

MIKÄ KELIAKIA?

Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja suolinukan vaurion. Suolinukka madaltuu tai häviää kokonaan. Suolinukkavaurion takia suolen imeytymispinta pienenee, jolloin ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy.

Riski sairastua keliakiaan on suurentunut muun muassa keliakikon ensimmäisen asteen sukulaisilla sekä henkilöillä, joilla on joku muu autoimmuunitauti, kuten esimerkiksi tyypin 1 diabetes.

Keliakian ainoa hoito on gluteeniton ruokavalio. Ihokeliakiassa voidaan alkuun tarvita lisäksi lääkehoitoa, että kutina saadaan rauhoittumaan. Vaikka keliakia on elinikäinen sairaus, ehdotonta gluteenitonta ruokavaliota noudattamalla keliakikko pysyy työ- ja toimintakykyisenä.

MITÄ HYÖTYÄ JÄSENYYDESTÄ?

Jäsenmaksulla uusi jäsen saa mm.:

- Uuden keliakikon paketti mm.:
 - Ensitietoa keliakikolle -opas
- Gluteeniton elämä -lehti (5 numeroa/vuosi)
- Suunta – hyvinvoinnin verkkopalvelu
- Sähköposti uutiskirje
- Verkkosivut
- Ravitsemusasiantuntijan neuvonta
- Sosiaaliturvaan ja gluteenittomaan arkeen neuvontaa
- Tapahtumia mm.:
 - Leivonta- ja ruoan -laittokurssit
 - Keliakiaviikon tapahtumat
- Keliakialiitto ry:n jäsenkortilla alennuksia mm. seuraavista yrityksistä:
 - Foodin -verkkokauppa
 - Vaasan -myymälät
 - Porokylän Leipomo Oy, Lieksa ja Nurmes
 - oikiasipsi.fi
 - Gluteeniton Leipomo ILONA
 - Happy Waffle Helsinki
 - Moilas Oy
 - Pirjon Pakari Oy, leipomon myymälät
 - Suklaatehdas Dammenberg, Lempäälä
 - Virtasalmen Viljatuote, Virtasalmi

Jäsenmaksu 28 €/v



Kotipaikka:
KAJAANI

Toiminta-alue:
KAINUU

Puh. 050 597 1604

S-posti: kainuu.keliakia@gmail.com

Internet:
www.kainuu.keliakiayhdistys.fi

Facebook:
www.facebook.com/kainuun.keliakiayhdistys/

KELIAKIAYHDISTYKSEN TARKOITUS

Yhdistyksen tarkoituksena on toimia keliakikkojen hyväksi monin eri tavoin:

Helpottaa sairauteen sopeutumista antamalla vertaistukea ja järjestämällä jäsentapaamisia sekä virkistystoimintaa.

Helpottaa gluteenittomien elintarvikkeiden ja aterioiden hankkimista lisäämällä yleistä keliakiatietoutta ja parantamalla tuotteiden saatavuutta.

Auttaa jäseniä keliakian kanssa selviämisessä lisäämällä heidän osaamistaan antamalla ohjausta ja neuvontaa sekä järjestämällä asiantuntija-luentoja, leivonta- ja ruoanlaittokursseja sekä muuta koulutusta.

YHDISTYKSEN JÄSENYYS

Yhdistyksen jäseneksi ovat tervetulleita kaikki halukkaat. Kainuun keliakiayhdistyksen jäsenet ovat oikeutettuja myös valtakunnallisen Keliakialiiton tarjoamiin palveluihin.

Keliakialiiton jäsenpalveluita ovat mm. 5 kertaa vuodessa ilmestyvä Gluteeniton elämä -lehti, ravitsemus- ja tuoteneuvonta, verkkosivut ja keliakikoiden oma keskustelupalsta, lääkärin ja ravitsemusterapeutin puhelinpalvelut, edulliset keitto- ja leivontakirjat sopeutumisvalmennuskurssit ja tuetut teemalomat sekä jäsenmatkat.



Keliakiayhdistyksen jäseneksi liittyminen tapahtuu keskusjärjestönä toimivan Keliakialiiton kautta:

p. (03) 2541 300
Hammareninkatu 7
33100 TAMPERE
info@keliakialiitto.fi
www.keliakialiitto.fi

KAINUUN KELIAKIAYHDISTYKSEN VERTAISTUKITOIMINTA

Vertaistukihenkilöiltä voit kysyä neuvoa kaikessa ruokavalioon ja keliakiaan liittyvässä, kaipasitpa vinkkejä leivontaan tai vaikkapa tietoa ruokavaliosta. Voit tiedustella myös yhdistyksemme toiminnasta tai gluteenittomien tuotteiden hinnoista ja saatavuudesta omalla alueellamme. Vertaistukihenkilöt ovat vaitiolovelvollisia, koulutettuja vapaaehtoisia, useimmat itse keliakikkoja. Voit ottaa vertaistukihenkilöön yhteyttä myös, jos sairauteen sopeutuminen ja uuteen tilanteeseen tottuminen tuntuu vaikealta.

Vertaistukihenkilötoiminta täydentää ammattihenkilöstön antamaa ohjausta. Toiminta on tasa-arvoista, luotettavaa sekä turvallista ja tapahtuu aina tuen tarvitsijan ehdoilla. Vertaistukihenkilöillä on vaitiolovelvollisuus.

Tarja Karjalainen, Kajaani 050 597 1604