

LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS  
Sydvästra Finlands Allergi- och Astmaförening r.y.  
Aurakatu 22 A 1  
20100 TURKU  
02-251 5748  
info@allergiaturku.com



## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2021 16.11.2020

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen päätehtävä on allergiaa, astmaa sekä atopiaa sairastavien terveyden edistäminen ja elämänlaadun parantaminen. Yhdistys antaa tietoa ja neuvontaa toimien yhteistyössä valtakunnallisen Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa.

Yhdistys toimii allergiaohjelman mukaistesti, jolloin toiminnan pääviestit ovat:

- Tue terveyttä, älä allergiaa.
- Vahvasta sietokykyä allergeeneille.
- Asenoidu allergiaan uudelleen. Älä välttä allergeeneja turhaan.
- Tunnista ja hoida vakavat allergiat ajoissa, estä paheneminen.
- Paranna ilman laatua. Tupakka pois.

### Yhdistyksen hallinto ja toimisto

Yhdistyksen päätösvaltaa käyttävät yhdistyksen kevät- ja syyskokous. Toiminnasta vastaa hallitus, jossa on puheenjohtajan lisäksi 10 varsinaista jäsentä ja heillä varajäsenet. Hallitus kokoontuu vähintään 10 kertaa vuodessa. Hallitus nimeää toimikunnat ja työryhmät sekä muut vastuuhenkilöt. Yhdistyksellä on osa-aikainen toiminnanjohtaja, joka toteuttaa hallituksen suunnittelemaa toimintaa. Toiminnanjohtajalla on sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan koulutus ja hän antaa myös allergianeuvontaa. Yhdistyksellä on palkattuna osa-aikainen toimistosihiteeri. Lisäksi yhdistyksellä on tuntipalkkainen ravitsemusasiantuntija ja liikuntavastaava.

Yhdistyksen toimisto Turussa osoitteessa Aurakatu 22 A 1 on avoinna maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 11–16. Muina aikoina voi sopia tapaamisia ottamalla yhteyttä toimistoon.

*Yhdistyksen neuvonta- ja tiedotustoimikunta* suunnittelee yleisöluentojen ja ammattihenkilöstölle tarjottavien koulutustilaisuuksien sisältöjä, kehittää jäsentiedotetta sekä kotisivujen sisältöä ja yhdistyksen näkyvyyttä.

*Kulttuuri- ja virkistystoimikunta* järjestää myyjäisiä, viihteellisiä yleisötilaisuuksia ja kulttuurimatkoja keräten varoja yhdistyksen toimintaan.

*Perhetoimikunta* suunnittelee vertaistoimintaa ja ohjausta allergiaperheille. Uudessakaupungissa on oma toimintaryhmä joka kokoontuu muutaman kerran vuodessa ja toimii aktiivisesti Facebookissa. Turussa on anafylaktikoiden vertaisryhmä.

### Toiminnasta tiedottaminen

Yhdistyksen jäsentiedote jaetaan tammikuussa ja elo-syyskuussa. Tammikuun tiedotteessa on tapahtumat ajalta helmi-elokuu ja elo-syyskuun tiedotteessa ajalta syys-tammikuu. Toiminnasta tiedotetaan paikallis- ja ilmaisjakelulehdissä sekä yhdistyksen omilla internet-sivuilla osoitteessa [www.lounais-suomi.allergia.fi](http://www.lounais-suomi.allergia.fi) ja yhdistyksen Facebook-sivuilla ja sanomalehtien sekä Turun kaupungin tapahtumakalentereissa. Allergia-Iho- ja Astmaliiton jäsenille kehitetyn jäsenextra -verkkosivuston kautta jäsenistö saa tietoa liiton ja yhdistysten asioista. Ajankohtaiset Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n järjestötoimintaa koskevat asiat, uutiset, koulutukset ja tapahtumat kootaan järjestöaktiivien käyttöön intranettiin. Sosiaalisen median hyödyntämistä allergiasta ja astmasta sekä yhdistyksen toiminnasta tiedottamisessa lisätään edelleen.

