

**LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS ry**  
**SYDVÄSTRA-FINLANDS ALLERGI- OCH ASTMAFÖRENING r.y.**  
Aurakatu 22 A 1  
20100 TURKU

# **TOIMINTAKERTOMUS**

## **2018**

**ALLERGIA**  
**ASTMA**  
**YHDISTYS**  
**Lounais-Suomi**



## SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO.....	3
2. YHDISTYKSEN HALLINTO .....	4
2.1 Kokoukset .....	4
2.2 Hallitus.....	4
2.3 Toimihenkilöt.....	4
2.4 Toimikunnat .....	4
2.5 Yhdistyksen toimihenkilöiden ja vapaaehtoisten toimijoiden oppimisen ja osaamisen edistäminen.....	5
2.6 Toiminnantarkastajat .....	5
2.7 Toimitilat.....	5
3. TIEDOTUSTOIMINTA.....	5
4. VARAINHANKINTA JA TALOUS .....	6
6. YHTEISTYÖ.....	7
6.1 Yhteistyö Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa .....	7
6.2 Lounais-Suomen Allergiatutkimussäätiö .....	7
6.3 Maahanmuuttajat mukaan – Allergiset yhdessä – projekti .....	7
6.4. Muu yhteistyö.....	7
7. VERTAISTOIMINTA .....	8
8. KOULUTUS- JA OPINTOTOIMINTA .....	8
8.1 Yhdistystoiminnan esittely, Allergiatietoillat ja – yleisöluennot.....	8
9. ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA .....	9
9.1 Yleistä allergianeuvonnasta .....	9
9.2 Neuvonnan sisältö .....	9
9.3 Allergianeuvojan osallistuminen täydennyskoulutukseen .....	9
9.4 Ravitsemusneuvonta .....	10
9.5 Neuvontaan liittyvät muut palvelut .....	10
10. LIIKUNTATOIMINTA .....	10
11. VIRKISTYSTOIMINTA.....	10
12. LOPUKSI .....	11

## 1. JOHDANTO

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen päämääränä on olla pitkäaikaisten jäsenten, aktiivisten vapaaehtoistoimijoiden ja osaavien asiantuntijoiden muodostama näkyvä alueellinen vaikuttaja. Yhdistyksen perustehtävänä on allergiaa ja astmaa sairastavien elämänlaadun parantaminen. Yhdistys pyrkii lisäämään allergianäkökulman huomioon ottamista, edistämään arjessa selviytymistä eri elämäntilanteissa, tukemaan kokonaisvaltaista hoitoa, luomaan toiminta- ja vaikutusmahdollisuuksia jäsenille sekä vapaaehtois- ja vertaistoimijoille sekä toimimaan alueellisenä edunvalvojana.

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys toimii alueellaan allergiaan ja astmaan liittyvän asiantuntija- ja arkitiedon, taidon ja tuen antajana. Toiminta tapahtuu vuorovaikutuksessa jäsenistön kanssa sekä kiinteässä yhteistyössä liiton toimijoiden kanssa. Yhdistys organisoii vapaaehtoistoimintaa järjestelmällisesti, verkostoituu ensisijaisesti terveydenhuollon eri toimijoiden, kunnan päättäjien sekä alueella toimivien muiden järjestöjen edustajien kanssa ja tavoittelee alueellista kattavuutta tarjoamalla tasapuolisesti mahdollisuutta jäsenyyteen sekä toimintaan ja tapahtumiin osallistumiseen. Yhdistys huomioi alueensa erityispiirteet ja toimii aktiivisesti, monipuolisesti, kehityshakuisesti ja sitoutumattomasti.

Vuonna 2018 valtakunnallisen Allergia-, Iho- ja Astmaliiton painopistealueita olivat perustoiminnan turvaaminen, yhteiskunnallinen näkyvyys sekä yhteistyörakenteiden, sidosryhmätyön ja jäsenmäärän vahvistaminen sekä jäsenrakenteen ja osallisuuden lisääminen ja monipuolistaminen.

