

Jäsentiedote

1/2018

ALLERGIA ASTMA YHDISTYS Pohjois-Savo



Kannen kuvassa esittelyssä uusittu logomme

Tässä numerossa mm.

- **Kevään 2018 tapahtumat s. 4-5**
- **Jäsenedut s. 6-7**
- **Asiaa lemmikkieläinallergiasta ja aurinkosuojavoiteista s. 8-9**
- **Liikunnan merkitys astmaatikolle ja kokemuksia yhdistyksen liikuntatapahtumista s. 10-11**
- **Luonto ja terveys s. 12**

LUONTO JA TERVEYS

Kosketus monimuotoiseen luontoon rikastuttaa mikrobistoa, vahvistaa immuunitasapainoa ja suojaaa sairauksilta. Vieraantumisen luonnosta ja luonnon monimuotoisuuden väheneminen kytkeytyvät terveyteen. Kaupungistuminen ja luonnon köyhtyminen ovat tuoneet mukanaan uusia sairauksia ja luontaisen vastustuskyvyn heikkenemistä. Kansanterveyttä uhkaavat sairaudet, kuten astma, allergia, diabetes, metabolinen oireyhtymä, tulehdukselliset suolistosairaudet, syöpä, neurologiset sairaudet ja erilaiset mielenterveyden häiriöt.

Kosketus monimuotoiseen luontoon rikastuttaa mikrobistoa, vahvistaa immuunitasapainoa ja suojaaa sairauksilta. Kaikki mitä syömmme, hengitämme ja kosketamme muokkaa mikrobejamme.

Terveys on riippuvaista luonnosta

Terveytemme kytkeytyy luonnon ekosysteemipalveluihin. Niiden toimivuus taataan huolehtimalla luonnon monimuotoisuudesta. Perinteisen maatalaympäristön astmalta ja allergialta suojaava vaikutus liittyy runsaaseen mikrobeille altistumiseen. Karjala-tutkimuksessa on havaittu, että niin allergia kuin diabeteskin olivat harvinaisempia Venäjän Karjalan pientilavaltiossa ympäristössä verrattuna Suomeen.

Luontaisen immunitetin kehitys jää vajaaksi kaupunkimaisessa ympäristössä. Tämä aiheuttaa tarpeetonta ja liiallista reagoimista esimerkiksi siitepölyyn tai ruoka-aineisiin. Allergeenien välttäminen on vakavissa allergioissa tärkeää. Väestötasolla allergeenien välttämistä tärkeämpää on väestön sietokyvyn lisääminen silloin, kun vakavaa allergiaa ei ole. Immuunipuolustusta voidaan vahvistaa liikkumalla ja toimimalla luonnossa. Erityisen tärkeää tämä on allergisille lapsille.

Vieraslajit uhkaavat monimuotoisuutta

Luonnon monimuotoisuus vähenee kiihtyvää tahtia esimerkiksi elinympäristöjen häviämisen ja sirpaloitumisen sekä vieraslajien vaikutusten vuoksi. Suomessa joka kymmenes tunnettu laji on uhanalainen.

Maa-ilmastonlaajuisesti vieraslajit ovat toiseksi suurin uhkatekijä luonnon monimuotoisuudelle. Myös Suomessa vieraslajit ovat uhka alkuperäiselle luonnolle. Tunnetaan useita tapauksia, joissa ekosysteemien rakenne ja toiminta on muuttunut voimakkaasti vieraslajin leviämisen takia.

Keskeisintä luontaisten lajien suojelun kannalta on ryhtyä vieraslajien torjuntaan hyvissä ajoin ja ehkäistä ennalta vieraslajien leviämistä. Tällöin myös vieraslajeista yhteiskunnalle aiheutuvat haitat ja kustannukset jäävät merkittävästi pienemmiksi.

Tällä hetkellä vieraslajien torjunta on satunnaista ja usein lyhytaikaisten hankkeiden varassa. Vieraslajien torjuntaa tarvitaan sekä suojelualueilla että niiden ulkopuolella. Pienialaisilla suojelualueilla vieraslajien vaikutukset saattavat olla suojeltavalle lajistolle erittäin haitallisia.

Luontoaskeleella monimuotoisuutta ja luonnon terveysvaikutuksia tutuksi

Kts. Lisätietoa Allergia-, iho- ja astmaliiton ja WWF:n yhteisestä kolmivuotisesta (2017-2019). Terve askel luontoon -hankkeesta seuraavalta sivulta: www.allergia.fi/luontoaskel/talkoot/ Hankkeen tavoitteena on lisätä luontoaktiivisuutta, tehdä luonnon terveysvaikutuksia tunnetuksi ja rohkaista talkoilemalla omatoimiseen tekemiseen luonnon hyväksi. Samalla lisätään lähiluonnon monimuotoisuutta ja tuetaan terveyttä. (Tekstin lähde: www.allergia.fi/luontoaskel/luonto-ja-terveys/, viitattu 30.12.2017) (Taustakuva: Jarno Mela)

Maisematoimistomme käyntiosoite:

Technopolis, Microkatu 1, M osa (tornitalo Prismaa vastapäätä) 9. kerros, 70210 Kuopio. Toimistolle on esteetön pääsy, hyvät pysäköinti mahdollisuudet sekä julkisen liikenteen pysäkki on aivan M osan oven läheisyydessä.

