

Syyspääsäsky

2024

Astman
pitkäaikaistutkimuksen
tuloksia lääkehoidon
vaikutuksista
s. 18

SYKSYN 2024 TOIMINTAA

SYYSKUU

		Vertaisryhmät aloittavat	5
		Liikuntaryhmät aloittavat	8
la 21.9.	klo 14	Allergialapsien kanssa vertaistapaaminen, leikkipuisto Taivallahti	9
ti 24.9.	klo 10	Iloa ja energiaa jokaisella askeleella -tapahtuma	9
la 28.9.	klo 13	Retki Suomen luontokeskus Haltiaan	9

LOKAKUU

ke 2.10.	klo 17–18	Sosiaaliturvaluento, yhdistyksen toimisto.....	10
ke 9.10.	klo 18	Naistenilta Femeia, Femeia Fashion	10
ti 22.10.	klo 17	Luento lääkkeiden haitta- ja yhteisvaikutuksista.....	11
la 26.10.	klo 9	Päiväretki Paimioon.....	11
ke 30.10.	klo 17.30	Astman ensitietoilta, yhdistyksen toimisto	11
to 31.10.	klo 18.30	Veljeni leijonamieli -teatteri	11
to 31.10.	klo 17	Hemmotteluilta, SKY Opisto	11
to 31.10.	klo 19	Minna Craucher, Espoon teatteri.....	11

MARRASKUU

ma 4.11.	klo 17	Hemmotteluilta, SKY Opisto	12
ti 5.11.	klo 17–18	Ruoka-allergisten ostoshetki, Candy Town Kaisaniemi	12
ma 11.11.	klo 17	Syyskokous, yhdistyksen toimisto	12
ti 12.11.	klo 17	Hemmotteluilta, SKY Opisto	12
ke 13.11.	klo 17	Hyrrä-työpaja, Museo Leikki.....	13
ti 19.11.	klo 17.30	Käsi-ihottumaluento, Teams	13
ke 20.11.	klo 18	Äänimaljarentoutus, Olet hyvä -studio	13

JOULUKUU

ti 10.12.	klo 16	Perinteiset jouluglogit, yhdistyksen toimisto	14
la 14.12.	klo 9.30	Risteily Tallinnan joulutorille, Katajanokka.....	14

Pidätämme oikeudet muutoksiin,
seuraathan verkkosivujamme.

**ILMOITTAUTUMINEN KAIKKIIN
JÄSENTAPAHTUMIIN JA LIIKUNTARYHMIIN
verkkosivuilta allergiahelsinki.fi,
sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi
ja puh. 044 0477 054 (ma–to klo 10–15)**

**PÄIVITÄ SÄHKÖPOSTISI
niin saat jäsenkirjeestä
kuukausittain
ajankohtaista tietoa ja
päivitetyt tapahtumat.**

**Syksyn aikana tulossa vielä
luentoja ja tapahtumia,
joista tiedotamme
jäsenkirjeessä.**

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. Tarkemman
tietosuojauslupien löydät verkkosivuiltamme.



TÄSSÄ LEHDESSÄ	
Vertaistukea	5
Tule vapaaehtoiseksi!	6
Liikunnat syyskaudella 2024	8
Tapahtumia syyskuussa	9
Tapahtumia lokakuussa	10
Kosmetiikan Allergiaportaali	13
Tapahtumia marraskuussa	14
Tapahtumia joulukuussa	16
Jäsenedut 2024	17
Tiivistelmä artikkelista	18

**SEURAA MEITÄ JA
TAPAHTUMIAMME**
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
sairautstapausten, tapaturmien
tai varkauksien varalta.

OSOITTEENMUUTOKSET
jasenet@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 JÄSEN-
LEHEMME ILMOITTAJILLE
JA KAIKILLE YHTEISTYÖ-
KUMPPANEILLEMME.**

Mukavaa alkanutta syyskautta!



