

Syyspääsky

2023

**SAVE
THE DATE!**

Yhdistyksen vuosijuhlaa
vietetään 25.10.

Tapahtuma on
jäsenistöltä jäsenistölle
ja saat lisätietoa
syksyn tullen!



SYKSYN 2023 TOIMINTAA

ELOKUU

OLKA-pisteiden teemapäivät käynnistyvät	
Vertaisryhmät käynnistyvät	5
Jumpat käynnistyvät.....	6

SYYSKUU

14.9.	klo 17.30	Atopiapäivän luentotilaisuus	8
17.9.	klo 11	Mustavuoren polku	8
22.9.	klo 10	Lasten allergiat, astma ja ihonhoito, Leikkipuisto Isonneva	8
27.9.	klo 17	Alvar Aallon Ateljee	8

LOKAKUU

3.10.	klo 10	Lasten allergiat, astma ja ihonhoito, Leikkipuisto Taivallahti.....	10
3.10.	klo 18	Vierailu Vantaan Jätevoimalaan	10
5.10.	klo 17	Naistenilta Femeia	10
24.10.	klo 17	Fazer-vierailu.....	11
25.10.		Juhlavuoden tapahtuma.....	11
31.10.	klo 17	Hemmotteluilta	11

MARRASKUU

2.11.	klo 18.30	Hiiren loukku, Arena teatteri, Hämeentie 2	12
6.11.	klo 17	Syyskokous	12
7.11.	klo 17	Hemmotteluilta	12
8.11.	klo 17	Lasten astma ja allergiat -luento, Perhekeskus Kallio	12
9.11.	klo 13.30	Ihoviikon luento	13
14.11.	klo 14	Tietotekniikka tutuksi seniorille	13
20.11.	klo 17	Hoida omaa astmaasi -luento.....	14
22.11.	klo 19	Kysy siskolta, Espoon kaupungin teatteri, Tuokusuton.....	15

JOULUKUU

9.12.	klo 10	Jouluretki Porvooseen	16
13.12.	Klo 16	Perinteiset joulugögit	16

**ILMOITTAUTUMINEN KAIKKIIN
TAPAHTUMIIN JA LIIKUNTARYHMIIN**
neuvonta@allergiahelsinki.fi tai
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 pääkaupunki-seudun allergia- ja astmayhdistysten kanssa ja näihin tilaisuuksiin voi ilmoittautua myös suoraan kyseessä olevaan yhdistykseen. Opintokeskus Sivis tukee osaa tilaisuuksistamme.

TÄSSÄ LEHDESSÄ

Vertaistukea	5
Liikunnat syyskaudella 2023	6
Tutkimusaihe: Lapsuuden atooppinen ihottuma	9
Kosmetiikan Allergiaportaali	17
Jäsenetuja	18

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 sairaustapausten, tapaturmien tai varkauksien varalta.

OSOITTEENMUUTOKSET

jasenet@allergia.fi

HELSINGIN ALLERGIA- JA ASTMA-YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI

Ilmesty: kaksi kertaa vuodessa
Painos: 2 500 kpl
Toimitus: Monica Honkanen
Kannen kuva: Shutterstock
Taitto: Vitale Ay
Paino: Grano Oy

LÄMMIN KIITOS JÄSENLEHEMME ILMOITTAJILLE JA KAIKILLE YHTEISTYÖKUMPPANEILLEMME.

Mukavaa alkanutta syyskautta!



Kiitos, kun olet tarttunut Syyspääskyjäsenlehteen. Olen kasannut näihin sivuihin yhdistyksemme jäsentapahtumatarjontaa syksyille, uusinta tutkimustietoa ja ihania kohtaamisen paikkoja teille hyvät jäsenemme!

Tänä vuonna yhdistyksemme täyttää kunniaakkaat 50 vuotta. Näihin vuosiin mahtuu muun muassa paljon historiaa, kohtaamisia, viimeisimmän tiedon jakamista sekä astmaatikkojen ja allergikkojen edunvalvontaa paikallisella tasolla. Juhlavuosi on näkynyt arjen toiminnassa pitkin vuotta ja huipentuu lokakuussa vietettävään juhlatapahtumaan, jonka te jäsenet olette toisillenne järjestäneet. Mikäli mieli vielä mukaan juhlatoimikuntaan, niin olet enemmän kuin tervetullut pienemmällä tai vähän isommalla panoksella! 😊

Olemme suunnitelleet täällä yhdistyksessä taas laajan jäsentapahtumatarjonnan syksyille. Moni tapahtuma on lähtenyt jäsenemme toiveista, kiitos niistä.

