

Syyspääsky

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Lounais-Suomi

LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE 2/2023



Muistathan ilmoittautua lipasvahdiksi!

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry

Toimisto: Aurakatu 22 A 1, 20100 TURKU
Avoinna: maanantai, tiistai ja torstai klo 11–16
Y-tunnus: 0595891-2



puh. 040 541 3310, info@allergiaturku.com
www.lounais-suomi.allergia.fi
www.facebook.com/lounaissuomenallergia
Allergia- ja astmaneuvoita, puh. 040 744 6414
toiminnanjohtaja@allergiaturku.com

Yhdistyksen toimialue

Aura, Kaarina, Kemiönsaari, Koski Tl, Kustavi, Laitila, Lieto, Loimaa, Marttila, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Oripää, Paimio, Parainen, Pyhäranta, Pöytyä, Raisio, Rusko, Salo, Sauvo, Taivassalo, Tarvasjoki, Turku, Uusikaupunki ja Vehmaa.

HALLITUS 2023

Puheenjohtaja: Seppo Pekkala

Jäsenet:

Katja Jäntti
Johanna Koskinen
Pirjo-Riitta Liuksila
Erkka Valovirta
Arja Viinanen
Pirjo Gyllenberg
Tuula Koponen
Paula Nenonen
Ritva Palmuharju
Margit Roininen

Yleisvarajäsenet:

Hanna Pihlajamaa
Saana Lehtonen
Pirjo-Leena Laaksonen
Anneli Jokinen
Arja Harju
Liisa Pohjola

SYYSPÄÄSKY on Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry:n jäsentiedote.

Painosmäärä: 1000 kpl.

Paino: Kirjapaino Pika Oy

Taitto: Maritta Rusi

Seuraava jäsentiedote, Kevätpääsky ilmestyy viikolla 4-5/2024

Ilmoitusvaraukset viimeistään 12.12.2023

Aineiston jättö viimeistään 8.1.2024

Lämmin kiitos jäsentiedotteemme ilmoittajille!

Kansikuva: Tuula Koponen

Allergia- ja astmaneuvoita

Ke ja pe klo 11-16 puh. 040 744 6414

Soittaminen maksaa normaalin puhelinmaksun verran. Yhteydenotot muina aikoina sähköpostitse: toiminnanjohtaja@allergiaturku.com. Vastaamme sähköposteihin muutaman päivän sisällä.

Luento- ja koulutuspalvelut

Luento- ja koulutuspalvelua tilattavissa puh. 040 541 3310 tai info@allergiaturku.com.

Ravitsemusneuvonta

Ravitsemusasiantuntijan vastaanotto ajanvarauksella yhdistyksen toimistolla (myös ilta-aikoja). Hinnat: jäsenille 30€, muille 80€ per tunti

Liikunta

Liikuntavastaavana ja hierojana toimii fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa. Yhteydenotot puh. 050 326 3379, www.fysioterapeuttihanna.com, hanna@fysioterapeuttihanna.com

Vastaanotamme lahjoituksia ja testamentteja

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys vastaanottaa lahjoituksia ja testamentteja. Varat suunnataan allergiaa ja astmaa sairastavien hyväksi lahjoittajan toivomukset huomioiden. Ota yhteyttä puh. 040 541 3310.

Puheenjohtajan palsta

Keväällä kerrottiin, että koivuille on tulossa erittäin runsas kukinta siitepölyineen. Näin tapahtuikin ja tulokset näkyvät elokuussa runsaina koivun siemeninä. Selvisin kevään siitepölykaudesta peruslääkityksellä, jonka aloitin jo leppien kukinnan alussa.

Kesän ampiaisiin varauduin uusilla adrenaliiniampulleilla, joita olen kuljettanut mukani myös kesän monilla linturetkilläni. Olen innokas marjastaja ja sienestäjä ja oppinut kokemusten kautta, että poiminnassa konttausasento on ystävällistä selälle, mutta maa-ampiaisia hyökkäykseen yllyttävää. Vaaratilanteita minulla ei ollut kesällä. Olen jopa ollut huolissani ampiaisten määrästä. Henkilökohtaisten havaintojeni perusteella ampiaisten määrä on supistumassa, mikä on terveysriskien osalta hyvä asia, mutta luonnon monimuotoisuuden osalta huonoa kehitystä, koska erilaiset ”pörriäiset” ovat tärkeitä luonnontasapainojen ylläpidossa. Siitepölyjen ja ampiaisten kanssa pärjääminen ovat esimerkkejä yleisen terveydenhuollon toimivuudesta ja myös kansalaisjärjestöjen, kuten yhdistyksemme, valistuksen onnistumisesta.

Vuoden 2022 loppupuolella yhdistyksemme taloudellinen liikkumavara oli supistumassa tavalla, jonka jatkuminen olisi vaikuttanut yhdistyksen toimintojen laatuun ja määrään. Pieni ele - vaalikeräys eduskuntavaalien yhteydessä tarjosi mahdollisuuden tilanteen parantamiseen. Yhdistyksen aktiiviset jäsenet ja merkittävä joukko vapaaehtoistyöstä innostuneita kansalaisia tarttui tosissaan toimeen ja osoittivat miten paljon yhdessä voidaan saada aikaan. Suurkiitos kaikille keräykseen tavalla tai toisella osallistuneille. Pieni ele keräyksiä on myös vuonna 2024 kaksissa vaaleissa, uutta presidenttiämme ja uusia Euroopan parlamentin jäseniä valittaessa. Yhdistyksemme on mukana tulevissakin keräyksissä lisäämässä yhdistyksen tunnettuutta ja vahvistamassa taloutta. Vapaaehtoiset kerääjät voivat osallistua mahdollisuuksiensa mukaan. Onnistuneen varainhankinnan pohjana on runsas joukko lipasvahteja ja paljon keräystunteja, koska keräyksen tuotot jaetaan tehtyjen työtuntien mukaisissa suhteissa.