Toimiston postiosoite:

PL 1199, 70211 Kuopio

Toiminnanjohtaja,

Titta Kekäläinen, terveydenhoitaja ja sairaanhoitaja YAMK. (työaika n. 8 h/vko)
p. 044 557 0040
pohjoissavo.allergia@gmail.com

www.pohjoissavo.allergia.fi

Tavattavissa toimistolla sopimuksen mukaan. Puhelintunti maanantaisin klo 16-18 (poikkeukset mahdollisia).

Allergia- ja astmanuvoja,

Anna-Maija Kiviranta, sairaanhoitaja
(työaika n. 2 h/vko)
p. 044-4890040
allergianeuvonta.savo@gmail.com

Tavattavissa toimistolla sopimuksen mukaan.

Molemmat yhdistyksemme työntekijät tekevät yhdistystyötä päätyönohella. Tämän vuoksi tavoitat heidät parhaiten sähköpostilla.

Yhdistyksen hallitus:

Sinikka Kokki (pj), Elisa Silvennoinen, Satu Korpi, Kirsi Lukkarinen, Toini Neuvonen, Heidi Autio, Irmeli Hakkarainen, Matti Savolainen ja Ritva Mikkola

Otamme vastaan toimintaamme tukevia lahjoituksia tai testamentteja. Tilinumeromme on FI0746002120036860.

Kiitämme lahjoituksista!

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Hyvää uutta vuotta sinulle jäsenemme ja kiitos kuluneesta vuodesta 2017. Viime vuosi oli huikea ja kohtasimme monia jäseniämme monipuolisissa tapahtumissamme.

Vuonna 2018 olemme ottaneet yhdeksi keskeiseksi teemaksemme luonnon. Tiedämme jo tänä päivänä, että vieraantuminen luonnosta ja luonnon monimuotoisuuden väheneminen kytkeytyvät terveyteen (kts. Aiheesta lisää viimeisellä sivulla).

Meille kaikille on tärkeää, että luonto säilyi monimuotoisena ja että pystymme elämään myös kaupungistuvassa yhteiskunnassamme luonnon kanssa yhteistyössä. Monet tapahtumamme kytkeytyvät myös vuonna 2018 luontoon. Järjestämme tapahtumia Tahkon ja Kunnonpaikan ympäristössä, Puijon ja Vuorilammen metsissä, ulkoilutamme ikääntyneitä palvelutalossa asuvia vanhuksia, tutustumme luonnonkosmetiikkaan ja otamme loppukesästä askeleen luontoon sieniretken merkeissä. Tutustumme päivässä myös Suomen luonnon monimuotoisuutta uhkaaviin vieraslajeihin.

Huippua, eikö totta. Toivottavasti haluat lähteä kanssamme tämän vuoden matkalle. Löydät koko tapahtumakalenterin seuraavalta aukeamalta, jossa on myös muita tapahtumia em. Tarjonnan lisäksi. Olemme yhä edelleen yrittäneet suunnitella tapahtumamme kaikki ikäryhmät huomioiden. On ilo kulkea tätä matkaa kanssanne!

Lisäksi haluan kiittää upeaa ja ahkeraa hallitustamme sekä vapaaehtoisiamme. Ilman teitä tämä kaikki ei olisi mahdollista!

Kiinnostaako sinua toimia joukossamme?

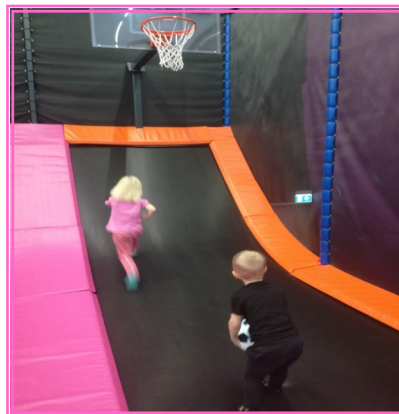
Haluatko olla mukana toiminnassamme satunnaisesti tunnin tai kaksi? Järjestämme suurimman osan tapahtumista vapaaehtoisvoimin. Vapaaehtoisapu mahdollistaa tapahtumien järjestämisen myös pienemmille paikkakunnille. Ota rohkeasti yhteyttä Titaan. Yhteyden otto ei velvoita sinua mihinkään.

Lähes kaikki liikuntamuodot sopivat astmaatikolle, lukuun ottamatta extreme-lajeja: sukeltamista, vuorikiipeilyä ja laskuvarjohyppyä. Liikuntavinkkejä ja -ryhmiä voi kysyä esim. itseä läheltä olevasta allergia- ja astmayhdistyksestä.

Astman ollessa hyvässä hoitotasapainossa, on astmaatikon turvallista ja jopa tärkeää liikkua, jotta keuhkojen kunto pysyy yllä ja jaksaminen jo arjessa on parempaa.

Teksti: Marianna Suonpää, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto

Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistyksessä pyrimme järjestämään monipuolisesti liikuntakokemuksia jäsenillemme. Vuonna 2018 suunnitteilla on monenlaista liikkumista mm. Tahkon tapahtumaa (Siellä voit liikkua toivedesi mukaan ulkona luonnossa tai sisällä upeissa liikuntatiloissa), trampoliini pomppuja, luontoretkeilyä, lavis -ryhmää, metsäjoogaa ja Kunnonpaikan jäsenillä liikuntatapahtuma sekä ikääntyneiden ulkoilutusapu. Toivottavasti sinä saat myös meidän tapahtumistamme itsellesi mukavia liikuntakokemuksia. Alle on kerätty syksyn 2017 trampoliiniareena pomppijoiden ja huoltojoukkojen kommentteja sekä metsäjoogssa mukana olleen jäsenemme mietteitä tapahtumasta.



