



JÄSENLEHTTI 2026

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

JÄSENEÄ SAAT:

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

WWW.ALLERGIAHELSINKI.FI

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Helsinki



TAPAHTUMAT

Syyskuu:

liikuntaryhmät alkavat

ma 7.9. klo 13-17 CHRODA viikko -terveysmessut

ti 8.9. klo 17:30 Arki astman kanssa -verkkoluentoilta (TEAMS)

la 12.9. klo 10-16 Hyvinvointimessut, Puistokulma, Talkootie 4, Vantaa

ma 14.9. klo 10-15 Atopiapäivä, pop up -neuvontaa yhdistyksen toimistolla, Pihlajatie 34

ti 15.9. klo 16 Astmarinki-vertaisryhmä alkaa, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

pe 18.9. klo 13 Syksyinen metsäkävely, Kuusijärvi

Lokakuu:

ti 6.10. klo 17 Ravitsemusterapeutin verkkoluento: Ravitsemus ja tulehduksen hillintä astman hoidon tukena (TEAMS)

to 8.10. klo 17.30 Naistenilta, Femeia Fashion, Paciuksenkaari 16

·ti 13.10. klo 16.30 Musiikkitalon opastus, Musiikkitalo, Mannerheimintie 13a

pe 16.10. klo 13 Metsäkävely, Maunulan maja

la 24.10. klo 9.30 Tallinnan jäsenretki, Viking Line -terminaali, Katajanokanlaituri 2

ke 28.10. klo 17 Ilmailumuseo-opastus, Suomen Ilmailumuseo, Karhumäentie 12, Vantaa

to 29.10. klo 17 Hemmotteluilta, SKY-Opisto, Alppikatu 2

Marraskuu:

ti 3.11. klo 17 Syyskokous, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

ti 10.11. klo 17 Hemmotteluilta, SKY-Opisto, Alppikatu 2

to 19.11. klo 17 Astman ensitietoluento, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Joulukuu:

ti 1.12. klo 17 Lääkäriluento: Atooppinen ihottuma haltuun (TEAMS)

pe 4.12 klo 19 HKO: Let it snow, Musiikkitalo, Mannerheimintie 13a

ke 9.12. klo 17, Jouluherkut Fazerilta ja opastus, Fazer vierailukeskus, Fazerintie 6

ti 15.12. klo 16 Perinteiset jouluglögit, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Pidätämme oikeuden muutoksiin, seuraathan verkkosivujamme.

ILMOITTAUTUMINEN KAIKKIIN TAPAHTUMIIN JA LIKUNTARYHMIIN

verkkosivuilta www.allergiahelsinki.fi

sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi

ja puhelimitse 044 04477 054



PUHEENJOHTAJAN MIETTEITÄ

Kesä ja kesälomat alkavat olla takanapäin ja katseen suunta on monella jo kohti tulevaa syksyä. Syksyn on ennustettu olevan huomattavasti tavanomaista lämpimämpää, joten nauttikaamme siitä.

Viime talvena ja keväänä Vammaisneuvosto kokoontui säännöllisesti kerran kuukaudessa. Tänä aikana kuulumme kaupungin kaikkien toimialojen ajankohtaiskatsaukset, joihin saimme esittää etukäteen kysymyksiä. Myös kokouksissa niitä oli mahdollisuus kommentoida.

Itse koin nämä tärkeiksi, koska etukäteiskysymyksillä eri toimialojen virkamiehet joutuivat pohtimaan vastauksiaan ja näin he oppivat myös meidän yhdistyksemme ajamista asioista parhaiten. Mielenkiintoisinta oli kuulla kaupungin Kulttuurin ja Vapaa-ajan toimialajohtajan katsausta. Meidän etukäteiskysymyksiin, jotka koskivat mm. hajusteita, sisäilma- ja materiaalikysymyksiä, hän totesi, ettei osaa vastata ainoankaan, koska toimialalla ei ole tulleet ajatelleeksi näitä asioita. Niinpä sovimme, että ryhdymme yhdessä miettimään, mitä voisimme yhdessä tehdä, jotta allergiaa, astmaa ja ihosairauksia sairastavat voisivat nykyistä paremmin osallistua kulttuuri- ja vapaa-ajan tapahtumiin. Ensimmäinen kokouksemme oli kesäkuun alussa, jossa puolin ja toisin esitimme ajatuksiamme jatkoon. Työtä jatketaan syksyn mittaan.

Em. lisäksi Vammaisneuvosto otti kantaa useisiin muihin asioihin kuten esteettömyysosaamisen parantamiseen. Otimme esille jäsenistömme ongelmat hajusteiden, sisäilman ja materiaalien suhteen, jotka voivat olla joillekin allergisille este osallistumiseen.

Syksyn mittaan meillä on tulossa monipuolista ohjelmaa niin allergiatietoon ja vertaistukeen kuin virkistykseen liittyen. Sääntömääräinen syyskokous ajoittuu marraskuulle. Siinä valitsemme tulevalle 2-vuotiskaudelle uuden hallituksen. Meillä on erovuorossa olevia hallituksen jäseniä ja siksi toivoisimme uusia, myös vantaalaisia jäseniä. Laitatko minulle viestiä kiinnostuksestasi lehtonenannukka@gmail.com.

Hyvää alkavaa syksyä!

Annukka Lehtonen
Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen hallituksen puheenjohtaja

HALLITUS 2026

Annukka Lehtonen (pj), Elise Nurminen,
Marianne Taipale, Veronika Aspås,
Marianni Leinonen

SEURAA MEITÄ JA TAPAHTUMIAMME SOMESSA:



www.allergiahelsinki.fi

www.kosmetiikka-allergia.fi

@helsinkiallergiajaastma

@kosmetiikka_allergiaportaali



Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

Pihlajatie 34 00270 Helsinki

www.allergiahelsinki.fi

Allergia- ja astmaneuvo:

neuvonta@allergiahelsinki.fi

044 0477 054

Iho- ja kosmetiikkaneuvonta:

kosmetiikka@allergiahelsinki.fi

040 8348 803

www.kosmetiikka.allergia.fi

Toiminnanjohtaja:

toiminnanjohtaja@allergiahelsinki.fi

045 1664 900

TERVEHDYS YHDISTYSVÄELTÄ

Hyvää alkavaa syyskautta! Mukava, että olet löytänyt jäsenlehtemme pariin. Tästä lehdestä löydät syksyn tapahtumatarjontaa, tietoa erilaisista vertais- ja liikuntaryhmistä sekä asiantuntijatietao allergioista, astmasta, ihon hoidosta ja kosmetiikka-allergioista.

Tapahtumatarjontaan syksyille olemme koostaneet jälleen laajan määrän erilaista toimintaa. Syksyn aikana järjestämme useita asiantuntijaluentoja esimerkiksi astmasta, ravitsemuksesta astman hoidossa ja atooppisen ihottuman hoidosta. Lisäksi järjestämme esimerkiksi liikuntaryhmiä, joihin ilmoittautuminen on parhaillaan käynnissä! Lisäksi tarjoamme mahdollisuuden yhdessä tutustua opastetusti Musiikkitaloon tai Suomen Ilmailumuseoon. Jälleen tarjoamme mahdollisuuden osallistua kauttamme hemmotteluhoitoihin, Naisteniltaan tai vaikkapa suunnata herkuttelemaan Fazerille. Pitkin syksyä jatkamme myös jalkautumisia erilaisiin tapahtumiin ja olemmekin tavattavissa esimerkiksi Seniorisäpinöissä, Vauvakahviloissa, terveydenhuollossa ja OLKA-pisteillä.

