



Itella Green

Jäsentiedote

2/2016

Lähde somelähtelääksi

Soljutko somessa kuin kala vedessä? Haluatko antaa vapaaehtoispanoksesi kotoa käsin?

Ketä etsimme: Eri-ikäisiä miehiä ja naisia, erilaisten allergioiden, astman tai herkyyksien kanssa eläviä ja eripuolella Suomea asuvia

Mitä odotamme:

- Jakaisit Allergia- ja astmaliiton ja paikallisen allergia- ja astmayhdistyksen some päivityksiä (Facebook, Twitter, Instagram, Periscope, nettisivut...) omissa some kanavissasi. Voit jakaa juuri niitä päivityksiä, jotka tuntuvat kolahtavan sinuun! Voit profiloitua esim. tuoksuttomaksi-lähtelääksi.
 - Ehkä osallistuisit pienellä panoksella myös somen kehittämiseen. Kertoisit ideoita, kommentoisit silloin tällöin suunnitelmia ja halutessasi voisit myös tuottaa sisältöä. Ehkä ottaisit mielenkiintoisia kuvia allergisen/astmaattisen/atooppisen arjesta Instagramiin, kirjoittaisit joskus blogitekstin tai kertoisit tarinasi allergia viikon Facebook-päivityksessä.
 - Allergia- ja astmaliiton somelähtelilään tehtävää ei ole tarkasti rajattu, vaan me voimme yhdessä luoda jokaiselle sellaisen tehtävän kuin elämäntilanteeseen ja kiinnostukseen parhaiten sopii!
- (- Todennäköisesti moni jo tykkää, jakaa ja kommentoi allergia- ja astmapäivityksiä, hienoa! Niin pitääkin olla! Mitä somelähtelisyys sitten antaisi lisää? Saat olla askeleen edellä, kuulet suunnitelmista ja pääset vaikuttamaan niihin. Siksi suosittelän somelähtelilyyttä.)

Mitä saat:

Perehdytyksen somelähtelilääksi, Allergia- ja astmaliiton aluepäällikkö Anu Saulialan tuen ja innostuksen, somelähteliläiden oman Facebook-ryhmän, mahdollisuuden osallistua some-lähteliläiden tapaamisiin ja koulutuksiin muutaman kerran vuodessa (verkossa/livenä) ja mielenkiintoisen tavan antaa vapaaehtoispanoksesi allergiaa ja astmaa sairastavien tueksi

Miten mukaan:

- Laita sähköpostia anu.sauliala (ät) allergia.fi, jossa kerrot parilla lauseella kuka olet ja mitä ajatuksia sinulla on Allergia- ja astmaliiton somelähtelilääksi



Lemmikki aivastuttaa -Siedättymistä vai välttämistä? s. 3

Kimmo Saarisen kokemus allergia osoittavasta kotitestistä s.6

Sinustako somelähteliläs? s. 8

Kuva: Shutterstock



TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Syksy 2016 tuo uusia tuulia yhdistykseemme. Muutamme Tukipilarin kanssa Voiportista uudempiin, kauniisiin ja esteettömiin tiloihin Technopolikseen. Muuttopuuhat on jo aloitettu ja tavoitteena olisi aloittaa lokakuu uusien näkymin 9. kerroksen Puijon torni maisemissa.

Löydät toimistomme helposti Prisman vastapäisestä tornitalosta M osasta. Ala-aulassa on neuvontapiste, joka ohjaa sinut tarvittaessa perille. Olemme vuokranneet yhteistoimiston viiden yhdistyksen kimpassa. Samasta toimistosta löydät jatkossa Eijsveiket, P-S Aivohalvausyhdistyksen, Kuopion Sydänyhdistys ja Kuopion Seudun Epilepsia yhdistys.

Syksyn toiminnat käynnistyivät 9.8.2016 jäsenillalla, jossa oli mukana isojoukko jäseniämme perheineen. Kiitos mukana olleille! Aloitamme lokakuussa muun toimintamme. Katso seuraavalta aukeamalta toimintakalenterimme.

Tässä numerossa pureudumme myös hieman lemmikkiasiaan, verkkokoulutuksiin ja somelähtötilausten etsimiseen. Kimmo Saarinen kertoo kokemuksiaan netistä tilattavista allergiatesteistä. Toivottavasti tämä pieni lukupaketti virittää sinut syksyn toimintaamme.

