

LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS ry
SYDVÄSTRA-FINLANDS ALLERGI- OCH ASTMAFÖRENING r.f.
Aurakatu 22 A 1
20100 TURKU

TOIMINTAKERTOMUS

2020

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Lounais-Suomi



16.2.2021

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO.....	3
1. YHDISTYKSEN HALLINTO	3
2.1 Yleiskokoukset.....	4
2.2 Hallitus.....	4
2.3 Toimihenkilöt.....	4
2.4 Toimikunnat	4
2.5 Yhdistyksen toimihenkilöiden ja vapaaehtoisten toimijoiden oppimisen ja osaamisen edistäminen.....	5
2.6 Toiminnantarkastajat	6
2.7 Toimitilat.....	6
3. TIEDOTUSTOIMINTA.....	6
4. VARAINHANKINTA JA TALOUS	7
6. YHTEISTYÖ.....	7
6.1 Yhteistyö Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa	8
6.2 Maahanmuuttajat mukaan – Allergiset yhdessä – projekti	8
6.3. Muu yhteistyö.....	8
7. VERTAISTOIMINTA	9
8. KOULUTUS- JA OPINTOTOIMINTA	9
8.1 Yhdistystoiminnan esittely, Allergiatietoillat ja –yleisöluennot.....	9
9.1 Yleistä allergianeuvonnasta	10
9.2 Neuvonnan sisältö	10
9.3 Allergianeuvojan osallistuminen täydennyskoulutukseen	10
9.4 Ravitsemusneuvonta	11
9.5 Neuvontaan liittyvät muut palvelut	11
10. LIIKUNTATOIMINTA.....	11
11. VIRKISTYSTOIMINTA.....	11
12. LOPUKSI	12

1. JOHDANTO

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen päämääränä on olla pitkäaikaisten jäsenten, aktiivisten vapaaehtoistoimijoiden ja osaavien asiantuntijoiden muodostama näkyvä alueellinen vaikuttaja. Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys toimii alueellaan allergiaan ja astmaan liittyvän asiantuntija- ja arkitiedon, taidon ja tuen antajana. Yhdistyksen päätehtävä on allergiaa, astmaa sekä atopiaa sairastavien terveyden edistäminen ja elämänlaadun parantaminen. Yhdistys antaa tietoa ja neuvontaa toimien vuorovaikutuksessa jäsenistön kanssa ja kiinteässä yhteistyössä valtakunnallisen Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Yhdistys suunnitteli toimintansa painopistealueiden vuonna 2020 olevan perustoiminnan ylläpito, jäsenmäärän säilyttäminen ja neuvontapalvelujen lisääminen sosiaalisessa mediassa.

Yhdistys toimii allergiaohjelman mukaistesti, jolloin toiminnan pääviestit ovat:

Tue terveyttä, älä allergiaa.

Vahvista sietokykyä.

Asenoidu allergiaan uudelleen. Älä vältä allergeeneja turhaan.

Tunnista ja hoida vakavat allergiat ajoissa. Estä pahenemisvaiheet.

Paranna ilman laatua. Tupakka pois.

Jäsenille suunnatut allergia- ja astman neuvonta ja -tiedotus sekä vertaistuki olivat yhdistyksen tärkeimmät peruspalvelut ja niitä toteutettiin käytettävissä olevin voimavaroin mahdollisimman tehokkaasti. Peruspalveluita suunnataan erikseen työikäisille, lapsiperheille, nuorisolle ja ikäihmisille. Yhteistyötä tarjottiin alueen eläkeläisyhdistyksille varttuneiden astman omahoidon tehostamiseksi ja urheiluseuroille nuorten astman omahoidon tehostamiseksi.

Maahanmuuttajille tarjotaan tietoa suomalaisen elinympäristön tyypillisistä allergioista. Yhdistys järjesti liikuntatapahtumia kaikille jäsenille.

Yhdistys organisoii vapaaehtoistoimintaa, verkostoitui ensisijaisesti terveydenhuollon eri toimijoiden, kunnan päättäjien sekä alueella toimivien muiden järjestöjen edustajien kanssa ja tavoitteli alueellista kattavuutta tarjoamalla tasapuolisesti mahdollisuutta jäsenyyteen sekä toimintaan ja tapahtumiin osallistumiseen.