Muistutus myös syksyn vertaisryhmistä, joista Astmarinki aloittelee tapaamisia syyskyn alussa ja olemme myös organisoimassa yhteistä vertaistoimintaa Atopiyhdistyksen kanssa. Lisätietoja löydät verkkosivuiltamme näistä ja muusta ajankohtaisesta toiminnasta, www.allergiahelsinki.fi.

Keräämme edelleen palautetta myös jäsenkyselyn muodossa. Kaikkien halukkaiden osallistujien kesken arvomme kosmetiikkapalkinnon.

Tavataan taas tapahtumissamme,
Monica

YHTEYSTIEDOT

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry
Pihlajatie 34, 00270 Helsinki
www.allergiahelsinki.fi



Allergia- ja astmaneuvoita:

Monica Honkanen
terveydenhoitaja, sairaanhoitaja,
terveydenhuollon maisteri (YAMK),
allergia- ja astma-asiantuntija,
koordinaattori
puh. 044 047 7054
neuvonta@allergiahelsinki.fi
www.allergiahelsinki.fi



Iho- ja kosmetiikkaneuvonta:

Merike Laine
farmaseutti, kosmetologi
iho- ja kosmetiikka-asiantuntija
kosmetiikka@allergiahelsinki.fi
puh. 040 8348803
www.kosmetiikka-allergia.fi

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Helsinki



Kiinnostaako hallitustyöskentely tärkeiden aiheidemme parissa?

Hallitukseen haetaan uusia jäseniä.
Lisätietoa: lehtonenannukka@gmail.com.

Hei!

Elokuu toi meidän toimistollemme
hiukan henkilömuutoksia.
Toiminnanjohtaja Eetu Karppanen
jäi 17.08.2026 opintovapaalle ensi
vuoden toukokuun loppuun ja
Emmi Salminen aloitti
määräaikaisena toiminnanjohtajana
10.08.2026. Sähköposti ja
puhelinnumero pysyvät samana.
Terveisin, Emmi

Toiminnanjohtaja (vt):

Emmi Salminen
puh. 045 1664 900
toiminnanjohtaja@allergiahelsinki.fi

VERTAISTUKEA TARJOLLA

Vertaistukea tarjolla! Tarvitsetko juttukaveria tai haluat jakaa tietoa omasta sairaudesta sekä sen kulusta?

Tervetuloa OLKA-pisteelle! Yhdistyksemme vapaaehtoiset ovat tavattavissa Meilahden Tornisairaalan aulan OLKA-pisteellä. Tervetuloa keskustelemaan allergioista, astmasta ja läheisen mahdollisuudesta tukea sairastavaa. Yhdistys on paikalla 25.8., 22.9., 20.10. ja 24.11. klo 10-14.



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 astmaatikoiden

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

Ti 15.9. "Tervetuloa uudet jäsenet! Illan aikana arvotaan PEF-mittari osallistujien kesken."

Ti 27.10. "Iloa luonnosta ja vertaistoiminnasta."

Ti 17.11. "Astmaatikko ja liikunta."

Ti 15.12. "Tavataan jouluglögien merkeissä."

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, allergioista ja atopiasta!

Syksylle on suunnitteilla vertaisryhmä yhdessä Atopiyhdistyksen kanssa. Pysy siis kuulolla!

ANAFYLAKSIA LAPSILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN TIETOA

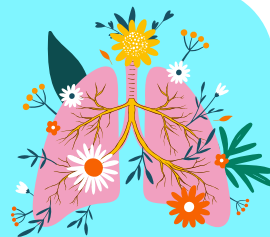
Haluatko mukaan anafylaksialähetiksi jakamaan tietoa teidän päiväkoteihin ja kouluille? Ota yhteyttä neuvonta@allergiahelsinki.fi.



LIIKUNTAA SYKSYYN

Tervetuloa mukaan yhdistyksen liikuntaryhmiin!

Liikunta on yksi parhaista tavoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä unen laatuun. Sopiva liikunta vähentää hengitystieoireita ja sillä on suotuista vaikutus immuunijärjestelmään. Ilmoittautuminen ja lisätietoa: www.allergiahelsinki.fi/liikuntaryhmat/



ASTMA JA HENGITYS -JOOGA

Kehosi on kotisi – tervetuloa joogaamaan kanssani

31.8.-21.12.2026 maanantaisin klo 18.30-19.30, Kampin Liikuntakeskukseen, Malminkatu 3

Hinta: jäsenille 105, muille 134e (17 kertaa)

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 tasapainottamiseen.

Joogaharjoittelu sisältää sinulle sopivasti suunniteltuja vaihtelevia helppoja harjoituksia ja teemoja, joiden kautta löydetään kehon liikkeiden suuntaa ja tasapainoa, hengityksen rytmittäessä harjoitusta. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta joogasta voidaksesi osallistua. Pue rennot vaatteet ja varaa loppuksi lämmintä päälle, sillä rauhoittuessa voi tulla viileä.

Olen harrastanut joogaa 2000-luvun alusta Helsingin eri joogasaleilla. Minulla on laaja kokemus monista urheilulajeista, kilpaurheilusta ja tasapainon hakemisesta elämän eri alueilla. Olen käynyt Töölön Joogakoulu Shantin joogaopettajakoulutuksen. Astmaatikko olen ollut kolmisen kymmentä vuotta ja saanut joogan avulla paljon helpotusta elämään.

Haetaan yhdessä juuri sinulle sopivaa tapaa liikkua ja saada hyvää oloa.
Joogaohjaaja, Panu Oksman

VESIJUMPPA

Vesijumppa on monipuolista ja hauskaa liikuntaa, jonka avulla voi vahvistaa kuntoa helposti. Vesijumppa sopii mainiosti ikääntyneille 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.

Pidetty liikunnanohjaaja Anna Samrina ohjaa yhdistyksemme torstain ja perjantain vesiliikuntaryhmiä Kampin liikuntakeskuksessa. Hinta: yhdistyksen jäsenille 85 € /kausi ja ei-jäsenille 100 € /kausi (16 kertaa). Maksimissaan 15 osallistujaa/kausi. Voit osallistua myös yksittäiselle tunnille, jonka hinta on 12 €. Ilmoittautuminen ja maksu aina yhdistykseen!

VESIJUMPPA TORSTAIRYHMÄ Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 3.9.-17.12.2026, torstaisin klo 19.30–20.15, ohjatun tunnin kesto 45 minuuttia, ohjauskertoja yhteensä 16.

VESIJUMPPA PERJANTAIRYHMÄ Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 4.9.-18.12.2026, perjantaisin klo 14.30–15.30, ohjatun tunnin kesto 55 minuuttia, ohjauskertoja yhteensä 16.

TAPAHTUMIA SYYSKUUSSA

ma 7.9. klo 13-17 CHRODA-viikko ja terveystilaisuus, Malmitalo, Ala Malmintori 1, Helsinki.

Yhdistyksen asiantuntija on mukana HEED Finlandin CHRODA-viikon (Kroonisten sairauksien tietoisuusviikko) avauksessa ja tarjolla on myös allergia-, astma- ja ihoneuvontaa sekä tietoa yhdistyksen palveluista. Tervetuloa!

