reseptiä. Palveluun voi rekisteröitymällä tallentaa oman ruokavalionsa ja suodattaa näkyviin itselle sopivat tuotteet ja reseptit. Palvelua ollaan uudistamassa nykyaikaisempaan ja helppokäyttöisempään muotoon.

■ **Käykö kasvirasvajäätelö maitoallergiselle?** Ei käy. Kasvirasvajäätelössä on maidon rasvoja korvattu kasvirasvoilla. Jäätelö on silti maito- tai kermapohjainen, joten allergiaa aiheuttavat proteiinit ovat jäätelössä vielä mukana.

■ **Voiko vilja-allerginen luottaa ravinto-oloissa G-merkintään?** Ei voi, sillä nyky-lainsäädännön mukaan gluteeniton saa sisältää myös prosessoitua vehnäitärkkelystä ja gluteenitonta kauraa. Osa vehnälle tai kauralle allergisista saa oireita myös näistä. Ulkomailla tai esimerkiksi laivoilla G-merkintä voi tarkoittaa myös sitä, että ruuassa nimenomaan on gluteenia. Sekaannusten välttämiseksi olisi sel-

keämpää, jos lyhenteiden sijaan käytettäisiin kokonaisia sanoja kuvaamaan allergeeneja, esim. maidoton, soijaton, gluteeniton jne.

■ **Mitkä termit viittaavat maitoon?** Maidosta 87 % on vettä ja allergiaa aiheuttavia proteiineja on n. 3 %. Proteiineista 80 % on kaseiinia ja 20 % heraproteiineja (laktalbumiini ja laktoglobuliini). Muita proteiineja ovat entsyymit, mm. rasvoja hajottavat lipaasit ja proteiineja hajottavat proteaasit. Maito ja maitotuotteet, myös laktoosi (maitosokeri) on aina ilmoitettava omilla nimillään pakkausmerkinnöissä.

■ **Kaverini on anafylaktisesti pähkinälle allerginen. Mitä se tarkoittaa?** Allergiaa aiheuttavan pähkinän syönti aiheuttaa hänelle vakavimman allergioireen eli anafylaksian. Se on äkillinen ja nopeasti etenevä, vakava yleisreaktio, joka on hengenvaarallinen ilman oikeanlaista ensiapua. Anafylaksia vaatii välitöntä hoitoa. Ensiapuun löytyy ohjevideo osoitteesta [vimeo.com/pirkanmaanallergia](https://www.youtube.com/watch?v=...) tai linkin kautta [Erimenu.fi](https://www.erimenu.fi) -sivulta. Monissa kaupan valmistuotteissa, kuten kekseissä ja suklaissa, on varoitus: ”Saattaa sisältää pähkinää”. Nämäkään elintarvikkeet eivät siis sovi henkilölle, joka on pähkinälle anafylaktisesti allerginen.

■ Miten kananmunan voi korvata leivonnassa ja ruoanlaitossa?

Yhden (1) kananmunan voi korvata jollakin seuraavista:

- 1 dl peruna- tai bataatti- tai muuta kasvissosetta
- 1 dl omena- tai banaani- tai muuta hedelmäsosetta
- 2 rkl soijajauhoa
- 1 tl No Egg -kananmunankorviketta
- Monista laatikkoruoista munan voi jättää pois, esim. maksa-, porkkana- ja lanttulaatikat.
- Liha- ja makaronilaatikoiden nesteeksi käy kevyesti suurustettu liha- tai kasvisliemi tai soija-, kaura- tai riisijuomaan lisätään 2 rkl soijajauhoa.
- Munamaidon voi korvata maitojauhe-vesiseoksella, 1 dl maitojauhetta ja 2 dl vettä.
- Mureketaikinoissa voidaan käyttää peruna- tai kasvissosetta tai -raastetta, soijajauhoa, maitojauhetta tai maissitärkkelystä.
- Ohukais- ja pannukakkutaikinoissa voidaan käyttää peruna- tai kasvissoseita tai banaania, rahkaa tai maitojauhetta. Taikina saa turvota n. 30 min ennen paistamista.
- Pullataikinasta munan voi jättää kokonaan pois ja voiteluun käyttää esim. vesi-siirappiseosta tai sulatettua rasvaa. Huomioi puhdas pullasuti!
- Munattomia leivonnaisia ovat mm. piimäkakut, pikkuleivistä kauralastut, Hanna tädin kakut. Muroleivonnaisissa voidaan rasva-sokerivahtoon lisätä hedelmäsosetta.



Kolumnistimme **Liisa Wright** on eläkkeellä oleva aikuiskouluttaja Salon seudulta ja sairastanut tuoksuyliherkkyyttä pitkään.

Vakaita valintoja

Oikeita ohjeita

■ TEKSTI: LIISA WRIGHT

Kun kehitys vain kehittyy, uusi tieto ja tilastot ovat joskus hämmäntäviä. Terveysohjeet ja ravintosuosituks-
et voivat vaihtua jopa päinvastaisiksi. Alkukesän lehdissä kirjoitettiin kahvin terveellisyydestä: se vähentäisi esimerkiksi diabetekseen ja Alzheimerin tautiin sairastumisia. Kahvista on koko sen pitkän historian ajan saatu erilaisia tietoja. Joskus se katsottiin lääkkeeksi. 1700-luvun Ruotsi-Suomessa se kiellettiin ylellisyysnautintoaineena. Joitakin vuosikymmeniä sitten sen sanottiin olevan odottaville äideille hyvinkin haitallista. Ja nyt se on terveyttä edistävä juoma. Ennen kiistanalainen kananmuna on päästetty pannasta; enää ei puhuta sen epäterveellisestä kolesterolista kuten pari vuosikymmentä sitten.

Netti rönсыää asiantuntijamielipiteitä ja tutkimustuloksia elintarvikkeiden ominaisuuksista. Varsinkin laihduttamisohjeet ruuan avulla ovat suosittuja; kuinka jokin ravintoaine polttaa rasvaa ja paino laskee sillä. Tai mitä ei missään tapauksessa saisi syödä halutesaan laihduttaa tai yleensäkin elää terveellisesti. Ruoka-aiheet ovat kovin trendikkäitä; niistä puhumista ja ohjeiden noudattamisesta on tullut osa ihmisten elintapaa ja omakuvaa. Mahtaako olla enää yhtään elintarviketta, joka ei jonkin nettiartikkelin mukaan olisi terveydelle vahingollista? Luulisi edes hedelmien ja marjojen olevan aina terveellisiä, mutta nyt puhutaan myös hedelmäsokerin haitallisuudesta. Saksassa fruktoosi-intoleranssi lapsilla onkin yleisesti tunnettu vaiva, Suomessa se lienee harvinaisempi.

Allergioiden hoidossa on ollut eri menettelytapoja. 1950-luvulla heinänuha oli harvinaista, eikä sitä hoidettu esimerkiksi veljelläni mitenkään. Mieheni selvisi 70-luvun kesistä parhaimmillaan kahdella kortisonipistoksella. Pikkupoikani kanssa pakenimme Suomesta koivujen kukinnan aikaan. Hoitona oli välttäminen sekä antihistamiini vähäisissä määrin. Nyt suositellaan siedätystä. Sokeritautisten piti joitakin vuosikymmeniä sitten luopua vain sokerista, rasvan vaaroista ei varoitettu laisinkaan.

Tieto ja ohjeet muuttuvat vuosien saatossa. Media ja nettikeskustelut tarjoavat ohjeita niin ruokavalioon kuin terveyden vaalimiseen. Osa käyttää lähteenään lääketieteellistä, tutkittua tietoa, osa omia kokemuksiaan. Netistä löytyvää tietoa täytyy osata lukea kriittisesti aina ja etenkin, kun on kyse terveydestä. ●

Tuoksuyliherkän arkea

TEKSTI JA KUVA: ANU SAULIALA

Luulin, että elämä ilman tuoksua olisi totaalisen ankeaa. Etten voi kuivata ruusun terälehtiä ja käyttää hajuvesiä, mutta ei se ollutkaan niin. Tuoksuttomuudesta tuli arkea, kuvailee Anne Lumio tuoksuyliherkyyttä.

Annen tuoksuyliherkkyys alkoi home-asunnosta. Ensin puhkesi astma ja pari vuotta myöhemmin diagnosoitiin tuoksuyliherkkyys. Tuoksut tuntuvat joka puolella, myös sellaiset tuoksut, joita muut eivät huomaa. Arki tuoksuyliherkkänä alkoi synteettisten tuotteiden, kuten pyykinpesuaineiden ja hajuvesien, aiheuttamina ongelmina. Henkeä ahdisti ja alkoi yskittää. Pari vuotta myöhemmin luonnollisetkin hajut, kuten vasta leikattu ruoho, alkoivat haitata.

Annen ollessa opettajana hän kertoi reilusti potevansa tuoksuyliherkyyttä ja astmaa. Hän pyysi hajusteita käyttäviä istumaan luokan takaosaan ja tuoksuttomat etuosaan. Nuoret ottivat asian hyvin vastaan. Syksyn edetessä moni jätti tuoksut pois Annen opetuspäivinä. Nuoret ymmärtävät, kun vain selittää miksi ja mitä oireita tuoksut aiheuttavat.

Anne kertoo löytäneensä hajusteettomat Allergiatunnuksella varustetut tuotteet, kun omat ja miehen hygieniatuotteet menivät alussa uusiksi. Myös pesu- ja siivousaineet on valittava tuoksuttomina. Joitakin kodin tavaroita on hankalaa löytää tuoksuttomina. Uutta sijauspatjaa Anne tuuletti 1,5 kuukautta, ennen kuin sai sen käyttöön.

Ihmisten ilmoilla

Paikoissa, joissa on paljon ihmisiä, täytyy tuoksuyliherkän miettiä, miten liikkuu. Anne kertoo, että kaupassa käynti on pujottelua tuoksujen sekamelskassa. Lopuksi valitaan sellainen kassa, jossa kukaan ei tuoksu metrien päähän. Julkista liikennettä Anne ei voi käyttää, jos haluaa säilyttää äänensä ja hengittää. Hän on myös tottunut, että etukäteen pitää selvittää paljon asioita: hän saattaa esimerkiksi katsoa netistä, mistä tavaratalon ovesta voi mennä sisälle ilman päätymistä suoraan kosmetiikkaosastolle.

Anne on yllätynyt, miten jotkut lääkäritkin käyttävät voimakkaita hajusteita: Eikö edes lääkäriissä saa hengittää tuoksutonta ilmaa?

– Hissit ovat paniikin paikka. Jos edellinen hissillä menijä on käyttänyt voimakkaita hajusteita, joudun odottamaan seuraavaa hissiä ja toivon sen olevan tuoksuttomampi. Jos hissiin tulee joku tuoksuvana, joudun poistumaan hissistä. Välillä turhauttaa, että miksi minun pitää aina joustaa ja väistyä muiden tuoksujen vuoksi. Yleensä sanon ääneen syyn poistumiseeni, jotta ihmisten tietoisuus tuoksuyliherkyydestä lisääntyisi.

Haastattelupaikassa Lohjan Kisakalliossa on Annelle järjestetty mahdollisuus yksityispukuhuoneeseen sekä vesijuoksuun altaassa, jossa ei käytetä haisevaa klooria. Harrastukset Anne on valikoinut sen mukaan missä hän

voi käydä. Vesijuoksun lisäksi Anne laulaa kuorossa. Siellä on yhteisesti sovittu, ettei käytetä hajusteita.

– Se ilahduttaa, kun muut ymmärtävät ja haluavat huomioida tuoksuttomuuden.

Tuoksuyliherkkänä kiinnittää ihan eri juttuihin huomionsa kuin terveenä, sillä tilanteista pitää selviytyä. Huvittavana esimerkkinä Anne kertoo, että hän yleensä hakeutuu esim. konserteissa istumaan penkkirivin päähän tai parrakkaan miehen viereen, sillä parrakkaat eivät käytä partavettä. Onneksi tuoksut eivät rajoita kaikkea toimintaa. Anne pääsee mm. marja- ja sienimetsään nauttimaan luonnosta.

Annen positiivinen ja asioihin vaikuttava asenne kuuluu hänen puheestaan koko ajan.

– Ihmiset ymmärtävät tuoksuttomuuden, kun heille kertoo, miksi. Yleensä aloitan lauseeni ”Mä en kestä tuoksua...”. Äitini hautajaisissa kerroin etukäteen toivomukseni tuoksuttomuudesta, jotta voisin osallistua siunaustilaisuuteen. Vieraiden huomaavaisuus kosketti, kun he kertoivat, että olivat kukkakaupassa pyytäneet tuoksuttomia kukkia. Silloin halasin ja kiitin.

Anne miettii, voisiko tuoksuyliherkkä saada parempaa hoitoa ja miten tuoksuyliherkät voisivat saada kokonaisvaltaista hoitoa ja vinkkejä arkeen.

– Lääkäri voi sanoa, että välttää hajusteita, omia ja muiden. Sehän kehottaa eristäytymään. Mitä sellainen tekee ihmiselle? Olisiko

parempi, jos tuoksuyliherkkä saisi vinkkejä tuotehankintoihin, liikuntamahdollisuuksiin, lääkitykseen sekä sitä asianmukaista tietoa? Onneksi tieto tuoksuyliherkyydestä paranee koko ajan sairaanhoidon puolella. Sitä tarvitaan.

Anne osallistuu Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen tuoksuyliherkkien tapaamiseen. Siellä juttelu on antanut paljon. Kaikki saavat kertoa omasta tilanteestaan. Lopuksi jää jopa terapeuttinen olo, koska kaikki ymmärtävät, mistä toinen puhuu. Sieltä saa myös arkeen vinkkejä. Vertaisuuden ryhmä haluaa vaikuttaa tuoksuttomuuteen.

– Jos voin tehdä jotain tällä kokemuksella, niin haluan antaa oman panokseni tuoksuttomuuteen. Voin viedä viestiä tuoksuttomuudesta eteenpäin monin keinoin. Vaikka nyt tämän haastattelun kautta.

Toivoisin...

Tuoksut ja tuoksuttomuus ovat asennekysymys. Mielenosoituksellisesti ylös nouseminen ja tuolien ja ovien paiskominen eivät Annen mukaan auta tuoksuyliherkkiä. Tarvitaan keskustelua ja tiedottamista, jotta ihmiset ymmärtävät mitä tuoksuyliherkkyys on ja miten se vaikuttaa sairastuneen arkeen.

– Savuttomuuskin eteni terveystieto edellä pienin askelin ja nyt ollaan jo tässä pisteessä. Sitä

TIETOA TUOKSUYLIHERKKYYDESTÄ: www.allergia.fi/allergiat/tuoksuyliherkkyys

Tuoksuyliherkkien ryhmiä kokoontuu Helsingin sekä Pirkanmaan allergia- ja astmayhdistyksissä.

Lisäksi monet allergia- ja astmayhdistykset järjestävät yksittäisiä tuoksuyliherkkyys-iltoja.

”

Tuoksullisten ja tuoksuttomien ei pidä syyllistää toisiaan. Voimme etsiä keinoja olla yhdessä.

huomaa, että muut ottaa koko ajan enemmän huomioon tuoksuyliherkyyttä. Kummankaan osapuolen, tuoksullisten ja tuoksuttomien ei pidä syyllistää toista. Mutta voimme etsiä keinoja olla yhdessä. Tarvitsemme ymmärrystä ja tervettä järkeä.

– Eniten toivoisin, että voisin mennä ja elää maailman ihanimman mieheni kanssa niin, ettei täytyisi pelätä mitä tuoksuista seuraavaksi tulee. Että voisimme liikkua normaalisti ihmisten ilmoilla, ilman hengenahdistusta, yskäkohtauksia ja äänen menetystä.

Annen puoliso Pekka huomioi tuoksuyliherkyyden. Pekka kertoo pystyvänsä myötäelämään Annen tunteukset. Tuoksuttomat tuotteet, reittivalinnat ja poistumiset tilanteista ovat yhteistä arkea. Anne katsoo miestänsä silmiin ja sanoo: *Sä et koskaan valita.* ●



Anne Lumio ilahtuu ihmisten ymmärryksestä ja huomavaisuudesta tuoksuasioissa.

Uusia ALLERGIATUNNUKSEN saaneita tuotteita

Kaikki Allergiatunnuksen käyttöoikeuden omaavat tuotteet löytyvät sivuilta www.allergiatunnus.fi



1. Dermosil Sensitive Hydrogeeli 0 %

(3780) on täysin rasvaton ja tehokkaasti kuivaa ja hilseilevää ihoa kosteuttava geeli. Hydrogeeli tuo myös kasvoille tehokasta lisäkosteutta. Hydrogeeli 0 % sopii koko perheelle.

2. Dermosil Sensitive Hoitovoide 20 %

(3781) on hyvin imeytyvä perusvoide normaalille ja kuivalle, atooppiselle sekä herkälle iholle. Voide kosteuttaa, suojaa ja hoitaa ihoa. Hoitovoide 20 % sopii koko perheen perusvoiteeksi.