Korona-pandemia muutti perusteellisesti vuoden 2020 suunnitelmat, suuri osa keväksi ja osin jo syksyksiin suunniteltuja tilaisuuksia ja tapahtumia jouduttiin perumaan kokoontumisia koskevien rajoitteiden ja mahdollisten osallistujien varovaisuuden takia. Syksyn toiminta suunniteltiin suppeammaksi, mutta peruutuksia tuli silloinkin paljon. Yhdistyksen piti panostaa vuoden 2020 aikana runsaasti anafylaksiasta tiedottamiseen, mutta ainoastaan 112-päivän tilaisuus pystyttiin järjestämään helmikuussa.

Korona-pandemia vaikutti erittäin voimakkaasti yhdistyksen varainhankintaan, tulot jäivät ennakoitua paljon vähäisemmäksi ja tilinpäätös jäi selkeästi tappiolliseksi.

1. YHDISTYKSEN HALLINTO

2.1 Yleiskokoukset

Yhdistyksen päätösvaltaa käytti yhdistyksen kevät- ja syyskokous. Kevät- ja syyskokous pidettiin koronatilan takia yhdistettynä 16.11.2020 Happy Housen tiloissa. Kevät- ja syyskokouksessa oli läsnä 13 henkilöä.

2.2 Hallitus

Yhdistyksen toiminnasta vastaa hallitus, jonka puheenjohtajana vuonna 2020 oli Seppo Pekkala.

Hallituksen kokoonpano oli seuraava:

Varsinainen jäsen

Pirjo Gyllenberg
Sari Harjula
Anneli Jokinen
Pirjo-Leena Laaksonen
Tuulikki Niskanen
Timo Wester
Mirva Vuorimaa
Arja Viinanen
Päivi Muhli
Timo Vanto

Varajäsen

Anu Rantanen
Kaisa Repo-Lehtonen
Erkka Valovirta
Roosa Nietosvuori
Marjukka Sillanpää
Ritva Palmuharju
Auli Rantio-Lehtimäki
Tuula Koponen
Katja Jänntti
Ruth Aspelund

Hallituksen varapuheenjohtajana toimi Auli Rantio-Lehtimäki. Kokoussihteerinä toimivat Auli Rantio-Lehtimäki, Pirjo Gyllenberg ja toiminnanjohtaja. Pandemia häiritsi myös hallituksen kokoontumista. Yhdistyksen hallitus kokoontui vuoden aikana 8 kertaa, joista viimeinen oli sähköpostikokous. Turvaetäisyyksien pitämiseksi kaksi kesän kokousta pidettiin Turun Urheilupuiston Paavo Nurmi-stadionin katsomossa. Kokouksista merkittiin pöytäkirjoihin 91 pykälää. Osallistuminen kokouksiin oli aktiivista.

Kokouksiin osallistuivat sekä varsinaiset että varajäsenet, jotka myös olivat suunnittelemassa ja toteuttamassa erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia.

2.3 Toimihenkilöt

Yhdistyksen osa-aikaisena (20h/vko) allergianeuvojana sekä toiminnanjohtajana toimi Tarja Kivelä. Toimistotyöntekijän tehtävässä ja taloudenhoitajana toimi 31.5.2020 asti Katarina Blomberg (20h/vko). Uutena toimistotyöntekijänä 3.8.2020 aloitti Maritta Rusi (18h/vko). Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät sekä toiminnanjohtaja toimivat kesä- ja heinäkuun ajan vuorotellen toimistotyöntekijän tärkeimmissä tehtävissä.

2.4 Toimikunnat

Neuvonta- ja tiedotustoimikunta

Toimikunnan tehtävänä on suunnitella yleisötilaisuuksia, tietoiltoja, koulutustilaisuuksia ja sosiaalisen median kautta tehtäviä tietoiskuja. Toimikunta osallistui jä-

senlehtemme Pääskyn sisällön ideointiin ja toteutukseen. Toimikunnan puheenjohtajana toimi 2020 Mirva Vuorimaa ja jäsenenä Anneli Jokinen, Pirjo-Leena Laaksonen, Marjukka Sillanpää, Kaisa Repo-Lehtonen, Timo Vanto, Arja Viinanen ja Katja Jäntti. Toimikunta kokoontui kaksi kertaa ja lisäksi käytiin sähköpostineuvotteluja.