Yhdistyksen toiminnan painopistealueet vuonna 2018 olivat perustoiminnan ylläpito, jäsenmäärän säilyttäminen ja neuvontapalvelujen lisääminen sosiaalisessa mediassa.

Jäsenistöä tavattiin yhdistyksen toimistolla jäsenilloissa sekä erilaisissa tapahtumissa, joissa esiteltiin yhdistyksen toimintaa.

Keväällä 2008 julkistettua Kansallista allergiaohjelmaa 2008 – 2018 vietiin eteenpäin yhdistyksen toiminnassa, koulutustilaisuuksissa ja jäsentiedotteissa. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton ja Hengityслиiton yhteinen Kansallisen allergiaohjelman väestöviestintähankke 2011 – 2018 jatkoi näkyvästi.

## 2. YHDISTYKSEN HALLINTO

### 2.1 Kokoukset

Yhdistyksen päätösvaltaa käyttää yhdistyksen kevät- ja syyskokous. Kevätkokous pidettiin 26.3. klo 19 ja syyskokous 19.11 klo 19 yhdistyksen toimistolla. Kevätkokouksessa oli läsnä 13 henkilöä ja syyskokouksessa 15 henkilöä.

### 2.2 Hallitus

Yhdistyksen toiminnasta vastaa hallitus, jonka puheenjohtajana vuonna 2018 oli Seppo Pekkala.

Hallituksen kokoonpano oli seuraava:

#### Varsinainen jäsen

Pirjo Gyllenberg  
Arja Harju  
Anneli Jokinen  
Pirjo-Leena Laaksonen  
Tuulikki Niskanen  
Johannes Savolainen  
Anna-Mari Pessi  
Tuula Koponen  
Päivi Muhli  
Timo Vanto

#### Varajäsen

Maritta Itäkodes  
Kaisa Repo-Lehtonen  
Erkka Valovirta  
Roosa Nietosvuori  
Mirja Huvila  
Ritva Palmuharju  
Mirva Vuorimaa  
Paula Ruusu  
Markku Viander  
Terttu Luntinen-Nurmi

Hallituksen varapuheenjohtajana toimi Anna-Mari Pessi ja sihteerinä Terttu Luntinen-Nurmi. Yhdistyksen hallitus kokoontui vuoden aikana 11 kertaa. Kokouksista merkittiin pöytäkirjoihin 119 pykälää. Osallistuminen kokouksiin oli aktiivista. Kokouksiin osallistuivat sekä varsinaiset että varajäsenet, jotka myös olivat suunnittelemassa ja toteuttamassa erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia.

### 2.3 Toimihenkilöt

Yhdistyksen osa-aikaisena (20h /vko) allergianeuvojana sekä toiminnanjohtajana toimi 14.02.2018 asti Kirsi Kanerva ja 3.12.2018 lähtien Eveliina Metsämäki. Väliin jäävän ajan yhdistys toimi ilman toiminnanjohtajaa. Toiminnanjohtajan puuttuminen oli yhdistykselle haasteellista, mutta perustoiminnat pystyttiin kuitenkin hoitamaan siitakin huolimatta.

Toimistotyöntekijän tehtävissä ja taloudenhoitajana toimi Katarina Blomberg jonka viikkotyöaika oli 20 h.

### 2.4 Toimikunnat

#### **Neuvonta- ja tiedotustoimikunta**

Toimikunnan tehtävänä on suunnitella yleisötilaisuuksia, tietoiltoja, koulutustilaisuuksia ja sosiaalisen median kautta tehtäviä tietoiskuja. Toimikunta osallistuu jäsenlehtemme Pääskyn sisällön ideointiin ja toteutukseen. Toimikunnan puheenjohtaja toimi 2018 Arja Harju ja jäsenenä Anneli Jokinen, Anna-Mari Pessi, Pirjo-Leena Laaksonen, Tuulikki Niskanen, Kaisa Repo-Lehtonen, Timo Vanto ja Mirva Vuorimaa. Toimikunta kokoontui kaksi kertaa.

