

# Jäsentiedote 2/2018



Tässä numerossa mm.

- Syksyn live -lähetykset s. 3
- Yhdistyksen tapahtumat s. 4
- Vertaistoimintaa verkossa s. 5
- Tietoa allergiaportalista ja erimenusta s.6
- Asiaa siedätyshoidosta s. 7

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pohjois-Savo



**Maisematoimistomme käyntiosoite:**

Technopolis, Mikrokatu 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

p. 044 557 0040

s.posti: pohjoissavo.allergia@gmail.com

www.pohjoissavo.allergia.fi

**Toiminnanjohtaja,**

Titta Kekäläinen, terveydenhoitaja ja sairaanhoitaja  
YAMK. (syksyn 2018 vapaalla)

**Allergia- ja astmaneuvoja,**

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

Tavattavissa toimistolla sopimuksen mukaan.

Yhdistyksemme työntekijät tekevät yhdistystyötä päätyöohjella. Tämän vuoksi tavoitat heidät parhaiten sähköpostilla.

**Yhdistyksen hallitus:** Sinikka Kokki (pj), Elisa Silvennoinen, Satu Korpi, Kirsi Lukkarinen, Heidi Autio, Irmeli Hakkarainen, Matti Savolainen ja Ritva Mikkola

Otamme vastaan toimintaamme tukevia lahjoituksia. Tilinumeromme on FI0746002120036860.

Kiitämme lahjoituksista!

(Kuvat: s. 2 Shutterstock, s. 1 ja s. 6 avokatit: Jarno Mela)

**Titan terveiset**

Olemme saaneet nauttia upeasta kesästä ja nyt on aika palata syksyn toiminnan pariin. Osa toiminnastamme onkin jo alkanut, mutta tästä tiedotteesta löydät vielä paljon mukavaa tekemistä mihin voit lähteä mukaan.

Itse olen toiminut yhdistyksen toiminnanjohtajana syksystä 2014 alkaen. Loppuvuodesta matkani jatkuu muihin tehtäviin ja uuden toiminnanjohtajan rekrytointi on käynnissä. Tavoitteena on, että uusi toiminnanjohtaja pystyisi aloittamaan marraskuussa.

On ollut ilo toimia kanssanne. Olen saanut paljon hyvää oppia ja kokemusta allergioista, astmasta sekä yhdistyksen ja liiton toiminnasta. Tärkeintä on ollut se, että kaikki puhaltavat yhteen hiileen ja näin saamme parhaan mahdollisen toimintaympäristön jäsenillemme ja heidän perheilleen.

Haluan kiittää teitä jäseniämme ja vapaaehtoisiamme sekä yhteistyökumppaneitamme kuluneista vuosista. Erityiskiitos meidän upealle hallitukselle, teette hienoa työtä.

- Titta -



Koimme yhdistyksessä alkukesästä suuren surun.

Pitkäaikainen hallituksen jäsen Toini Neuvonen siirtyi ajasta ikuisuuteen. Toinin muistoa kunnioittaen ja kaikesta kiittäen

”Soi tuulessa

Sävel hiljainen.

On matka päättynyt.

On aika jäähyväisten.”



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

Mene internettiin 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 lähetys ja vinkkaa siitä kaverillekin! Jos sinulla ei ole internetyhteyttä, voimme sopia livelähetyksen katseluajan toimistolle.

### **Syksyllä 2018 livelähetyksissä kurkistetaan erilaisiin arkiin, joita allergia, ihosairaus tai astma värittää.**

ke 15.8. Arkea pistiäisallergisena (voit katsoa tämän tallenteena)

ke 12.9. Lapsiperheen arkea EB:n kanssa (voit katsoa tämän tallenteena)

ke 10.10. Arkea lapsen ruoka-allergian kanssa

ke 7.11. Arkea palovamman kanssa

ke 5.12. Liikkuvan astmaatikon

Hyödynnä myös aiemmin olleet livelähetykset ja katsele tallenteet.