Tämän tiedotteen lisäksi toiminnastamme saat parhaiten tietoa sähköpostitse ja nettisivujemme kautta. Ilmoita itsesi sähköpostilistalle pohjoissavo.allergia@gmail.com osoitteeseen. Valitettavasti kaikkien tapahtumiemme tiedot eivät ehdi jäsentiedotteisiin, siksi kannattaa seurata sähköisiä kanavia ja tykätä meistä Facebookissa. Nähdään tapahtumissamme!

Lisäksi kiitokset hallituksemme jäsenille ja muille vapaaehtoistoimijoille sekä yhteistyökumppaneillemme, jäsenetupaikoillemme ja kannattajajäsenillemme.

Titta Kekäläinen

Allergia- ja Astmaliitto kouluttaa verkon kautta livetietoiskuilla!

Syksyllä Allergia- ja astmaliitto kouluttaa myös verkon kautta, joihin voit osallistua tietokoneen tai kännykän kautta. Livetietoiskuja järjestetään joka toinen keskiviikko mielenkiintoisista aiheista klo 14.00-14.15 Allergia- ja astmaliiton Facebook-sivuilla (<https://www.facebook.com/allergiajaastmaliitto/>). Pidä tauko päivässäsi ja syvenny 15 minuutin koulutukseen arjen keskellä. Voit ottaa myös kuppoksen kahvia tai teetä ja nauttia sen samalla. Tervetuloa mukaan!
ke 28.9. Päivitä tietosi atooppisen ihon hoidosta
ke 12.10. Suolahuoneesta apua – totta vai tarua?
ke 26.10. Viimeisintä tutkimustietoa allergiasta ja astmasta
ke 9.11. Tuoksuyliherkkyys
ke 23.11. Ruoka-allergiaa? Katso käytännön vinkit ruoanlaittoon ja leivontaan

Tuoksutonta viikkoa vietetään 31.10-13.11.2016.

Tuoksuton viikko -kampanja järjestetään jälleen syksyllä 2016. Nyt kampanja on kaksiviikkoinen Se järjestetään kolmatta kertaa. Lisätietoa saat osoitteesta <http://www.allergia.fi/tuoksuton-viikko/>. Sivut päivittyvät lähempänä ajankohtaa.

Allergia- ja astmaliiton mukaan väestötämme 10 – 40 prosenttia on tuoksuyliherkkiä. Tuoksuyliherkkyys on yksi voimakkaimmin yleistyviä herkkyksiä pohjoismaissa. Tuoksuyliherkkä saa oireita mitä moninaisimmista tuoksuista ja hajuista. Hyväksi tarkoitettu tuoksu voi aiheuttaa toiselle pahoinvointia, päänsärkyä tai muita oireita. Riittävän moni ei myöskään vielä muista, että myös tupakan ja hien haju aiheuttavat yhtä lailla oireita. Oireet voivat olla vaikeita ja johtaa jopa sosiaaliseen eristäytymiseen. Oireet ovat todellisia, eikä niitä pidä vähätellä.

Allergia- ja Astmaliiton julkaisema Tuoksutko liikaa? -juliste on hienovarainen muistutus tuoksujen käytöstä. A4-kokoisen julisteen voi tilata tai tulostaa osoitteesta www.allergia.fi/julkaisut/tilaan-materiaalia.

Tule mukaan yhdistyksen Tuoksuttoman viikon tapahtumaan 2.11. klo 17.30 alkaen Technopolikselle!



PRIIMA APTEEKKI

APTEEKKI PALVELEE

**Prisma, Parkatintie 2
74120 Iisalmi**

www.priimaapteekki.fi
priimaapteekki.iisalmi@apteekit.net

ma-pe klo 9-20 la klo 9-18

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



Huom! Olemme muuttamassa yhdessä Tukipilarin kanssa. Uusi osoitteemme on 1.10.2016 alkaen Technopolis, Microkatu 1, M osa (tornitalo) 9. kerros. Toimistolle on esteetön pääsy, hyvät pysäköinti mahdollisuudet sekä julkisen liikenteen pysäkki on aivan M osan oven läheisyydessä. Toimisto ei ole auki syyskuussa muuttoon liittyvien toimien vuoksi. Toimisto on auki lokakuusta alkaen uusissa tiloissa joka kuukauden ensimmäinen ja kolmas maanantai klo 15-17 tai erikseen sovittuna ajankohtana.

Toiminnanjohtaja

Titta Kekäläinen, terveydenhoitaja ja sairaanhoitaja YAMK. (työaika n. 8 h/vko)

puh. 044 557 0040

pohjoissavo.allergia@gmail.com

www.pohjoissavo.allergia.fi

Tavattavissa toimistolla kuukauden ensimmäinen maanantai klo 15-17.