Yhdistyksemme jäsenmäärä käväisi vuoden 2022 lopulla alle tuhannessa henkilössä, mutta palautui tämän vuoden alussa taas yli tuhanteen henkilöön. Jäsenmäärä on tärkeä yhdistyksen talouspohjaa varmistettaessa ja vaikuttavaa toimintaa luotaessa ja markkinoitaessa. Kiitos luottamuksesta.

Yhdistyksemme on toiminut keväästä alkaen ilman toiminnanjohtajaa. Yhdistyksen tuottamia palveluja ei ole merkittävästi supistettu. Toimistosihteerin työpanosta on lisätty hieman ja on yritetty hyödyntää jäsenten osaamisia, pääosin vapaaehtoistyönä. Uusille toimijoille on koko ajan tilaa, tule mukaan. Pienikin apu auttaa ja on tarpeen.

Toimeliasta syksyä 2023 kaikille, yhteistyössä eteenpäin.

Seppo Pekkala



Haluatko sähköpostiisi tietoa yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista?

Ilmoita sähköpostiosoitteesi: info@allergiaturku.com.
Muistathan myös päivittää osoitetietosi niiden muuttuessa.

Ilmoittautuminen tapahtumiin: puh. 040 541 3310, info@allergiaturku.com
tai yhdistyksen sivuilla www.allergiaturku.com/tapahtumat.

Yhdistyksen pankkiyhteys: Osuuspankki FI12 5711 6120 0407 83

Huom! tapahtumakohtaiset viitenumerot.

Valtakunnallinen allergianeuvonta

ma 14-18, to 8-12 puh. 044 773 2052 allergianeuvoja@allergia.fi

Neuvontaa myös sähköpostitse jäsenille: Kirjaudu palveluun: www.allergia.fi/jäsenextra (sivun yläosassa).
Jäsennumero toimii käyttäjätunnuksena ja postinumero salasanana.

Iho- ja kosmetiikkaneuvonta

ma-to klo 10-15, kosmetologi Merike Laine, puh. 040 834 8803, kosmetiikka@allergiahelsinki.fi
Maksuttomasta iho- ja kosmetiikkaneuvonnasta voit kysyä kosmetiikka-allergioista ja ihonhoitoon liittyvistä asioista. Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen iho- ja kosmetiikkaneuvonta palvelee valtakunnallisesti. Kysymyksiin vastaa farmaseutti, kosmetologi Merike Laine. Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ylläpitää myös kosmetiikan allergiaportaalia, josta voit etsiä tietoja kosmetiikkatuotteista.

Kemikaalineuvonta

Ma-ke 10-14, puh. 041 448 6311, claudia.mariottini@allergia.fi

Kemikaaleihin liittyviin kysymyksiin vastaa kemikaaliasiantuntija, farmaseutti, biokemisti (FM), toksikologi (FM) Claudia Mariottini. Neuvontamme palvelee myös sähköpostitse.

Ruoka-allergianeuvonta

Liiton allergianeuvonnan lisäksi voit kysyä ruoka-allergioista myös Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksestä. Yhdistys neuvoo ruoka-asioissa valtakunnallisesti. Ruoka-allergianeuvonta avoinna ma -to klo 10-14, dieetikokki, restonomi (AMK) Tuula Jokinen puh. 045 235 2861.
Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ylläpitää myös Erimenu-palvelua, josta erityisruokavaliota noudattavat voivat hakea helposti omaan ruokavalioon sopivia ruokaohjeita.

Siitepöly- ja ympäristöneuvonta instituutti@allergia.fi

Siitepölyihin ja muuhun luontoon, elinympäristöömme ja allergiaterveyteen liittyvissä kysymyksissä voi kääntyä Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin asiantuntijoiden puoleen.

Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvonta

ma - to klo 9-15, puh. 020 757 5181. Numeroon vastaavat sisäilma- ja korjausneuvonnan ammattilaiset (rakennusterveys- ja sisäilma-asiantuntijat). Palvelu on maksutonta.
Soittaminen maksaa normaalin puhelinmaksun verran.

VERTAISTOIMINTA

Toiminnasta kiinnostuneet tai vertaistukea tarvitsevat voivat olla yhteydessä vertaistoimijoihimme tai yhdistyksen toimistolle.

Turku:

Johanna Louhesto: johanna.louhesto@gmail.com

Arja Harju: puh 0400 691 999 tai arja.harju933@gmail.com

Maiju Hautamäki: maiju.j.hautamaki@gmail.com anafylaktisten lasten vanhemmat

Anu Rantanen anurantanen82@outlook.com, allergiset, astmaatit ja ihosairaat

Uusikaupunki:

Sanna Anttila: puh. 050 595 5777 tai sanna.k.anttila@gmail.com, lapset

LIIKUNTAA YHTEISTYÖSSÄ HENGITYSYHDISTYKSEN KANSSA

Lisätietoa:

www.hengitysyhdistys.fi/turunseutu/toiminta/liikuntaryhmat-0



KUNTOUTUSTA

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto järjestää kursseja allergiaa, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen.

Kurssien ohjelmassa on tietopainotteisia luentoja sekä erilaista ryhmämuotoista toimintaa, kuten keskustelu-, rentoutus- ja liikuntaryhmiä. Kurseilla voi jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea, virkistystä ja saada voimavaroja arkipäivän elämään. Kurssien ohjelma vaihtelee vuosittain ja sitä muokataan hakijoiden tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.

Lisätietoja: allergia.fi/kurssit

kuntoutussuunnittelija

marjo.tahtinen@allergia.fi, puh. 041 530 4055

VERKKOKURSSIT 2023

Kosmetiikka- ja kemikaaliallergiat

12.9.2023 - 2.10.2023

Allergiat ja anafylaksia

26.9.2023 - 16.10.2023

Voimavaroja vaikean palovamman kokeneille

3.10.2023 - 30.10.2023

Käsi-ihottuma

17.10.2023 - 6.11.2023

Astmaatikon painonhallinta

24.10.2023 - 18.12.2023

Iho ja auringonvalo

31.10.2023 - 20.11.2023

Urtikaria

7.11.2023 - 27.11.2023

Anafylaksialapsen läheiset

21.11.2023 - 11.12.2023

VERKKOLUENNOT 2023



TERVETULOA VERKKOLUENNOILLE!

