

Kevätpääsky



LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE 1/2024



Ota ystäväsi mukaan yhdistyksen tapahtumiin

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry

Toimisto: Aurakatu 22 A I, 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 2024

Puheenjohtaja: Arja Harju

Jäsenet:

Pirjo Gyllenberg
Anneli Jokinen
Katja Jäntti
Tuula Koponen
Pirjo-Leena Laaksonen
Pirjoriitta Liuksila
Niina Mäkipää
Paula Nenonen
Ritva Palmuharju
Margit Roininen

Yleisvarajäsenet:

Hanna Pihlajamaa
Seppo Pekkala
Liisa Pohjola

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

Painosmäärä: 1000 kpl.

Paino: Kirjapaino Pika Oy

Taitto: Maritta Rusi

Seuraava jäsentiedote, Syyspääsky ilmestyy viikolla 35-36/2024

Ilmoitusvaraukset viimeistään 10.6.2024

Aineiston jättö viimeistään 10.6.2024

Lämmin kiitos jäsentiedotteemme ilmoittajille!

Allergia- ja astmaneuvoita

Puh. 040 744 6414

Soittaminen maksaa normaalin puhelinmaksun verran. Allergianeuvojan ollessa varattuna hän ottaa yhteyttä sinuun.

Yhteydenotot sähköpostitse: toiminnanjohtaja@allergiaturku.com. Voit myös varata neuvonta-ajan numerosta 040 541 3310.

Luentoja ja koulutusta

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.

Kansikuva: Maritta Rusi, Nautelankoski, Lieto

Väistyvän puheenjohtajan terveiset

Vuonna 2023 parin koronavuoden jälkeen yhdistys pystyi pääosiltaan palauttamaan neuvonta- ja tiedotustoimintansa. Tämä onnistui, vaikka yhdistys toimi ison osan vuotta ilman toiminnanjohtajaa. Yhdistyksen toimistosihteerin ja vapaaehtoistoimijoiden osaamisen ja ahkeruuden avulla selvittiin varsin hyvin.

Vuoden 2023 aikana yhdistyksen talous saatiin kohtuulliseen tasapainoon. Tähän vaikutti erityisesti hyvin onnistunut vaalikeräys. Vuonna 2024 on kaksi vaalikeräystä, vuonna 2025 yksi. Valtakunnallisten päättäjien suunnitelmissa on, että myös sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöjen avustukset supistuvat ainakin vuodesta 2025 alkaen. Pidän edelleen yhdistyksen jäsenmäärän kasvua varmimpana keinona tasapainottaa talous ja samalla hyvänä keinona lisätä ihmisten tietoisuutta allergiasta ja astmasta ja niiden hoidosta. Tämä edellyttää toiminnalta houkuttelevuutta ja toimijoiden kokemaa antoisuutta. Yhdistyksen kerhoillat ovat osoittautuneet hyväksi tavaksi vapaamuotoisemmille tapaamisille.

Vuoden 2023 aikana yhdistyksemme liittyi mukaan Suomi.fi-verkkopalvelun Palvelutietovarantoon (PTV), jossa kunnat, valtio ja yksityinen sektori, mukaan lukien järjestöt, voivat kuvata omia palveluitaan asiakkaille. Palvelutietovarannosta palveluiden käyttäjät voivat etsiä tarjolla olevia palveluita hakusanojen avulla.

Monen allergiaa ja astmaa sairastavan hyväksi kokema valtakunnallinen siitepölytiedotus lopettaa toimintansa vuoden 2024 alussa. Järjestelmä on tukenut omahoitoa, kun siitepölyille altistumista on voitu ennakoida koko maan alueella. Toiminnan jatkaminen jossain muodossa olisi kansanterveydellinen teko.

Tammikuussa 2024 puheenjohtajana aloittaa Arja Harju, jolla on terveydenhuollon koulutus. Hän tuntee hyvin yhdistyksemme ja sen toimintatavat toimittuaan yhdistyksen toiminnanjohtajana ja hallituksen jäsenenä. Oma kauteni puheenjohtajana päättyy samalla.

Kiitokset ja hyvää jatkoa jäsenille ja yhteistyökumppaneille

Seppo Pekkala

Uuden puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen jäsenille ja yhteistyökumppaneille!

Yhdistyksemme pitkäaikaisen puheenjohtajan, Seppo Pekkalan siirryttyä hallituksen jäseneksi aloitan uudessa tehtävässä hallituksen puheenjohtajana 1.1.2024.