La 12.9. klo 10-16 Hyvinvointimessut, Puistokulma, Talkootie 4, Vantaa

Olemme mukana Vantaan hyvinvointimessuilla, jotka kokoavat jälleen syyskuussa yhteen hyvinvoinnista, terveydestä ja hyvästä arjesta kiinnostuneet kävijät, yhdistykset sekä alan yritykset.

Tervetuloa keskustelemaan allergioista, astmasta ja ihonhoidosta. Paikalla yhdistyksen allergia- ja astma-asiantuntija sekä iho- ja kosmetiikka-asiantuntija.

Ma 14.9. klo 11-15 Atopiapäivän POP UP -neuvonta, Pihlajatie 34

Kansainvälisenä atopiapäivänä 14.9. nostetaan esiin atooppisen ihottuman vaikutuksia sairastuneiden arkeen. Yhdistyksen toimistolla avoimet ovet ja POP UP -neuvontaa tarjolla klo 11-15. Neuvonnan yhteydessä tarjoamme mahdollisuuden testata erilaisia ihovoiteita.

Atooppinen ihottuma on yksi tavallisimpia ihotauteja. Aikuisista noin 25-30 prosenttia on jossakin elämän vaiheessa sairastunut atooppista ihottumaa. Tämä tarkoittaa Suomessa reilusti yli miljoonaa ihmistä. Atooppista ihottumaa sairastava ei siis ole oireidensa kanssa yksin. Atooppista ihottumaa sairastava ansaitsee hyvää hoitoa ja monipuolista tukea.

Vuoden 2026 Atopiapäivän teemana on nostaa esiin atopian aiheuttama moninainen taakka. Atooppinen ihottuma ei ole vain oireita iholla!

Käy katsomassa atopiaa käsittelevä verkkoluennostallenne ja päivitä tietosi atopian hoidosta!
https://www.youtube.com/watch?v=GO_W3C6SdPw



Käy katsomassa verkkoluennosta tallenne Allergia-, Iho- ja Astmaliiton YouTube-kanavalta!

ALLERGIA IHO ASTMA

ALLERGIA ASTMA YHDISTYS Helsinki

Atooppisen ihottuman hoidon uudet tuulet

Tämän ja muut tallenteet löydät:
https://www.youtube.com/watch?v=GO_W3C6SdPw

TAPAHTUMIA SYYSKUUSSA

ti 8.9. Arki astman kanssa -verkkoluentoilta (TEAMS)

Astma vaikuttaa arkeen monella tavalla, mutta onneksi sen kanssa ei tarvitse pärjätä yksin! Tukea ja tietoa astman kanssa elämiseen saat kaikille avoimesta Arki astman kanssa -verkkoillasta, joka järjestetään tiistaina 8.9.2026 klo 17.30–19.

Tiedätkö, miten saada sujuva arki astman kanssa ja mitä kaikkea astman hyvään hoitoon kuulee? Verkkoillassa saat tietoa astman hyvästä hoidosta sekä kuulet toisten astmaatikkojen kokemuksista arjesta astman kanssa. Sinulla on myös mahdollisuus esittää kysymyksiä lääkärille astmasta ja sen hoidosta.

Kuuluuko liikunta arkeesi? Tiesitkö, että liikunta on tärkeä osa astman omahoitoa? Verkkoillasta saat vinkkejä liikkumiseen astman kanssa. Lisäksi kuulet yhdistysten ja liiton tarjoamista palveluista ja tuesta astmaa sairastaville.

Illan teemoja:

- Astman hyvä hoito, Hanna Hisinger-Mölkänen, Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, LT
- Tukea arkeen liitosta ja yhdistyksistä, Monica Honkanen, Helsingin Allergia- ja astmayhdistys
- Matkaseurana astma, Hanna Vertanen-Greis, kokemustoimija, Allergia-, iho- ja astmaliitto
- Liikunta astmaatikon hyvinvoinnin tukena, Mari Honkala, hanketyöntekijä, Ikääntyvän astmaatikon liikuntahanke, Allergia-, iho- ja astmaliitto

Verkkoilta on kaikille avoin ja maksuton. Ilmoittaudu mukaan ja saat osallistumislinkin sähköpostiisi. Tapahtuman järjestelyistä vastaavat Allergia-, iho- ja astmaliitto ja Helsingin Allergia- ja astmayhdistys. Lämpimästi tervetuloa oppimaan lisää astmasta ja sen kanssa elämisestä!

Lisätietoja tapahtumasta: paula.lehtomaki@allergia.fi



**Tietoa ja
tukea
astmaatikon
arkeen**

**ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Helsinki**

**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

Arki astman kanssa

ti 8.9.2026 klo 17.30 - 19, verkossa

allergia.fi/tapahtumat

METSÄKÄVELYT - happirikas syksy!

Perjantapäivät 18.9. ja 16.10. klo 13 omistetaan pari tuntia jäsenten virkistäytymismahdollisuudelle!

Lähdetään reippaillen luontoon. Tarvitset mukaan vain tukevat kengät sekä säänmukaisen vaatetuksen vesipullon lisäksi. Säävaraus. Kevyt sade ei haittane. Sääviesti lähetetään tapahtumapäivän aamupäivän aikana, jos sille tulee tarvetta tai on epävarmuutta retken toteutuksesta.

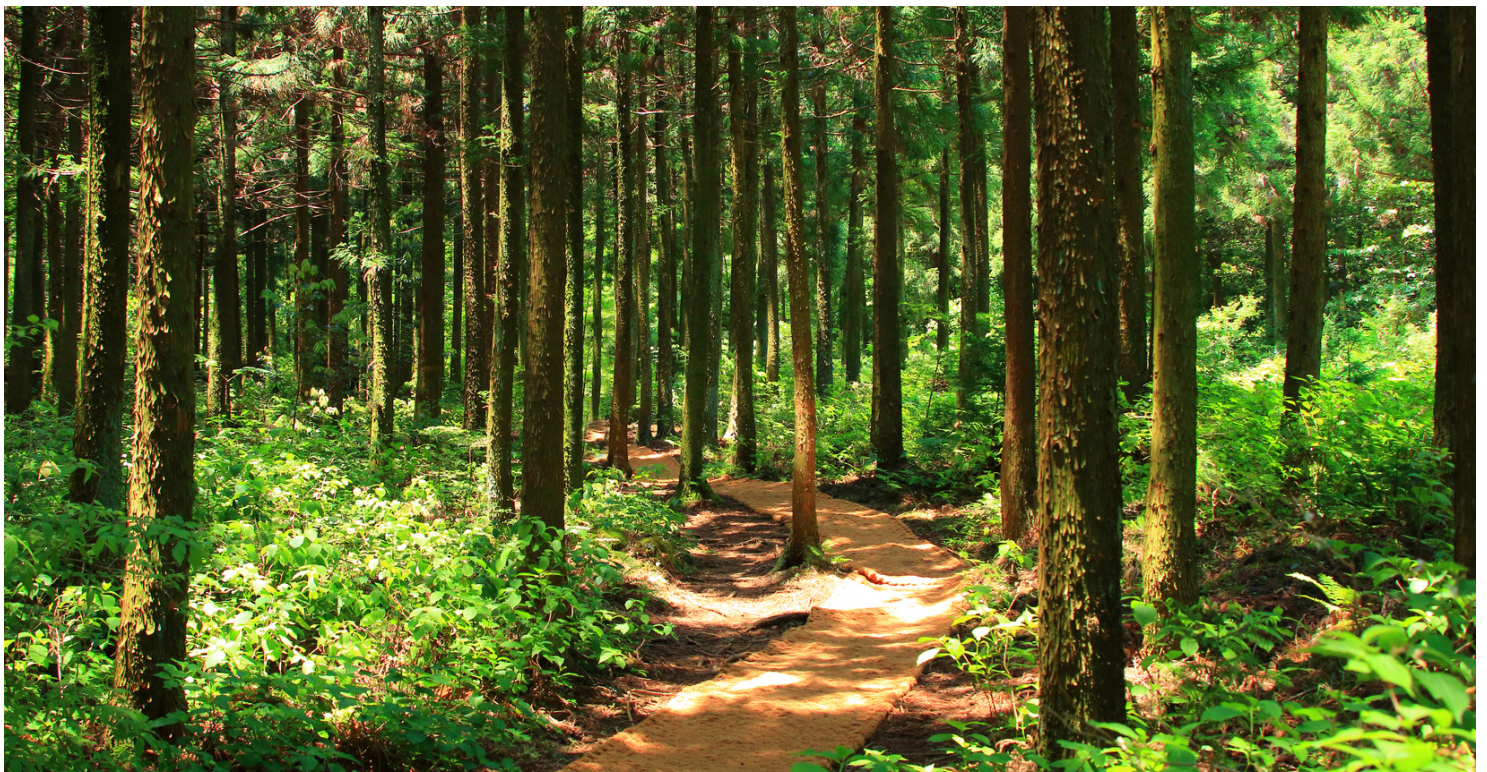
Matkan kesto on noin 2h.