3. Dermosil Sensitive Runsas Hoitovoide 60 %

(3782) on hoitava voide erittäin kuivalle, halkeilevalle ja sumuuntuneelle iholle. Voide sisältää 60 prosenttia rasvaa. Runsas Hoitovoide 60 % on hyvin levittyvä ja imeytyvä voide koko perheelle.

4. Dermosil Sensitive Huulibalsami

(3761) suojaa kylmältä ja viimalta sekä kosteuttaa ja pehmentää rohtuneita ja kuivia huulia. Sensitive Huulibalsami sopii niin pienille lapsille kuin aikuisillekin. Huulibalsami ei aiheuta ns. huulirasva-riippuvuutta.

5. Dermosil Sensitive Deo Stick

(3738) on alumiiniton, alkoholiton ja hajustamaton deodorantti herkälle ja aralle iholle sekä hajustelyherkille. Sensitive Deo Stick hoitaa ja rauhoittaa herkkää ihoa kainaloissa. Deodorantti toimii hyvin puhtaalla ihollla. Sopii koko perheelle.

6. Dermosil Micellar Meikinpoistoaine

(3786) poistaa vesiliukoisien meikin erittäin tehokkaasti. Et tarvitse muita tuotteita, sillä tuote jättää iholle raikkaan ja puhtaan tunteen. Sitä ei tarvitse huuhdella pois,

joten tämä tuote on kätevä ottaa mukaan myös matkoille. Tehokkuutensa lisäksi tuote on erittäin hellävarainen, joten se sopii myös herkälle iholle ja herkille silmille. Tuote ei kuivata ihoa vaan jättää iholle miellyttävän ja pehmeän tunteen.

7. Dermosil Nestemäinen Peiteväri

(3833) peittää tehokkaasti ja hellävaraisesti ihon pienet virheet, kuten tummat silmänaaluset, näppyvät ja punoittavat kohdat. Kätevän applikaattorin avulla tuotetta on helppo annostella ja käyttää. Koostumuksensa ansiosta tuote on helppo levittää ja se pysyy hyvin paikoillaan.

Allergianäkökulma: Tuotteet eivät sisällä hajusteita. Tuotteiden ainesosat pitoisuuksiin eivät yleisesti ärsytä tai herkistä.

Valmistaja: Dermoshop Oy, PL 3/Västanlidintie 50, 66201 Korsnäs, puh. 020 746 6400, **Jälleenmyynti:** Dermosil-

tuotteita myydään Dermoshopin verkkokaupassa osoitteessa www.dermoshop.fi. Tuotteita myydään suoraan tilaajille/tilaajaryhmille ilman välikäsiä.

8. Lumene silmämeikin poistoaine

Hellävarainen silmämeikin poistoaine vesiliukoiselle silmämeikille. 100 % orgaaninen, suomalainen pellavansiemeniä tuottaa rauhoittamaan herkkää silmän ympärystä ihoa. Erinomainen tuote herkkäihoisille sekä piilolinssien käyttäjille.

Allergianäkökulma: Tuote ei sisällä hajusteita. Tuotteen ainesosat pitoisuuksiin eivät yleisesti ärsytä tai herkistä.

Valmistaja: Lumene Oy, PL 27, 02781 Espoo. Kuluttajapalvelu, puh. 0800-92220 arkipäivisin klo 9-11. Tuotteita myydään hyvin varustelluissa päivittäistavarakaupoissa ja marketeissa sekä kosmetiikan erikoismyymälöissä.



Univisio tyynyt ja peitteet

(kuluttajakäyttöön)

Lastensarja Onni & Ilona (tyyny, peite, petauspatja ja lastenpatja)

Tuotteiden kangas on pehmeää ja kosteutta haihduttavaa 100 % polyesterimikrokangasta hennolla nallekuviolla. Tyynyjen täyteenä on vauvojen tyynyssä polyesterivanu ja lasten tyynyssä polyesteripallokuitu. Peitteiden ja petauspatjan täyteenä ilmava, kolmiulotteinen polyesterikuitu ja patja on valmistettu 100 % polyesterikuitulevystä. Patjan päällisen voi pestä koneessa 60° asteessa.

Soft Dream tyyny ja peite

Soft Dream -sarjan tuotteet ovat pehmeitä ja kuohkeita sekä muokautuvat hyvin. Tyynyjen ja peitteiden sisällä on hengittävä, untuvainen mikrokuitutäyte, jonka rakenne siirtää tehokkaasti kosteutta pois iholta. Ekologinen, luontoa säästävä mikrokuitutäyte on 100 % mikropolyesteriä. Tyynyn sileä päälliskangas on tiheää, pitkäkuituista 100 % puuvillaperkaalia ja peitteen ruututikattu päälliskangas tiheää, pitkäkuituista 100 % puuvillacambria.

Uni-Medical -sarja, Balance tyyny ja peite sekä Future tyyny

Uni-Medical -sarjan toiminnalliset tuotteet on suunniteltu tulemaan terveellistä ja virkistävää nukkumista. Balance tyynyn ja peitteen kankaassa on ainutlaatuinen ominaisuus, jonka

ansiosta se reagoi nukkujan kehon lämmönvaihteluun. Päälliskankaassa käytetty PCM-teknologia varastoi tai vapauttaa lämpöenergiaa, joka tasapainottaa ja parantaa nukkujan unta. Päälliskankaana on tiheä 100 % puuvillapercale. Täyteenä tyynyssä on 100 % Blowfill® polyesteripallokuitu ja peitteessä 100 % Blowfill® polyesterispiraalikuitu, jotka pitävät tuotteet pitkään kuohkeina ja kimmoisina erikoisrakenteensa ansiosta. Kyljellään nukkuvalla suunnatussa tyynyssä on kaularanka tukeva palkki ja se soveltuu pään- ja hartia-alueen kiputiloista kärsiville henkilöille. Täyteen 100 % Blowfill® polyesteripallokuitu pitää tuotteen pitkään kuohkeana ja kimmoisana erikoisrakenteensa ansiosta. Päälliskankaan ovat laadukasta 100 % puuvillaperkaalia.

Luxor tyyny ja peite

Sarjan tuotteet ovat korkealaatuisista materiaaleista valmistettuja avainlipputuotteita. Tuotteiden kangas on 65% mikromodal/35 % polyesteriä, joka antaa tuotteelle sen ylellisen pehmeuden yhdessä kuohkean täyteen kanssa. Täyteenä tyynyssä on 100 % Blowfill® polyesterikuitu ja peitteessä 100 % Blowfill® polyesterispiraalikuitu, jotka pitävät tuotteet pitkään pehmeinä ja kuohkeina erikoisrakenteensa ansiosta.

Unilux petauspatjansuoja

Helppohoitoinen petauspatjansuoja antaa suojaa petauspatjaa ja pysyy hyvin paikallaan kulmissa olevien

tukevien kuminauhojen ansiosta. Päälliskankaana tuotteissa on valkoinen polyesteri 50 %/puuvilla 50 % ja täyteenä 100 % polyesterikuitu.

Unipro -tuotteet (ammattikäyttöön)

Ammattikäyttöön tarkoitettuilta vuode- ja sisustustekstiileiltä edellytetään aivan erityistä kestävyyttä, huollettavuutta ja turvallisuutta mukavuudesta tinkimättä. Ammattikäyttöön valmistetuissa Unipro® -tuotteissa laatu näkyy ja tuntuu: ammattilaisten niissä arvostamia ominaisuuksia ovat paloturvallisuus, hygieenisuus ja materiaalit, jotka pysyvät kuohkeina ja miellyttävinä kovassakin käytössä toistuvista pesuista huolimatta. Paloturvalliset SL1 tyynyt ja peitteet sekä SL1 Willquard tyyny, ammattikäyttöön tarkoitetut SL2 laitostyyny ja -peitteet sekä päiväkotimalliston peitteen ja tyynyt ovat saaneet Allergiatunnuksen käyttöoikeuden.

Allergianäkökulma: Kaikkien Suomessa valmistettujen tuotteiden materiaalina on tutkittu korkealuokkainen, herkistämätön, hygieeninen, hengittävä 60° asteessa vesipestävä ja hajuton kuitutäyte sekä korkealuokkainen, ärsyttämätön pintamateriaali. Tuotteissa ei ole formaldehydiä ja viimeistelyaineita. Kaikissa tuotteissa on selkeät opasteet huoltoon, vaihtoon ja käyttöön.

Valmistaja: Univisio Oy, Teollisuustie 4, 38800 Jämsä. Kuluttajapalvelu puh. 020 7580 438. Univisio-tuotteita myyvät hyvinvarustetut tavaratalot ja erikoisliikkeet kautta maan.

ALLERGIA- JA ASTMALIITON henkilökunta tutuksi!

Teemme töitä puolestasi yhdessä paikallisten allergia- ja astmayhdistysten kanssa.



Ilkka Repo,
toimitusjohtaja

Vastaan järjestön ja sen konserniyhtiöiden operatiivisesta johtamisesta, johtoryhmätyöstä ja strategisesta suunnittelusta sekä keskeisistä sidosryhmäsuhteista liittohallituksen ohjeiden mukaisesti. Harrastan liikuntaa, lukemista ja kulttuuria.

Katariina Arokanto,
toimitusjohtajan sihteeri

Työhöni kuuluu toimitusjohtajan ja kuntoutuksen sihteerin tehtävät. Lisäksi auttelen eri osastoilla monipuolisesti. Vapaa-ajalla luen, käyn elokuvissa sekä lenkkeilen ja harrastan koiran kanssa.



Kaisa Eklöf,
talouspäälikkö

Vastaan liiton talous- ja henkilöstöhallinnosta. Vapaa-aikaani vietän perheeni kanssa ragdoll-kissoja hoitaen.



Seija Pohjalainen,
järjestösihteeri

Vastaan jäsenrekisteristämme ja minulta voi kysyä kaikkea jäsenyydestä ja jäsenasioista. Vapaa-ajalla kävelen terveydeksi ja virkistäydyntä teatterissa ja konserteissa.



Paula Hellemaa,
järjestöpäälikkö

Johdan järjestötoimintaamme ja asiantuntijatyötämme. Tavoitteenani on toimia joka päivä siten, että vastaamme jäsenen tarpeisiin ja tehokas edunvalvonta toteutuu. Harrastan liikuntaa, luen ja vietän aikaa perheeni ja ystävieni parissa.



Erja Kinnunen,
Itä-Suomen aluepäälikkö,
Mikkeli

Yhdistystyön lisäksi teen verkostoyhteistyötä mm. terveydenhuollon, oppilaitosten ja muiden järjestöjen kanssa. Harrastan liikuntaa, luontoa ja kulttuuri-rientoja perheen ja ystävien kanssa.



Hannele Kiviranta,
aluepäälikkö, Länsi-Suomi

Yhdistystyön lisäksi avustan liikuntasihteerinä. Vapaa-aikani kuluu ulkoillessa, lasten perheiden ja ystävieni kanssa.



Jenni Parkkonen,
aluepäälikkö,
Pohjois-Suomi

Yhdistystyön lisäksi vastaan järjestöme vertaistoinnin koulutuksesta ja kokemustoiminnasta. Vapaa-ajalla rentoudun urheilemalla.



Anu Sauliala,
aluepäälikkö, Etelä-Suomi

Yhdistystyön lisäksi vien perinteistä yhdistystoimintaa verkkoon, esimerkkinä 15 minuutin asiantuntija-livevideot. Vapaa-ajalla nautin puutarhan kuopsuttamisesta, liikkumisesta ja vanhan puutalon remontoinnista.



Tommi Yläkangas,
liikuntasihteerä

Koordinoin ja kehitän järjestön liikuntatoimintaa. Vapaa-ajalla liikun, penkkiurheilen ja rentoudun hyvän ruoan parissa.



Hanna Pellikka,
kuntoutuspäälikkö

Suunnittelen ja toteutan valtakunnallisia kuntoutuskursseja eri-ikäisille allergiaa, astmaa ja atooppista ihottumaa sairastaville. Vapaa-aikaani täyttää lapsiperheen arki ja ulkoilusta nauttiminen.



Marjo Tähtinen,
allergia- ja astmaneuvoja

Vastaan liiton allergianeuvonnasta kollegani kanssa. Toimin asiantuntijana kuntoutuksen ja sopeutumisvalmennuskursseilla. Vapaa-aika vierähtää perheen, liikunnan ja jatko-opintojen parissa.



Anne Vuorenmaa,
koulutuspäälikkö,
allergia- ja astmaneuvoja

Suunnittelen ja toteutan koulutuksia eri alojen ammattilaisille. Vastaan neuvontapuhelimeen ja toimin järjestön sisäisenä asiantuntijana. Vapaa-aikaani pyörittää kaksi persialaiskissaa ja kutominen. Mies ja läheiset kuuluvat tietenkin myös tiivistä arkeeni.



Niki Alanko,
viestintäpalvelujen johtaja

Toimin yhteistyössä teollisuuden tuotekehityksissä vastamalla järjestöme Allergiatunnus-edunvalvontatyöstä sekä seuraan tuotteiden vaikutuksia ihmisten arkeen. Yhdessä viestintätiimini kanssa pidämme dravin yllä mm. kampanjoissa, mediatyhteistyössä, somessa ja julkaisuissamme. Vapaa-ajalla lenkkeilen ja nautin puutarha-elämästä, kasvimaan äärellä haaveilen omasta kartanosta.



Elina Demir,
viestinnän suunnittelija

Siirryin tiedottajan paikalta viestinnän suunnittelijan tehtäviin vuodeksi. Nyt etsin julkaisuillämme uusia muotoja sekä toimitan lehteä. Mediatiedotteet ja toimittajapalvelu ovat edelleen osa työtäni. Vapaa-aikaani vietän perheen parissa, illanvietot ystävien kanssa ovat parasta juhlaa arjen keskellä.



Anna Matikainen,
verkkotiedottaja

Varmistan, että allergia.fi -palvelu on ajan tasalla ja sen sisältö on helposti löydettävissä. Sosiaalinen media on tärkeä osa työtäni – tavataan Facebookissa, Twitterissä ja Instagramissa! Vapaa-ajalla harrastan tanssia, ulkoilen, käyn tapahtumissa ja näyttelyissä.



Jussi Viinikainen,
Allergiatalon
kiinteistöhoitaja

Hoidan kiinteistön tekniikan käyttöä ja huoltoa, esimerkkinä näistä Allergiatalon ilmanvaihto ja uima-allaslaitteistot. Harrastan mm. moottoripyöräilyä.

Etelä-Karjalan Allergia- ja ympäristöinstituutti



Kimmo Saarinen,
instituutin johtaja

Selvittelen allergian ja ympäristön vuorovaikutusta sekä jaan tätä tietoa mm. lehden ja yhdistystapahtumien kautta. Vapaa-ajalla kirjoitan, luen, kuuntelen heviä ja hoidan puutarhaa.



Juha Jantunen,
tutkija

Työhöni kuuluvat allergiaan ja siitepölyihin liittyvät tutkimukset ja toisaalta hyönteis- ja kasviselvitykset sekä erilaiset luontokartoitukset. Talvella työpäivät kuluvat kirjoituspöydän ääressä, kesällä on maastotöitä luontotutkimusten parissa. Vapaa-ajan ykkösharrastuksena on luontovalokuvaus.



Sanna Virtanen,
kemikaaliasiantuntija

Kerään ja välitän kemikaalitietoa terveysnäkökulmasta. Vapaa-ajalla lenkkeilen ja käyn salilla.



Tiina Vitikainen,
tutkimusassistentti

Tehtäviini kuuluu siitepölyseuranta ja -tiedotus sekä tutkijoiden avustaminen. Kesällä työni painottuu erilaisiin luonto- ja ympäristö-hankkeisiin. Vapaa-aikaani kuuluvat luonto, liikunta, musiikki ja opiskelu.

Lisäksi päiväkotitiimi hoitaa ja kasvattaa päiväkotilapsia Allergiatalolla Helsingissä. Yhteystietomme saat osoitteesta www.allergia.fi/yhteystiedot.

YHTEYSHENKILÖNNE
ALLERGIA- JA ASTMALIITOSSA:



Järjestöpäällikkö
Paula Hellemaa
puh. 041 513 0224



Järjestösihteeri
Seija Pohjalainen
jasenet@allergia.fi
tai 040 7214 988



Etelä-Suomen aluetoimisto
Aluepäällikkö
Anu Sauliala
Paciuksenkatu 19
00270 Helsinki
puh. 044 514 7957
etelasuomi@allergia.fi



Länsi-Suomen aluetoimisto, Seinäjoki
Aluepäällikkö
Hannele Kiviranta
Huom! Väliaikaisissa tiloissa
31.11.2016 saakka: Torikatu
13 G, 3 krs. Postiosoite
edelleen Kauppakatu 1
(2.krs), 60100 Seinäjoki.
puh. (06) 423 2573 tai
040 525 9055
lansisuomi@allergia.fi



Itä-Suomen aluetoimisto, Mikkeli
Aluepäällikkö
Erja Kinnunen
Savilahdenkatu 18 C 27 (3. krs)
50100 Mikkeli
puh. (015) 214 126 tai
040 510 2813,
itasuomi@allergia.fi



Pohjois-Suomen aluetoimisto, Oulu
Aluepäällikkö
Jenni Parkkonen
Isokatu 47, 90100 Oulu
puh. (08) 333 602 tai
040 571 1264
pohjoissuomi@allergia.fi

OIREITA TUOKSUISTA
-TAPAHTUMA HELSINGISSÄ JA VERKOSSA

Ke 2.11. klo 18–19

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Helsinki.
Tilaisuudesta tehdään live-lähetyt, jota voit seurata netistä.
www.allergia.fi/live.