## **KANNATTAJAJÄSENYYS**

Kannattajajäsenenä apteekit tai muut yritykset haluavat tukea toimintaamme. He kokevat toimintamme tärkeäksi. Kiitämme kaikkia vuoden 2018 kannattajajäseniämme, jotka ovat seuraavat yritykset:

Iisalmen Ykkösapteekki, Itä-Suomen yliopiston apteekki, Kaavin apteekki, Karttulan apteekki, Kirkkopuiston apteekki, Iisalmi, Kuopion Ensimmäinen apteekki, Kuopion ToriApteekki, Kuopion Uusi apteekki, Lapinlahden apteekki, Petosen apteekki, Pielaveden apteekki, Puijonlaakson apteekki, Päivärannan apteekki, Priima apteekki, Iisalmi, Siilinjärven apteekki, Sonkajärven apteekki, Suonenjoen apteekki, Tuusniemen apteekki, Varpaisjärven apteekki, Vesannon apteekki ja Vieremän apteekki. Kiitos!

## **HYÖDYNNÄ JÄSENYYTEMME EDUT MONIPUOLISESTI!**

- 1) Saat Allergia- ja Astmalehden 4 kertaa vuodessa kotiin kannettuna.
- 2) Voit osallistua yhdistyksen ympäri vuoden järjestämiin tilaisuuksiin!
- 3) Saat tukea arkeen mahtavista vertaisryhmistämme myös verkossa
- 4) Järjestötoiminta on vaikuttaminen mahdollisuus
- 5) Saat useita tuntuvia alennuksia jäsenkorttiamme vilauttamalla ks. jäsenalennukset internet sivuilta tai jäsentiedotteesta 1/2018
- 6) Saat maksutonta allergianeuvontaa yhdistyksestä tai valtakunnallisesti
- 7) Saat Allergia-, Iho- ja Astmaliiton maksuttomat oppaat toimistoltamme

## SYKSYN 2018 TAPAHTUMIA

### LIIKUNTA JA LUONTOA

**6.10. klo 11 alkaen** järjestetään koko perheen luontoretki Puijon pohjoispuolen upeisiin maisemiin ja Puijonnokan laavun tunnelmiin. Kokoonnumme ”parkkipaikalta” Päivärannantienvarelta. Mukaasi tarvitset sään mukaisen vaatetuksen, luontoon sopivat kengät ja avoimen mielen. Retken vetää luonto-ohjaaja Niina Liimatainen ja se kestää n. 2 h. Retki sopii koko perheelle ja kävelyvauhti pidetään rauhallisena. Yhdistys tarjoaa jäsenperheille retken sekä makkarat ja mehut. Voit ottaa retkelle myös omia eväitä. Retkelle sopii 20 henkilöä ja sinne on ennakoilmoittautuminen. Voit halutessasi kertoa ilmoittautumisen yhteydessä terveydentilastasi, jos ajattelet sen vaikuttavan retkelle osallistumiseen. Retkelle osallistutaan omalla vastuulla. **Mikäli saat tiedotteen ennen retkeä, niin kysy vapaita retkipaikkoja soittamalla tai sähköpostilla.**

**10.11 klo 14-15** koko perheen kiipeilytapahtuma Voemassa (Kaivotie 23, 70700 Kuopio). Tunti sisältää ohjatun kiipeilyn sekä kaikki tarvittavat varusteet. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kiipeilykokemusta. Jokainen täysi-ikäinen osallistuu tapahtumaan omalla vastuulla ja alaikäiset kiipeilijät vanhempien vastuulla. Tapahtuma toteutuu, jos osallistujia on min. 10. Maksimi osallistujamäärä on 30. Osallistumismaksu 10 € aikuinen ja 5 € (alle 15 v.). Ilmoittautuminen yhdistyksen sähköpostiin tai soittamalla 19.10 mennessä. Maksuohjeet ilmoittautumisen yhteydessä. Maksupalautuksia voi hakea vain lääkärintodistuksella.

**ASIAANTUNTIJALUENTO: RUOKA-ALLERGISEN TÄYSIPAINOINEN RAVITSEMUS 13.11. klo 17.30** alkaen järjestetään yleisötilaisuus Kuopion pääkirjaston luentotilassa. Ilta alkaa kahvitarjoilulla. Yhteistyökumppanit pitävät tietoiskut ja sen jälkeen asiantuntijamme Itä-Suomen yliopiston ravitsemusterapian professori Ursula Schwab luennoi meille ruoka-allergisen täysipainoisesta ravitsemuksesta. Yhteistyökumppanina tapahtumassa on mm. Kuopion ToriApteekki. Tapahtuma on kaikille avoin, joten ota ystäväsikin mukaan!

