



Itella Green

*Sinua lähellä -  
allergia- ja astmayhdistykset kautta maan*



Kuva: Shutterstock

# Jäsentiedote

2/2014



Tulliportinkatu 52, 70110 Kuopio  
Sisäänkäynti järjestöaloon  
asukastuvan aulasta.  
puh. 044 557 0040  
pohjoissavo.allergia@gmail.com  
www.pohjoissavo.allergia.fi

Toimisto auki maanantaisin klo 15-17  
(poikkeukset mahdollisia)

### Toiminnanjohtaja

Titta Kekäläinen, terveydenhoitaja ja  
sairaanhoitaja (YAMK)

### Allergia- ja astmaneuvoja

Heidi Autio puh. 044-4890040  
allergianeuvonta.savo@gmail.com  
Tavattavissa toimistolla sopimuksen  
mukaan.

### Yhdistyksen hallitus

Sinikka Kokki (pj), Eila Hyvönen,  
Elisa Silvennoinen, Jari Kaunisto,  
Kirsi Lukkarinen, Leena Piironen,  
Satu Korpi, Tiina Tervo ja Toini  
Neuvonen,

### Ilmoita osoitteeseen

**pohjoissavo.allergia@gmail.com**  
**sähköpostiosoitteesi.** Saat ajanta-  
saista tietoa tuoreimmista jäseneduis-  
ta ja tapahtumista.

Voit tukea toimintaamme lahjoituksin  
tilille 460021-236860.

Lämpimät kiitokset ilmoittajillemme!

Etu- ja takakannen kuvat:

Shutterstock

## TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

*Titta Kekäläinen*  
Toiminnanjohtaja

Aurinkoinen ja lämmin kesä helli meitä.  
Toivottavasti kaikki ovat saaneet aurin-  
gosta voimaa syksyyn. Syksy 2014 on  
yhdistyksessä muutoksen aikaa. Toimin-  
nanjohtaja Kati siirtyi muihin tehtäviin ja  
olen aloittanut yhdistyksen toiminnan-  
johtajana elokuun alussa. Olen aiemmin  
työskennellyt julkisella sekä yksityisellä  
terveydenhuollon sektorilla. Nyt on hie-  
noa tutustua kolmannen sektorin työhön  
ja olla siinä aktiivisesti mukana. Pohjois-  
Savon Allergia- ja Astmayhdistys on  
aktiivinen yhdistys. On upeaa, että va-  
paaehtoiset toimijat tekevät arvokasta  
työtä allergiaa ja astmaa sairastavien sa-  
volaisten hyväksi. Hienoa, että myös sinä  
olet jäsenenä yhdistyksessämme. Tule  
tutustumaan toimintaamme tarkemmin  
erilaisiin tapahtumiin tai toimistolle.

Olemme aloittaneet syksyn toiminnan  
suunnittelun ja tässä tiedotteessa kerrom-  
me siitä lisää. Tämän jäsentiedotteen li-  
säksi toiminnastamme saat parhaiten tie-  
toa sähköpostitse ja internetsivujemme  
kautta. Jos et vielä kuulu sähköpostilist-  
alle, niin ilmoita oma osoitteesi osoitte-  
eseen pohjoissavo.allergia@gmail.com.  
Valitettavasti kaikkien tapahtumiemme  
tiedot eivät ehdi jäsentiedotteisiin, siksi  
kannattaa seurata sähköisiä kanavia. Tyk-  
kää meistä myös Facebookissa.

Aurinkoista syksyä sinulle!

Keisarinleikkaus, jossa lapsi syntyy steriilisti, vaikuttaa suoliston bakteerikas-  
vustoon ja näyttää lisäävän allergiariskiä verrattuna alatesynnytykseen, jossa  
syntyvä vauva pääsee heti tekemisiin äidin bakteerien kanssa. Antibioottien run-  
sas käyttö imeväisiässä näyttää myös lisäävän astmariskiä, ilmeisesti sen takia,  
että se vaikuttaa pitkäksi aikaa suoliston bakteerikasvustoon.