Päivämäärät ja kohteemme:

- 18.9. klo 13 Syksyinen metsäkävely, Kuusijärvi
- 16.10. klo 13 Metsäkävely klo 13, Maunulan maja

Ilmoittautuminen tapahtumaviikon torstai-iltaan mennessä. Liitä sähköpostiin nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi. Tarkka tapaamispaikan ilmoitetaan ilmoittautuneille Tervetuloa - viestin yhteydessä torstai-iltana.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: neuvonta@allergiahelsinki.fi



Anafylaksia – vakava allerginen reaktio

Anafylaksia on allergisen reaktion vakavin muoto. Se alkaa yleensä nopeasti ja voi edetä minuuteissa henkeä uhkaavaksi. Vaikka anafylaksia on harvinainen, sen tunnistaminen ja oikea-aikainen hoito ovat ratkaisevan tärkeitä.

Mitä anafylaksia tarkoittaa?

Anafylaksia on nopeasti etenevä, vakava allerginen reaktio, joka vaikuttaa samanaikaisesti useampaan kuin yhteen elinjärjestelmään. Reaktio voi aiheuttaa iho-oireita, hengitysteiden oireita, verenpaineen laskua sekä ruoansulatuskanavan oireita. Ilman nopeaa hoitoa tila voi muuttua hengenvaaralliseksi.

Anafylaksian voi laukaista esimerkiksi ruoka-aine, lääke, hyönteisen pisto tai harvinaisemmissa tapauksissa fyysinen rasitus. Lapsilla yleisimpiä aiheuttajia ovat ruoka-allergiat.

Anafylaksian oireet

Oireet alkavat yleensä muutamien minuuttien tai korkeintaan parin tunnin kuluessa altistumisesta. Kaikilla oireet eivät ole samanlaisia, mutta tyypillisiä merkkejä ovat:

- kutina, nokkosihottuma ja ihon punoitus
- huulten, kielen tai kasvojen turpoaminen
- hengitysvaikeudet, vinkuva hengitys tai kurkun turpoamisen tunne
- voimakas yskä tai äänen käheytyminen
- pahoinvointi, vatsakipu, oksentelu tai ripuli
- huimaus, heikotus tai tajunnan tason lasku verenpaineen laskiessa.

Anafylaksia vaatii aina välitöntä hoitoa. Jokainen anafylaksiaepäily edellyttää päivystyksellistä arviota, vaikka oireet helpottaisivat nopeasti.

Mitä anafylaksiassa tulee tehdä?

Anafylaksian ensisijainen hoito on adrenaliini, joka annetaan adrenaliini-injektorilla reiden ulkosivulle heti, kun vakavaa allergista reaktiota epäillään. Hoitoa ei pidä viivyttää oireiden pahenemisen odottamiseksi.

Elämä anafylaksiariskin kanssa

Vakavan allergian toteaminen muuttaa usein allergisen ja koko perheen arkea. Ruokailut, päiväkotit, koulu, harrastukset ja matkat vaativat ennakkointia. Vaikka varovaisuus on tärkeää, tavoitteena ei ole elää jatkuvassa pelossa, vaan rakentaa turvallisia toimintatapoja arkeen.

Keskeisiä keinoja ovat allergian aiheuttajan välttäminen, adrenaliini-injektorin mukana pitäminen, lähipiirin perehdyttäminen sen käyttöön sekä selkeä toimintasuunnitelma mahdollisen allergisen reaktion varalle.

Tieto lisää turvallisuutta

Anafylaksia voi tuntua pelottavalta, mutta oikea tieto vähentää epävarmuutta. Kun oireet tunnistetaan ajoissa ja hoito aloitetaan välittömästi.

Siksi on tärkeää, että vanhemmat, läheiset, varhaiskasvatuksen ja koulun henkilöstö sekä muut lapsen tai aikuisen arjessa mukana olevat osaavat tunnistaa anafylaksian oireet ja tietävät, miten tilanteessa toimitaan. Nopea reagointi voi pelastaa hengen.

Saat apua meiltä yhdistyksestä esimerkiksi varhaiskasvatuksen, koulun tai iltapäiväkerhon henkilökunnan kouluttamiseen ja tiedon jakamiseen. Lisäksi meiltä ilmestyi Metsäretki ja Taikan tärkeä tarina -lastenkirja ja on ensimmäisiä suomenkielisiä lastenkirjoja, jotka käsittelevät anafylaksiaa nimenomaan lapsen näkökulmasta. Kirja on suunnattu erityisesti alle kouluikäisille lapsille ja heidän läheisilleen, mutta se soveltuu erinomaisesti myös varhaiskasvatuksen ja alakoulun käyttöön.

Kirjan taustalla ovat perheiden omat kokemukset ja toiveet. Vakavan allergian diagnoosin jälkeen moni kaipaa helposti lähestyttävää materiaalia, joka auttaa ymmärtämään, mitä on tapahtunut, miten tilanteessa toimitaan ja miten pelkoa voi käsitellä yhdessä lapsen kanssa. Kirja yhdistää luontevasti tiedon, tunteiden käsittelyn ja käytännön näkökulmat. Se tarjoaa konkreettisia välineitä keskusteluun sekä lapsille että aikuisille.

Kirja on maksutta kaikkien saatavilla

Kirja on kaikkien luettavissa maksutta Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen verkkosivuilla. Maksuton saatavuus mahdollistaa sen, että niin perheet, varhaiskasvatus, koulut kuin terveydenhuollon ammattilaiset voivat hyödyntää sitä osana lasten tukemista ja anafylaksiasta kertomista. Vakavan allergisen reaktion jälkeen oikea tieto, turvallinen keskustelu ja yhdessä käsitellyt tunteet voivat helpottaa uuden arjen rakentamista. Pienikin tarina voi olla suuri apu lapselle, joka yrittää ymmärtää pelottavaa kokemustaan.

