

Kevätpääsäsky

2023

50-VUOTIS- JUHLAVUOSI!

Tänä vuonna yhdistyksemme perustamisesta on kulunut 50 vuotta. Kutsumme teidät hyvät jäsenemme juhlatoimikuntaan suunnittelemaan sisältöä juhlan kunniaksi. Lisätietoja saat Monicalta yhdistyksestä!



KEVÄÄN 2023 TOIMINTAA

TAMMIKUU

		Vertaisryhmät käynnistyvät	5
		Jumpat käynnistyvät.....	6
18.1.	klo 12	Kulttuurihanke: Kansallismuseo.....	7
25.1.	klo 17	Alvar Aallon kotitalo -museo.....	8
31.1.	klo 17	Hoida oma astmasi -luento	9

HELMIKUU

1.2.	klo 17	Ikääntyvät hanke: Sinerbychoff.....	7
7.2.	klo 14	Tietotekniikka tutuksi seniorille (Enter ry).....	10
8.2.	klo 17.30	Anafylaksialapsi koulussa – vinkejä perheille -luento	10
15.2.	klo 12	Kulttuurihanke: Talvipuutarha	7
28.2.	klo 17	Fazer-vierailukeskus	11

MAALISKUU

1.3.	klo 17	Kulttuurihanke: Sinebrychoffin Museo, Alexander Laureus – kohti Roomaa-näyttely	7
15.3.	klo 17	Ruoka-allergiat ja vinkit arkeen.....	12
25.3.	klo 15	Lear-esitys.....	13
27.3.	klo 17	Yhdistyksen kevätkokous.....	13

HUHTIKUU

13.4.	klo 17.30	Aurinko & iho -luento.....	14
19.4.	klo 17	Naistenilta Femeia Fashionissa.....	14
20.4.	klo 17	Lasten astma ja allergiat -luento.....	14
26.4.	klo 17	Hemmotteluilta.....	15

TOUKOKUU

4.5.	klo 17	Astmatietoviikon luento ja Astman ensitietoilta	16
11.5.	klo 16.30	Hemmotteluilta.....	16
20.5.	klo 9.30	Jäsenristeily Tallinnaan.....	17

KESÄKUU

6.6.	klo 16	Seurasaareen kävely.....	18
------	--------	--------------------------	----

**ILMOITTAUTUMINEN KAIKKIIN
TAPAHTUMIIN JA LIIKUNTARYHMIIN**
neuvonta@allergiahelsinki.fi
puh. 044 0477 054 (ma-to klo 10–15)

**PÄIVITÄ
SÄHKÖPOSTISI**
niin saat
kuukausittaisen
jäsenkirjeen
sähköpostiisi.



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus **Sivis**

Osa tilaisuuksista järjestetään yhteistyössä muiden pääkaupunkiseudun allergia- ja astmayhdistysten kanssa ja näihin tilaisuuksiin voi ilmoittautua myös suoraan kyseessä olevaan yhdistykseen. Opintokeskus Sivis tukee osaa tilaisuuksistamme.

TÄSSÄ LEHDESSÄ

Vertaistukea	5
Liikunnat kevätkaudella 2023	6
Liikkeestä ja kulttuurista voimaa arkeen -hanke	7
Kosmetiikan Allergiaportaali	19
Lasten cashewpähkinäallergia	20
Jäsenetuja	22

SEURAA MEITÄ JA TAPAHTUMIAMME

www.allergiahelsinki.fi
ja Facebookissa sekä
Twitter: HginAllergi_Ast
IG: @helsinkiallergijaastma

ILMOITTAUTUMINEN TAPAHTUMIIN

neuvonta@allergiahelsinki.fi tai
puh. 044 0477 054
ma-to klo 10–15.
Ilmoittautumiset ovat sitovia.

MAKSUT yhdistyksen tilille:

FI25 2003 3800 0060 06.
Viitenumerot löydät tapahtuman
tiedoista. Huomioithan, että
yhdistyksellä ei ole vakuutusta
sairautapausten, tapaturmien
tai varkauksien varalta.

OSOITTEENMUUTOKSET

jasenet@allergia.fi

HELSINGIN ALLERGIA- JA ASTMA- YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI

Ilmestyy: kaksi kertaa vuodessa
Painos: 3 500 kpl
Toimitus: Monica Honkanen
Kannen kuva: Shutterstock
Taitto: Vitale Ay
Paino: Grano Oy

LÄMMIN KIITOS JÄSEN- LEHTEMME ILMOITTAJILLE JA KAIKILLE YHTEISTYÖ- KUMPPANEILLEMME.

Ihanaa Uutta Vuotta 2023!

Kiitos, kun olet tarttunut Kevätpäsky-
jäsenlehtemme. Olen kasannut
näihin sivuihin yhdistyksemme jäsen-
tapahtumatarjontaa keväälle, uusinta
tutkimustietoa ja ihania kohtaamisen
paikkoja teille hyvät jäsenemme!

Tänä vuonna yhdistyksemme täyttää
kunniaakkaat 50 vuotta. Näihin vuosiin mahtuu muun muassa
paljon historiaa, kohtauksia, viimeisimmän tiedon jakamista
sekä astmaattikkojen ja allergikkojen edunvalvontaa paikallisella
tasolla. Tänä vuonna juhlavuosi näkyy pitkin vuotta erilaisissa
tempauksissa, arjen työssä, tarinoiden jakamisessa ja huipentuu
syksyllä järjestettävään juhla-iltaan. Haluaisitko sinä jakaa tarinasi
tai tulla suunnittelemaan juhla-iltaa? Ole rohkeasti yhteydessä
minuun, tehdään juhlavuodesta yhdessä ikimuistoinen!

Olemme suunnitelleet täällä yhdistyksessä taas laajan jäsen-
tapahtumatarjonnan tälle keväälle. Moni tapahtuma on lähtenyt
jäsenemme toiveista, kiitos niistä.

Useat tapahtumamme järjestetään hybridinä, eli osallistu-
minen onnistuu sekä paikan päällä että etänä. Tänä keväänä on
tulossa poikkeuksellisen paljon asiantuntijaluentoja muun muas-
sa astmasta, ihosta, auringon vaikutuksista, ruoka-allergioista ja
anafylaksiasta. Luentoja järjestetään niin lapsiperheille kuin aiku-
sille. Voit myös varata henkilökohtaisen neuvonta-ajan puhelimitse,
toimistollemme ja Teamsin välityksellä. Yhdistyksen asiantuntijat
ovat tavoitettavissa neljänä päivänä viikossa ja teitä varten.

Keväällä on tuttuun tapaan tarjolla paljon tekemistä ja virkis-
täytymistä asiantuntijaluentojen lisäksi. Toiveidenne mukaisesti
järjestämme esimerkiksi hemmottelua ja koko perheen yhteistä
toimintaan muun muassa Fazer vierailukeskuksen, naistenillan ja
hemmotteluiltojen merkeissä. Liikunta tukee terveyttä ja tasa-
painottaa arkea sairauksien kanssa. Liikuntatarjonnasta löydät
vesijumppaa, joogaa ja yhteistä ulkoilua. Aktiivinen yhteistyö-
toiminta muiden jäsenyhdistysten kanssa jatkuu ja tänä keväänä
suuntaamme Tallinnaan.