Järjestötyö on kulkenut mukanani koko 2000 -luvun erilaisin toiminnoin. Allergia-, Iho- ja Astmaliitossa olen ollut mukana sairaanhoitajana kursseilla. Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys on minulle hyvin tuttu, koska olen ollut yhdistyksen toiminnassa mukana 14 vuotta. Olen työskennellyt 5 vuotta toiminnanjohtajana ja allergianeuvojana sekä sen jälkeen hallituksen jäsenenä. Viime vuonna olen jälleen toiminut allergianeuvojana yhdistyksemme toiminnanjohtajan siirryttyä eläkkeelle. Mannerheimin Lastensuojeluliitossa olen työskennellyt 8 vuotta lasten ja nuorten parissa mm. projektipäällikkönä ennaltaehkäisevässä ryhmämuotoisen perhetyön projektissa. Minulla on erikoissairaanhoitajan koulutus ja pitkä kokemus alalta monissa erilaisissa tehtävissä.

Toivon, että voimme jatkossakin tarjota monipuolisesti tapahtumia ja toimintaa jäsenistöllemme 51 -vuotiaassa yhdistyksessämme. Kuuntelemme mielellämme jäsenten toiveita yhdistyksen toiminnan ja ohjelman suunnittelussa.

Hyvää vuotta 2024 ja tervetuloa mukaan toimimaan!

Arja Harju



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 Katariina Ijäs.
Neuvontaa myös sähköpostitse jäsenille: Kirjaudu palveluun: www.allergia.fi/jasenextra (sivun yläosassa).
Jäsennumero toimii käyttäjätunnuksena ja postinumero salasanan.

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 Astmayhdistys ylläpitää myös kosmetiikan allergiaportaalia, josta voit etsiä tietoja kosmetiikkatuotteista.

Sisäilmaneuvonta

Asumisterveysliitto neuvoa puh. 03 877 5413
www.asumisterveysliitto.fi
www.sisailmayhdistys.fi

Ruoka-allergianeuvonta

Liiton allergianeuvonnan lisäksi voit kysyä ruoka-allergioista myös Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksestä. Yhdistys neuvoa ruoka-asioissa valtakunnallisesti. Ruoka-allergianeuvonta avoinna ma-to klo 10-14, dieetikokki, restonomi (AMK) Tuula Jokinen puh. 045 235 2861 ruoka-allergia@kolumbus.fi. 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.

Sosiaaliturvaneuvonta

puh. 045 114 4459 risto.heikkinen@allergia.fi
Vastaa kysymyksiin, jotka liittyvät yhteiskunnan tarjoamiin tukiin ja palveluihin.

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

Niina Mäkipää: niinajohannaheikkinen@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, virkistyä 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 2024

Pihisee ja puhisee - astma - non-stop

30.1.2024 - 2.12.2024

Atooppinen ihottuma

13.2.2024 - 11.3.2024

Tarkkana kuin porkkana!

- anafylaksialapsen läheiset

12.3.2024 - 8.4.2024

Siitepölyallergia

2.4.2024 - 22.4.2024

Astmaatikon painonhallinta

23.4.2024 - 17.6.2024

Voimavaroja vaikean palovamman

kokeneille 30.4.2024 - 27.5.2024

Atooppinen ihottuma

20.8.2024 - 16.9.2024

Allergiat ja anafylaksia

10.9.2024 - 30.9.2024

Kosmetiikka- ja kemikaali-allergiat

1.10.2024 - 21.10.2024

Astmaatikon painonhallinta

8.10.2024 - 2.12.2024

VERKKOLUENNOT 2024



ALLERGIA
IHO
ASTMA

TIETOA JA TUKEA SAIRAUDEN KANSSA ELÄMISEEN!

KE 31.1. Lapsen atooppisen ihottuman hoito

KE 14.2. Anafylaksia ja pelko

KE 28.2. Harvinainen ihosairaus ja jalkojen hoito

KE 20.3. Siitepölyallergia eri ikäkausina

TI 7.5. Astma ei ole este! Tietoa työikäisen astmasta

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!

Fysioterapia,
hieronta, akupunktio
30min 37€
45min 47€
60min 57€
75min 63€
90min 68€
jäsenkorjaus 76€



OHJELMA KEVÄT 2024

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

Helmikuu

Tule yhdistyksen toimistolle Teemailtaan, Vahinkoanafylaksiaat ma 12.2.2024 klo 18-20

Katsotaan yhdessä verkkoluento ja keskustellaan aiheesta. Mukana keskustelemassa anafylaksialapsen äiti. Millaisissa tilanteissa anafylaksian riski kasvaa ja mitä vahinkoanafylaksioista voi oppia. Perustetaan Turun seudulle anafylaksialasten perheiden vertaisryhmä. Illassa mukana yhdistyksen allergia- ja astmaneuvoja. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

Kerhoilta, käsityöilta 2/3 ti 13.2.2024 klo 18-20

Kudotaan sukkaa tai muuta yhdessä. Opastusta ja neuvoja vaikka kantapään tekoon, Tuula Koponen. Omat kutimet mukaan.