TO 14.9. Atopiapäivän luento: Atooppisen ihottuman hoito eri ikäkausina

KE 11.10. Ruoka-allergialta: Ruoka-allergiat ja kahvilassa käyminen

TO 9.11. Ihoviikon luento: Ikääntyvän ihon hoito ja jäkälöitymisihosairaudet

KE 29.11. Astmaluento: Kuinka voit hoitaa paremmin astmaasi?

Ilmoittaudu mukaan: allergia.fi/tapahtumat

HIERONTAHINNASTO ALLERGIAYHDISTYKSEN JÄSENILLE

Vastaanotto: Fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa, Bastioninkatu 4, Skanssi (Turun seudun Hengitysyhdistyksen kyljessä)

Ajanvaraus nettiajanvarauksen kautta: www.fysioterapeuttihanna.com

Sähköpostilla: hanna@fysioterapeuttihanna.com

Puhelimitse: 050 326 3379.

Mainitse yhdistyksen jäsenyys aikaa varatessa!

30 min	36€
45 min	46€
60 min	56€
75 min	62€
90 min	67€
Kalevalainen jäsenkorjaus	75€



**TUO NYT UUSI JÄSEN
YHDISTYKSEEMME!
PALKKIOKSI SAAT TUKEVAN
RUOKA-ALLERGISTEN
KEITTOKIRJAN.**

OHJELMA SYKSY 2023

Ilmoittautumiset kaikkiin tapahtumiin puh. 040 541 3310 tai info@allergiaturku.com tai yhdistyksen sivuilla www.allergiaturku.com/toiminta.

Teatteriliput maksetaan viimeistään kuukautta ennen näytöstä yhdistyksen tilille FI12 5711 6120 0407 83. **Teatterimatkat** maksetaan heti varauksen yhteydessä. Käytä yhdistyksen Tapahtumat-sivuilta löytyvää viitenumeroa maksaessasi! Turun tapahtumien liput noudetaan yhdistyksen toimistolta. Muilla paikkakunnilla oleviin tapahtumiin liput jaetaan linja-autossa.

KOULUTUKSET, LUENNOT JA TAPAHTUMAT

Syyskuu

Ötökkäretki Ruissaloon, yliopiston Kasvitieteellinen puutarha la 9.9.2023 klo 12-16

Ötököitä kerätään puutarhan lähimaastosta ja niitä tutkitaan puutarhan yhteydessä olevan Luontokoulun tiloissa liiton luontoasiantuntija Juha Jantusen johdolla. Ohjelma sopii koko perheelle.

Ilmoittautumiset: info@allergiaturku.com tai puh. 040 541 3310.

Tilaisuus on maksuton. Mukaan mahtuu 35 hlö

Tietoisku: Astman oireet ja hoito, Paikka: Turun Seudun Vanhustuki ry, Lounatuulet yhteisötila, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku ma 11.9.2023 klo 13-14.30

Sairaanhoitaja Arja Harju kertoo astman oireista ja hoidosta.

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton.

Kohderyhmäämme ovat yli 70-vuotiaat kotona asuvat henkilöt.

Kulttuurikuntoilureitti Turku ja sotiemme jäljet, ulkoliikuntaa ke 20.9 klo 18.30

Kokoonnutaan kauppatorilla (ravintola Agnesin edessä Kauppiaskadun ja Yliopistonkadun kulmassa), ja lähdetään siitä yhdessä kävelemään. Reitin pituus 2-4km. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton.

Ohjaajana Hanna Pihlajamaa

Ilmoittautumiset: info@allergiaturku.com tai puh. 040 541 3310.

Lokakuu

Freestyler ja Kangoo Jump tutustumistunnit

la 14.10.2023 klo 12 Freestyler ja klo 13 Kangoo Jump

Paikka: Kangoo Club Turku, Apilakatu 2, Turku

Freestyler on toiminnallista harjoittelua laudan ja kuminauhojen avulla. Treeni kehittää kehonhallintaa, voimaa ja tasapainoa. Sopii kaikenikäisille!

Kangoo Jump on hauskaa hyppykenkäharjoittelua.

Hyppykenkäharjoittelu kehittää sekä aerobista kuntoa että voimaa. Sopii kaikenkuntoisille!

Voit osallistua joko molemmille tunneille tai vain toiselle.

Hinnat: yksi tunti 12€/hlö, kaksi tuntia 20€/hlö.

Hyppykenkävuokraus 5€/hlö.

Maksu yhdistyksen tilille FI12 5711 6120 0407 83, maksuviite: 2310141

Ilmoittautumiset: info@allergiaturku.com tai puh. 040 541 3310



Marraskuu

Anafylaksia -tietoilta

ti 7.11.2023 klo 18.00-20.30

Paikka: Happy House, Ursininkatu 11, Turku

18.15-19.00 Anafylaksia, luento

Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri

Arja Viinanen

19.00-19.30 Adrenaliini-injektorin esittely

sh Arja Harju

19.30-20.15 Elvytys (aikuinen, lapsi)

Miia Rosenqvist, SPR

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton.

Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset:

info@allergiaturku.com tai puh. 040 541 3310

Äänimaljarentoutus

la 25.11.2023 klo 14-15 Turun

Seudun Hengitysyhdistyksen tiloissa, Bastioninkatu 4, Turku

Äänimaljarentoutus on kokonaisvaltainen

syvärentoutusmenetelmä. Sen vaikutus

perustuu ääniaaltoihin ja resonanssiin. Tunnin

alussa tehdään hengitysharjoituksia ja kehon

valmistelua rentoutumiseen. Tunnin lopussa

lempeä herättelyä. Tunnille kannattaa ottaa

mukaan kevyt viltti, pieni tyyny ja vesipullo.