### **Kulttuuri- ja virkistystoimikunta**

Toimikunnan tehtävänä oli yhdistyksen virkistystoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen. Toimikunta järjesti vuoden aikana useita teatteri – ja muita matkoja keräten varoja yhdistyksen toimintaan kulttuuri- ja virkistystoimikunnan puheenjohtajana vuonna 2018 toimi Terttu Halla ja jäseninä Pirjo Gyllenberg, Tuula Koponen, Soile Kauriala, Auli Rantio-Lehtimäki, Ritva Palmuharju ja Roosa Nietosvuori. Toimikunta kokoontui viisi kertaa.

### **Perhetoimikunta**

Toimikunnan tehtävänä on allergia – ja astmaperheiden tavoittaminen ja mukana-saaminen toimintaan sekä vertaistoiminta eri muodoin: perhetapahtumat, Facebook, tietoisuuskampanjat ja – illat. Toimikunnan puheenjohtajana vuonna 2018 toimi Päivi Muhli ja jäseninä Kaisa Repo-Lehtonen, Tuulikki Niskanen ja Paula Ruusu. Toimikunta kokoontui yhden kerran ja kerran toimikunta piti puhelinpalaverin.

### **Maahanmuuttajat toimikunta**

Toimikunnan tehtävänä on järjestää yhteistyössä Daisy Ladies kanssa info-tilaisuuksia maahanmuuttajille allergioihin, astmaan ja atopiaan liittyen sekä tietoa yhdistystoiminnasta. Toimikunnan puheenjohtajana vuonna 2018 toimi Timo Vanto ja jäseninä Pirjo Gyllenberg, Tuulikki Niskanen, Maritta Itäkodes sekä Arja Harju. Toimikunta kokoontui kaksi kertaa.

## ***2.5 Yhdistyksen toimihenkilöiden ja vapaaehtoisten toimijoiden oppimisen ja osaamisen edistäminen***

4.5.2018 Liiton ohjelmallinen päivä /Arja Harju ja Kaisa Repo-Lehtonen

5.5.2018 Liittokokous Allergiatalolla Helsingissä. /Kaisa Repo-Lehtonen

7-8.9.2018 Liiton järjestöpäivät Tampereella /Anna-Mari Pessi

## ***2.6 Toiminnantarkastajat***

Yhdistyksen toiminnantarkastajana toimi vuonna 2018 Juha Silvennoinen ja varatoiminnantarkastajana Auli Rantio-Lehtimäki ja Terttu Halla.

## ***2.7 Toimitilat***

Yhdistys omistaa 83,5 m<sup>2</sup> toimitilat osoitteessa Aurakatu 22 A 1. Toimitiloissa sijaitsevat yhdistyksen toimisto, jossa allergianeuvoja ja ravitsemusneuvoja pitävät vastaanottoa, sekä kokous- ja kerhotila. Kokouksissa on pidetty hallituksen kokouksia, tietoiltoja sekä yhdistyksen nuorten ja aikuisten vertaisryhmien tapaamisia. Toimitiloista 22 m<sup>2</sup> on vuokrattu asunnoksi.

## **3. TIEDOTUSTOIMINTA**

Vuoden aikana tehtiin kaksi Pääsky-jäsentiedotetta. Jäsentiedotteet julkaistiin tammikuussa ja elokuussa. Tiedotteita toimitettiin jäsenten ohella alueen astmahoitajille ja – lääkäreille, neuvola- ja kouluterveydenhoitajille, turkulaisille terveysasemille, yksityisille lääkäriasemille ja useisiin toimipisteisiin Turun Yliopistollisessa keskussairaalassa (TYKS) sekä apteekkeihin.

Toiminnasta tiedotettiin Turun Sanomien Menovinkeissä sekä Turkulaisessa. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton tiedotteet välitettiin paikallislehtiin ja yhdistyksen tapahtumista tiedotettiin paikallismedioissa.

Kotisivujen sekä Facebook –sivuston ylläpitoa jatkettiin. Sivuille päivitettiin säännöllisesti yhdistyksen tulevat tapahtumat ja jaettiin tietoa allergioista ja astmasta. Jaettujen julkaisujen määrä on pysynyt samalla tasolla edelliseen vuoteen nähden.

