

LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS

Sydvästra Finlands Allergi- och Astmaförening r.y.

Aurakatu 22 A 1, 20100 TURKU

p. 040 541 3310

[info@allergiaturku.com](mailto:info@allergiaturku.com)



## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2025 Hallituksen hyväksymä 18.11.2024

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen perustehtävä on allergiaa ja astmaa sairastavien terveyden edistäminen ja elämänlaadun parantaminen. Kaikille suunnatut allergia- ja astmaneuvonta sekä vertaistuki ovat yhdistyksen tärkeimmät peruspalvelut ja niitä toteutetaan käytettävissä olevin voimavaroin. Peruspalveluita tarjotaan kaikille tarvitseville, tiedon jakamisessa otetaan huomioon myös maahanmuuttajat. Yhdistys antaa tietoa ja neuvontaa yhteistyössä valtakunnallisen Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Liiton toiminnan painopisteenä vuonna 2025 ovat mm. tiedon ja tietoisuuden lisääminen pitkäaikaissairauksien vaikutuksista elämänlaatuun ja vapaaehtois- ja vertaistoiminnan edellytysten turvaaminen.

Yhdistyksen päätösvaltaa käyttää yhdistyksen kevät- ja syyskokous. Yhdistyksen hallituksessa on puheenjohtaja ja kymmenen varsinaista jäsentä sekä kahdesta kymmeneen yleisvarajäsentä. Hallitus valitaan syyskokouksessa ja sen toimikausi alkaa valintaa seuraavan kalenterivuoden alusta. Hallitus nimeää toimikunnat ja työryhmät sekä muut vastuuhenkilöt.

Yhdistyksellä on palkattuna osa-aikainen toimistosihteeri ja toiminnanjohtaja. Taloustilanteen salliessa toiminnanjohtajan työaikaan lisätään allergianeuvonnan ja ohjauksen takaamiseksi. Toiminnanjohtajalla on terveydenhuoltoalan koulutus ja hän toimii myös yhdistyksen allergianeuvojana. Yhdistyksellä on tuntipalkkainen ravitsemusasantuntija ja liikuntavastaava. Yhdistyksen toimisto on Turussa osoitteessa Aurakatu 22 A 1. Toimisto on avoinna maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 11–16. Muista esimerkiksi neuvonnan ja ohjauksen ajoista voi sopia ottamalla yhteyttä toimistoon.

## **Toimikunnat**

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

**Kulttuuri- ja virkistystoimikunta** suunnittelee ja toteuttaa monipuolista toimintaa jäsenille ja heidän perheilleen. Tapahtumiin voivat osallistua myös ei-jäsenet. Yhteistyötä tehdään myös muiden yhdistysten kanssa. Vuonna 2025 järjestetään noin 15 tapahtumaa, joita ovat teatteri ja konsertit Turussa ja myös muissa kaupungeissa. Suunnitteilla on kaksi retkeä museoihin ja kulttuuritapahtumiin. Kesällä toteutetaan perinteinen matka Ilmajoen oopperajuhlille. Tapahtumista tiedotetaan yhdistyksen kotisivuilla, Pääsky-lehdessä, Turun Sanomien Minne mennään- palstalla sekä yhdistyksen Facebook- ja Instagram sivuilla.

**Perhetoimikunta** Lapsiperheille suunnatun Perhetoimikunnan keskeinen tehtävä vuonna 2025 on järjestää erilaista sopivaa toimintaa allergia- ja astmalasten perheille. Ajatuksena on, ettei kenenkään lapsen tarvitse jäädä pois kivasta toiminnasta edellä mainitun erityistarpeensa vuoksi.

Toinen toimikunnan tärkeä tavoite on saattaa yhteen samassa elämäntilanteessa olevia perheitä, jotta he voivat saada vertaistukea toisistaan allergia- ja astma-asioissa.

Juuri edellä mainituista syistä on yhdistyksen hallitus suunnitellut mahdollistavan jäsenperheille yhden tai useamman maksuttoman koko perheelle suunnatun jäsentapahtuman vuoden aikana. Tapahtuma tulee olemaan tuoksuton teatteri- tai elokuvakäynti, matka tai retki. Perhetoimikunnan tapahtumat julkaistaan yhdistyksen nettisivuilla, kuukausitiedotteissa, somessa ja jäsenperheille kotiin lähetetyssä Pääsky lehdessä. Erilaiset jäsenperheille järjestettävät tapahtumat tarvitsevat mahdollistukseen vapaaehtoisten auttavia käsiä mukaan toimintaan.

**Maahanmuuttajat-toimikunta** järjestää yhteistyössä Daisy Ladiesin kanssa infotilaisuuksia maahanmuuttajille allergioihin, astmaan ja ihosairauksiin liittyen sekä jakaa tietoa yhdistystoiminnasta.

