

Kevätpääsky

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Lounais-Suomi

LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE 1/2026



Monipuolisia tapahtumia juuri sinulle!

Toimisto: Aurakatu 22 A I, 20100 TURKU
Avoimna: 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
www.instagram.com/allergia_ja_astma_turku
Allergia- ja astmaneuvoonta, puh. 040 744 6414
toiminnanjohtaja@allergiaturku.com

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Lounais-Suomi

Yhdistyksen toimialue

Aura, Kaarina, Kemiönsaari, Koski TI, 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 2026

Puheenjohtaja: Arja Harju

Jäsenet:

Pirjo Gyllenberg (varapj.)	Niina Mäkipää
Anneli Jokinen	Paula Nenonen
Tuula Koponen	Ritva Palmuharju
Pirjo-Leena Laaksonen	Margit Roininen
Pirjoriitta Liuksila	Ella Rusi

Yleisvarajäsenet:

Hanna Pihlajamaa-Lönnbäck
Seppo Pekkala
Jonna Yli-Rekola
Katja Jäntti

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

Painosmäärä: 1000 kpl.

Paino: Kirjapaino Offset House Oy
Taitto: Kirjapaino Offset House Oy
Seuraava jäsentiedote, Syyspääsky ilmestyy viikolla 34-35/2026

Ilmoitusvaraukset viimeistään 10.6.2026
Aineiston jättö viimeistään 10.6.2026

Lämmin kiitos jäsentiedotteemme ilmoittajille!

Kansikuva: Tuula Koponen

Maksuton allergia- ja astmaneuvoonta

Puh. 040 744 6414

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

Yhteydenotot sähköpostitse:
toiminnanjohtaja@allergiaturku.com.

Voit myös varata neuvoonta-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-Lönnbäck.
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.

Vuosi on aloitettu kirpeissä pakka-sissa. Pidetään yllä kuitenkin itselle sopivaa liikuntaa, joka on yksi tärkeä osa astman omahoitoa. Meiltä löytyy kevään ohjelmassa erilaisia liikunta-mahdollisuuksia yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa.

Allergioista kärsiville on allergiaviik-kolla mm. sosiaaliturvaluento, irtokarkkitapahtuma ja lääkärin luento aiheesta Lasten siitepölyallergiat ja siedätyshoito.

Kevään ohjelmassa löytyy monenlaisia erilaisia tapahtumia mm. luentoja, tietoiltoja, vertaistapaamisia, käsityöiltoja, tutustumismatkoja eri kohteisiin, teatteria ja kevätkauden tapahtumat päättää kesäkuussa per-

heiden päivä Zoolandiassa.

Tänä vuonna pyrimme lisäämään yhteistyötä ja tapahtumia Turun ympäristökunnissa. Salon Sytyn kanssa olemme jo sopineet keväälle tapahtumia.

Tutustu tapahtumiin Kevätpäskyssä ja yhdistyksen kotisivuilla tai tule toimistolle käymään.

Kattojärjestömme Allergia - Iho- ja Astmaliitto järjestää etänä eri sairausryhmille mm. luentoja, koulutusta, verkkovertaisyryhmiä ja lisäksi neu-vontaa ja oppaita. Käy tutustumassa.

Tule mukaan toimintaan!

Arja Harju, hallituksen puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja



Atooppinen ekseema, raskaus ja imetys

Jokaisen keho on erilainen. Sairauksilla on yksilö-lisiä piirteitä ja keho reagoi raskauteen eri tavoin. Paino saattaa vaihdella, hiuksia tulla tai lähteä, kynnet vahvistua, sairauksia tulla tai mennä tai ne saattavat muuttua. Jokaisella kokemus on omanlai-sensa.

Raskautta suunnitellessa, kuulin yleisesti ihmisten omista kokemuksista ja kehojen muutoksista. Iho-tautilääkärin kanssa keskustelimme ihon mahdol-lisista muutoksista. Iho saattaisi mennä pahem-maksi tai paremmaksi tai jatkaa omalla mallillaan. Perusvoiteita ja kortisonivoidekuureja jatkettiin. Lääkkeelliset hoidot iholle jätettiin käyttämättä, kunnes lapset on hankittu ja imetetty.

Muutama vuosi vierähti. Keskenmeno, inseminaatio, eli lapsettomuushoito ja raskausaika. Ei ihmeparan-nusta, mutta ei myöskään ihon äkillistä pahentu-mista. Hiukset ja kynnet kyllä vahvistuivat, mutta palautuivat normaaliin olotilaan n. 6 kuukautta synnytyksestä.

Imetyaikana olen kokenut ihossa muutosta. Lapsi kuolaa ja maitoa valuu ympäriinsä. Rintani ja käsivarteni ovat kärsineet, ihottuman lisääntyttä kuolatuilla alueilla. Erityisesti rinnat, jotka useasti päivässä ovat pienen ihmisen suussa, ovat kärsineet. Iho on heikko ja rikkoutuu helposti. Rintojen ras-

vauksen kanssa pitää olla tarkkana. Vauvalle ei voi syöttää kortisonivoiteita, eikä mielellään perusvoi-teita. Rinnat pitää siis säännöllisesti puhdistaa, mikä myös rasittaa ihoa. Lanoliinivoide on sellaista, että sitä ei tarvitse puhdistaa rinnalta ennen imetystä. Valitettavasti kyseinen rasva on omalla ihollani melko tehotonta ja joudun turvautumaan muihin tuotteisiin ja kortisonivoiteisiin.