Paitsi monipuolinen bakteerikanta suolessa, myös monipuolinen ruoka ime-  
väisiässä näyttää vähentävän allergiariskiä. Juuri ne ruuat, joille lapsi herkimmin  
allergisoituu – muna, maito ja viljat – näyttävät olevan tärkeitä imeväiselle, jos  
halutaan estää ruoka-allergiaa ja astmaa. Tässä taas ideat heittävät häränpyllyä:  
aiemmin herkästi allergiaa aiheuttavia ruokia vältettiin, nyt on huomattu, että  
elimistölle on hyväksi, että niiden kanssa joudutaan ajoissa tekemisiin. Jo äidin  
raskauden aikaisella ruokavaliolla saattaa olla merkitystä: äidin monipuolinen  
ruokavalio voi suojata lasta allergialta.

Olemme oppineet pitämään bakteereita ihmisen vihollisena. Käsityskanta on  
viime vuosikymmenen aikana muuttunut: valtaosa bakteereista on meille tar-  
peellisia ja terveyttä edistäviä. Viime aikoina on saatu uutta tietoa siitä, että suo-  
listomme bakteerit voivat suojata meitä  
lihavuudelta, suoliston tulehduksellisilta  
sairauksilta ja jopa psyykkisiltä sairauk-  
silta. Puhtaus on hyvä asia leikkaussa-  
lissa, mutta jokapäiväisessä elämässä se  
voi olla sairausriski. Me kaikki emme  
voi muuttaa karjatilalle, mutta lapsi saa-  
koon touhuta ja möyriä pihassa ja met-  
sässä! Ja monipuolinen ruokavalio jo  
imeväisiässä on hyvä asia.

Timo Vanto

lastenallergologian erikoislääkäri

Allergiatietokeskuksen asiantuntijalää-  
käri, Allergia- ja Astmaliitto ry.

## Ennen oli ennen – nyt on nyt

Allergiat ja astma yleistyivät 60-luvulta alkaen. Erityisesti ne lisääntyivät vauriissa länsimaissa, myös Suomessa. Tiedettiin, että yliherkkyys eläimille oli tavallista, myös ruoka-allergia oli yleistä. Siis mitä tehdään: allergiaperheistä kissat ja koirat pois, ja jos lapsella oli atooppista ihottumaa, annettiin vanhemmille listoja niistä ruuista, joita lapsen piti välttää. Ja mitä tapahtui – allergiat sen kun lisääntyivät.

Tämä välttämisen doktriini alkoi murtua vasta 1990-luvulla, kun alkoi tulla tutkimustietoa välttämisen hyödyistä. Niitä ei ollutkaan! Tutkimus toisensa jälkeen osoitti, että ruokien välttämällä ei voida estää ruoka-allergiaa tai muita allergisia sairauksien. Eläinten ja pölypunkin välttämisestä saatiin samanlaisia havaintoja. Päinvastoin: koira tai kaksi imeväisen perheessä näytti vähentävän astman riskiä. Jos lapsi asui maatilalla ja oli tekemisissä karjan kanssa tai joi tilamaitoa, oli hänellä myöhemmin pienempi riski sairastaa astmaa ja allergioita.

Minkä takia allergiat ja astma ovat lisääntyneet? Pohjamutia myöden ei asiaa vieläkään tiedetä, mutta kaupungistuva ympäristö näyttää olevan yksi syytä asiaan. Elämme ympäristössä, jossa on enemmän asfalttia ja vähemmän rehevää luontoa. Ihminen on miljoonat vuodet elänyt luonnon parissa – ja myös sen armoilla. Nyt olemme vieraantuneet luonnosta eikä elimistömme ole tähän puhtaaseen kaupunkiympäristöön sopeutunut.