Osallistujien kommentteja trampoliiniareena tapahtumasta...

"Kiitos, tämä oli mukavaa yhdessäoloa"

"Kiva, kun koko perhe pystyi osallistumaan"

"Näin saa jäsenmaksun helposti takaisin ja vielä säästää"

"Tuli ihan hiki, kun pompittiin niin paljon"

"Harmi, kun veli ei päässyt mukaan"

"Onhan tällaisia tapahtumia vielä toistenkin?"

"Tää on huippua!"

"Trampoliiniareena on hyvä paikka. Lapset voivat purkaa energiaa tehokkaasti"
(Kuvassa Fanni ja Severi Peltomaa. Kuvaaja Titta Kekäläinen)



Metsäjoogaan osallistuneen kommentti:

"Liikun itse metsässä. Marjastan, sienestän, retkeilen ja rentoudun. Tapanani on lähinnä kulkea metsissä. Osallistuin metsäjoogaan ja se oli hieno kokemus. Jokseenkin huomasin, että olen aika "jäykkä" ja kroppa ei taivu kaikkiin asentoihin (naurua). Sain kuitenkin kipinän, että metsässä voi tehdä muutakin kun kulkea. Miksi en nojailisi puihin, venyttelisi, tekisi tasapainoharjoituksia ja voihan siellä vaikka hyppiä, loikkia ja pomppia jne... Luontohan on vähän niin kuin oma jooga- tai liikuntasali, kuntosalia ja rentoutushuone... Päätin, että liikkuessani luonnossa käytän välillä noita em. saleja ja rentoutushuonetta. Kiitos kokemuksesta yhdistykselle!"
(Kuvassa Irmeli Hakkarainen ja Titta Kekäläinen. Kuvaajana Toini Neuvonen)

Liikunnan merkitys astmaatikolle

Liikunta on tehokas keino edistää terveyttä. Se mm. ylläpitää toimintakykyä, kehittää fyysistä kuntoa ja parantaa elämänlaatua. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä monien sairauksien syntymistä ja lievittää jo olemassa olevien sairauksien, kuten astman, oireita.

Astmaatikon painonhallinnan verkkokursseilla kävi ilmi, että monet astmaatikot eivät miellä liikuntaa osaksi astman omahoitoa. ”Aiemmin en ole edes osannut ajatella sitä, miten paljon liikunnalla ja etenkin säännöllisellä sellaisella on merkitystä myös astman hoitoon. Että se todella voi olla osa astman hoitoa!” oli tyypillinen kommentti, jonka kurssilaiset kirjoittivat. Liikunnalla on kuitenkin tärkeä merkitys astmaatikolle, sillä se, ja monet muutkin terveelliset elämäntavat, tuovat astmaatikoille monia hyötyjä. Säännöllisesti toteutetun liikunnan hyötyjä astmaatikolle ovat mm. seuraavat:

- rasitusoireita ilmenee harvemmin ja ne ovat lievempiä
- hengittäminen on helpompaa
- hengitysteitä avaavien lääkkeiden tarve on pienempi
- yhdessä tehokkaan lääkehoidon kanssa liikunta estää astman etenemistä
- arkiaskareissa hengittäminen on helpompaa ja kovatehoisemman liikunnan harrastaminen on helpompaa
- elimistön normaalipainoa ylläpidetään ja sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrä voi vähentyä, jolloin keuhkoilla on enemmän tilaa hengittää.

Kuinka paljon ja millaista liikuntaa astmaatikolle suositellaan?

Liikuntaa on monenlaista ja kaikki hyötyvät kestävyystyypistä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta kehittävästä harjoituksesta. Liikuntasuosituksen mukaan reipasta kestävyysliikuntaa, kuten kävelyä, juoksua, hiihtoa tai uintia, olisi hyvä olla viikossa n. 150 minuuttia. Sen lisäksi lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua ainakin kahtena kertana viikossa. Määrät voivat kuulostaa korkealta liikunnan parissa aloittavalle henkilölle. Sen vuoksi on voi aloittaa vähemmästäkin. Tärkeintä on, että liikkuu.

Liikkumisen voi aloittaa omassa arjessa esim. kävelemällä kerran viikossa kauppaan, tekemällä kotona kerran viikossa lihaskunto- ja liikkuvuusharjoituksia tai käymällä kerran viikossa kaverin kanssa vesijuoksemassa. Tärkeintä on valita liikuntamuoto, joka sopii itselle ja joka tuntuu hyvältä. Kun liikkumisen tekee joka viikko samaan aikaan, tulee siitä tapa ja se on säännöllistä.

Jokainen liikuntakerta tulee aloittaa maltillisesti: reippaan kävelylenkin voi aloittaa rauhallisella kävelyllä ja ennen lihaskunto- tai liikkuvuusharjoituksia voi tehdä hyvän alkulämmittely. Kunnon alkulämmittely valmistaa kehon tulevaan suoritukseen ja vähentää astmaoireita. Alkulämmittelyn lisäksi ennen varsinaista suoritusta voi ottaa avaavaa lääkettä tarpeen mukaan. Liikunnassa saa hengästyä ja se kuuluu reippaaseen tai kovatehoiseen liikuntaan. Sen sijaan hengenahdistus on eri asia. Liikuntaa ei kuitenkaan kannata arastella astmaoireiden pelossa, sillä silloin kun astma on tasapainossa, liikkuminen on turvallista.