Ihon hoitoon on lapsen myötä tullut omat haas-teensa. Kuten ennenkin, suihkun jälkeen on koko keho rasvattava ja kortisonikuurin aikana pitäisi odottaa, että perusvoide imeytyy ja sitten levittää kortisonivoide. Lapsi haluaa olla sylissä ja tarvitsee maitoa. Arkisia asioita pitää ajoittaa ja huomioi-da uudella tavalla. Lasta ei halua pitää rasvaista ihoa vasten, joten rasvaus pitää ajoittaa hetkeen, jolloin lapsi ei syliä tarvitse tai sitten rasvan päälle on puettava vaatteet, jolloin rasvauksen teho ja vaatteet kärsivät.

Raskaus ei siis sairauteeni tai sen hoitoon juurikaan vaikuttanut. Imetys ja pienen lapsen hoito ovat tuoneet mukanaan omat haasteensa sairauden hoitoon ja sairaus lapsen hoitoon.

Eveliina, 31

Artikkeli kirjoitettu omasta kokemuksesta ilman lääke-tieteellistä asiantuntemusta.

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 <https://lounais-suomi.allergia.fi/yhteystiedot/>

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 allergiaporaaia, josta voit etsiä tietoja kosmetiikkatuotteista.

Sisäilmaneuvonta

Asumisterveysliitto neuvoo 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 neuvoo ruoka-asioissa valtakunnallisesti. Ruoka-allergianeuvonta avoinna ma-to klo 10-14, kotitalousopet. Ilona Mähönen puh. 045 235 2861, ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.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 allergiaterveysteen 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

Anu Rantanen: anurantanen82@outlook.com, allergiset, astmaatikat ja ihosairaat

Uusikaupunki:

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

Puoli vuotta myöhemmin. Uusi vuosi vaihtunut, 2026. Pahempia allergisia reaktioita ei ole sattunut. Epipenit vaihdettiin uusiin kun edelliset jäi käyttämättöminä vanhoiksi. Epipenit ollaan saatu suojattua jäätymiseltä, meillä on mittari mittaamassa lämpötilaa. Tää mittari on hyvä koska nyt on ollut kovat pakkaset ja epipenit olivat autossa yhden ulkotapahtuman ajan ja saatiin varmistettua ettei lämpötila laskenut liian alas. Yksi allergialääketippapullo oli tippunut kotipihalle ja se meni vaihtoon. Kotona on aina varapakkaus. Päiväkodin kanssa allergiakäytänteet on hyvällä mallilla, olemme päivittäneet kuulumisia ja lääkehoitosuunnitelmaa loppuvuodesta. Me ja lapsemme luotamme täysin hoitajiin, he tietävät varotoimet joilla vältetään anafylaksia. Ja luotetaan että osaavat toimia jos kuitenkin anafylaksia sattuu.

Lapsemme syö edelleen päiväkodissa omassa tilassa kaikki ruokailut aiemmin sattuneiden anafylaksioiden jäljiltä. Olemme kuitenkin käyneet jo keskusteluja jos hän siirtyisi pikkuhiljaa syömään aamiaisen tai välipalan muiden kanssa samaan tilaan. Kuitenkin lämpimät maito/muna/kaluruoat ovat aiheuttaneet niin kovia oireita että lounaan hän syö vielä erillään. Lapsemme on tottunut ruokailemaan kaksin hoitajan kanssa ja nauttii niistä kahdenkeskisistä hetkistä. Muuten hän menee tukka putkella siellä missä muutkin.

Kotona mennään samalla linjalla kun aiemmin: edelleen kaikki anafylaksiaa aiheuttavat pysyvät kodin ulkopuolella. Koti on turva-alue jossa anafylaksian vaaraa ei ole.

Olemme kokeilleen uusia ruokia ja leipomuksia lasten kanssa ja löytäneet uusia suosikkeja, turvallisesti! Maidottomat pizzat on maistunut myös vieraille. Samoin maidottomat ja munattomat letut. Kermavaahtoa ei mielestäni korvaa mikään, mutta letut hillolla kelpaa lapsille oikein hyvin, ei he edes kermaa muista jos sitä ei ole tuputtamassa.

Ja hei! Käytiinpä muuten riisipuorolla joulun aikaan seurakunnan tapahtumassa. Tähänkin valmistauduin kyllä etukäteen ja kysyin viestitse onko maidotonta puuroa mahdollista saada ja tuplatarkistin tapahtumassa ettei kontaminaatiota ole tapahtunut. Tekijät ovat meille ennestään tuttuja niin luotin että puuro sopii. Muuten en varmaan olisi oikeasti uskaltanut... Lusikan kävin vielä pesemässä varuiksi hanan alla, koska kaikki ovat ottaneet lusikat samasta korista. Yleensä repussa on oma puhdas lusikka ja haarukka mukana sekä paperia.

Käytiin myös joululomalla kylpylässä ja pyysin sieltä oman aamiaisen puhtaana keittiöstä lapsellemme. 4-vuotias ei vielä paljoa tarvitse ja saimme kaikki mitä pyysimme: vähän marjoja, vesimelonia, kaurapuuroa & maidottoman margariininapin sekä kalkkunaleikettä. Hän nautti. Ja ilman allergiaoireita! Pakko myöntää, että kyllähän sekin jännitti. Ja vähän pelotti. Mutta sen verran enemmän odotin onnistumisen tunnetta, että uskaltauduttiin. Etukäteisvalmisteluja se taas kerran vaati, mutta aika vähän kuitenkin: pari sähköpostia, varmistuksen kirjautuessa paikalle ja vielä aamupalalla varmistuksen että tieto on tullut ja annos on oikea mutta se siinä ja kaikki sai hyvän kokemuksen.