Kerhoilta, kehonhuoltoa ja kahvittelua ti 20.2.2024 klo 18-20

Mitä kehonhuolto tarkoittaa juuri minulle? Luennolla saat tietää mitä kehonhuolto on ja opit ymmärtämään minkälaista kehonhuoltoa me kaikki kulloinkin tarvitsemme yksilöllisesti. Pääset myös kokeilemaan rentouttavia ja elvyttäviä kehoa huoltavia harjoitteita, joita voit tehdä tuolilla istuen, fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa

Lääkekasvit, Ruissalon kasvitieteellinen puutarha

ti 27.2.2024 klo 15-16 Oppaana Janne Aho Tervetuloa 1h kestäväälle kierrokselle asiantuntijan opastuksella. Hinta 14 €/hlö tai museokortti. Ruissalon kasvitieteellisessä puutarhassa on

lääkekasveja, joiden sisältämät kemialliset yhdisteet ovat kliinisessä käytössä tai ne ovat sellaisenaan tai kemiallisesti muutettuina reseptilääkkeissä. Kasvien maailma on luonnon oma apteekki, mutta vain murto-osa kasveista on tutkittu niiden lääkevaikutusten osalta.

Maaliskuu

FasciaMethod-kurssi

Tiistaisin 5.3, 12.3. ja 19.3. klo 17.30-18.30

Happy House, Ursininkatu 11

Kolmen kerran kurssin hinta jäsenille 24€ ja muille 30€. Voit maksaa myös kertamaksuina: jäsenet 8€/krt, muut 10€/krt

Maksuviite: 2403058

Mukaan mahtuu 15 hlö.

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltokonsepti. Siinä yhdistyy kokonaisvaltainen liikkuvuusharjoittelu, täsmävenyttelyt, tasapainoharjoittelu, syvien tukilihasten harjoittelu sekä hengitysharjoittelu. Ohjaaja fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa

18-24.3. Allergiaviikko

Kerhoilta, Tunnetko allergiaa aiheuttavat siitepölykasvit?

ti 26.3.2024 klo 18-20

Asiantuntijana dos Auli Rantio-Lehtimäki Kakki tuntevat hieskoivun ja rauduskoivun (vai tuntevatko?), mutta entäs ne muut allergeeniset kasvit – tunnetko myös ne? Ja tiedätkö, mitkä kasvit ristiinreagoivat? Saako koivuallerginen aina oireita myös lepästä ja pähkinäpensaasta? Tervetuloa rupattelemaan kasveista ja allergioista.

Huhtikuu

Uintia ja saunomista Järvelässä,
Järveläntie 133

pe 5.4.2024 klo 15

Tervetuloa heittämään talviturkki Littoisten-järveen! Tutustutaan Järvelän palveluihin, saunoihin, paljuihin, pakkasparatiisiin sekä uintimahdollisuuksiin. Ota mukaan uimapuku, rantakengät, pyyhe ja vesipullo.

Järvelän käyntimaksu 10€ maksetaan paikan päällä.

Mukana fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa

Ulkoliikuntaa ja porrastelua Paraisilla
ma 15.4.2024 klo 17

Tervetuloa tutustumaan Paraisten ulkoliikuntamahdollisuuksiin! Tavataan Kauppiaskadun ja Rantakadun välisellä parkkialueella VPK:n talon edustalla. Kävellään ensin Koirabaanan kuntoportaisiin katselemaan maisemia ja sen jälkeen kierretään keskustan kautta Kirkkosalmen varrella sijaitsevien ulkokuntoilulaitteiden luo. Kävelyreitien pituus n. 3-4km. Mahdollisuus omakustanteiseen kahvitteeluun Paraisten keskustan kahviloissa. Ohjaajana fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa

Kerhoilta, herkän ihon aurinkosuojaus
ti 23.4.2024 klo 18-20

La Roche-Posay; Saara Pöyhönen opastaa aurinkovoiteiden käytössä ja kertoo ihonhoidosta. Kysymyksiä voit esittää myös etukäteen.

Toukokuu

6.-12.5. Astmaviikko

Ilta astmaatikolle, yhdistyksen toimistolla
ti 7.5.2024 klo 17.30- 20

Katsotaan yhdessä Verkkoluento Astma ei ole este klo 18 – 19.30.