Yhdistyksessä on tarjolla myös paljon erilaisia vapaaehto-
toiminnan muotoja. Voit halutessasi tulla esimerkiksi suunnittele-
maan kanssamme juhlavuotta, osallistua OLKA-pisteiden toimin-
taan tai tulla mukaan sosiaalisen median kanaviin. Annan mielel-
läni lisää tietoa.

Hyvää 50-vuotisjuhluvuotta ja oikein mukavaa alkanutta uutta
vuotta 2023. Tavataan taas jäsentapahtumissa pitkin kevättä! 😊

Lämpimin terveisin,
Monica, asiantuntija, koordinaattori





**HELSINGIN ALLERGIA- JA
ASTMAYHDISTYS RY**

Pihlajatie 34, 00270 Helsinki
www.allergiahelsinki.fi

Allergia- ja astmaneuvoita sekä iho- ja kosmetiikkaneuvoita palvelevat ma-to klo 10–15. Ota rohkeasti yhteyttä puhelimitse, sähköpostitse, tai sovi tapaaminen toimistollemme.



**ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA
Monica Honkanen**

terveydenhoitaja, sairaanhoitaja,
terveydenhuollon maisteri (YAMK),
asiantuntija, koordinaattori

puh. 044 0477 054

neuvonta@allergiahelsinki.fi



**IHO- JA KOSMETIIKKA-
NEUVONTA**

Merike Laine

farmaseutti, kosmetologi,
iho- ja kosmetiikka-asiantuntija

puh. 040 834 8803

kosmetiikka@allergiahelsinki.fi

www.kosmetiikka-allergia.fi



VA. TOIMINNANJOHTAJA

Tuulia Hongisto

puh. 045 1664 900

toiminnanjohtaja@allergiahelsinki.fi

HALLITUS

Niina Ahola (puheenjohtaja)
Minna Kontro, Paula Lundmark,
Tanja Utriainen

**Yhdistykset ovat
yhteiskunnan siltoja**

Olen ollut Helsingin Allergia- ja Astma-yhdistyksen työssä mukana nyt 9 kuukautta. Aloitin yhdistyksessä viime keväänä viestintäkoordinaattorina ja tein samalla korkeakouluharjoittelua, nyt jatkan Liikunnasta ja kulttuurista voimaa arkeen -hankkeen parissa. Uudessa hankkeessamme kohderyhmänä ovat erityisesti seniorit, sillä korona vähensi merkittävästi ikääntyneiden mahdollisuuksia aktiiviseen arkeen ja harrastustoimintaan, ja tähän haemme nyt muutosta Helsingin kaupungin myöntämien hankerahojen turvin.

Kulunut vuosi yhdistyksessä on osoittanut minulle, kuinka tärkeää kolmannen sektorin toiminta yhteiskunnassamme on. Yhdistysten tarjoama vertaistukitoiminta sekä asiantunteva ohjaus auttavat elämäntilanteiden muuttuessa ja tarjoavat myös mahdollisuuden toimia itse auttajana. Tulevassa soteuudistuksessa yhdistykset ovat tärkeässä roolissa toimiessaan asiantuntijoina ja edunvalvojina.

Yhdistystoiminta tarjoaa meille kaikille mahdollisuuden kohdata muita, saada neuvontaa ja löytää uusia harrastuksia. Jokaiselle on tärkeää tulla kohdatuksi ja kuulluksi ja juuri nämä asiat ovatkin yhdistyksessämme keskiössä.

Lämpimästi tervetuloa
toimintaan mukaan!

Anna-Riikka

Hankekoordinaattori

VERTAISTUKEA HELSINGIN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYKSESSÄ

Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Omaan tilanteeseen voi avautua kokonaan uusi näkökulma ja voit saada vinkkejä arjen helpottamiseksi. Kaikissa vertaisilloissa on kahvitarjoilu ja osallistujille tuoksuton tuotenäyte. Lämpimästi tervetuloa myös uusille osallistujille!

ASTMARINKI – aikuisten keskusteluillat astmaatikoille

Astmarinki kokoontuu keväällä klo 16.00–18.00 Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen toimistolla, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki.

- Ti 24.1.** Tervetuloa uudet jäsenet! Illan aikana arvotaan PEF-mittari osallistujien kesken.
- Ti 14.2.** Hyvää ystävänpäivää!
- Ti 14.3.** Astmaatikko ja kevään siitepölyt
- Ti 18.4.** Astman omahoitovinkkejä
- Ti 16.5.** Miten kesään?

Ryhmän vertaisohjaajana toimivat Pekka ja Eine. **Lisätiedot ja ilmoittautuminen** Pekka Vartiainen (pekka.vartiainen@pp3.inet.fi) ja Eine Akinsha (eine.akinsha@outlook.com).

Pekan astma todettiin vuonna 2014. Hän on kiinnostunut astman omahoidosta. Toisten kanssa keskustellessa tulee kerrattua myös omaa tietoa astman omahoidosta. "Itselleni omahoitoa koskevien asioiden jatkuva kertaaminen on tärkeää, astmassani kun on niin paljon muuttuvia tekijöitä." **Eine:** "Astmaatikon perheenjäsenenä haluan mahdollisimman paljon tietoa astman hoidosta."



ASTMATREFFIT

Laila ja Sinikka kutsuvat taas Astmaringin yhteen tällä kertaa Astmatreffeille! Lämminhenkiset tapaamiset tuttuun tapaan kahvikupposen äärellä kuulumisia vaihdellen ja omaan astmaan vinkkejä saaden sekä jakaen.

To 16.2. klo 16

Tervetuloa uudet jäsenet! Yhdistyksen neuvoja paikalla vastailemassa kysymyksiin. Illan aikana arvotaan PEF-mittari osallistujien kesken.

To 16.3. klo 16

Ohjelma suunnitellaan yhdessä ensimmäisellä kerralla.

To 27.4. klo 16

Ohjelma suunnitellaan yhdessä ensimmäisellä kerralla.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

Astmatreffeille: neuvonta@allergiahelsinki.fi, p. 044 0477 054

Laila ja Sinikka ovat astmaatikkoja ja pitkään toimineet meillä vapaaehtoisina ja vertaisvetäjinä.



PIKKU MYYT

Pikku Myyt-vertaisryhmä on lapsiperheille tarkoitettu vertaisryhmä. Lisätietoja: neuvonta@allergiahelsinki.fi.

Uusia ryhmiä alkaa tarpeen mukaan ja halutessasi voit perustaa oman ryhmän!

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen vertaisryhmät ovat tarkoitettu yhdistyksen jäsenille. Tervetuloa siis tutustumaan toimintaan ja jakamaan kokemuksia, tukea sekä tietoa astmasta ja allergioista!