Ohjaajana Minna Huunonen.

Ilmoittautumiset: info@allergiaturku.com

tai puh. 040 541 3310 Hinta jäsenille 10€ ja

muille 12€. Maksu Lounais-Suomen Allergia- ja

Astmayhdistyksen tilille FI12 5711 6120 0407 83

maksuviite: 2311250

Joulukuu

Tontturastit koko perheelle

Puolalanpuistossa 12-13.12.2023

Omaehtoinen kiertely (ei tarvita ilmoittautumista) perheen tai päiväkotiryhmien kanssa rasteilla.

Yhdeltä rastilta löytyy postilaatikko, johon voi

laittaa tonttupostia (kotona tehty piirustus tai

kirje)

ti 12.12.2022 klo 11 - 14, on ohjelmaa myös

toimistollamme.

Ilmoittautuminen (päiväkotiryhmät) ja tiedustelut:

info@allergiaturku.com, puh. 040 541 3310

Avoimien ovien päivä

ti 12.12.2023 klo 11-16

Tilaisuudessa glögi -tarjoilu. Jäsenet ja lipasvahdit

ystävineen tervetulleita.

Syksyllä 2023 ohjelmassa kerhoillat

Toimistolla Aurakatu 22 A 1, 20100 Turku

Kerhoilloissa on muuttuvat teemat ja kahvitarjoilu, ja ne ovat kaikille avoimia ja maksuttomia (paitsi mahdollinen materiaalmaksu). Ilmoittautumiset viimeistään kerhoiltoja edeltävinä arkipäivinä: info@allergiaturku.com tai puh. 040 541 3310

Ti 5.9.2023 klo 18-20 Ruoka-aineallerginen lapsi perheessä?

Vertaistukea ja keskustelua aiheesta, Liisa Pohjola

Ti 26.9.2023 klo 18-20 Bingo

Vetäjänä Maritta Rusi

Ti 17.10.2023 klo 18-20 Keho&mieli -luento

Keho&mieli -luento antaa sinulle kokonaiskuvan siitä yhteistyöstä, jota meissä kaikissa tapahtuu kehosta mieleen ja mielestä kehoon. Tuhti tietopaketti antaa myös vinkkejä ja tietoa kehon ja mielen itsehoitoon.

Luennoitsijana Minna Huunonen

Ti 21.11.2023 klo 18-20 Kortti -askartelu

Vetäjänä Hannele Wester

KULTTUURIA 2023

Syyskuu

Rottien pyhimys -retki

pe 29.9.2023

Lähtö Turun linja-autoaseman

tilausajolaiturilta 10 klo 8.45

maksuviite: 2309291

Matkan hintaan, 115€, sisältyy bussimatkat, lounas, sisäänpääsymaksu, teatterilippu ja pullakahvit menomatkalla.

Lähdemme Turusta kohti Hattulaa ja nautimme noutopöytälounaan Parolan Rosollissa. Lounaan jälkeen on opastettu kierros Pyhän ristin kirkossa, josta siirrymme Hämeenlinnan teatterin näyttökseen Rottien pyhimys.

Takaisin Turussa olemme noin klo 19.30

Ilmoittautumiset ja tiedustelut info@

allergiaturku.com tai puh. 040 541 3310



Lokakuu

Hollywoodin hurmaa

to 12.10.2023 klo 19 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 29,50€, eläkeläinen 24,50€,

opiskelija 10,50€

maksuviite: 2310125

Antti Rissanen, kapellimestari

Anna-Maija Tuokko, laulu

Mikko Leppilampi, laulu

Turun filharmoninen orkesteri

Tämä ilta on täynnä Hollywoodin glamouria ja Suomi-Filmien säihkettä! Konsertissa kuullaan ulkomaisten ja kotimaisten elokuvien ikimuistoisimpia säveliä Kulkurin valssista Kuunsillalle. Illan aikana on luvassa muun muassa valkokankaan suosikkien Audrey Hepburnin, Marilyn Monroen, Elton Johnin ja Frank Sinatran tunnetuiksi tekemiä lauluja, joita tulkitsevat parrasvaloista tutut tähdet Anna-Maija Tuokko ja Mikko Leppilampi.



Ei kertonut katuvansa (Tommi Kinnunen)

la 21.10.2023 klo 13.30 Turun

kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 36€, eläkeläinen 34€, opiskelija 23€

maksuviite: 2310219

Naiset, jotka vaikenivat

Mikko Roiha tarttuu työryhmineen Tommi

Kinnusen menestysromaanin ja antaa äänen muiden tuomitsemille naisille.

On vuosi 1945 ja sota Lapissa on ohi. Viisi naista kävelee poltetun maan halki. Heidän ainoa päämääränsä on säilyä hengissä ja palata takaisin elämään, jonka he luulivat jättäneensä taakseen. Koteihinsa käveleviä naisia yhdistää vain häpeä ja tieto vastassa olevasta vihasta. Ei kertonut katuvansa on kuvaus elämänjaksosta, josta ei koskaan enää puhuttu.



Marraskuu

Retki Chappeen ja Raaseporin museoon la 11.11.2023

Lähtö Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta 10 klo 10.15

maksuviite: 231111

Matkan hintaan, 90€, museokortilla 80€, sisältyy bussimatkat, lounas, sisäänpääsymaksut ja opastus, sekä pullakahvit menomatkalla.

Lähdemme Turusta kohti Chappea, jonka jälkeen nautimme lounaan. Lounaan jälkeen menemme Raaseporin museoon. Takaisin Turussa olemme noin klo 17.30

Ilmoittautumiset ja tiedustelut info@allergiaturku.com tai puh. 040 541 3310

Chappe on Raaseporissa, Tammisaarella sijaitseva salmiakin muotoinen nykyaikaisen museon, joka avattiin huhtikuussa 2023. Chappe syntyi Albert de la Chapellen rahaston lahjoituksella.