**JÄSENTAPAAMINEN EKO-KAMPAAMOSSA 17.11. klo 12:00** Ekokampaamo, Hiushuone Vihreän tähti (Niiralankatu 19, Kuopio). Jatkamme vuoden 2018 luontoteemaa ja menemme tutustumaan ekokampaamon toimintaan ja luonnonkosmetiikka hiustuotteisiin. Luvassa myös pientä yllätysohjelmaa. Tapahtuma toteutuu, jos osallistujia on min. 6 henkilöä. Max. osallistujamäärä on 10 henkilöä. Ennakoilmoittautuminen yhdistyksen sähköpostiin tai soittamalla 9.11.2018 mennessä.

**SYYSKOKOUS 20.11. klo 16.30** pidetään yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous toimistolla Mikrokatu 1, M-osa 9 krs. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, mahdolliset sääntömuutokset ja muut esille tulevat asiat. Kahvitarjoilu.

### PIKKUJOULUT

**12.12. klo 18 alkaen** vietetään yhdistyksen pikkujouluja upeassa ja perinteisessä miljöössä Tätilässä (Inkiläntie 7B, Kuopio). Luvassa yhteistä mukavaa ohjelmaa ja joulupukki. Irmeli keittää meille joulupuuroa. Jotta hän osaa valita oikean kattilakoon puurolle, niin ilmoitathan tulostasi ennakkoon 2.12.2018 mennessä yhdistyksen sähköpostiin tai soittamalla.

**Lisäksi olemme mukana syksyllä 2018 apteekkitapahtumissa ja muissa yleisötapahtumissa. Seuraa ilmoitteluaamme facebookissa tai internetsivuillamme!**

## VERTAISUUS VERKOSSA

Yhteisen toiminnan ja tekemisen lisäksi osa kaipaa vertaistoimintaa myös verkon kautta. Allergia-, Iho- ja Astmaliitolla on monipuolista vertaistoimintaa verkossa. Ryhmiä löytyy mm. allergiaan, astmaan, tuoksuylherkkyyteen ja myös harvinaisimpiin sairauksiin liittyen. Osa ryhmistä on avoimia ja osa suljettuja. Suljettuihin ryhmiin voi hakea jäsenyyttä.

Mikäli koet, että voisit hyötyä vertaistoiminnasta verkossa, niin kurkkaa alla olevat listat ja valitse itsellesi sopiva vertaisryhmä. Mene rohkeasti mukaan tutustumaan ryhmän keskusteluun ja toimintaan.

Lisätietoa vertaistoiminnasta saat meiltä yhdistyksestäsi tai <https://www.allergia.fi/toiminta/vertaistuki/>

### Facebook-ryhmät

Allergia- ja astmalapset Allergia-, iho- ja astmaliitto, Anafylaksian kokeneet Allergia-, iho- ja astma- liitto, Astma (Suomi), Atoopikkojen vertaistukiryhmä, Atoopikot Allergia-, iho- ja astmaliitto, Atopialapsiperheiden vertaistukiryhmä, Tuoksuylherkät Allergia-, iho- ja astmaliitto ja Vaikeahoitoista astmaa sairastavat Allergia-, iho- ja astmaliitto

### Harvinaisia ihosairauksia sairastavien Facebook-ryhmät (suljetut ryhmät):

Alopeciaklubi, Alopecialasten vanhempien vertaistukiryhmä, Dyshidroosi/pompholyx, Minä ja kutina, Iktyoosiyhdistys, Incontinentia pigmenti (Suomi), Mastosytoosi (urticaria pigmentosa), Kylmäurtikaria, Stevens-Johnsonin syndrooma ja Lyellin oireyhtymä (toksinen epidermaalinen nekrolyysi), UV-valoihottumat, Hidradenitis suppurativa, Vitiligo Suomi, Hailey-Hailey Suomi, HAE-tautia/hereditääristä angioödeemaa sairastavien ryhmä, Valkojäkälää ja punajäkälää sairastavien naisten ryhmä, Darierin tautia sairastavat, Hyperhidroosi/liikahikoilu, Rosacea (ruusufinni), Nekrobioosi (necrobiosis lipoidica) -ryhmä, Albinismiperheiden vertaisryhmä ja Vaikean palovamman kokeneet ja läheiset

