



ALLERGIA IHO & ASTMA
Paremmän elämänlaadun puolesta.

Avomuotoinen sopeutumisvalmennuskurssi: Hyvinvointia astmaatikoille ja allergikoille

Ajankohdat: 25.3., 1.4., 8.4. ja 15.4.2020

Paikka: Allergiatalo, Helsinki

Hakuaika: 26.2. - 18.3.

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on astma ja/tai allergia ja ne vaikuttavat mm. työssä jaksamiseen ja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Kurssilla paneudutaan sairausryhmien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Käymme läpi allergian ja astman haasteita aikuisen elämässä. Päivitämme tietoja, puhumme arjen jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä ja liikumme yhdessä. Jaamme kokemuksia ja keskustelemme asiantuntijoiden kanssa. Kurssin sisältö tarkentuu osallistujien toiveiden mukaan. Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssiohjelma sisältää tarvittavat materiaalit ja iltapalan.

Ke 25.3. klo 18-20

Tavoitteet kurssille.

Hengästy mistä vai hengenahdistusta, TtM Marianna Suonpää

Ke 1.4. klo 18-20

Astman ja allergian itsehoito ja lääkkeenottotekniikka, sairaanhoitaja Tanja Utriainen

Ke 8.4. klo 18-20

Itsehoitovälineet, allergianeuvojat

Ke 15.4. klo 18-20

Astman hoito ja sen lääkitys, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Paula Pallasaho

Lisätiedot:

[Helsingin allergia- ja astmayhdistys](#)

[Vantaan ja Keravan allergia- ja astmayhdistys](#)

[Allergia- ja astmayhdistys Espoo ja Länsi-Uusimaa](#)