Kulttuuri- ja virkistystoimikunta

Toimikunnan tehtävänä on yhdistyksen virkistystoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen. Toimikunta suunnitteli vuoden aikana useita teatteri – ja muita matkoja kerätäkseen varoja yhdistyksen toimintaan. Kulttuuri- ja virkistystoimikunnan puheenjohtajana vuonna 2020 toimi Terttu Halla ja jäsenenä Pirjo Gyllenberg, Tuula Koponen, Soile Kauriala, Auli Rantio-Lehtimäki, Ritva Palmuharju ja Roosa Nietosvuori. Toimikunta kokoontui kuusi kertaa.

Perhetoimikunta

Toimikunnan tehtävänä on allergia – ja astmaperheiden tavoittaminen ja mukana saaminen toimintaan sekä vertaistoiminta eri muodoin: perhetapahtumat, Facebook, tietoisuuskampanjat ja -illat. Toimikunnan puheenjohtajana vuonna 2020 toimi Päivi Muhli ja jäsenenä Kaisa Repo-Lehtonen, Tuulikki Niskanen ja Sari Harjula. Toimikunta kokoontui yhden kerran ja lisäksi käytiin sähköpostineuvotteluja.

Maahanmuuttajat -toimikunta

Toimikunnan tehtävänä on järjestää yhteistyössä Daisy Ladies kanssa info-tilaisuuksia maahanmuuttajille allergioihin, astmaan ja atopiaan liittyen sekä tietoa yhdistystoiminnasta. Toimikunnan puheenjohtajana vuonna 2020 toimi Pirjo Gyllenberg ja jäsenenä Timo Vanto Tuulikki Niskanen ja Maritta Itäködes. Toimikunta kokoontui kerran, mutta info-tilaisuutta ei toteutettu korona-rajoitusten vuoksi.

2.5 Yhdistyksen toimihenkilöiden ja vapaaehtoisten toimijoiden oppimisen ja osaamisen edistäminen

1.2. Liiton järjestämä Yhdistystoiminnan ABC /Tarja Kivelä.

14.3. Aluepäivä (verkossa) /Tarja Kivelä

24.3. Covid-19, Teams - live, Mehiläinen, Tarja Kivelä

24.3. Teams -kokouksen opastusta, Allergia, Iho- ja Astmaliitto, etä, Tarja Kivelä

31.3. Strategia-iltamat, Allergia, Iho- ja Astmaliitto, etä, Tarja Kivelä

8.4. Yhdistystoiminnan ABC-koulutus, Allergia, Iho- ja Astmaliitto, etä, Tarja Kivelä

6.5. Jäsenrekisteri-koulutus, Allergia, Iho- ja Astmaliitto, etä, Tarja Kivelä

19.5. Jäsenyhdistysavustukset -koulutus, Allergia, Iho- ja Astmaliitto, etä, Tarja Kivelä

26.5. Strategia-iltamat koulutus, Allergia, Iho- ja Astmaliitto, etä, Tarja Kivelä

19.8. STEA -avustus, koulutus, Allergia, Iho- ja Astmaliitto, etä, Tarja Kivelä, Maritta Rusi

3.8. Inhalaattorit haltuun -koulutus, Julia, Turku, Tarja Kivelä

11.9 - 12.9. Järjestöpäivät, Allergia, Iho- ja Astmaliitto, etä, Tarja Kivelä

4.10. Kurssi ”Tervetuloa liikuttajaksi”, Allergia-, iho- ja astmaliitto, Impivaaran uimahalli, Katri Ahlman, Auli Rantio-Lehtimäki

8.10. Yhdistyksen nettisivut -koulutus, Allergia, Iho- ja Astmaliitto, etä, Tarja Kivelä, Maritta Rusi

4.11. Isojen yhdistysten työntekijöiden vertaistreffit, Allergia, Iho- ja Astmaliitto, etä, Tarja Kivelä

25.11. Suuri sosiaaliturvailta, koulutus, Allergia, Iho- ja Astmaliitto, etä, Tarja Kivelä, Maritta Rusi

2.6 Toiminnantarkastajat

Yhdistyksen toiminnantarkastajana toimi vuonna 2020 Juha Silvennoinen ja varatoiminnantarkastajina Terttu Luntinen-Nurmi ja Terttu Halla.