LIIKUNTAA

Liikunta on yksi parhaista tavoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Se on yleislääke, jolla oikein annosteltuna voidaan vaikuttaa edullisesti useimpiin elämäntapatoimintoihin. Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti henkiseen hyvinvointiin sekä unen laatuun. Sopiva liikunta vähentää hengitystieoireita ja sillä on suotuisa vaikutus immuunijärjestelmään.

Osallistu yhdistyksemme liikuntaryhmien toimintaan ja löydä omaa terveyttäsi tukeva liikuntamuoto. Pidetty liikunnanohjaaja **Anna Samrina** ohjaa yhdistyksemme torstain ja perjantain vesiliikuntaryhmiä Kampin liikuntakeskuksessa. Maanantain joogatunnin ohjaa **Panu Oksman**. Voit osallistua myös yksittäiselle tunnille, jonka hinta on 12 €.

ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSU AINA YHDISTYKSEEN!

VESIJUMPPA

Vesijumppa on monipuolista ja hauskaa liikuntaa, jonka avulla voi vahvistaa kuntoa helposti. Vesijumppa sopii mainiosti ikään-tyneille ja niille, joilla on hengityssairauksia tai ylipainoa. Vesijumpan avulla voidaan parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa ja vahvistaa lihaskuntoa sekä kehittää tasapainoa ja koordinaatiota. Vesijumppa sekä virkistää että rentouttaa. **Hinta:** jäsenille 102 €, muille 112 €/kausi (17 kertaa). Maksimissaan 15 osallistujaa/kausi. Tunteja ei pidetä 6.4. ja 7.4.

VESIJUMPPA TORSTAIRYHMÄ Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 12.1.–11.5.2023 torstaisin klo 19.30–20.15, yhteensä 16 kertaa (ohjattu tunti 45 min).

VESIJUMPPA PERJANTAIRYHMÄ Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 13.1.–12.5.2023 perjantaisin klo 14.30–15.30 (ohjattu tunti 55 min).

ASTMA JA HENGITYS -JOOGA

Tule pysähtymään hetkeksi kehosi ja mielesi äärelle. Kokeillaan ja haetaan yhteyttä omaan hengitykseen, hyvään oloon ja liikkeen harmoniaan kevyillä ja hengitystä avaavilla joogaliikkeillä ja harjoitteilla. Harjoitteet on suunniteltu astmaatikoille hengityksen tasa-painottamiseen. Kehotietoisuutta lisäävä ja hermostoa rauhoittava liike antaa mahdollisuuden tutkia omaa kehoaan sallivasti – miltä tuntuu hidastaa itsensä äärelle ja löytää tasapainoa hengityksen ja liikkeen välillä? Haetaan yhdessä juuri sinulle sopivaa tapaa liikkua ja saada hyvää oloa. – Panu Oksman

KEHOSI ON KOTISI – TERVETULOA JOOGAAMAAN KANSSANI

9.1.–8.5.2023 maanantaisin klo 18.30–19.30, Kampin Liikuntakeskukseen, Malminkatu 3
Hinta: Jäsenille 96 €, muille 106 € (16 kertaa)
Tunteja ei pidetä 10.4. ja 1.5.

HUOMIOI ETUSI ERITYISUIMAKORTTI ASTMAA SAIRASTAVILLE

Helsinkiläiset astmaatikot, joilla on Kela-kortissa koodi 203, voivat ostaa uimakortin, jolla voi uida omaehtoisesti uimahallien aukioloaikoina. Kortin hinta on **56 €** + henkilökohtainen ladattava kulunvalvonta- ja asiakaskortti **4 €**. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä. Asiakkaalle voidaan myöntää harkinnan mukaan kortti 2, joka oikeuttaa yhden aikuisen avustajan sisäänpääsyyn.

Katso lisää liikuntaviraston sivuilta www.hel.fi

Liikkeestä ja kulttuurista voimaa arkeen -hanke kutsuu seniorit mukaan menoon!

Yhdistyksessämme syksyllä käynnistynyt hanke tarjoaa kaikille ikääntyville helsinkiläisille avointa ja maksutonta kulttuuri-toimintaa. Hankkeen Kulttuurikerho kokoontuu koko kevään ajan kahdesti kuukaudessa ja vieraillee kerholaisia kiinnostavissa kohteissa. Samalla tarjoutuu mahdollisuus keskusteluun ja kokemusten vaihtoon sekä hyötyliikuntaan.

Liikkeestä ja kulttuurista voimaa arkeen -hanke on yksi Helsingin ikääntyvälle väestölle suunnatuista hankkeista, joilla halutaan tarjota matalan kynnyksen toimintaa senioreille. Hankerahoituksen taustalla ovat valtion saamat perintörahat.

KEVÄÄN ENSIMMÄISET KULTTUURIKERHON TAPAAMISET:

ke 18.1. klo 12
Kansallismuseo, Mannerheimintie 34

ke 15.2. klo 12 Talvipuutarha

ke 1.3. klo 17
Sinebrychoffin Museo, Alexander Laureus – kohti Roomaa -näyttely, Bulevardi 40

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
koordinaattori Annulle sähköpostitse
koordinaattori@allergiahelsinki.fi
ja puhelimitse 050 374 7960

Päivitä tietosi astmasta!

ALLERGIA
IHO
ASTMA

**Ikääntyvän astma
-verkkoluento
to 4.5. klo 14–15**



Allergia-, iho- ja astmaliitto viettää Astmatietoviikkoa 1.–7.5.2023. Viikon teemana on vuonna 2023 ikääntyvän astma. Lue lisää ikääntymisen vaikutuksesta astmaan ja ilmoittaudu mukaan tapahtumiin!

www.astmatietoviikko.fi

TAPAHTUMIA TAMMIKUUSSA 2023

VERTAISRYHMÄT ALKAVAT, ks. sivu 5

LIIKUNTARYHMÄT ALKAVAT, ks. sivu 6



Alvar Aallon kotimuseoon vierailu

Ke 25.1. klo 17, Riihitie 20, 00330 Helsinki

Tutustu **Alvar Aallon** kotitaloon opastetulla kierroksella! Aaltojen persoonallisen kodin historia ja arkkitehtuuri avautuvat oppaan tarinoiden kautta. Alvar Aallon kotitalo vuodelta 1936 huokuu Aaltojen henkilöhistoriaa, mutta talossa on myös toiminut Aallon arkkitehtitoimisto v. 1936-1955. Arkkitehtiparis-kunta Alvar ja Aino Aallon itselleen suunnittelemissa talossa korostuu siis työn ja perhelämän yhdistäminen. Talon tunnelma on kodikas ja intiimi, materiaalit ovat yksinkertaisia ja pelkistettyjä. Alvar Aallon kotitalo (Riihitie 20) on valmistunut vuonna 1936. Se on ollut alun perin yhdistetty koti ja toimisto, joten sekä Aaltojen elämäntyö että henkilöhistoria tulevat luontevalla tavalla puheeksi. Kierrokselle on varattu aikaa tunti, ja se sisältää niin varsinaisen opastuksen kuin aikaa nauttia talon tunnelmasta ja tutustua museokaupan valikoimaan. Alvar Aallon kotitaloon pääsee tutustumaan vain opastetun kierroksen yhteydessä. Hinta: 30 €/hlö, opiskelija- ja eläkeläishinta 15 €/hlö. Opastus sisältyy hintaan. Maksu paikan päällä. **Ilmoittautumiset ja lisätietoa neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

ETSINTÄKUULUTUS:

Sykkiikö sydämesi somelle?