Tuntuu että pelko on antanut hieman tilaa hengittää. Edelleen se on olemassa. Välillä suuremmalla mittakaavalla, välillä vain pienenä nipistykseenä vatsanpohjalla. Joskus se vaihtelee päivän mittaan. Joskus on päiviä kun pelottaa paljon ja välillä useampi päivä on mennyt ohi ja huomaa että ei ole pelännyt ollenkaan. Toki silloin ollaankin kyllä oltu ihan vaan kotona. Kuitenkin nämä pelottomat päivät antavat voimia jaksaa niitä päiviä kun pelko on läsnä ja kovaa. Puoliso on kyllä suuri tukipilari. Pelon jakaminen toisen kanssa puolittaa pelon!

Anafylaksialapsen vanhempi

Ilmoittautumiset kaikkiin tapahtumiin puh. 040 541 3310 tai info@allergiaturku.com tai yhdistyksen sivuilla <https://lounais-suomi.allergia.fi/yhteystiedot/>

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, liikunta, lukupiiri ja kerhoillat

Kevään vertaisryhmät

Vertaisryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla.

Ilmoittautumiset vertaistreffille:

info@allergiaturku.com tai p. 040 541 3310.

Ilmoita samalla ruoka-aineallergiasi kahvituksen järjestämiseksi.

Ryhmässä sovitaan seuraavat tapaamiset.

Anafylaksian kokeneiden ja läheisten vertaistreffit

ke 11.2.2026 klo 17-18.30

Allergianeuvoja mukana illassa.

Ilmoittaudu viimeistään ma 9.2.2026

Aikuisten astmaatikkokojen vertaistreffit to 19.2. klo 16-17.30

Allergianeuvoja mukana illassa.

Ilmoittaudu viimeistään ma 16.2.2026

Allergia- ja astmalasten vanhempien vertaistreffit

ke 4.3.2026 klo 17-18.30

Allergianeuvoja mukana illassa.

Ilmoittaudu viimeistään ma 2.3.2026

Kerhoilloissa on muuttuvat teemat ja kahvitarjoilu, ja ne ovat maksuttomia (paitsi mahdollinen materiaalimaksu).

Ilmoittautumiset viimeistään kutakin kerhoiltaa edeltävänä arkipäivänä:

info@allergiaturku.com tai

puh. 040 541 3310.

Kerhoillat pidetään yhdistyksen toimistolla.

Kerhoillat

Kerhoillat pidetään yhdistyksen toimistolla.

Käsityökerhot

ma 26.1.2026 klo 18-20

ma 2.2.2026 klo 18-20

ma 16.2.2026 klo 18-20

Virkataan juhannusruusumatto.

Ota mukaasi kudetta ja siihen sopiva virkkuukoukku (8 mm tai käsialan mukaan). Kude voi olla esimerkiksi ontelokudetta. Kuteen menekki on noin 2,5 kg.

Ohjaajana Tuula Koponen

Kevään aikana on tulossa lisää käsityökerhoja.

Seuraa ilmoittelua kotisivuiltamme.

Lukupiiri

Kokoonnumme kevään aikana 2 kertaa:

9.2.2026 klo 18 - 19.30

luettava kirja Tiina Raevaara: Kaksoiskierre

27.4.2026 klo 18 - 19.30 luettava kirja

Juha Itkonen: Huomenna kerron kaiken

Osallistujat lukevat kirjan etukäteen, ja

teoksesta keskustellaan lukupiirissä.

Lautapeli -ilta

ke 25.2.2026 klo 17-19

to 12.3.2026 klo 17-19

to 26.3.2026 klo 17-19

Pelataan yhdessä lautapelejä sekä Skip-Boa ja

Unoa. Ohjaajana Ella Rusi.

Vappubingo

ti 28.4.2026 klo 18-20

Bingoemäntänä Maritta Rusi

Voimavara ryhmäliikuntakurssi

10 kertaa tiistaisin 20.1.-24.3.2026 klo 14-15

yhteistyössä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa. Kurssi on tarkoitettu senioreille, jotka pääsevät sisätiloissa liikkumaan ilman kävelyn apuvälineitä. Seuraava kurssi syksyllä 2026.

112 anafylaksiapäivän tietoisuus

ke 11.2.2026 klo 13-16 yhdistyksen toimistolla

Käydään allergianeuvojan kanssa läpi anafylaksian oireet ja hoito. Mahdollisuus harjoitella ohjatusti adrenaliini-injektorin käyttöä.

”Kisakatsomo”

Turvallinen arki pähkinäallergian kanssa -verkkoluento to 12.2.2026 klo 18-19.15

yhdistyksen toimistolla

Katsotaan yhdessä allergianeuvojan kanssa verkkoluento, ja keskustellaan aiheesta.

Turvallinen arki pähkinäallergian kanssa Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset viimeistään ti 10.2.2026.

Hemmotteluilta kauneushoitola Estelle

ke 11.3.2026 klo 17-19

Puutarhakatu 10 A 10, 20100 Turku

Jalkahoito lakkauksella 47 € / ilman 45 €.

Käsihoito 33,00 €. Jalkahoito + käsihoito 65,00 €

Ilmoittautumiset viimeistään ma 23.2.2026.

Maksu ilmoittautumisen yhteydessä maksuviitteellä 2603117.