## Jäsenpalvelut

Jäsenille suunnatut allergia- ja astmaneuvoita ja -tiedotus sekä vertaistuki ovat yhdistyksen tärkeimmät peruspalvelut. Peruspalveluita suunnataan erikseen työikäisille, lapsiperheille, nuorisolle ja ikäihmisille. Maahanmuuttajille tarjotaan tietoa suomalaisen elinympäristön tyypillisistä allergioista. Yhteistyötä tarjotaan alueen muille yhdistyksille, jotka voivat vaikuttaa Allergia- ja astmayhdistyksen tavoitteiden toteutumiseen. Yhdistys pyrkii löytämään toimintatapoja, joita voidaan toteuttaa myös COVID19-epidemian aikana. Uusille jäsenille järjestetään tervetuloilaisuus kerran vuodessa.

### *Allergianeuvonta ja tiedotus*

Yhdistyksen jäsenpalvelu on maksuton henkilökohtainen allergia- ja astmaneuvoita. Neuvonnan tavoitteena on lisätä allergiasta, astmasta tai atooppisesta ihosta kärsivän tietoa sairaudestaan, auttaa häntä sopeutumaan siihen ja ohjata aktiiviseen omahoitoon. Ohjausta annetaan atooppisen ihottuman, allergisen nuhan ja astman hoidossa, astma- ja allergialääkkeiden ottotekniikassa, pef-mittaustekniikassa ja kotiseurannassa. Lisäksi kerrotaan eri hoitomahdollisuuksista ja etuuksista. Neuvontaa annetaan puhelimitse, henkilökohtaisesti sekä sähköpostitse ja sosiaalisen median kautta. Sosiaalisen median kautta tehdään 2-3 tietoisuutta, esim. anafylaksiasta, huoneilman laadusta tai siitepölyallergioista.

Allergianeuvontaa antaa allergiaan perehtynyt terveydenhoitaja, sairaanhoitaja tai lääkäri. Yhdistyksen toimistolla on mahdollisuus varata aika ravitsemusasiantuntijan maksulliselle vastaanotolle tai fysioterapeutin vastaanotolle. Neuvonnan tueksi toimistolta saa maksutta mm. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton oppaita ja julkaisuja allergioista, ihon hoidosta ja astmasta sekä ruokavalio-ohjeita ja perusvoidenäytteitä. Lisäksi toimistolta voi ostaa allergisille ja astmaatikkoille tarpeellisia ja/tai hankalasti muutoin saatavia tuotteita, kuten laadukasta siitepölysuodatinkangasta, kirurgisia maskeja, hengitysilman lämmittimiä, pef-mittareita ja nenähuuhtelukannuja.

Yhdistys järjestää yleisöluentotilaisuuksia yksin ja osin yhteistyössä toisten yhdistysten kanssa sponsorituella ja lisäksi 4-6 tietoiltaa yhdistyksen toimistolla. Niiden toteutuksessa hyödynnetään Allergia-, Iho- ja Astmaliiton tuottamia aineistoja. Allergianeuvoja käy pyynnöstä luennoimassa allergia-aiheista mm. kouluissa, päiväkodeissa, ja työpaikoilla. Tarpeen mukaan järjestetään ammattihenkilökunnalle suunnattuja koulutuksia sekä luentoja maahanmuuttajille.

Yhdistys varautuu tekemään tiedotusyhteistyötä muiden yhdistysten, erityisesti eläkeläisyhdistysten urheiluseurojen kanssa astman omahoidon tehostamiseksi yhdistyksen luomia malleja soveltaen. Yhdistys osallistuu nuorille tarkoitettuun Mimmi Magia -tapahtumaan.

### *Vertaistoiminta*

Vertaistukiryhmissä on mahdollisuus saada tukea toisilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta. Ryhmiä vetävät vapaaehtoiset koulutetut vertaistoimijat. Allergisten lasten vanhempien vertaisryhmä kokoontuu Uudessakaupungissa perheiden tarpeiden mukaan. Turkuun yritetään perustaa oma ryhmä. Yhdistys osallistuu tarvittaessa liiton allergiaperheille suunnatun toiminnan käynnistymiseen alueella. Jäseniä kannustetaan ja rohkaistetaan osallistumaan liiton järjestämiin kokemuskouluttajien koulutuksiin.

### *Liikuntatoiminta*

Yhdistys järjestää liikuntaa sekä yksin että yhteistyössä alueen muiden kansanterveysjärjestöjen kanssa. Yhdistyksen liikuntavastaava on fysioterapeutti, joka suunnittelee astmaa tai allergiaa sairastavan liikuntatoimintaa. Yhdistys kannustaa jäseniä liikkumaan, järjestää eri liikuntamuotojen kokeiluja sekä matalan kynnyksen luontoliikuntatapahtumia, joissa koko perhe voi liikkua yhdessä.

