

TÄSSÄ NUMEROSSA

ALLERGIA, IHO & ASTMA ON RIIPPUMATON ASiantuntijalehti ja Allergia-, IHO- ja Astmaliiton jäsenetu

ALLERGIA, IHO & ASTMA

PÄÄTOIMITTAJA
Tuija Tervo
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

TUOTTAJA
Katja Alaja

ULKOASU JA TAITTO
Marko Myllyaho

AVUSTAJAT
Risto Heikkinen, Paula Hellemaa, Mari Honkala, Katriina Ijäs, Juha Jantunen, Noora Jääskeläinen, Eleonoora Koskinen, Arja Krank, Paula Lehtomäki, Aino Loikkanen, Niki Malmros, Ilona Mähönen, Jonna Nurminen, Tuija Siljamäki, Mia Teerikangas, Essi van der Ploeg, Jussi Vierimaa

KANNEN KUVA
Anne Kalliola

TOIMITUS
toimitus@allergia.fi
p. 040 702 8141

Allergia, Iho & Astma -lehti
Mannerheimintie 107
00280 Helsinki

ILMOITUSMYYNTI
Niki Malmros
p. 040 525 5982
niki.malmros@allergia.fi

JÄSENYYSASIA
jasenet@allergia.fi
p. 040 721 4988
(ma klo 12–15 ja ti klo 8–11)

jäsenmaksu 27 €
sisältää lehden
vuosikerran

LEHTITILAUKSET
lehtitilaus@allergia.fi

kestotilaus 35 euroa
määräaikaistilaus 42 €
ulkomaille tilaus 42 €

JULKAISIJA
Allergia-, Iho- ja
Astmaliitto ry

54. vuosikerta
painos 22 000 kpl
ISSN 2489-7361
Aikakauslehtien liiton jäsen

PAINOPIKKA
Printall

ILMESTYMISPÄIVÄT 2025
7.2. | 25.4. | 12.9. | 14.11.

Allergia-, Iho- ja
Astmaliitto ry
Mannerheimintie 107
00280 Helsinki

www.allergia.fi

ALLERGIA
IHO
ASTMA



SEPPO OLLIKAINEN JA
IHOSAIRAUS:

”Ratkaisuja on
löytynyt, vaikka
tie on ollut pitkä”

14



3 X VAIKUTTAJA

Ilo
vaikuttaa
26



VINKIT

Miten valmistautua
inttiin?
30



LIIKUNTAPALA

Ota pienet
liikuntateot
tavaksi
35

TUTKITTUA TIETOA

Astma haastaa
osan työntekoa
32

RUOKA

Yksi kakkupohja,
kolme juhlaa
34



NEUVONTAPALSTA

”Tutkimusten
mukaan runsas
lihavalmistei-
den käyttö sekä
rasva- ja sokeri-
pitoinen ruoka-
valio voivat lisätä
astmaoireita”

40

MUKANA MYÖS

- 3 Pääkirjoitus
- 6 Ajankohtaiset
- 9 Sinut sairauteni kanssa: "Pidän sairauden näpeissäni ennaltaehkäisyllä"
- 10 Tuoteuutiset
- 12 10 kysymystä pitkäaikaissairaana sosiaaliturvasta
- 18 Ammatillaiset: Ihosairauden, psyykkisen sairauden ja kutinan noidankehä
- 20 Alopecia: Ihan tavallista lapsen elämää
- 22 Luontoterveys: Luontoa päiväkotiin
- 25 Mikä innostaa vapaaehtoisia?
- 28 Allergia-, iho- ja astmaliitolla huippumaine
- 29 4 vinkkiä tilanjatkeen käyttöön
- 31 Käsikkään: "Älä huolehdi äiti anafylaksiastani"
- 36 Yhdistykset: Onnistuneet tapahtumat
- 38 Yhteystiedot
- 41 Palvelukortti
- 43 Monipuolisia palveluja soteammattilaisille