Albert ja Clara de la Chapellen kokoelmat ovat pysyvän kokoelman perusta, ja lisäksi museoon tulee vaihtuvia näyttelyitä. Chappesta on heti tullut suosittu matkailukohde. Toukokuun loppuun mennessä meni jo rikki 10 000 museovieraan raja.



Raaseporin museo on Länsi-Uudenmaan alueellinen vastuumuseo. Pysyvä näyttely on Helene Schjerfbeckin elämää ja taidetta esittelevä kokonaisuus. Näyttelyssä on esillä noin kaksikymmentä teosta, joita vaihdetaan ajoittain. Tekstit, kuvat ja filmit kertovat taiteilijattaren elämästä.

Ilta Katri Helenan kanssa ke 22.11.2023 klo 19 Turun konserttitalo

Liput: 48,50€

maksuviite: 2311221

60 v. taiteilijajuhlakiertue syksyllä 2023

Laulajan ura on ollut häikäisevän pitkä ja arvostettu. Mm. Pro Finlandialla palkittu laulaja on vuosi toisensa jälkeen jatkanut vahvaa suosiota iskelmän huipulla. Katri Helenaa säestää konserteissa Tessa Virran orkesteri.



Joulukuu

Rakas joulu

to 7.12.2023 klo 19 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 29,50€, eläkeläinen 24,50€,

opiskelija 10,50€

maksuviite: 2312071

Aarne Pelkonen & TFO: "Rakas joulu" -joululevyn julkaisukonsertti

Jutta Seppinen, kapellimestari

Aarne Pelkonen, baritoni

Turun filharmoninen orkesteri

Konsertissa kuullaan kappaleita joululevyiltä. Pelkonen

on 2013 Lappeenrannan laulukilpailun voittaja, ja 2015 Sibelius-laulukilpailun voittaja. Hän on lumonnut yleisönsä niin ooppera- kuin liedlavoilla puhuttelevilla tulkinnoillaan. Klassisen musiikin monitaituri Jutta Seppisen johdolla joulukonsertista tulee ikimuistoinen.



Yhdistys toimii



Vaikean astman hoito

Astmaa sairastaa noin 10 % suomalaisista ja heistä noin 4 %:lla astma on vaikea. Lapsilla astma on paljon harvemmin vaikea kuin aikuisilla. Vaikeaksi astma määritellään sen perusteella, kuinka paljon astmaa sairastava tarvitsee säännöllisesti käytettävää lääkitystä. Mikäli astma pysyy hallinnassa vain suuriannoksen hengitettävän kortisonin ja lisälääkkeen, yleensä pitkävaikutteisen beetasymptomimeetin, yhdistelmällä tai ei ole hallinnassa tälläkään lääkityksellä, on astma vaikea. Joskus peruslääkkeitä tarvitaan kolme tai jopa neljä. Tällöin käytetään lisäksi pitkävaikutteista antikolinergia ja montelukastia. Yli puolet vaikeaa astmaa sairastavista saavuttaa hoitotasapainon peruslääkkeillä.

Hoitotasapainoa arvioidaan oireisuuden, spirometrian ja PEF-seurannan ja astman pahenemisvaiheiden perusteella. Jos astman hoitotasapainon saavuttamiseksi joudutaan käyttämään suuriannoksista lääkitystä tai sitä ei silti saavuteta, on tarkempi astmaan pahentavien tekijöiden arviointi aiheellista. Mikäli astmaa sairastava tupakoi, on tupakoinnin lopettaminen tärkein toimi. Muita pahentavia altisteita on myös tarpeen välttää. Inhalaatiotekniikan tarkistus ja inhalaattorityypin vaihto voi auttaa. Astman liitännäissairaudet, kuten nenäpolypoosi, voivat vaikeuttaa astmaa. Joskus astmankaltaisia oireita aiheuttaa kurkunpään oireilu tai muu sairaus, esim. sydänperäiset oireet tai anemia. Joten myös muiden sairauksien tutkiminen on tärkeää. Mikäli astma selvittelyjen jälkeenkin on huonossa hoitotasapainossa, on joskus apua astman alatyypin kohdennetusta erikoishoidosta. Aluksi on tärkeää tutkia, onko astma eosinofiilista vai ei-eosinofiilista tyyppiä. Eosinofiilinen astma on vaikeaa astmaa sairastavilla yleisempi. Tutkimisessa käytetään veren eosinofiilisten valkosolujen määrää. Tutkimus pitää toistaa, koska eosinofiilisten solujen määrä veressä vaihtelee ja kortisonitabletit alentavat sitä. Erikoissairaanhoidossa tutkitaan myös uloshengitysilman typpioksidipitoisuus, joka kertoo eosinofiilisesta tulehduksesta keuhkoputkissa. Ei-eosinofiilisessa astmassa nämä tulehduksen merkkiaineet eivät ole koholla. Allerginen astma on aina eosinofiilinen tauti, mutta se on harvoin vaikea. Veren eosinofiilisten solujen määrä voi olla normaalikin. Ei-allerginen eosinofiilinen astma on useammin vaikea. Pahenemisvaiheita voi tulla ja niiden hoitoon