Astma-, allergia- ja ihotietoa suorina lähetyksinä verkon kautta livetietoiskuilla!

Mene internetiin ja kirjoita osoitekenttään <https://www.allergia.fi/live/> Voit katsoa sieltä lähetyksiä ja tallenteita klikkaamalla lähetyksen nimeä. Tietoiskuja voit katsoa myös suoraan Allergia-, iho- ja astmaliiton Facebook-sivulta. Facebookiin kirjautuneet voivat tykätä lähetyksistä ja esittää kysymyksiä. Valitse mielenkiintoinen lähetyks ja vinkkaa siitä kaverillekin!

Kevään 2018 livetietoiskuissa keskustetaan erilaisiin arkiin, joita allergia, iho tai astma värittää.

- ke 17.1.2018 klo 18.00 Arkea prurigo nodulariksen kanssa
- ke 14.2.2018 klo 18.00 Atopialapsiperheen arkea
- ke 14.3.2018 klo 18.00 Arkea valoiho-oireiden kanssa
- ke 18.4.2018 klo 18.00 Siitepölyallergisen arkea
- ke 16.5.2018 klo 18.00 Maitoallergisen arkea
- ke 13.6.2018 klo 18.00 Astmalapsiperheen arkea

Hyödynnä myös aiemmin olleet livetietoiskut ja katsele tallenteet.

Jos sinulla ei ole internetyhteyttä käytössäsi, voit tulla katsomaan tallenteet toimistolle erikseen sovittuna ajankohtana.

Kuntoutus

Järjestämme sopeutumisvalmennuskursseja ja verkkokursseja allergiaa, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Valtakunnalliset kurssit on tarkoitettu kaikille Suomessa vakituisesti asuville. Kurssit järjestetään STEA:n ja KELA:n tuella.

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat tavoitteellista sosiaalista ja lääkinällistä kuntoutusta. Kurseilla saa tietoa sairauksista, niiden hoidosta, kuntoutuksesta ja muista palveluista. Kurseilla tapaa muita allergiaa, astmaa tai ihon sairautta sairastavia, joiden kanssa voi jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea. Kurssit tarjoavat myös mahdollisuuden virkistäytyä ja saada voimavaroja arkipäivän elämään. Sopeutumisvalmennuskurssien ohjelma pyritään muokkaamaan mahdollisimman pitkälti hakijoiden tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.

Kurssien ohjelmassa on tietopainotteisia luentoja sekä erilaista ryhmämuotoista toimintaa, kuten keskustelu-, rentoutus- ja liikuntaryhmiä. Osassa kurseista on mahdollisuus myös yksilölliseen ohjaukseen.

Tarjolla on kurseja aikuisille, lapsiperheille ja nuorille, verkkokursseja sekä aurinkopainotteen sopeutumisvalmennus (Tämä on tarkoitettu vaikeaa ja keskivaikeaa atooppista ihottumaa sairastaville. Kurssit järjestetään ilmastollisesti suotuisissa olosuhteissa Kanariansaarilla).

Lisätietoa, kurssitarjonnan, hakuohjeet ja hakulomakkeet löydät Allergia-, Iho- ja Astmaliiton internet sivuilta <https://www.allergia.fi/kuntoutus/> tai soita p. 09 4733 5301. Voit myös lähettää sähköpostia osoitteeseen: kuntoutus@allergia.fi.

KEVÄKAUDEN 2018 TAPAHTUMIA

LIIKUNTA JA LUONTOA

Kevään lavis ryhmä on alkanut 9.1.18. Ryhmä täyttyy nopeasti. Ryhmästä ilmoitetaan sähköpostilla, jos haluat saada liikuntaryhmistä lisätietoja, niin ilmoita Titalle sähköpostisi. Voit kysellä alkukesästä syksyn liikuntaryhmiä myös soittamalla, jos sinulla ei ole sähköpostia.

10.5 vietetään unelmien liikuntapäivää, jonka tiimoilta järjestämme klo 16 alkaen metsäjoogaa tai vastaavan liikuntatuokion Puijon metsässä. Kokooneminen Kuopion pesäpallostadionin parkkipaikalla klo 15.45. Sää varaus.

14.8 klo 17 alkaen perinteinen liikunta- ja savusaunailta Kunnonpaikan rantasaunalla (Jokiharjuntie 1, Vuorela). Illan aikana järjestetään liikuntaa kokoperheelle ja kaikilla on mahdollisuus saunoa ja uida. Mukana illassa on mös näytteilleasettajia, allergianeuvoa, puffetti ja arpajaiset.

Askel luontoon päivä loppukesästä (ajankohta ja kellonaika tarkentuvat alkukesästä). Lähdemme yhdessä sieniretkelle sienineuvojen opastuksella. Päivän päätteeksi tutustumme satoomme ja jaamme parhaimpia sieniruokareseptejämme. Ota halutessasi mukaan omia sieniruokareseptejäsi. Tapahtumassa saamme infoa myös Suomen luonnon vieraslajeista, jotka uhkaavat luontomme monimuotoisuutta. Seuraa ilmoitteluaamme!

YSTÄVÄNPÄIVÄNÄ JA ÄITIENPÄIVÄVIIKOLLA TAPAHTUU —Lähde mukaan ilahduttamaan kuopiolaisia ja siilinjärveläisiä vanhuksia.

14.2. klo 14 järjestetään Ystävänäpäivälaulut Siilinjärven palvelutalo Akuliinassa. Osoite: Kasurilantie 13, 71800 Siilinjärvi. Kokoonnumme klo 13.45 pääovien edessä.