Maatilalla asuva lapsi altistuu monipuolisesti bakteereille. Bakterirakenteiden, esimerkiksi endotoksiinien, suuri määrä lapsen asuinympäristössä näyttää vähentävän allergiaa ja astmaa. Venäjän Karjalassa, jossa juomavesi on usein puhdistamatonta Laatokan pintavettä, on allergia huomattavasti harvinaisempaa kuin Suomen puolella rajaa, jossa vesi on puhdistettua. Pastöroimaton tilamaito näyttää vähentävän allergian riskiä – tosin silloin myös tietyt infektiot, kuten EHEC-bakteeri-infektio, ovat yleisempiä.

Eläinten suotuisa vaikutus allergian vähenemiseen saattaa liittyä siihen, että eläimet tuovat asuntoon suoraan tai välillisesti enemmän mikrobeja. Lapsi saa elimistönsä rikkaamman bakteerikannan myös pihalla touhutessaan. Mitä monipuolisempi on pihan kasvusto, sitä monipuolisempi on lapsen ihon bakteerikasvusto ja sitä vähemmän allergioita. Asfaltti lisää allergiariskiä!

Ihmisessä on 10 kertaa enemmän bakteerisoluja kuin ihmisen omia soluja – pääosa bakteereista on suolistossa. Monipuolinen mikrobisto suolessa näyttää vähentävän allergioiden riskiä.

## TOIMISTOMME PALVELEE

*Toimisto auki maanantaisin klo 15-17  
(poikkeuksista tieto nettisivuillamme)*

*Allergianeuvoja tavattavissa toimistolla  
sopimuksen mukaan*

*Maksuttomat Allergia- ja Astmaliiton  
oppaat saatavillasi*

Alle kouluikäisten lasten astma

Allergia

Allerginen nuha

Astma

Astmalapsi liikkuu

Atooppinen iho

Lasten ja nuorten astma

Lasten ruoka-allergia

Ruokayliherkkyys

Siitepölyallergia

Sisäilmaopas

Saatavilla myös jäseneksi liittymislomakkeita ja vertaistukitiedotteita.

*Vuokrataan*

Elixair ilmanpuhdistin, 25 €/kk

Ufox ilmankostutin, 5 €/kk

*Myydään edullisesti muun muassa  
Hengityksen lämmittimiä  
Pölysuodattimia ikkunoihin  
PEF-mittareita  
Suola- ja vesipiippuja  
Nenänhuuhtelukannuja*

*Syksyn tarjouksena  
Ruoka-allergisen keittokirja  
10 euroa (ovh 30 euroa)*

*Lisäksi saatavilla tuotenäytteitä mm.  
kosmetiikkatuotteista ja pesuaineista*

Terveystieteiden ammattilaisille käyttöön Allergia-VIP maksuton palvelu. Allergia VIPinä saat ajankoh- taista tietoa allergiasta, astmasta ja atooppisesta ihosta halutessasi sähköpostilla. Saat myös muun muassa liiton järjestämien täydennyskoulutusten osallistumismaksuista 20 % alennuksen. Liity Allergia-VIPiin nettissä tai hae toimistolta liittymislomake.

KUOPION  
**TORI**  
APTEEKKI  
SOKOS

**UUS ILIME, UUVVET KUJJEET!**  
Kuopion ToriApteekki uudistui!  
Tervetuloa tutustumaan ja hyödyntämään  
syyskuun TARJOUKSET.

**Meiltä S-Etukortilla Bonusta!**

[www.kuopiontoriapteekki.fi](http://www.kuopiontoriapteekki.fi)

(017) 287 6601

## SYKSYN TOIMINTAA

### **Yhdistys Olonkorjuutorilla 30.8.**


Olemme mukana Olonkorjuu-tapahtumassa Kuopion torilla lauantaina 30.8. klo 10-14. Tule tervehtimään meitä, hakemaan esitteitä ja mittamaan ihonkosteutesi!