Lisätiedot ja koulutuspyynnöt:

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry
Monica Honkanen, asiantuntija
Puhelin: 044 0477 054
neuvonta@allergiahelsinki.fi
www.allergiahelsinki.fi

**LUE KIRJA
TÄÄLTÄ!**



TAPAHTUMIA LOKAKUUSSA

ti 6.10. klo 17 Asiantuntijaluento: Ravitsemus ja tulehduksen hillintä astman hoidon tukena (ravitsemusterapeutti)

Tervetuloa kuulemaan ravitsemusterapeutti Juhani Sipisen verkkoluento ravitsemuksesta astman hoidon tukena. Astman hoidon ehdoton kulmakivi on toimiva lääkitys. Oikeilla valinnoilla ruokapöydässä voimme tukea lääkehoidon tehoa, hillitä elimistön hiljaista tulehdusta ja parantaa yleistä jaksamista.

Luennolla käsitellään mm. seuraavia teemoja:

- Tulehdusta hillitsevä ruokavalio: Mitkä ruoka-aineet toimivat kehon luontaisina "palonsammuttimina"?
- Värien voima lautasella: Miten antioksidantit ja suojaravintoaineet suojaavat hengitysteitä?
- Painonhallinta: Miten rasvakudos vaikuttaa astman hallintaan ja miten löytää pysyvä, painotasapaino?
- D-vitamiini ja Omega-3-rasvahapot: Milloin lisäravinteista on todellista hyötyä astmaatikolle?
- Suoli-aivo-akseli: Miten suolistomikrobiston hyvinvointi heijastuu vastustuskykyyn ja hengitysteihin?

Lisätietoa ja ilmoittautuminen 3.10. mennessä verkkosivuilla www.allergiahelsinki.fi tai neuvonta@allergiahelsinki.fi.

to 8.10. klo 17.30 Naistenilta Femeia Fashion, Paciuksenkaari 16

Tervetuloa yksityistilaisuuteen tutustumaan kauden upeisiin ja yksilöllisiin vaatekokonaisuuksiin ammattilaisen opastuksella! Femeia Fashionissa on myynnissä upeita tuotemerkkejä kuten 2-Biz, Cero, Etage, Boheme, In Front, KJ. Brand, Marta du Chateau, Pont Neuf. 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.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen 1.10. mennessä verkkosivuilla www.allergiahelsinki.fi tai neuvonta@allergiahelsinki.fi.



TAPAHTUMIA LOKAKUUSSA

ti 13.10. klo 16.30 Musiikkitalon opastus, Musiikkitalo

Musiikkitalon Backstage-passi

Millaista Musiikkitalossa on työskennellä? Mitä tapahtuu lavan takana, ja montako flyygeliä talossa tarvitaan? Kulissikierroksellamme tutustutaan paikkoihin, joissa ei ole moni käynyt ja joihin ei tavallisilla esittelykierroksilla pääse. Kierroksella tutustut talon arkkitehtuuriin, toimintaan ja esitystekniikkaan – ja kuulet takahuoneiden tarinat! Kierroksella kävellään melko paljon, eikä se ole esteetön.



Kuva: musiikkitalo.fi

Hinta: 19€/hlö, 90 min. Lisätietoa ja ilmoittautuminen 28.9. mennessä verkkosivuilla www.allergiahelsinki.fi tai neuvonta@allergiahelsinki.fi. Maksutiedot lähetetään ennen opastusta.

pe 16.10. klo 13 Metsäkävely - happirikas syksy!, Maunulan maja

Lähdetään reippaillen luontoon. Tarvitset mukaan vain tukevat kengät sekä säänmukaisen vaatetuksen vesipullon lisäksi. Säävaraus. Kevyt sade ei haittane. Sääviesti lähetetään tapahtumapäivän aamupäivän aikana, jos sille tulee tarvetta tai on epävarmuutta retken toteutuksesta. Matkan kesto on noin 2h.

Ilmoittautuminen tapahtumaviikon torstai-iltaan mennessä. Liitä sähköpostiin nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi. Tarkka tapaamispaikan ilmoitetaan ilmoittautuneille Tervetuloa - viestin yhteydessä torstai-iltana. L

isätietoa ja ilmoittautuminen:
neuvonta@allergiahelsinki.fi

RUOKA-ALLERGIAPÄIVÄ 2026

VERKKOLUENTO
ti 13.10.2026
klo 18.00–19.15



ALLERGIA
IHO ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Lapsen ruoka-allergia ja syömisvaikeus
- puheterapeutti apuna

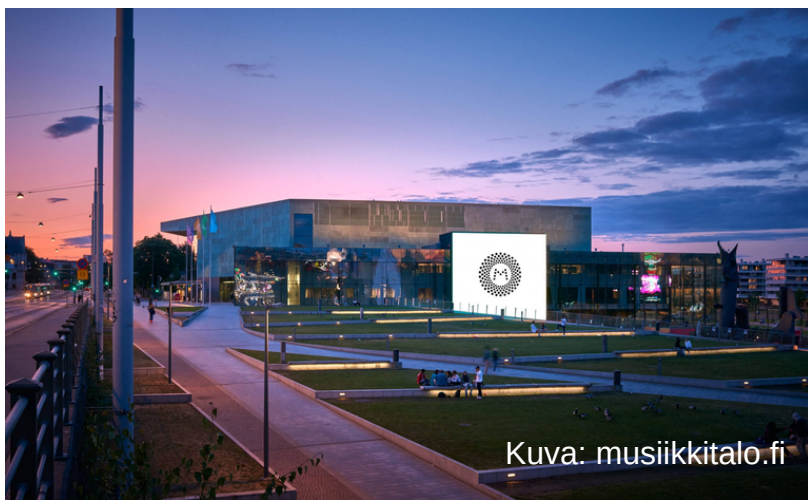
TAPAHTUMIA LOKAKUUSSA

ti 13.10. klo 16.30 Musiikkitalon opastus, Musiikkitalo

Musiikkitalon Backstage-passi

Millaista Musiikkitalossa on työskennellä? Mitä tapahtuu lavan takana, ja montako flyygeliä talossa tarvitaan? Kulissikierroksellamme tutustutaan paikkoihin, joissa ei ole moni käynyt ja joihin ei tavallisilla esittelykierroksilla pääse. Kierroksella tutustut talon arkkitehtuuriin, toimintaan ja esitystekniikkaan – ja kuulet takahuoneiden tarinat! Kierroksella kävellään melko paljon, eikä se ole esteetön.

Hinta: 19€/hlö, 90 min. Lisätietoa ja ilmoittautuminen 28.9. mennessä verkkosivuilla www.allergiahelsinki.fi tai neuvonta@allergiahelsinki.fi. Maksutiedot lähetetään ennen opastusta.



Kuva: musiikkitalo.fi



Lapsen ruoka-allergia ja syömisvaikeus - puheterapeutti apuna

verkkoluento ti 13.10.2026 klo 18.00–19.15

TAPAHTUMIA LOKAKUUSSA

La 24.10. klo 9.30-19.30, Syysristeily Tallinnaan ja tutustuminen Kadriorgin palatsiin ja taidemuseoon, Viking Line XPRS, Viking Line -terminaali, Katajanokanlaituri 2

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

Matkan hintaan sisältyy:

- ohjelmaa kokoustilassa (mm. asiantuntijaluento)
- kuokuva tervetulomalja
- menomatalla täytetty sämpylä sekä kahvi/tee ja hedelmiä koko menomatkan ajan
- bussikuljetus Kadriorgin palatsiin ja takaisin
- sisäänpääsy ja opastus taidemuseossa
- laivaan saavuttaessa klo 17 maittava buffee ruokajuomineen
- kaksi hyttiä matkatavaroille koko matkan ajan

Kadriorgin palatsi on palatsimainen rakennus Viron pääkaupungissa Tallinnassa. Rakennus sijaitsee Kadriorgin puistoalueella. Sen on rakennuttanut Venäjän keisari Pietari I Suuri vuosina 1718–1725 väliaikaiseksi kesäasunnoksi. Kadriorgin taidemuseo on ainut vanhalle eurooppalaiselle ja venäläiselle taiteelle omistettu museo Virossa.