Haluaisitko tulla yhdistykseemme tekemään vapaaehtoistyötä sosiaalisen median parissa? Ota rohkeasti yhteyttä, niin mietitään yhdessä! 😊



HOIDA OMA ASTMASI -TIETOILTA

Ti 31.1. klo 17–20, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki tai TEAMS

Illan aikana perehdymme astmaan ja sen moninaisuuteen, lisäksi kuulemme sen lääkehoidon ja omahoidon muodoista. Tietoilta on kaikille avoin. Voit osallistua paikan päällä tai etänä. Paikan päällä osallistujille kahvitarjoilu. Tietoilta toteutetaan yhteistyössä Chiesi Pharman kanssa. Ilmoittautumisaikaa 29.1. mennessä.

ILLAN OHJELMA:

- Potilasjärjestön palvelut ja tuki astmassa, allergia- ja astma-asiantuntija **Monica Honkanen**
- Lääkäriluento: Monimuotoinen astma, erl, dos **Anna Pelkonen**
- Sairaanhoidajan luento: Pef-mittaus, lääkkeenottotekniikka ja omahoito, astmahoitaja **Anne Vuoremaa**
- Fysioterapeutin luento: Astman hoitotasapainoa tukeva liikunta, fysioterapeutti **Anna-Riikka Murtonen-Pesonen**

**Ilmoittautumiset
29.1. mennessä
ja lisätietoa
neuvonta@allergiahelsinki.fi
tai puhelimitse
044 0477 054.**

Lämpimästi tervetuloa!



AeroChamber
Plus **Flow-Vu**
Anti-Static Valve Holding Chamber

Auta potilastasi saamaan
paras hyöty inhaloitavasta lääkkeestään.



Aerochamber lapsille ja aikuisille

537-2022-MARK December 2022 - CE-merkitty lääkimallinen laite CE

TAPAHTUMIA HELMIKUUSSA 2023

Netin käytön ilot ja hyödyt ja TEAMS tutuksi

Ti 7.2. klo 14–16, yhdistyksen toimisto,
Pihlajatie 34, 00270 Helsinki

Meiltä on toivottu tukea ja apua etäosallistumiseen, joten vastaamme tähän toiveeseen järjestämällä yhteistyössä Enter ry:n kanssa illan, jossa saat vastauksen mieltä askarruttaviin kysymyksiin sekä opastuksen TEAMS:n käyttöön. Yhdistyksemme järjestää monta tapahtumaa hybridinä, jolloin voit osallistua paikan päällä tai etänä. TEAMS mahdollistaa osallistumisen jäsentapahtumiimme kotisohvalta. **Ilmoittautumiset ja lisätieto sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



ANAFYLAKSIALAPSI KOULUSSA – vinkkejä perheille -verkkoluento ja vertaistapaaminen

Ke 8.2. klo 17.30–19, yhdistyksen toimisto,
Pihlajatie 34, 00270 Helsinki tai TEAMS

Mietityttääkö anafylaksialapsen koulunkäynti? Haluatko kuulla käytännön vinkkejä, miten vähentää anafylaksian riskiä?

Haluatko saada koulun kanssa yhteistyön paremmaksi? Jos vastasit kyllä, niin tule mukaan Anafylaksialapsi koulussa – vinkkejä perheille -verkkoluennolle, joka järjestetään 112-päivän kanssa samalla viikolla. Luennoitsijana on ruoka-allergiatoiminnan asiantuntija Ilona Mähönen. Luento järjestetään hybridinä, joten voit osallistua yhdistyksemme toimistolla yhdessä muiden kohderyhmän vanhempien kanssa tai verkossa. Paikalla yhdistyksen toimistolla asiantuntija **Monica Honkanen**. **Ilmoittautumiset ja lisätieto sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



Fazer vierailu

Ti 28.2. klo 17.00–18.00, Fazerin vierailukeskus,
Fazerintie 6, 01230 Vantaa

Jokavuotinen suosittu herkutteluvierailu Fazerille Vaaralaan on monelle odotettu tapahtuma. Fazer on järjestänyt vierailuja jo 1900-luvun alusta lähtien. Tule tutustumaan Fazeriin oppaiden johdolla opastetulle kierrokselle kokonaan uudella, hausalla ja inspiroivalla tavalla – kaikilla viidellä aistilla. Kierrokseen kuuluu tuotteiden maistelu ja jokainen vierailija saa mukaansa tuotekassin. Sinulla on mahdollisuus tehdä edullisia makeisostoksia. Vierailun kesto on n. 1 tunti. Vierailukeskus on täysin esteetön. Vierailulle voit tulla yksin, läheisen tai vaikka lapsenlapsen kanssa! Sitovat ilmoittautumiset 9.2. mennessä.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa sähköpostilla
neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

Näyttelykierroksen ryhmälippujen hinnat ovat aikuisille 13 €/hlö, eläkeläiset/opiskelijat 11 €/hlö ja lapset 3–17 v 9,50 €/hlö, alle 2 v ilmaiseksi. Maksu paikan päällä suoraan kassalle hyvissä ajoin ennen kierroksen alkua.



TAPAHTUMIA MAALISKUUSSA 2023

Ruoka-allergiat ja vinkit arkeen

Ke 15.3. klo 17–19, yhdistyksen toimisto ja TEAMS

Tervetuloa kuulemaan ruoka-allergioista ja vinkeistä ruoka-allergisen arjessa.

Luennoitsijana on ruoka-allergiatoiminnan asiantuntija **Ilona Mähönen**.

Voit esittää kysymyksiä ennakkoon osoitteeseen neuvonta@allergiahelsinki.fi.

Kahvitarjoilu. **Ilmoittautumiset viimeistään 13.3. yhdistykseen sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



ALLERGIA
IHO
ASTMA

Älä siedä – SIEDÄTY!

ALLERGIAVIIKKO 20.–26.3.2023

Neuvontaa ja ohjeita Allergia-, iho- ja astmaliitto jäsenyhdistyksistä.
Liity jäseneksi ja tule mukaan!

allergiaviikko.fi

LEAR

La 25.3. klo 13, Vallilan Kansallisteatteri,
Bruno Granholmin kuja (Aleksis Kiven katu)
Helsinki

Huipputekijöiden uusi ja erilainen **Shakespeare**-tulkinta ottaa lähtökohdakseen monia koskettavan näkökulman – muistisairauden.