Kiitos, kun olet tarttunut Syyspääsky-
jäsenlehtemme. Tästä lehdestä
löydät jäsen yhdistyksemme jäsen-
tapahtumatarjontaa syksyille, uusinta
tutkimustietoa ja ihania kohtaamisen
paikkoja kohderyhmämme parissa!

Olemme saaneet paljon toiveita syksyyn jäseniltämme, ja
tämän lisäksi olemme pyrkineet huomioimaan ajanmukaisia
sekä terveyttä tukevia teemoja. Olemme suunnitelleet taas
tuttuun tapaan laajan jäsentapahtumatarjonnan tälle syksyille.
Huomioithan, että toimintamme elää syksyn aikana ja verkko-
sivuilta sekä sosiaalisen median kanavista löydät aina viimei-
simmän tiedon ja mitä todennäköisemmin tapahtumia sekä
luentoja, jotka eivät ole vielä tähän lehteen ennättäneet.

Tänä syksynä on tulossa taas paljon asiantuntijaluentoja
muun muassa astmasta, käsi-ihottumasta, sosiaaliturvasta,
ruoka-allergioista sekä lapsiperheille suunnattu luentokiertue
saa jatkoa. Uutena avauksena kierrämme Helsingin kirjastoissa
pitämässä tietoisuuksia. Voit myös varata henkilökohtaisen
neuvonta-ajan puhelimitse, toimistollemme ja Teamsin
välityksellä. Yhdistyksen asiantuntijat ovat tavoitettavissa
neljänä päivänä viikossa ja teitä varten.

Syksyllä on tarjolla myös paljon tekemistä ja virkistäyty-
mistä asiantuntijaluentojen lisäksi. Toiveidenne mukaisesti
järjestämme esimerkiksi jouluretkien Tallinnan joulutorille,
hemmotteluiltoja on lisätty syksyille ja koko perheen yhteistä
toimintaa muun muassa LeikkiMuseon Hyrrä-työpajan muo-
dossa. Tämän lisäksi järjestämme ihanan äänimaljarentoutuk-
sen ja Naistenillan, jossa pääset tekemään kauden löytöjä.
Liikunta tukee terveyttä ja tasapainottaa arkea sairauksien
kanssa. Liikuntatarjonnasta löydät vesijumppaa, joogaa ja
yhteistä ulkoilua.

Yhdistyksessä on tarjolla myös paljon erilaisia vapaaehtois-
toiminnan muotoja, joista voit lukea sivulta 6. Annan mielellä-
ni lisää tietoa niin vapaaehtoistoiminnasta kuin muistakin
asioita. Ole rohkeasti yhteydessä!

Ihanaa syksyä 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

Camilla Bonden

toiminnanjohtaja
puh. 045 1664 900
toiminnanjohtaja@allergiahelsinki.fi

HALLITUS 2024

Minna Kontro (pj), Paula Lundmark, Annukka Lehtonen, Elise Nurminen, Emmi Salminen, Marianne Taipale ja Veronika Aspäs



Seesteistä syksyä kaikille!

Olen uusi hallituksen jäsen ja suhteellisen tuore Helsingin yhdistyksen toiminnassa. On hienoa olla osa yhdistyksen kehitystä ja toivon voivani omalla panoksellani edistää sen toimintaa. Hallituksen kokoukset ovat olleet innostavia ja niissä vallitsee hyvä yhteishenki.

Liityin yhdistykseen lääkäri Erkkä Valovirran suosituksesta ja olen sittemmin löytänyt paljon vertaistukea ja tietoa allergioista ja astmasta. Kolmannen sektorin rooli yhteiskunnassamme on korvaamaton ja sen merkitys kasvaa jatkuvasti.

Allergioiden ja astman lisäksi sukuni piirissä on esiintynyt muitakin sairauksia, kuten psoriasis ja atooppinen ihottuma. Olen kokenut siedätyshoidon tehokkaaksi keinoksi lievittää allergiaoireita ja saanut siitä paljon apua.