#### **4. VARAINHANKINTA JA TALOUS**

Yhdistyksen tulot koostuivat jäsenmaksuista, Allergia-, Iho- ja Astmaliiton toiminta-avustuksesta, Järjestötyöpalkinnosta, Turun ja Raision kaupungin toiminta-avustuksista, Pieni Ele-keräys tuloista, sponsoreiden tuesta sekä kulttuuri- ja virkistystoimikunnan järjestämistä tilaisuuksista ja tuotteiden myynnistä.

Tilinpäätös vuodelta 2018 oli 9186,08 euroa ylijäämäinen. Tilinpäätöksen ylijäämävyyteen vaikutti eniten yhdistyksen toiminta noin 9 kuukauden ajan ilman toiminnanjohtajaa.

#### **5. JÄSENHANKINTA**

Vuonna 2018 yhdistyksen toiminnan yhtenä tavoitteena oli jäsenmäärän säilyttäminen. Toiminnassa otettiin huomioon jäseniltä tulleet toiveet.

Valtakunnallisesti haasteelliseksi on viime vuosina osoittautunut jäsenmäärien säilyttäminen. Vuoden 2018 lopussa yhdistyksessä oli 1119 (vuonna 2017 1146 jäsentä) maksanutta jäsentä. Maksaneiden määrä vähentyi 4.6 % edellisestä vuodesta. Uusia jäseniä vuoden aikana tuli 26 henkilöä ja jäsenyytensä irtisanoi 80 henkilöä. Jäsenmäärä vähentyi maltillisesti. Jäsenmäärän kehitystä on seurattu hallituksen kokouksissa säännöllisesti.

Jäsenyytyväisyyttä ylläpidettiin kahdesti vuodessa lähetetyllä jäsentiedotteella, informatiivisilla yhdistyksen kotisivuilla sekä Facebook- sivuilla, joita päivitettiin säännöllisesti. Jäsenille lähetettiin sähköpostitiedote aina tulevista tapahtumista ja tarjolla olevista palveluista. Jäsenille tarjotaan vuosittain vaihtuvia alueellisia ja valtakunnallisia jäsenetuja.

Jäseneksi liittymistä on tarjottu kaikissa yhdistyksen järjestämässä tilaisuuksissa. Jäsentiedotetta, yhdistysesitettä sekä Allergia-, Iho- ja Astmalehden näytenumeroita on jaettu runsaasti vuoden aikana eri tapahtumissa.

Yhdistyksessä huolehdittiin toimiston säännöllisestä aukiolosta ja poikkeusajoista tiedottamisesta puhelinvastaajassa, Facebookissa ja kotisivuilla.

Hallituksen jäseniä jalkautui väestön pariin useita kertoja vuoden 2018 aikana esittelemään yhdistyksen toimintaa muun muassa eläkeliiton paikallisyhdistyksessä Pöytyällä ja Vakka-Suomen sairaalassa Uudessakaupungissa. Yhdistyksen toimistolla on järjestetty jäsenille erilaisia jäsen-iltoja, kuten astman omahoitoillat ja atopiaailta.

Terveystoimijat ovat tärkeässä roolissa yhdistyksen toiminnasta tiedottamisessa, sillä he kohtaavat allergiaperheitä varhaisessa vaiheessa ja voivat kertoa heille yhdistyksen toiminnasta. Yhteistyötä terveydenhoitajien kanssa on jatkettu. Yhdistyksen jäsentiedote lähetettiin vuonna 2018 alueen terveydenhoitajille.

Jäsenistölle tarjottiin tukea liikunnan aloittamiseen järjestämällä ohjattua liikuntaa yhdistyksen toimistolla sekä Pilates-studio moov:issa.

## 6. YHTEISTYÖ

### 6.1 Yhteistyö Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa

Allergia- ja Astmaliiton ja Iholiiton yhdistymisen jälkeen, yhdistyksellä ei ole ollut edustajaa liiton hallituksessa. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton ja Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen välisessä yhteistyössä ja tiedon kulussa tärkeä yhdyslinkki on ollut aluepäällikkö Mira Airola. Yhteydenpito molemmin puolin oli tiivistä.