## **Allergia- ja Astma neuvonta ja ohjaus**

Yhdistys tarjoaa maksutonta henkilökohtaista allergia- ja astmaneuvoitusta, jonka tarkoituksena on lisätä allergiasta, astmasta tai atooppisesta ihosta kärsivän tietoa

sairaudesta, auttaa sopeutumaan siihen ja ohjata aktiiviseen omahoitoon. Lisäksi kerrotaan eri hoitomahdollisuuksista ja etuuksista. Neuvontaa annetaan myös puhelimitse, sähköpostitse sekä sosiaalisen median kautta. Sosiaalisessa mediassa tehdään tietoisuuksia, esim. anafylaksiasta, huoneilman laadusta tai siitepölyallergioista. Neuvontaa ja ohjausta antaa allergiaan perehtynyt terveydenhoitaja, sairaanhoitaja tai lääkäri.

Neuvonnan tueksi toimistolta saa maksutta mm. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton oppaita ja julkaisuja allergioista, ihon hoidosta ja astmasta sekä ruokavalio-ohjeita ja anafylaksia - rannekkeita, sekä perusvoidenäytteitä. Lisäksi toimistolta voi ostaa allergisille ja astmaatikoiden tarpeellisia ja/tai hankalasti muutoin saatavia tuotteita, kuten laadukasta siitepölysuodatinkangasta, hengitysilman lämmittämiä, pef-mittareita ja nenähuuhtelukannuja.

Allergianeuvontaa yhdistys järjestää yleisöluentotilaisuuksina osin yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa ja lisäksi 4–6 tietoiltaa yhdistyksen toimistolla. Allergianeuvoja käy pyynnöstä luennoimassa allergia-aiheista mm. kouluissa, päiväkodeissa, yhdistyksissä ja työpaikoilla. Tarpeen mukaan järjestetään ammattihenkilökunnalle suunnattuja koulutuksia. Maahanmuuttajille tarjotaan luennoilla tietoa suomalaisen elinympäristön tyypillisistä allergioista.

### **Ravitsemusneuvonta**

Ravitsemusasiantuntijan vastaanotolle voi varata ajan yhdistyksen toimistolta. Ravitsemusasiantuntijan vastaanotto on sovittuna aikana yhdistyksen toimistolla.

### **Liikuntaa**

Yhdistys järjestää liikuntaa sekä yksin että yhteistyössä alueen kansanterveys- ja muiden järjestöjen kanssa. Yhdistyksen liikuntavastaava on liikunta-alan ammattilainen, joka suunnittelee astmaa- tai allergiaa sairastaville sopivaa liikuntatoimintaa. Yhdistys kannustaa jäseniä liikkumaan, järjestää eri liikuntamuotojen kokeiluja sekä luontoliikuntatapahtumia, joihin perheet voivat yhdessä osallistua. Kokeilemme erilaisia liikuntamuotoja, jotta jokainen allergia- ja astmaa sairastava löytäisi itselle sopivan liikuntalajin tukemaan omaa hyvinvointia. Liiton myötävaikutuksella tehdään ohjattuja pitempiä vaellus- ja luontoretkiä mm lähimaakuntien kansallis- ja luonnonpuistoihin.

## **Vertaistoimintaa**

Vertaistukiryhmissä on mahdollisuus saada tukea toisilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta. Ryhmiä vetävät vapaaehtoiset koulutetut vertaistoimijat. Vertaistukiryhmissä on mahdollisuus saada tukea toisilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta.

Käynnistettyjen vertaisryhmien toimintaa jatketaan. Anafylaktisten lasten vanhempien ryhmä ja Allergia- ja astmalasten vanhempien ryhmä jatkavat ja uutena aloittaa toimintansa Aikuisten astmaatikoiden ryhmä.

Suosittuja teema- ja kerhoiltoja jatketaan, teemana esim. inhalaattorit ja tilajatkheet, lääkkeenottotekniikan ohjaus/ kertaus (sairaanhoitaja illan vetäjänä), vertaiskahvit, käsityöillat, bingo, korttiaskartelu ym.

## **Yhteistyö terveydenhuollon ja järjestöjen kanssa**

Yhteistyö terveydenhuollon ja järjestöjen kanssa jatketaan. Toiminta-alueen allergia- ja astmahoitajille sekä lääkäreille lähetetään yhdistyksen jäsentiedote. Alueen terveydenhoitajille sekä opiskelijoiden terveydenhuoltoon tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta ja heille toimitetaan jäsentiedote sekä yhdistysesitteitä jaettavaksi asiakkaille. Alueen päiväkodeille, vanhustenhuoltoon, maahanmuuttajille ja omaishoitajille sekä heidän yhteyshenkilöilleen tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta. Turun yliopistollisen sairaalan keuhkopoliklinikan, ihopoliklinikan ja lastenklinikan astmavastaanoton sekä astmalasten kuntoutusohjaajan kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä.