Tervetuloa!

www.tuoksutonviikko.fi

Ohjelma

klo 18.00 Tuoksuylherkkyys-asiantuntijaluennot
klo 18.45 Tuoksuylherkän arki -kokemustarina
klo 19.00 Tilaisuus päättyy
Tulethan tuoksutta! Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin.

ESPOO

Allergia- ja Astmayhdistys Espoo ja
Länsi-uusimaa

Puheenjohtaja Kaija Nyberg

Toiminnanjohtaja, Sairaanhoitaja, TtK Iiris Huttunen
Yhdistyssihteeri Doris Taipale, p. 09 803 9684
Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo
allergiyhdistys@kolumbus.fi
toimisto avoinna ma-to 9.30–15.00

ALLERGIA- JA ASTMANEUVENTA

ti–to klo 10–14.30 tai sopimuksen mukaan. P.09 803 9684,
050 522 6268 tai
toiminnanjohtaja@allergiyhdistys.fi.

JÄSENILTA

Ke 19.10. klo 17.30 Toimisto, Kauppamiehentie 6, Tapiola
Jäsenillassa Jorma Lunden esittelee Jonaset hengitys-
ilmalämmittimiä sekä uutuutta siitepölykasvosuojainta.
Illan toisena aiheena on lämpöpumppujen huoltaminen
ja puhdistus. Asiantuntijana on Tomi Karttunen Fresh
Wash-yrityksestä. Kahvitarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset
14.10. mennessä. Tervetuloa!

Tuoksuylherkkyys-yleisötapahtuma

Ke 2.11. klo 18–19
Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Helsinki
Katso live-lähetyt: www.allergia.fi/live. Tulethan tuoksutta!
Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin.

Jukka Puotila -show 2016

La 12.11. klo 19 Suomen Kansallisteatteri, Pieni näyttämö
Hervoton kestopuosikki jatkaa: Jukka Puotila -show vol. 8!
Jukka Puotila tuo legendaarisen yhdenmiehen shown jälleen
kotiteatterinsa lavalle! Lippu 39 €. Maksut Nordea FI47 1583
3000 1117 13. Sitovat ilm. ja maksu 7.10. mennessä. Viite
12182.

FORSSA

Forssan Seudun Astma- ja Allergiyhdistys

Puheenjohtaja Matti Uutela

Toiminnanjohtaja Sari Jokinen
e-mail: allergia.forssa@gmail.com
www.forssan.allergia.fi
Vapaudenkatu 5 B 16, Forssa p. (03) 422 6480
Avoinna ma ja to klo 9–17

ALLERGIANEUVENTA

To klo 19–20, p. 044 331 1224
terveydenhoitaja Niina Aaltonen.

AJANKOHTAISTA

Jäsenille maksuton kuntosaliharjoittelu ma klo 18 Heikanrin-
teen kuntosalilla.
Lasten maksuton vesiliikunta Vesihelmessä joka toinen torstai.

Su 30.10. klo 16 Forssan Teatterissa näytelmä Variksen veli.
Liput 15€/henk. (sis. väliaikatarjoiluun).
La 26.11. ostosmatka Tampereelle (Ideapark, Ikea ja Kuljun Kartano).
La 3.12 jouluarpajaiset Forssan Kartanokeskuksessa klo 9
K-Supermarketin käytävällä.

Yhdistyksen tapahtumista tiedotetaan myös Seutu-Sanomien
yhdistyspalstalla.

HELSINKI

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys

PUHEENJOHTAJA Eevakaisa Purolo-Engelberg

TOIMINNANJOHTAJA Marja Sillanpää
puh. 010 2790 992, 045 1664 900
toiminnanjohtaja@allergiahelsinki.fi

ALLERGIA- JA ASTMANEUVENTA

Tytti Suomalainen
Sairaanhoitaja (amk)
Allergia- ja astmaneuvoja, Koordinaattori
puh. 010 2790 990, 044 0477 054
neuvonta@allergiahelsinki.fi
www.allergiahelsinki.fi

IHO-JA KOSMETIIKKANEUVENTA

Merike Laine
Farmaseutti, kosmetologi
Kosmetiikkaneuvoja
puh. 010 2790 991, 040 834 8803
kosmetiikka@allergiahelsinki.fi
www.kosmetiikka-allergia.fi

AJANKOHTAISTA

www.allergiahelsinki.fi sekä yhdistyksen Facebook -sivut
Pääkaupunkiseudun neljän kerran kuntoutuskurssi astmaa ja
allergiaa sairastaville aikuisille 5.10.–2.11. Kuntoutusjaksolle
ovat tervetulleita aikuiset, jotka kokevat haluavansa lisää
tietoa oman astmansa hoitoon sekä käytännön vinkkejä arjen
haasteisiin. Kurssille hakeuduttaan Allergia- ja astmaliiton
hakulomakkeella. Hakuaika päättyy 30.9.2016.

Kiinnostaako vapaaehtoistyö? Kysy lisää neuvonta@
allergiahelsinki.fi tai p. 044 047 7054.

Toimisto on suljettu 23.12.2016–8.1.2017.

Syyskuu

Ti 27.9. klo 17–19 aloittaa toimintansa ÄIJÄRYHMÄ.
Keskusteluryhmä allergiaa, astmaa tai uniapneaa sairastaville
miehille.
Pe 30.9 klo 18.30 SHREK - koko perheen jättimusaali,
Peacock-teatteri Tivolikuja 1.

Lokakuu

La 1.10. Laivaretki Tallinnaan, Viking XPRS, klo 10.30–20.30.
Ke 12.10 Hengitys kuntoon–ilta, Vanha Viertotie 23, klo
16.00–18.00 Iltapäivän toteutettavat Metropolian fysiotera-
piaopiskelijat.

Ti 18.10. Eläinallergia ja siedätyshoito -luento, yhdistyksen
toimistolla, Pihlajatie 34, klo 17–19.
21.–23.10 I love me -messut. Tule tapaamaan meitä messuille!
Ti 25.10. Lentoasemakierros, Helsinki-Vantaan Lentoasema,
klo 9.30–12.30.
Ti 25.10. klo 19 Komisario Palmun erehdys, Helsingin
Kaupunginteatteri.

Ke 26.10. klo 18 Yhdistyksen syyskokous, Pihlajatie 34.

Marraskuu:

Ma 14.11. klo 17–21 Joululeivontakurssi, Lapinlahdenkatu 3A.
To 24.11. klo 14.30 tutustuminen Oopperan kulisseihiin,
Helsinginkatu 58.

Tuoksuton viikko –kampanja järjestetään kaksiviikkoise-
na 31.10–13.11. Seuraa tapahtumia kotisivuilla ja Fb:ssä.

Joulukuu

La 3.12. klo 9 Jouluretki Porvooseen, lähtö Kiasman edestä.
Ke 7.12. klo 16–18 Perinteiset jouluglogit, Pihlajatie 34.
To 8.12. klo 19 Juurihoito, Kansallisteatterin pieni näyttämö.
Su 11.12. klo 16 Ylioppilaskunnan joulukonsertti, Tempelli-
aukion kirkko.

VERTAISTOIMINTA

Pikku myyt–lapsiperheiden vertaisryhmä
Astmarinki, aikuisten keskusteluillat astmaatikoilte ja
allergikoille
Tuoksuylherkät
Allergioihin ja yliherkkyyksiin keskittyvä aikuisten keskus-
teluryhmä
ÄIJÄRYHMÄ. Keskusteluryhmä allergiaa, astmaa tai uniap-
neaa sairastaville miehille
Mahdollisuus myös perustaa uusi ryhmä!

LIIKUNTA

Liikuntaryhmien toiminta on käynnistynyt. Maanantaisin
kokoontuu joogaryhmä ja torstaisin ja perjantaisin vesiliikun-
taryhmä. Ryhmät kokoontuvat Kampissa, Malminkatu 3. Voit
vielä kysellä vapaita paikkoja.
Erityisuimakortti astmaa sairastaville. Helsingiläiset
astmaatikot, joilla on Kela-kortissa koodi 203, voivat ostaa
uimakortin, jolla voi uida omaehtoisesti uimahallien auki-
oloaikoina. Alle 10-vuotias lapsi saa uimakortin, jolla myös
huoltaja pääsee maksutta uimaan. Uimakortin hinta on 52 €
ja se on voimassa vuoden ostopäivästä.

TAVATAAN JÄSENTAPAHTUMISSA!

Tulethan tuoksutta tapahtumiimme!
Lisätietoja ja ilmoittautumiset kaikkiin tapahtumiin: neuvon-
ta@allergiahelsinki.fi, p. 044 0477 054
www.allergiahelsinki.fi

HYVINKÄÄ

Hyvinkään Seudun Allergia- ja
Astmayhdistys

Puheenjohtaja / toiminnanjohtaja Liisa Rahkonen,

p. 050 310 7887, Torikatu 7 D 11, 05800 Hyvinkää
e-mail: allergia.hyvinkaa@suomi24.fi
http://hyvinkaan.allergia.fi/

ALLERGIA JA ASTMANEUVENTA

Sairaanhoitaja Satu Tammisto p. 050 707 8857 tai allergia.
hyvntkaa@suomi24.fi

VERTAISTOIMINTA

Vertaistuki-ilta ma 3.10. klo 18–19.30 Järjestökeskus Onnen-
sillassa, Siltakatu 6. Sovitaan syyskauden vertaistoinninas-
ta, jota järjestetään jäsenten toiveiden pohjalta.

AJANKOHTAISTA

Tutustu uusittuihin kotisivuihimme: hyvinkaan.allergia.fi.
Sieltä saat tietoa yhdistyksemme toiminnoista ja syyskauden
tapahtumista. Seuraa myös yhdistyksen Facebook -sivuja
ja paikallislehtien Yhdistykset-palstoja sekä ota yhteyttä
puhelimitse tai sähköpostilla.

HÄMEENLINNA

Hämeen Allergia- ja Astmayhdistys

Matti Alangon katu 31 B
13130 Hämeenlinna
p. 046 850 56 87
pj. Sanna Airaksinen, 050 313 0185
hame.allergia@gmail.com

JOENSUU

Pohjois-Karjalan Allergia- ja Astmayhdistys

Kirkkokatu 11, 80100 Joensuu
pk.allergia@gmail.com
p. 0500 126 474
pohjois-karjala.allergia.fi
Avoinna tiistaisin klo 16–17.

ALLERGIANEUVENTA

Allergianeuvoja, esh Katja Pippuri. Neuvonnan yhteystiedot
yhdistyksen kotisivuilla.

AJANKOHTAISTA

Vesijumppa Malmikodin altaalla torstaisin osoitteessa Kirk-
kokatu 11 Joensuu. Aloitus klo 18.15, mutta paikalla on oltava
ovien sulkeutumisen vuoksi klo 17.55. Ryhmään mahtuu noin
10 osallistujaa. Osallistumismaksu on 6 €/kerta. Lisätietoja
Marjatta Jumppanen p. 050 589 5343.

Sauvakäveluryhmä tiistaisin klo 18. Kokoontumiset alkavat
27.9. Lähtö Malmikodilta, Kirkkokatu 11. Lisätietoja Seppo
Leskinen p. 050 412 0216.
Yhdistyksen tapahtumista ilmoitetaan sanomalehti Karjalai-
sen järjestöpalstalla.

JYVÄSKYLÄ

Keski-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Pirjo Paajanen

Toiminnanjohtaja Tiina Tarvainen
e-mail: yhdistys@keskisuomenallergia.com
www.keskisuomenallergia.com
Vapaudenkatu 40–42, Jyväskylä. Käynti Kelan oven vasta-
päätt, ulkoportin vieressä sumneri nro 50.
P. 040 728 0394.
Avoinna ma klo 10–17, ti, ke ja to klo 12–17.

ALLERGIA- JA ASTMANEUVENTA

Ma klo 10–17, ti, ke ja to klo 12–17 ja muina aikoina sop.
muk. p. 040 728 0394, Tiina Tarvainen.

AJANKOHTAISTA

Tutustu yhdistyksen kotisivuihin! Muistathan, että
olemme myös Facebookissa. Jos et ole saanut yhdistyksestä
sähköpostiutiskirjeitä, osoitteesi puuttuu rekisteristämme
tai meillä on vanha osoite. Mikäli haluat saada näitä kirjeitä
muutaman kerran vuodessa, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi.
Astman kuntoutuskurssi Jyväskylä 25.10.–22.11. Tiedot
www.allergia.fi/kuntoutus tai toimistolta. Hakuaika päättyy 30.9.
Yhteislauluilta toimistolla. Ke 28.9. klo 18 laulamme
kaikille äänille sopivia tuttuja lauluja. Myös muut kuin
yhdistyksen jäsenet voivat tulla mukaan. Ei etukäteen
ilmoittautumista. Tervetuloa mukaan!

Ihana aamu -kurssi. Yhdistyksen jäsenille lempeää
hetkeen rauhoittumista, rentoutumista ja pysäyttämistä
hyvän olon harjoituksissa hengitysharjoituksia unohtamatta.
Kursseipaikkana Naisten Kuntomaailma, Torikeskus, 3. krs.
Kurssi keskeiviksi klo 9–10 alkaen 28.9. Ilmoittautumiset
Seija Juutilainen, p. 050 463 7669 tai seija.juutilainen@
kuntomaailma.fi

Teatterimatka Seinäjoelle la 29.10.2016. Näytelmä
Kvartetti tarjoaa hersyvää komediaa tulvillaan huumoria.
Ennen teatteria nautimme herkullisen noutopöytälounaan
jugend-henkisessä ravintola Almassa. Matkan tarkemmat
tiedot kotisivuilla www.keskisuomenallergia.com. Ilmoittau-
tumiset toimistolle viim. 28.9. mennessä.

Tuoksuton viikko 31.10.–13.11.

Tuoksuttoman viikon tapahtumat järjestävät yhteistyössä
Jyväskylän Kansalaisopisto ja Keski-Suomen Allergia- ja
Astmayhdistys.

Yleisötilaisuus Puhtautta ilman kukkaistuoksua. Tiistaina
8.11. klo 18–19.30. Kansalaisopisto/Luentosali 1. Vapauden-
katu 39–41, Jyväskylä. Luenolla kurkistetaan mm. pesu- ja
puhdistusaineiden käyttöturvallisuuteen, niiden sisältämiin
ainesosiin ja tehtävään puhdistustapahtumassa. Asiantunti-
jana FT Tuula Suontamo.

Tuoksutko liikaa? Allergianeuvontapiste Kansalaisopis-
ton aulassa. Keskeivikkona 2.11. klo 17–19 toiminnanjohtaja
Tiina Tarvainen on antamassa allergianeuvontaa ja jakamassa
tietoa ja esitteitä allergiasta, astmasta ja tuoksu-yliherk-
kydestä.

Yleisötilaisuus: Mitä uutta atooppisen ihottuman Käypä
Hoito -suosituksessa? Ke 16.11. klo 18–20 Kaupunginkirjas-
ton pieni luentosali, Vapaudenkatu 39–41, Jyväskylä. Klo 18
luento, LT, ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Sanna
Poikonen. Klo 19 apteekin puheenvuoro. Tilaisuuteen on
vapaa pääsy, tervetuloa. Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä
Lääkärikeskus Dextra, Seppälän apteekki ja Keski-Suomen
Allergia- ja Astmayhdistys.

VERTAISTOIMINTAA LAPSIPERHEILLE

Allergisten ja astmaa sairastavien lasten vanhempainkerhot:
Ryhtiin on vapaa pääsy.
Jyväskylä: Alligaattorit kk:n 1. to klo 18–20 Tourutupa, Tou-
rukatu 25, käynti pihan puolelta. Kokoontumiset 6.1.0, 3.11.
ja 1.12. Kts. kokoontumisten aiheet kotisivuilta. Tiedustelut
toimistolta tai Johanna Toivanen, m.johanna.toivanen@
gmail.com.
Laukaa: Liikunnallinen vertaisryhmä allergiaa ja astmaa
sairastavien lasten perheille. Tarkemmat tiedot kotisivuilla.
Tiedustelut Heta Elomaa,
p. 040 728 1396 tai heta.elomaa@hotmail.com.