### 6.2 Lounais-Suomen Allergiatutkimussäätiö

Yhdistyksen vuonna 1992 perustaman Lounais-Suomen Allergiatutkimussäätiön tarkoituksena on ollut tukea allergisiin tauteihin ja niiden aiheuttamiin sairauksiin kohdistuvaa tutkimusta. Säätiön viisijäsenisestä hallituksesta yhdistyksen hallitus valitsee neljä ja viidennen Kari-Pekka ja Ulla Wilskan nimikkorahasto. Vuonna 2018 Säätiön hallituksen puheenjohtajana toimi Auli Rantio-Lehtimäki. Muut jäsenet olivat Sami Ahvenniemi, sekä allergiatutkimuksessa ansioituneet asiantuntijajäsenet Timo Vanto, Maritta Kilpeläinen ja Johannes Savolainen. Wilskan nimikkorahaston hoitokuntaan ovat kuuluneet Erkkä Valovirta (pj), Ulla Wilska, Timo Vanto ja Mikko Jokinen.

Ulla ja Kari-Pekka Wilskan nimikkorahaston pyynnöstä se lakkautettiin 11.10.2018 pidetyssä säätiön hallituksen kokouksessa. Nimikkorahaston varat siirrettiin Turun Yliopistosäätiöön perustettuun Erkkä Valovirta -allergiatutkimusrahastoon.

Lounais-Suomen Allergiatutkimussäätiön hallitus on antanut yksimielisen esityksen säätiön lakkauttamisesta ja sulauttamisesta Turun Yliopistosäätiöön omana erillisenä rahastona.

### 6.3 Maahanmuuttajat mukaan – Allergiset yhdessä – projekti

Projekti käynnistyi jo vuonna 2014 Allergia – ja Astmaliiton järjestötyöpalkinnon myötä. Projektin tavoitteena oli tukea sekä neuvoa Suomeen muuttaneita allergia-, atopia- ja astmaoireisia henkilöitä. Toimikunnan puheenjohtajana toimi Timo Vanto ja työryhmään kuuluivat Pirjo Gyllenberg, Terttu Halla, Tuulikki Niskanen, Maritta Itäkodes ja Arja Harju.

### 6.4. Muu yhteistyö

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys teki vuonna 2018 yhteistyötä useiden eri tahojen kanssa. Yhdistyksen jäsenlehti Pääskyä, Allergia-, Iho- ja Astmaliiton oppaita sekä ajankohtaista tietoa mm. erilaisista tapahtumista ja koulutuksista toimitettiin terveysasemien, sairaaloiden ja apteekkien infopisteille.

Yhdistys on ollut mukana yhdessä muiden toimijoiden kanssa Auralan senioripäivässä, Astman teemapäivässä Turun Hansakorttelissa sekä Yksi elämä – terveystalkoissa Vakka-Suomen sairaalassa. Yhdistysesittelyjä on tehty vuoden aikana.

Keväällä yhdistys toteutti perheretken yhteistyössä Atopiayhdistyksen kanssa.

## 7. VERTAISTOIMINTA

Vertaistoiminnan tavoitteena on lisätä allergiaan, astmaan tai atooppiseen ihottumaan sairastuneen hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuus vaihtaa kokemuksia ja saada käytännönläheisiä ratkaisuja arjen pulmatilanteisiin. Vertaistuki ei korvaa ammattityötä, mutta parhaimmillaan tukee sitä ja vaikuttaa positiivisesti allergisten ja yliherkkien elämänlaatuun.

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksessä vertaistukea on tarjottu sekä henkilökohtaisten vertaistoimijoiden että ryhmämuotoisen toiminnan kautta. Vertaistoimijat ovat allergisten lasten vanhempia, joilla on omien kokemustensa kautta taitoa ja kypsyttä toimia samassa tilanteessa olevien vanhempien tukena. Vertaistoimijat koulutetaan ohjaamaan vanhemmat tarvittaessa lääkärin tai hoitajan vastaanotolle.