### **Patikkaretki Neulamässä lauantaina 4.10. klo 11 alkaen**

Järjestämme jo perinteeksi muodostuneen patikkaretken Neulamäen Vuorilammen upeisiin maisemiin. Paistetaan makkaraa ja nautitaan luonnossa liikkumisesta. Lähtö Neulamäen urheilukentän parkkipaikalta (Raiviopolku). Ei ennakkoilmoittautumisia, ellet halua ilmoittaa ruoka-allergioista eväitä varten. Yhdistys tarjoaa eväät. Pidämme tahdin verkaisena, joten kaikenikäiset voivat osallistua.

### **Luento homekoiratoiminnasta 10.11 klo 17 alkaen**

**Kuopion kaupunginpääkirjaston kokoustilassa** (Maaherrankatu 12) Riitta Pääkkö Pääkön homekoirat –palveluista kertoo homekoiratoiminnasta. Luennolla on mukana myös homekoira Törö ja luvassa etsintänäytös. Luento on kaikille avoin ja sinne on vapaa pääsy. Ohjelmassa myös arpajaiset. Tervetuloa!



**APTEEKKI PALVELEE**  
ma-pe klo 9-20  
la klo 9-18

**PRIIMA APTEEKKI**  
Parkatintie 2, Prisma  
74120 IISALMI  
www.priimaapteekki.fi  
priimaapteekki.iisalmi@apteekki.net

puh. 017 813 000  
lääkejakelu 017 813 096  
fax 017 813 001

### **Kuopion OMT-Keskus**

Mainitessasi yhdistyksemme nimen palveluita käyttäessäsi, kerrytät bonusta yhdistyksellemme.  
[www.kuopionomtkeskus.fi](http://www.kuopionomtkeskus.fi)

### **Meditex,**

-10 % Hyphen aurinkosuojavaatteet, aurinkokosmetiikka, perusvoiteet, ihonhoitotuotteet. [www.meditex.fi](http://www.meditex.fi)

### *ETUJA ARKEEN JA JUHLAAN*

### **Floristin KukkaStudio,**

Kolmisopin kauppakeskus Kuopio, 10% alennus silkkisistä viherkasveista, ruukkukukista, leikkokukista sekä sisustus- ja lahjatavaroista.  
[www.floristinkukkastudio.fi](http://www.floristinkukkastudio.fi)

### **Kuopion Autokauppa,**

-35 % ovh:sta kaikista renkaista, Kallantie 11, Kuopio. P. 017-3642211

### **TIEDOTETTAVAA**

Yhdistyksessä toteutetaan jäsenkysely syksyllä 2014. Tarkempia lisätietoja myöhemmin syksyllä sähköpostilla ja internetsivuilla.

Elimet -ryhmän kiertue Pohjois-Savossa jatkuu. Kiertueen paikkakunnista ilmoitetaan myöhemmin internetsivuilla. Elimet-ryhmässä ovat mukana lisäksi: Pohjois-Savon keliakiayhdistys, Pohjois-Savon nuuais- ja maksayhdistys, Savon Ilco (avanneleikattujen yhdistys), Kuopion Selkäyhdistys, Kuopion seudun psoriasisyhdistys ja Kuopion Reumayhdistys.

Syksyn 2014 sopeutumisvalmennuskurssit ja viikonlopputapaamiset ovat haettavissa. Katso tarkemmin osoitteesta:  
<http://www.allergia.fi/palvelut/kuntoutus/>

Allergia- ja astmaliiton jäsenmatka järjestetään 12. - 20.9.2014 Turkkiin Bodrumin niemimaalle. Tervetuloa mukaan! Lisätietoa osoitteesta: <http://www.allergia.fi/ajankohtaista/jasenmatka-2014/>

Jäsenet saavat maksutonta allergia- ja astma-neuvontaa nyt myös sähköpostitse. Kirjautu [allergia.fi](http://allergia.fi) -sivustolta jäsenextraan. Jäsennumero toimii käyttäjätunnuksena ja postinnumero on salasana. Sivulla on linkki ”Kysy asiantuntijalta” ja sieltä löytyy suoralinkki sähköpostiin, mihin kysymyksen voi lähettää.