2.7 Toimitilat

Yhdistys omistaa 83,5 m² toimitilat osoitteessa Aurakatu 22 A 1. Toimitiloissa sijaitsevat yhdistyksen toimisto, jossa allergianeuvoja ja ravitsemusneuvoja pitävät vastaanottoa, sekä kokous- ja kerhotila. Kokouksissa on pidetty hallituksen kokouksia, tietoiltoja sekä yhdistyksen nuorten ja aikuisten vertaisryhmien tapaamisia. Toimitiloista 22 m² on ollut vuokrattuna. Toimitilaa on vuokrattu muille yhdistyksille aikoina, jolloin toimisto ei ole avoinna.

3. TIEDOTUSTOIMINTA

Vuoden aikana tehtiin kaksi Pääsky -jäsentiedotetta, tammikuussa ja syyskuussa. Tiedotteita toimitettiin jäsenten ohella alueen astmahoitajille ja -lääkäreille, neuvola- ja kouluterveydenhoitajille, turkulaisille terveysasemille, yksityisille lääkäriasemille ja useisiin toimipisteisiin Turun Yliopistollisessa keskussairaalassa (TYKS) sekä apteekkeihin.

Kotisivujen sekä Facebook – sivuston ylläpitoa jatkettiin. Sivuille päivitettiin säännöllisesti yhdistyksen tulevat tapahtumat ja jaettiin tietoa allergioista ja astmasta. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton tiedotteet välitettiin myös säännöllisesti näille tiedonvälityskanaville. Jaettujen julkaisujen määrä on pysynyt vuoden 2019 tasolla ja tapahtumien ja tietojen jakamisen määrää lisättiin erityisesti some-kanavissa.

4. VARAINHANKINTA JA TALOUS

Yhdistyksen tulot koostuivat jäsenmaksuista, Allergia-, Iho- ja Astmaliiton toiminta-avustuksesta, järjestötyöpalkinnosta, Turun ja Raision kaupungin toiminta-avustuksista sekä kulttuuri- ja virkistystoimikunnan järjestämien tilaisuuksien tuotoista ja tuotteiden myynnistä. Kulttuuri- ja virkistystoimikunnan suunnittelemista tilaisuuksista yli puolet jouduttiin perumaan sekä supistamaan uusien tilaisuuksien suunnittelua korona-pandemian aiheuttamien kokoontumisrajoitteiden takia. Kirurgisten maskien myynnillä on saatu tuloja.

Vuoden 2020 tilinpäätös oli 17323,78 euroa alijäämäinen. Maksuvalmius on heikentynyt, mutta oli kuitenkin aiempien vuosien säästöjen turvin kohtuullisen hyvä koko vuoden.

5. JÄSENHANKINTA

Vuonna 2020 yhdistyksen toiminnan yhtenä tavoitteena oli jäsenmäärän säilyttäminen. Tavoite toteutui, jäsenmäärä oli vuoden lopussa sama kuin vuotta aiemmin eli 1094 jäsentä. Uusia jäseniä vuoden aikana tuli 63 henkilöä ja sama määrä henkilöitä irtisanoi jäsenyytensä. Perheenjäseniä oli 407 kpl. Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys oli jäsenmäärältään kolmanneksi suurin Allergia-, Iho- ja Astmaliiton jäsenyhdistyksistä.

Jäsenmäärän kehitystä on seurattu hallituksen kokouksissa säännöllisesti. Jäseneksi liittymistä on tarjottu kaikissa yhdistyksen järjestämässä tilaisuuksissa. Jäsentiedotetta, yhdistysesitettä sekä Allergia-, Iho- ja Astmalehden näytenumeroita on jaettu runsaasti vuoden aikana eri tapahtumissa.

Jäsenistöä tavattiin yhdistyksen toimistolla jäsenilloissa sekä erilaisissa yhdistyksen toimintaa esittelevissä tapahtumissa vuonna 2020 vain muutaman kerran. Jäseniin oltiin säännöllisesti yhteydessä yhdistyksen kotisivujen sekä Facebookin välityksellä. Jäsenille lähetettiin sähköpostitiedote tulevista tapahtumista ja tarjolla olevista palveluista. Jäsenille tarjotaan vuosittain vaihtuvia alueellisia ja valtakunnallisia jäsenetuja. Toiminnassa otettiin huomioon jäseniltä tulleet toiveet.

