

LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS  
Sydvästra Finlands Allergi- och Astmaförening r.y.  
Aurakatu 22 A 1  
20100 TURKU  
02 2515748 info@allergiaturku.com



## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019

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 jatkaa allergiaohjelman mukaista toimintaa, jossa toiminnan pääviestit ovat:

Tue terveyttä, älä allergiaa

Vahvista sietokykyä

Asennoidu allergiaan uudelleen. Älä välttä allergeeneja turhaan.

Tunnista ja hoida vakavat allergiat ajoissa. Estä pahenemisvaiheet.

Paranna ilman laatua. Tupakka pois

Jäsenille suunnatut allergia- ja astmaneuvoita ja -tiedotus sekä vertaistuki ovat yhdistyksen tärkeimmät peruspalvelut ja niitä toteutetaan käytettävissä olevin voimavaroin mahdollisimman tehokkaasti. Peruspalveluita suunnataan erityisesti työikäisille, lapsiperheille ja ikäihmisille. Yhdistys järjestää liikuntatapahtumia kaikille jäsenille. Yhteistyötä tarjotaan alueen eläkeläisyhdistyksille ja kokeilumielessä jollekin urheiluseuralle nuorten astman omahoidon tehostamiseksi. Maahanmuuttajille tarjotaan tietoa suomalaisen elinympäristön aiheuttamista allergioista.

Allergia-, Iho- ja Astmaliiton valtakunnallisen toiminnan painopistealueena vuonna 2019 on yhdistysten jäsenmäärien lisääminen. Kaikille avoin liiton valtakunnallinen 50-vuotistapahtuma on 8.6.2019 Helsingissä Linnanmäellä.

### **Yhdistyksen hallinto ja toimisto**

Yhdistyksen päätösvaltaa käyttää 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 koulutus ja hän antaa myös allergianeuvontaa. Lisäksi yhdistyksellä on tuntipalkkainen ravitsemusasiantuntija ja liikuntavastaava. Yhdistyksellä on palkattuna osa-aikainen toimistosihteeri.

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 arpajaisia ja myyjäisiä, viihteellisiä yleisötilaisuuksia ja kulttuurimatkoja keräten varoja yhdistyksen toimintaan.

*Perheteroimikunta* suunnittelee vertaistoimintaa ja ohjausta allergiaperheille. Uudessakaupungissa on oma toimintaryhmä joka kokoontuu muutaman kerran vuodessa ja toimii aktiivisesti Facebookissa.

### **Toiminnasta tiedottaminen**

Yhdistyksen jäsentiedote postitetaan vuonna 2019 tammikuussa ja elokuussa. Tammikuun tiedotteessa on tapahtumat ajalta helmi-elokuu ja elokuun tiedotteessa ajalta syys-tammikuu. Toiminnasta tiedotetaan Allergia ja Astma -lehdessä sekä 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- ja Astmaliiton jäsenille kehitetyn jäsenextra -verkkosivuston kautta jäsenistö saa tietoa liiton ja yhdistysten asioista. Ajankohtaiset Allergia-, iho- ja Astmaliiton järjestötoimintaa koskevat asiat, uutiset, koulutukset ja tapahtumat kootaan järjestöaktiivien käyttöön intranettiin. Sosiaalisen median hyödyntämistä allergiasta ja astmasta sekä yhdistyksen toiminnasta tiedottamisessa lisätään edelleen. Yhdistys osallistuu yhdessä liiton kanssa lokakuussa Turussa järjestettäviin Terve olo-messuihin. Lisäksi yhdistys osallistuu Rakenna ja Sisusta messuihin helmikuussa yhdessä Sisäilmayhdistyksen kanssa.

### **Jäsenpalvelut**

Uusille jäsenille järjestetään tervetulo-tilaisuus kerran vuodessa.

#### *Allergianeuvonta ja tiedotus*

Yhdistyksen tärkein jäsenpalvelu on maksuton henkilökohtainen allergia- ja astmaneuvoonta. 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 tietoiskua, esim. astmasta ja pakkasesta sekä katupölystä.