### *Virkistystoiminta*

Yhdistys järjestää jäsenilleen erilaisia vapaa-ajan tapahtumia, esim. teatterikäyntejä, matkoja ja retkiä. Aikuisille suunnattua virkistystoimintaa suunnittelee ja toteuttaa kulttuuri- ja tiedotustoimikunta ja lapsiperheiden toimintaa perhetoimikunta ja toimiston henkilökunta.

### **Yhteistyö terveydenhuollon ja järjestöjen kanssa**

Jalkautumista terveydenhuollon pariin jatketaan. Toiminta-alueen astmahoitajille ja lääkäreille lähetetään sähköinen jäsentiedote. Alueen terveydenhoitajille sekä opiskelijoiden terveydenhuoltoon tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta ja heille toimitetaan sähköinen jäsentiedote sekä yhdistysesitteitä jaettavaksi asiakkaille. Alueen kuntien sosiaalitoimeen, päiväkodeille, vanhustenhuoltoon, maahanmuuttajille ja omaishoitajille sekä heidän yhteyshenkilöilleen tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton järjestämistä koulutuksista tiedotetaan terveydenhuoltohenkilökunnalle. Turun yliopistollisen keskussairaalan keuhkopoliklinikan, ihopoliklinikan ja lastenklinikan astmavastaanoton sekä astmalasten kuntoutusohjaajan kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä. Yhdistys osallistuu liiton vaikuttamiskiertueeseen.

Yhdistys toimii yhteistyössä entisen Iholiiton jäsenyhdistysten kanssa. Turun Seudun Hengitysyhdistyksen, Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry:n ja Turun Latu ry:n kanssa järjestetään alueellisia tapahtumia sekä liikuntaa. Yhdistysten jäsenille tarjotaan mahdollisuus osallistua vastavuoroisesti Hengitysyhdistyksen ja Allergia- ja Astmayhdistyksen tapahtumiin sekä jatketaan hallitusten välisiä tapaamisia ja yhteistyötä. Toiminnanjohtaja jatkaa yhteistyötä Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt (VAPI) ry:n kanssa sekä tapaamisia toiminnanjohtajien kanssa.

Yhdistys järjestää lasten ja nuorten toimintaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Turun Atopiyhdistyksen kanssa.

### **Yritysyhteistyö**

Yritysyhteistyötä tehdään erityisesti sellaisten yritysten kanssa, jotka toimivat allergiaa ja astmaa sairastavien hyväksi, tarjoavat jäsenetuja ja/tai sponsoroivat yhdistystä. Yritysten kanssa tehtävällä yhteistyöllä on oltava allergianäkökulma. Yhteistyötä yksityisten terveysasemien kanssa jatketaan. Apteekkien kanssa tehdään yhteistyötä teemapäivien merkeissä, jolloin allergianeuvoja voi olla apteekeissa antamassa neuvontaa. Yhteistyötä apteekkien kanssa tehdään erityisesti Allergiaviikolla. Apteekkien astmayhdyshenkilöille lähetetään sähköinen jäsentiedote.

### **Varainhankinta**

Yhdistys täyttää Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kriteerit toiminta-avustuksen saamiseksi. Toiminta-avustusta anotaan myös alueen kaupungeilta ja kunnilta. Yhdistys hakee järjestötyöpalkintoa Allergia-, Iho- ja Astmaliitolta. Kulttuuri- ja tiedotustoimikunta suunnittelee ja toteuttaa muuta varainhankintaa. Suuret maksuttomat yleisöluennot ja jäsentiedotteen painatus- ja postituskulut pyritään kattamaan sponsorituella. Yhdistys osallistuu Varsinais-Suomessa Pieni ele – keräykseen huhtikuun 2021 kunnallisvaaleissa, mikä vaatii runsaasti vapaaehtoistyötä. Yhdistys ottaa vastaan lahjoituksia toimintansa tukemiseen. Jäsenhankintaa tehdään eri tilaisuuksien yhteydessä ja kampanjoimalla näkyvästi. Vuoden 2021 lopun jäsenmäärän tavoite on vähintään 1100 (30.10.2020 jäseniä oli 1090).