Ammattilaistietoisuus

Anafylaksialapsi varhaiskasvatuksessa -webinaariin

to 12.3.2026 klo 12.30-13.15 verkossa

Anafylaksialapsi varhaiskasvatuksessa

Allergiaviikkoa vietetään 16-22.3.2026

ja sen teemana on siitepölyallergian hoito ja siedätyshoito

Luento: Astmaatikon, ihosairaan ja allergikon sosiaaliturva: mitä oikeuksia pitkäaikaissairaille on?

ti 17.3.2026 klo 17.30-19

Ruusukortteli, Puutarhakatu 11, Turku

Allergia-, iho- ja astmaliiton erityisasiantuntija, sosiaalityöntekijä Risto Heikkinen luennoi seuraavista aiheista

- mitä kaikkea sosiaaliturva pitää sisällään?
- millä perusteella pitkäaikaissairas voi saada tukia, etuuksia ja palveluita?
- lakien ja viranomaisohjeiden merkitys ja ero
- asiakkaan ja potilaan oikeudet sosiaali- ja

terveydenhuollossa

- miten voi vähentää pitkäaikaissairauden aiheuttamaa kustannustaakkaa?
 - vinkkejä oman tilanteen kuvaamiseen ja hakemuksen tekemiseen
 - muutoksenhaku sosiaali- ja terveydenhuollossa
- Luennoilla voit myös esittää kysymyksiä mieltäsi vaivaaviin asioihin. Luennon jälkeen on mahdollisuus henkilökohtaiseen neuvontaan.

Lasten siitepölyallergia ja siedätysshoidot lääkärin luento ke 18.3.2026 klo 17

Lääkärikeskus Aava & Pikkujätti

Turku Hansa, Yliopistonkatu 20

Luennoitsijoina lastentauteihin erikoistuva lääkäri Pekka Hurme sekä astma- ja allergiahoitaja Anni-Sofia Luhtala. Ilmoittautumiset viim. 16.3. klo 12. Ilmoitathan myös ruoka-aineallergiasi.

Irtokarkkitapahtuma allergisille to 19.3. klo 16-18

Candy Town, Aurakatu 5, Turku (torin reunalla)

Päiset ostamaan irtokarkkeja avaamattomista pakkauksista ja jokaiselle karkille on oma otin. Jokaisen karkin aineosat ovat luettavissa pakkauksista. Lapset tulevat ostoksille aikuisen valvonnassa. Paikalla allergianeuvoja.

Ilmoittautumiset viimeistään ti 17.3.2026.

Jalkojen hyvinvointi -luento ti 24.3.2026 klo 17.30

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen liikuntasali Bastioninkatu 4, Skanssi, Turku

Fysioterapeutti Linda Kronberg kertoo tyypillisimmistä alaraajaongelmista, niiden oireista ja hoidosta. Luennoilla kerrotaan miten itse voi hoitaa ja harjoittaa jalkoja sekä miten tärkeät hyvät jalkineet ovat. Tarjolla pientä iltapalaa. Ilmoittautumiset viim. to 19.3.2026. Yhteistyössä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa.

Astman omahoito ke 25.3.2026 klo 12-14

Astmahoitajan luento Salon Sityssä, Helsingintie 6, 21400 Salo

Vertaisryhmän käynnistäminen Salon seudulle.

Mahdollisuus jäädä keskustelemaan astmahoitajan kanssa tilaisuuden jälkeen.

Ilmoittautumiset viimeistään ma 23.3.2026:

info@allergiaturku.com

Astman hoito, lääkäri Heli Yläoutinen

Turun Seudun Hengitysyhdistys

to 9.4.2026 klo 17.30 Hengitysyhdistyksen

toimisto, Bastioninkatu 4, Skanssi, Turku

Ilmoittautumiset viimeistään ti 7.4.2026

Hengitä luontoa -kurssi

Tervetuloa liikkumaan ja tutustumaan Turun alueen ulkoilumaastoihin!

Tiistaisin 14.4.-12.5.2026 klo 14-15

Liikumme seuraavissa paikoissa: Ruissalo, Katariinanlaakso, hautausmaa, ja Aurajokiranta. Saat tiedon ulkoliikuntapaikoista ennen kurssin alkua.

Ohjaajana fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa-Lönnbäck. Ilmoittautumiset viim. to 9.4.2026.

Astmaviikkoo vietämme 4-10.5.2026

Astma ei ole este, jos siihen saa hoitoa!

Olemme tavattavissa Salon Sytyssä

astmatietoviikolla **4.-10.5.2026**

ma 4.5. allergianeuvoja paikalla **klo 11-13**

pe 8.5. yhdistyksen edustaja paikalla **klo 11-13**

Hengitys ja ryhti -työpaja

ti 5.5.2026 klo 17.30 yhteistyössä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa.

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen liikuntasali Bastioninkatu 4, Skanssi, Turku

Miten ryhti vaikuttaa hengittämiseen ja hengitys ryhtiin? Työpajassa saat tietoa siitä miten ryhti ja rintakehän liikkuvuus vaikuttavat hengittämiseen, ja pääset kokeilemaan minkälaisilla harjoitteilla voit itse helpottaa hengittämistä. Työpaja sisältää sekä luennon että ohjattuja harjoitteita.

Ohjaajana fysioterapeutti Linda Kronberg. Ilmoittautumiset viimeistään ma 4.5.2026.

Puuskuta ja puhalla - hengästy turvallisesti! to 7.5.2026 klo 17.30-18.30

Paikka: Turun Seudun Hengitysyhdistyksen liikuntasali Bastioninkatu 4, Skanssi, Turku
Puuskuta ja puhalla on jumppatunti, jossa tehdään vuorotellen hengästyttävää liikuntaa ja rauhallista liikuntaa. Vahvistetaan keuhkoja ja yleiskuntoa, tunnistetaan oma hengästyminen ja opetellaan rauhoittamaan puuskutus. Maksimiosallistujamäärä 20 hlöä. Ohjaajana fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa-Lönnbäck.

Ilmoittautumiset viimeistään ma 4.5.2026.