VERTAISTOIMINTAA AIKUISILLE

Työikästen astmaattikkojen keskusteluryhmä ja atoopikkojen
Kihnutus-kerho kokoontuvat toimistolla Vapaudenkadulla.
Ryhtiin on vapaa pääsy. Kokoontumisten tarkemmat tiedot
kotisivuilla ja jäsentiedotteessa.

**Vertaisryhmä nuorille aikuisille ja työikäisille
astmaatikoilte.** Kk:n toinen torstai klo 17–18 K-S
Allergia- ja Astmayhdistyksen toimisto. Ryhmässä mukana
keskustelemassa Pirjo Paajanen. Kokoontumiset 13.10. ja
10.11. Tiedustelut toimistolta.
Aikuisten atoopista ihottumaa sairastavien
kerho kk:n ens. ti klo 18–20 K-S Allergia- ja Astmayhdistyk-
sen toimisto.

4.10. Ravinnostako apua? Vieraana ravitsemusneuvoja Arja
Sjöholm keskustelemassa aiheesta. 16.11. yleisöluento
kaupunginkirjastolla. 13.12. pikkujoulu. Tiedustelut Elina
Hiekkataipale, elina.hiekkataipale@pp.inet.fi

Varttuneen väen keskusteluryhmä astmaatikoi-

JÄRJESTÖSIVUT

Ie. Ryhmän toiminta on tauolla. Kokoontumisia katketaan myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.
Äänekoski: Ota yhteyttä: Liisa Parkkonen, p. 040 507 3765 tai liisa.parkkonen@luukku.com
Petäjävesi, Jämsä, Saarijärvi ja Viitasaari: tiedustelut toimistolta.

ALLERGIA- JA ASTMALIITTO JÄRJESTÄÄ AVOKUNTOUTUSTA JYVÄSKYLÄSSÄ
Astmaa ja/tai allergiaa sairastaville aikuisille avokuntou-tuskurssi syksyllä 2016. Kokoontumiset tiistaisin 25.10, 1.11, 15.11. ja 22.11. Asiantuntijoina lääkäri, astmahoitaja ja fysioterapeutti. Haku aika päättyy 30.9. Lisätiedot: www.allergia.fi/kuntoutus, kuntoutus@allergia.fi, Allergia- ja Astmaliiton kuntoutuspäällikkö Hanna Pellikka 09 4733 5304 tai yhdistyksen toimisto yhdistys@keskisuomenallergia.com tai p. 040 728 0394.

KAJAANI

Kainuun Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Satu Korhonen, p. 044 342 4248
allergia.kainuu@kajaanalainen.com
kainuu.allergia.fi

ALLERGIANEUVONTA
Yhteydenottopyynnöt yhdistyksen allergianeuvojalle sähköpostitse osoitteeseen allergia.kainuu@kajaanalainen.com tai p. 044 342 4247

AJANKOHTAISTA
Syksyllä on tulossa allergiasivouksesta ilta yhdessä Kainuun siivousteknisen yhdistyksen kanssa. Seuraa ilmoitteluumme.
Katso tapahtumatiedot:
Facebook/ Kainuun allergia- ja astmayhdistys ja yhdistyksen verkkosivut kainuu.allergia.fi.
Tervetuloa mukaan toimintaan!

KOKKOLA

Keski-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Tanja Halmekangas
P. 050 5713848
keskipohjanmaan.allergia@gmail.com

ALLERGIA-JA ASTMANEUVONTA
Tiistaisin klo 12-14, p. 044 7396610, Sanna Jokela, sairaan-hoitaja AMK.

AJANKOHTAISTA
Syyskokous tulossa loka–tai marraskuun aikana. Seuraa ilmoittelua kotisivullamme www.keskipohjanmaan.allergia.fi tai Facebook-sivullamme.
Muistathan ilmoittaa päivitetty yhteystietosi liittomme jäsenrekisteriin jasenet@allergia.fi

KOTKA

Etelä-Kymenlaakson Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Eija Mantila
ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA
Sairaanhoitaja Eija Mantila p. 040 589 8381, ke klo 18–19. Sähköpostilla eija.mantila@luukku.com. Neuvonta-ajan voi varata myös toimistolle.
www.etelakymen.allergia.fi
S-posti: allergia.kotka@luukku.com

Toimisto avoinna parillisen viikon keskiviikkoisin klo 18–19.
Puhelinpäivystys arkinsin klo 18–19, p. 040 589 8381. Itäkatu 16, 48100 Kotka

AJANKOHTAISTA
Ke 5.10. klo 18–19 toimisto avoinna
Ke 19.10. klo 18–19 toimisto avoinna
Ke 19.10. Sääntömääräinen syyskokous. Tervetuloa!
Ti 1.11. klo 17 Tuoksuyliherkkyys –luento klo 17 Kotkan kau-punginkirjastolla (Kirkkokatu 24) alkaa kahvitarjoilulla. Klo 17.30 luennoi Jussi Männistö ja klo 18.30 Kari Hännikäisen luento.
Ke 2.11. toimisto avoinna
Ke 16.11. toimisto avoinna
Ke 16.11. Astmariini kokoontuu toimistolla klo 18
Ke 30.11. klo 18–19 toimisto avoinna
La 10.12. klo 10–12 Miehikkälän apteekissa yhdistyksen esittelyä ja edustajat paikalla
Ke 14.12. klo 18–19 toimisto avoinna

KOUVOLA JA IITTI

Pohjois-Kymen Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Katri Raussi
Toimistotyöntekijä Päivi Hautala
e-mail: allergia.astma@luukku.com
www: pohjois-kymenlaakso.allergia.fi
Yhdistys on myös Facebookissa.
Toimisto
Varuskuntakatu 14 as. 6, Kouvola
050 564 0339
Avoinna ma klo 14–18 ja ke klo 9–14.
ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA
Yhdistyksen allergianeuvojana sh Susanna Wallius vastaa puheluihin keskiviikkoisin klo 12–14, p. 044 7313 779. Jätä tarvittaessa viesti vastaajaan, niin otamme yhteyttä.

AJANKOHTAISTA
Astmailta ke 12.10. klo 17.30–19.
Kouvolan Lääkärikeskus, Puhjontie 17, Kuusankoski
Mukana GSK:n palvelupäällikkö Heli Louejoki
Ilmoittautumiset astmahoitaja Susanna Wallius 050 432 667
Fibromyalgia - kokemuskouluttaja sairaanhoitaja Hannele Jokiranta kertoo. Ti 8.11 klo 17.15–18, toimitila Veturi, Kaup-pamiehenkatu 4, 2 krs. (Pohjola-talo) Kokoustila 2.
Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous
Ti n. klo 18.00, toimitila Veturi, Kauppamiehenkatu 4, 2 krs. Kokoustila 2.
Tuoksuton viikko 31.10.–13.11.
Kouvolan Teatteri esittää Suurenmoista, sydämellinen komedia to 10.11 klo 19
Tuoksuton näytös!
Jouluista askartelua vanhoista kirjoista ti 29.11. klo 17.30–20. Ohjaajana artesaani Päivi Hautala. Tarvikemaksu 3 €. Ilmoittautumiset allergia.astma@luukku.com
Toimitila Veturi, Kauppamiehenkatu 4, 2 krs. (Pohjola-talo) Kokoustila 2
Tiedot yhdistyksen tulevista tapahtumista löytyvät koti-sivuilta ja paikallislehdistä.

KUOPIO

Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja: Sinikka Kokki
Toiminnanjohtaja: Titta Kekäläinen
p. 044 557 0040 (tavoitat puhelimella toimistoaikoina ks. alla)
e-mail: pohjoissavo.allergia@gmail.com
(tavoitat parhaiten sähköpostilla)
Allergianeuvoja: Anna-Maija Kiviranta

p. 044 4890040 (tavoitat puhelimella toimistoaikoina)
e-mail: allergianeuvonta.savo@gmail.com
Toimistomme muuttaa Tukipilarin kanssa uusiin tiloihin syys-kuun aikana. Uusi osoitteemme on 1.10. alkaen Technopolis, Mikrokatu 1, M-osa (tornitalo) 9. kerros, 70210 Kuopio. Toiminnanjohtaja on paikalla joka kuukauden ensimmäinen maanantai. Allergianeuvoja on paikalla joka kuukauden kolmas maanantai (poikkeukset mahdollisia, seuraa kotisivujamme)

AJANKOHTAISTA
KUOPION ALUE
Patikkaretki Neulamäessä la 1.10. klo 11. Järjestämme patikkaretken Neulamäen Vuorilammen upeisiin maisemiin. Paistetaan makkaraa ja nautitaan luonnossa liikkumisesta. Lähtö Neulamäen urheilukentän parkkipaikalta (Raivopolku). Ei ennakkoilmoittautumisia, ellet halua ilmoittaa ruoka-allergioista eväitä varten. Yhdistys tarjoaa eväät. Pidämme tahdin verkkaisena, joten kaikenikäiset voivat osallistua. Liikuntaryhmä Nina Massan ohjaamana alkaa perjantaisin lokakuussa Torikadulla. Tarkempi ajankohta syksyn jäsentie-dotteessa. Seuraa myös ilmoitteluumme netissä.

Keilausta ja ohjaus Kuopion keilahallilla (Keilakuja 3) koko perheelle 25.10 klo 12–13 ja 18–19. Keilausmaksu on jäse-nille 3 €/hlö ja alle 12-vuotiaat ilmaiseksi. Kaiken ikäisille ei jäsenille maksu on 6 €/hlö. Maksut eivät sisällä kenkävuokraa 1 €/pari, jonka osallistuja maksaa itse. Päivän keilaukseen mahtuu mukaan 8 henkilöä ja illan keilaukseen mahtuu 12 henkilöä. Sitovat ilmoittautumiset 14.10. mennessä. Tuoksuttoman viikon jäsenilta ja asiantuntijaluento 2.11. klo 17.30–19.30. Tukipilarin tiloissa Technopoliksessa (Mikrokatu 1, M-osa, tornitalo, 9. kerros). Ohjelmassa valtakunnallinen Allergia- ja astmaliiton edustajan asiantuntijaluento tuok-suyliherkyydestä ja lisäksi kokemustarina tuoksuyliherkän arjesta. Mukana myös tuote-esittelyä. Kahvitarjoilun vuoksi ennakkoilmoittautuminen 23.10. mennessä. Koko perheen pikkujoulut ja syyskokous 24.11. klo 18 Suokadun palvelutalolla (Maljalahdenkatu 7). Lapsille järjestetään kokouksen ajaksi omaa ohjelmaa. Syyskoko-usiossa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mahdolliset sääntömuutokset. Yhdistys järjestää pikkujouluihin pientä purtavaa ja glögiä. Tervetuloa! Vertaisryhmät järjestetään Kuopiossa tarpeen mukaan. Ole yhteydessä Tittan, mikäli koet tarvetta vertaisryhmälle. Iisalmen ryhmiä ei ole syksyllä 2016. Mikäli olet kiinnostunut Iisalmen toiminnan jatkumisesta ja voit osallistua toiminnan järjestämiseen, niin ole yhteydessä Tittan. Katso viimeisimmät tiedot tapahtumista internetistä osoitteesta: www.pohjoissavo.allergia.fi ja Facebookista www.facebook.com/savonallergijaastma Liity postituslistallemme lähettämällä sähköpostiosoitteesi toiminnanjohtajalle. Saat kuukausittain ajankohtaista tietoa muun muassa tapahtumistamme ja jäseneduistamme.

KUUSAMO

Koillismaan Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Tuula Nevala
tnevala@gmail.com
www.koillismaa.allergia.fi
Löydät meidät myös Facebookista.

AJANKOHTAISTA
Joogataan ja jumpataan yhdessä Kuusamon Keilahallin peilisalissa sunnuntaisin 18.9.–10.12. klo 16 –17.30, jäsenille maksuton, muut 2 € kerta.
Ikämessut Kuusamossa la 8.10.–olemme mukana.
Tervetuloa!

Tervetuloilta uusille jäsenille marraskuussa, paikka ja tarkem-pi aika ilmoitetaan myöhemmin.
Syyskokous ja jouluruokailu pe 25.11. klo 17 Kuusamon Tropiikissa. Tervetuloa!
Yhdistyksen tapahtumista tiedotetaan kotisivuillamme koil-lismaa.allergia.fi. Jäsenille lähetämme s-postiviestejä tapah-tumista ja paikallislehtien seuratoimintapalstoilta löydätte myös ajankohtaiset tapahtumat. Seuraa kotisivujamme!

LAHTI

Päijät-Hämeen Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Katriina Simolin
Koordinaattori Arja Mesimäki
Toimisto Aleksanterinkatu 26 A 4.krs, Lahti.
lahden.allergia@gmail.com
www.paijathameen.allergia.fi
p. 040 709 1717
Avoinna ma ja ke klo 10–12, ti klo 10–17
Olemme myös facebookissa.

ALLERGIANEUVONTAA
maanantaina klo 14–17 p. 040 709 1717. Voit lähettää kysymyksiä myös s-postilla lahden.allergia@gmail.com.

VERTAISTOIMINTA
Aikuisten vertaisillat
Ma 3.10.
Ma 7.11.
Ma 12.12.
klo 17.30–19 klo 17.30–19 yhdistyksen toimistolla.
Vetäjänä allergianeuvomme Auli Haarala.
Vaivaako kutiseva iho? Iho-ongelmaisten vertaisilta Kutinaryhmä kokoontuu ulkoilun merkeissä 5.10, 2.11 ja 7.12 klo 17.30 Lahden sataman makasiinien edestä. Yhteistyössä P-Hämeen Atopiyahdistyksen kanssa. Lisätietoja vetäjä Anja Kontolta p. 0440 629400.
Lastenryhmä kokoontuu sopimuksen mukaan. Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon.

AJANKOHTAISTA
Ke 28.9. klo 18–21 Tutustumme trendikkääseen äänimal-jahierontaan. Johanna Lindqvist esittelee äänimaljoja, mahdollisuus 15 min/ 15 € äänimaljahieronta kokeiluun.
Paikka: Cranio Fysio. Aleksanterink. 25 2. krs. Ilm. 22.9 mennessä toimistolle.
To 29.9. klo 17 Ruskavaellus Lapakiston retkeilyalueelle Nas-tolaan. Kierrämme noin 1,5 tunnin kävelyreitit, jonka jälkeen nuotiomakkaraa ja -kahvit. Yhteistyössä Tiirismaan Ladun kanssa. Ilmoittautumiset ja lisätietoa toimistolta.
Ti 8.11 klo 18 Haluatko päivittää astmatietosi? Tule kysymään mieltäsi askarruttavista kysymyksistä. Paikka: Yhdistyksen toimisto, Aleksanterink. 26 A 4.krs.
Tuoksuton viikko -kampanja 31.10.–13.11. Seuraa tulevia tapahtumia kotisivuiltamme.
Ti 18.10. klo 17.30 sääntömääräinen syyskokous yhdistyksen toimistolla. Tervetuloa.
To 1.12. Joulumaa-tapahtuma Lahden kisapuistossa.
To 20.12. klo 12–17 Jouluglogiset toimistolla.
IRTI TUPAKASTA
Ti 20.9 klo 17–18 uusi ryhmä alkaa!
Ryhmä kokoontuu 7 kertaa. Seuraavat kokoontumispäivät ovat 27.9, 4.10, 11.10, 25.10
Paikka: Yhdistyksen toimisto. Ilmoittautumiset lahden.allergia@gmail.com tai 040 7091717
Vetäjinä Auli Haarala ja Heidi Lappalainen.

LAPPEENRANTA

Etelä-Karjalan Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Anja Multaharju-Suni
Yhdistyksen p. 044 9790 170. Jätä tarvittaessa viesti vastaa-jaan, otamme yhteyttä.
e-mail: ekallergia@gmail.com
www.etelakarjalanallergia.allergia.fi
Allergia- ja astmaneuvohta
P. 050 3617 490. Sh Marjukka Ervelius vastaa puheluihin. Jätä tarvittaessa viesti vastaajaan.

AJANKOHTAISTA
Laavuretki Hämmäauteensuolle 1.10. Tarkempia tietoja jäsentiedotteesta ja yhdistyksen nettisivuilta.
Yhdistyksen syyskokous ja luento astmaatikon suunhoidosta 7.11. klo 17. Tarkemmat tiedot jäsentiedotteesta ja yhdistyk-sen nettisivuilta.
Seuraa yhdistyksen tulevia syyskauden tapahtumia netti- ja Facebook-sivuilta.

LIEKSA

Lieksan Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Riitta Pehkonen, p. 050 537 9471
e-mail: lieksa.allergia@gmail.com
www.facebook.com/lieksa.allergia

AJANKOHTAISTA
9.–12.10. Risteily/kylpylämatka Tallinnaan
22.10. Kylpyläretki Fontanellaan
31.10.–11.11. Tuoksuttoman viikon tapahtumia
16.11. Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous
25.11. Pikkujouluruokailu Pitopalvelu Riitta Heikkisellä
22.12. Joulumyyjäiset City-marketin aulassa klo 10–14
Seuraa tiedottelua Lieksan Lehestä ja yhdistyksen Facebook-sivulla.