Yhdistyksessä huolehdittiin toimiston säännöllisestä aukiolosta ja poikkeusajoista tiedottamisesta puhelinvastaajassa, Facebookissa ja kotisivuilla. Yhdistyksen toimistolla pystyttiin järjestämään kaksi jäseniltaa: astman omahoitoilta ja atopiailta.

Terveystenhoitajat ovat tärkeässä roolissa yhdistyksen toiminnasta tiedottamisessa, sillä he kohtaavat allergiaperheitä varhaisessa vaiheessa ja voivat kertoa heille yhdistyksen toiminnasta. Yhteistyötä terveydenhoitajien kanssa on jatkettu. Yhdistyksen jäsentiedote lähetettiin vuonna 2020 alueen terveydenhoitajille terveyskeskusten kautta.

6. YHTEISTYÖ

6.1 Yhteistyö Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa

Yhdistyksellä ei ole edustajaa liiton hallituksessa. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton ja yhdistyksen välisessä yhteistyössä ja tiedon kulussa tärkeä yhdyslinkki on ollut järjestöasiantuntija Mira Airola. Yhteydenpito molemmin puolin oli tiivistä ja toteutui useissa henkilökunnalle suunnatuissa Teams -palavereissa ja -koulutustilaisuuksissa.

Yhdistyksen edustajat osallistuivat kahteen liittokokoukseen:
11.9.2020 Liiton kevätkokous/Pirjo Gyllenberg
21.11.2020 Liiton syyskokous/Seppo Pekkala

Liitto oli tukemassa yhdistyksen liikunta- ja ulkoilutapahtumia.

6.2 Maahanmuuttajat mukaan – Allergiset yhdessä – projekti

Projekti käynnistyi jo vuonna 2014. Projektin tavoitteena oli tukea sekä neuvoa Suomeen muuttaneita allergia-, atopia- ja astmaoireisia henkilöitä. Toimikunnan puheenjohtajana toimi Timo Vanto ja työryhmään kuuluivat Pirjo Gyllenberg, Tuulikki Niskanen ja Maritta Itäkodes. Koronarajoitukset estivät neuvonta- ja tukitilaisuuksien järjestämisen vuonna 2020.

6.3. Muu yhteistyö

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys teki vuonna 2020 yhteistyötä useiden eri tahojen kanssa. Yhdistyksen jäsenlehti Pääskyä, Allergia-, Iho- ja Astmaliiton oppaita sekä ajankohtaista tietoa mm. erilaisista tapahtumista ja koulutuksista toimitettiin terveysasemien, sairaaloiden ja apteekkien infopisteille.

Maailman Astmapäivä-tilaisuutta yhteistyössä Tyksin keuhkopoliklinikan kanssa siirrettiin useaan otteeseen ja lopulta jouduttiin perumaan rajoitusten vuoksi.

18.8.-27.9. Hyvinvointi luonnossa -tehtävärastit Aurajoen ulkoilupolulla. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto, Turun Sydänyhdistys, Varsianis-Suomen Sydänpiiri ja Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys

4.10.2020 yhdistys toteutti Perheliikuntapäivän Impivaarassa yhteistyössä liiton, Turun Latu ry:n ja V-S Sydänpiiri ry:n kanssa.

Lähdetään yhdessä liikkeelle - kurssi 19.9.-14.11.2020 toteutettiin liiton tuella. Se pystyttiin toteuttamaan, koska liikunta tapahtui pääosin ulkotiloissa.

Valtakunnallinen Luontoliikkujat -retkipäivä Seitsemisen kansallispuistoon toteutettiin yhteistyössä Pirkanmaan allergia- ja astmayhdistyksen sekä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton Luontoliikkujat -projektin kanssa 29.8.2020.

Turun seudun Hengitysyhdistyksen kanssa jatkettiin yhteistyötä liikuntatilaisuuksissa. Sisäliikuntaan käytettiin Turun Hengitysyhdistyksen tiloja.

7. VERTAISTOIMINTA

Vertaistoiminnan tavoitteena on lisätä allergiaan, astmaan tai atooppiseen ihottumaan sairastuneen hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuus vaihtaa kokemuksia ja saada käytännönläheisiä ratkaisuja arjen pulmatilanteisiin. Vertaistuki ei korvaa ammattityötä, mutta parhaimmillaan tukee sitä ja vaikuttaa positiivisesti allergisten ja yliherkkien elämänlaatuun.