Unelmien liikuntapäivän etkot

Pomponrahalla pe 8.5.2026 klo 15-17

Lähtö ja kokoontumispiste: Isosuon P-alue, parkkialue uusittu, autoja mahtuu runsaasti
Reittikuvauks: ei esteetön, pitkospuut ja reitti voi olla liukas, mahdollista kuitenkin myös lapsen kanssa osallistumiseen, reitti ei sisällä korkeuseroja ja pituudeltaan noin 2 km.

Tule mukaan viettämään unelmien liikuntapäivän etkoja lähiluontokohteeseen Pomponrahkan luonnonsuojelualueelle pitkospuita pitkin

ihastelemaan erämaan maisemia. Luvassa tanssiaskeleita metsässä, kasvien/yrttien bongailua, vaihtoehtoisesti pidempi ja ripeämpi lenkki tai rauhallisempi kävely noin 2 km kohti Pirunpesää sekä metsämieli maistiaisia. Löydä liikunnan ilo yhdessä liikkuen sekä luontoon ja kulttuurihistoriaan tutustuen. Upea luontokohte löytyy läheltäsi, olemme vastassa julkisen liikenteen bussipysäkeillä ohjaamassa. Ota ystävä mukaan!

Avoimien ovien päivä toimistolla

ti 12.5.2026 klo 12-17

Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Treenit ulkokuntosalilla

to 21.5.2026 klo 17.30

Blomberginaukio 15, Turku

Treenataan Kupittaanpuiston ulkokuntosalilaitteilla.

Tavataan keilahallin parkkipaikalla

(Kupittaanukuja 1, Turku) klo 17.30.

Ohjaajana fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa-Lönnbäck. Ilmoittautumiset viim. ma 18.5.2026.

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

Luontoretki Teijon kansallispuistoon la 23.5.2026

Kokoontuminen klo 11 Teijon luontokeskuksella, Matildajärventie 84, Salo.

Ella Rusin johdolla reippailemme **Jeturkastin muinaispolun** (4,6 km). Reitti kulkee

metsämaisemissa ja johdattaa Jeturkastin 9000 vuotta vanhalle muinaisrannalle. Reitti on keskivaikea muutaman kallioiden kohdan vuoksi. Reitin kesto on noin 2 h. Ota omat eväät mukaan. Ilmoittautumiset viimeistään to 21.5.2026 klo 15. Ilmoittautumisen yhteydessä voit kysyä kimpapykityä.

Päivä Zoolandiassa

la 13.6.2026 klo 11-18

Hinta jäsenille 14,50 €/hlö, ei jäsenet 29,50 €/hlö, 0-2 vuotiaat maksutta.

Maksuviite: 2606130

Maksu yhdistyksen tilille viimeistään 29.5.2026.

Lippuja on rajoitettu määrä.

Kokoontuminen ja rannekkeiden jako Zoolandian lipunmyynnin edessä klo 11.

Yhteinen grillimakkarahetki klo 14-15, jossa on paikalla allergianeuvoja ja yhdistyksen väkeä.

Voit halutessasi jäädä keskustelemaan tai esittää mieltäsi askarruttavia kysymyksiä.

Seuraavan päivän rannekkeen voi ostaa itse (12 €) edellyttäen, että edellisen päivän ehjä ranneke on ranteessa. Ilmoittautumiset viim. ma 1.6.2026.

Zootropolis - eläinten maailma 2 yksityisnäytös la 7.2.2026 klo 11.45, Kino Piispanrasti

Zootropolis- eläinten maailma 2, on koko perheen elokuva, joka on puhuttu suomen kielellä. Näytösliput yhdistyksen jäsenille 5 €/lippu, ei jäsenet 8 €/lippu. Ilmoittautuminen viim. su 1.2.2026 info@allergiaturku.com tai 040 541 3310 Maksu ilmoittautumisen yhteydessä: Maksuviite: 2602079



Teatteriretki Raumalle Kultalampi-näytökseen la 28.2.2026 klo 11.15

Matkan hinta 75 €. Maksuviite: 2602286 Lähtö Turun linja-autoasemalta klo 11.15 (tilausajolaituri 10). Matkan hinta sisältää bussimatkat, teatterilipun ja pullakahvit menomatalla.

TFO Leffassa Psyko to 19.3.2026 klo 18.30 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 36,50 €, eläkeläinen 31,50 €, opiskelija 14,50 €. Maksuviite: 2603191



Mahagonnyn kaupungin nousu ja tuho la 18.4.2026 klo 14 Turun kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 82 €, eläkeläinen 75 €, opiskelija 69 €. Maksuviite: 2604187 Pääosissa: Walteri Torikka ja Päivi Nikula Ohjaaja: Mikko Kouki Bertolt Brechtin kirjoittama ja Kurt Weillin säveltämä tuhoisa ooppera ihmisten ahneudesta ja rastiasta. Turun Kaupunginteatterin, Saaristo-oopperan ja Turun filharmonisen orkesterin yhteistuotanto.

Enkeleitä ja demoneja to 23.4.2026 klo 18.30 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 31,50 €, eläkeläinen 26,50 €, opiskelija 10,50 €. Maksuviite: 2604239 Henrik Sandås, musiikin johto ja bandoneón Helime ja Toni Ruotsalainen, tanssi Turun filharmoninen orkesteri

Pepe Willberg pe 1.5.2026 klo 14 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 31,50 €, eläkeläinen 26,50 €, opiskelija 10,50 €. Maksuviite: 26 05018



Vanhoja poikia la 23.5.2026 klo 14 Turun kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 58 €, eläkeläinen 44 €, opiskelija 28 € Maksuviite: 2605238 Lauluja Saimaan rannalta. Laulut: Juha Vainio Ohjaus :Tommi Auvinen Live-yhtye: Antti Paalanen ja Kiharakolmio Näyttämöllä: Esko Roine, Taneli Mäkelä, Puntti Valtonen ja Tuomas Uusitalo



Oodi ilolle to 8.10.2026 klo 18.30 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 36,50 €, eläkeläinen 31,50 €, opiskelija 14,50 € Teos toimii jälleen yhden aikakauden merkkipaaluna soidessaan Turun konserttitalon jäähyväisinfoniana. Musiikin hiljennettyä Turun filharmoninen orkesteri sulkee Konserttitalon ovet ja aloittaa uuden ajanjakson musiikkitalo Fuugassa.