LOHJA

Lohjan Seudun Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Kari Viherlahti
Toiminnanjohtaja Tytti Suomalainen
puh. 046 588 6333
E-mail: info@allergialohja.fi
www.allergialohja.fi
Tapaamiset sopimuksen mukaan.

Allergia-ja astmaneuvohta
sh. Marjaana Nieminen
neuvonta@allergialohja.fi
Jäsenillä on mahdollisuus sopia myös sairaanhoitajan neuvontakotikäynti.
Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Tuula Petäykselle voit lähettää kysymyksiä nettisivujemme 'ota yhteyttä' -lomakkeella.
Yhdistys vuokraa jäsenilleen suolahengityslaitetta. Vuok-rausta hoitaa Marjaana Nieminen. Tiedustelut: neuvonta@allergialohja.fi tai Kari Viherlahti P. 0500 210 638.

JÄSEN/VERTAISTOIMINTA SYYSKUU
Maanantai 26.9. taideilta lapsille Punakanelissa.
LOKAKUU
Tiistai 11.10. Jäsenilta/vertaisilta. Rentoudutaan Istumajoogan avulla.
Tuoksuton viikko -kampanja järjestetään kaksiviikkoisena 31.10.–13.11.2016.
Maanantai 31.10. klo18.00 luento Lohjan pääkirjastossa

”Kosmetiikka-allergia, mitä se on?” iho- ja kosmetiikkaneu-voja Merike Laine Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksestä kertoo kosmetiikan aiheuttamista oireista.

MARRASKUU
Tiistai 15.11. klo 18–20 Istumajooga -harjoitus. Sääntömääräinen syyskokous Punakanelissa. Lauantai 26.11. Yhdistyksen virkistäytymisretki. Seuraa ilmoittelua.
JOULUKUU
Perjantai 9.12. klo 17–19 kahvilatapaaminen.

AJANKOHTAISTA
Ilmoittaudu rohkeasti vapaaehtoiseksi! Tule toimimaan hyvän asian puolesta mukavaan joukkoomme. Uusia vertaisryhmiä perustetaan kysynnän mukaan. Yhdistyksen toimijat lomailevat 19.12.2016–9.1.2017.

LIIKUNTA
Yhdistys myy virkistysumala Neidonkeitaan 10 lipun lippuviikkoja 30 €/viikko.
Arvomme jäsentapahtumissamme Lohjan Lavatanssijat Lola r:n tanssintuttilippuja.

Katso tarkemmat tiedot:
Nettisivuiltamme, jäsentiedotteesta, paikallislehdistä tai Facebook Lohjan yliherkät.

MIKKELI

Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Osmo Koskinen
Toiminnanjohtaja Merja Ikonen
p. 044 021 4112
Kauppakeskus Akseli
Hallituskatu 7 A 1, 3. krs (Martat-ovisummeri)
50100 Mikkel
e-mail: mikkelinallergia.astma@gmail.com
www.mikkelinseudun.allergia.fi
Toimistoomyymälä avoinna torstaisin klo 14-17.
Löydät meidät myös Facebookista.

ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA
Maksuton neuvonta puhelimitse tiistaisin klo 15–18. P. 044 2579 036, s-posti aira.allergia@gmail.com, sh Aira Nurminen.

AJANKOHTAISTA
To 29.9. klo 14–17 Nuorten iltapäivä yhdistyksen tiloissa. Nonstoppina.
Ke 12.10 klo 17.–19.00 Mailapelit tutuiksi. Liikuntailta lapsille, nuorille ja aikuisille. Pöytätennis / sulkapallo / tennis / squash. Sport Forum liikuntakeskus, Kuukuskuja 4, Kalevankangas, Mikkel. Avoin ja ilmainen. Lisätiedot Klaus Kerttula p. 044 979 4657.
To 13.10 klo 13 Ajantasainen lääkelista ja korvaukset. Sentraalissa, Porrassalmenkatu 28, Mikkel. Lisätiedot Aira Nurminen p. 044 257 9036.
Ke 2.11. klo 17.30 Tuoksuttoman viikon teemailta. Tuote-esit-telyä, näytteitä, arpajaisia.
klo 18–19 Tuoksuyliherkkyys asiantuntijaluento. Kokemus-asiantuntijan tarina ja tuoksuyliherkän arki—kokemustarina live-lähetyksenä, yhdistyksen tiloissa.
To 3.11 klo 10.30–12.30 Apteekki Stellassa yhdistyksen allergianeuvoja paikalla, näytteitä saatavana.
Pe 4.11 klo 19 Tuoksuton esitys Mikkelin teatterissa. Kaikki tahtoo rakastaa. Liput jäsenkortilla 23 € lippuluukulta.
To 10.11 klo 10.30–13.30 Mikkelin Uusi Apteekki, Kauppakeskus Akselissa yhdistyksen allergianeuvoja paikalla, näytteitä saatavana.

JÄRJESTÖSIVUT

Su 20.11 klo 13 Lapsiperhetapahtuma Veturitalilla, Tallikan-kaankatu 3, Pieksämäki.
Ke 23.11 klo 17.30–19 Atooppinen ekseema. IKIOMA-lää-kärkeskuksen Tiina Ilves luennoi. Hallituskatu 7A1, 3.krs (Martat-ovisummeri), Mikkeli.
Avoin ja ilmainen.
Klo 19.00 Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry:n SYYSKOKOUS. Kästellään sääntömääräiset asiat.
To 1.12. klo 14.30–16.30 Perinteiset jouluglögit ja vapaa-ehtoisten kiitospäivä yhdistyksen tiloissa Kauppakeskus Akselissa, Hallituskatu 7A1, 3. krs (Martat-ovisummeri).

Lämpimästi tervetuloa mukaan tapahtumiin ja toimintaan!

VERTAISTOIMINTAA
AIKUISRYHMÄ MIKKELISSÄ
Aikuisten allergia-astma -vertaisryhmän syyskauden tapaa-miset ovat maanantaisin 3.10., 7.11., ja 5.12. klo 17.30 alkaen Estery-talossa, Otto Mannisenkatu 4, Mikkeli.
Vetäjinä Liisa Kiesilä p. 040 596 5064 ja Osmo Koskinen p. 0500 909 060.
Tervetuloa mukaan uudet ja aiemmin osallistuneet!

TOIMINTARYHMÄ LAPSIPERHEILLE MIKKELISSÄ
Lapsiperhetoimintaryhmän syyskauden tapaamiset ovat kes-kiviikkoisin 28.9., 19.10. ja 30.11 klo 18 alkaen Estery-talossa, Otto Mannisenkatu 4, Mikkeli.
Vetäjänä Elina Manninen p. 044 328 4683.
Tervetuloa mukaan uudet ja aiemmin osallistuneet perheet!

UUSI AIKUISRYHMÄ JUVALLA
Uusi allergia- ja astmavertais-ryhmä Juvan terveyskeskuk-sen kokoushuoneessa tiistaisin 13.9., 11.10. ja 8.11. klo 17.
Tiloihin pääsee jo klo 16.30. os. Sairaalatie 3, Juva.
Lisätietoja: Osmo Koskinen p. 0500 909 060.
Tervetuloa mukaan!

Voit myös perustaa uuden ryhmän. Apua perustamiseen saat yhdistyksen toimistosta.
Tervetuloa mukaan vertaistoimintaan!

Tarkemmat tiedot syyskauden tapahtumista www.mikkelin-seudun.allergia.fi tai p. 0440 214 112.

MUONIO

Tunturi-Lapin Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Aila Helistö, puh. 040 547 9453
tunturilappi.allergia@gmail.com
tunturi-lappi.allergia.fi
Allergia- ja astmaneeuvojana yhdistyksessä toimii Leila Piirainen, p. 0400–882531, tavoitettavissa joka kuukauden ensimmäinen arkipäivä (ma–pe) klo 10.00–11.00
AJANKOHTAISTA
Tervetuloa mukaan toimintaan!
Seuraa tapahtumailmoittelua uusilla kotisivuillamme tunturi-lappi.allergia.fi! Jäsenille lähetämme sähköposti-viestejä tapahtumista. Jos käytät sähköpostia, laita viesti yhdistykselle tunturilappi.allergia@gmail.com, niin saamme yhteystietosi päivitettyä.

MÄNTSÄLÄ, JÄRVENPÄÄ, TUUSULA

Keski-Uudenmaan Allergia- ja Astmayhdistys

Yhteystiedot:
P.044 210 0452
sähköposti: yhdistys@keskiuudenmaanallergia.com
kotisivut: www.keskiuudenmaanallergia.com
Facebook: www.facebook.com/keskiuudenmaanallergia
Twitter: twitter.com/KU__Allergia

Puheenjohtaja Johanna Åström
P: 044 211 8339 (pvm, ei tekstiviestejä)
sähköposti: puheenjohtaja@keskiuudenmaanallergia.com

Allergianeuvonta:
Sairaanhoitaja Satu Tammisto
Puhelin: 044 210 0453 (pvm, ei tekstiviestejä)
sähköposti: allergianeuvonta@keskiuudenmaanallergia.com

Terveydenhuollon ammatillainen vastaa kysymyksiisi mm. ruoka-allergioista, allergisesta nuhasta, astmasta ja ihottu-mista. Tarjolla on myös maksuttomia oppaita.

Vertaisvastaava:
Johanna Åström, 044 211 8339 (pvm, ei tekstiviestejä)
vertaiset@keskiuudenmaanallergia.com

NURMIJÄRVI

Nurmijärven Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Anja Vainio, p. 040 571 3215, ma ja ke klo 18–20.
c/o Aili Levänen, Lakisuontie 123, 01860 Perttula
allergia.nurmijarvi@gmail.com

Allergianeuvoja Anna Vanhasen tavoittaa sähköpostitse: anni.vanhanen@gmail.com

Vesijumppa
Aikuisten syyskauden 2016 vesijumppa torstaisin klo 20. Kysy vapaita paikkoja soittamalla yhdistyksen p. 040 571 3215.
Kylpyläretki
Lauantaina 26.11.2916 Kylpyläretki Nokian Eden kylpylään.
Lähde mukaan! Ilmoittautua voi puh. 040 5713215 tai allergia.nurmijarvi@gmail.com
Teatteriretki
Lauantaina 5.11.2016 lähde kanssamme Helsingin Kansal-listeatteriin! SUMU – Kansallisteatteri klo 19:00. Ilmoittaudu viimeistään tiistaina 4.10.2016 puh. 040 571 3215 tai allergia.nurmijarvi@gmail.com.
Syyskokous
Nurmijärven Allergia- ja Astmayhdistys ry:n sääntömääräi-nen syyskokous pidetään ke 16.11.2016. klo 18:30 Klaukkalan Yhteispalvelupisteen kokoustilassa. Kuonamäentie 1. Klaukkala. Tervetuloa!

OULU

Oulun Seudun Astma- ja Allergiayhdistys

Puheenjohtaja Marja-Leena Huoviala
Toimiston puhelinnumero 044 040 4045
Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, 2.krs, 90100 Oulu
oulu.astmajaallergia@gmail.com
www.oulu.allergia.fi
Toimisto avoinna ma 9–15, ke 9–16, to 9–15, pe 9–14.

ALLERGIA- JA ASTMANEUVENTA
Keskiviikkoisin klo 14–17 toimistolla ja puh. 044 040 4045
AJANKOHTAISTA
Vesijumppa sunnuntaisin klo 11–12 Raatin liikuntakeskuk-sessa. Yhdistys maksaa sisäänpääsyn jäsenille uimahalliin. Kokoonnemme uimahallin ala-aulassa. Ei ennakkoilmoittautumista. Kysy lisätietoja toimistoltamme, oulu.astmajaallerg-ia@gmail.com tai p. 044 040 4045.
Virkistysilta Oulun Kosmetologikoululla 4.10. klo 15 alkaen, Kirkkokatu 10 A. Sisältää jalkahoidon. 16 ensimmäistä ilmoit-tautujaa pääsee mukaan. 5 € omavastuu, yhdistys maksaa jäsenille loput. Ilmoittautumiset joko oulu.astmajaallergia@gmail.com tai p. 044 040 4045.

Tietoilta 10.11. klo 17–20. Kumppanuuskeskuksessa Kansa-katu 53, Oulu (Veturi 1krs.). Mukana terveysalan asiantuntija. Tarkemmat tiedot ilmoitamme luennoitsijan varmistuttua. Seuraa kotisivujamme! Kahvitarjoilu. Tervetuloa!
Sääntömääräinen syyskokous 15.11. klo 17 alkaen (Asema 2krs.), Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, Oulu. Käsittelem-me sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!
Tuoksuton ja savuton teatteriesitys–Jääräpää. 17.11. klo 19. Suurella näyttämöllä. Oulun Kaupunginteatterissa. Lippuvaraukset lippupisteestä: p. 08 5584 7600, teatteri.myyntipalvelu@ouka.fi
Tuoksuton ja savuton teatteriesitys–Lasse-Maijan etsivätoimisto 17.11. klo 18 Vinttikamarissa. 17.11.2016 klo 18. Oulun Kaupunginteatterissa. Lasten teatteriin 15 en-simmäistä ilmoittautunutta kustannetaan jäsenten lapsille. Ilmoittautumiset joko oulu.astmajaallergia@gmail.com tai p. 044 040 4045.
Lisätietoja tapahtumista saatte osoitteesta www.oulu.allergia.fi. Saat ajankohtaista tietoa tapahtumis-tamme myös, kun liityt postituslistallemme lähettämällä sähköpostiosoitteesi meille oulu.astmajaallergia@gmail.com. Seuraa ilmoitteluamme myös Forum24-lehden ToimintaForum-palstalla.

VERTAISTOIMINTA
Allergiaa ja/tai astmaa sairastavien aikuisten vertaistukiryh-mä kokoontuu seuraavan kerran Kumppanuuskeskuksella, Kansankatu 53 (2.krs., Konnari) tiistaina 11.10. ja (2.krs., Konnari) tiistaina 8.11. sekä (2.krs., Konnari) tiistaina 13.12. klo 17 alkaen. Tule puhumaan, kuuntelemaan ja saamaan vinkkejä arjesta selviytymiseen! Ryhmän vetäjänä toimii Marja-Leena Huoviala.
Kaipaatko tukea allergiaperheen tai astmaa ja/tai allerg-iaa sairastavan aikuisen arkeen ja ongelmiin. Yhdistyksellä on koulutettuja tukihenkilöitä, joiden kanssa voit jakaa koke-muksia ja saada tukea ja vinkkejä pulmallisiinkin tilanteisiin. Jos kaipaat tukihenkilön apua, ota yhteyttä toimistoon, niin annamme sinulle tukihenkilön yhteystiedot.

Katso tarkemmat tiedot: www.oulu.allergia.fi

VERTAISTOIMINTA
Allergiaa ja/tai astmaa sairastavien aikuisten vertaistukiryh-mä kokoontuu seuraavan kerran Kumppanuuskeskuksella, Kansankatu 53 (2.krs., Konnari) tiistaina 11.10. ja (2.krs., Konnari) tiistaina 8.11. sekä (2.krs., Konnari) tiistaina 13.12. klo 17 alkaen. Tule puhumaan, kuuntelemaan ja saamaan vinkkejä arjesta selviytymiseen! Ryhmän vetäjänä toimii Marja-Leena Huoviala.

Kaipaatko tukea allergiaperheen tai astmaa ja/tai allerg-iaa sairastavan aikuisen arkeen ja ongelmiin. Yhdistyksellä on koulutettuja tukihenkilöitä, joiden kanssa voit jakaa koke-muksia ja saada tukea ja vinkkejä pulmallisiinkin tilanteisiin. Jos kaipaat tukihenkilön apua, ota yhteyttä toimistoon, niin annamme sinulle tukihenkilön yhteystiedot.

Katso tarkemmat tiedot: www.oulu.allergia.fi

PORI

Satakunnan Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Eija Vaajakari
Yrjönkatu 12 A 8 (Hallitalo 3.krs) 28100 Pori
p. 0458845559
toimisto@sata-allergia.fi
www.sata-allergia.fi
Facebook: Satakunnan Allergia- ja Astmayhdistys ry

ALLERGIA- JA ASTMANEUVENTA
Allergia- ja astmaneeuvonta farmaseutti Tiina Hakasalo, aseptiina@gmail.com
Astmaneeuvonta Porin perusturvan hengityshoitaja Paula Brax, p. 0447018089, ma–pe klo 8–15.30

RUOKA-ALLERGIANEUVENTA
Sirpa-Riitta Hietava, sirpa.hietava@hotmail.com

VERTAISTOIMINTA
Allergia- ja astmalasten vertaisryhmä keskustelee Faceboo-kissa
Homeille ja muille kosteusvauriomikrobeille altistuneiden ryhmä kokoontuu syksyn aikana 20.10, 17.11 ja 15.12 klo 18.00 toimitilallamme Apilapääksyssä, Hallitlalossa, Yrjönkatu 12 a 8.
Yhdistyksen syyskokous maanantaina 28.11. klo 19
Apilapääksyssä Yrjönkatu 12 a 8, 28100 Pori

Lisätietoa tapahtumista
Ilmoita s-postiosoitteesi, jotta voimme lähettää ajankoh-taista tietoa tapahtumista ja toiminnastamme. Tietoa ei käytetä markkinointiin. Tapahtumailmoituksemme löytyvät paikallislehdistä, nettisivuiltamme ja Facebookista.
Ensi vuonna käydään kunnallisvaalit, vaalikerääjiksi voi jo nyt alkaa ilmoittautua
toimistomme s-postiin tai puhelimitse.
Jos olet kiinnostunut toiminnastamme ja osallistumisesta työskentelyyn kanssamme, ota meihin yhteyttä.