10.5. klo 14 järjestetään Äitienpäivätapahtuma Puijonlaakson palvelukeskuksella, osasto 1. Annalassa (Sammakkolammentie 12 A). Ohjelmassa laulua ja Unelmien liikuntapäivän teeman mukaan ulkoilua. Kokoonnumme klo 13.45 pääovien edessä.

KEVÄTKOKOUS

20.2. klo 17 yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous toimistolla Microkatu 1, M-osa 9 krs. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mahdolliset sääntömuutokset. Kahvitarjoilu.

JÄSENILTA LUONNONKOSMETIIKAN MERKEISSÄ

21.2 klo 17.30 alkaen Luonnonkosmetiikkailta Niiralan apteekilla Kuopiossa (Prisman kanssa samassa rakennuksessa). Mukana myös Atopik tuotesarjan edustaja (suomalainen luonnonkosmetiikkasarja). Tapahtuma toteutuu, jos ilmoittautuneita on vähintään 10 osallistujaa. Mukaan mahtuu 25 osallistujaa. Ilmoittautuminen+ mahdolliset erityisruokavaliot ilmoitetaan 4.2.2018 mennessä Titalle. Tapahtuman yhteistyökumppanina on Pohjois-Savon Atopiayhdistys.

Aurinkosuojatuotteet

Nykyiset aurinkosuojatuotteet vähentävät iholle pääsevän UV-säteilyn määrää. Aurinkosuojatuotteita on erilaisia, esimerkiksi puikkoja, öljyjä, voiteita, emulsiivoiteita, geelejä ja suihkeita. Aurinkosuojatuotteissa on tärkeää noudattaa pakkauksen säilyvyysmerkintää. Vanhentuneessa tuotteessa auringonsuoja-aineiden teho on heikentynyt, jolloin ihon palamisriski kasvaa. Vanhentunut tuote voi aiheuttaa ärsytysreaktion iholla. Vanhentuneen tuotteen tunnistaa esimerkiksi muutoksista koostumuksessa tai hajussa.

Auringon UV-säteily jaotellaan UVA- ja UVB-säteilyksi. UVB-säteet tunkeutuvat ihon pintakerrokseen ja aiheuttavat DNA-vaurioita pintakerroksen soluissa. UVB-säteily saa aikaan ihon punoitusta. UVA-säteet sen sijaan tunkeutuvat syvemmälle ihoon, jopa verinahkaan saakka. UVA-säteily voi vaurioittaa ihon DNA:ta, solukalvoja, kollageenia, proteiineja ja rasvoja. UV-säteily vanhentaa ihoa ja aiheuttaa pahimmillaan ihosyöpää. Yleensä aurinkosuojatuotteet sisältävät erilaisia UV-suoja-aineita eli suodattimia, jotta tuotteet toimivat UV-valon eri aallonpituuksilla.

Euroopassa aurinkosuojatuotteissa käytetään SPF-suojakerrointa (sun protection factor), joka ilmaisee kuinka hyvin tuote estää UVB-säteilyn aiheuttamaa ihon punoitusta.

Aurinkovoiteissa voidaan käyttää kemiallisia tai fysikaalisia suoja-aineita tai niiden yhdistelmää. Kts. Lisätietoja <https://www.allergia.fi/kemikaalit/aurinkosuojatuotteet/>

Lapset ja aurinkosuojavoiteet

Lasten iho on ohut ja tuotteet imeytyvät siihen helpommin. Alle 2-vuotiaiden auringolta suojautumiseen on suositeltavaa käyttää ensisijaisesti vaatekangasta. Alle kouluikäisille suositellaan auringolta suojautumiseen fysikaalisia aurinkosuojavoiteita. Kemiallisten suoja-aineiden käyttöä ei suositella lapsille.

Vinkkejä auringolta suojautumiseen

- Käytä aurinkovoidetta riittävästi. Reilu kourallinen on hyvä määrä aikuisen koko keholle.
- Lisää aurinkorasvaa parin tunnin välein ja esimerkiksi uimisen tai voimakkaan hikoilun jälkeen.
- Ihon suojaaminen on tärkeää, vaikka et palaisikaan helposti.
- Käytä laajakirjoisia aurinkovoiteita, jotka suojaavat sekä UVA- että UVB-säteiltä.
- Valitse suojakerroin ihotyypin ja käyttötilanteen mukaan.
- Kotimaassa olisi hyvä käyttää vähintään suojakerrointa 15. Jos olet herkkäihoinen, käytä korkeampaa suojakerrointa.
- Korkeamman suojakerroimen käyttö on suositeltavaa matkustettaessa ulkomaille.
- Herkkäihoisille ja valoyliherkille suositellaan fysikaalisen aurinkosuojavoiteen käyttöä.
- Noudata tuotepakkauksen käyttöohjeita ja säilytä tuotetta käyttöohjeiden mukaisesti.
- Älä säilytä aurinkorasvaa suorassa auringonpaisteessa pitkiä aikoja.
- Suojaudu liialliselta UV-säteilyltä suojavaatetuksella.
- Pese aurinkosuojavoide iholta käytön jälkeen, kun et enää tarvitse suoja (Lähde: <https://www.allergia.fi/kemikaalit/aurinkosuojatuotteet/>)

Lemmikkieläinallergia

Lemmikkien aiheuttamia lieviä oireita hoidetaan antihistamiinitableteilla, silmätipoilla ja nenäsuihkeilla. Hengitystieoireet ovat aina syy hakeutua lääkärin vastaanotolle.