Hinta 109€/jäsen, muut 119€. Henkilökohtaiset ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen, tarvitsemme matkaa varten nimen ja syntymäajan. Huomioitthan, että matkavakuutuksenne on voimassa. (Matka toteutuu kun lähtijöitä on vähintään 25.)

Sitovat ilmoittautumiset Espoon Allergiayhdistykseen 30.9. mennessä: allergia.espoo@gmail.com, puh. 050 5226268. Saatte maksutiedot ilmoittautumisen yhteydessä.



TAPAHTUMIA LOKAKUUSSA

ke 28.10. klo 17 Ilmailumuseo-opastus, Suomen Ilmailumuseo, Karhumäentie 12

Tervetuloa yhdessä tutustumaan ilmailun historiaan! Portti sulkeutuu – Historiallinen viimeinen kierros. Nyt on viimeisiä mahdollisuuksia kokea nykyinen Ilmailumuseo ennen sen sulkeutumista. Oppaan johdolla tutustutaan perusnäyttelyyn sekä Suomen sotilas- ja siviili-ilmailun historian keskeisiin vaiheisiin ja kiehtoviin tarinoihin. Voit osallistua tunnin mittaisen kierrokselle ja tämän lisäksi tutustua museon näyttelyihin itsenäisesti.

Hinta: yhdistys tarjoaa opastuksen, pääsylipun jokainen maksaa itsenäisesti paikan päällä ennen opastusta aikuinen 7 € ja Museokortilla 0 €.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen 14.10. mennessä verkkosivuilla www.allergiahelsinki.fi tai neuvonta@allergiahelsinki.fi.

to 29.10. klo 17 Hemmotteluilta, SKY-Opisto; Alppikatu 3

Kosmetologioppilaat tekevät jälleen suositun ja toivotun 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 yhdistykseen neuvonta@allergiahelsinki.fi. Maksu paikan päällä.

TAPAHTUMIA MARRASKUUSSA

ti 3.11. klo 17 Syyskokous, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

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

Ilmoittautuminen 28.10. mennessä verkossa www.allergiahelsinki.fi, sähköpostilla toiminnanjohtaja@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 1664 900.



Ti 10.11. klo 17 Hemmotteluilta, SKY-Opisto; Alppikatu 3

Kosmetologioppilaat tekevät jälleen suositun ja toivotun 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 yhdistykseen neuvonta@allergiahelsinki.fi. Maksu paikan päällä.

TAPAHTUMIA MARRASKUUSSA

to 19.11. klo 17 Astman ensitietoluento, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Kaikille avoin astmaluento. Tervetuloa uudet ja vanhat astmaatikat! Illan aikana perehdymme astmaan sairautena sekä sen omahoitokeinoihin, samalla kuulet potilasjärjestön tarjoamasta tuesta arkeen. Luennoitsijana toimii asiantuntija Monica Honkanen. Luennon jälkeen omia kokemuksia on mahdollista jakaa vertaisten kanssa sekä tarkastaa asiantuntijan kanssa lääkkeenottotekniikka.

Ilmoittautuminen 13.11. mennessä verkossa www.allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.



LIITY MUKAAN JOUKKOomme!

Ihoviikko

26.10.-1.11.2026

**Viedään tällä viikolla yhdessä eteenpäin ihorauhaa!
Jokainen (iho) on upea ja arvokas.**

Lue ihorauha-tarinoita, kerro omasi, osallistu tapahtumiin ja liity jäseneksi!

ihoviikko.fi

**ALLERGIA
IHO & ASTMA**



ASTMAN HOIDON TAVOITTEENA ON HYVÄ ARKI



Kirjoittanut:

LT, Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri

Iho- ja allergiasairaala, allergiasairauksien aikuisyksikkö, osastonylilääkäri

Astman hoito, lääkitys ja hoitotavoitteet ovat kehittyneet merkittävästi kuluneiden vuosien aikana. Aiemmin astmaoireiden ja pahenemisvaiheiden saatettiin ajatella kuuluvan astmaatikon elämään, mutta nykyään niiden ennaltaehkäisy on astman hoidon keskeinen tavoite.

Astman hoitotavoitteena on, että astmaatikko voi elää aktiivista ja tavallista elämää. Astman hoidon ensisijainen tavoite on ennaltaehkäistä pahenemisvaiheita, astmaoireita, sekä mahdollistaa normaali työkyky sekä mahdollisimman hyvä keuhkojen toiminta. Hyvässä hallinnassa oleva astma ei rajoita liikuntaa, työntekoa, arjen askareita tai sosiaalisia tilanteita.

Mikä on käytännössä muuttunut?

Astma on heterogeeninen sairaus, jolla on monta ilmiä. Kun lievä astma on hyvässä hallinnassa, ja astmaa sairastava voi hyvin, ei astman tarkemmalla ilmiällä ole merkitystä. Astman tasapainon ollessa huono (esiintyy astmaoireita tai pahenemisvaiheita), on astman ilmiällä merkitystä lääkehoidon tehostamisessa. Astman ilmiä määrittämisessä käytetään muun muassa verikokeita, ja erikoissairaanhoidossa myös uloshengityksen typpioksidin määrittäystä.

Astman hoidossa käytettävää hengitettävää kortisonia ei enää tuplata pahenemisvaiheissa. Pahenemisvaiheessa lääkitystä tehostetaan tarvittaessa ensisijaisesti avaavalla lääkkeellä. Mikäli astmaoireita esiintyy avaavan lääkkeen käytöstä huolimatta, saattaa olla tarvetta kortisonitablettikuurille. Tämän tarpeen arvioi lääkäri, ja varalle kirjoitetuista tablettikortisonikuureista on luovuttu. Pahenemisvaihe on tärkeä hoitaa, mutta tablettikortisonia ei nykyisin aloiteta heti flunssan alkaessa.

Mikäli pahenemisvaiheita esiintyy hengitettävän lääkityksen tehostamisesta huolimatta, eikä tutkimuksissa ilmene pahenemisvaiheille muuta syytä, saattaa kyseessä olla vaikea astma. Tällöin arvioidaan, hyötyisikö astmaatikko täsmälääkkeistä eli biologisista lääkkeistä. Vaikeaa astmaa sairastaa noin 5% astmaatikoista, ja näistä osa hyötyy biologisesta lääkkeestä. Vaikean astman osalta hoitotavoite on siis pitkälti sama, eli arvioidaan, millä hoitokeinoilla saavutetaan hyvä astmanhallinta, ilman pahenemisvaiheita ja merkittäviä oireita. Biologiset lääkkeet vaikuttavat tiettyihin astman tulehduksen välittäjäaineisiin tai niiden toimintaan. Biologisen lääkkeen tavoitteena ei ole vain vähentää oireita. Hoidolla voidaan parhaimmillaan vähentää pahenemisvaiheita, vähentää suun kautta otettavan kortisonin tarvetta ja parantaa elämänlaatua ja toimintakykyä. Biologinen hoito ei kuitenkaan korvaa astman kokonaisvaltaista hoitoa, vaan se on yksi osa vaikean astman lääkehoitoa.