Allergia- ja astmaneuvoja

Anna-Maija Kiviranta, sairaanhoitaja puh. 044-4890040 (työaika n. 2 h/vko)

allergianeuvonta.savo@gmail.com

Tavattavissa toimistolla kuukauden kolmas maanantai toimistolla klo 15-17.

Yhdistyksen hallitus

Sinikka Kokki (pj), Elisa Silvennoinen, Satu Korpi, Kirsi Lukkarinen, Toini Neuvonen, Heidi Autio, Irmeli Hakkarainen, Tiina Tervo ja Minna Dufva-Virkkunen

Otamme vastaan toimintaamme tukevia lahjoituksia. Tilinumero on FI0746002120036860.

Mitä kertoo allergisen reaktion pikatesti?

Kansallisen allergiaohjelman 2008-2018 yhtenä tavoitteena on ollut allergian diagnostiikan parantaminen. Sen mukaisesti muun muassa perinteisen ihopistokkeen ohjeistusta ja käytännön toteutusta on tarkennettu. Testipaikkoja on nyt vähemmän, mutta niissä on tarjolla laadukkaampaa testausta ja testitulosten tulkin-
taa.

Vaan miksi vaivata terveydenhuoltoa, kun allergiatestin voi tehdä nykyisin itsekin? 'Itsensä mittaamisesta on tullut trendi maailmalla – kuluttajakäyttöön suunniteltu testipaketti sisältää kaiken tarvittavan selkeine käyttöohjeineen ja testit tehdään helposti kotona', lupasi netistä löytynyt mainos. Koska allergiatestin avulla saan 'yliherkkyyden selville käden käänteessä', kotikokeilija minussa sai vallan.

Tilasin testin verkkokaupasta vajaan 25 euron hintaan. Hämeen sotilassairaalassa vuonna 1991 heinäallergiseksi prickattu mies sai postia toukokuun lopulla. Pieni pahvilaatikko sisälsi selkeät ohjeet ja testisetin. Ensireaktio oli pettymys. Testi ei kertoisikaan, mille olen mahdollisesti allerginen, vaan ainoastaan, onko veressäni ylenpalttisesti IgE:tä – jossa tapauksessa 'saatan kärsiä allergiasta tai minulla on allergiataipumus'.

Heinäallergisen oireisinta aikaa odotellessa paketti lojui työpöydällä, kunnes heinäkuun lopulla pitkä maastotyöpäivä herätteli immuunijärjestelmän aivastelun ja nenän kutinan perusteella. Seuraavana aamuna oli pakko ottaa silmätippoja. Kutisevin silmin oli aika tehdä testi, 'olenko allerginen jollekin tietylle aineelle'.

Puhdistin keskisormen, tein lansetilla reiän ja pieneen pipettiin tulvahti riittävä määrä verta. Se testikasetin keräyssyvennykseen ja tulokset olivat luettavissa kymmenen minuutin päästä. Testitulos oli negatiivinen. Vain yksi viiva kontrollin kohdalla tarkoitti, että kyseessä ei ole allergia.

IgE-vasta-aineiden taso veressäni oli siis normaali, vaikka oireilu oli kovin tyypillistä heinäallergialle. Vaikka käyttöohjeiden mukaan 'allergiaoireita voidaan sekoittaa tavanomaisiin merkkeihin virus- ja bakteeri-infektiossa kuten flunssa, vilustuminen ja kurkkukipu', luotan HämSS:n ihopistokokeeseen ja diagnoosiin timotein, koiranheinän ja muiden heinien sopimattomuudesta immuunijärjestelmälleni.

Netti pursuaa nykyisin vaikka minkälaisia kotitestejä. Allergiatestin mainoksessa todettiin, että 'allergisen reaktion varmistaminen on erittäin suositeltavaa, jotta voi itse ryhtyä ennakoiviin toimiin allergisen reaktion estämiseksi tai hillitsemiseksi'. Tämä pitää paikkansa, mutta kannattaa harkita, missä testi tehdään ja kuka ja miten sen tulosta tulkitaan.

Kimmo Saarinen, Instituutin johtaja, Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti

Lemmikki aivastuttaa

Lemmikkiasiat ovat suosituin kysymys neuvontapuhelimessamme. Kysymyksiä tulee päivittäin. Nämä ovat aina haasteellisia, koska yhtä oikeaa vastausta ei ole. Allergiat ovat aina yksilökohtaisia. Myyntejä liikkuu allergiaystävällisistä roduista. Se mikä sopii toiselle ei välttämättä sovi toiselle. Rotujen väliset erot eivät tutkimusten mukaan pidä paikkansa.