On koittanut erään aikakauden loppu: muistisairaana Learin (**Katariina Kaitue**) on aika astua syrjään ja luopua johtajuudestaan. Väistyvän itsevaltiaan kolmesta jälkeläisestä kaiken perivät he, jotka parhaiten osaavat mielistellä haurastuvaa äitiään – ja ennakkosuosikki jää täysin osattomaksi. Ja kun vahinko on tapahtunut, ei tilannetta voi enää korjata. Learin kosketus todellisuuteen vääristyy, ja hän eksyy mielensä myrskyihin, seuranaan vain uskollinen kumppaninsa (**Sari Puumalainen**).

Ohjaaja **Tiina Puumalaisen** ja visuaalisti **Teppo Järvisen** ensimmäisessä Kansallisteatterin yhteistyössään William Shakespearen kuolematon tragediaklassikko. Inhimillisen kokemuksen kautta nähty *Lear* kertoo vanhuuden hauraudesta, sisaruskateudesta ja hyväksytyksi tuleminen tarpeesta, pyyteettömästä heikkojen auttamisesta ja häikäilemättömästä omaneduntavoittelusta.



Esityksen vaikuttavan koreografian ovat suunnitelleet **Jukka Haapalainen** ja **Sirpa Suutari-Jääskö**. *Learin* rooleissa esiintyvät Kansallisteatterin ensemblen taidokkaat näyttelijät.

Lipun hinta 40 €, eläkeläiset 36 € (+mahdollinen postimaksu 1,95 €). **Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen allergia.espoo@gmail.com tai 050 522 6268, maksu 25.2. mennessä Espoon yhdistyksen tilille FI47 1583 3000 1117 13, käytäthän maksaessasi viitettä 25205.**

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

Ma 27.3. klo 17 yhdistyksen toimisto,
Pihlajatie 34, 00270 Helsinki

Kokouksessa käsitellään sääntö-
määräiset asiat sekä täydennetään
hallitus. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Ilmoittautumiset viimeistään

24.3. sähköpostitse
neuvonta@allergiahelsinki.fi tai
puhelimitse 044 0477 054.

KERRO MEILLE TARINASI!

Yhdistys kerää ja julkaisee
tarinoitane sairaudesta,
yhdistykseen liittyvistä muistoista
tai vaikka ihanasta kohtaamisesta
vertaisen kanssa. Lisätietoja saat
Monicalta yhdistyksestä!

TAPAHTUMIA HUHTIKUUSSA 2023



LUNDGAARD



FEMEIA FASHION

KYSY LASTEN ALLERGIOISTA JA ASTMASTA -PALSTA

Löydät yhdistyksen verkkosivuilta Kysy lasten allergioista ja astmasta -palstan. Voit esittää asiantuntijalle kysymyksesi palstalla. Asiantuntijana toimii Monica Honkanen.

Aurinko ja iho -luentoilta

To 13.4. klo 17.30–19, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki

Illan aikana luento auringon hyödyistä ja haitoista iholle sekä auringolta suojautumisesta. Luennon pitää ihotautien erikoissairaanhoidtaja **Maria Aita-salo**. Luennon jälkeen ACO-aurinkotuotteiden esittely, jossa ACO:n edustaja auttaa sinua valitsemaan itsellesi sopivat tuotteet.

Osallistujien kesken arvomme ACO-aurinkovoidetuotepaketin. Lisäksi tarjolla tuotenäytteitä. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. **Ilmoittautumiset viimeistään 10.4. sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

Naistenilta

Ke 19.4. klo 17, Femeia Fashion, Paciuksenkaari 16, 00300 Helsinki

Tervetuloa yksityistilaisuuteen tutustumaan kauden upeisiin ja yksilöllisiin vaatekokonaisuuksiin ammattilaisen opastuksella! Femeia Fashionissa on myynnissä tuotemerkkejä kuten Cero, Etage, Lundgaard, Boheme, KJ.Brand, 2-Biz, In Front, Soulmate, Milano Italy ja Yest. Lisäksi paljon asusteita. Kokoja 36–48, riippuen mallistosta.

Tarjolla pientä suolaista. Osallistujille -20 % alennus ostoksista. Lisäksi arvomme tuotepalkinnon. **Ilmoittautuminen 15.4. mennessä ja lisätiedot sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

Lasten astma ja allergiat -luento

To 20.4. klo 17, Perhekeskus Kallio, Toinen linja 4 C, 00530 Helsinki

Illan aikana kuulet luennon lasten astmasta ja allergioista. Luennoitsijana toimii asiantuntija **Monica Honkanen**. **Voit halutessasi laittaa ennakkoon kysymyksiä osoitteeseen neuvonta@allergiahelsinki.fi.** Tilaisuus on kaikille avoin. Tervetuloa!



HEMMOTTELUILTA

Ma 26.4. klo 17–20, SKY Opisto, Alppikatu 2, 00530 Helsinki

Kosmetologioppilaat tekevät illan aikana rentouttavia hoitoja edullisin opiskelijahinnoin. Hoitoja voi varata 1–3 tunniksi/hlö. Maksu paikan päällä. Saatavilla seuraavat hoitovaihtoehdot:

- Kasvohoito 50 € (2 h)
- Jalkahoito 40 € (2 h)
- Käsihoito 22 € (1 h)
- Kokovartalohieronta 20 € (1 h)

Illan aikana myös mahdollisuus ostaa ihonhoitotuotteita 10 %:n alennuksella. Mukaan mahtuu 9 ensin ilmoittautunutta. Ilmoitathan kosmetiikka-allergiasi ilmoittautuessa. Hoidot voidaan halutessasi tehdä hajusteettomilla tuotteilla, mutta tuoksuherkille tiedoksi, että tiloissa voi olla käytössä myös tuoksullisia tuotteita. **Ilmoittautumiset viimeistään 19.4. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

TAPAHTUMIA TOUKOKUUSSA 2023

Astmatietoviikon luento ja Astman ensitietoilta

To 4.5. klo 17, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki tai TEAMS

Astmatietoviikkoa vietetään valtakunnallisesti 1.–7.5.2023. Tänä vuonna Astmatietoviikko painottuu erityisesti ikääntyneiden astmaan ja sen hoitoon. Yhdistyksemme osallistuu valtakunnalliseen astmatietoviikon luentoon verkon välityksellä. Järjestämme samalla astman ensitietoillan, jossa kuulet luennon astmasta ja sen omahoidosta asiantuntijamme Monica Honkasen luennoimana. **Ilmoittautumiset viimeistään 2.5. yhdistykseen sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

Hemmotteluilta

To 11.5. klo 16.30–19.30 SKY Opisto, Alppikatu 2, 00530 Helsinki

Kosmetologioppilaat tekevät illan aikana rentouttavia hoitoja edullisin opiskelijahinnoin. Hoitoja voi varata 1–3 tunniksi/hlö. Saatavilla seuraavat hoitovaihtoehdot:

- Kasvohoito 50 € (2 h)
- Jalkahoito 40 € (2 h)
- Käsihoito 22 € (1 h)

Illan aikana myös mahdollisuus ostaa ihonhoitotuotteita 10 %:n alennuksella. Mukaan mahtuu 8 ensin ilmoitautunutta. Ilmoitathan kosmetiikka-allergiasi ilmoitautuessasi. Hoidot voidaan halutessasi tehdä hajusteettomilla tuotteilla, mutta tuoksuherkille tiedoksi, että tiloissa voi olla käytössä myös tuoksullisia tuotteita. **Ilmoittautumiset viimeistään 4.5. yhdistykseen sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.** Maksu paikan päällä.