[allergia.fi](http://allergia.fi) sivustolta löydät myös selkokieliiset sivut. Klikkaa etusivulta vasemmassa yläkulmassa olevaa Selkosuomi -linkkiä

Lisätietoa ajankohtaisista tapahtumista [www.pohjoissavo.allergia.fi](http://www.pohjoissavo.allergia.fi) tai [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

### **Asiantuntevaa ja ystävällistä**

**palvelua nopeasti aivan  
torin laidalla katutasossa**

**H-talossa.**

MA-PE 9-19

LA 9-16

Kauppakatu 32, 70110 Kuopio

puhelin (017) 264 8100

[www.kuopionuuslilapteekki.fi](http://www.kuopionuuslilapteekki.fi)

**uuslil  
apteekki**

**JÄSENETUJA****KYLPYLÄT JA MAJOITUS****Break Sokos Hotel Vuokatti,**

Sotkamo, majoitus mökeissä ja hotellissa 62 €/hlö sis. aamupalan  
www.sokoshotels.fi/fi/vuokatti

**Kunnonpaikka,**

Vuorela, kuntosali- ja uimahalliliput alennettuun hintaan.  
www.kunnonpaikka.fi

**Kylpylähotelli Rauhalampi,**

Kuopio, kylpyläkäynnit ma-pe klo 9-16 edullisesti 7 €/hlö. www.rauhalampi.fi

**Virkistysuimala Fontanella,**

Siiilinjärvi, kuntosali- ja uimaliput alennettuun hintaan. Arkisin aikuiset 10 € ja 4-14 vuotiaat lapset 6 €, viikonloppuisin aikuiset 11,50 € ja lapset 6,80 €. Alle 4-vuotiaat maksutta.  
www.fontanella.fi

**LIIKUNTA JA URHEILU****Intersport,**

Haapaniemenkatu ja Kolmisoppi Kuopio, -15 % tekstiilit ja jalkineet, -20 % Footbalance-pohjalliset.  
www.intersport.fi

**Lady Line Iisalmi,**

kanta-asiakkaiksi liittyville 60 % alennus ja kertamaksusta 25 % alennus.  
www.ladyline.fi/fi/toimipisteet/iisalmi

**Lady Line Kuopio,** -100€ aloitusmaksu veloitetusta uusille kanta-asiakkaille.  
www.ladyline.fi/fi/toimipisteet/kuopio

**LeoSport,**

Kuopio ja Siilinjärvi, -15 % varaosat, -20 % polkupyörähuollot (-10 % sesonkiaikaan 15.3.-15.9.). Kysy myös polkupyörätarjoukset syksyllä! www.leosport.fi

**TERVEYS JA HYVINVOINTI****Carita'n salonki Capillago,**

Hallikatu 14, Kuopio, -10 %, www.caritancapillago.fi

**Hyvän Tuulen Tupa,** Kuopio, -10 % suola-huonehoidoista, p. 050-4132650

**Itä-Suomen Yliopiston Apteekki,** itsehoitovalmisteet ja kosmetiikka -10%  
www.itasuomenyliopistonapteekki.fi

**Jalkahoitola Picolla,**

Savonkatu 18 B 23, Kuopio, -10 % jalkahoidosta p. 044 049 1775

**Kauneus- ja Laserklinikka Aida,**

Puijonkatu 22 B, 2 krs, Kuopio, -10 % Bakel-sarjan ihonhoitotuotteista.  
www.kauneushoitolaaida.com

**Kunnonhoito Fysioterapia ja Rentoutus,**

Kivikaari 7 Kuopio, -10 % hierontahoidoista. p. (017) 3632 790

**Valtakunnalliset Allergia- ja Astmaliiton jäsenedut löydät osoitteesta**  
**www.allergia.fi**

**SYKSYN TOIMINTAA****Syyskokous 24.11. klo 18**

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous järjestetään toimistolla Voiportissa. Käsiteltävänä sääntömääräiset asiat. Toivotamme kaikki jäsenemme tervetulleiksi! Kahvitarjoilu!