käytetty tablettikortisonikuuri auttaa hyvin. Joskus kuureja kuitenkin tarvitaan toistuvasti tai joudutaan käyttämään tablettikortisonia jatkuvasti. Tällöin arvioidaan, hyötyisikö potilas biologisesta lisälääkkeestä. Ei-eosinofiilisessa vaikeassa astmassa on vähemmän hoitovaihtoehtoja. Kortisoni auttaa tässä tautimuodossa huonommin. Joskus potilaat saavat apua antibiootista, atsitromysiinistä, ylläpitohoitona. Sillä on myös tulehdusta rauhoittavaa vaikutusta. Pitkäaikaista antibioottien käyttöä on kuitenkin harkittava haittojen vuoksi tarkkaan erikoissairaanhoidossa. Biologinen lääke vaikuttaa suoraan astmatulehdussolujen välisiin sytokiineihin, viestimolekyyleihin. Nykyisin biologisia lääkkeitä on jo useaa eri molekyyliä kohtaan. Hoito valitaan sen perusteella, mikä tautimekanismi kunkin potilaan kohdalla on merkittävin. Allergisen vaikean astman hoitona on IgE-molekyylejä sitova omalitsumabi, joka estää allergisen reaktion. Jos veren eosinofiilisten solujen määrä on korkea, potilas hyötyy todennäköisesti eosinofiilisten solujen kasvutekijän, interleukiini (IL)-5:n vaikutuksen estävästä mepolitsumabista tai benralitsumabista. Jos uloshengitysilman typpioksidiarvo on korkea, on todennäköisesti dupilumabi, IL13/4 -salpaaja paras, koska typpioksidi kertoo IL13-välitteisestä mekanismista. Uusin lääke on limakalvon alaiseen, tulehdusreaktiota käynnistävään TSLP-sytokiiniin vaikuttava tetsepelumabi. Siitä on apua myös ei-eosinofiilisessa astmassa, joskin paras teho saavutetaan eosinofiilisessa astmassa. Erikoishoidot ovat hyvin kalliita, ja siksi niiden korvattavuuteen on tarkat kriteerit. Kaikki muut astmaa vaikeuttavat syyt tulee ensin kartoittaa ja hoitaa sekä säätää peruslääkitys yksilöllisesti parhaiten sopivaksi. Silloin, kun erikoishoito on kohdennettu oikein, hoito parantaa usein suuresti vaikeasta astmasta kärsineen potilaan elämänlaatua.

Arja Viinanen

Erikoislääkäri, Tyks keuhkosairauksien klinikka

Pieni ele - Kotimaista hyväntekeväisyyttä jo vuodesta 1907

Ensimmäisessä keräyksessä kerättiin lahjoituksia tuberkuloosin vastustamiseen. Keräys järjestettiin vaalien yhteydessä, ja monien vuosien ajan keräyksen nimi olikin Vaalikeräys. Moni muistaa jo lapsuudestaan vaalihuoneiston oven läheisyydessä sijainneen pöydän lippaineen ja kynttilöineen. Lapset saivat usein pudottaa kolikon lippaaseen ja oppivat näin auttamisen alkeita.

Tänä päivänä näillä lahjoituksilla tuetaan kotimaan vammaisia ja pitkäaikaissairaita. Toiminta perustuu hyväntekeväisyyteen, ja olemme poliittisesti sitoutumattomia.

Puolet tuotosta jää keräyspaikkakunnan järjestöille avustustyöhön, toisen puolen saa valtakunnallinen järjestö, esim. meillä Allergia-, Iho- ja Astmaliitto. Lipaskerääjänä voi olla kuka tahansa. Mukaan voit tulla sinäkin, koska apuvoimia tarvitaan! Lipaskeräys on helppo ja palkitseva tapa auttaa lahjoittamalla aikaasi. Mukaan voi tulla vaikka pariaksi tunniksi. Meillä lipaskerääjä ei pyydä, vaan vain vahtii lipasta ja kiittää lahjoittajia. Kiitos sinulle jo etukäteen, kun päätät olla mukana!

Presidentinvaalin (28.1.2024; ennakkoäänestys 17.-23.1.2024 + mahdollinen toinen kierros) yhteydessä

mukana olevat kerääjät saavat pienen kiitoslahjan, ja lisäksi kerääjien kesken arvotaan palkintoja (Viking Linen lahjakortti ja Ruoka-allergisen keittokirjoja).



Lipaskerääjien mietteitä

Esitimme muutaman kysymyksen satunnaisille lipaskerääjille. Viime vaaleissa lipaskerääjiä oli yli sata.

1. Miksi tulit lipaskerääjäksi? 2. Mikä lipaskerääjänä olossa on mukavaa? 3. Onko sinua muistettu kiittää?

Paavo Korhonen

1. Pyydettiin ja olin vapaaehtoinen
2. Vanhemmat äänestäjät yleensä tervehtivät ja jäivät keskustelemaan jostakin arkipäivän aiheesta.
3. Kyllä on muistettu kiittää

Timo Wester

1. Halusin olla avuksi
2. Tulee mukava tunne, että voi olla avuksi ja tapaa mukavia auttamishaluisia ihmisiä. Positiivinen ilmapiiri äänestyspaikalla.
3. Kyllä, yhdistys on aina kiittänyt

Terttu Halla

1. Siksi, että olen tottunut toimimaan yhdistyksemme hyväksi ja tämä on hyvä tapa auttaa
2. Mukavat ihmiset, jotka jäävät juttelemaan. Ja on kiva katsella ihmisiä.
3. On muistettu kiittää

Eeva R

1. Tulin lipaskerääjäksi pyynnöstä, muuten en olisi keräyksestä tiennytkään. :)
2. Osallistuminen hyväntekeväisyyteen
3. On kiitetty ja sai muistamiseksi myös kivan tuotekassin.

Pirjo

1. Kun olin tullut yhdistyksen hallitukseen, aloitin heti lipaskerääjänä.
2. Ihmisten tapaaminen ja varainkeräys yhdistykselle.
3. Aina on muistettu kiittää. Viime vuosina jaettu kiitoskassi ja joulukuinen glögi-ilta osoittavat arvostusta vapaaehtoistyöntekijöitä kohtaan!

Tanja Järvi

1. Halusin tehdä hyvää.
2. Näkee ihmisiä ja saa auttaa yhdistystä.
3. On muistettu

Ritva Palmuharju

1. Lipasvahdiksi tulin siksi, että keräys on vanhempi kuin Suomen itsenäisyys, eikä se saa katketa, sekä se on tärkeä tulolähde keräykseen osallistuville kansanterveysjärjestöille muun julkisen rahoituksen koko ajan vähentyessä.
2. Lippaan vieressä tapaa hyvin erilaisia osallistujia ja ohikulkijoita.
3. Joka kerta on lipasvahtina muistettu ainakin tämän yhdistyksen kautta.