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Kun happi kulkee, niin jalka nousee!

ASTMATIETOVIKKO 1.–7.5.2023



astmatietoviikko.fi

Kevätristeily Tallinnaan ja tutustuminen Viron Terveysmuseoon

La 20.5. klo 9.30–19.30, Viking Line XPRS, Tapaaminen Katajannokan terminaalissa.

Tapaamme klo 9.30 laivaterminaalissa, jossa jaamme laivaan nousukortit. Laiva lähteen klo 10.30 ja olemme takaisin Helsingissä klo 19.30.

Matkaan hintaan sisältyy:

- ohjelmaa kokoustilassa
- kuohuva tervetulomalja
- menomatalla täytetty sämpylä sekä kahvia/teetä ja hedelmiä koko menomatkan ajan
- yhteinen kävelyretki Viron terveystermineihin, sisäänpääsy ja opastus
- laivaan saavuttaessa n. klo 17.15 maittava buffee ruokajuomineen.
- muutama hytti matkatavaroille ja päällysvaatteille

Viron Terveystermineihin sijaitsee Tallinnan Vanhassa kaupungissa kahdessa keskiäikäisessä

rakennuksessa (matkaa satamasta n. 1,7 km). Ainutlaatuinen tunnelma ja vierailuympäristö sopivat erinomaisesti kehystämään modernia anatomian ja terveydenhoidon perusnäyttelyä ”Avoimesti kehostasi”.

Mielenkiintoinen näyttely ja monipuolinen opetusohjelma auttavat tuntemaan kehoa paremmin ja innostavat huolehtimaan terveydestä.

Hinta 99 €/jäsen, muut 109 €. Henkilökohtaiset ilmoittautumiset yhdistykseen, tarvitsemme matkaa varten nimen ja syntymäajan. Huomioitahan että matkavakuutusenne on voimassa. Matkan ohjelmassa kävelyä! (Matka toteutuu, kun lähtijöitä on vähintään 20)

Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen 17.4. allergia.espoo@gmail.com, puh. 050 5226268. Saatte maksutiedot ilmoittautumisen yhteydessä.

HENGITYSILMASI HYVÄKSI!

Puhtaampi ilma ilmanpuhdistimella

- Puhdistimien vuokraus myös jäsenhintaan!

Jätä ilmansaasteet ulos!

- Tehokas suodatin raitisilmaventtiilissä ja tuuletusikkunassa pysäyttää saastehiukkaset!

Meiltä myös ilmentuuttimet, tuloilmaventtiilit, höyryhengitys- ja suolaterapialaitteet, hengitysuojaimet- ja -lämmittimet ym. sisäilma- ja allergiatuotteet.

Allergia-, Iho- ja Astmaliiton jäsenille -10% alennus!

Allergia-apu

Allergia- ja Sisäilma-apu Oy
Sturenkatu 43, 00550 HKI
Puh. (09) 323 8962
www.allergia-apu.fi



LifeAir IonFlow
Äänetön ilmanpuhdistin
poistaa hengitysilmastasi
pienimmät hiukkaset!

TAPAHTUMIA KESÄKUUSSA 2023

Reippailu Seurasaarella

Ti 6.6. klo 16, Seurasaaren silta, Seurasaari

Lähdetään yhdessä liikkeelle ja virittäydytään kesän tunnelmaan! Tervetuloa reippailemaan Seurasaaren kauniiseen ympäristöön. Kävelemme noin 2 km lenkin ja vaihdamme kuulumisia. Otathan oman vesipullon mukaan. Säävaraus. **Ilmoittautumiset ja lisätietoa sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



Monesti palkitut Moi Forest -metsäpölytuotteet hoitavat nopeasti ja tuloksellisesti erilaisia iho-ongelmia. Suomalaisen yliopistojen kehittämä *Re-Connecting Nature™* -metsämikrobiuute tukee ja vahvistaa tutkitusti mikrobiomia.

ASIAKKAIDEN RAKASTAMA

"Mulla oli kovat odotukset tätä tuotetta kohtaan, mutta oon silti ihan häkeltynyt miten nopeasti ollaan saatu tästä apua pojan iho-ongelmiin."

"Tää on ollut pelastus, ihan lempperi. Suosittelen kaikille kenellä ongelmia ihon kanssa varsinkin talven tullessa."

"On auttanut jo nyt sitkeisiin ihottumaläikkin ja kutinaan."

TEHTY SUOMESSA ♡ COSMOS ORGANIC ♡
LUOMUSERTIFIKOITU ♡ SISÄLTÄÄ TUHANSIA
HYVÄÄ TEKEVIÄ METSÄN MIKROBEJA JA
ARVOKKAITA LUOMUÖLJYJÄ

KOODILLA
KEVÄTPÄÄSKY
SAAT VERKKO-
KAUPASTAMME
-15% ALENNUKSEN



LUE LISÄÄ TUOTTEISTA JA
ASIAKKAIDEN KOKEMUKSISTA:

moiforest.com  [@moiforest](https://www.instagram.com/moiforest)  [moiforestwellness](https://www.facebook.com/moiforestwellness)

Seuraa
Allergiaportaalia
myös Instassa
ja Facessa.

MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?



Kosmetiikan Allergiaportaali – maksuton verkkopalvelu kosmetiikka-allergisille ja tuoksuherkille

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämästä kosmetiikan Allergiaportaalista saat tietoa allergioitteesi suhteen sopivista kosmetiikka- ja hygieniatuotteista. Tee Allergiaportaaliin oma allergiaprofiili epikutaanitestitulostesi pohjalta ja saat tuotelistan tuotteista, jotka eivät sisällä aineita, joille olet allerginen. Ohjelma huomioi myös ristikkäisallergiat.

Tuotelistauksia voit tehdä esimerkiksi tuotesarjakohtaisesti, ostopaikan mukaisesti tai valitsemalla laajan tuotelistauksen, johon on kerätty monipuolisesti erilaisia tuotteita eri ostopaikoista, kuten apteekkeista, tavarataloista ja marketeista. Voit hakea itsellesi sopivia tuotteita myös yksittäisen tuotteen nimellä. Tuotelistausten ja -hakujen tekeminen on maksutonta. Allergiaportaaliin on allergisten lisäksi huomioitu myös tuoksuherkät ja heille löytyy oma erillinen hajusteettomien tuotteiden listaus. Tämän listauksen tekoon ei tarvitse olla epikutaanitestejä tehtynä, koska tuoksuherkkyyttä ei voida testata allergiatesteillä.