Lemmikkieläinallergia. Noin puolessa miljoonassa suomalaiskodissa on lemmikkieläin, tyypillisesti kissa tai koira. Koska koiria ja kissoja on niin paljon, on allergeeneilta lähes mahdollonta välttyä. Eläinallergiaa esiintyy noin 15 %:lla suomalaisista. Eläimelle herkistymistä ja oireiden kehittymistä ei voida ennustaa allergeesteillä. Kun allergia todetaan, harkitaan mahdolliset toimenpiteet aina yksilökohtaisesti.

Tutkimuksissa on pohdittu kissan tai koiran hankkimisen merkitystä allergian ehkäisyssä, kun perheessä on pieniä lapsia. Koiran ja kissan allergialta suojaavaa mekanisme ei tunneta. Arvellaan, että selitys löytyisi niiden kuljettamisessa mikrobeissa. Suurimmassa osassa tutkimuksista koira on antanut paremman suojan allergialta, kunhan se on hankittu perheeseen lapsen ollessa alle yksivuotias. Sietokyvyn kehittyminen on kuitenkin yksilöllistä. Mikäli mietitään koiran tai kissan hankkimista, sietokykyä voidaan testata ottamalla tuttavien lemmikki hoitoon viikoksi tai muuten olemalla mahdollisimman paljon tekemisissä eläimen kanssa.

Hoito

Lievät oireet (allerginen nuha, silmäoireet) voivat siedettyä pois kun perheeseen hankitaan lemmikkieläin. Unelmaa lemmikistä ei pidä hylätä vain allergioiden pelossa. Lieviä allergiaoireita hoidetaan antihistamiinitableteilla, silmätipoilla ja nenäsuihkeilla.

Hengitystieoireet (hengenahdistus, hengityksen vinkuminen) ovat aina syy hakeutua lääkärin vastaanotolle. Joissakin tapauksissa siedätyshoidosta saattaa olla apua. Siedätyshoitoa annetaan koira-, kissa- ja hevosallergiaan.

Koira ja kissa. Allergeenitonta koiraa tai kissaa ei ole, mutta eri rotujen välillä on eroavaisuuksia. Merkittävimmät erot allergeenituotannossa ovat eläinyksilöiden välisiä, sillä allergiaoireiden aiheuttajana ovat eläimen hilse ja eritteet. Koira- ja kissa-allergian tyypilliset oireet ovat allerginen nuha sekä allergiset silmäoireet, kuten kutina ja punoitus. Hengitystieoireisiin tulee aina suhtautua vakavasti ja hakeutua lääkärin vastaanotolle tarvittaviin tutkimuksiin.

Hevonen. Hevosallergian tyypillisiä oireita ovat allerginen nuha, astma sekä ihottuma. Ihottuma sijaitsee useimmiten kasvoilla, käsissä ja reisissä. Hevosallergia ei välttämättä estä ratsastusharrastusta, mikäli oireet pysyvät hallinnassa lääkityksellä. Allergisen kannattaa peseytyä ratsastamisen jälkeen ja huolehtia siitä, ettei ratsastusvälineitä säilytetä kotona. Linnut. Häkkilinnut, kuten undulaatti ja papukaija aiheuttavat allergista keuhkorakkulatulehdusta. Sen aiheuttaja voi olla linnun uloste tai hilse. Häkkilintujen ruuat saattavat myös aiheuttaa allergiaoireita.

Jyrsijät. Pienestä koostaan huolimatta jyrsijät kuten hamsteri, gerbiili ja marsut, herkistävät nopeasti. Herkistyminen voi tapahtua muutamassa kuukaudessa. Oireita saattavat aiheuttaa myös eläimen ruoka tai sen asuintilan kuivikkeet.

Liskot, matelijat ja kilpikonnat saattavat myös aiheuttaa allergiaoireita. Allergian aiheuttajana on yleensä liskojen, matelijoiden sekä kilpikonnien ihosta irtoava hilse ja eritteet.

Akvaario. Turvallisin vaihtoehto allergiselle on akvaario. Akvaarion siisteydestä tulee kuitenkin huolehtia, sillä puhdistamattomaan akvaarioon kertyvä levä saattaa aiheuttaa allergiaoireita. (Lähde: <https://www.allergia.fi/allergiat/lemmikkielainallergia/>, viitattu 10.1.2018)

KEVÄKAUDEN 2018 TAPAHTUMIA

ASIAANTUNTIJALUENTO AURINKO JA IHO/ "ALLERGIAVIIKKON® etkot"

14.3 klo 17.30 alkaen järjestetään Allergiaviikon etkot Kuopion pääkirjaston luentotilassa. Iltä alkaa kahvitarjoilulla. Yhteistyökumppanit pitävät tietoiskut ja sen jälkeen asiantuntijamme Hanna Siiskonen luennoi aiheesta aurinko ja iho. Hän on LT, FM, kliininen opettaja (UEF) ja KYS:n erikoistuvallääkäri, ihotaudit ja allergologia. Hän sai vuoden 2017 Martti Hämäläinen –palkinnon. Yhteistyökumppanina tapahtumassa ovat Pohjois-Savon Atopiyhdistys, Torikadun apteekki ja Orion. Tapahtumassa järjestetään arpajaiset. Tapahtuma on kaikille avoin, joten ota ystäväsiikin mukaan!