Allergianeuvontaa antaa allergiaan perehtynyt terveydenhoitaja, sairaanhoitaja tai lääkäri. Yhdistyksen toimistolla on mahdollisuus varata aika ravitsemusasiantuntijan maksulliselle vastaanotolle sekä liikunta-vastaavan maksulliseen hierontaan. 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 lainata opetusvideoita sekä ostaa allergisille ja astmaatikoille tarpeellisia ja/tai hankalasti muutoin saatavia tuotteita, kuten laadukasta siitepölysuodatinkangasta, hengitysilman lämmittämiä, pef-mittareita ja nenähuuhtelukannuja. Uusia myyntituotteita otetaan valikoimaan harkitusti.

Yhdistys järjestää yleisöluentotilaisuuksia yksin ja osin yhteistyössä toisten yhdistysten kanssa sponsorituella ja lisäksi 4-6 tietoiltaa yhdistyksen toimistolla. Allergianeuvoja käy luennoimassa allergia-aiheista mm. kouluissa, päiväkodeissa, yhdistyksissä ja työpaikoilla. Tarpeen mukaan järjestetään ammattihenkilökunnalle suunnattuja koulutuksia sekä luentoja maahanmuuttajille.

Tiedotusyhteistyötä astman omahoidon tehostamiseksi tarjotaan alueen eläkeläisyhdistyksille yhdistyksen luomaa mallia soveltaen. Kokeilumielessä jollekin urheiluseuralle tarjotaan yhteistyötä

nuorten astman omahoidon tehostamiseksi. Yhdistys luo tätä varten oman mallin. 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 Turussa perheiden tarpeiden mukaan. Liiton johdolla käynnistyvässä Hyvää arkea allergiaperheissä-hankkeessa yhdistys osallistuu alueellisten ryhmien käynnistämiseen ja niiden toimivuuden tukemiseen. Jäseniä kannustetaan ja rohkaistaan osallistumaan liiton järjestämiin kokemuskouluttajakoulutuksiin.

#### *Liikuntatoiminta*

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

#### *Virkistystoiminta*

Yhdistys järjestää jäsenilleen erilaisia vapaa-ajan tapahtumia, esim. teatterikäyntejä, matkoja ja retkiä, mm. kesäkuun jäsentapahtumaan Linnanmäellä. 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 toimii tiiviissä yhteistyössä entisen Iholiiton jäsenyhdistysten kanssa.

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen 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 tiivistä yhteistyötä Turun Seudun Vammaisjärjestöt ry:n (TVJ) kanssa sekä kuukausipalavereita Turun Seudun Hengitysyhdistyksen ja Turun Sydänyhdistyksen toiminnanjohtajien kanssa.

Yhdistys on mukana Varsinais-Suomen sosiaali- ja terveystoiminnan ammatillisen aluetoiminnan verkostossa, Valikko-työryhmässä sekä järjestää lasten ja nuorten toimintaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Turun Atopiayhdistyksen 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 hakee järjestötyöpalkintoa Allergia-, Iho- ja Astmaliitolta sekä osallistuu Pieni Ele – vaalikeräykseen kevään 2019 vaaleissa: eduskuntavaalit, Europarlamentin vaalit ja maakuntavaalit. Kulttuuri- ja tiedotustoimikunta suunnittelee ja toteuttaa muuta varainhankintaa. Yhdistys täyttää Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kriteerit toiminta-avustuksen saamiseksi. Toiminta-avustusta anotaan myös alueen kaupungeilta ja kunnilta. Suuret maksuttomat yleisöluennot ja jäsentiedotteen painatus- ja postituskulut pyritään kattamaan sponsorituella. Yhdistys ottaa vastaan lahjoituksia toimintansa tukemiseen. Jäsenhankintaa tehdään eri tilaisuuksien yhteydessä ja kampanjoimalla näkyvästi kevään Allergiaviikolla sekä syksyn Tuoksutko liikaa – päivänä.