Useat tapahtumamme järjestetään hybridinä, eli osallistuminen onnistuu sekä paikan päällä että etänä. Tänä syksynä on tulossa taas paljon asiantuntijaluentoja muun muassa astmasta, ihosta, ruoka-allergioista sekä lapsiperheille suunnattu luentokiertue. Voit myös varata henkilökohtaisen neuvonta-ajan puhelimitse, toimistollemme ja Teamsin välityksellä. Yhdistyksen asiantuntijat ovat tavoitettavissa neljänä päivänä viikossa ja teitä varten.

Syksyllä on tuttuun tapaan tarjolla paljon tekemistä ja virkistytymistä asiantuntijaluentojen lisäksi. Toiveidenne mukaisesti järjestämme esimerkiksi jouluretken Porvooseen, hemmottelua ja koko perheen yhteistä toimintaa muun muassa Fazer vierailukeskuksen, naistenillan ja hemmotteluiltojen merkeissä. Liikunta tukee terveyttä ja tasapainottaa arkea sairauksien kanssa. Liikuntatarjonnasta löydät vesijumppaa, joogaa ja yhteistä ulkoilua.

Yhdistyksessä on tarjolla myös paljon erilaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Voit halutessasi tulla esimerkiksi suunnittelemaan kanssamme juhluvuotta, osallistua OLKA-pisteiden toimintaan tai tulla mukaan sosiaalisen median kanaviin. Annan mielelläni lisää tietoa.

Hyvää 50-vuotisjuhluvuotta ja tavataan taas jäsentapahtumissa!



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 ASTMANEUVOITA 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

TOIMINNANJOHTAJA

puh. 045 1664 900

toiminnanjohtaja@allergiahelsinki.fi

HALLITUS

Minna Kontro
Paula Lundmark
Tanja Utriainen

Iho- ja kosmetiikkaneuvonnan tervehdys

Olen työskennellyt nyt 11 vuotta Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen iho- ja kosmetiikkaneuvonnan puolella ja edelleen työ motivoi minua ja opin jatkuvasti uutta.

Vuosien aikana olen kohdannut tuhansia ihmisiä niin neuvonnan, koulutuksien kuin jäsentapahtumienkin merkeissä. Edelleenkin jokainen kohtaaminen tuntuu hyvin merkitykselliseltä ja koen iloa voidessani auttaa ihmisiä kosmetiikka-allergioihin ja ihonhoitoon liittyvissä asioissa.

Työvuosieni aikana kosmetiikan Allergia-portaali verkkopalvelu on myös uudistettu ja muuttunut kuluttajille maksuttomaksi. Olethan sinäkin jo tutustunut kosmetiikan Allergiaportaaliimme, www.kosmetiikka-allergia.fi

Ihonhoito on tärkeä osa hyvinvointiamme koko elämämme ajan ja ihon hyvinvoinnin merkitys korostuu varsinkin silloin, kun ihosamme on ongelmia. Onhan iho isoin elimemme, joten sen hyvinvoinnin tärkeyttä ei pidä vähätellä. Tänäkin syksynä meillä on tarkoitus jakaa tietoa ihonhoidosta erilaisten tapahtumien, tilaisuuksien ja tiedottamisen avulla. Tulossa on muun muassa tapahtumia Atopiapäivänä ja Ihoviikolla. Suosittelemme hemmotteluiltojakin mm. kasvohoitojen ja hierontojen merkeissä järjestämme taas yhdessä SKY-opiston kanssa. Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaamme!

Pidetään yhdessä ihoistamme huolta ja nautitaan tulevasta syksystä!

Merike Laine

iho- ja kosmetiikka-asiantuntija

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

Ti 5.9. Tervetuloa uudet jäsenet! Illan aikana arvotaan PEF-mittari osallistujien kesken.

Ti 17.10. Upeat ruskan värit! Iloa luonnosta ja vertaistoiminnasta.

Ti 14.11. Astmaatikko ja tulevat pakkaset

Ti 12.12. Astman omahoitovinkkejä

Ryhmän vertaisohjaajana toimivat Aune ja Eine. **Lisätiedot ja ilmoittautuminen** Eine Akinsha (eine.akinsha@outlook.com).



Uutena vertaisohjaajana syksyllä aloittaa Aune. Aunen tervehdys: ”Olen vauvasta asti ollut maitorupinen ja astma minulla todettiin 2001 useiden keuhkoputkentulehdusten jälkeen. Aina olen ollut kiinnostunut eri hoitomuodoista, mutta nyt vasta on minulla mahdollisuus olla läsnä ja keskustella muiden asianomaisten kanssa. Voimme saada toistemme kokemuksista paljon.”