KOKOPERHEEN TAPAHTUMA TAHKOLLA

24.3 koko perheen ulkoilutapahtuma Tahkolla. Mennään yhdessä bussilla Tahkolle, missä jokainen voi tehdä omakustanteisesti itselle mieluisia harrasteita. Kyyti ja lounas makavat jäsenille perheineen: aikuiset 10 € ja lapset 5€ sekä ei jäsenet aikuiset 20 € ja lapset 10€. Lähtö Maljalahdenkatu klo 9. Lähtö takaisin Kuopioon Tahkolta klo 16. Minimi osallistujamäärä 20. Mukaan mahtuu 50 ensin ilmoittautunutta. Ilmoittautuminen Titalle 22.2.18 mennessä. Sovitaan ilmoittautumisen yhteydessä mistä lähdet kyytiin. Ilmoita Titalle myös mahdolliset erityisruokavaliot.

Ruokailut Ravintola El Picossa klo 13.00–15.00 omaan tahtiin. Sisältää kotiruokalounaan; vihersalaatti, leivät ja levite, kotiruokatyylinen pääruoka, jäävesi ja mehu sekä kahvi/tee ja keksejä (lounaan normaalihintaa aikuiset 13,50 € ja lapset 6,90 €).

Aktiviteetit

Kylpylä 11,50 €/aikuinen (norm. 14 €) ja 7 €/lapsi (5-17v)

Supercorner Tahko Päivilippu 14,00 €/hlö

Perhelippu 55 €/kpl (sisältää 5 hlö, joista yksi täysi-ikäinen) alle 4 vuotiaat veloituksetta.

Rinneliput

3 tunninlippu aikuiset 34 €/lippu ja lapset (7-12 v.) 23 €/lippu

Päivilippu aikuiset 40 €/lippu ja lapset (7-12 v.) 26 €/lippu

Iltapäivä (klo 12–19) aikuiset 38 €/lippu ja lapset (7-12 v.) 24 €/lippu

Välineet

Voit vuokrata laskettelupaketin aikuiset 28 € /3 tuntia ja 34 € /päivä

Lapset 21,00 € /3 tuntia ja 25,00 € /päivä

Lasten sukset: Race JR 70-130 cm. suk sien painoraja 50 kg laskettelupaketti sisältää aikuisille. sukset, monot, sauvat. Lasten paketti sisältää myös kypärän. Saatavilla myös murto- maasukkipaketteja

Tahko Farmi – eläinpiha ja talli avoinna klo 10-17 Mm. omatoiminen farmikierros. Pääset ruokkimaan ja rapusuttelemaan eläimiä. Lippu 10 e/hlö (alle 2v. ja joka kuudes porukasta ilmaiseksi). Katso myös ratsastusmahdollisuus.

Tahkolla on paljon tekemistä koko perheelle. Katso lisää internetistä <https://www.tahko.com/fi/aktiviteetit/> ja varaa tarvittaessa perheellesi mielekästä tekemistä.

SÄÄSTÄ SELVÄÄ RAHAA JÄSENEIDULLA, KUOPIO JA LÄHIALUE

Floristin KukkaStudio, H-Talo (katutaso), Kauppakatu 32-34, 70110 Kuopio puhelin: 040 7211467. Kuopio, -10% silkkisistä viherkasveista, ruukkukukista, leikkokukista sekä sisustus- ja lahjatavaroista. Kukat vaihtuvat vuodenajan- ja sesonkien mukaan. www.floristinkukkastudio.fi

Hapella Oy -15% verkkokaupasta (www.wello2.com) ostetusta Wello2 joka kodin hyvinvointilaitteesta, joka avaa ja kosteuttaa hegitysteitä sekä vahvistaa hengitysilhaksia. Kysy alennuskoodi Titalta sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Huippu Center Normaalihintainen perusjäsenyys 34,90€/kk (norm. 39,90 €/kk). Opiskelijat ja eläkeläiset 29,90€/ kuukausi ja päivjäsenyys 05.00-15.00 välisenä aikana 29,90€/ kuukausi. Jäsenkortilla 05-24; trampoliiniareena on avoinna vastaanoton aukioloaikoina. P. 044 753 1109, Siikaranta 9, 70620 Kuopio. www.huippupaikka.fi

Hius ja kauneushuone Havana. -10% palveluistamme. Puijonkatu 12, 70100 Kuopio P. 017 26 26 899 <http://havana-kuopio.fi/>

Itä-Suomen Yliopiston Apteekki, Puijonkatu 23, Kuopio. Itsehoitovalmisteet ja kosmetiikka -10% www.itasuomenyliopistonapteekki.fi

Kauneus- ja Laserklinikka Aida, Puijonkatu 22 B, 2 krs. Kuopio, -10 % Bakel-sarjan ihonhoitotuotteista ja Bakel tuotteilla tehdyistä kasvohoidoista/ihonpuhdistuksista. www.kauneushoitolaaida.com.

Kunnonhoito Fysioterapia ja Rentoutus, Kivikaari 7 Kuopio. -10 % hierontahoidoista. p. 017-3632 790

Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, Vuorela. Kylpylä 93 €/ 10 kerran sarjalippu, aikuinen (norm. 99€) ja 10 € / kylpylälippu (norm. 13,5 €). Kuntosali 53 €/ 10 kerran sarjalippu (norm. 55 €), 6 € kuntosalilippu (norm. 7 €). Kuntosali ja kylpylä 13,50 yhteislippu/hlö. Kuntosali kausikortti 53 €/kk (norm. 60 €). Liityjäseneksi... (henkilökohtaisia, kuukauden irtisanomisaika) kylpylä + ryhmäliikunta+ kuntosali-jäsenyys 69 €/ kk, kuntosali + ryhmäliikunta 49 €/ kk, kylpyläjäsenyys 4-14 v. lapselle 49 €/ kk, kuntosalijäsenyys 39,90 €/ kk, arkijäsenyys: Kuntosali +kylpylä (ma-pe klo 5-13) 59 €/ kk, kuntosali, 1 vuosi, määräaikainen 34,90 €/kk. Kylpylän kassalla on esitettävä yhdistyksen jäsenkortti. Tarjous koskee jäseniä ja perheen jäseniä www.kunnonpaikka.fi P. 017-476 111.