Yhdistys toimii yhteistyössä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen, Varsinais-Suomen Sydämpiiri ry:n ja Turun Latu ry:n kanssa järjestäen alueellisia tapahtumia sekä liikuntaa. Yhdistysten jäsenille tarjotaan mahdollisuus osallistua vastavuoroisesti Hengitysyhdistyksen ja Allergia- ja Astmayhdistyksen tapahtumiin sekä jatketaan hallitusten välisiä tapaamisia ja yhteistyötä. Yhteistyötä Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt VAPI ry:n kanssa jatketaan. Yhdistys pyrkii järjestämään jäsenilleen lasten ja nuorten toimintaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Turun Atopiayhdistyksen kanssa.

Yhdistys on liittynyt yleiseen palvelutietovaranto-tietopankkiin (PTV), joka kokoaa yhdistysten ja muiden kolmannen sektorin toimijoiden palvelutarjonnan kuntien ja valtion vastuulla olevien palvelujen rinnalle yhteen osoitteeseen. Tätä varten mietitään sopivia palvelumuotoja ja -paketteja, jotka pystytään pitämään ajan tasalla ja toimivina. Yhdistys kouluttautuu palvelutietovarannon kuvaamiseen, säilyttämiseen ja hyödyntämiseen. Tietojen säännöllinen päivittäminen takaa sen, että tarjontakuvaukset

ovat ajan tasalla. Yhdistys panostaa PTV:n hyödyntämiseen ja käyttöön yhteistyön tehostamiseksi hyvinvointialueen terveydenhuollon toimijoiden kanssa

## **Yritysyhteistyö**

Yritysyhteistyötä tehdään erityisesti sellaisten yritysten kanssa, jotka toimivat allergiaa ja astmaa sairastavien hyväksi, tarjoavat jäsenetuja ja/tai tukevat 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 Allergia- ja astmaviikoilla. Niille apteekkien astmayhdyshenkilöille, jotka sellaisen haluavat, lähetetään sähköinen jäsentiedote.

## **Varainhankinta**

Yhdistys täyttää Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kriteerit toiminta-avustusten saamiseksi. Toiminta-avustusta anotaan Varsinais-Suomen hyvinvointialueelta. Kulttuuri- ja virkistystoimikunta suunnittelee ja toteuttaa muuta varainhankintaa. Suuret maksuttomat yleisöluennot ja jäsentiedotteen painatus- ja postituskulut pyritään kattamaan mainosmyynnillä ja sponsorituella. Jäsenmaksut ovat suurin tuloerä. Vuoden 2025 jäsenmäärätavoite on 1100. Jäsenhankintaa tehdään eri tilaisuuksien yhteydessä ja kampanjoimalla näkyvästi.

Yhdistys osallistuu Varsinais-Suomen Pieni ele - keräykseen huhtikuussa 2025 pidettävien kunnallisvaalien yhteydessä, mikä vaatii satoja tunteja vapaaehtoistyötä.

Laaja osallistuminen Pieni-ele keräykseen (3 kpl) 2024, toiminnanjohtajan puuttuminen 6kk:n ajan 2023 ja toiminnanjohtajan työaika 2024 5 tuntia viikossa sekä tiukka taloudenpito ovat auttaneet yhdistyksen negatiivisen tilinpäätöksen 2022 kuromisen umpeen. Toimenpitein on pystytty takaamaan jatkumo yhdistystoiminnalle tulevalle vuodelle 2025.

Yhdistys ottaa vastaan lahjoituksia toimintansa tukemiseen.

## **Toiminnasta tiedottaminen**

Yhdistyksen jäsentiedote postitetaan tammikuussa ja elokuussa. Tammikuun tiedotteessa on tapahtumat ajalle helmi-elokuu ja elokuun tiedotteessa ajalle syys-tammikuu.

Toiminnasta tiedotetaan yhdistyksen omilla internet-sivuilla osoitteessa [www.lounais-suomi.allergia.fi](http://www.lounais-suomi.allergia.fi), yhdistyksen Facebookin ja Instagramin sivuilla. Noin kerran kuukaudessa jäsenille lähetetään sähköinen jäsenkirje, jossa kerrotaan mm. yhdistyksen lähipäivien ja -viikkojen toiminnasta. Lisäksi tiedotetaan paikallis- ja ilmaisjakelulehdissä sekä Turun kaupungin tapahtumakalentereissa. Yhdistyksen toimiston ikkunoissa on ajankohtaisia mainoksia tulevista tapahtumista.

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.