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 14.9. klo 16.00

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

To 19.10. klo 16.00

Astman omahoidon kertausta ja vinkkejä

To 16.11. klo 16.00

Astma ja pakkaset

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 elimistön toimintoihin. 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 liikuntaryhmiin ensisijaisesti yhdistyksen verkkosivuilta www.allergiahelsinki.fi. Voit ilmoittautua myös suoraan yhdistyksen neuvonta@allergiahelsinki.fi tai p. 044 0477 054.**

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 104 €, muille 124 € / kausi (16 kertaa). Maksimissaan 15 osallistujaa/kaus.

VESIJUMPPA TORSTAIRYHMÄ Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 1.9.–14.12.2023 torstaisin klo 19.30–20.15, yhteensä 16 kertaa (ohjattu tunti 45 min).

VESIJUMPPA PERJANTAIRYHMÄ Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 31.8.–15.12.2023 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

28.8.–11.12.2023 maanantaisin klo 18.30–19.30, Kampin Liikuntakeskukseen, Malminkatu 3 **Hinta:** Jäsenille 104 €, muille 124 € (16 kertaa)

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 **60 €** + henkilökohtainen ladattava kulunvalvonta- ja asiakaskortti **4 €**. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä. Asiakkaalle voidaan myöntää harkinnan mukaan kortti 2, joka oikeuttaa yhden aikuisen avustajan sisäänkäyntiin.

Katso lisää liikuntaviraston sivuilta www.hel.fi

ETSINTÄKUULUTUS:

Sykkiikö sydämesi somelle?

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



Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys toteutti syksystä 2022 alkaen **Liikunnasta ja kulttuurista voimaa arkeen -hankkeen**, jonka tarkoituksena oli innostaa ikääntyviä helsinkiläisiä liikunnan ja aktiivisen elämän pariin. Hanke muovautui toimintakauden aikana Kulttuurikerhoksi, joka vieraili eri kohteissa Helsingin seudulla.

Hankkeen toimintaan saatiin alun hiljaisen vaiheen jälkeen mukavasti väkeä mukaan, retkille osallistui parhaimmillaan yli 20 henkeä. Kävimme yhdessä tutustumassa mm. Kaupunginmuseoon, Kansallismuseoon ja Sinebrychoffin taidemuseoon. Kuvataiteen ja historian lisäksi pääsimme

nauttimaan myös musiikista, kun yksi retkistämme suuntautui Musiikkitaloon, jossa olimme kuuntelemassa Helsingin Kaupunginorkesterin kenraaliharjoitusta.

Hanke oli kestoaltan yhden vuoden pituinen ja sitä koordinoi osa-aikainen hanketyöntekijä **Anna-Riikka Murtonen-Pesonen**. Anna-Riikka siirtyi kesäkuun alusta liiton puolelle vetämään Happihyppely-hanketta, jonka tarkoituksena on lisätä liikuntaa ikääntyvien henkilöiden keskuudessa. Happihyppelyn toimintaa tullaan järjestämään myös pääkaupunkiseudulla, joten seuraa tarkasti ilmoitluamme!

Tietoa ja tukea sairauden kanssa.



ALLERGIA
IHO
ASTMA

TERVETULOA VERKKOLUENNOILLE!

TO 14.9. Atopiapäivän luento: Atooppisen ihottuman hoito eri ikäkausina

KE 11.10. Ruoka-allergialta: Ruoka-allergiat ja kahvilassa käyminen

TO 9.11. Ihoviikon luento: Ikääntyvän ihon hoito ja jäkälöitymishäiriöt

KE 29.11. Astmaluento: Kuinka voit hoitaa paremmin astmaasi?

Ilmoittaudu mukaan: allergia.fi/tapahtumat

TAPAHTUMIA SYYSKUUSSA 2023



Atopiapäivän luento-tilaisuus ja Astmatreffit

14.9. klo 17.30, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tule kuuntelemaan ihotautien erikoislääkäri **Laura Korhosen** puheenvuoro atopian hoidosta eri ikäkausina, saat tietoa kosmetiikan Allergiaportalista ja tapaavat vertaisia. Luento toteutetaan etäyhteydellä. Samalla voit testailla atooppiselle iholle sopivia perusvoiteita ja yhdelle onnekaalle arvomme atooppiselle iholle sopivan tuotepaketin. Illassa mukana myös yhdistyksemme iho- ja kosmetiikka-asiantuntija ja allergia- ja astma-asiantuntija.