Astma on pitkäaikainen tulehduksellinen hengityssairaus, joka vaikuttaa miljooniin ihmisiin maailmanlaajuisesti. Sen hoito perustuu usein säännölliseen lääkitykseen, kuten inhaloitaviin kortikosteroideihin ja keuhkoputkia laajentaviin lääkkeisiin. Vaikka astman hoito on välttämätöntä hengitysterveyden kannalta, sairaudella ja sen lääkityksellä voi olla merkittäviä vaikutuksia myös suunterveyteen.

Astmaa sairastavilla suun terveysongelmat ovat keskimääräistä yleisempiä. Tähän on useita syitä, jotka liittyvät sekä itse sairauteen että sen hoitoon.

Suun kuivuus (kserostomia)

Monet astmalääkkeet, erityisesti inhaloitavat lääkkeet, voivat vähentää syljen eritystä. Suun kuivuus on tila, jossa syljen erityksessä vähenee aiheuttaen kuivuuden tunnetta. Kuiva suu voi lisätä hampaiden reikiintymistä ja eroosiota eli hammaskiilteen syöpmistä, sienitulehduksia ja limakalvomuutoksia.

Kuivan suun oireet

- Kuiva ja pistävä tunne suussa, kielen kirvely
- Arat ja kuivat suun limakalvot, rohtuneet huulet
- Muuttunut makuaistimus, metallinmaku suussa
- Vaahtoava, sitkeä sylki
- Vaikeudet puhumisessa, nielemisessä tai pureskelussa
- Nopea hampaiden reikiintyminen
- Pahanhajuinen hengitys

Kuivan suun hoito

- Käytä hammastahnoja, joissa ei ole vaahtoavaa natriumlauryylisulfaattia (esim. Biotene, Solutem, GUM-hydral)
- Vältä sokeria sisältäviä välipaloja ja happamia tuotteita
- Käytä ksylitolituotteita ruuan jälkeen
- Juo usein vettä ja kostuta suu vedellä
- Suun limakalvoja voi kostuttaa sivelemällä niille ruokaöljyä, kostuttaa myös herkän ja kuivan suun tuotteilla, joita saa apteekeista (esim. kostuttavat geelit ja suusuihkeet)
- Vältä tupakkaa ja alkoholia

Hampaiden reikiintyminen

Astmalääkkeet voivat olla lievästi happamia, ja jos lääkkeen jäämiä jää suuhun, ne voivat ajan myötä vaurioittaa hammaskiillettä. Lisäksi suun kuivuus pahentaa tilannetta, koska suojaava syljen vaikutus heikkenee.

Suussa on satoja miljoonia bakteereita, jotka käyttävät ravinnokseen osaa suuhun tulevista hiilihydraateista, erityisesti sokeria. Bakteerien aineenvaihdunta tuottaa suussa sokereista ja muista niiden ravinnoksi soveltuvista hiilihydraateista happoja, jotka liuottavat hammaskiilteestä mineraaleja (demineralisaatio). Sylki neutraloi happoja ja auttaa kiilteestä liuenneita mineraaleja saostumaan takaisin hampaan pinnalle, minkä seurauksena hampaan pinta kovettuu. Viimeistään parin tunnin päästä hapoiksi muuttuvien hiilihydraattien nauttimisesta (happohyökkäys) tilanne yleensä korjaantuu.

Jos happohyökkäyksiä on tiheään, korjautumista ei kuitenkaan ehdi tapahtua. Silloin vaurio syvenee ja hampaaseen alkaa muodostua reikä. Kun hampaan pinnasta on alkanut liueta mineraaleja, mutta vaurio rajoittuu kiilteen alueelle, puhutaan alkavasta kariesvauriosta. Jos alkava kariesvaurio saadaan pidettyä puhtaana, sen eteneminen paikkausta vaativaksi voidaan pysäyttää.

Astma ja hampaiden eroosio (hammaskiilteen kemiallinen kuluminen)

Suun kuivuus ja astmalääkkeiden happamuus aiheuttavat hampaille eroosiota. Lisäksi ravintoaineet, jotka sisältävät kariesbakteerien ravinnoksi kelpaavia hiilihydraatteja sekä hammaskiillettä liuottavia happoja, altistavat hampaat eroosiolle. Hapot liuottavat ja pehmentävät hampaan pintaa astmalääkkeiden ottamisen jälkeen. Tällöin hampaan pinta on altis kulumiselle esimerkiksi pureskelun seurauksena tai jos hampaat harjataan heti happaman aineen nauttimisen jälkeen.

Hammaserosion merkkejä ovat esimerkiksi hampaiden kuluminen, hammaspintojen

himentyminen, hammaskiilteen alla olevan hammasluun paljastuminen, etuhampaiden kärkeen rispaantuminen ja hampaiden vihloaminen. Hampaisiin voi tulla laakeita kuoppia ja hampaissa olevat paikat voivat jäädä kiilteen liukenemisen vuoksi hampaan pinnasta koholle.