Mistä tiedän, että astmatilannetta tulisi arvioida?

Säännöllistä lääkitystä käyttävälle astmaatikolle suositellaan kontrollia vuosittain. Astmatilanteen ollessa hyvä, voidaan paikallisesti sopia työnjaosta lääkärin ja sairaanhoitajan kesken siten, että lääkärin kontrolli toteutuu 3-5 vuoden välein.

Mikäli esiintyy rasisuoroireita, yskää, hengenahdistusta tai rajoitteita esimerkiksi liikunnan osalta, on arvio tarpeen. Aamu- tai yöoireita ei tulisi esiintyä. Astman pahenemisvaiheiden osalta tulisi hakeutua arvioon, jos niitä esiintyy vuosittain, tai kaksi tai useampi vuodessa. Monelle astmaa sairastavalle tuttu avaava eli oireita nopeasti helpottava lääke on tärkeä osa astman hoitoa. Hyvässä hoitotasapainossa sitä tarvitaan kuitenkin vain vähän. Jos avaavaa lääkettä joutuu käyttämään toistuvasti, se voi olla merkki siitä, että astman perushoito ei ole riittävä tai että hoitoa olisi tarpeen arvioida uudelleen. On tärkeää huomata, että avaavan lääkkeen tuoma nopea helpotus ei tarkoita, että astma olisi hyvin hallinnassa. Lääkärin kanssa kannattaa keskustella, jos oireita tai avaavan lääkkeen tarvetta esiintyy toistuvasti.

Pahenemisvaiheita pyritään ehkäisemään

Hyvän astman hoidon tavoitteena on ehkäistä pahenemisvaiheita. Pahenemisvaiheessa hengitysoireet lisääntyvät, ja lääkitystä voidaan joutua tehostamaan. Vaikea pahenemisvaihe saattaa johtaa päivystyskäyntiin tai sairaalahoitoon.

Pahenemisvaiheiden ehkäiseminen on tärkeää myös silloin, kun olo on pahenemisvaiheiden välillä hyvä. Sairastettu pahenemisvaihe lisää riskiä uuteen pahenemisvaiheeseen. Siksi astman hoitoa arvioitaessa keskeistä on tarkastella kuluneen vuoden, tai lähivuosien, aikana sairastetut pahenemisvaiheet ajankohtaisen voinnin lisäksi.

Useimmiten hyvän astman hallinnan saavuttaminen on mahdollista, siihen tulee aktiivisesti pyrkiä.

Asiantuntevaa apua ja neuvoa tarjolla!

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen allergia- ja astmaneuvoa:

puh: 044 047 7054, sähköposti: neuvonta@allergiahelsinki.fi

www.allergiahelsinki.fi

TAPAHTUMIA JOULUKUUSSA

ti 1.12. klo 17 Lääkäriluento: Atooppinen ihottuma haltuun, TEAMS

Tule kuulemaan ajankohtaista tietoa oireista, hoidosta ja arjen selviytymiskeinoista!

Atooppinen ihottuma koskettaa monia suomalaisia joko suoraan tai läheisen kautta. Mitä atooppinen ihottuma oikeastaan on, mistä oireet johtuvat ja miten niitä voidaan hoitaa ja hallita nykytiedon valossa?

Tervetuloa Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen maksuttomaan webinaariin, jossa perehdymme atooppiseen ihottumaan kokeneen asiantuntijan johdolla. Luennolla käsitellään muun muassa atooppisen ihottuman taustatekijöitä, tavallisimpia oireita, hoitomahdollisuuksia sekä arjen keinoja oireiden hallintaan.

Webinaarin luennoitsijana toimii Johanna Mandelin, LT, ihotautien ja allergologian erikoislääkäri (HUS Iho- ja allergiasairaala).

Tilaisuus tarjoaa tutkittuun tietoon perustuvaa, ajankohtaista ja käytännönläheistä tietoa kaikille atooppisesta ihottumasta kiinnostuneille. Se sopii niin atooppista ihottumaa sairastaville, heidän läheisilleen kuin aiheesta lisätietoa kaipaaville.

Webinaari toteutetaan Microsoft Teamsissa. Osallistuminen on maksutonta, ja mukaan pääset ilmoittautumalla ennakkoon. Lähetämme osallistumislinkin ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.

Ohjelma:

- Asiantuntijaluento: Atooppinen ihottuma – mitä jokaisen olisi hyvä tietää?
- Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ja
- Kosmetiikan Allergiaportaalin esittely
- Kysymyksiä ja keskustelua

Tervetuloa mukaan kuulemaan, kysymään ja oppimaan lisää atooppisesta ihottumasta!

Ilmoittautuminen 28.11. mennessä
verkossa www.allergiahelsinki.fi,
sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi
tai puhelimitse 044 0477 054.



TAPAHTUMIA JOULUKUUSSA

Pe 4.12 klo 19 HKO: Let it snow, Musiikkitalo

HKO ja UMO punovat yhteen Hollywoodin kulta-ajan glamourin, jazzin ajattomat tulkinnat ja rakastetut joulusävelmät.

Helsingin kaupunginorkesteri ja UMO Helsinki Jazz Orchestra kohtaavat joulunajan säkenöivimmässä konsertissa, jossa big bandin svengi ja sinfoniaorkesterin loisto sulautuvat henkeäsalpaavan upeaksi kokonaisuudeksi.

Solistina tunnelmoi Kate Kortum, joka on yksi tämän hetken kiinnostavimmista uusista jazzäänistä. Hänen lämmin, vivahteikas ja ajattoman tyylikäs ilmaisunsa vie kuulijan suoraan jazzin kultakauteen.

Hinta: 35 €/lippu. Sitova ilmoittautuminen 1.11. mennessä sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054. Saat samalla maksutiedot.

ke 9.12. klo 17, Jouluherkut Fazerilta ja opastus, Fazer vierailukeskus, Fazerintie 6

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!

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.

Sitovat ilmoittautumiset 27.11. mennessä ja lisätietoa sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.



TAPAHTUMIA JOULUKUUSSA

ti 15.12. klo 16 perinteiset jouluglögit, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tervetuloa perinteisille jouluglögeille yhdistyksen toimistolle. Virittäydytään yhdessä joulutunnelmaan ja pääset halutessasi jakamaan ajatuksia ja kokemuksia astmasta, allergioista ja iho-asioissa.

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



Vertaistukea, tietoa ja voimavaroja arkeen.

Hae mukaan syksyn 2026 kursseille!

Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää kursseja allergiaa, astmaa ja ihotauteja sairastaville sekä heidän läheisilleen.

Syksyn kursseista löydät esimerkiksi:

- Harvinaiset ihosairaudet
- Pelon kanssa eläminen (anafylaksia)
- Lapsen atooppinen ihottuma
- Astma tutuksi
- Rentoutumisen taito

Kursseja järjestetään sekä kurssikeskuksissa että verkossa.

Lisätietoja: www.allergia.fi/kurssit



ALLERGIA
IHO
& ASTMA

KOSMETIIKAN ALLERGIAPORTAALI

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämästä kosmetiikan Allergiaportaalista saat tietoa allergioittesi 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 sukulaisaineet ja johdannaiset.