Ohjelma:

- Astman hoidon ABC -lääkärin luento
- Kysy, niin lääkäri vastaa!
- Astmaa sairastavalle on tarjolla tukea!
- Vinkkejä mitä tehdä, jotta happi kulkee paremmin, fysioterapeutin tietoisuus
- Astma ei ole este, vai onko? -paneelikeskustelu.

Tule kuuntelemaan verkkoluento ja keskustelemaan illan aiheesta yhdistyksen toimistolle osallistujien kesken. Käynnistämme astmaa sairastavien työikäisten vertaisryhmän. Paikalla yhdistyksen allergianeuvoja. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

Unelmien liikuntapäivä

pe 10.5.2024 klo 16 alkaen

Katariinanlaakson ulkoilualueella ja Soutu- ja melontakeskuksella. Ohjelmassa sauvakävelyä, luontopolku, mahdollisesti melontaa ja suppailua, ulkokuntosali ym. Kokonaisuohjelma varmistuu kevään aikana. Seuraa yhdistyksen tiedotteita.

Kerhoilta, Bingo

ti 14.5.2024 klo 18-20

vetäjänä Maritta Rusi, kahvitarjoilu

Tervetuloa kevään 2024 kerhoiltoihin

yhdistyksen toimistolle 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

Koulutusta Ammattilaisille

Anafylaksia verkkotietoisku

to 15.2.2024 ks. allergia.fi/tapahtumat

Inhalaattorit haltuun

ke 6.3.2024 klo 13 Scandic Julia

Koulutus on maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

anne.vuorenmaa@avama.fi

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto järjestää useita koulutustilaisuuksia kevään aikana.

www.allergia.fi

Helmikuu

**Työille, jotka ajattelevat olevansa yksin
la 17.2.2024 Suomen Kansallisteatteri,
Helsinki**

matkan hinta 90€

maksuviite 2402172

Lähtö Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta
10 klo 10. Matkan hintaan sisältyy bussimatkat,
teatterilippu ja pullakahvit menomatkalla. Takaisin
Turussa olemme noin klo 18.30.



Näytelmä kertoo koskettavan ja ajatuksia herättävän tarinan, jossa nuori nainen etsii omaa tietään vapauteen keskenään ristiriitaisten yhteisöjen puristuksessa. Näyttämöteos kertoo oman yhteisönsä ankarien sääntöjen ja kantaväestön ennakkoluulojen alla elävästä nuoresta, joka livahtaa salaa leffan päivänäytökseen ja Tyttöjen talon turvaan. Myöhemmin tästä somalialaisesta työstä kasvaa arvostettu yhteiskunnallinen vaikuttaja. Safiya Abukar esittää päähenkilöä nuorena ja Emilia Neuvonen aikuisena.

ABBA - Gimme!

to 29.2.2024 klo 19 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 39,50€, eläkeläinen 34,50€,

opiskelija 24,50€

maksuviite: 2402295

Eero Lehtimäki, kapellimestari

Rajaton

Turun filharmoninen orkesteri

Mamma mia, here we go again! Lähde kanssamme 1970-luvulle ja diskon kulta-aikaan. Lauluyhtye Rajaton ja TFO esittävät kapellimestari Eero Lehtimäen johdolla kaikkien aikojen pop-yhtye ABBA:n suurimmat hitit sinfoniaorkesterisovituksina.



Maaliskuu

Pääsiäisoratorio Pekka Kostiainen:

Triduum paschale

pe 29.3.2024 klo 18 Turun Tuomiokirkko

Liput: peruslippu 27,50€, eläkeläinen 22,50€,

opiskelija 10,50€

maksuviite: 2403294

Ville Matvejeff, kapellimestari

Turun filharmoninen orkesteri

Kaisa Ranta, sopraano, Wilhelmina Tómasdóttir,

sopraano, Maiju Vaahtoluoto, mezzosopraano, Johan Krogus, tenori, Nicholas Söderlund, basso,

Chorus Cathedralis Aboensis, kuoromestari Paavo Hyökki

Pitkäperjantain konsertissa kuullaan Pekka Kostiaisen menestystä niittänyt pääsiäisoratorio. Triduum paschale keskittyy nimensä mukaisesti pääsiäisen kolmeen päivään. Teos alkaa dramaattisella kiirastorstain messulla, jatkuu synkkätunnelmaisella pitkäperjantain sanajumalanpalveluksella ja päättyy riemukkaaseen pääsiäismessuun. Kolminaisuuden teemaan on sulautunut mukaan niin luterilaisia koraaleja, katolisia liturgioita kuin ortodoksinen troparikin. Ei väliaikaa.