Illan aikana halukkaat voivat myös perustaa vertaistukiryhmän. Toimistolla kahvia ja teetä sekä pientä iltapalaa. **Ilmoittautumiset viimeistään 13.9. yhdistykseen, neuvonta@allergia-helsinki.fi tai 044 0477 054.**

Ilta järjestetään yhteistyössä Etelä-Suomen Atopiayhdistyksen kanssa. Tervetuloa!

Mustavuoren polku 17.9. klo 11

Raitista ilmaa luonnon syysasussa muuttolintujen aikaan! Lähde mukaan rauhalliselle kävelylle Vuosaa-reen luontoon tutustumaan Mustavuoreen sunnuntai-
na 17.9. Tarjolla on mm. historiaa, lintuja, lehtoa, kuivaa kangasta ja kalliometsää raittiin ilman ja liikunnan lisäksi. Kävelen, kuunnellen ja nähden, voiman ja mieleemme rauhan tähden. **Ilmoittautuminen 15.9. mennessä ja tarkemman kokoontumispaikan saat neuvonta@allergiahelsinki.fi tai p. 044 0477 054.** Oppaana vertaisohjaaja, erä- ja luontopas **Marianni Leinonen**. Lämpimästi tervetuloa!

Lasten allergiat, astma ja ihonhoito

22.9. klo 10, Leikkipuisto Isonneva

Tervetuloa kaikille avoimeen aamuhetken Isonnevan leikkipuistoon. Aamuhetkessä kuulet viimeisimmät tiedot lasten astmasta ja allergioista. Yhdistyksemme asiantuntija **Monica Honkanen** on paikalla vastaamassa kysymyksiin. Tervetuloa!

Vierailu Alvar Aallon Ateljeehen

27.9. klo 17–18, Tiilimäki 20

Tutustu miljööseen, jossa arkkitehdin myöhäiskauden suurteokset ovat syntyneet! **Alvar Aallon** ateljee lumoo luonnonvaloa tulvivilla piirustussaleilla ja näppärillä tilaratkaisuilla. Alvar Aallon arkkitehti-toimisto muutti vuonna 1955 uusiin, näyttäviin tiloihin – aiemmin kotitalossa sijainnut työtila oli käynyt liian ahtaaksi toimeksiantojen ja siten työntekijämäärän kasvaessa. Alvar Aalto johti toimistoa kuolemaansa saakka vuoteen 1976 asti, jonka jälkeen töitä jatkettiin Aallon toisen puolison, arkkitehti **Elissa Aallon**, johdolla. Toimiston historia on täynnä tarinoita, ja kaiken kruunaa sisäpihan amfiteatteri.

Normaalihintainen pääsymaksu on 20 €/hlö, eläkeläiset ja opiskelijat 15 €/hlö. Paikan päällä voi maksaa käteisellä tai kortilla. **Sitova ilmoittautuminen 22.9. mennessä yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai p. 044 0477 054.**

Lämpimästi tervetuloa nauttimaan Aallon arkkitehtuurista ja muotoilusta – tällä kertaa siis 50-luvun malliin!

Miia Perälä, LL, ihotautien ja allergologian EL

Tutkimusaihe: Lapsuuden atooppinen ihottuma



Atooppinen ihottuma on yleinen lapsuuden kutiseva ja pitkäaikainen ihosairaus, joka vaikuttaa suuresti koko perheen elämänlaatuun. Varhaislapsuuden ruoka-aineallergiat ja sittemmin herkistyminen erilaisille eläin- ja siitepölyille on hyvin yleistä. Moni kärsii allergisesta nuhasta. Noin kolmannekselle hankalaa atooppista ihottumaa sairastavista lapsista saattaa kehittyä astma ennen kouluikää. Riski kasvaa ihottuman ollessa laaja-alainen, jolloin ulkoisilta ärsykkeiltä suojaava ihon ns. läpäisyeste on laajalti vaurioitunut. Ihon läpäisyesteen vahingoittuminen varhaislapsuudessa altistaa siten allergiselle herkistymiselle sekä lisää riskiä allergisen nuhan ja astman kehittymiselle.

Filaggriniipuuos on yksi merkittävä läpäisyestevaurioon vaikuttava tekijä. Filaggrini on valkuaisaine, joka toimii ihoa suojaavana ja kosteuttavana rakennusaineena. Ihon tulehtuessa sen pitoisuus vähenee. Osalla atooppista ihottumaa sairastavista on luonnostaan filaggriniin puutos eli ns FLG LoF variantti. Tällöin ihon läpäisyeste on entistä hauraampi.

Seurasimme säännöllisin vastaanotokäynnein Iho- ja allergiasairaalassa, Helsingissä 3 vuoden ajan 152 alkujaan 1–3-vuotiaasta atooppista ihottumaa sairastavaa lasta. Lapset satunnaistettiin aluksi ihottuman vaikeusasteen mukaisesti (keskivaikea tai vaikea ihottuma) kahteen ryhmään, joista toista hoidettiin pahe-nemisvaiheissa paikallisin miedoin tai keski-vahvoin kortikosteroidivoitein (hydrokortisoni, Hydrokortisoni-17-butyraatti) ja väliaikoina perusvoiteilla, kun taas toisen ryhmän hoito koostui paikallisesta takrolimuusivoiteesta (joko 0,03 % tai tarvittaessa 0,1 %) alkuun päivittäin ja sen jälkeen ylläpitohoitona kahdesti viikossa. Tutkimuksessamme nuorimmat potilaat olivat 1-vuotiaita, joskin takrolimuusivoiteen virallinen käyttöikä on 2 ikävuodesta ylöspäin. Tämän vuoksi haimme ja saimme tutkimuksemme myös FIMEA:n puoltavan lausunnon HUS:n eettisen toimikunnan puoltavan lausunnon lisäksi.

140 potilaasta selvitetiin verikokeella mahdollinen FLG- puutos sekä 13 muuta mahdollisesti läpäisyesteeseen vaikuttavaa geenii,

verenkuva, kokonais-IgE-taso ja allergiatestit (ihopisto- ja veri-kokeet ruoka- ja pölyryhmille) allergisen herkistymän selvittämiseksi. Seurannan päätteeksi tehtiin keuhkofunktio mittaukset mahdollisen hengitystietulehduksen ja keuhkohyperreaktivateetin selvityksenä. Ihottuman vaikeusastetta ja laajuutta sekä vaikutusta elämänlaatuun seurattiin vastaanotokäynneillä käytetyillä menetelmillä ja kaavakkeilla, ja veden haihtumista (TEWL, transepidermal water loss) sitä mittaavalla mittarilla. Seurasimme myös käytettyjen hoitovoidteiden pitkäaikaisturvallisuutta mm seuraamalla niiden veripitoisuuksia sekä kirjaamalla sivuvaikutukset, infektiot, rokotevasteet (vasta-ainetasot verikokein) sekä kasvuparametrit.

Suurin osa lapsista tarvitsi voimakkaampaa hoitovoidetta 1. vuoden aikana. Astman tai atooppisen herkistymisen esiintymisessä ei ollut eroa ryhmien välillä. Tärkeintä oli hoitaa ihottuma riittävän hyvin. Sekä kortisonivoiteiden (myös II-luokan) että takrolimuusivoiteiden (myös 0,1 % -vahvuuden) käyttö oli 3 vuoden seuranta tutkimuksessa turvallista. Vakavia haittavaikutuksia ei esiintynyt. Geenitutkimuksessa 14,3 % lapsilla oli FLG LoF-variantti, joka ei kuitenkaan merkittävästi vaikuttanut ihottuman vaikeusasteeseen. Ero näkyi suurempana veden haihtumisena iholta. Mielenkiintoista on, että pienellä osalla potilaita löytyi mahdollisesti harmillinen DOCK8-geenin variantti. Näillä potilailla oli myös korkeammat veren IgE- ja eosinofiilitasot. Tämä on uusi asia atooppisen ihottuman kohdalla ja olisi mielenkiintoista tutkia tätä yhteyttä laajemmalla populaatiolla.

Hankalaa atooppista ihottumaa sairastavat pienet lapset perheineen tarvitsevat säännöllistä seurantaa, tukea ja kannustusta riittävän tehokseen ihottuman hoitoon. Viime aikoina atooppisen ihottuman tutkimus on ollut vilkasta ja tuottoisaa. Vaikka osa ihottuman synnystä on vielä mysteeria, on paljon myös saatu selville. Kuten mm. eri välittäjäaineiden rooli ihotulehduksessa. Tämä on mahdollistanut uusien lääkeaineiden kehityksen helpottamaan atooppista ihottumaa sairastavien elämää.

TAPAHTUMIA LOKAKUUSSA 2023

Lasten allergiat, astma ja ihonhoito

3.10. klo 10, Leikkipuisto Taivallahti

Tervetuloa kaikille avoimeen aamuhetkeen Taivallahden leikkipuistoon. Aamuhetkessä kuulet viimeisimmät tiedot lasten astmasta ja allergioista. Yhdistyksemme asiantuntija Monica Honkanen on paikalla vastaamassa kysymyksiin. Tervetuloa!

Vierailu Vantaan Jätevoimalaan

3.10. klo 18, Pitkäsuontie 10, 01200 Vantaa

Lähde mukaan tutustumaan uuden ajan energiatuotantoon. Tutustumiskierros kestää noin 1,5–2 tuntia ja perehdyttää jätteiden lajitteluun, kierrätykseen ja energiahyötykäyttöön sekä jätevoimalan tekniikkaan. Kokonaisuus käydään läpi kuvin ja sanoin, pelin, pienoismallin ja ainutlaatuisen äänimaailman avulla sekä kiertokäynnillä voimalaan.

Vantaan jätevoimala tekee pääkaupunki-seudun ja Uudenmaan asukkaiden synty-paikkalajittelusta sekajätteestä sähköä ja lämpöä. Jätevoimalan käyttöönoton myötä hiilidioksidipäästömme tippuivat kerralla 30 prosenttia. Ilmastoystävällisen lämmöntuotannon lisäksi Jätevoimala edistää kiertotaloutta ja varmistaa osaltaan kotimaisen energiantuotannon huoltovarmuuden. Tavoitteena on olla hiilinegatiivinen kiertotalousenergia-yhtiö vuonna 2030.

Liikuntarajoitteiset voivat osallistua vain esittelytilan vierailuun. Osallistuminen voimalaitoksen puoleiseen kierrokseen ei valitettavasti ole turvallisuussyistä mahdollista.

Maksu järjestettävästä tarjoilusta 6 €/henkilö sisältää joko mehu/smoothie ja suolainen iltapala, maksu etukäteen yhdistykselle FI12 4055 001 24949 08 ja viite: 5966.

Sitovat ilmoittautumiset 26.9 mennessä Vantaan yhdistykseen joko sähköpostilla vantaanallergiayhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.

Naistenilta

5.10. klo 17, Femeia Fashion, Paciuksenkaari 16, Pikkuhuopalahti, 00270 Helsinki

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

Osallistujille –20 % alennus ostoksista. Lisäksi arvomme tuotepalkinnon. Tutustu myös liikkeen verkkokauppaan osoitteessa www.femeia.fi. **Ilmoittautuminen 30.9. mennessä ja lisätiedot sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai 044 0477 054.** Tervetuloa!



FEMEIA FASHION

www.femeia.fi



Fazer-vierailu

24.10. 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 maistelua 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 9.10. mennessä yhdistykseen. **Ilmoittautumiset ja lisätietoa sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai 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.



25.10. JUHLAVUODEN TAPAHTUMA

Save the date! Laitathan jo nyt päivämäärän talteen. Yhdistyksen 50-vuotistilaisuus järjestetään Helsingissä keskiviikkona 25. lokakuuta. Tiedotamme syksyn tullen lisää. Tilaisuuden järjestää ja organisoii jäsenistöstä koostuva juh latoimikunta. Lämpimästi tervetuloa mukaan luomaan ikimuistoista juhla iltaa!

Hemmotteluilta

31.10. klo 17, 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 20 € (1 h)
- Kokovartalohieronta 20 € (1 h)

Illan aikana myös mahdollisuus ostaa ihonhoitotuotteita 10 %:n alennuksella. Mukaan mahtuu 10 ensin ilmoittautunutta. Ilmoitathan kosmetiikka-allergiasi ilmoittautuessasi. Hoidot voidaan halutessa tehdä tuoksuttomilla tuotteilla, mutta tuoksuherkille tiedoksi, että tiloissa voi olla käytössä myös tuoksullisia tuotteita.

Ilmoittautumiset viimeistään 25.10. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai 044 0477 054. Maksu paikan päällä.

TAPAHTUMIA MARRASKUUSSA 2023

Teatteri: Hiirenloukku

2.11. klo 18.30, Helsingin kaupungin-teatteri Areena-näyttämö, Hämeentie 2, 00530 Helsinki

Jännittävä teatteri-ilta tiedossa, lähde mukaan! Dekkarikuningatar **Agatha Christien** Hiirenloukku sijoittuu nostalgiseen 1950-luvun Englantiin. Vuonna 1952 Lontoossa ensi-iltansa saanut teos on maailman pisimpään yhtäjaksoisesti esitetty näytelmä, kiistaton klassikko ja käsittämättömän suosittu teatteri-ilmiö. Mollie ja Giles ovat nuori, onnellinen pariskunta. Heillä on edessään aivan erityinen päivä, he ovat avaamassa Monkswellin täysihoitola vanhaan perintökartanoon keskelle maaseudun rauhaa. Kun kaikki on valmista asiakkaita varten, iskee lumimyrsky ja sekoittaa suunnitelmat. Samaan aikaan radiossa poliisi tietottaa Lontoossa tapahtuneesta murhasta, jonka tekijää etsitään. Lipun hinta 46 €, eläkeläinen 43 € (+ mahdollinen postimaksu 2,30). **Tiedustelut ja ilmoittautumiset sekä maksut 2.10. mennessä vantaanallergiayhdistys@gmail.com tai 050 344 5636, FI12 4055 00124949 08, viite 5979.**

Hemmotteluilta

7.11. klo 17, SKY Opisto, Alppikatu 2, 00530 Helsinki

Kosmetologioppilait 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 20 € (1 h)
- Kokovartalohieronta 20 € (1 h)

Illan aikana myös mahdollisuus ostaa ihonhoitotuotteita 10 %:n alennuksella. Mukaan mahtuu 7 ensin ilmoittautunutta. Ilmoitathan kosmetiikkaallergiasii ilmoittautuessasi. Hoidot voidaan halutesa tehdä tuoksuttomilla tuotteilla, mutta tuoksuherkille tiedoksi, että tiloissa voi olla käytössä myös tuoksullisia tuotteita. **Ilmoittautumiset viimeistään 30.10. yhdistykseen, neuvonta@allergia-helsinki.fi tai 044 0477 054.** Maksu paikan päällä.

Lasten astma ja allergiat -luento

8.11. klo 17–18, Perhekeskus Kallio

Tervetuloa kaikille avoimeen perhekahvilaan Perhekeskus Kallioon. Luennolla kuulet viimeisimmät tiedot lasten astmasta ja allergioista. Yhdistyksemme asiantuntija **Monica Honkanen** on paikalla vastaamassa kysymyksiin. Tervetuloa!

SYYSKOKOUS

6.11. klo 17, yhdistyksen toimistolla, Pihlajatie 34

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Ilmoittautumiset viimeistään 4.11. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai 044 0477 054.

KERRO MEILLE TARINASI!

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

Ihoviikon luento

9.11. klo 13.30, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tule kuuntelemaan yhdessä etäyhteydellä lääkärin puheenvuoro ikääntyvän ihon hoidosta ja jäkälöitymissairauksista ja niiden hoidosta! Saat samalla tietoa kosmetiikan Allergia-portaalista ja tapaavat vertaisia. Luennot toteutetaan etäyhteydellä. Samalla voit testailla perusvoiteita ja yhdelle onnekkaille arvomme kosmetiikan tuotepaketin. Illassa mukana myös yhdistyksemme iho- ja kosmetiikka-asiantuntija ja allergia- ja astma-asiantuntija. Illan aikana halukkaat voivat myös perustaa vertaistutkimusryhmän. Toimistolla kahvia ja teetä sekä pientä purtavaa. **Ilmoittautumiset viimeistään 7.11. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai 044 0477 054.** Tervetuloa!

IHOVIIKON VERKKOLUENTO:

*Ikääntyvän ihon hoito ja
jäkälöitymissihosairaudet*

to 9.11.2023 klo 14

*Ilmoittaudu mukaan:
allergia.fi/tapahtumat*

IHOVIIKKO.FI



Tietotekniikka tutuksi seniorille

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

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

ALLERGIA
IHO
ASTMA



#ihorauha

HOIDA OMAA ASTMAASI -LUENTO

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

Illan aikana perehdyimme astmaan ja sen moninaisuuteen, lisäksi kuulemme sen lääkeshoidon ja omahoidon muodoista. Tietoilta on kaikille avoin. Voit osallistua paikan päällä tai etänä. Paikan päällä osallistujille kahvitarjoilu. Tietoilta toteutetaan yhteistyössä Chiesi Pharman kanssa. **Ilmoittautumisaikaa 10.11. mennessä.**

ILLAN OHJELMA:

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

**Ilmoittautumiset
10.11. mennessä
ja lisätieto
neuvonta@allergiahelsinki.fi
tai puhelimitse
044 0477 054.**

Lämpimästi tervetuloa!



AeroChamber
Plus
Flow-Vu
Anti-Static Valved Holding Chamber

Auta potilastasi saamaan
paras hyöty inhaloitavasta lääkkeestään.



Aerochamber lapsille ja aikuisille

Chiesi Pharma AB Klara Norra kyrkogata 34, 5tr, 111 22 Stockholm, Sweden | www.chiesi.fi | infonordic@chiesi.com

Kysy siskolta – Tuoksuton näytös

22.11. klo 19, Espoon Kaupunginteatteri
Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola,
Espoo

Hysterian historia, pirullinen PMS, loputtomat ulkonäköpaineet, äitiys ja ikääntyminen. Kysy siskoilta tuo kaunistelemattomasti naisuuden piirteet pöydälle – musiikin, naurun ja huikean näyttelijäntyön keinoin. Naisena olemisen kokemusta raotetaan arjen kokemuksien sekä historian ja tutkimustiedon pohjalta. Merkittävin rooli esityksessä on näyttämön eri-ikäisten naisten läsnäololla ja kokemusten jakamisella. Et ole yksin.

”Naisten tarinoita ei ole koskaan ennen kuultu tällä tavalla” – **Satu Rasila**

Tekijöiltä ja muilta siskoilta ammennetut tosielämän tarinat sanoittavat terävästi naisille tuttuja kokemuksia ja tarjoavat niihin uusia oivalluksia. Satu Rasilan kirjoittaman ja ohjaaman esityksen Espoon ensi-ilta on 1.11.2023.

Anna-Mari Kähärän säveltämä teos tuo valoa ja energiaa marraskuiseen pimeyteen. Sanoituksesta vastaa lavallakin nähtävä **Susanna Haavisto**.

Eryityisesti allergisille ja tuoksuyliherkille suunnattu tuoksuton näytös. Pyydämme yleisöä ja henkilökuntaa saapumaan teatteriin täysin ilman hajuviesiä, partavesiä ja muita hajusteita.

Lipun hinta 45 €, eläkeläinen 40 € (+mahdollinen postimaksu 2,30 €). **Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen allergia. espoo@gmail.com tai 050 522 6268, maksu su 22.10. mennessä Espoon yhdistyksen tilille FI47 1583 3000 1117 13, käytähän maksaessa viitettä 26042.**

KYSY LASTEN ALLERGIOISTA JA ASTMASTA -PALSTA

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



*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 tehtaan laatua

TAPAHTUMIA JOULUKUUSSA 2023

Jouluretki Porvooseen yhdessä pääkaupunkiseudun allergia- ja astmayhdistysten kanssa

9.12. klo 10–17, lähtö Kiasman edestä

Porvoon vanhakaupunki on idyllinen joulukaupunki, jonne ei tarvitse rakentaa jouluisia kulisseja, vaan kaikki on valmiina joulun odotukseen. Kun saavumme Porvooseen, nautimme herkullisen lounaan Porvoon vanhassa kaupungissa. Tämän jälkeen on aikaa tutustua omatoimisesti parin tunnin ajan tunnelmallisiin Joulumarkkinoihin Vanhassa Porvoossa, jossa myytävänä on joulun herkkuja ja tuotteita pukinkonttiin. Joulupukkikin vierailee markkinoilla. Ennen kotiin lähtöä nautimme iltapäiväkahvit paikallisessa kahvilassa. Jos aikaa jää, voimme piipahtaa paluumatkalla

Taidetehtaan Joulumarkkinoilla. Retki toteutuu, kun on vähintään 20 osallistujaa.

Jouluretken hinnat: jäsen 85 € / muut 95 €. **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 8.11. mennessä Espoon yhdistyksen tilille Nordea FI47 1583 3000 1117 13, viite 26055.**

Perinteiset jouluglögit

13.12. klo 16, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tule kanssamme virittäytymään joulun tunnelmaan ja nauttimaan yhdessäolosta! Tarjolla perinteiseen tapaan glögiä ja jouluserkkuja. Tervetuloa! **Ilmoittautumiset viimeistään 12.12. neuvonta@allergia-helsinki.fi tai 044 0477 054.**

Tunnelmakuvia jäsenretkeltä Tallinnaan



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 tuoksuherkyyttä ei voida testata allergiatesteillä.

Allergiaportaaliin on tuhansien kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden ainesosatiedot, jotka yhteistyökumppanimme ovat antaneet allergisten hyväksi. Kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden lisäksi Allergiaportaalista 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)



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 **Kevätpäaskyn** tammikuussa ja **Syyspäaskyn** 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.**