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksessä vertaistukea on tarjottu sekä henkilökohtaisten vertaistojien että ryhmämuotoisen toiminnan kautta. Vertaisiltoja on järjestetty anafylaksia - lasten vanhemmille sekä ihosairauksista kiinnostuneille jäsenille. Vertaistojat koulutetaan ohjaamaan ryhmiin osallistujat tarvittaessa lääkärin tai hoitajan vastaanotolle. Vuonna 2020 ei toteutettu vertaistoimintaa. Vertaistukiryhmä toimi Uudessakaupungissa Facebookin välityksellä.

8. KOULUTUS- JA OPINTOTOIMINTA

8.1 Yhdistystoiminnan esittely, Allergiatietoillat ja – yleisöluennot

Yhdistyksen järjestämät tietoillat ja yleisöluennot ovat olleet osallistujille maksuttomia eikä niihin osallistuminen ole edellyttänyt jäsenyyttä. Valmistelluista 11 tilaisuudesta vain kaksi pystyttiin pitämään.

- 11.2. 112-päivä, kävelykatu, Turku, Tarja Kivelä, Ritva Palmuharju, Pirjo Gyllenberg. osall 174
- 17.3. Paneelikeskustelu, Erityisruokavaliot, Keliakiayhdistys /Timo Vanto, Tarja Kivelä/peruttu
- 18.3. Astman omahoitoilta, toimistolla. Mirva Vuorimaa/ peruttu
- 13.- 29.3. Allergiaviikkoon liittyvät tapahtumat:
- 19.3. Naantalin apteekki, anafylaksianeuvontaa/ Tarja Kivelä/peruttu
- 5.5. Apteekkisydän, anafylaksianeuvontaa/ Tarja Kivelä/peruttu
- 20.4. Aurinkoilta, toimistolla. Tuulikki Niskanen/ peruttu
- 7.5. Siedätyshoidolla apua siitepölyallergiaan, toimistolla. Mirva Vuorimaa/ peruttu

- 9.5. Unelmien liikuntapäivä, Ruissalo. Tarja Kivelä, Auli Rantio-Lehtimäki, Hanna Pihlajamaa, Päivi Muhli/ peruttu/siirretty
- 23.9. Sisäilma ja korjausneuvonta, hengitysyhdistyksen salissa, luento, Kirsi Säkkinen/ peruttu/ siirretty
- 29.10. Astman omahoitoilta, toimistolla. Mirva Vuorimaa, osall.4
- 5.11. Anafylaksia tapahtuma, hengitysyhdistyksen salissa, yleisötapahtuma, Timo Vanto, Erkka Valovirta, Mirva Vuorimaa, Tarja Kivelä, SPR/ siirretty
- 12.11. Tietoilta, Työikäisen käsi-ihottuma, toimistolla, Marjukka Sillanpää. osall.3

Järjestötyöpalkinto 2020 saatiin ihon hoitoon liittyvän rasvauksen merkityksen selostamiseen ja esittelyyn palvelutaloissa asuville ikäihmisille vuoden 2021 aikana. Tarvittaessa toimintamuotoa opastetaan myös palvelutalojen henkilökunnalle.

9. ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA

9.1 Yleistä allergianeuvonnasta

Neuvontatoiminnan perustehtävänä on välittää tietoa siten, että allergiasta ja astmasta kärsivä voi soveltaa sitä hoidon onnistumiseksi ja arkielämän helpottamiseksi. Yhdistys tarjosi allergianeuvontaa puhelimitse ma, ti ja to klo 12 - 14. Neuvontaa sai sopimuksen mukaan myös muina aikoina. Allergianeuvontaa annettiin myös henkilökohtaisissa tapaamisissa toimistolla ja sähköpostitse.

9.2 Neuvonnan sisältö

Allergianeuvonta sisälsi kotihoito-ohjeita liittyen atooppiseen ihottumaan, allergiseen nuhaan ja astmaan, sisäilmaongelmiin, tuoksuyliherkkyyteen sekä kodin allergiasaneeraukseen. Konkreettista ohjausta annettiin adrenaliini-injektoriin, lääkkeenotto- ja PEF- mittaustekniikan sekä kotiseurannan opetteluun. Yksityiskohtaisia tuotetietoja selvitettiin yhteistyöverkostojen avulla.