Mitä kummaa - onko punkeistakin jotakin hyötyä?

Moni varmaan luki Helsingin Sanomista (10.8.2023) artikkelin 'Lihansyönnin lopettamiseen pakottavat punkit yleistyvät maailmalla'. Jos uteliaisuus riitti tutustumaan artikkelin sisältöön, huomasi, että sehän käsitteli alfa-gal-sokerin (galaktoosi-alfa-1,3-galaktoosi -oligosakkaridirakenne) aiheuttamaa allergista reaktiota (AGS, alpha-gal-syndrome), jonka on todettu usein olevan punkkivälitteinen. IgE-välitteinen herkistyminen alfa-galille kannattaa tutkia, jos potilaalla on toistuvia epäselviä anafylaksian kaltaisia reaktioita. Reaktiota voi olla vaikeaa yhdistää lihan syöntiin oireiden pitkän viiveen (2-6 tuntia) vuoksi, ja usein diagnoosi viivästyy.

Kyseessä on allergia punaiselle lihalle. Kun punkki imee verta nisäkkästä, esim kauriista, se saa siinä alfa-galia. Kun punkki sitten puree ihmistä, alfa-galia siirtyy punkin syljen mukana ihmiseen. Ihmiskehossa alfa-galia ei luontaisesti esiinny, joten kun sitä päätyy elimistöön, immuunipuolustus reagoi. Punaista lihaa sisältävän aterian seurauksena on allerginen reaktio. Useimmat allergianaiheuttajat ovat proteiineja, mutta tässä on siis kyseessä sokeri.

Oireet ovat vaihtelevia. Tyypillisiä ovat ruoansulatushäiriöt, pahoinvointi, ihottumat, huulien, kielen ja suun limakalvojen turpoaminen. Myös hengitys voi vaikeutua ja verenpaine laskea, jolloin kyseessä on vakava, jopa hengenvaarallinen reaktio. Anafylaktisista reaktioista, joiden syytä ei saada selvitettyä, osa voi olla AGS:aa.

Tärkein keino ehkäistä reaktiota on jättää punainen liha pois dieetistä. Myös maitotuotteissa ja gelatiinissa on alfa-galia. Lihansyöntikielto ei yleensä ole elinikäinen, vaan reagointi liudentuu niin, että lihaa voi taas nauttia esim. muutaman vuoden



kuluttua.

Oireen aiheuttajan tunnistaminen on hankalaa, koska oireet tulevat usein vasta 3-6 tuntia aterian jälkeen. Useimmat muut allergiaoireita tuottavat ruoka-aineet aiheuttavat oireet pian ruokailun jälkeen.

Yhdysvaltalaisista raportoidaan lähes puolen miljoonan sairastavan AGS:aa. Tautia on lisäksi tavattu Afrikassa, Aasiassa, Australiassa, Etelä- ja Keski- Amerikassa sekä Euroopassa - Ruotsissakin useita satoja. Suomessa on vain muutama raportoitu tapaus (2021).

Ihmiseen kiinnittyviä punkkeja Suomessa ovat puutiainen ja taigapunkki. Niiden levinneisyys Suomessa on lisääntynyt huomattavasti viimeisen 10-15 vuoden aikana. Runsaimpana niitä esiintyy Ahvenanmaalla, Lounais-Suomessa ja rannikolla. Miten sitten ehkäistä tätä allergiaa? Ihan samalla tavalla kuin muita punkin välittämiä tauteja, borrelioosia ja puutiaisaivokuumetta. Suojautuminen peittävällä vaatetuksella, punkkisyynti retkipäivän jälkeen ja välitön punkin poisto, jos sellainen on päässyt ihoon tarttumaan. Näinkö voisimme vähentää punaisen lihan syöntiä – allergiaoireiden pelossa? Ehkei sentään. Tuskin punkitkaan kykenevät meitä opettamaan ekologisemman ravinnon käyttämiseen.

Auli Rantio-Lehtimäki, FT, dos



Länsikeskuksen
APTEEKKI
– mukana elämässä.

Markulantie 150, 20320 Turku
(02) 274 1211

Palvelemme:

ma-pe 8-19, la 9-17, su 12-16

@lansikeskuksenapteekki



Länsikeskuksen apteekin
kanta-asiakkaana olet
Sydänasiakas

Sydänasiakkaana saat alennuksia,
sydänasiakaspostia, kutsuja apteekin
tapahtumiin sekä tietoa tarjouksista.

Tutustu kaikkiin etuihin:
www.lansikeskuksenapteekki.fi
tai kysy lisää apteekista.

JÄSENEDET

Asiantunteva Allergia, Iho ja Astma -lehti neljä kertaa vuodessa. Lehden voi lukea myös sähköisesti osoitteessa www.allergia.fi/jasenextra. Käyttäjätunnuksena on jäsennumero ja salasanan postinumero. Muut liiton valtakunnalliset jäsenedut löytyvät osoitteesta www.allergia.fi/jasenyys/valtakunnalliset-jasenedut

PAIKALLISET JÄSENEDET

KAUNEUDENHOITO

Kauneushoitola Shania

Sirkkalankatu 29, Turku
puh. 02 431 6155
info@shania.fi
-10 %

SUOLAHOIDOT

Hyvinvointiklinikka Sentire

Kipinä yritystalo, Maariankatu 2, Turku
puh. 02 231 4240
www.sentire.fi, sentire.riitta@gmail.com
Aikuisten hoidosta -20% normaaleista hinnoista,
-30% 10x sarjakortti.
Lasten ale-hinnat kts. www.allergiaturku.com

Infinita

Markulantie 1, Turku
www.infinita.fi, info@infinita.fi
-15 % Himalajan suolatuotteet