Miten eroosiota voi ehkäistä? Syö 3–6 kertaa päivässä (välipalat mukaan lukien). Säännöllinen ateriaritmi ehkäisee toistuvia suun pH-laskuja. Napostelun välttäminen aterioiden välillä on tärkeää. Syö marjat, hedelmät ja vihannekset sellaisenaan sen sijaan, että käytät niitä mehuina tai soseina. Paras janojuoma on vesi. Nauti happamat tuotteet aterioiden yhteydessä.

Hiivatulehdukset

Inhaloitavat kortikosteroidit voivat lisätä riskiä suun hiivatulehduksiin, erityisesti jos suuta ei huuhdella lääkkeen ottamisen jälkeen. Suun sieni-infektio aiheuttaa limakalvojen polttelua, kipua ja arkuutta tai pahanhajuista hengitystä, myös suupielet saattavat olla arat ja punaiset. Vaivalle altistaa hammasproteesin käyttö tai huono suuhygienia. Jos huolellinen puhdistus ja suuhygienia ei auta, aloitetaan lääkitys. Diagnoosi varmistetaan yleensä tekemällä hiivasoluviljely limakalvalta vanupuikolla otetusta sivelynäytteestä. Joskus diagnoosiin tarvitaan biopsia eli koepala, josta sieni-infektion lisäksi etsitään mahdollisia pahanlaatuisten solujen esiasteita. Tavallisesti suun sieni-infektiota hoidetaan paikallisesti annosteltavalla sienilääkkeellä. Joissakin tapauksissa voidaan käyttää myös tabletti- tai liuosmuodossa olevia sienilääkkeitä.

Hammaslääkäri yleensä haluaa lääkehoidon jälkeen vielä tutkia suun varmistaakseen infektion paranemisen. Jos hoito ei ole auttanut, suositellaan jatkohoitoa, joka joissakin tapauksissa saattaa kestää pitkään.

Kiinnityskudossairaudet

Suun kuivuus ja bakteeritasapainon muutokset voivat altistaa ientulehdukselle. Bakteeriplakin kerääntyminen ienrajaan ja hammasväleihin aiheuttaa ientulehduksen. Tulehtunut ien on punoittava, usein hieman turvonnut, ja ikenestä vuotaa verta esimerkiksi hampaita harjattaessa. Hoitamaton ientulehdus voi johtaa hampaiden kiinnityskudosten tuhoutumiseen, parodontiittiin. Ientulehdesta voi ehkäistä pitämällä hampaiden kaikki pinnat puhtaana bakteeriplakista. Itsehoitoon kuuluu säännöllinen hampaiden puhdistus pehmeällä hammasharjalla tai sähköhammaharjalla kaksi kertaa päivässä. Ienrajojen huolellinen puhdistaminen on tärkeää. Hammasvälit tulee puhdistaa päivittäin hammasväliharjalla, (harja) tikulla tai hammaslangalla.

Jos ientulehdus saa jatkua hoitamatta, hampaan kiinnitys saattaa alkaa tuhoutua. Ikenen alle etenevä bakteeriplakki tuhoaa hammasta luuhun kiinnittäviä sidekudossäikeitä. Parodontiittia aiheuttavien bakteerien kertyminen ienrajaan ja ientaskuun edistää tulehdusta. Hoitamattomana tulehduksen jatkuessa hampaan kiinnitys alkaa heiketä, ja lopulta hammas voi irrota. Tupakointi on keskeinen parodontiitin riskitekijä. Parodontiitin havaitsemiseksi säännölliset hammaslääkärin tekemät suun tutkimukset ovat tärkeitä. Parodontiitin varhaishoito onnistuu parhaiten potilaan ja suun terveydenhuollon yhteistyönä.



Astmalääkkeet ja suu

Inhalaattorien käyttö on tehokasta, mutta niiden oikea tekniikka ja jälkihoito ovat tärkeitä suunterveyden kannalta. Lääkkeen jäämät voivat muuten kerääntyä suuhun ja nieluun.

Astmaa sairastuvan ja harjattava hampaat huolellisesti ennen hoitavan lääkkeen ottoa fluorihammastahnalla, syljettävä tahna pois ilman huuhtelua, otettava lääke oikealla tekniikalla ja huuhdeltava suu huolellisesti vedellä sekä syljettävä vesi pois lääkkeen jälkeen, jotta ehkäistään lääkkeiden aiheuttamaa hampaiden reikiintymisriskiä ja suun haittoja. Ksylitolituotteiden käyttö ja säännöllinen hammaslankaus ovat myös tärkeitä suunhoidossa.

Astman ja suunterveyden välinen yhteys korostaa moniammatillisen yhteistyön merkitystä. Kun lääkäri, hammaslääkäri ja potilas toimivat yhdessä, voidaan ehkäistä tehokkaasti suun terveysongelmia ja parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Astma ei vaikuta ainoastaan hengitykseen, vaan sillä on myös merkittäviä vaikutuksia suun terveyteen. Oikealla



omahoidolla, hyvillä suuhygieniakäytännöillä ja säännöllisillä tarkastuksilla voidaan kuitenkin ehkäistä suurin osa ongelmista. Suunterveys on olennainen osa yleisterveyttä – myös astmaa sairastaville.

HYVÄÄ ALKANUTTA UUTTA VUOTTA!

Marina Koivuniemi, Hammaslääkäri
Puutarhakadun hammaskeskus
Piikkiön hammaslääkäriasema



Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen jäsenille: Maksuton hammastarkastus kerran vuodessa. 10 %:n alennus hammashoidosta (ei koske protetiikkaa).

VERKKOKURSSIT 2026

Astma tutuksi

20.1.–17.2.

Lapsen anafylaksia

27.1.–17.2.

Anafylaksia

27.1.–17.2

Astma ja painonhallinta

3.2.–31.3.

Atooppinen ihottuma tutuksi

3.–31.3.