Mistä sitten johtuu se, että naapurin koirasta saa oireita, mutta omasta ei. Hyvin tuttu tarina. Oman koiran allergeeneille on altistuttu, niin että immuunipuolustus on tottunut allergeeniin eli on tapahtunut niin sanottu luontainen siedättyminen. Näin ei kuitenkaan aina käy ja siksi on tarkoin harkittava lemmikin hankkimista. Ei voida sanoa paljonko koira-allergeenia tarvitaan, että luontainen siedättyminen tapahtuu – se on yksilöllistä.

Aikaisemmin näytettiin koiralle heti ovea, kun todettiin jokin allergia. Tästä on päästy paljon eteenpäin tutkimustiedon lisääntyneenä. Nykyään ymmärretään, että lemmikki on perheenjäsen. Nyt mietitään yksilökohtaisesti ja oireita kuunnellen, miten toimitaan.

Miten sitten tulisi toimia, kun perheeseen harkitaan lemmikkiä? Allergiatestiin ei kannata ensimmäisenä juosta. Mieluummin kannattaa hankkia mahdollisimman paljon lemmikkikontaktia ja katsoa mitä tapahtuu. Näin saadaan vähän osviittaa, mutta mitenkään ei voida ennustaa mitä vuodet tuo tullessaan. Oireet voivat kehittyä myöhemminkin.

Monet tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että koira pienentää lapsen allergia- ja astmariskiä, kun kotona oli koira lapsen syntyessä. Miksi näin? Tämä liittyy taas siihen jo meille jokaiselle tuttuun asiaan - ympäristön monimuotoiseen mikrobiin.

Anne Vuorenmaa

Kiinnostaako sinua toimia joukossamme?

Haluatko olla mukana toiminnassamme satunnaisesti tunnin tai kaksi vai oletko kiinnostunut jopa hallitustyöstä? Kiinnostaako sinua ensi kevään vaalikeräys? Olemme kiitollisia kaikenlaisesta vapaaehtoispanoksesta. Ota rohkeasti yhteyttä Tittaani, niin tuumataan lisää. Yhteydenotto ei velvoita sinua mihinkään. Tutustu takakannessa myös somelähettiläsrekrytointiin. Olisi mukavaa, jos saisimme sinut iloiseen, pirteään ja reippaaseen joukkoomme!

Kannattajajäsenemme 2016

Iisalmen Ykkösapteekki, Kirkkopuiston Apteekki, Priima Apteekki, Juankosken Apteekki, Kaavin Apteekki, Kuopion Ensimmäinen Apteekki, Kuopion Tori Apteekki, Kuopion Uusi Apteekki, Maaningan Apteekki, Pielaveden Apteekki, Päivärannan Apteekki, Sonkajärven Apteekki, Suonenjoen Apteekki, Tuusniemen Apteekki, Varpaisjärven Apteekki ja Vuorelan Apteekki.

Kiitos kannattajajäsenillemme!

SYKSYN TOIMINTAA KUOPION ALUEELLA

Patikkaretki Neulamässä lauantaina 1.10. klo 11. Järjestämme jo perinteeksi muodostuneen patikkaretken Neulamäen Vuorilammen upeisiin maisemiin. Paistetaan makaraa ja nautitaan luonnossa liikkumisesta. Lähtö Neulamäen urheilukentän parkkipaikalta (Raiviopolku). Ei ennakoilmoittautumisia, ellet halua ilmoittaa ruoka-allergioista eväitä varten. Yhdistys tarjoaa eväät. Pidämme tahdin verkkaisena, joten kaikenikäiset voivat osallistua.

Liikuntaryhmä Nina Massan ohjaamana perjantaisin 28.10.-2.12.2016 klo 18-19 (ei 25.11). Pilates- ja joogaohjaaja Nina Massa on myös koulutettu fysioterapeutti sekä BBAT-opiskelija (Basic Body Awareness Terapia). Hän vetää jäsenillemme viiden keran kokonaisuuden (kinesis (kiertoarjoittelua kinesis- laitteilla), pilates, yin- jooga (rauhallista ja rentouttavaa joogaa), kahvakuula ja lempeä venyttely + ohjattu rentoutuminen. Nyt sinulla on hieno mahdollisuus osallistua monipuoliseen ”liikuntacocktailiimme”! Osallistumisen omavastuu on jäsenille 30 € ja ei jäsenille 50€. 20 ensimmäistä mahtuu mukaan. Sitovat ilmoittautumiset 2.10.2016 mennessä Titalle.