### Yhdistysten avoimia Facebook-sivuja:

EB-yhdistys, Palovammayhdistyksen ryhmä, Etelä-Suomen Alopecia- ja vitiligoyhdistys ry ja Ihoyhdistys

### Etkö löydä sopivaa ryhmää?

Tuntuuko siltä, että haluaisit löytää muita saman allergian, astman, yliherkkyyden tai ihon sairauden kanssa painivia, mutta em. ryhmistä mikään ei vastaa tarpeisiisi? Ota yhteyttä [etelasuomi@allergia.fi](mailto:etelasuomi@allergia.fi) niin katsotaan josko aiheesi ympärille voisi perustaa Facebook-ryhmän. Meillä on kanavat ryhmän markkinointiin ja näin voitaisiin koota saman, vaikka harvinaisemmankin, aiheen ympärille ihmisiä.

**Tervetuloa mukaan!**

## Kosmetiikan Allergiaportaali

[www.kosmetiikka-allergia.fi](http://www.kosmetiikka-allergia.fi)

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys on puolueeton terveystieteiden ja terveyden ylläpitäminen ja elämänlaadun parantaminen. Kosmetiikan Allergiaportaalin palvelu perustuu yhdistyksen keräämään tiedostoon, jossa on tuhansien kosmetiikka- ja hygieniatuotteen ainesosaluettelot. Yhteistyökumppanit ovat antaneet tuotetietonsa allergisten hyväksi, jotta mahdollisimman moni löytäisi itselleen sopivat ja turvalliset tuotteet. Internetsivuilta löydät myös portaalin tuotesarjat.

Kosmetiikan Allergiaportaali on Sinulle, jolle on todettu allergia jollekin kosmetiikan raaka-aineelle. Voit rekisteröityä maksutta sivuille ja tehdä itsellesi allergiaprofiilin testitulostesi perusteella tai tallentaa ja tulostaa yksilöllisen, maksullisen luettelon allergioittesi kannalta sopivista tuotteista. Lisätietoja tuotelistauksista tai kosmetiikka-allergioista voit kysyä neuvonnasta kts. yhteystiedot alla.

Allergiaportaalista löydät myös hyvää tietoa kosmetiikasta.

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksellä on valtakunnallinen maksuton iho- ja kosmetiikkaneuvonta, josta voit kysyä tietoa kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta. Neuvontaan voit olla yhteydessä soittamalla p. 0408348803 (ma-to klo 10-15) tai sähköpostitse: [kosmetiikka@allergiahelsinki.fi](mailto:kosmetiikka@allergiahelsinki.fi)



**Erimenu** on Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämä verkkopalvelu, josta saat tarkasti sinun ruokavalioosi sopivia ruokaohjeita ja tietoa tuotteista luotettavasti ja maksutta. Erimenu sisältää ruoanlaiton ja ruoka-allergioiden ammattilaisten luomia ruokaohjeita, jotka huomioivat erityisruokavalioita. Elintarviketuottajat voivat tallentaa palveluun tietoa omista tuotteistaan. Kaikki reseptit ja tuotteet on tarkasti ja pienintä ainesosaa myöten linkitetty ruoka-aineisiin.

Ruokaohjeissa on huomioitu erityisesti sellaisia laajoja ruokarajoitteita, joihin ei löydy kauppoista valmist tuotteita, eikä välttämättä valmistusohjeitakaan.

Erimenu.fi on tarkoitettu avuksi arkeen erityisruokavaliota noudattaville, heidän läheisilleen, juhlien järjestäjille ja ravitsemuksen, ruuanvalmistuksen ja terveydenhuollon ammattilaisille.

Tutustu palvelun: [www.erimenu.fi](http://www.erimenu.fi)

Maksuton valtakunnallinen ruoka-allergianeuvonta ma-to klo 10-14 p. 0452352861



## Jos siitepölykevät oli tukala, nyt on aika toimia

Nyt on oikea hetki muistella viime kevään vuotavaa nenää ja kutisevia silmiä. Siitepölyallergian siedätyshoito aloitetaan yleisesti tai suositellusti syksyllä ja parhaimmillaan se helpottaa jo seuraavan kevään oireita. Siedätyshoidot jatkuvat yleensä kolme vuotta.