Suolahuone ja kauneusstudio Selenä

Rummunlyöjankatu 14 B 2, 24100 Salo
puh. 045 211 7143
www.studioselena.fi
-10% suolahoidoista

SIIVOUSTARVIKKEET

Ekokauppa Ruohonjuuri

Eerikinkatu 17, 20100 Turku
puh. 030 621 9140
www.ruohonjuuri.fi
- 5 % kaikista normaalihintaisista tuotteista

Velimark Oy

Orikedonkatu 23, 20380 Turku
puh. 02 251 0231
www.velimark.com, myynti.turku@welimark.fi
kaikki tuotteet vähintään -15 %

LIIKUNTA

VahterusRing

Liljalaaksonkatu 27, 32500 Uusikaupunki,
puh. 02 844 3939
www.kuntoputki.fi, info@kuntoputki.fi
hiihto- ja kuntolipuista -10 %

Heleä Training

Turku, Raisio, Kaarina, Naantali ja Lieto
puh. 045 630 0274
www.personaltrainerturku.net
helea.training@gmail.com
-15% kaikista normaalihintaisista valmennuksista.

MUUT

Bubula Oy

puh. 040 774 3420 www.bubula.fi, info@bubula.fi
Koodilla allergiaturku 10% alennusta atooppisille lapsille suunnitelluista yöasuista.

Laukku Marjanen

Maariankatu 3, 20100 Turku.
puh. 02 231 5162 laukku.marjanen@gmail.com
-10% kaikista normaalihintaisista laukuista

Puutarhuri Snellman Oy

Jättänväljäntie 9 B 1, 21500 Piikkiö
puh. 044 242 7120 www.puutarhurisnellman.fi
info@puutarhurisnellman.fi
-20% pihanhoitotöistä.

Vormu Oy

Niittaajantie 7, 26820 Rauma
puh. 02 824 0100 www.vormu.fi
-10% jäsenkorttia näyttämällä standardikokoisista vakiotuotteista.

Huom!

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ei vastaa mahdollisesti virheellisistä tai muuttuneista jäsenetutiedoista. Tiedustele eduista tarkemmin suoraan edun tarjoajalta.

TOIMISTOLLA MYYTÄVIEN TUOTTEIDEN HINNASTO

HUOM! Myymme tuotteita ainoastaan käteismaksulla!

	Jäsenhinta	Normaalihinta
Mini-Wright -PEF mittarit	18,00	21,00
Philips OptiChamber Diamond		
Maskilla	21,00	24,00
Ilman maskia	18,00	21,00
Limakalvojen hoitoon		
NHS nenänhuuhtelukannu	19,50	22,00
NHS nenänhuuhtelukannun nenäsuutin	2,00	3,00
VESIPIIPPU suun, kurkun, nielun ja äänihuulten kostuttamiseen	12,50	14,00
Hengitysilman lämmittimet		
Jonaset lämpöhuppu sis. yhden lämmittimen	41,00	45,50
Jonaset lämpöhuppu thinsulate-vuori sis. yhden lämmittimen	49,50	55,00
Jonaset lämpökauluri, sis. yhden lämmittimen	41,00	44,50
Jonaset lämpökauluri merinovilla sis. yhden lämmittimen	44,50	49,50
Jonaset irtolämmitin, aikuisten	24,00	26,50
Jonaset irtolämmitin, lasten	22,00	24,50
Jonaset fleeecekauluri, sis. yhden lämmittimen	47,50	53,00
Jonasport irtolämmitin, beige	34,00	38,00
Siitepölysuodatinkankaat tuuletusikkunoihin		
FILTRETE Aero	56,50	64,00
PEP – Hengitysterapiaharjoituslaitteet		
Acapella Blue	44,35	44,35
Vesi-PEP – tyhjennyshoito	4,50	5,00
Muut		
Kankainen varakassi pääskykuviolla	3,00	3,00

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry:n

SYYSKOKOUS

maanantaina 20.11.2023 klo 19.00
yhdistyksen tiloissa Aurakatu 22 A 1, Turku

Esillä syyskokouksen sääntömääräiset asiat

Kokousaineisto on nähtävillä yhdistyksen kotisivuilla www.lounais-suomi.allergia.fi viimeistään 12.11.2023

Ilmoittautumiset viimeistään 16.11.2023 puh. 040 541 3310 tai info@allergiaturku.com

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

L O U N A I S - S U O M E N
ALLERGIA- ja ASTMA-
 Y H D I S T Y S r y



Toimintaamme tukemassa:

Sinivalkoiset bussimme tilausajoon

v. 1925 VALTASEN LIIKENNE

Turuntie 19, 32500 Oripää, puh. 0400-785 242
 KKV 1041/16/Mj www.valtasenliikenne.com

Loimaan VARAOSAPÖRSSI

fixus LOIMAA

Lamminkatu 5 • 32200 Loimaa
 puh. 02 763 2271 • fixusloimaa@fixus.fi
www.fixus.fi

PK-JUHLAT OY
CATERING-PAVELUA
 LIETO

AUTO-PELTOLA

• Peltikorjaukset • Maalaukset • Sijaisautopalvelu
 Kauttamme hinaukset ja varaosat
 0400 608 369

SAFETY & SECURITY TRAINERS

Alkusammutus-koulutukset
www.s-st.net
 040 5025 425

Pakkanen ei häiritse!

JONASET hengitysilmanlämmitin suojaa kylmän sään haitoilta ja ulkoilusta voi nauttia myös pakkasella. Sopii astmaatikoiden sekä keuhko- ja sydänpotilaille. Valmistaja www.jonas.fi

Nyt yhdistyksellä myynnissä!

KAUPPATORIN TILIKESKUS OY

Aurakatu 12 b 4.krs

Kuormalavoja myytävänä?
 Meillä on, ja ostanne lisää.

Kuormalavojen kierrätys, noudot 040 556 5575

www.lavasuutarit.fi