Huhtikuu

Ooppera, Ihminen parhaan kykynsä mukaan
la 6.4.2024 klo 13.30 Turun kaupunginteatteri
Liput: peruslippu 40€, eläkeläinen 38€, opiskelija 24€
maksuviite: 2404060
Libretto: Tommi Kinnunen
Sävellys: Joel Järventausta
Ohjaaja: Pertti Sveholm
Pääosissa:
Waltteri Torikka
Pihla Penttinen



Ihminen parhaan kykynsä mukaan on rakkaustarina miehen ja naisen välillä, mutta ilman perinteistä romanssia. Se on myös kertomus oman itsensä paljastamisen vaatimasta rohkeudesta. Tarinassa ollaan nuoren miehen pään sisällä, motissa muistoissa ja epävarmoissa ajatuksissa. Oman näköisensä elämän rakentamisessa miestä kannustaa ja tukee nainen, joka on hänelle enemmän kuin vain ystävä.

Myrskyloitsu
to 11.4.2024 klo 19 Turun konserttitalo
Liput: peruslippu 29,50€, eläkeläinen 24,50€, opiskelija 10,50€
maksuviite: 2404112
Anu Tali, kapellimestari
Mishka Rushdie Momen, piano
Turun filharmoninen orkesteri
Erkki-Sven Tüür: Tormiloits
Wolfgang Amadeus Mozart: Pianokonsertto nro 23 A-duuri K. 488 Antonín Dvorák: Sinfonia nro 9 e-molli op. 95, "Uudesta maailmasta"



Tüür säveltää tunnepitoista musiikkia ja näyttävä teos "myrskyloitsu" vie uusiin sävelmaisemiin. A-duurikonsertto on Mozart-ilottelua parhaimmillaan. Dvorákin sinfonia heijastaa sävelissään uuden maailman ihmeitä ja luontoa sekä alkuperäiskansojen legendoja. Konsertin kesto noin 2 tuntia. Väliaika.

Toukokuu

Kevätretki Laila Pullisen veistospuistoon ja Fazerin vierailukeskukseen
pe 3.5.2024
matkan hinta 95€, museokortilla 80€
maksuviite 2405030
Lähtö Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta 10 klo 8.30



Retkikohde: Kuvanveistäjä, professori Laila Pullisen työtä monipuolisesti esittelevä veistospuisto ja 2020 avautunut kotimuseo Nissbackan kartanon alueella Vantaalla.

Laila Pullisen poika Jean Ramsay esittelee 1.5 h ajan aluetta ja näyttelyjä Vantaalla. Fazer Experience Vierailukeskuksessa nautimme buffet- lounaan ja osallistumme sen jälkeen tunnin näyttelykierrokseen. Kierroksen lopuksi vieraat saavat mukaansa tuotekassin. Kierroksen yhteydessä on mahdollisuus tehdä ostoksia myymälässä. Matkan hintaan sisältyy bussimatkat, lounas, sisäänpääsymaksut, opastus ja pullakahvit menomatkalla. Takaisin Turussa olemme noin klo 18.30.

Vihreä sali soi

la 18.5.2024 klo 14 Turun kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 46€, eläkeläinen 44€, opiskelija 25€
maksuviite: 2405182

Seela Sellan tulkinta ja musiikkiosuudet kuljettavat Sirpa Kähkösen romaanien maailmaan tuoreessa näytännöteoksessa.

“Vihreä sali soi” on kirjailija Sirpa Kähkösen

käsikirjoittama elämyksellinen esitys, joka on syntynyt romaanien Muistoruoho (Otava 2019) ja Vihreä sali (Otava 2021) pohjalta. Musiikkidramaturgian ovat tehneet sopraano Pia Freund ja pianisti Kristian Attila. Näyttelijä Seela Sellan upeasti tulkitsemat lukijaosuudet kertovat rakkaudesta, joka ylittää kuoleman, ja luontoon sulautumisen onnesta. Sirpa Kähkösen rooli esityksen kertojana sekä esityksen musiikkiosuudet syventävät kuulijan kokemusta Kähkösen romaanien maailmasta.



Yhdistys toimii



Siitepölyallergian hoito

Allerginen nuha ja silmätulehdus siitepölykaudella on todennäköisesti yleisin pitkäaikaissairaus, eikä se lieväoireisessa muodossaan vaikuta kovinkaan paljon elämänlaatuun. Tällöin hoidoksi riittävät antihistamiinitabletit ja kortisoninenäsuihkeet. Silmän sidekalvontulehduksen hoitona käytetään tarvittaessa lisäksi antihistamiini- tai kromoglikaattitippoja. Suurinta osaa lääkkeitä saa apteekista ilman reseptiä. Jos oireet siitepölykaudella ovat tyypillisiä: aivastelua, vetistä nuhaa, nenän tukkoisuutta, silmien kutinaa, punoitusta ja vetistystä, voi hoidon aloittaa omatoimisesti ilman allergiatestejä.