Uudessakaupungissa toimii allergisten ja astmalasten perheiden vertaisryhmä. Ryhmällä ei tavannut vuoden 2018 aikana kertaakaan. Ryhmällä on käytössään suljettu Facebook ryhmä, jossa perheet ovat keskustelleet ja pitäneet yhteyttä. Vuonna 2018 ryhmässä on ollut keskustelun avauksia vähenevissä määrin.

Vuoden 2017 alussa Turussa käynnistynyt uusi vertaistukiryhmä maito- ja kalaproteiini allergisille sekä heidän omaisilleen lakkautettiin 2018, koska valtakunnallista neuvontaa on saatavissa aiempaa paremmin.

## 8. KOULUTUS- JA OPINTOTOIMINTA

### 8.1 Yhdistystoiminnan esittely, Allergiatietoillat ja – yleisöluennot

Yhdistyksen järjestämät tietoillat ja yleisöluennot ovat olleet osallistujille maksuttomia eikä niihin osallistuminen ole edellyttänyt jäsenyyttä. Kaikissa tilaisuuksissa oli runsaasti osallistujia.

- 29.1. Atopialta toimistolla. Päivi Muhli
- 1.3. Yhdistysesittely Kalannin vammaisvaltuustossa.
- 6.3. Astman omahoitoilta osa 1, toimistolla. Mirva Vuorimaa.
- 20.3. Astman omahoitoilta osa 2 toimistolla. Mirva Vuorimaa.
- 20.3. Astman teemapäivä Turun Hansassa. Kaisa Repo-Lehtonen, Anneli Jokinen, Maritta Itäkodes.
- 7.5. Yhdistysesittely Eläkeliiton Pöytyän yhdistyksellä Pöytyällä. Terttu Halla, Pirjo Gyllenberg, Ritva Palmuharju
- 8.5. Aurinkoilta toimistolla. Tuulikki Niskanen
- 21.8. Auralan senioripäivä Turussa. Ritva Palmuharju, Auli Rantio-Lehtimäki.



- 2.10. Astman omahoitoilta toimistolla. Mirva Vuorimaa.
- 11.10. Pitkäaikaissairaus ja sosiaaliturva luento Lounatuulet Yhteisötalossa, Turussa. Risto Heikkinen.
- 18.10. Luento Turun eläkkeensaajien yhdistyksellä. Timo Vanto.
- 5.11. Atooppisen ihon hoito- ja vertaistuki-ilta toimistolla. Päivi Muhli, Tuulikki Niskanen.
- 13.11. Vertaistuki-ilta toimistolla. Anu Rantanen.
- 14.11. Yhdistysesittelyä Vakka-Suomen sairaalassa, Yksi Elämä-terveystalkoot. Terttu Halla, Ritva Palmuharju.

## **9. ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA**

### **9.1 Yleistä allergianeuvonnasta**

Neuvontatoiminnan perustehtävänä on välittää tietoa siten, että allergiasta ja astmasta kärsivä voi soveltaa sitä hoidon onnistumiseksi ja arkielämän helpottamiseksi. Yhdistys tarjosi allergianeuvontaa puhelimitse ma, ti ja to klo 12-14. Neuvontaa sai sopimuksen mukaan myös muina aikoina. Allergianeuvontaa annettiin myös henkilökohtaisissa tapaamisissa toimistolla ja sähköpostitse. Toiminnanjohtajan puuttuessa neuvontaa ja ohjausta antoivat hoitoalan koulutuksen omaavat hallituksen jäsenet sähköpostin välityksellä.

### **9.2 Neuvonnan sisältö**

Allergianeuvonta sisälsi kotihoito-ohjeita liittyen atooppiseen ihottumaan, allergiseen nuhaan ja astmaan, sisäilmaongelmiin, tuoksuyliherkkyyteen sekä kodin allergiasaneeraukseen. Konkreettista ohjausta annettiin adrenaliini-injektoriin, lääkkeenotto- ja pef- mittaustekniikan sekä kotiseurannan opetteluun. Yksityiskohtaisia tuotetietoja selvitettiin yhteistyöverkoston avulla.