**Siitepölyallergian oireet
haltuun 14.4.–5.5.**

**Tukea vaikeaan astmaan
5.5.–2.6.**

Kosmetiikka-allergiat

12.5.–2.6.

Alopecia

18.8.–8.9.

Astma ja painonhallinta

1.9.–27.10

Lapsen atooppinen ihottuma

20.10.–10.11.

Atooppinen ihottuma tutuksi

20.10.–10.11.

Rentoutumisen taito

27.10.–10.11.

Astma tutuksi

17.11.–15.12.



www.allergia.fi/kurssit

Yhdistyksessä tapahtuu



Teatterimatka
Tallinnaan



Turun päivä ja
mahdollisuuksien
tori



Luontoretki
Savonjärvelle



Retki Tarvaspään ja
Tamminiemeen



Lääkärin luento,
ihonhoidon
kulmakivet



Kerhoilta



The Addams Family
Turun
Kaupunginteatteri

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 jäsenedet löytyvät osoitteesta www.allergia.fi/jasenys/valtakunnalliset-jasenedut

PAIKALLISET JÄSENEDET

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.

Infinita

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

Suolahuone ja kauneusstudio Selenä

Rummunlyöjänkatu 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

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

Huom!

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

LIIKUNTA

VahterusRing

Liljalaaksonkatu 27, 32500 Uusikaupunki,
puh. 02 844 3939
www.kuntoputki.fi, info@kuntoputki.fi
hiipto- 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 allergiatuotteen 10% alennusta atooppisille lapsille suunnitelluista yöasuista.

Hammaslääkäri Marina Koivuniemi

Turku: Puutarhakatu 2 C. Puh. 010 321 5071
Piikkiö: Hadvalantie 9. Puh. 010 321 5072
www.vohammas.fi
Maksuton hammastarkastus kerran vuodessa
10 %:n alennus hammashoidosta (ei koske protetiikkaa).

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.puutarhursnellman.fi
info@puutarhursnellman.fi
-20% pihanhoitotöistä.

Vormu Oy

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

TOIMISTOLLA MYYTÄVIEN TUOTTEIDEN HINNASTO

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen toimistolla myynnissä olevat tuotteet, **alk. 1.2.2025**
Osoite Aurakatu 22 A I, ma, ti ja to klo 11-16.00

HUOM! Myymme tuotteita ainoastaan käteismaksulla!

Mini-Wright -PEF mittarit, **kampanjahinta**, rajoitettu määrä
Philips OptiChamber Diamond
Maskilla
Ilman maskia

Jäsenhinta	Normaalihinta
15,00	19,00
33,00	35,00
20,00	22,00

Limakalvojen hoitoon

NHS nenänhuuhtelukannu, **kampanjahinta**, rajoitettu määrä
NHS nenänhuuhtelukannun nenäsuutin
Vesi-PEP – tyhjennyshoito

14,00	19,00
2,00	3,00
4,50	5,00

Hengitysilman lämmittimet

Jonaset lämpöhuppu sis. yhden lämmittimen
Jonaset lämpöhuppu thinsulate-vuori sis. yhden lämmittimen
Jonaset lämpökauluri, sis. yhden lämmittimen
Jonaset lämpökauluri merinovilla sis. yhden lämmittimen
Jonaset irtolämmitin, aikuisten
Jonaset irtolämmitin, lasten
Jonasport lämmitin, beige tai sininen

43,50	49,50
49,50	55,00
41,00	46,50
45,50	51,00
24,00	26,50
22,00	24,50
35,00	40,00

Siitepölysuodatinkankaat tuuletusikkunoihin

FILTRETE Aero

32,00	37,00
-------	-------

Muut

Kangaskassi pääskykuviolla
Kynä ja taskulamppuasetti yhdistyksen logolla
Adressi pääskykuviolla

3,00	3,00
9,50	12,50
5,00	5,00

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry:n

KEVÄTKOKOUS

maanantaina 23.3.2026 klo 19.00
yhdistyksen tiloissa Aurakatu 22 A I, Turku

Esillä kevätkokouksen sääntömääräiset asiat.

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

Ilmoittautumiset viimeistään 19.3.2026 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:

St1 Oripää Yläneentie 10, puh. 02 766 1218 ma-pe 6.30-18, la 8-16, su suljettu Tervetuloa!	<i>Sinivalkoiset bussimme tilausajoon</i> VALTASEN LIIKENNE v. 1925 Turuntie 19, 32500 Oripää, puh. 0400-785 242 KKV 1041/16/Mj www.valtasenliikenne.com
 Loimaan VARAOSAPÖRSSI Lamminkatu 5 • 32200 Loimaa puh. 02 763 2271 • fixusloimaa@fixus.fi www.fixus.fi	Lavasuutarit Oy KUORMALAVOJA.fi ☎ 040 556 5575 
AUTO-PELTOLA • Peltikorjaukset • Maalaukset • Sijaisautopalvelu Kauttamme hinaukset ja varaosat 0400 608 369	<i>Henkilökohtaista hammashoitoa!</i>  Hammaslääkäri Marina Koivuniemi Lähes 30:n vuoden kokemuksella Tervetuloa! Varaa aikasi osoitteesta vohammas.fi TURKU Puutarhakatu 2 C Puh. 010 321 5071 PIKASU Hävelantie 8 Puh. 010 321 5072
 Pakkanen ei häiritse! JONASET hengitysilmanlämmitin suojaa kylmän sään haitoilta ja ulkoilusta voi nauttia myös pakkasella. Sopii astmaatikoille sekä keuhko- ja sydänpotilaille. Valmistaja www.jonas.fi Nyt yhdistyksellä myynnissä!	 KAUPPATORIN TILIKESKUS OY Aurakatu 12 b 4.krs