Allergiaportaaliin on tuhansien kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden ainesosatiedot, jotka yhteistyökumppanimme ovat antaneet allergisten hyväksi. Kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden lisäksi Allergiaportaaliin löytyy lisäksi myös pyykinpesu- ja huuhteluaineita sekä kodin puhdistusaineita. Allergiaportaaliin löytyy lisäksi asiantuntija-artikkeleita kosmetiikka-allergioista ja kosmetiikkalainsäädännöstä sekä muuta ajankohtaisia kosmetiikkaan ja ihonhoitoon liittyvää tietoa.


Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksellä on myös valtakunnallinen maksuton iho- ja kosmetiikkaneuvonta, josta voit kysyä tietoa kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta. Iho- ja kosmetiikkaneuvontaan voit olla yhteydessä sähköpostitse, kosmetiikka@allergia-helsinki.fi, tai soittamalla numeroon 040 834 8803 (ma-to klo 10–15)



Lasten cashewpähkinäallergia

Maito, kananmuna, pähkinät ja vehnä ovat tärkeimmät ruoka-allergian syyt suomalaislapsilla. Suomen anafylaksiarekisterin tietojen mukaan pähkinät aiheuttavat nykyisin eniten vakavia, anafylaktisia ruokareaktioita suomalaislapsilla. Pähkinöiden osuus anafylaktisen reaktion aiheuttajana on n. 20 %. Varsinkin cashewpähkinän aiheuttamien anafylaksioiden määrä on viime vuosina ollut selkeästi kasvussa. Suomen tullin tietojen mukaan cashewpähkinän tuonti Suomeen on yli 37-kertaistunut vuosien 2002–2019 välisenä aikana, joten lisääntynyt cashewpähkinän käyttö saattaa olla omalta osaltaan selittävässä lisääntymistä cashewpähkinän aiheuttamissa vakavissa allergisissa reaktioissa.

IgE-välitteisessä ruoka-allergiassa potilas on kehittänyt IgE-luokan allergiavasta-aineita kyseistä ruoka-ainetta kohtaan. IgE-välitteisessä allergiassa potilaan oireet tulevat tyypillisesti nopeasti (minuuteissa- tunneissa) ja reaktion vaikeusaste vaihtelee lievästä vakavaan. Allergiaepäilyissä tutkittaessa IgE-välitteistä ruoka-herkistymistä on aiemmin perinteisesti käytetty ihopistokokeita ja allergeeni-kohtaisia IgE-luokan vasta-ainetasoja (esim. IgE-vasta-aineet cashewpähkinälle). Suomessa yleinen koivuherkistyminen häiritsee em. perinteistä pähkinäallergian diagnostiikkaa pähkinöiden ja koivun ristireagoinnin kautta. Viimeisen reilun kymmenen vuoden aikana molekyyliallergologia on uutena tutkimusmetodina tullut lisääntyvässä määrin diagnostiikan tueksi. Molekyyliallergologiassa tutkitaan herkistymistä ruoka-aineen sisältämiä yksittäisiä allergeeniproteiineja kohtaan. Herkistyminen ruuansulatuskanavan entsyymejä ja kuumennusta hyvin kestäviä ns. varastoproteiineja kohtaan on tutkimuksissa yhdistetty allergisen reaktion todennäköisyyteen ja oireita aiheuttavaan proteiiniannokseen. Ruoka-allergian diagnostiikan kultainen standardi on edelleen valvottu ruoka-altistus.



Iho- ja allergiasairaalassa Helsingissä tehtiin vuosina 2017–20 yhteensä 106 valvottua cashewpähkinäaltistusta 1–16-vuotiaille lapsille (mediaani-ikä 5,04 vuotta), jotka olivat herkistyneitä cashewpähkinälle tai sen varastoproteiiniille (Ana o 3). Potilaat olivat joko saaneet aiemmin allergisen reaktion cashewpähkinästä tai eivät olleet koskaan käyttäneet cashewpähkinää aiemmin.

Cashewpähkinäallergia todettiin 72 lapsella (68 %). Lapsista 14 sai lievän reaktion, 26 keskivaikean reaktion ja 32 lasta puolestaan vakavan reaktion. Anafylaktinen yleistynyt reaktio kehittyi 34 (47 %) altistuksessa reagoineelle lapselle. Yhteensä 42 potilasta (58 %) altistuspositiivisista tarvitsi lihaksestä pistettävää adrenaliinia reaktionsa hoitoon. Mielenkiintoista oli, että peräti 19 (29 %) lapsella oli aiempi selkeä reaktiohistoria cashewpähkinästä, mutta altistus jäi tutkimushetkellä negatiiviseksi, eli näillä lapsilla cashewpähkinäallergia oli väistynyt. Kumulatiivinen määrä, joka aiheutti positiivisen altistusreaktion, oli 80 mg cashewpähkinäproteiinia, joka vastaa n. vajaata puolikasta cashewpähkinää, eli tutkimuspotilaat reagoivat jo varsin vähäisestä allergeenimäärästä.

Tutkimuksessamme vertasimme neljää eri diagnostista testiä ennustamaan allergisen reaktion todennäköisyyttä suomalaislapsilla. Vertailimme cashewpähkinä-IgE:tä, ihopisto-

koetta cashewpähkinälle, cashewpähkinän varastoproteiiniherkistymistä (Ana o 3-IgE) ja uutta basofiiliaktivaatiotestiä (BAT) keskenään. Vaikutti, että Ana o 3-IgE oli paras tutkimus ennustamaan reaktion todennäköisyyttä, mutta tilastollisessa analysissä kyseisten neljän tutkimusmenetelmän välille ei tällä tutkimusaineistolla saatu tilastollisesti merkitseviä eroja. Tutkimuksemme pohjalta määritimme em. testien osalta suomalaislapsille kansalliset viitearvot lääkäreiden apuvälineeksi mietittäessä cashewpähkinäaltistuksen tai cashewpähkinäkokeilun ajankohtaa ja tarpeellisuutta. On kuitenkin muistettava, että keskeisessä roolissa tällaisessa arvioissa on aina myös potilaan aiempi reaktiohistoria (lapsen ikä, ajankohta, reaktion voimakkuus, mistä allergeenimäärästä reaktio tullut).

Uutena diagnostisena menetelmänä käyttämämme basofiiliaktivaatiotesti on aiemmissa tutkimuksissa ollut lupaava apuväline uusi maapähkinäreaktion vaikeusasteen arvioinnissa. BAT vaikutti omassakin aineistossamme toimivan parhaiten reaktion vaikeusasteen ennustamisessa. Testi toimi parhaiten yli 5-vuotiaiden lasten alaryhmässä. Seerumin tryptaasin määrittämistä on perinteisesti käytetty esimerkiksi päivystystilanteissa epäselvissä tilanteissa varmistamaan mahdollinen anafylaksia. Osoitimme tutkimukssamme uutena asiana, että tryptaasi nousee lapsipotilailla myös lievemmissä allergisissa reaktioissa. Lapsilla tryptaasi nousi selvimmin 1–2 tuntia reaktion alkamisesta. Määritimme viitearvot tryptaasi-tason muutoksille (eli verrataan päivystyksessä mitattua tryptaasipitoisuutta myöhemmin mitattavaan potilaan omaan tryptaasin perustasoon) varmistamaan epäselvissä tilanteissa kliinisesti epäilty keskivaikea-vaikea allerginen reaktio.