Reseptivalmisteena on kortisonia ja antihistamiinia sisältäviä nenäsuihkeita, jotka ovat tehokkaampia kuin pelkkä kortisoni. Montelukasti voi tuoda lisätehoa etenkin, jos on myös astmaoireita. Kausiluontoista astmaa hoidetaan kortisoni-inhalaattorilla ja avaavalla lääkkeellä.

Allergiatestejä tehdään verikokeina tai ihopistokokeina, kun pohditaan erotusdiagnostisia nuhan syitä tai kun nuhan lisäksi on astmaoireita.

Testaus on tarpeen, kun kortisoninenäsuihkeet ja antihistamiini eivät riitä oireiden hoidoksi ja harkitaan siedätyshoitoa.

Jos oireet eivät lieviyty tarpeeksi lääkityksellä ja/ tai mukana on astmaoireita ja allergiatesteillä on todettu siitepölyallergia, siedätyshoito voi auttaa merkittävästi. Se on allergian immunologista mekanismeista muovaava hoito. Hoito vähentää oireita, mutta ei täysin poista niitä, joten lisäksi tarvitaan ainakin jonkin verran oireita hoitavia lääkkeitä.

Heinille siedätetään timotein ja lehtipuille koivun siitepölyvalmisteella. Hoidot tehoavat myös muiden heinien ja lehtipuiden aiheuttamiin allergioihin.

Astman pitää olla hyvässä hoitotasapainossa ennen kuin astmaa sairastavalle voi aloittaa

siedätyshoidon. Hoidon voi aloittaa vain siedätyshoitoon perehtynyt lääkäri.

Siedätyshoitoa annetaan joko päivittäin annosteltavana kielenalustablettihoitona tai pistoshoitona, jota annetaan aluksi viikon välein noin kahden kuukauden nostovaiheen ajan, jonka jälkeen annosväliä harvennetaan asteittain. Ylläpitopistokset annetaan 6 – 8 viikon välein. Hoito kestää kolme vuotta ja tehoa hoidosta on pitkäsi aikaa hoidon päättymisen jälkeen. Tarvittaessa hoidon voi uusia myöhemmin.

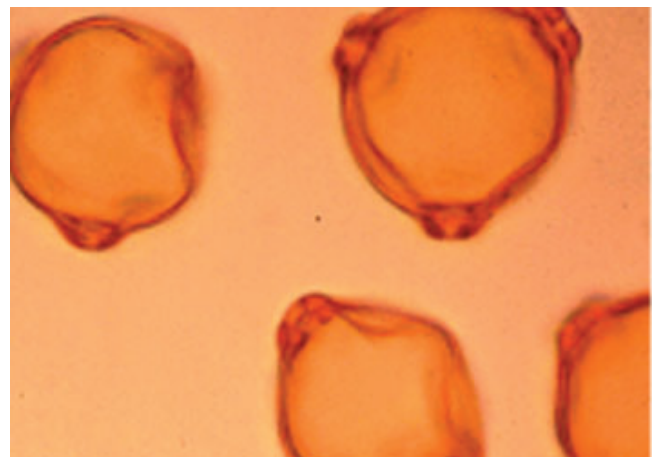
Tablettihoitoon ensimmäinen annos otetaan hoitajan vastaanotolla, jonka jälkeen hoito jatkuu kotona. Pistoshoidon nostovaihe annetaan erikoissairaanhoidon poliklinikalla. Ylläpitopistoshoidon voidaan antaa terveyskeskuksessa, jossa on hoitoon perehtynyt lääkäri ja hoitaja. Myös yksityissairaanhoidossa annetaan siedätyshoitoa. Tablettisiedätyshoidon voi aloittaa myös terveyskeskuslääkäri, joka on perehtynyt siedätyshoitoon.

Arja Viinanen

Keuhkosairauksien ja -allergologian erikoislääkäri

Tyks, keuhkosairauksien klinikka

Yhdistyksen asiantuntijalääkäri



Mobiilijäsenkortti

Jäsenet ovat aiemmin saaneet vuoden ensimmäisen Allergia, Iho & Astma -lehden mukana oman jäsenkorttinsa. Paperikortin sijasta suosittelemme ottamaan käyttöön mobiilijäsenkortin.