Neuvontaan soittavat kaipaavat yhä useammin asiantiedon lisäksi kuuntelijaa ja henkistä tukea hankalan tilanteen selvittämiseksi, esim. astmaatikkojen hengityssuojien käyttöön, lentomat kustamiseen, asunnon homeongelmaan tai yleisten paikkojen ja työpaikan tuoksuongelmaan liittyen. Yksittäisten puheluiden ja henkilökohtaisten ohjausten kestot ovat pidentyneet huomattavasti.

9.3 Allergianeuvojan osallistuminen täydennyskoulutukseen

Ammattitaidon ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi allergianeuvojat osallistuivat seuraaviin koulutuksiin vuonna 2020: ks. kohta 2.5

9.4 Ravitsemusneuvonta

Ravitsemusterapeutti Mari Salminen antoi tilauksesta ravitsemusneuvontaa yhdistyksen toimitiloissa.

9.5 Neuvontaan liittyvät muut palvelut

Yhdistyksen toimisto oli avoinna allergianeuvonta-aikoina. Toimistolta on voinut noutaa maksuttomia allergiaan ja astmaan liittyviä oppaita, perusvoldenäytteitä sekä ruokaohjeita erilaisiin allergiaruokavalioihin.

Yhdistys välitti PEF – mittareita, lääkesumuttimiin liitettäviä tilanjatkeita, Acapella PEP- terapialaitetta, vesipiippuja, nenänhuuhtelukannuja, hengitysilmanlämmittämiä sekä siitepölysuodatinkangasta. Yhdistys pystyi välittämään niin jäsenille kuin muillekin kiinnostuneille korkealaatuisia suu-nenäsuojaimia heti pandemian alkupäivistä lähtien.

10. LIIKUNTATOIMINTA

Yhdistyksen liikuntavastaavana toimi fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa.

Jäsenistölle tarjottiin tukea liikunnan aloittamiseen järjestämällä ohjattua liikuntaa yhteistyössä Turun seudun Hengitysyhdistyksen kanssa.

18.8.-27.9. Hyvinvointi luonnossa -tehtävärastit

19.9-14.11. Lähdetään yhdessä liikkeelle -kurssi, Hanna Pihlajamaa

6.10-10.11. FascialMethod-kurssi, Hengitysyhdistyksen salissa, Hanna Pihlajamaa

Liikuntavastaava antoi ajanvarauksella Fysioterapeutti HANNAN tiloissa kalevalaista jäsenkorjausta, perinteistä hierontaa, lymfahierontaa ja intialaista päähierontaa. Hieronta oli suosittua ja varattavissa olevat ajat täytyivät nopeasti.

FasciaMethod- live- lähetys kesäkuussa Facebookissa keräsi paljon seuraajia ja ”tykkäyksiä”.

11. VIRKISTYSTOIMINTA

Yhdistyksen kulttuuri- ja virkistystoimikunta ja yhdistyksen vapaaehtoistoimijat suunnittelivat ja valmistelivat vuoden 2020 aikana 15 teatterimatkaa, tapahtumaa ja retkeä, joista vain 7 pystyttiin toteuttamaan koronarajoitteiden takia.

		osallistujamäärä
18.1.2020	Notre Damen kellonsoittaja	47
1.2.2020	Babe – urhea possu	4
21.3.2020	Don Giovanni	peruttu
4.4.2020	Babe – urhea possu	peruttu
4.4.2020	Retki Ruissalon kasvitieteelliseen puutarhaan	peruttu
10.4.2020	TFO Pääsiäiskonsertti	peruttu
18.4.2020	Niskavuoren nuoriemäntä	peruttu
13.6.2020	Hiljaiset perivät maan	siirretty
14.9.2020	Valehtelijan peruukki	6
30.9.2020	Don Juan	8
10.10.2020	Cabaret	17
30.10.2020	Cabaret	10
14.11.2020	Mies joka rakasti järjestystä	4
11.12.2020	Oodi ilolle	peruttu
12.12.2020	Nokia	peruttu

12. LOPUKSI

Yhdistyksen hallitus kiittää kaikkia jäseniä, jotka ovat toimintavuoden aikana osallistuneet yhdistyksen toimintaan. Kiitos myös ulkopuolisille tukijoille ja yrityksille, jotka ovat antaneet merkittävän panoksen allergiaa ja astmaa sairastavien hyväksi tuemalla yhdistyksen toimintaa.