Keilausta+ ohjaus Kuopion keilahallilla (Keilakuja 3) kokoperheelle 25.10 klo 12-13 ja 18-19. Keilausmaksu on jäsenille 3 €/hlö ja alle 12 vuotiaat lapset ilmaiseksi. Kaiken ikäisille ei jäsenille maksu on 6 €/hlö. Maksut eivät sisällä kenkävuokraa 1 €/pari, jonka osallistuja maksaa itse. Päivän keilaukseen mahtuu mukaan 8 henkilöä ja illan keilaukseen mahtuu 12 henkilöä. Sitovat ilmoittautumiset 14.10.2016 mennessä.

Tuoksuttoman viikon jäsenilta ja asiantuntijaluento 2.11.2016 klo 17.30-19.30. Tukkipilarin tiloissa Technopoliksessa (Microkatu 1, M-osa (tornitalo) 9. kerros). Ohjelmassa valtakunnallinen Allergia- ja Astmaliiton edustajan asiantuntijaluento Tuoksu-yliherkkyydestä ja lisäksi kokemustarina tuoksu-yliherkän arjesta. Mukana myös tuotesitelyä. Kahvitarjoilun vuoksi ennakoilmoittautuminen 23.10.2016 mennessä.

Kokoperheen pikkujoulut ja syyskokous 24.11 klo 18 alkaen Suokadun palvelutalolla (Maljalahdenkatu 7). Lapsille järjestetään kokouksen ajaksi omaa ohjelmaa. Syyskokouksosiossa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mahdolliset sääntömuutokset. Yhdistys järjestää pikkujouluihin pientä purtavaa ja glögiä. Tervetuloa!

Ilmoittautuminen tapahtumiin tapahtuu Titalle sähköpostilla tai tekstiviestillä. Kts. yhteystiedot sivulta 2. Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksuohjeet. Tilinumero on FI0746002120036860

Vertaisryhmät järjestetään Kuopiossa tarpeen mukaan. Ole yhteydessä Titta, mikäli koet tarvetta vertaisryhmälle.

Iisalmen ryhmiä ei ole syksyllä 2016. Mikäli olet kiinnostunut Iisalmen toiminnan jatkumisesta ja voit osallistua toiminnan järjestämiseen, niin ole yhteydessä Titta

*Sinua lähellä -
Allergia- ja Astmayhdistykset kautta maan*

YHDISTYSYHTEISTYÖ

Voit osallistua Kuopion Selkäyhdistyksen liikuntaryhmiin!

Jäsenemme voivat osallistua Kuopion Selkäyhdistyksen liikuntaryhmiin Kuopiossa. Lajeina ovat mm. vesitreeni, syvävedenjumppa, selkätreenit, kehonhuolto ja pilates. Ryhmiä on myös miehille ja naisille. Löydät lisätietoa, ilmoittautumisohjeet ja ryhmämaksut internetistä osoitteesta:

<http://kuopionselkayhdistys.net/liikuntaryhmat.html>.

MUUTA TIEDOTETTAVAA

Toiminnanjohtajamme, allergianeuvojamme ja vapaaehtoiset toimijamme liikkuvat syksyn aikana Kuopion alueella ja maakunnissa. Pidämme yhteistyötapahtumia mm. eläkeyhdistysten, SPR:n ja apteekkien kanssa. Seuraa ilmoitteluumme ja tule tervehtimään meitä erilaisiin tapahtumiin. Näet tapahtumamme netistä ja facebook sivuiltamme. Olemme mukana mm. 17.9.16 Feel your movement FYM16 tapahtumassa Kuopiohallissa. Tule tervehtimään meitä sinne!

Lisäksi toiminnanjohtajamme ja allergianeuvojamme tapaavat syksyllä terveydenhuollon ammattilaisia mm. Kys:ssä ja terveyskeskuksissa ja kertovat henkilöstölle Astma- ja Allergiailiiton sekä yhdistyksen toiminnasta ja tällä tavoin pyrkivät edistämään allergia ja astma tietoutta. Olemme myös mukana Kys:n järjestämässä ensitietopäivissä. Viemme mielellämme jäseniemme viestiä terveydenhuoltoon. Laita meille sähköpostilla ajatukseksi, mitä haluaisit sanoa terveydenhuollon edustajille allergia- ja astmateemasta. Viemme terveisinä kiitokset, kehuja ja kehittämisideat. Nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa!

Muistathan sinäkin, että Allergia- ja Astmaliiton sivuilta www.allergia.fi löydät hyvää, laadukasta ja ajankohtaista tietoa astmaan ja allergioihin liittyen.



YKKÖSAPTEEKKI

-Palvelua terveytesi hyväksi-

www.iisalmenapteekki.fi

Savonkatu 15, 74100 Iisalmi, Puh. (017) 813 666