LL Petteri Röntynen

Iho- ja allergiasairaala, HUS



*Pirkko Mannola -
Suosittelen!*

Rannikkomännyn kuoriuutetabletti

Monivaiikutteinen luonnon
bioflavonoidi elimistösi tueksi

PYCNOGENOL®

Strong 40 mg

VASTUSTUSKYKY

Vahvistaa immuunijärjestelmää.

HENGITYSTIET

Vahvistaa limakalvojen kollageenia. Suositellaan käytettäväksi erityisesti siitepölyaikana.

VERENKIERTO

Ylläpitää tervettä verenkiertoa sekä pitää sydämen ja verisuonet toimintakunnossa.

IHO

Vahvistaa ihon kollageenia. Auttaa ihoa säilyttämään nuorekkuutensa.

Valmistettu Suomessa



Terveystuotekaupoista sekä -osastoilta

 **Henkintätukku Oy**
www.hankintatukku.fi

Suomalaisen lääke tehdään laatua

JÄSENEDET 2023

Allergia-apu Oy:

alennus 10 % kaikista normaalihintaisista tuotteista.

Myös ilmanpuhdistimien vuokrausta jäsenhintaan.

Puh. (09) 323 8962.

Tuotteita myymälästä ja postimyyntinä.

www.allergia-apu.fi

Ekokampaamo-Parturi

Peppeco –10 %

kampaamopalveluista.

Opri Karttunen, Ekokampaaja,

parturi-kampaaja,

Oulunkyläntie 7, Helsinki,

puh. 09 795 570.

www.peppeco.fi

Helsingin Suolahuone

tarjoaa ensimmäisen

tutustumiskerran

15 € hintaan.

Koroistentie 4, C-talo,

Ruskeasuo, 00280 Helsinki,

puh. 040 518 35 87.

www.helsinginsuolahuone.fi

Laadukkaista

silkkikukista –10 %,

toimisto@marjutuote.fi

Etu Wello2-hengitystukilaitteesta,

www.wello2.fi

TOIMISTOLTA VOI OSTAA JÄSENHINTAAN

- FFP2-tason kertakäyttöisiä hengityssuojaimia
- Jonaspro-kasvosuojaimia
- Jonaset-hengitysilmanlämmittämiä
- NHS-vesipiippuja
- PEF-mittareita
- Sarvikuono-nenähuuhtelukannuja
- Suolapiippuja
- Suojavisiirejä

ILMANPUHDISTIMIEN VUOKRAUSTA JÄSENHINTAAN:

Allergia- ja Sisäilma-apu

Sturenkatu 43–45, puh. 09 323 8962.

www.allergia-apu.fi

Ilmalinja Oy

harri.tiihonen@ilmalinja.fi,

p. 050 370 2350 tai 09 455 8055.

Oy Sonesta Ab

janne.trontti@sonesta.fi,

p. 040 5738 234.

Allergia-, Iho- ja Astmaliiton jäsenetukokonaisuus on uudistunut ja nyt saat jäsenenä huomattavan määrän merkittäviä etuja erilaisista tuotteista ja palveluista!

Käy katsomassa jäsenedut liiton nettisivuilta osoitteesta:

Jäsenedut – Allergia.fi

ONKO HIUSPOHJASI USEIN PUNOITTAVA, ÄRTYNYT TAI KUTIAVA?

Ulkoiset ärsyttävät tekijät, kuten sääolosuhteet, ilmansaaste – tai väärät hoitotuotteet – voivat pahentaa herkän ja atooppisen hiuspohjan oireilua. Herkkä hiuspohja vaatiikin mietoja, hiuspohjaa suojaavia ja kosteuttavia tuotteita.

RAUSCHIN SYDÄNSIEMEN-SARJAN sulfaatiton shampoo ja hoitoaine on kehitetty erityisen herkän ja allergisen hiuspohjan tarpeisiin. Ne eivät sisällä väriaineita, silkoneja tai gluteenia.



SYDÄNSIEMENKÖYNNÖKSEN (Suomessa myös rakkoköynnös) sydänkuvioisista siemenistä saatava uute on ns. luonnon kortikoidi (fytokortikoidi), joka rauhoittaa kutinaa ja tulehdusta suojaen ja kosteuttaen ärtynyttä, erittäin herkkää ihoa.

Jäsentemme kuluttajatestiryhmän kommentteja tuotteista:

”Jo ensimmäisen pesun jälkeen hiuspohja tuntui hyvältä eikä shampoo kuivattanut päänahkaa.”

”Tuotteet olivat helppokäyttöisiä.”

”Tuotteet vaikuttivat helpottamalla kutinaa/kuivaa hiuspohjaa kolmannella pesukerralla huomattavasti. Hiusseerumi tuntui heti ekalla kerralla jo toimivan/hyvältä.”

Uutuustuote **Sydänsiemen-seerumi** sisältää lisäksi prebioottisen ainesosan, joka auttaa palauttamaan hiuspohjan luonnollisen tasapainon.



Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

LIITY JÄSENEKSI – jäsenyys kannattaa!

Jäsenenä saat

- **maksutonta neuvontaa** allergia-, astma- ja ihokysymyksissä puhelimitse, sähköpostitse tai toimistollamme ajanvarauksella
- mahdollisuuden osallistua **jäsenille tarkoitettuihin tapahtumiin**, kuten asiantuntijaluennoille, teemailtoihin, liikuntaryhmiin, virkistys- ja hemmottelutapahtumiin ja vertaisryhmiin
- edullisia **omahoitotarvikkeita** toimistoltamme tai postitse
- **jäsenalennuksia** useista liikkeistä
- **Allergia-, Iho- ja Astma -lehden** postitse neljä kertaa vuodessa
- yhdistyksemme jäsenlehden **Kevätpääskyn** tammikuussa ja **Syyspääskyn** elokuussa postitse
- kuukausittain **jäsenkirjeemme** sähköpostitse
- mahdollisuuden osallistua myös **Allergia-, Iho- ja Astmaliiton tapahtumiin**

JÄSENYYPDEN HINTA ON VAIN 27 € VUODESSA/TALOUS

Liittymislahjaksi saat tuoksuttoman tuotteen tai PEF-mittarin.

Tuote tulee noutaa toimistoltamme.

JÄSENEKSI VOIT LIITYÄ

- Nettisivuilla www.allergiahelsinki.fi tai www.allergia.fi
- Sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi
- Puhelimitse puh. 044 0477 054

**ILMOITATHAN SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI,
JOS HALUAT SAADA KUUKAUSITTAIN
LÄHETETTÄVÄN JÄSENKIRJEEMME
SÄHKÖPOSTITSE.**