Kuopion Autokauppa, Kallantie 11, Kuopio. Rengashotellipalvelu 30 €/kausi (sisältää pesun ja vakuutuksen) sekä renkaanvaihto 35 €. Kysy tarjousta renkaista hintaesimerkki kesärengas 205/55r16 Bridgestone Turanza T001 EVO 360 € tai talvirengas 205/55r16 Bridgestone Noranza 490 € asennettuna vanteilleen. Kysy tarjousta myös kausien lopussa. www.kuopionautokauppa.fi p. 017 364 2211

Kuopion Keilahalli, Keilakuja 3, Kuopio. 12 € ratatunti (norm.15€) arkipäivinä klo 9-16, maanantaista- torstaihin (ei arkipäivinä) klo 16-21 18€. Lisäksi kengät 1€. <http://www.kuopionkeilahalli.fi/> p. 017 282 4003

SÄÄSTÄ SELVÄÄ RAHAA JÄSENEIDULLA, KUOPIO JA LÄHIALUE

Laakson Reseda, Sairaalakatu 9, Kuopio -10% alennus suolahuonehoidosta. Myös mahdollisista tarjoushinnoista. www.reseda.fi p. 0405669124

MarjuTuote, Tuusmäki, -10 % normaalihintaisista tuotteista mm. silkkikukka-asetelmat, www.marjutuote.fi

Kylpylä Hotelli Rauhalampi, Katiskaniementie 8, Kuopio. Maanantai-torstai klo 9-16 kylpylälippu 8 € www.rauhalampi.fi.

Virkistysuimala Fontanella Kuiluntie 2, Siilinjärvi. Kylpylälippu jäsenille seuraavasti: Aikuiset 10 € ma-pe ja 11,50 € la-su sekä pyhäpäivinä. Lapset 4-14.v. 6 € ma-pe ja 6,80 € la-su sekä pyhäpäivinä. Aikuisten kylpylälippuun sisältyy kylpyläkäynti 2 tuntia tai yhdistelmäkäyttö 1 tunti kuntosali + 1 tunti kylpylä tai ½ tuntia squash + 1 ½ tuntia kylpylä. Squash 5,50 €/ ½ tuntia ja kuntosali 5,50/hlö. Tarjoushinnat ovat tarkoitettu jäsenille ja jäsenen mukana myös perheenjäsenille. www.fontanella.fi P. 017- 462 1200

Tahko Spa Hotelli. Keitaankatu 1, FIN-73310 Tahkovouri. Myyntipalvelu 0600 550 147 (0,8 €/min+pvm/mpm), sales@tahkospa.fi. Majoitus: Golf Apartment 3 hlöä Ma-To 240,00 €/3 vrk To-Su (+ hiihtolomaviikot) 320,00 €/3 vrk (norm. alk 510,00/3 vrk) tai Vuori Apartment 4 hlöä, Ma-To 300,00 €/3 vrk, To-Su (+ hiihtolomaviikot) 420,00 €/3 vrk, (norm. alk 570,00/3 vrk) tai Junior Suite 2 hlöä, Ma-To 285,00/3 vrk, To-Su (+ hiihtolomaviikot) 375,00/3 vrk, (norm. alk 480,00/3 vrk) tai Standard Suite 4 hlöä, Ma-To 345,00 €/3 vrk, To-Su (+ hiihtolomaviikot) 480,00 €/3 vrk, (norm. alk 630,00/3 vrk) tai Superior Suite 6 hlöä, Ma-To 420,00/3 vrk, To-Su (+ hiihtolomaviikot) 570,00/3 vrk (norm. alk 810,00/3 vrk) (Huoneistoihin mahdollisuus saada kaksi lisävuodetta olohuoneen sovaan. Lisävuode 20,00/hlö/viipymä)

IISALMI JA LÄHIALUE

Kenkäliike.fi Louhenkatu 7, Iisalmi p. 017-814400. Kaikista normaalihintaisista liikkeestä ostetuista kengistä - 10 % (ei koske nettikauppaa).

Olofix, Riistakatu 5, Iisalmi p. 045-1863102. Hieronnasta -10 %.

Parturi Kampaamo Mabe, Sankarinkatu 6, Iisalmi p. 017- 826906. No nothing –tuotteet herkänihon tuotteet—10 %.

Ykkösaiteekki, Savonkatu 15, Iisalmi p. 017-813666. Vapaakaupantuotteet ja kosmetiikka - 5 %.

Katso myös valtakunnalliset jäsenedut internetistä www.allergia.fi/jasenyy/ valtakunnalliset-jasenedut

Huom! Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistys ja Allergia-, Iho- ja Astmalitto eivät vastaa mahdollisesti virheellisistä tai muuttuneista jäseneduista. Jäsenetu kannattaa tarkastaa aina palveluntuottajalta.

Jos tiedät yrityksen joka haluaa antaa meille jäsenedun, niin vinkkaa asiasta Titalle!