**Pikkujoulut 8.12. klo 18 Suokadun palvelutalolla**

Yhdistyksen pikkujoulut järjestetään Suokadun palvelutalon ruokasalissa (Suokatu 6, Kuopio). Luvassa ohjelmaa koko perheelle sekä arpajaiset. Tarjolla myös glögiä ja pipareita.

**VERTAISTOIMINTA SYKSYLLÄ 2014****Ruoka-allergisten lasten ja vanhempien vertaisryhmä**

Lasten vertaisryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa vaihtelevasti eri paikoissa ryhmäläisten toiveet huomioon ottaen. Syksyn vertaisryhmän kokoontumisajat tarkentuvat syksyn aikaan. Voit kysellä lisätietoa vastuuhenkilöiltä Leena Piironen s.posti [leena.piironen@hotmail.com](mailto:leena.piironen@hotmail.com) tai Satu Korpi p. 044-3465524 ja s.posti [satu.n.m.korpi@gmail.com](mailto:satu.n.m.korpi@gmail.com). Ilmoitamme kokoontumisajat jäsenten sähköpostiin ja internetsivuillamme. Tervetuloa mukaan!

**Allergisten ja astmaa sairastavien aikuisten vertaisryhmä**

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa Voiportin kahvihuoneessa. Kokoontumispäivät ovat syksyllä 15.9, 13.10, 3.11 ja 1.12 klo 18-19.30. Ryhmän vetäjänä toimii Elisa Silvennoinen. Elisaan saat yhteyden s.postilla [elsilven@student.uef.fi](mailto:elsilven@student.uef.fi). Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Tervetuloa!

**LIIKUNTARYHMÄ SYKSYLLÄ 2014**

Pilatesryhmä alkaa jäsenillemme viikolla 43. Kokoonnumme kerran viikossa viisi kertaa. Kaksikymmentä ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan. Omavastuuosuus kokonaisuudesta on 20 €. Tarkemmasta aikataulusta ja ilmoittautumisohjeista tiedotetaan jäseniä tarkemmin sähköpostilla ja internetsivuilla.

## Miksei lattialle pudonnutta omenaviipaletta muka saisi laittaa suuhun?

Keväällä Etelä-Karjalassa tehdyn varhaiskasvatuskyselyn tulokset kertovat, että puolimatassa olevalla Kansallisella allergiaohjelmalla 2008-2018 riittää työsarjaa.

Allergia- ja Astmaliitto, Hengitysliitto ja Iholiitto ovat vastanneet ohjelman väestöviestinnästä vuodesta 2011. Aiemmat toiminnot ovat kohdistuneet lähinnä sähköiseen mediaan, mutta nyt haetaan konkreettisempia työkaluja allergiaterveyden vahvistamiseen. Siksi Lastentarhanopettajaliitto, Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti sekä Allergiaohjelman väestöviestintähanke huseeraavat nyt päiväkoti maailmassa teemalla ”Luonto lähelle ja terveydeksi!”.

Lappeenrannassa Karhuvuoren ja Kanavansuun päiväkodeissa haetaan terveysperustein luontoajatuksille ja -toiminnoille käytännössä kokeiltuja malleja. Pilotti-toiminnan vertailukohdan muodostavat neljä muuta päiväkotia Lappeenrannan keskustasta, reuna-alueilta ja maaseutuvaltaisesta lähikunnasta. Kaikkiaan kuudessa päiväkodissa on noin 600 lasta. Varsinkin asenteita ja mielipiteitä kartoittavan hankkeen taustakyselyn tulokset olivat mielenkiintoisia.

### Joka toinen lapsi jo allerginen

Vastausten mukaan allergiset lapset eivät ole vähemmistö vaan enemmistö (54 %). Ihottumaa tai nuhaoireita oli noin joka kolmannella ja astmaa sairasti 9 %. Ruoka-allergisia lapsia oli vanhempien ilmoituksen mukaan noin 13 %.