Mobiilijäsenkortin voit ladata älypuhelimien sovelluskaupasta. Sovelluksen nimi on "Allergia-, iho- ja astmaliitto". Jotta voit kirjautua sovellukseen jäsentiedoissasi pitää olla puhelinnumero. Jos kirjautuminen ei onnistu, ota yhteyttä jasenet@allergia.fi tai puh. 040 721 4988, ma-ti klo 8-11 ja ke klo 12-15.

Tarvittaessa saat paperisen jäsenkortin lähettämällä viestin osoitteeseen jasenet@allergia.fi.

Yhdistykselle uusi toiminnanjohtaja/allergianeuvoja vuoden alusta alkaen

Yhdistys on toiminut poikkeuksellisesti ilman toiminnanjohtajaa 2023 loppuvuoden. Saamme nyt toivottaa Arja Harjun tervetulleeksi takaisin kymmenen vuoden tauon jälkeen tuttuihin työtehtäviin. Toistaiseksi osa-aikaisena toiminnanjohtajana hän neuvoo ja opastaa astma- ja allergia-asioissa sovittuina aikoina. Koska hän on edelleen työelämässä ja tekee vuorotyötä, säännöllisiä päivystysaikoja toimistolle ei vielä

voida antaa. Hän on myös mukana verkkotapaamisissa ja toiveena on siinä yhteydessä perustaa uusia vertaisryhmiä (ks. tapahtumat sivuilla 6-7). Arja ottaa mielellään vastaan ohjelmaehdotuksia ja -toivomuksia jäseniltä.



Pieni ele - Kotimaista hyväntekeväisyyttä jo vuodesta 1907

Yhdistys on ollut säännöllisesti mukana Pieni ele -keräyksessä (ent. vaalikeräys) ja se on merkittävä tulonlähde osallistuville kansanterveysjärjestöille muun julkisen rahoituksen koko ajan vähentyessä. Kiitämme kaikkia lipaskerääjiä heidän arvokkaasta panoksestaan hyväntekeväisyyteen. Kyselimme yhdistyksen perustajajäseneltä ja kolme vuotta kerääjänä toimineelta jäseneltä, miksi he ovat mukana.



Inkeri Pitkänen

Perustajajäsenenä olen aina ollut erittäin kiinnostunut yhdistyksestä ja sen toiminnasta. Haluan auttaa keräämään varoja kotimaan vammaisille ja sairaille. Nykyisin olen mukana, koska eläkeläisenä voin itse säädellä ajankäyttöni, ja hyvänte-

keväisyysjärjestöissä toiminta on aina kuulunut elämäni. Lipasvahtina ollessani kuuntelen mielelläni ihmisiä, jotka haluavat jäädä keskustelemaan. Tämä rahankeräys antaa monille vammaisjärjestöille mahdollisuuden monipuolistaa toimintaansa jäseniensä parhaaksi.



Ella Rusi

Toimin vapaaehtoisena, sillä ilman tekijöitä ei synny toivottuja tuloksia. Olen mukana usean järjestön toiminnassa mm. tukiyöstävänä ja kuntoilukummina. Vapaaehtoistoiminta antaa energiaa, iloa ja perspektiiviä arkeeni,

sekä auttaa arvostamaan sitä mitä itselläni on. On hienoa olla osana näin tärkeää keräystä. Pieni ele keräyksessä tunnelma on rauhallinen. Moni pitää keräykseen osallistumista perinteenä ja sellaisen positiivisen energian ympärillä on hyvä olla.

Arvomme kaikkien Presidentinvaaleissa lipaskerääjinä olleiden kesken Viking Linen risteilylahjakortin ja tuotteita. Lisäksi lipaskerääjät voivat noutaa toimistoltamme pienen kiitoslahjan. Tänä vuonna on Presidentinvaalien lisäksi vielä Eurovaalit, joiden ennakkovaalit on 29.5.-4.6.2024 ja vaalipäivä 9.6.2024. Tänä vuonna kertyy yli 1700 lipaskerääjätuntia täytettäväksi. Olemme saaneet yli 100 lipaskerääjää mukaan tähän arvokkaaseen keräykseen, ja toivomme lisää kerääjiä mukaan talkoisiin. Vuonna 2025 on alue- ja kuntavaalit, joiden ennakkovaalit on 2. - 8.4.2025 ja vaalipäivä 13.4.2025. Ilmoittaudu toimistolle kerääjäksi.



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

Hyvästi siitepölytiedotteet, 48 vuotta?