PORVOO

Porvoon seudun Allergia- ja Astmayhdistys - Borgånejdens Allergi-och astmaförening

Puheenjohtaja - ordförande: Barbro Hult
Toiminnanjohtaja - verksamhetsledare: Terttu Koivu
Toimisto auki keskiviikkoisin klo 10–14 – kansliet har öppet onsdagar kl. 10–14
p. 044 3640 306
Jääkiekkotie 3, Kokonhalli, 06100 Porvoo - Ishockeyvägen 3, Kokonhallen, 06100 Borgå
allergia@porvoonallergijaaastma.fi
www.porvoonallergijaaastma.fi
www.facebook.com/porvoonseudunallergia

ALLERGIA- JA ASTMANEUVENTA
Michaela Lepistö, michaela.lepisto@gmail.com

AJANKOHTAISTA
la 24.9. klo 10–12. Luontoretki Sipoonkorven kansallispuis-toon. Tapahtumassa pienimuotoinen luontopolku lapsille ja grillausmahdollisuus. Omat eväät mukaan. Polku on niin leveä, että sitä pystyy kulkemaan esim. lastenrattaiden kans-sa, mutta alussa on jyrkempi mäki. Vaatetus sään mukaan. Lähtö P-paikalta, Länsitie 235, 04130 Sipoo
ke 30.11. klo 19 Syyskokous Bar & Café Porvoon Paahtimolla. ti 11.10.–8.11. Kuntoutuskurssi. Kurssi on tarkoitettu aikuisil-le, joilla on astma ja/tai allergia ja ne vaikuttavat mm. työssä jaksamiseen ja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Hakuaika päättyy 16.9. Hakulomake: www.allergia.fi/kuntoutus/aikui-set. Lisää tietoa voi pyytää toimistosta tai kuntoutuspääli-költä Hanna Pellikka, 09 47335304, kuntotus@allergia.fi. Sisäilmatilaisuus Sipoossa. Lisää tietoja myöhemmin.
Vertaistoiminta allergisten lasten vanhemmille jatkuu Sipoossa ja Ruotsinpyhtää-Loviisassa.
Ota yhteys:
Sipoo: Julia Klippi, julia.klippi@gmail.com
Loviisa: Riitta Grönstrand, yhteenotto yhdistyksen toimiston kautta, puh. 044 3640 306

Aktuellt
Lör. 24.9., kl. 10–12. Naturutflykt till Sibbo storskogs nationalpark. Naturstig för barn och möjlighet att grilla under utflykten. Egen matsäck med. Stigen är så bred att det går bra att ta sig fram med t.ex. barnvagn, men i dess början finns en brantare backe. Klädsel enligt väder. Start från parkeringsplatsen, Västervägen 235, 04130 Sibbo
Ons. 30.11, kl. 19 Höstmöte på Bar & Café Paahtimo
Tis. 11.10.–8.11. Rehabiliteringskurs. Kursen är avsedd för vuxna som har astma och/eller allergi som försvårar orkandet i arbetslivet och upprätthållandet av det egna välmåendet. Kursen går på finska. Ansökningstiden tar slut 16.9. Ansök-ningsblankett: www.allergia.fi/kuntoutus/aikuiset. Mera information kan fås från kansliet eller från rehabiliteringsans-varige Hanna Pellikka, tfn.09–47335304, kuntotus@allergia.fi
Innelufts-föreläsning i Sibbo (på finska). Mera information senare.

Kamratsstödsgrupperna för allergiska barns föräldrar fortsätter i Sibbo och i Strömförs-Lovisa trakten. Om du är

intresserad, kontakta:
Sibbo: Julia Klippi, klippi.julia@gmail.com.
Loviisa: Riitta Grönstrand, kontakta kansliet, tel. 044 3640 306

ALLERGIA- JA ASTMANEUVENTA
Michaela Lepistö, michaela.lepisto@gmail.com

RAUMA

Puheenjohtaja: Satu Helasmo-Nurmi
puh. 044 024 1323. Toimistolla ei päiväystystä. Yhteydenotot vain sähköpostilla tai tekstiviestillä.
rsaa.ry@dnainternet.net

ALLERGIA-JA ASTMANEUVENTA
Sh. Maria Lehto, puh. 044 7111 710, soittoaika keskiviikkoisin klo 17–18.

VERTAISTOIMINTA
Tarkemmat tiedot Raumalaisen yhdistyspalstalta

AJANKOHTAISTA
2.11. klo 18 Yhteinen joulujuhla yhteistyökumppaneiden kanssa järjestötilalla.

Katso tarkemmat tiedot:
Nettisivuiltamme http://raumanseudunallergijaaastma-yhdistys.allergia.fi/, Raumalaisesta sekä Facebook-sivuil-tamme.

ROVANIEMI

Lapin Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Anna-Stina Määttä
Kansankatu 8, 3.krs, 96100 Rovaniemi
lapinallergia@gmail.com
www.lappi.allergia.fi
p. (016) 310 696
Allergia- ja astmaneeuvonta torstaisin klo 16 -18 /sairaanhoi-taja Anna-Stina Määttä, p. 040 573 0700

AJANKOHTAISTA
Yhdistyksen tapahtumista tiedotetaan kotisivuilla ja paikal-lislehtien seuratointimintalstoilla.
Löydät meidät myös Facebookista (Lapin Allergia- ja Astmayhdistys ry)

SAVONLINNNA

Savonlinnan Seudun Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Sari Ylhäinen
Toiminnanjohtaja Timo Karppinen
e-mail: allergiasavonlinna@gmail.com
p. 041 434 7388
Toimisto: Pappilankatu 3, Savonlinna
Avoinna sopimuksen mukaan

ALLERGIA- JA ASTMANEUVENTA
P. 044 034 7388, sh Katja Kyllönen.

AJANKOHTAISTA
Hyvinvointimessut 23. - 24.9. klo 9–14 olemme mukana järjestöjen yhteisillä Hyvinvointimessuilla OKL- hallilla.
Tuoksuton viikko
Ke 2.11. klo 17–20 vietämme valtakunnallista tuoksutonta viikkoa Järjestötal Kolomosella kahvittelun ja muun

ohjelman merkeissä. Tiedotamme ohjelmasta tarkemmin jäsenkirjeessämme.
Apteekin Allergiapäivä
Pe 4.11. Jalkaudumme Uuteen Apteekkiin Citymarketille.
Kellonaika varmistuu myöhemmin.
Sääntömääräinen syyskokous
ke 23.11.klo 18 yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous toimistolla
Tapahtumat löytyvät myös Facebook-sivuiltamme ja blogistamme allergiasavonlinna.blogspot.com

SEINÄJOKI

Puheenjohtaja Outi Hantula
Toimistoyöntekijä Heli Lähteenkorva 040 535 8997 12.10. saakka.
Toimisto Järjestötal, Kauppakatu 1, 2krs. Seinäjoki, väliaikai-sesti 30.11. saakka osoitteessa Torikatu 13 G, 3.krs.
Yhdistyksen postiosoite ei muutu.
ep.allergia@netikka.fi
www.jarjestotaloseinajoki.net/jarjestot/aal.html
Yhdistyksen blogi löytyy Ilkka lehden Blogeista, Yhtei-söt-osiosta, sisältäen ajankohtaista asiaa allergiaan ja astmaan liittyvistä asioista.
Olemme myös Facebookissa!
Toimisto/myymälä avoinna ma—to klo 9–15 tai sopimuksen mukaan.
Toimistolla myynnissä tuloilmansuodatinkangasta, Pef-mit-taria, nenähuhtelukannua, Ruoka-allergisen keittokirjaa (ale 15 €), Universal Stone yleispuhdistusainetta ja hengitysilman lämmittämiä pakkasilmoille. Toimistolta saatavilla liiton oppaita ja perusvoide näytteitä.

ALLERGIA- JA ASTMANEUVENTA
Voit lähettää kysymyksiä sähköpostilla ep.allergia@netikka.fi.

VERTAISTOIMINTA
Allergisten lasten vanhempien vertaisryhmät:
Jalasjärvi Kokoontuu joka kuukauden kolmas ma klo 18 seurakuntatalon kerhohuoneessa, yhteyshenkilö Maija-Riitta Rintamäki p 0400 166 603.
Kauhajoki Lustilan koululla (Lustilantie 326) tai Suolahuo-neella (Kuusistonraitti 55) kuukauden tiistai alkaen klo 19.
Varmista paikka Päivi Karjalainen p 050 440 2250,paivi.karjalainen@pp9.inet.fi
Lapua Ryhmä toistaiseksi tauolla. Aloitetaan tarvittaessa uudelleen. Ota yhteyttä Outi Hantula p. 0400 763 562 taiep.allergia@netikka.fi
Seinäjoki Ryhmä toistaiseksi tauolla. Aloitetaan tarvittaessa uudelleen. Ota yhteyttä Tarja Kakkuri p 040 960 2716 tai ep.allergia@netikka.fi

TAMPERE

Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Markku Jokela
Toiminnanjohtaja Terhi Hurme
e-mail: allergia@kolumbus.fi,
Kyllikinkatu 9, Tampere.
Avoinna ma - to klo 10–14 (myös sopimuksen mukaan)

ALLERGIA- JA ASTMANEUVENTA
P. 044 339 5181, allergia@kolumbus.fi
Valtakunnallinen ruoka-allergianeuvonta 045 235 2861, ruoka-allergia@kolumbus.fi,
Verkkopalvelut Erimenu.fi ja EriMeno.fi, 050 442 0880, erimenu@kolumbus.fi

www.pirkanmaanallergia.fi

facebook.com/PirkanmaanAllergiajaAstmayhdistys

twitter.com/Pirk_Allergia

www.erimenu.fi

www.erimeno.fi

AJANKOHTAISTA

Ke 28.9. klo 17–20 Geokätköilyn tutustuminen. Geokätköily on hauska koko perheelle sopiva ulkoiluharrastus. Geokätköilyssä etsitään GPS-satelliittipaikannuksen avulla mielenkiintoisiin paikkoihin piilotettuja kätköjä. Harrastuksen aloittamiseen et tarvitse edes GPS-laitetta sillä monet geokätköt on mahdollista löytää pelkän kartan avulla. Ohjaaja Reijo Laamanen, Tampereen Taivaltajat ry. Tilaisuus jäsenille maksuton. Ilm. 044 339 5181 tai allergia@kolumbus.fi. Lähtö yhdistyksen toimistolta.

To 29.9. klo 12–13 Tutustumiskohteena Ylen Mediapolis osoitteessa Töhlöpinranta 31, Tre. Kiertokäynnillä pääsee tutustumaan Ylen studiotaloihin, tuotantotaloihin, puvustamoon ja rekvisiittaan. Kierros sopii myös lapsille, koska Mediapoliksessa tehdään Ylen suomenkieliset lastenohjelmat, kuten Pikku Kakkonen. Ilm. 045 235 2861 tai ruoka-allergia@kolumbus.fi

Ti 4.10. klo 10–11 iäkkäille jäsenille suunnattu tilaisuus toimistolla bingoilun ja kahvin merkeissä. Tilaisuus on vanhusten viikolla. Ilm. 044 339 5181 tai allergia@kolumbus.fi To 6.10. klo 18 –19.30 Syö hyvää -yleisötapahtuma, ruoka-asiantuntijana Outi Penttilä, Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaiset.

Tapahtumassa asiantuntija auttaa etsimään keinoja terveyttä ja toimintakykyä tukevaan, maistuvaan arkiruokailuun meille kaikille. Yhdessä tutkitaan muun muassa riittävää proteiinin ja hyvän rasvan saantia sekä monipuolista hedelmien, marjojen ja kasvien käyttöä. Hyvä ruokavalio tekee hyvää niin keholle, aisteille kuin ympäristöllekin. Tapahtuma on osa Kuluttajaliiton Syö hyvää -hanketta, jota rahoittaa RAY. Järj. Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa.

Paikka: Sampolan auditorio, Sammonk. 2, Tre. Ke 12.10. ja ke 16.11. klo 17 Nuoret kokkaamaan arkiuokia (yli 16-vuotiaille tarkoitettu kurssi). Valmistellaan nopeita ja helppoja ruokia omaan ruokavalioon soveltuvista ruoka-aineista. Kurssreja järjestetään kaksi kappaletta, johon molempiin otetaan neljä henkilöä. Hinta 7€/hlö. Ilm. 045 235 2861 tai ruoka-allergia@kolumbus.fi. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro ruokavaliosi ja mahdollinen toive, mitä haluaisit oppia tekemään. Paikka: yhdistyksen toimisto. Ti 18.10. klo 17–18 Siedätyshoidon toteuttaminen -jäsenilta. Tilaisuudessa tietoa siitepölyallergioiden ja jonkin verran myös eläinallergioiden siedätyshoidon toteuttamisesta. Asiantuntijana sairaanhoitaja Marjo Karjalainen Terveystalolta. Ilm. allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181. Paikka: yhdistyksen toimisto.

Ke 19.10. klo 10–11 Info- ja liikuntatilaisuus: Nivelrikko, nivelreuma ja liikunnan tärkeys. Ohjaajana fysioterapeutti Mira Kasanen. Ilm. 044 339 5181 tai allergia@kolumbus. fi. Hinta 5 €/hlö, sis. kahvin. Paikka: yhdistyksen toimisto. Ti 1.11. klo 14 Sääntömääräinen syyskokous. Kokouksessa käsitellään mm. yhdistyksen toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2017. Kahvitarjoilu. Paikka: yhdistyksen toimisto, Kyllikink. 9, Tre.

To 3.11. klo 18–19 yleisöluento: Kemikaalit arjessamme, kemikaaliasiantuntijana Sanna Virtanen, Allergia- ja Astmaliitto.

Järj. Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys yhteistyössä Treen seudun työväenopiston ja Treen hengitysyhdistyksen kanssa. Paikka: Sampolan auditorio, Sammonk. 2, Tre. Ke 23.11. klo 10–11 Info- ja liikuntatilaisuus: Kehonhuollon

tärkeys ja vinkkejä helppoihin kehonhuolto-harjoituksiin. Ohjaajana fysioterapeutti Mira Kasanen. Ilm. 044 339 5181 tai allergia@kolumbus. fi. Hinta 5 €/hlö, sis. kahvin. Paikka: yhdistyksen toimisto. Ti 29.11. klo 17 Pibarikurssi koko perheelle. Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille leipomisesta kiinnostuneille yhdistyksen jäsenille ja heidän perheenjäsenilleen. Hinta 5€/ hlö. Ilm. 045 235 2861 tai ruoka-allergia@kolumbus.fi. Ilmoita myös erityisruokavalio. Paikka: yhdistyksen toimisto. Ke 14.12. klo 10–11 Info- ja liikuntatilaisuus: Rentoutuminen ja kehotietoisuus. Vinkkejä rentoutumiseen ja kehotietoisuusharjoituksiin. Ohjaajana fysioterapeutti Mira Kasanen. Ilm. 044 339 5181 tai allergia@kolumbus. fi. Hinta 5 €/hlö, sis. kahvin. Paikka: yhdistyksen toimisto.