Väestöviestintää tarvitaan, sillä mikrobien merkitys immuunipuolustukselle tunnetaan huonosti, bakteereja lähinnä kammotaan ja suurpetoriskejä korostavaa mediakuva ei epäillä. Ilahduttavaa oli kuitenkin se, että kaksi kolmesta vanhemmas-ta oli täysin eri mieltä väittämästä ”Päiväkodissa olisi parempi keskittyä mielekkäämpään toimintaan kuin luonnossa puuhasteluun”!

Joka viides vanhemmista oli kuitenkin osittain tai täysin eri mieltä, ettei lattialle pudonnutta omenaviipaletta saa laittaa lapsen suuhun. Miksei? Mitä vaarallista ylipuhtailta lattioiltamme muka voisi löytyä? Täysin samaa mieltä oli onneksi 44 % vanhemmista ja melkein yhtä moni oli lievemmin kallellaan oikeaan suuntaan.

Muistakaa siis: hedelmä päivässä pitää lääkärin loitolla, myös meistä allergisista!

Kimmo Saarinen, johtaja  
Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti

## Tuoksuton viikko 13. - 19.10.2014

**Pistävä tuoksu sattuu. Haastamme yhteisönne tuoksuttomaan viikkoon!**

Väestöstämme jopa 40 prosenttia on tuoksuyliherkkää.

Allergia- ja astmaliitto järjestää Tuoksuton viikko -kampanjan tuoksuyliherkkien huomioimiseksi.

Tuoksuyliherkkä saa oireita mitä moninaisimmista tuoksuista. Hyväksi tarkoitettu tuoksu voiikin aiheuttaa mm. pahoinvointia tai päänsärkyä. Myös monen allergiaan ja astmaan sairastavan oireet pahenevat hajusteista ja tupakansavusta. Heille asiointi tuoksujen keskeillä on vaikeaa.

Auta meitä tekemään ympäristöstä hyvä jokaiselle.

Huomaavainen terveydenhuollon henkilökunta huomioi asiakkaansa eikä käytä voimakkaita hajua- ja partavesiä, tuoksuva kosmetiikkaa tai tuoksuja hiusten viimeistelyaineita. Työntekijä ei myöskään tupakoi välittömästi ennen asiakaskontaktia. Mahdolliset tupakointipaikat on hyvä sijoittaa sisäänkäynnistä etäämmälle. Myös käsi pesuaineet on hyvä olla tuoksuttomia.

Tilaa maksuttomia Tuoksuton viikko -julisteita

[www.allergia.fi/julkaisut/tilaan-materiaalia](http://www.allergia.fi/julkaisut/tilaan-materiaalia) tai pdf-versio sähköpostitse [tapahtumat@allergia.fi](mailto:tapahtumat@allergia.fi).

Viestitä henkilökunnalle Tuoksuttomasta viikosta.

Osoita yhteisösi tuki osoitteessa [www.adressit.com/tuoksuton](http://www.adressit.com/tuoksuton)

Kun saamme adressiin 3000 nimeä, kohdennamme kampanjamme teemaan, jota voit äänestää osoitteessa [allergia.fi/ajankohtaista/tuoksuton-2014](http://allergia.fi/ajankohtaista/tuoksuton-2014).

Kirjoita ja kerro, miten Tuoksuton viikko otettiin vastaan yhteisössänne: [tapahtumat@allergia.fi](mailto:tapahtumat@allergia.fi).

Tuomme kokemuksia, käytäntöjä ja mukaan lähteneet toimijat esille Allergia & Astma -lehdessä sekä [allergia.fi](http://allergia.fi) - ja Facebook-sivustoilla.

Otetaan huomioon myös tuoksuista kärsivä asiakas. Meitä on.

Kiitos tuestanne!

Allergia- ja astmaliitto  
paikallisyhdistyksineen