Tuotelistauksia voit tehdä esimerkiksi brändikohtaisesti, ostopaikan mukaisesti tai valitsemalla laajan tuotelistauksen, johon on kerätty monipuolisesti erilaisia tuotteita eri ostopaikoista, kuten apteekeista, tavarataloista ja marketeista. Voit hakea itsellesi sopivia tuotteita myös yksittäisen tuotteen nimellä. Tuotelistausten ja -hakujen tekeminen on maksutonta.

Allergiaportaalista voi tehdä myös hajusteettomien tuotteiden tuotelistauksen, mikäli haluat käyttää hajusteettomia tuotteita, vaikka varsinaista hajusteallergiaa ei olisi todettukaan.

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 tietoa kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta.

Iho- ja kosmetiikkaneuvontaan voit olla yhteydessä sähköpostitse, kosmetiikka@allergiahelsinki.fi, tai soittamalla p. 040 834 8803 (ma-to klo 10–15).



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



KOSMETIIKAN ALLERGIAPORTAALI SAI OMAN LOGON

Kosmetiikan Allergiaportaali on pitkään palvellut kuluttajia luotettavana kosmetiikka-allergioihin liittyvän tiedon lähteenä. Nyt portaali on saanut oman logon, jonka tavoitteena on vakiintua sen pysyväksi tunnukseksi.

Logon suunnittelun lähtökohtana oli luoda ajaton ja helposti tunnistettava tunnus, joka kuvastaa portaalin tehtävää. Kilpi symboloi turvallisuutta ja luotettavuutta. Sen sisällä oleva kennostomainen kuvio kuvaa ihosoluja, ja pisara viittaa kosmetiikkaan sekä ihon hoitamiseen ja suojaamiseen. Logon turkoosi väri on Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen tunnusväri, mikä korostaa portaalin yhteyttä yhdistykseen.

Uutta logoa tullaan käyttämään portaalin verkkosivuilla, sosiaalisen median viestinnässä sekä esitteissä, koulutusmateriaaleissa ja muussa viestinnässä. Yhtenäinen visuaalinen ilme vahvistaa portaalin tunnistettavuutta ja auttaa yhdistämään sen luotettavaan kosmetiikka-allergioita koskevaan tietoon myös tulevaisuudessa.

KOSMETIIKAN
ALLERGIA-
PORTAALI



Olemme mukana
I LOVE ME -messuilla
Messukeskuksessa!
Seuraa verkkosivujamme
ja someamme!



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Perhekahvilakierros yhteistyössä MLL:n kanssa!



Järjestämme syksyn aikana allergia- ja astmatietoiskuja ympäri Helsinkiä ja Vantaata lapsiperheille. Teemme yhteistyötä muun muassa MLL:n kanssa ja löydät asiantuntijamme paikalta seuraavista perhekahviloista: Kallion, Itäkadun, Myyrmäen ja Vuosaaren perhekeskus. Lisäksi syksyn aikana uusia paikkoja kuten Vauvakahvilat.

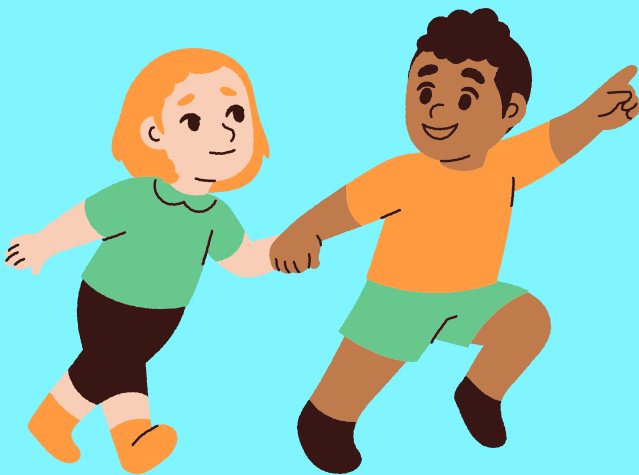
Seuraathan verkkosivujamme ja someamme.

Yhdistyksen asiantuntija löydät ainakin seuraavista perhekahviloista:

Ti 22.9. klo 9.30-11.30 Kallion perhekeskus, Toinen linja 4

Ke 21.10. klo 13.30-15 Itäkadun perhekeskus, Tallinnanaukio 1

Pe 6.11. klo 12-14 Vuotalon perhekeskus, Mosaiikkitori 2



Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

Pihlajatie 34 00270 Helsinki

www.allergiahelsinki.fi

Allergia- ja astmaneuvoonta:

neuvonta@allergiahelsinki.fi

044 0477 054

Iho- ja kosmetiikkaneuvonta:

kosmetiikka@allergiahelsinki.fi

040 8348 803

www.kosmetiikka-allergia.fi

**Perhekahvilakierrokset jatkuvat:
Yhdistyksemme asiantuntija kiertää
Helsingin kaupungin avoimia
leikkipuistoja tietoiskuilla allergioista
ja astmasta. Seuraathan
verkkosivujamme ja someamme!**

**APUA PÄIVÄKODIN TAI KOULUN
ALOITUKSEEN?**

**Aloittaako allerginen lapsesi
päivähoidossa, koulussa tai
iltapäiväkerhossa syksyn tullen ja
kaipaavat tukea arkeen?**

**Asiantuntijamme kouluttavat
henkilökuntaa allergioiden ja
anafylaksia hoidossa.**

Lisätietoja neuvonta@allergiahelsinki.fi
tai 044 0477 054.

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 tuutat ja saat itsellesikin iloa ja paljon hyvää mieltä. Valitse homma, joka parhaiten sopii elämäntilanteeseesi ja ota yhteyttä yhdistykseemme. Me autamme ja opastamme ideasi käytäntöön!

Ota meihin yhteyttä matalalla kynnyksellä ja autamme mielellämme!
toiminnanjohtaja@allergiahelsinki.fi tai puh. 045 166 4900.

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 ihosairaajat, allergikot ja astmaatikat liikkuvat? Apteeekeissa, terveyskeskuksissa, neuvoloissa ja lääkärikeskuksissa. Näissä paikoissa oli hyvä olla jaossa Allergia, Iho & Astma -lehteä sekä oppaita. Voisitko sinä olla näiden esitteiden jakaja? Veisit ohi mennessäsi yhteen paikkaan nipun tai ottaa vapaaehtoisprojektiksesi viedä kaikkiin alueesi terveyskeskuksiin lehdet ja oppaat? Siitä olisi suuri apu!



TULE VAPAAEHTOISEKSI!

Näihin toivomme pidempää sitoutumista:

Vertaisryhmänvetäjä

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

Sosiaalisen median lähettiläs

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

OLKA-pisteelle kohtaamaan kasvokkain

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

Liikuntatuokioiden vetäjä

Jokainen meistä hyötyy liikunnasta, erityisesti astmaatikoit. Voisitko sinä vetää esim. jäsenillan aluksi vartin liikuntatuokion ryhtijumppaa, tanssia tai liikuntapelejä? Tai haluaisitko vetää liikuntaryhmää, joka kokoontuisi kerran tai kaksi kuukaudessa?

Kulttuurivastaava

Sytkiikö sydämesi kulttuurille? Ryhdy kulttuurivastaavaksi, joka organisoit muutaman kerran vuodessa kulttuuriretkiä esim. teatteriin, konserttiin tai mielenkiintoiseen kulttuurikohteeseen!

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

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?



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 sähköpostilla
- kuukausittain jäsenkirjeemme sähköpostitse
- mahdollisuuden osallistua myös Allergia-, Iho- ja Astmaliiton tapahtumiin

JÄSENYYPDEN HINTA ON VAIN 29 € 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 044 0477 054