VERTAISTOIMINTAA LAPSIPERHEILLE

Allergisten lasten vanhempainkerhot ja tukihenkilöt: Vertaistukea lapsiperheille Allergisten lasten vanhempainkerhot ja tukihenkilöt AKAÄ: Nina Tielinen, 0400 847 978, nina.tielinen@windowslive.com IKAALINEN: Maarit Lepistö,040723 5468, maarit.lepisto@ippnet.fi KANGASALA, Sisukkaat: Tuula Mäntylä 040 544 8687, tuula.mantyla@kangasala.fi

Tapaamiset keskiviikkoisin 5.10. klo 18–20 Omenatarhan päiväkodilla, Riihikuja 1, 2.11. kädentaitoja Sipetassa ja 7.12. jouluruokailussa. PIRKKALA: Terhi Rissanen 050 505 1173, terhi.rissanen@suomi24.fi Paikka: Päiväkoti Puuhkalakin kerhotila, Lähdekuja 2, Vähäjärven alueella. Tapaamiset tiistaisin 18.10., 15.11., 13.12. klo 18. PIRKKALA/ Anafylaksiaperheiden vertaisryhmä: Marjo Lehtinen 041 5436 439, marjo.lehtinen@kotiportti.fi Pereen päiväkoti, punaisten ryhmä, Isomäentie 3, Pirkkala. Tapaamiset maanantaisin 10.10., 7.11. ja 12.12. klo 17.30–19.30. TAMPERE: Irene Hulkkonen 040 549 7481

VERTAISTOIMINTAA AIKUISILLE - tulethan tuoksutta! Aikuisten astmaa ja allergiaa sairastavien kerho eli AIKA-kerho kokoontuu toimistolla. Kerhoa vetävät Eeva-Liisa Lehto ja Anne Rajala. Ti 11.10. klo 17 Esitelmä kuvanveistäjä Hannes Autereen taiteesta ja elämästä. Aiheesta kertomassa tytär Sirpa Autere. Ti 8.11. klo 17 Uutta tietoa allergiaan ja astmaan liittyen, allergia- ja astmafarmaseutti Susanna Kainiemi, Koivuap-teekki. Ti 13.12. klo 17 Pikkujoulut. Tuoksuyliherkkien kerho kokoontuu toimistolla. Kerhoa vetää Kari Hännikäinen. Ke 26.10.klo 17 Hengityssairaan apuvälineet ja kuntoutus, kuntoutusohjaaja Katri Lindberg. Ti 15.11. klo 17 Palvelusetelit, erikoissuunnittelija Sirpa Laaksonen, Tampereen kaupunki. HUOM! Tilaisuus on keskusvirastotalon ryhmähuone 1, 5. krs., Aleksis Kiven katu 14–16 C, Tre. Ilm.viim. 10.11. allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181. Ke 14.12. klo 17 Pikkujoulut.

AVOKUNTOUTUSKURSSI ASTMAATIKOILLE TAMPEREELLA

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on astma ja/tai allergia ja ne vaikuttavat mm. työssä jaksamiseen ja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Kurssipäivät tiistaisin: 25.10., 1.11., 15.11. ja 22.11. klo 17.30–20. Asiantuntijat keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Heidi Rantala, farmaseutti Kaisu Pöykkö, fysioterapeutti Mira Kasanen ja sairaanhoitajat Terhi Mikkola ja Terhi Hurme. Osallistujille maksuton, kurssia tukee RAY. HUOM! Haku aika päättyy 30.9. Lisätiedot www.allergia.fi/kuntoutus/aikuiset ja p. 09 4733 5304.

ALLERGIALEIVONNAISIA LEIVOTAAN JA MYYDÄÄN

Jäsenillä on mahdollisuus ostaa yhdistyksen keittiöllä leivottuja munattomia, maidottomia ja/tai gluteenittomia leivonnaisia.

Jäsenet voivat tulla mukaan myös Vuohelan Herkun kimpparinkiin. Tilaus 5.10. mennessä ja tuotteet noudettava ke 12.10. Tilaus 7.12. mennessä ja tuotteet noudettavissa ke 14.12. UUTTA: Jäsenillä myös mahdollisuus osallistua yhteis-tilaukseen 28.9. ja 30.11. ja kokeilla uuden Erimenu-tuottajan Robertsin marjaisia Berrie-juomia. Katso tuotteet: shop.roberts.fi. Kysy lisää leivonnaisista ja Berrie-juomista 045 235 2861 tai ruoka-allergia@kolumbus.fi

ERIMENU JA ERIMENO –VERKKOPALVELUT

Erimenu.fi–verkkopalvelussa on ruokarajoitteita huomioivia reseptejä ja tietoa tuotteista ja tuottajista. Tietoja päivitetään ja lisätään jatkuvasti. Rekisteröitymättä tietoja voi tarkastella yhdellä rajoitteella (maidoton, munaton, soijaton, laktoositon, gluteeniton). Rekisteröitymällä voi tallentaa yhden tai useamman ruokavalion, jopa yksittäisten ruoka-aineiden tarkkuudella. Tällöin voi suodattaa näkyviin ko. ruokavaliion sopivat ruokaohjeet ja tuotteet. Oma ruokavalio on Erimenussa valmiiksi tallessa myös, kun seuraavalla kerralla haluaa etsiä tietoa.

EriMeno.fi on karttapohjainen ja yhteisöllinen verkkopalvelu. Rekisteröitymättä voi etsiä tietoa ruokarajoitteita ja esteettömyyttä huomioivista ravitsemis-, majoitus- ja matkailupalveluista. Rekisteröitymällä kuka tahansa voi tallentaa näitä tietoja toisten nähtäville. Anna vertaistukea -vinkkaa hyvä paikka!

Molemmat verkkopalvelut ovat käyttäjille maksuttomia. Ne ovat Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen hallinnoimia ja ne on kehitetty RAY:n avustuksella.

ANAFYLAKSIAN HOITO –OPETUSVIDEO NETISSÄ Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys on tuottanut Anafylaksian hoito–opetusvideon. Asiantuntijoina prof. Erkkä Valovirta ja erik.sh. Erja Tommila Filhasta. Video löytyy suomenkielisenä sekä englannin- ja ruotsinkielisellä tekstityksellä sivuilta: www.erimenu.fi ja vimeo.com/pirkanmaanallergia

TORNIO

Länsi-Pohjan Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Tytti Vaarala p. 040 839 6528 (tytti.vaarala@gmail.com) Yhdistyksen hallituksen sähköposti: lansipaa@gmail.com Uudet kotisivut: lansipohja.allergia.fi

ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA

Torstaisin klo 17–19, lh Mari Vanhatalo (mari.vanhatalo@gmail.com), p. 040 512 6924 th Kaarina Vehkaperä p. 040 861 0664.

AJANKOHTAISTA

Tarkemmat tiedot tapahtumista: lansipohja.allergia.fi Yhdistyksemme sähköpostin välityksellä saat yhteyden tukihenkilöihimme. Seuraa yhdistyksemme ilmoittelua paikallisista ilmaislehdistä. Ilmoitathan yhdistyksemme sähköpostiin ajan tasalla olevan sähköpostiosoitteesi, niin saat sitä kautta tiedotteitamme. Muista ilmoittaa päivitetyt yhteystietosi myös liittomme jäsenrekisteriin jäsenet@allergia.fi

TURKU

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Paula Lehtinen **Toiminnanjohtaja** Kirsi Kanerva 040 744 6414 toiminnanjohtaja@allergiaturku.com Toimistotyöntekijä Katarina Blomberg, 02 251 5748 Toimisto Aurakuu 22 A 1, 20100 TURKU Avoinna ma, ti ja to klo 12–16 info@allergiaturku.com www.lounais-suomi.allergia.fi

ALLERGIA JA ASTMANEUVONTA

Ma, ti ja to klo 12–14 p. 041 478 9935. Ravitsemusneuvonta Ravitsemusasiantuntija Asta Myyrinmaa. Vastaanotto ajanvarauksella yhdistyksen toimistolla, myös ilta-aikoja.

VERTAISTOIMINTA

TURKU Johanna Louhesto: johanna.louhesto@gmail.com Elise Pasanen: 0400 783 369 tai elise.pasanen@gmail.com (aikuiset) Arja Harju: 0400 691 999 tai arja.harju933@gmail.com UUSIKAUPUNKI Sanna Anttila 050 595 5777, skanttil@uusikaupunki.fi UUDENKAUPUNGIN ALLERGIA- JA ASTMALASTEN VANHEM-PAINKERHO: Liity mukaan Facebook- ryhmään:https://www.facebook.com/groups/435170803224503/ tai laita viesti Sannalle, niin saat tietoa kokoontumisajan-kohdista. Sanna Anttila puh. 050-5955777, skanttil@uusikaupunki.fi

SYYSKOKOUS

Ma 21.11. klo 19. Lounatuulet Yhteisötaloy ry, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Ilmoittautumiset 14.11. mennessä. Tervetuloa!

LIIKUNTAA

La 22.10. klo 11 tutustuminen Superparkiin , Caribia hotellissa. Jäsenetuhinta 12€ (norm 16 €).Ilm 19.10. mennessä. To 17.11. klo 17 joogavenyttely. Hengitysyhdistyksen Sali, Kästyöläisk. 3 A, 3. krs. Hinta 10 €, jäsenille 7 € maksetaan käteisellä paikan päällä. Ilmoittautumiset 15.11. mennessä.

HIERONTAA

Pe 7.10. klo 13–16 Pe 28.10. klo 14–17 Pe 18.11. klo 13–16 Pe 9.12. klo 13–16

LUENTOJA

Ti 11.10. klo 18 Haaveena talvet Espanjassa?–luento. Ti 18.10. klo 18 Astman lääkehoito–tietopaketti eläkeläisille astman hoidosta ja astmalääkkeiden käytöstä, osa 1. Ti 25.10. klo 18 Astman lääkehoito–tietopaketti eläkeläisille astman hoidosta ja astmalääkkeiden käytöstä, osa 2. To 3.11. klo 18 Hajusteallergia ja–yliherkkyys - luento. TEATTERIA Ke 28.9. klo 19 Toc Toc, Logomo. Maksuviite: 28095. Ilmoittautumiset mahdollisimman pian. La 8.10. klo 14 Kevyttä mielihyvää, Q-teatteri, Helsinki. Maksuviite: 8 10164. Ilmoittautumiset mahdollisimman pian. La 29.10. klo 16 Maljanne, herra kreivi. Turun konserttitalo. Maksuviite: 29104 La 29.10. klo 19 Rock of Ages musikaali. Domino teatteri, Turku. Maksuviite 2910169.

La 12.11. klo 16 Muistojen ilta–juhlakiertue. Turun konserttitalo. Maksuviite 12111. Su 27.11. klo 13 liro of the Opera, Kansallisooppera, Helsinki. Maksuviite 2711164. Su 4.12. klo 05–ma 5.12. n klo 05 Matka Tallinnaan sekä oopperaan My Fair Lady. Maksuviite 4 12164. To 8.12. klo 19:00 Kissa kuumalla katolla, Logomo. Maksuviite 8 12162. To 23.2.2017 klo 19:00 Tom of Finland musikaali, Logomo. Maksuviite 23 02175. La 11.3.2017 klo 14:00 Die Kalewainen in Pochjola, Logomo. Maksuviite 11 03171. La 10.6.2017 klo 13:00 Mannerheim–ooppera, Ilmajoen musiikkijuhlat. Maksuviite 10 06171. La 5.8.2017 klo 18:00 Sillanpää–ooppera, Myllykolun kesäteatteri, Hämeenkyrö. Maksuviite 58175.

Ilmoittautumiset: Puh. 02 251 5748 tai info@allergiaturku.com Kaikki tapahtumat ja tarkemmat tiedot tapahtumista www.lounais-suomi.allergia.fi/tapahtumat

VAASA

Vaasanseudun Allergia- ja Astmayhdistys Vasanejdens Allergi- och Astmaförening

Puheenjohtaja: Päivi Uitto Toimisto: Vaasanpuistikko 7, 1krs toimisto.allergy.wasa@gmail.com puh: 040-553 5378 Toimisto avoinna kerran kuukaudessa: ke 7.9 klo 10-12, ke 12.10 klo 17.30–18.30, ke 16.11 klo 17.30–18.30 ja ke 14.12 klo 17.30–18.30

ALLERGIANEUVONTA

Hennamari Heitala toimii yhdistyksen allergianeuvojana, voit lähettää kysymyksi si hänelle allergy.wasa@gmail.com, aihekenttään ”Allergianeuvonta”

VERTAISTOIMINTA

Allergiaa tai astmaa sairastavien lapsiperheiden vertaistukitapaamiset syksyllä: Ke 12.10. Puistoretki klo 17.30 alkaen, Tapaamme Vaasanpuistikko 17, yhdistyksen tiloissa josta jatkamme Kaupungintalon puistoon (sateen sattuessa sisätiloissa) Ke 16.11. Peli-ilta klo 17.30 alkaen, Tuo mukanas lempipelisi tai–lelusi. Ke 14.12. Jouluaskartelua klo 17.30 alkaen Kaikissa tapaamisissa mehu/kahvitarjoilu, vapaaehtoinen maksu. Myös ei-jäsenet tervetulleita.

AJANKOHTAISTA

To 6.10. klo 17–20 Voi hyvin Vaasalainen (Gerby skola) Ke 12.10. Opiskelijoiden rastirata (Palosaaren Campus-alue) Ma 14.11. Klo 18 Yhdistyksen syyskokous (Vaasanpuistikko 17)

Lisätietoja tapahtumista vaasanseudunallergiajaastmayhdistys.allergia.fi ja Facebookissa: Vaasanseudun Allergia- ja Astmayhdistys ry.

VANTAA JA KERAVA

Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Sari Schlobohm-Ainasoja **Toiminnanjohtaja** Marja-Riitta Kytö sähköposti: vantaanallergiyhdistys@gmail.com osoite: Unikkotie11, 01300 Vantaa, p.(09) 823 1600. kotisivut: www.vantaa.allergia.fi Facebook: www.facebook.com/VantaanAllergiaJaAstma-yhdistys/

ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA puhelinneuvonta (p. 09 823 1600) ti 12–14, ke 13–19, to 12–14. Toimisto avoinna ke klo 13–19 ja sopimuksen mukaan. Poikkeavista ajoista ilmoitamme kotisivuillamme. Neuvontaa myös sähköpostitse vantaanallergiyhdistys@gmail.com sekä yhdistyksen tilassa sopimuksen mukaan.

AJANKOHTAISTA

YHDISTYKSEN OMA OPASTETTU LINTUJEN BONGAUSRETKI La 24.9. klo 9–11 Helsingin Vanhankaupungin lahti, lähtö klo 9. Viikin Gardenian pihalta, Koetilantie 1, 00790 Helsinki. Op-paana Juha Salin Uudenmaan lintuharrastajien yhdistykseltä. Maksuton tapahtuma, ilmoittautumiset 15.9. mennessä vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai p. 09 823 1600.

SISÄILMALUENTO JA KESKUSTELUILTA. Ti 27.9. klo 17.30 Keskustelua sisäilmasta yhteistyössä Vantaan Hengitys-yhdistyksen kanssa. Vantaa–info (Dixi), Ratatie 11, 01300 Vantaa. Tiedustelut vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai 09 823 1600. Lämpimästi tervetuloa! Lisää tietoa löydät tapahtumasta kotisivuiltamme ja Facebookista.

VANTAAN HYVINVOINTIMESSUT. La 1.10. klo 10–16 Vantaan Hyvinvointimessut Energia-areenalla, Rajatorpantie 23, 01600 Vantaa. Meidät löytää paikalta 123. Lämpimästi tervetuloa käymään!

SUPERNAISET KERAVA-SALISSA! La 8.10. klo 19 Supernaiset konsertti, Kerava-Sali (Keudatalo) Keskikatu 3 a, 04200 Kerava. Pirkko Mannola, Vieno Kekkonen ja Marjatta Leppänen saapuvat konsertoimaan Keravalle. Liput jäsenille 27 € ja ei- jäsenille 30 €. Sitovat ilmoittautumiset ja maksut vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai 09 823 1600.

FRESSIN KUNTOPIIRI JA TIETOA KINESIOITEIPPAUKSESTA. La 15.10. klo 14 Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Fressi, Vernis-sakatu 3, 01300. Sitovat ilmoittautumiset 30.9 mennessä vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai 09 823 1600.

LENTOASEMAKIERROS/ HUUMEKOIRANÄYTÖS. Ti 25.10. klo 9.30- 12.30 Helsinki-Vantaa Lentoasema. Maksut jäsenille 16€ /hlö ja ei-jäsenille 20 €/hlö sisältäen kahvit Starbucks kahvilassa. Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 4.10. mennes- sä vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai 09 823 1600.

YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS. Ke 9.11. klo 18 Sääntömääräinen syyskokous, Kielotien Mehiläinen, Vantaa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja yhdistyksen sääntömuutosasiat. Kaikki jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita! Kahvitarjoilu.

JOULULEIVONTAA ILMAN MAITOA, GLUTEENIA JA KANAN-MUNAA. Ma 14.11. klo 17–21 Paikka Uudenmaan Marttojen opetuskeittiö, Lapinlahdenkatu 3A, 2 krs. 00180 Helsinki. Maksu yhdistyksen jäsenille 45€/hlö ja ei jäsenille 48€/hlö. Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai 09 823 1600.

TEE JOULUKRANSSI ITSE. La 19.11. klo 13–16. Taidetalo Pessi, Kielotie 14, 01300 Vantaa. Kaikki tarvikkeet ja materiaalit varataan ilmoittautujamäärän mukaan ja löytyvät paikantäältä. Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset 11.11. mennessä vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai 09 823 1600.

KURKISTUS KANSALLISOOPPERAN KULISSEIHIN. To 24.11. klo 14.30 Tutustuminen Kansallisoopperan kulissein, sisäänkäynti Töölönlahden puolelta. Helsinginkatu 58, 00251 Helsinki. Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 20 €/ hlö jäseniltä ja ei-jäsenille 24 € (sisältäen kahvi/tee ja pieni suolainen) 16.11. mennessä vantaanallergyahdistys@gmail.com tai 09 823 1600.