Neuvontaan soittavat kaipaavat yhä useammin asiantiedon lisäksi kuuntelijaa ja henkistä tukea hankalan tilanteen selvittämiseksi, esim. parveketupakointiin, asunnon homeongelmaan tai yleisten paikkojen ja työpaikan tuoksuongelmaan liittyen. Yksittäisten puheluiden ja henkilökohtaisten ohjausten kestot ovat siten myös pidentyneet huomattavasti.

### **9.3 Allergianeuvojan osallistuminen täydennyskoulutukseen**

Ammattitaidon ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi allergianeuvojat osallistuivat seuraaviin koulutuksiin vuonna 2018:

19.4.2018 Alueellinen astmakoulutus /Mirva Vuorimaa

22-23.11.2018 Valtakunnalliset astma- ja allergiapäivät –Kansallisen allergiaohjelman päätösseminaari / Maritta Itäkodes (22.11) ja Mirva Vuorimaa

#### 9.4 Ravitsemusneuvonta

Ravitsemusterapeutti Mari Salminen antoi pyynnöstä ravitsemusneuvontaa yhdistyksen toimitiloissa.

#### 9.5 Neuvontaan liittyvät muut palvelut

Yhdistyksen toimisto oli avoinna allergianeuvonta-aikoina. Toimistolta on voinut noutaa maksuttomia allergiaan ja astmaan liittyviä oppaita, perusvoidenäytteitä sekä ruokaohjeita erilaisiin allergiaruokavalioihin.

Yhdistys välitti PEF – mittareita, Acapella PEP- terapialaitetta, vesipiippuja, nenänhuuhtelukannuja, hengitysilmanlämmittämiä sekä siitepölysuodatinkangasta.

### 10. LIIKUNTATOIMINTA

Liikunta on erityisen tärkeää astmaa sairastavalle. Yhdistyksen liikuntavastaavana toimi fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa. Liikuntavastaava järjesti jäsenille muun uassa kehonhuoltoa yhdistyksen toimistolla sekä Pilates-studio moov:issa.

Liikuntavastaava antoi ajanvarauksella yhdistyksen toimistolla sekä Pilates-studio Moov:n tiloissa perinteistä hierontaa, lymfahierontaa ja intialaista päähierontaa. Hieronta oli suosittua ja varattavissa olevat ajat täytyivät nopeasti.

### 11. VIRKISTYSTOIMINTA

Yhdistyksen ohjelma – ja taloustoimikunta ja yhdistyksen vapaaehtoistoimijat järjestivät vuoden 2018 aikana seuraavat teatterimatkat, tapahtumat ja retket:

		Osallistujamäärä
27.1.2018	Kalavalanmaa	34
2.2.2018	Tfo: Runoilijan Tie	1
9.2.2018	Pesärikko	25
16.2.2018	Tutustuminen Eduskuntataloon	49
24.3.2018	Taru Sormusten Herrasta	40
5.5.2018	Cats	45
9.5.2018	Dreamteam	2
22.8.2018	Turun Musiikkijuhlien Päätöskonsertti	6
29.8.2018	Sara Hilden -museo ja Laukon kartano	38
6.10.2018	Varissuo	3
19.10.2018	Sademies	28
20.10.2018	Taru Sormusten Herrasta	16
27.10.2018	Milli ja Kumma	14
8.12.2018	Tuhkimo	35
12.12.2018	Ihana Neiti N	5
14.12.2018	Tfo: Jouluihin unelma	20

## 12. LOPUKSI

Yhdistyksen hallitus kiittää kaikkia jäseniä, jotka ovat toimintavuoden aikana osallistuneet yhdistyksen toimintaan. Kiitos myös ulkopuolisille tukijoille ja yrityksille, jotka ovat antaneet merkittävän panoksen allergiaa ja astmaa sairastavien hyväksi tuemalla yhdistyksen toimintaa.