

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2018

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen päätehtävä on allergiaa, astmaa sekä atopiaa sairastavien terveyden edistäminen ja elämänlaadun parantaminen. Yhdistys antaa tietoa ja neuvontaa toimen yhteistyössä valtakunnallisen Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Jäsenille suunnatut allergia- ja astmaneuvonta sekä vertaistuki ovat yhdistyksen tärkeimmät peruspalvelut ja niitä toteutetaan käytettävissä olevin voimavaroin mahdollisimman tehokkaasti. Peruspalveluita suunnataan erityisesti lapsiperheille sekä maahanmuuttajille. Yhdistys järjestää kesäleirin allergia- ja astmalapsille sekä liikuntatapahtumia kaikille jäsenille. Yhteistyötä alueen eläkeyhdistysten kanssa pyritään käynnistämään astman omahoidon tehostamiseksi.

Allergia-, Iho- ja Astmaliiton valtakunnalliset toiminnan painopistealueet ovat vuonna 2018:

1. Perustoiminnan turvaaminen
2. Yhteiskunnallinen näkyvyys
3. Yhteistyörakenteiden ja sidosryhmätyön vahvistaminen
4. Jäsenmäärän vahvistaminen ja jäsenrakenteen monipuolistaminen
5. Osallisuuden lisääminen.

Allergia-, Iho- ja Astmaliiton ja Hengityслиiton yhteisessä väestöviestintähankkeessa tiedotetaan suomalaisille perheille allergiaohjelman mukaisista allergian hoitosuosituksista. Valtakunnallinen Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ja sen paikallisyhdistykset toteuttavat **kansallista allergiaohjelmaa 2008–2018**, jonka tavoitteena on allergiaoireiden syntymisen ehkäisy ja väestön sietokyvyn lisääminen, allergian diagnostiikan parantaminen, pahenemisvaiheiden estäminen, voimavarojen käyttäminen vaikeiden allergioiden hoitoon, työperäisten allergioiden vähentäminen sekä allergisten sairauksien aiheuttamien kustannusten vähentäminen.

Kansallisen allergiaohjelman pääviestit:

- ✓ Tue terveyttä, älä allergiaa
 - ✓ Vahvista sietokykyä
- ✓ Asennoitu allergiaan uudelleen. Älä välttä allergeeneja turhaan.
- ✓ Tunnista ja hoida vakavat allergiat ajoissa. Estä pahenemisvaiheet.
- ✓ Paranna ilman laatua. Tupakka pois.

Yhdistyksen hallinto ja toimisto

Yhdistyksen päätösvaltaa käyttää yhdistyksen kevät- ja syyskokous, ja 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.

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. *Perhetoimikunta*

suunnittelee vertaistoimintaa ja ohjausta allergiaperheille. Turussa toimii vertaisryhmä kala- ja maitoallergisille ja tämän lisäksi Uudessakaupungissa on oma toimintaryhmä joka kokoontuu muutaman kerran vuodessa ja toimii aktiivisesti Facebookissa.

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.

Toiminnasta tiedottaminen

Yhdistyksen jäsentiedote postitetaan vuonna 2018 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 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.

Varainhankinta

Yhdistys hakee järjestötyöpalkintoa Allergia-, Iho- ja Astmaliitolta sekä osallistuu Pieni Ele -keräykseen. 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.

Yhteistyö terveydenhuollon ja järjestöjen kanssa

Jalkautumista terveydenhuollon pariin jatketaan. Vuonna 2018 terveydenhuoltoon jalkaudutaan mahdollisimman usein. Toiminta-alueen astmahoitajille ja lääkäreille lähetetään sähköinen jäsentiedote. Alueen terveydenhoitajille sekä opiskelijoiden terveydenhuoltoon tiedotetaan paikallisyhdistyksen 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. Tiivistä yhteistyötä jatketaan Turun yliopistollisen keskussairaalan keuhkopoliklinikan, ihopoliklinikan ja lastenklinikan astmavastaanoton sekä astmalasten kuntoutusohjaajan kanssa.

Yhdistys lisää yhteistyötä 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 **TVJ** ry:n kanssa sekä kuukausipalavereita Turun Seudun Hengitysyhdistyksen ja Turun Sydänyhdistyksen toiminnanjohtajien kanssa.

Yhdistys on mukana Varsinais-Suomen sosiaali- ja terveystieteiden ammattillisen 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.

Jäsenpalvelut

Allergianeuvonta

Uusille jäsenille järjestetään tervetuloilaisuus kerran vuodessa. Yhdistyksen tärkein jäsenpalvelu on maksuton henkilökohtainen allergia- ja astmaneuvo. 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, pefmittaustekniikassa ja kotiseurannassa. Lisäksi kerrotaan eri hoitomahdollisuuksista ja etuuksista. Neuvontaa annetaan puhelimitse, henkilökohtaisesti sekä sähköpostitse ja sosiaalisen median kautta. 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, pefmittareita ja nenähuuhtelukannuja. Uusia myyntituotteita otetaan valikoimaan harkitusti.

Vertaistoiminta

Vertaistukiryhmissä on mahdollisuus saada tukea toisilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta. Ryhmiä vetävät vapaaehtoiset koulutetut vertaistoimijat. Allergisten lasten vanhempien vertaisryhmä kokoontuu Uudessakaupungissa ja Turussa perheiden tarpeiden mukaan. Vuonna 2017 Turkuun käynnistettiin maito- ja/tai kalaproteiiniallergisten ryhmä. Ryhmän vetäjänä toimii aiheeseen perehtynyt entinen hallituksen puheenjohtaja (toimikausi 2015-2016). Jäseniä kannustetaan ja rohkaistaan osallistumaan liiton järjestämiin kokemuskouluttajakoulutuksiin.

Neuvonta- ja tiedotustoiminta

Yhdistys järjestää kaksi yleisöluentotilaisuutta vuodessa yhteistyössä toisten yhdistysten kanssa sponsorituella ja lisäksi 4-6 tietoiltaa yhdistyksen toimistolla. Allergianeuvoja käy luennoimassa allergia-aiheista mm. kouluissa, päiväkodeissa, kerhoissa ja työpaikoilla. Tarpeen mukaan järjestetään ammattihenkilökunnalle suunnattuja koulutuksia ja luentoja maahanmuuttajille.

Liikuntatoiminta

Yhdistyksen liikuntavastaava on fysioterapeutti, joka suunnittelee astmaa tai allergiaa sairastavan liikuntatoimintaa. Yhdistys kannustaa jäseniä liikkumaan, järjestää eri liikuntamuotojen kokeiluja sekä tapahtumia 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. teatteria, matkoja ja retkiä. Aikuisille suunnattua virkistystoimintaa suunnittelee ja toteuttaa Kulttuuri- ja tiedotustoimikunta ja lapsiperheiden toimintaa perhetoimikunta ja toimiston henkilökunta.