FAZERIN VIERAILU. Ti 29.11. klo 13.30 ja klo 14.00. Suosittu herkutteluvierailu uuteen vierailutaloon. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut viimeistään 17.11. vantaanallergyahdistys@gmail.com /09 823 1600. Huom! Maksullinen tapahtuma.

JOULUKORTTIPAJA JA TOTEEMIN TONTTUPOLKU KOKO PERHEELLE. To 1.12. klo 16.30–19, Taidetalo Toteemi, Myyrmäentie 6. Soivan sammakon joulukonsertti klo 17.30. Tarjolla mehua ja pipareita. Sitovat ilmoittautumiset joulupukin korttipajaan valmistamaan itsehdyt joulukortit ja osallistuminen tonttupulun tapahtumiin 1.11. mennessä vantaanallergyahdistys@gmail.com tai 09 823 1600.

TEATTERI-ILTA: JUURIHOITO, MIKA NOUSIAINEN. To 8.12. klo 19 Teatteri-ilta: Juurihoito. Kansallisteatteri, pieni näyttämö. Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 37€ 11.11. mennessä joko vantaanallergyahdistys@gmail.com tai 09 823 1600.

AVOIMET OVET YHDISTYKSELLÄ. Ke 14.12. klo 14–17 Avoimet ovet yhdistyksellä, Unikotie 11, 01300 Vantaa (Tikkurila). Lämpimästi tervetuloa!

Vertaistointia
Kivimäen vertaisryhmä vanhemmille. Tiedustelut Anne Kotakorva, gsm 040 5124535.
Vertaisryhmä aikuisastmaatikolle. Tiedustelut Tia Dahlberg gsm 044 377 7873.
Vertaisryhmä Tuoksuuttomat. Tiedustelut merja.eld@gmail.com tai 09 823 1600.
Facebookissa on (suljettu) vertaisryhmä nimellä -Allergisten lasten vanhemmat.

Seuraa kotisivujamme ja Facebook-sivujamme www.facebook.com/VantaanAllergiaJaAstmayhdistys/

VARKAUS

Varkauden seudun Allergia- ja Astmayhdistys

Puheenjohtaja Vappu Juutilainen, 0400 859 983
Sihteeri Pirkko Vasko, p. 040 571 7711
e-mail: allergia.varkaus@gmail.com
www.varkaudenseudun.allergia.fi

PEF-mittareita astmaatikolle
PEF-mittarin voi hankkia syyskuusta lähtien sairaalan PikkuRuusu kahviosta.

Astmapäivä Joroisten apteekissa 29.9.
Neuvontaa ja ohjausta sekä yhdistystoiminnan esittelyä apteekin ”Piippupäivässä”.
Tervetuloa!
Tarkemmat tiedot paikallislehdessä ja yhdistyksen kotisivuilla.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous 8.11.
Vammeliissa.

Tuoksuuton kampanja 31.10.–13.11.
Ajankohtaisista tapahtumista ilmoitamme paikallislehdissä ja yhdistyksen kotisivuilla.



Lomalle Jerikselle!

Lähde Pallas-Ounastunturin kansallispuiston kupeeseen Allergia- ja astmaliiton mökille

- Kaksi 2 hengen makuuhuonetta + 2 parvea, joissa patjat 7:lle.
- Täysin varusteltu keittiö + astiat.
- Sauna, pesutilat, pyykkikone, kuivauskaappi.
- Olohuoneessa on takka ja tv.

Viikot	Hinta
36–39	625 €
40–50	310 €
51–1	625 €
2–7	310 €
8–19	625 €

Allergiasäätiön omistamassa lomamökissä on majoitus-tiloina kaksi 2 hengen makuuhuonetta ja 2 tilavaa parvea, joissa patjat 7:lle (=yhteensä 11). Täysin varusteltu keittiö (liesi, jääkaappi-pakastelokeroyhdistelmä, kahvinkeitin, astianpesukone, mikroaaltouuni ja astiat), sauna, pesuhuone ja pukuhuone (vaatteiden kuivauskaappi ja pyykinpesukone), WC ja varasto. Olohuoneessa takka, TV ja radio. Sähkölämmitys.

Huomioithan, että mökki on allergiaystävällinen, joten lemmikkieläinten tuominen mukana on ehdottomasti kielletty!

Sijainti Pallas-Ounastunturin kansallispuiston rannapuurina, kalaisan Jerisjärven läheisyydessä ja jylhän Keimiötunturin juurella on tunturilappia parhaimmillaan. Matkaa rantaan on mökiltä n. 500 metriä. Järvelle mentäessä ylitetään yksi autotie, jalankulkusillan kautta.

Alueen ympäristössä on muutamia matkailuyrittäjiä, joilta voi kysyä vaikkapa venettä vuokralle. Matkaa Muonion keskusta 22 km.

Kysy lisää! Allergia- ja astmaliitto
p. (09) 4733 5301, kuntoutus@allergia.fi

www.hotellijeris.fi

Yhdistyksissä tapahtuu



Pillit soivat Vierumäen Urheiluopistolla

Päijät-Hämeen yhdistys järjesti lapsiperheiden toivomuksesta luontoillan Vierumäen Urheiluopistolla kesäkuussa. Asiantuntijana oli Tiirismaan Ladun puheenjohtaja, erätaitojen kaksinkertainen Suomenmestari **Hannu Backman**. Illan antina saatiin tuhti tietopaketti jokamiehen oikeuksista, vinkkejä eksyneille sekä laavun tekoa. Lisäksi opettelimme pajupillin sekä nuotion tekoa. Ja lopuksi, mitenäs muuten kuin makkaranpaistoa ja leipiä nuotion ääressä. Mukana oli parikymmentä osallistujaa. Aiemmin samana päivänä teimme yhteistyötä Lahden ympäristöpalvelujen sekä Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilun kanssa lasten Leiritulien yhteydessä. Ryhmät kiersivät maastossa luontotauluja seuraten ja tekivät huomioita luonnon monimuotoisuudesta.
Teksti ja kuva: Arja Mesimäki



Svingiä ja puttailua

Vantaan ja Keravan yhdistyksen järjestämässä golfiin tutustumispäivässä kokeiltiin svingiä ja puttailua. Tapahtuma järjestettiin Tuusulan Golfklubilla ammattilaisen johdolla -aurinkoisessa säässä ja iloisissa tunnelmissa. Leikkimielisen puttilpailun jälkeen nautimme keväisen lounaan Krapihovin lounasravintola Mankelissa.

Porvoon yhdistys Loviisan Wanhat Talot -tapahtumassa

Tuhannet ihmiset olivat kokoontuneet elokuun lopulla Loviisan Wanhat Talot -tapahtumaan. Torilla sai Porvoon seudun allergia- ja astmayhdistyksen aurinkoiselta väeltä ihonkoskeusmittausta, vinkkejä allergiaan ja astmaan sekä oppaita. Också på svenska. Kuvassa **Barbro Hult** ja **Terttu Koivu**.

Kesämuistoja Forssasta – pujotalkoot!

Forssassa järjestettiin perinteiset pujotalkoot kesäkuun lopulla. Koko päivän oli satanut rankasti vettä, eikä sade hellittänyt edes illaksi. Talkooväkeä sade ei haitannut, vaan pujoja kiskottiin juurineen iloisin mielin mm. koulujen ja päiväkotien läheisyydestä.
Kuvassa vasemmalta **Jarmo Turunen**, **Sari Jokinen** ja **Heikki Kylä-Nikkilä**.



Pirkanmaan yhdistys Särkänniemen Kummipäivässä

Pirkanmaan yhdistys osallistui kesällä Särkänniemen Kummipäivään. Yhdistyksen pisteellä oli tarjolla mm. neuvontaa ja mahdollisuus harjoitella adrenaliini-injektorin käyttöä sekä kokeilla Allergiatunnuksella varustettua aurinkovoidetta. Puhetta riitti siitepölyallergiasta, ristiallergiasta, monista ruoka-allergioista, atooppisesta ihottumasta, astmasta sekä eri aiheuttajien anafylaksioista. Terveiset kaikille kävijöillemme!



Tallipäivä Seinäjoella

Etelä-Pohjanmaan allergia- ja astmayhdistys ja Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistys järjestivät elokuussa tallipäivän yhdessä Seinäjoen liikuntatoimen ja lähihoitajaopiskelijoiden kanssa. Mukana oli myös paikallinen Epilepsiayhdistys. Tallipäivä järjestettiin Liikunta ja osallisuus -hankkeen merkeissä.



Kesällä seurasimme Nina Myan blogia ja vlogia allergia.fi -sivuilla. 'Heinäallergia laulajan riesana' löytyy sivuiltamme edelleen.

Lambi wc- ja talouspaperipakkaukset voitti **Eija Savolainen** Vieremältä.

Onnittelut voittajalle!



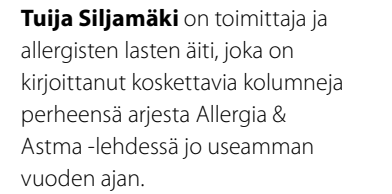
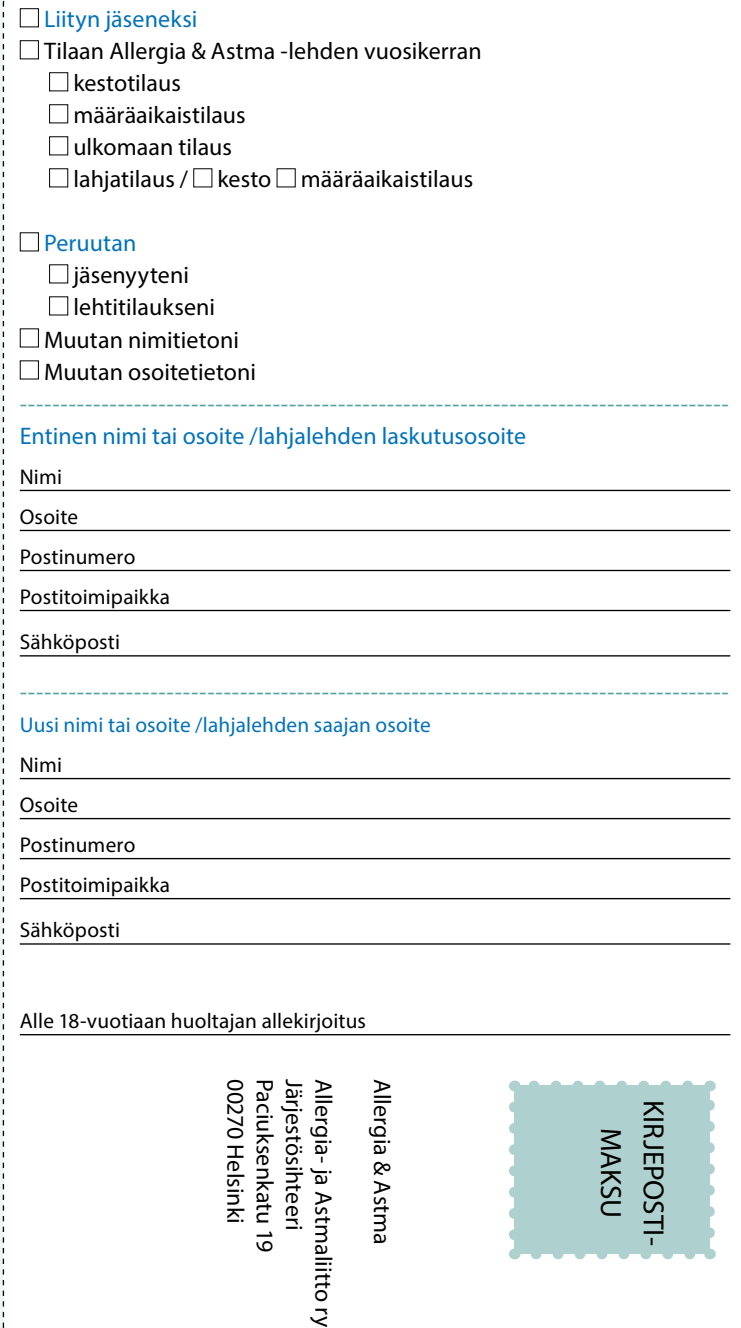
Palvelukortti *&astma*
allergia

Voit käyttää palvelukorttia, kun

- 1. haluat liittyä jäseneksi**
 - Allergia & Astma -lehti on jäsenetu ja se sisältyy jäsenmaksuun (27 euroa)
- 2. haluat tilata Allergia & Astma -lehden vuosikerran ilman jäsenyyttä**
 - kestotilaus 35 euroa
 - määräaikaistilaus 42 euroa
 - hinta ulkomaille tilattuna 42 euroa
- 3. haluat peruuttaa jäsenyytesi tai lehtitilauksesi**
- 4. muutat osoite- tai nimitietojasi**
- 5. teet lahjatilauksen**

Palvelukortilla kerätyt henkilötiedot merkitään Allergia- ja Astmaliiton jäsenrekisteriin tai Allergia & Astma -lehden tilaajarekisteriin. Jäsenellä ja lehtitilaajalla on oikeus halutessaan tarkistaa häntä koskevat tiedot.

Postita palvelukortti tai ilmoita tietosi sähköpostitse jasenet@allergia.fi tai lehtitilaus[@allergia.fi](mailto:lehtitilaus@allergia.fi). Voit myös käyttää internetpalvelumme www.allergia.fi palautelomaketta.



Rupista rakkautta



Tee tahtos, **tervaa partas**

P oika pitää pipoa sisällä, mutta ei ulkona. Tyttö haluaa hiuksensa turkooseiksi ja kyntensä sinisiksi. Lävistykset ja tatuoinnit leijuvat kotirauhan yllä Damokleen miekan lailla.

Vanhemmilla on nykyisin enemmän tietoa kasvattamisesta kuin ikinä, silti epävarmuus vaivaa. Suojelenko liikaa vai liian vähän? Olenko tarpeeksi lapsen kanssa? Pilaanko hänen terveytensä tekemällä näin? Lapset ovat lainaa, silti vastuu painaa. Varsinkin jos lapsella on joku sairaus, hänet tekisi mieli kääriä pumpuliin ja päästää menemään vasta aikuisena.

Toista oli isovanhemmillamme. Lapset elivät kuin pellossa, kirjaimellisesti. Ei lapsia juuri ehditty kasvattaa. Lapset kasvattivat toinen toisensa. Jos lapsi halusi tehdä jotakin pötköä, hänelle sanottiin: tee tahtos, tervaa partas. Näin vastuu siirtyi näppärästi lapselle. Siitäpä hän oppii.

**”
Lapsi ansaitsee kaiken
hemmottelun, muttei
tulevaisuutensa
kustannuksella.**

Kuinka paljon vastuuta hennoille harteille voi siirtää? Jos lapsi haluaa ulkoilla liian vähissä vaatteissa, pitäisikö hänen antaa tehdä niin? Jos hän haluaa vetää makeaa mahan täydeltä, pitäisikö pitää suu supussa? Pitäisi, sillä eihän se vielä ole vaarallista. Mutta jos 3-vuotias haluaa juosta autotielle tai jos voimakkaasti viljoille allerginen taapero syö lattialta muruja, se on vaarallista.

Vaaramomentti kasvaa, mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa. Kotibileet, mopokortti ja mitä kaikkea.

Astma tai atooppinen ihottuma ei varsinaisesti estä osallistumasta kotitöihin. Silti se vanhemman mielessä voi estää. Ajatellaan ehkä hyvittää sairauden oletetusti aiheuttamaa mielihäiriötä sallimalla laiskottelu. Samalla kasvatetaan sisarusten kaunaa: ”kun sen ei tarvii ikinä...” tai ”aina tota lellitään...”.

Sairauden kanssa eläminen on itsessään vaativaa ja lapsi ansaitsee kaiken mahdollisen hemmotteen. Mutta ei kuitenkaan oman tulevaisuutensa kustannuksella. Jos hänen oletetaan pitävän huolta itsestään ja ympäristöstään, auttaa se häntä tulevaisuudessa. Joskus vastuuseen kasvaminen vaatii sen, että pitää saada "tehdä tahtonsa ja terveta partansa" eli vaikkapa lintsata ihon rasvaamiseksi kunnes veri roiskuu.

Kyllä se viimeistään motivoi
tarttumaan rasvaputkiloon. ●

Orionin  perusvoiteet



Nyt apteekista UUDET riittoisammat 500 g pumppupullot!

- ➡ Toivottu iso ekologisempi pakkauskoko
- ➡ Suomessa kehitetty ja valmistettu
- ➡ Hajusteettomat ja lisäaineettomat koko perheen perusvoiteet

Valmistettu Suomessa.



Uudet 500 g pumppupullot:

• Aqualan L • Aqualan Duo • Aqualan Plus • Ceralan • Ceralan Plus • Carbalan



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

Lisätiedot puh. 010 426 2928 ark. klo 8–16.

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa