

Kevätpääsäsky

2025

Syksyn 2025
jäsenlehti ilmestyy
vain sähköisenä.
Päivitä siis meille
SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI:
neuvonta@allergiahelsinki.fi

OSALLISTUT SAMALLA
HOTELLILAHJAKORTIN
ARVONTAAN!



Arvomme kaikkien sähköpostinsa
päivittäneiden kesken 27.2.2025
**HOTELLILAHJAKORTIN
SCANDIC-HOTELLIIN.** **ARVO
119€**
Ilmoitamme voittajalle henkilökohtaisesti.

KEVÄÄN 2025 TOIMINTAA

TAMMIKUU

		Vertaisryhmät käynnistyvät	5
		Jumpat käynnistyvät.....	8
Ke 29.1.	klo 17	Fazer-vierailu.....	9

HELMIKUU

Ma 3.2.	klo 17	Päivälehtimuseo-opastus	10
Ti 11.2.	klo 12–15	112-päivä yhdistyksen toimistolla, Pihlajatie 34.....	10
Ke 26.2.	klo 17	Atopian hoidon uudet tuulet -lääkäriluento.....	10

MAALISKUU

Ke 5.3.	klo 18	Äänimaljarentoutus.....	11
		Allergiaviikon luento.....	11
Ti 18.3.	klo 18	Siitepölyallergian hyvä hoito -verkko- luento.....	11
To 20.3.	klo 17	Kevätkokous.....	11

HUHTIKUU

Ma 7.4.	klo 17	Hemmotteluilta.....	12
Ti 8.4.	klo 17.30	Aurinko ja iho -luento	12
Ke 9.4.	klo 18	Naistenilta.....	13
Ke 30.4.	klo 16	Alvar Aalto Atelje	13

TOUKOKUU

La 3.5.	klo 13	Teatteriesitys: ANNA LIISA, Espoon Kaupunginteatteri, Espoo	14
Ma 5.5.	klo 17	Hemmotteluilta	14
Ke 7.5.	klo 18	Ota astma haltuun -luento	14
Ti 13.5.	klo 16	Astman ensitietoilta	14
La 24.5.	klo 9	Wiurilan kartano -kevät retki	15
Ma 26.5.	klo 17	Hemmotteluilta	15

KESÄKUU

Ke 4.6.	klo 14	Seuraajaan yhdessä reippailen	15
---------	--------	-------------------------------------	----

**Tapahtumamuutokset mahdollisia.
Seuraa verkkosivujamme.**

28.1., 25.2., 25.3., 29.4. ja 27.5.

VAPAAEHTOISIA PAIKALLA

OLKA-pisteellä Tornisairaalassa klo 12–14

**Syksyn 2025
jäsenlehti ilmestyy
vain sähköisenä.
Päivitä siis meille
SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI:
neuvonta@allergiahelsinki.fi**

**OSALLISTUT SAMALLA
HOTELLILAHJAKORTIN
ARVONTAAN!**



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. Tarkemman tietosuojaselosteen löydät verkkosivuiltamme.

TÄSSÄ LEHDESSÄ

Vertaistukea	5
Tule vapaaehtoiseksi!	6
Liikunnat kevätkaudella 2025	8
Tapahtumia tammikuussa	9
Tapahtumia helmikuussa	10
Tapahtumia maaliskuussa	11
Tapahtumia huhtikuussa	12
Tapahtumia toukokuussa	14
Tapahtumia kesäkuussa	15
Tiivistelmä artikkelista	16
Jäsenedut 2025	18
Kosmetiikan Allergiaportaali	19

SEURAA MEITÄ JA TAPAHTUAMIEMME

www.allergiahelsinki.fi
www.kosmetiikka-allergia.fi
ja Facebookissa sekä
Twitter: HginAllergi_Ast
IG: @helsinkiallergijaastma
IG: @kosmetiikan_allergiaportaali

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

jaset@allergia.fi

HELSINGIN ALLERGIA- JA ASTMA-YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI

Ilmestyy: 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 vuotta 2025!



Uusi vuosi ja uuden kujeet. Tämä on viimeinen painettu ja postitettu Kevät-pääsky-jäsenlehti ainakin tällä erää. Jatkossa jäsenlehti tulee ilmestymään sähköisesti verkkosivuillemme sekä sähköpostitse jäsenille, joiden sähköpostiosoitteet ovat ajan tasalla. Jos toivot postitettua versiota lehdestä, niin olethan minuun yhteydessä! :)

Osallistu hotellilahjakortin arvontaan päivittämällä sähköpostiosoitteesi yhdistykseen osoitteeseen neuvonta@allergiahelsinki.fi. Arvomme kaikkien osallistuneiden kesken Scandicin hotellilahjakortin (arvo 119€). Ilmoitamme voittajalle henkilökohtaisesti. Olen kasannut näihin sivuihin yhdistyksemme jäsentapahtumatarjontaa keväälle, tietoa uusista astman tunnistamisen välineistä jo lapsuusiässä ja ihania kohtaamisen paikkoja teille hyvät jäsenemme!

Olemme taas vastaanottaneet paljon ideoita jäsentapahtumista ja tiedollisista luennoista. Kiitos aktiivisuudesta! Tälle keväälle on taas laaja jäsentapahtumatarjonta, joka sisältää paljon asiantuntijaluentoja muun muassa atopiasta, astmasta, siitepölyallergiasta, auringon vaikutuksista iholle sekä lapsiperheille suunnattu luentokiertue laajenee kaupungin avoimiin leikkipuistoihin. Voit myös varata henkilökohtaisen neuvonta-ajan puhelimitse, toimitollemme tai etänä. Yhdistyksen asiantuntijat ovat tavoitettavissa neljänä päivänä viikossa ja teitä varten.

Keväällä on tuttuun tapaan tarjolla paljon tekemistä ja virkistytymistä asiantuntijaluentojen lisäksi. Toiveidenne mukaisesti järjestämme esimerkiksi hemmottelua ja naistenillan sekä koko perheen yhteistä toimintaan muun muassa Fazer vierailukeskuksen merkeissä. Yhteistyötä teemme muiden pääkaupunkiseudun Allergia- ja Astmayhdistysten kanssa esimerkiksi Kevätretken merkeistä. Liikunta tukee terveyttä ja tasapainottaa arkea sairauksien kanssa. Liikuntatarjonnasta löydät vesijumpaa, jooga ja yhteistä ulkoilua.

Yhdistyksessä on tarjolla myös paljon erilaisia vapaaehtois-toiminnan muotoja. Voit halutessasi osallistua esimerkiksi muutamaksi tunniksi OLKA-pisteiden toimintaan tai tulla lähettilääksi sosiaalisen median kanaviin. Annan mielelläni lisää tietoa.

Ihanaa alkanutta vuotta ja tavataan taas jäsentapahtumissa! 😊

Lämpimien 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



TOIMINNANJOHTAJA

Camilla Bonden

toiminnanjohtaja
puh. 045 1664 900

toiminnanjohtaja@allergiahelsinki.fi

HALLITUS 2025

Annikka Lehtonen (pj), Elise Nurminen,
Emmi Salminen, Marianne Taipale,
Marianni Leinonen, Veronika Aspäs

Uusi vuosi ja uudet kujeet



Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry valitsi syyskokouksessaan allekirjoittaneen yhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi seuraavaksi 2-vuotiskaudeksi vuoden 2025 alusta lukien. Olen siitä iloinen ja erittäin otettu.

Olen ollut vuosikymmeniä yhdistyksen jäsen, mutta olen vasta viime aikoina ollut aktiivisemmin mukana. Kuluvan vuoden olen ollut yhdistyksen hallituksessa.

Minulla on atooppinen iho, astma, käsi-ihottuma ja joitakin allergioita kuten eläinallergia. Olen kokenut saaneeni yhdistykseltä ajankohtaista tietoa ja neuvoja em. sairauksistani sekä vertaistukea niin, että nykyään pärjään noiden sairauksieni kanssa suhteellisen hyvin.

Viime aikoina eri yhdistysten ja järjestöjen saama tuki on monilla tahoilla pienentynyt. Onneksi rahoittajat ovat tähän mennessä kohdelleet meidän yhdistystämme varsin lempeästi. Koska emme tiedä, muuttuuko meidänkin tilanteemme tulevaisuudessa, on meidän syytä tarkastella menojamme tarkasti. Kaikki yhdistyksen varat on suunnattava astma- ja allergiatietoisuuden lisäämiseen ja meidän jäsenistömme palvelemiseen.

Omalta osaltani pyrin edistämään yhdistyksen toimintaa niin, että tietoa allergioista ja astmasta on saatavilla, saamme uusia jäseniä, yhdistyksen talous pysyy vakaalla pohjalalla ja etenkin te, yhdistyksen jäsenet, olette tyytyväisiä yhdistyksen toimintaan.

Tarttukaa hihasta tai laittakaa viestiä, jos teillä on toiveita yhdistyksen toiminnan suhteen.

Aurinkoisia talvi- ja kevätpäiviä!

Annukka Lehtonen

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen hallituksen puheenjohtaja

Onko astmaohjaukseen vaikea päästä?

Yhdistyksemme vastaa tähän tarpeeseen ja voit varata asiantuntijaltamme neuvonta-ajan toimistollemme tai etänä!

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. 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 14.1. Tervetuloa uudet jäsenet! Illan aikana arvotaan PEF-mittari osallistujien kesken.
- Ti 11.2. Pakkaset, kuinka liikkua talvella! Iloa luonnosta ja vertaistoiminnasta.
- Ti 11.3. Astmaatikko ja siitepölykausi.
- Ti 15.4. Astman omahoitovinkkejä.
- Ti 13.5. Astman ensitietoilta.

Ryhmän vertaisohjaajana toimivat Aune ja Eine.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Eine Akinsha (eine.akinsha@outlook.com).

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!



Tule vapaaehtoiseksi!

Jokainen meistä voi edistää allergia- ja astma-asioita tai ihoasioita! Pienelläkin panoksella on merkitystä, jotta saamme kohderyhmämme asioita eteenpäin ja tehtyä nähdyksi. Voit tehdä yksittäisen pienen jutun, kuten viedä neuvolaan oppaita ja lehtiä, tai sitoutua pidemmäksi aikaa, esim. vuodeksi vetämään vertaisryhmää. Vapaaehtoisena tuotat ja saat itsellesikin iloa ja paljon hyvää mieltä. Ole rohkeasti yhteydessä, niin autamme löytämään vapaaehtoistyön muodon, joka parhaiten sopii elämäntilanteeseesi. Me autamme ja opastamme ideasi käytäntöön!

Ota meihin yhteyttä matalalla kynnyksellä ja autamme mielellämme neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puh. 044 0477 054

NÄIHIN KALLISTA AIKAASI PARI TUNTIA:

Apukädet

Järjestämme monia tapahtumia, jäseniltoja, retkiä ja messuesittelyitä. Tule laittamaan tila kauniiksi, kaatamaan kahvia, kertomaan ihosairaudesta, allergiasta tai astmasta oman kokemuksesi kautta, jakamaan oppaita ja näytteitä. Kysy, milloin on seuraava tapahtuma, jossa kaivataan apukäsiä!

Esitteiden jakaja

Missä ihosairaat, allergikot ja astmaatikat liikkuvat? Apteekeissa, terveyskeskuksissa, neuvoloissa ja lääkärikeskuksissa. Näissä paikoissa olisi hyvä olla jaossa lehteämme sekä oppaita. Voitko sinä olla näiden esitteiden jakaja? Veisit ohimennessäsi yhteen paikkaan nipun tai ottaa vapaaehtoisprojektiksesi viedä kaikkiin alueesi terveyskeskuksiin lehdet ja oppaat? Siitä olisi suuri apu!

OLKA-pisteelle kohtaamaan kasvokkain

Tule jalkautumaan OLKA-pisteelle muutamaksi tunniksi jakamaan tietoa ja vertaistukea. Tarjoatko siis aikaasi kohdata kasvokkain OLKA-pisteillä ympäri Helsinkiä?

NÄIHIN TOIVOMME PIDEMPÄÄ SITOUTUMISTA:

Vertaisryhmänvetäjä

Yhdistyksemme järjestää monenlaisia ryhmiä, joissa voi saada tärkeää vertaistukea. Oletko sinulla intoa vetää ryhmän toimintaa tai suunnitella uutta ryhmää?

Sosiaalisen median lähettiläs

Sykkiikö sydämesi somelle? Haluatko tulla yhdistykseemme tekemään vapaaehtoistyötä sosiaalisen median parissa? Voit myös kaapata yhdistykseemme somekanavat viikoksi tai tehdä esimerkiksi mydayn?

Liikuntatuokioiden vetäjä

Jokainen meistä hyötyy liikunnasta, erityisesti astmaatikat. Voitko sinä vetää esim. jäsenillan aluksi vartin liikuntatuokion ryhti-jumppaa, tanssia tai liikuntapelejä? Tai haluaisitko ohjata liikuntaryhmää, joka kokoontuisi kerran tai kaksi kuukaudessa?

Kulttuurivastaava

Sykkiikö sydämesi kulttuurille? Ryhdy kulttuurivastaavaksi, joka organisoii muutaman kerran vuodessa kulttuuriretkiä esim. teatteriin, konserttiin tai mielenkiintoiseen kulttuuri-kohteeseen! Pääset vaikuttamaan ideointiin, mainostukseen, lippujen/bussin/oppaan varaamiseen ja käytännön järjestelyihin.

Löydät yhdistyksemme OLKA-pisteiltä pitkin vuotta.

Tämä on matalankynnyksen keskustelupaikka astmasta ja allergioista!

Jäsentiedotteen tekijä

Kaksi kertaa vuodessa kokoamme yhteen jäsentiedotteen, jossa on yhdistyksemme tapahtumat, tietoa ja mainoksia. Haluaisitko sinä olla mukana toimittamassa lehteä? Voit kirjoittaa jutun tai toimittaa omia kuviasi meille.

TOIVO-vertaistukisovellukseen tukihenkilöksi

Toivo-vertaistukisovellus on palvelu, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen. Haluatko tulla mukaan tarjoamaan tukeasi sovelluksen kautta kohderyhmällemme?

Opiskelija

Meille myös opiskelijat ovat tervetulleita suorittamaan tehtäviä mm. näiden vapaaehtois-tehtävien muodossa. Sovitaan yhdessä mitä teet yksin tai opiskeluporukassa, neuvottele opettajan kanssa, miten saat niistä opintopisteitä ja ryhdytään hommiin.

PERHEKAHVILAKIERROS YHTEISTYÖSSÄ MLL:N JA AVOIMIEN LEIKKIPUISTOJEN KANSSA!

Järjestämme kevään aikana allergia- ja astmatietoisuja ympäri Helsinkiä lapsiperheille. Jatkamme yhteistyötä MLL:n perhekahviloiden kanssa ja laajennamme yhteistyötä muun muassa Helsingin kaupungin leikkipuistojen avoimiin perheamuihin. Seuraa verkkosivujamme tarkemmista ajankohdista keväällä.

TIETOISKU ALLERGIOISTA JA ASTMASTA KAMPIN SENIORIKESKUKSEEN!

Järjestämme kevään aikana allergia- ja astmatietoisun senioreille Kampissa. Tulemme tiedottamaan ajankohdasta heti alkuvuodesta verkkosivuillamme.



*Pirkko Mannola -
Suosittelee!*

Rannikkomännyn kuoriuutetabletti

Monivaikutteinen luonnon bioflavonoidi elimistösi tueksi

PYCNOGENOL®

Strong 40 mg

VASTUSTUSKYKY

Vahvistaa immuunijärjestelmää.

HENGITYSTIET

Vahvistaa limakalvojen kollageenia.

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

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.

ILMOITTAUTUMINEN LIIKUNTARYHMIIN ensisijaisesti yhdistyksen verkkosivuilta www.allergiahelsinki.fi. Voit ilmoittautua myös suoraan yhdistykseen neuvonta@allergiahelsinki.fi tai p. 044 0477 054.

Pidetty liikunnanohjaaja **Anna Samrina** ohjaa yhdistyksemme torstain ja perjantain vesiliikuntaryhmiä Kampin liikunta-keskuksessa.

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.

Vesijumppien hinta: Jäsenille 104 €, muille 124 €.

VESIJUMPPA TORSTAIRYHMÄ

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 9.1.–8.5.2025 (17.4. ja 1.5. ei ole tuntia) torstaisin klo 19.30–20.15, ohjatun tunnin kesto 45 minuuttia, ohjauksetoista yhteensä 16.

VESIJUMPPA PERJANTAIRYHMÄ

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 10.1.–9.5.2025 (18.4. ei ole tuntia) perjantaisin klo 14.30–15.30, ohjatun tunnin kesto 55 minuuttia, ohjauksetoista yhteensä 17.

MAANANTAIN JOOGATUNNIN ohjaa Panu Oksman. Voit osallistua myös yksit-
täiselle tunnille, jonka hinta on 12 €.

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 astmaatikoidelle 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 – TERVETULOJA JOOGAAMAAN KANSSANI

13.1.–5.5.2025 maanantaisin klo 18.30–19.30, Kampin Liikuntakeskukseen, Malminkatu 3
Hinta: Jäsenille 105 €, muille 134 € (16 kertaa)

HAPPIHYPPELYT-retket lähiluontoon

Vapaaehtoisemme eräopas Marianni johdattaa taas kevään tullen jäseniemme ihanille retkille lähiluontoon. Näillä poluilla astmaatikon olisi hyvä käyskennellä silloin tällöin, aikaa se ei paljoa vie mutta antaa paljon niin mielelle kuin kehollekin. Ilmoitamme tarkemat ajat kevään tullen verkkosivuillamme ja jäsenkirjeessä. Happihyppelyt järjestetään alustavasti huhtikuun alkupuolen sunnuntaista eteenpäin sunnuntaisin noin kolmen viikon välein klo 11. Ilmoittautumiset ja lisätieto: neuvonta@allergiahelsinki.fi

TAPAHTUMIA TAMMIKUUSSA 2025

- Vertaisryhmät alkavat, kts sivu 5
- Liikuntaryhmät alkavat, kts sivu 8

FAZER-VIERAILU

Ke 29.1. 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 13.1. 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 HELMIKUUSSA 2025

Päivälehtimuseo-opastus

Ma 3.2. klo 17, Ludviginkatu 2–4, 00130 Helsinki

Tervetuloa Päivälehtimuseoon opastetulle kierrokselle kanssamme! Saapuessasi astut sisään Helsingin Sanomien entisiin toimitiloihin. Sanomalehtitalona toimineen rakennuksen tunnelma on oleellinen osa uutta Merkkiä. Näyttelyn viesti on vapaan median merkitys demokratialle. Sen keskeisiä käsiteltäviä teemoja ovat journalismi, sananvapaus ja disinformaation torjunta.

Ilmoittautumiset 26.1. mennessä yhdistyksen verkkosivuilta, sähköpostitse tai puhelimitse 044 0477 054. neuvonta@allergia-helsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

112-päivä yhdistyksen toimistolla

Ti 11.2. klo 12–15, Pihlajatie 34

Asiantuntija paikalla yhdistyksen toimistolla. Tule kysymään allergioista, astmasta tai sen omahoidosta.

YKSYKSKAKS-
PÄIVÄ
112
TULE
IDEOIMAAN
KANSSAMME
TEMPAUSTA!

112-päivän tavoitteena on lisätä kansalaisten turvallisuustietoutta ja keskitymme kansalaisvelvollisuuteen osata käyttää adrenaliini-injektoria.



LÄÄKÄRILUENTO Atopian hoidon uudet tuulet

Ke 26.2. klo 17–18.30, Teams

Tervetuloa Atopian hoidon uudet tuulet -verkkoiiltaan.

Verkkoillan sisältö:

- Lääkäriluento:
Atopian hoidon uudet tuulet
ihotautien erikoislääkäri
Miia Perälä
- Mitä etuuksia ja tukea
löytyy atoopikolle?
erityisasiantuntija
Risto Heikkinen,
Allergia-, iho- ja astmaliitto
- Kosmetiikan allergiaporlaalista
tukea herkän ihon hoitoon
iho- ja kosmetiikka-asiantuntija
Merike Laine, Helsingin
Allergia- ja Astmayhdistys

Luento toteutetaan Teams-verkkoalustalla. Ilmoittautumislinkki aukeaa pian. Tapahtuman järjestäjä: Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ja Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys.

Lisätietoja tapahtumasta:

Paula Lehtomäki,
paula.lehtomaki@allergia.fi.

TAPAHTUMIA MAALISKUUSSA 2025



Ihana Äänimaljarentoutus

Ke 5.3. klo 18, Olet hyvä -studio,
Vanha Talvitie 2, 00580 Helsinki

Äänimaljarentoutus perustuu äänimaljojen tuottamiin äänialtoihin, jotka voivat vaikuttaa kehoon ja mielen rentoutumiseen. Istuessa tai maatessa rentoutuneessa asennossa, äänimaljat soivat eri taajuuksilla luoden harmonisia äänimaisemia. Nämä äänet voivat auttaa rentoutumaan, vähentämään stressiä, parantamaan keskittymiskykyä ja edistämään meditatiivista tilaa. Rentoutumisen tehoa lisäävät äänien resonointi kehossa ja niiden vaikutus aivojen toimintaan, mikä voi johtaa syvään rentoutumistilaan ja mielen rauhoittumiseen.

Lämpimästi tervetuloa yhdessä rentoutumaan ja voimaantumaan!
Hinta 20 € / henkilö, min. 7 osallistujaa, maksu paikan päällä.

Ilmoittautuminen 23.2. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

ALLERGIAVIIKON LUENTO

Vietämme tänä vuonna Allergiaviikkoa 17.–23.5.2025. Seuraa verkkosivujamme Allergiaviikkoon liittyen!



Siitepölyallergian hyvä hoito -verkkoluento

Ti 18.3. klo 18–19, Teams

Uusinta tietoa siitepölyallergian hyvästä hoidosta ja siitepölyallergisen ajatuksia.

- Siitepölyallergian kiemuroista parempaan oloon – professori, lastentautien ja allergologian erikoislääkäri **Johannes Savolainen**
- Mistä siitepölyallerginen voi saada tietoa ja vertaistukea?
- Vinkit helpompaan kevääseen – allergisen kokemustoimijan haastattelu

Luento on ilmainen sekä kaikille avoin. Verkkoluento toteutetaan Teams-verkkoalustalla. **Ilmoittaudu luennolle verkkosivuilla allergia.fi, niin saat vahvistusviestin mukana linkin luennolle.**

KEVÄTKOKOUS to 20.3. klo 17

yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tervetuloa yhdistyksen kevätkokoukseen yhdistyksen toimistolle, Pihlajatie 34. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: neuvonta@allergiahelsinki.fi tai verkkosivuilta.

TAPAHTUMIA HUHTIKUUSSA 2025



HEMMOTTELUILTA

**Ma 7.4. 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:

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

Illan aikana myös mahdollisuus ostaa ihonhoitotuotteita 10 %:n alennuksella. Mukaan mahtuu 9 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 1.4. yhdistykseen, neuvontaan allergiahelsinki.fi.** Maksu paikan päällä.

AURINKO JA IHO -LUENTO

Ti 8.4. klo 17.30, Pihlajatie 34 tai Teams

Mitä vaikutuksia auringolla on ihomme hyvinvointiin? Tule kuuntelemaan auringon hyödyistä ja haitoista iholle sekä auringolta suojautumisesta.

- 17.30 Tervetuloa!
Yhdistyksen esittely
- 17.40 Aurinko ja iho -luento,
ihotautilien erikoissairaanhoidaja **Maria Aitasalo**
- 18.30 La Roche Posayn
aurinkosuoja-voiteet,
Saara Pöyhönen, L'Oréal
- 18.45 Kosmetiikan Allergiaportaalin
esittely, Merike Laine

Iltaan voit osallistua paikan päällä kahvikupposen äärellä toimistollamme, Pihlajatie 34, tai etäyhteyden päästä. Paikan päällä jaossa näytteitä aurinkovoiteista sekä arvonta, jossa palkintona La Roche Posay aurinkovoide.

Ilmoittautumiset 5.4. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.



NAISTENILTA

Ke 9.4. klo 18, Femeia Fashion,
Paciuksenkaari 16, 00270 Helsinki

Tervetuloa yksityistilaisuuteen tutustumaan kauden upeisiin ja yksilöllisiin vaatekokoaisuuksiin ammattilaisen opastuksella!

Femeia Fashionissa on myynnissä upeita tuotemerkkejä kuten Bohème, Cero, Etage, In Front, KJ.Brand, Marta du Chateau, Mich ja Milano Italy. Saatavilla kokoja 36–48, riippuen mallistosta sekä lisäksi paljon asusteita.

Tarjolla pientä suolaista. Osallistujille –20 % alennus ostoksista. Lisäksi arvomme tuotepalkinnon. Tutustu myös liikkeen verkkokauppaan osoitteessa www.femeia.fi.

Ilmoittautuminen 1.4. mennessä ja lisätiedot sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai 044 0477 054.
Tervetuloa!

ALVAR AALLON ATELJE-VIERAILU

Ke 30.4. klo 16, Alvar Aallon studio,
Tiilimäki 20, Helsinki

Vierailu Aallon ateljeessa on sukellus Aallon arkkitehtuurin, muotoilun ja henkilöhistorian maailmaan, mutta samalla myös arkkitehtoninen kokemus tilasta ja rakennuksesta. Luonnonvalo hyödyntävä ateljee Aalto-kalusteineen on ainutlaatuinen ympäristö, jossa Aallon arkkitehtitoimisto suunnitteli useita muita tunnettuja rakennuksia.

Tunnin mittaisella vierailulla tutustutaan Aallon arkkitehtitoimiston tarinaan ja arkkitehtuuriin oppaan johdolla. Aikaa jää myös omatoimiseen tunnelmointiin, valokuvaamiseen, skissailuun ja museo-kauppaostoksiin.

Hinta 20 € aikuinen. Opiskelija, eläkeläinen 10 € (Ryhmään mahtuu 20 henkilöä).

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu Espoo yhdistykseen 23.4. mennessä allergia.espoo@gmail.com tai 050 5226268. Maksu tilille nro: FI47 1583 3000 1117 13, viite: 27070.



FEMEIA FASHION

Paciuksenkaari 16, 00270 Helsinki
010-3262333

www.femeia.fi

YSTÄVÄ MUKAAN TOIMINTAAN TAI KANNATUSJÄSENEKSI!

Saa ystäväsi liittymään yhdistyksen jäseneksi ja saatte molemmat LV:n tuotepalkinnot! Mitä enemmän meitä on, sitä leveämmät hartiat meillä on edistää meidän asioitamme!

Ohje: Liittyessä kirjoita haluan lisätietoa -osioon 'ystäväkamppis', niin olemme teihin yhteydessä.

www.allergiahelsinki.fi

TAPAHTUMIA TOUKOKUUSSA 2025

Teatteriesitys: ANNA LIISA

La 3.5. klo 13, Espoon Kaupunginteatteri, Revontulentie 8, Espoo

Anna Liisa (1895) on Minna Canthin viimeiseksi jäänyt näytelmä. Nyt klassikonäytelmä on saanut uuden, vahvan ja tiukasti ajassamme kiinni olevan tulkinnan.

Esitys peräänkuuluttaa kollektiivista vastuuta ja yhteisön roolia. Millaisia taakkoja me kannamme harteillamme osana sukupolvien ketjuja? Tässä tulkinnassa Anna Liisa tanssii häpeää villisti ulos ja tekee tilaa elämälle.

Se on esitys itsemääräämisoikeudesta ja naiskehojen taakoista kainuulaisessa suomalaismassassa.

Lipun hinta 42 €, eläkeläinen 37 € (+ mahdollinen postitusmaksu 2,50 €). **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 2.4. mennessä Espoon yhdistykseen, allergia.espool@gmail.com, puh. 050 5226268, maksu tilille FI47 1583 3000 1117 13, viite: 26259.**

HEMMOTTELUILTA

Ma 5.5. 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:

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

Illan aikana myös mahdollisuus ostaa ihonhoitotuotteita 10 %:n alennuksella. Mukaan mahtuu 9 ensin ilmoittautunutta. Ilmoitathan kosmetiikka-allergiiasi ilmoittautuessasi. Hoidot voidaan halutessa tehdä tuoksuttomilla tuotteilla, mutta tuoksuherkille tiedoksi, että tiloissa voi olla käytössä myös tuoksullisia tuotteita.

Ilmoittautumiset viimeistään 1.5. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi. Maksu paikan päällä.



OTA ASTMA HALTUUN -LUENTO

Ke 7.5. klo 18–19.30, Teams

Oletko saanut vuoden sisään astmadiagnoosin? Tai haluaisitko päivittää astmatietosi 2020-luvulle? Kiinnostaisiko kuulla uusinta astmatietoa lääkärin kertomana? Haluaisitko kysyä astmasta lääkäriltä? Kaipaanko vinkkejä liikuntaan astman kanssa?

Mietitkö millaisia ovat muiden astmarinat?

Tule Ota astma haltuun -verkkoluennolle.

Luento on ilmainen ja kaikille avoin. Verkkoluento toteutetaan Teams-verkkoalustalla.

Ilmoittaudu luennolle verkkosivuilla allergia.fi, niin saat vahvistusviestin mukana linkin luennolle.

ASTMAN ENSITIEITOILTA

Ti 13.5. klo 16, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tervetuloa uudet ja vanhat astmaatikoit! Illan aikana perehdymme astmaan sairautena sekä sen omahoitokeinoihin, samalla kuulet potilasjärjestön tarjoamasta tuesta arkeen. Luennoitsijana toimii asiantuntija **Monica Honkanen**. Samaan aikaan toimistolla kokoontuu Astmarinki-vertaistukiryhmä. **Lisätietoja ja ilmoittautuminen: neuvonta@allergia-helsinki.fi tai verkkosivuilla.**

PÄIVÄRETKI WIURILAN KARTANOON

La 24.5., lähtö klo 9.00 Kiasma, Helsinki,
paluu klo 18

Matkaan lähdetään lauantaina 24.5. klo 9.00 Kiasman turistiauto pysäkillä ja takaisin Kiasmalla olemme klo 18 mennessä. Kyytiin voi nousta myös Espoon Ikean turistiautopysäkillä.

Menomatalla pysähdyimme tauko-
paikalla jossa tarjolla kahvi/tee + suolai-
nen kahvileipä. Saavuttuamme Wiurilan
kartanoon, meillä on opastettu kierros
kartanossa.

Halikossa sijaitsevan upean kartanon
mailta löytyy runsaasti katsottavaa ja koet-
tavaa kaikenikäisille. Kartanoalueen keski-
össä on suuri, C. L. Engelin suunnittelema
talouskeskus, josta löytyy ravintola Wiuri-
lan Sigrid herkkuiheen ja aurinkoisine ter-
rasseineen

Wiurilan museoissa pääset aikamatkal-
le kartanon historiaan sekä osalliseksi
Armfeltien perheen kartanoelämään.
Upeassa C. L. Engelin suunnittelemassa
talousrakennuksessa sijaitsevat Wiurilan
koti- ja hevosvaunumuseot. Kartanon koti-
museossa on esillä Wiurilassa käytössä
ollutta esineistöä 1800-luvulta lähtien.
Näyttelyssä on pukuja, asusteita, huone-
kaluja, astioita, leluja, työvälineitä, kuvia
ym. sekä tietoa Wiurilan kartanossa asu-
neista henkilöistä ja suvuista.

Museo-opastuksen jälkeen nautimme
maukkaan lounaan ravintola Wiurila Sigri-
dissä. Ravintolaa ympäröi golfkentät ja
kartanoidylli. Paluumatkalla pysähdyimme
Desing Hill taukopaikalla jossa on kahvila
ja monia tehtaan myymälöitä.

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu
Espoon yhdistykseen 7.5. mennessä
allergia.espoo@gmail.com tai 050
5226268.** Muistathan ilmoittaa mahdolli-
sista erikoisruokavalioista. Matka toteutuu
kun on vähintään 25 lähtijää. Hinta: 99 €/
jäsen, muut 109 €.



HEMMOTTELUILTA

Ma 26.5. klo 17 SKY Opisto,
Alppikatu 2, 00530 Helsinki

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

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

Illan aikana myös mahdollisuus ostaa ihon-
hoitotuotteita 10 %:n alennuksella. Mukaan
mahtuu 9 ensin ilmoittautunutta. Ilmoitathan
kosmetiikka-allergiasi ilmoittautuessasi.
Hoidot voidaan halutessa tehdä tuoksutto-
milla tuotteilla, mutta tuoksuherkille tiedoksi,
että tiloissa voi olla käytössä myös tuoksullisia
tuotteita. **Ilmoittautumiset viimeistään
20.5. yhdistykseen, neuvonta@allergia-
helsinki.fi.** Maksu paikan päällä.

TAPAHTUMIA KESÄKUUSSA 2024

Seurasaaren yhdessä reippailen

4.6. klo 14, Seurasaaren silta

Lähdetään yhdessä reippailemaan Seura-
saareen! Ota mukaan hyvät kengät ja
juomapullo. Säävaraus.

**Ilmoittautumiset ja lisätietoa
sähköpostilla neuvonta@allergiahel-
sinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

JÄSENEDET 2025

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

LIITTYMISLAHJA

**Liity jäseneksi ja saa
Mini-Wright-pef-mittari
tai kosmetiikkatuote!**

TOIMISTOLTA VOI OSTAA JÄSENHINTAAN

- FFP2-tason kertakäyttöisiä hengityssuojaimia
- Jonaspro-kasvosuojaimia
- Jonaset-hengitysilmanlämmittimiä
- 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



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?

Seuraa
Allergiaportaalia
myös Instassa
ja Facessa.



kosmetiikka-allergia.fi

Kosmetiikan Allergiaportaali

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 -hakuksen tekeminen on maksutonta.

Allergiaportaalissa 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.

Allergiaportaalissa on tuhansien kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden ainesosatiedot, jotka yhteistyökumppanimme ovat antaneet allergisten hyväksi. Kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden lisäksi Allergiaportaalista löytyy myös pyykinpesu- ja huuhteluaineita sekä kodin puhdistusaineita.

Allergiaportaali sisältää myös lukuisia asiantuntija-artikkeleita kosmetiikka-allergioista ja kosmetiikkalainsäädännöstä sekä muuta ajankohtaisia kosmetiikkaan ja ihonhoitoon liittyvää tietoa. Käy siis tutustumassa Allergiaportaaliin ja päivitä tietosi kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta ajan tasalle.

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

Lapsuuden astman varhaisen tunnistamisen välineet:

Voidaanko taudin puhkeaminen estää tulevaisuudessa geneettisten riskimarkkereiden avulla?

VÄITÖSKIRJATUTKIJA: KIARA HOMIL

Hengityksen vinkuminen on yleistä pikkulapsilla; noin viidesosa kaikista lapsista kärsii hengityksen vinkunasta ainakin kerran varhaislapsuudessa ja tämän oireen sairaalahoitoon joutuu 1% kaikista lapsista. Tutkimusten mukaan sairaalahoitoa vaativien lasten riski sairastua astmaan myöhemmin lapsuudessa on 15–71 %, kun taas yleisesti lapsiväestössä vastaava luku on 4–10 %. Myöhemmin astmaa kehittävien, hengityksen vinkunasta kärsivien lasten tunnistaminen varhaisessa vaiheessa ennen taudin puhkeamista on haastavaa. (1) Tiedetään, että riskitekijöitä astman kehittymiselle lapsella ovat alle kahden vuoden iässä sairastettu uloshengitysvaikeus, atopia, RSV/RV-infektio, vanhempien astma ja tupakointi, ympäristötekijät sekä geneettiset tekijät. (2)

Ajatellaan, että astman hoidon suhteen kestävin ratkaisu on ennaltaehkäisy, sillä astman jo puhjettua, tautia parantavia keinoja ei ole. (3) Tärkeänä huomiona on myös se, että lapsen astman ennustettavuudelle ei ole luotettavia välineitä. Diagnoosi perustuu pääosin vastaanotolla toteutettuun tutkimukseen sekä riskilaskureihin, joiden ennusteellisen arvon on havaittu olevan heikko tai kohtalainen. Siksi ajatellaan, että taudin solu- ja geenitason mekanismien ymmärtäminen ja sen kautta astman riskitekijöiden tunnistaminen voisi parantaa astman ennustettavuutta. Tulokset geeniekspressiotutkimuksista astman ennustettavuuteen ovat tähän asti olleet lupaavia. Astman varhainen diagnosointi sekä hoidon aloittaminen täsmentyy, mikäli biomarkkereja tunnistetaan paremmin. (3,4)

Nopea kehitys astman geenitutkimuksessa on johtanut useiden geenien tunnistamiseen, jotka ovat mahdollisesti yhteydessä astmaan liittyviin piirteisiin. Geenin vaikutus yksittäisenä tekijänä on havaittu assosiaatiotutkimuksissa pieneksi, mutta yhdessä muiden riskitekijöiden kanssa vaikutus on merkittävämpi. (4)

Vuonna 2007 geenianalyysit kehittyivät merkittävästi astmatutkimuksessa, tuolloin julkaistiin ensimmäinen koko genomin tutkimus liittyen lapsuuden astmaan. Useat markerit kromosomissa 17q21.1 havaittiin vahvasti ja toistuvasti liittyväksi suurentuneeseen riskiin sairastua lapsuuden astmaan. Sama löydös toistettiin useissa tutkimuksissa myöhemmin muissakin aineistoissa. (4)

Itse toimin Turun yliopiston lastentautiopin alalla väitöskirjatutkijana ja teen tutkimusta lapsuuden astman geneettisistä riskimarkkereista. Keskimmpänä aineistona tutkin 124 lasta, joita on seurattu tarkasti ensimmäisestä, alle 2-vuotiaana sairastetusta uloshengitysvaikeuskohtauksesta, 8 ikävuoteen asti. Näiden lasten kokoverestä on tehty DNA-, RNA- ja metylaatiotutkimuksia.

Geenitutkimusta voi toteuttaa sekä yksittäistä geeniä tarkastelemalla tai jonkin tutkitavan aineiston geeniprofilia tarkastelemalla. Yhdessä osatyössäni tutkimme SNP 17q21-lokuksen geenejä, sillä kuten aiemmin mainittiin, 17q21-kohde on kirjallisuudessa todettu keskeiseksi geenialueeksi astman ja atopian suhteen.

Toisessa ja kolmannessa osatyössä tutkimme, miten tutkimusaineiston lapset, jotka

ovat ryhmitelty erinäisin keinoin, ovat keskenään erilaisia tai samanlaisia suuremmissa mittakaavassa, geeniprofiiltaan. Tämä voi olla hieman hankala käsite ymmärtää, mikäli aihe ei ole entuudestaan tuttu. Asiaa voi havainnollistaa siten, että yhden henkilön geeniprofiili on ikään kuin kyseisen henkilön sormenjälki. Kun tarkastelemme kokonaisen ryhmän geeniprofiilia, tarkastelemme näiden henkilöiden sormenjälkiä kokonaisuudessaan ja määritetään, mitkä uurteet korostuvat ja mitkä haalenevat sormenjälkien kerrostuessa. Siten esimerkiksi ymmärrämme, mitkä erityispiirteet ovat keskeisiä niillä lapsilla, jotka kehittävätkin myöhemmin astmaa ja mitkä ovat keskeisiä heillä, jotka eivät kehitä, vaikka muita tunnettuja riskitekijöitä olisi.

Tähän asti olemme havainneet muun muassa, että SNP 17q21-locuksen geenit ovat todellakin kytköksissä atopiaan ja sitä kautta myöhäiseen astman kehittämiseen. Lisäksi olemme havainneet, että ne lapset, joilla on sekä varhais- että myöhäislapsuudessa herkistymistä muun muassa siitepölylle tai eläimille, ovat geeniprofiiltaan erilaisia, kuin ne lapset, joilla on vain varhaislapsuudessa herkistymistä, mutta herkistyminen väistyy seurannassa. Tulos on erityisen merkittävä koivulle herkistyneillä lapsilla. Tutkimustulokset ovat osittain vielä kesken.

Miksi on siis halua ymmärtää biomarkkereita tai geneettistä taustaa? -Jotta voimme tunnistaa riskilapset jo varhain, ennen taudin puhkeamista ja ennaltaehkäistä taudin puhkeamista erinäisin keinoin.

LÄHTEET

- Sly P, Boner A, Björkstén B, Bush A, Custovic A, Eigenmann P, Gern J, Gerritsen J, Hamelmann E, Helms P, Lemanske R, Martinez F, Pedersen S, Renz H, Sampson H, von Mutius E, Wahn U, Holt P. Early identification of atopy in the prediction of persistent asthma in children. *The Lancet* (2008) 372(9643).
- Jartti T, Lehtinen P, Vuorinen T, et al. Respiratory picornaviruses and respiratory syncytial virus as causative agents of acute expiratory wheezing in children. *Emerging Infectious Diseases* 2004;10(6):1095–101.
- Bannier MA, van de Kant KD, Jöbsis Q, Dompeling E. Biomarkers to predict asthma in wheezing preschool children. *Clinical & Experimental Allergy* 2015;45(6):1040–50.
- Vercelli D. Discovering susceptibility genes for asthma and allergy. *Nature Reviews Immunology* 2008;8(3):169–82.



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 postitse ja **Syyspääskyn** elokuussa sähköpostilla
- kuukausittain **jäsenkirjeemme** sähköpostitse
- mahdollisuuden osallistua myös **Allergia-, Iho- ja Astmaliiton tapahtumiin**

JÄSENYYPDEN HINTA ON VAIN 27 € VUODESSA/TALOUS

Liity jäseneksi ja saa Mini-Wright -pef-mittari tai kosmetiikkatuote!

Tuote tulee noutaa toimistoltamme.

JÄSENEKSI VOIT LIITTYÄ

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

Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi, niin saat jäsentiedotteet sähköpostiisi ja osallistut hotellilahjakortin arvontaan.