Siedätyshoito vaikuttaa elimistön immuunipuolustukseen eli se opettaa elimistöä sietämään allergian aiheuttajaa. Yleisimmin siedätetään koivun siitepölylle ja heinille, sanoo asiantuntija Kaisa Toikko Allergia-, iho- ja astmaliitosta.

Ennen siedätyshoidon aloittamista erikoislääkärin tulee tehdä siedätyshoitoarvio. Lähetteen erikoislääkärin arvioon saa perusterveyden- tai työterveyshuollon lääkäriltä. Siedätyshoitoarviossa päätetään yhdessä lääkärin kanssa sopivin hoitomuoto.

Jos siitepöly kautena on pidetty oirepäiväkirjaa, se auttaa siedätyshoitoarvion tekemistä, sillä silloin tiedetään millaisia oireet ovat olleet ja miten lääkkeet ovat niihin tehonneet. Oirepäiväkirjan pito ei kuitenkaan ole edellytys siedätyshoitoarvion toteuttamiseksi, Kaisa Toikko sanoo.

Pistoksina annettava siedätyshoito tehdään erikoissairaanhoidossa tai yksityisillä lääkäriasemilla lääkärin lähetteen mukaan. Pistokset annetaan olkavarteen ihon alle aluksi parin viikon välein. Jatkossa hoitokertoja harvennetaan noin kertaan kuukaudessa.

Vaikka siedätyshoitoa annetaan eniten koivu- ja heinäallergiaan, myös esimerkiksi vakavaa pistiäisallergiaa voidaan hoitaa siedättämällä.

### Koivutabletti tulossa

Siedätyshoitoa annetaan yleisimmin pistoksina, mutta pistoshoidon rinnalla on jo käytössä heinäallergian siedätyksessä kielen alle laitettavaa tablettihoito. Koivuallergiaa siedätetään pistoshoidolla ja kielen alle annosteltavalla liuoksella. Koivutabletin tuloa markkinoille odotellaan lähiaikoina.

Tablettisiedätyksen etu on sen helppous verrattuna pistoshoitoon. Kielen alle annosteltavan tabletin ensimmäinen annos otetaan terveydenhuollon yksikössä, minkä jälkeen tabletti otetaan kotona päivittäin kolmen vuoden ajan, Kaisa Toikko sanoo.

Lisätietoja Allergia-, Iho- ja Astmaliiton allergianeuvonnasta tai omasta terveyskeskuksestasi

Lue lisää <https://www.allergia.fi/allergiat/siitepolyallergia/siedatyshoito/>

(lähde: <https://www.allergia.fi/uutiset/jos-siitepolykevat-oli-tukala-nyt-on-aika-toimia/>)



Prisma, Parkatintie 2  
74120 Iisalmi  
[www.priimaapteekki.fi](http://www.priimaapteekki.fi)

**PRIIMA APTEEKKI**

APTEEKKI PALVELEE

ma-pe 9-20 la 9-18 su 11-15

Puh. 017 813 000  
Lääkejakelu 017 813 096  
Fax 017 813 001



ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pohjois-Savo



**Itella Green**

Tule mukaan yhdistykseemme! Liity jäseneksi

Jäsenenämme

- Osallistut monipuoliseen toimintaamme maksutta tai edullisesti ja saat vertaistukea
- Saat maksutonta neuvontaa
- Saat hyviä paikallisia liikekohtaisia ja valtakunnallisia jäsenetuja
- Saat kotiisi neljä kertaa vuodessa Allergia, Iho & Astma -lehden
- Saat kotiisi kaksi kertaa vuodessa jäsentiedotteemme
- Liittyessäsi jäseneksi alla olevalla lomakkeella 31.12.2018 mennessä saat liittymislahjaksi valintasi mukaan pef-mittarin, tuoksuttoman tuotteen tai yhdistyksen logolla varustetun sankon

Jäsenmaksu on vain 27 € vuodessa/talous

(Leikkaa katkoviivaa pitkin)

Liityn jäseneksi Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistykseen

Nimi

---

Osoite

---

Puhelin (vain jäsentiedotusta varten)

---

Sähköposti (vain jäsentiedotusta varten)

Valitsen liittymislahjaksi (rastita valintasi alle)

pef-mittarin

tuoksuttoman tuotteen (pesuaine tai hygieniauote)

sankko

Liimaa tähän  
postimerkki

Pohjois-Savon

Allergia- ja Astmayhdistys

PL 1199

70211 Kuopio