Turun yliopisto on vuodesta 1976 lähtien säännöllisesti julkaissut siitepölytiedotteita. Siitepölytiedotuksen yksikön esihenkilö, dosentti **Annika Saarto** kertoo, että säännöllinen tiedottaminen täytyy vuonna 2024 keskeyttää – 48 vuotta tiedotuksen aloittamisen jälkeen. Näin tapahtuu, ellei keksitä jotakin pelastusoperaatiota. Vuonna 2023 tiedotteita annettiin jo typistetysti, vain kerran viikossa. Tämä ei tietenkään riitä tiedotteita seuraamaan tottuneille, eli siitepölyallergikoille, heidän läheisilleen ja allergian hoidon asiantuntijoille. Vuonna 2024 siitepölytieto pyritään päivittämään Norkko.fi -palveluun aina kun se on mahdollista, mutta säännöllisyyttä ei kyetä lupaamaan.

Noin 20 prosenttia suomalaisista kärsii siitepölyallergiasta. Allergiakasvien kukintakausi kestää Suomessa maaliskuun alusta elokuun loppuun. Siitepölykauden alkamisaika vaihtelee kuitenkin monella viikolla vuosittain ja eri puolilla maata: koivun siitepölykausi saattaa alkaa eteläisimmässä Suomessa jopa kahta kuukautta ennen Pohjois-Lappia. Siitepöly kulkeutuu myös ilmavirtojen ja tuulen mukana satoja, jopa tuhansia kilometrejä. Niinpä kaukokulkeumat saattavat aiheuttaa oireita jo ennen paikallista kukintaa. Siitepölyallergikolle ennakointi on tärkeää, sillä lääkitys on hyvä aloittaa ennen varsinaista siitepölykautta. Toisaalta tuoksukin siitepölyn kulkeumat etelämpää Euroopasta pidentävät monena vuonna siitepölykautta syksyn päästä.

Turun yliopiston siitepölytiedotus toteutti vuodenvaihteessa kyselyn, jolla kartoitettiin,

mitä hyötyä siitepölytiedotuksesta on eri käyttäjäryhmille ollut ja millainen siitepölytiedotus heitä palvelisi parhaiten. Vastauksia tuli satoja.

Useimmat vastaajista olivat siitepölyallergikkoja, mutta vastaajien joukossa oli myös lähes sata lääkäriä. Olemme kiitollisia niille monille yhdistyksille, mukaan lukien Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys, jotka jakoivat kyselylinkkiä, sanoo Annika Saarto.

Vastaajista valtaosa oli tottunut seuraamaan siitepölytiedotteita säännöllisesti, ja niitä toivottiin jatkossakin saatavan mieluusti useita kertoja viikossa. Useimmat tarvitsivat tiedotusta lääkityksen säätämiseen, mutta pahimpien siitepölyhuippujen välttäminen ja oireiden syiden jäljittäminen olivat lähes yhtä yleisiä syitä. Asiantuntijan laatima tilannekuva ja -ennuste sekä arvio siitepölykauden yleisestä etenemisestä koettiin tärkeämmäksi kuin esimerkiksi tarkat mittaustulokset ilman siitepöly- ja homeitiöpitoisuuksista. Avointen vastausten valtava määrä – yli sata – kertoo osaltaan siitä, kuinka tarpeellista ajankohtainen siitepölytieto on. Yksi vastaajista tiivisti kaksoisroolissa ajatukset näin: ”Allergikkona koen suurpiirteisen tiedon tärkeäksi, jotta osaa varautua ei-lääkkeettömin hoitokeinoin siitepölykauteen. Lääkärinä ja allergologina ajattelen, että mahdollisimman yksityiskohtainen, mittaustuloksiin perustuva tieto sekä historiatiedot ovat tärkeitä.”

Haastattelija: Auli Rantio-Lehtimäki



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 salasana 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

Rummunlyöjäkatu 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

Jättänväljantie 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

KEVÄTKOKOUS

maanantaina 18.3.2024 klo 19.00

yhdistyksen tiloissa Aurakatu 22 A I, Turku

Esillä kevätkokouksen sääntömääräiset asiat

Kokousaineisto on nähtävillä yhdistyksen kotisivuilla www.lounais-suomi.allergia.fi viimeistään 10.3.2024

Ilmoittautumiset viimeistään 14.3.2024 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

Liedon 
APTEEKKI

Hyvän palvelun apteekki

Shell Oripää

Yläneentie 10, puh. 02 766 1218
ma-pe 7-18, la 8-16, su suljettu
Tervetuloa!



 **Loimaan VARAOSAPÖRSSI**

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

 **KAUPPATORIN TILIKESKUS OY**

Aurakatu 12 b 4.krs

AUTO-PELTOLA

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

auranmaan

Tilitiimi Oy

Auktorisoitu tilitoimisto



Kuormalavoja myytävänä?
 Meillä on, ja ostanne lisää.

Kuormalavojen kierrätys, noudot 040 556 5575

www.lavasutarit.fi