Ruoka-allergiat ovat olleet haastavia, mutta ravitsemusterapeutin avulla olen oppinut soveltamaan ruokavaliotani paremmin. Olen myös oppinut matkustamaan allergioiden kanssa ja arvostan lentoyhtiöitä, jotka ottavat allergiat huomioon.

Yhteenvetona, olen kiitollinen vertaistuesta ja tiedosta, jonka olen saanut yhdistykseltä ja liitolta. On hienoa olla osa tätä yhteisöä ja toivon voivani tuoda siihen oman panokseni.

Marianne Taipale
Hallituksen jäsen

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. Vertaistukea saa meidän kaikissa jäsen-tapahtumissa, mutta järjestämme myös vertaistukiryhmiä, joita vetää vertaisohjaajat. Kaikissa vertaisilloissa on kahvitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa myös uusille osallistujille!

ASTMARINKI – aikuisten keskusteluillat astmaatikolle

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

Ti 10.9. Tervetuloa uudet jäsenet!

Illan aikana arvotaan
PEF-mittari osallistujien kesken.

Ti 15.10. Upeat ruskan värit! Iloa luonnosta ja vertaistoiminnasta

Ti 12.11. Astmaatikko ja tulevat pakkaset

Ti 10.12. Perinteiset jouluglögöt

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

Löydät yhdistyksemme OLKA-pisteiltä pitkin vuotta.

Tämä on matalankynnyksen keskustelupaikka astmasta ja allergioista!

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. Olisiko 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 yhdistyksemme somekanavat viikoksi tai tehdä esimerkiksi mydayn?

Liikuntatuokioiden vetäjä

Jokainen meistä hyötyy liikunnasta, erityisesti astmaatitot. Voisitko 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 organisoi muutaman kerran vuodessa kulttuuriretkiä esim. teatteriin, konserttiin tai mielenkiintoiseen kulttuurikohteeseen! Pääset vaikuttamaan ideointiin, mainostukseen, lippujen/bussin/oppaan varaamiseen ja käytännön järjestelyihin.

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 vapaaehtoistehtävien muodossa. Sovitaan yhdessä mitä teet yksin tai opiskeluporukassa, neuvottelet opettajan kanssa, miten saat niistä opinto-pisteitä ja ryhdytään hommiin.

TULE KYSYMÄÄN ALLERGIOISTA, ASTMASTA TAI IHOSTA!

Yhdistyksemme asiantuntijat kiertävät syksyllä kirjastoja ympäri Helsinkiä. Löydät meidät seuraavista kirjastoista: Vuosaaren kirjasto ti 17.9. klo 12–14 Jätkäsaaren kirjasto to 3.10. klo 10–12 Kallion kirjasto ke 9.10. klo 10–12 Oodi ti 5.11. klo 10–13

PERHEKAHVILAKIERROS YHTEISTYÖSSÄ MLL:N JA @VAUVAKAHVILOIDEN KANSSA!

Tietoisuuskierros allergioista ja astmasta perhekeskuksiin ja avoimiin leikkipuustoihin yhteistyössä MLL:n kanssa jatkuvat syksyllä. Laajennamme syksyllä yhteistyötä myös @Vauvakahviloiden perhekahviloihin. Seuraa verkkosivujamme ja somea!



Pirkko Mannola -
Suosittelem!

Rannikkomännyn kuoriuutetabletti

Monivaikeutteen 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

Henkintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Suomalaisen lääkealan laatua

LIIKUNTAA

Liikunta on yksi parhaista tavoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Se on yleislääke, jolla oikein annosteltuna voidaan vaikuttaa edullisesti useimpiin elämäntöiden 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, 5.9.–19.12.2024 torstaisin klo 19.30–20.15, ohjatun tunnin kesto 45 minuuttia, ohjaukset yhteensä 16.

VESIJUMPPA PERJANTAIRYHMÄ

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 6.9.–20.12.2024 (6.12. ei ole tuntia) perjantaisin klo 14.30–15.30, ohjatun tunnin kesto 55 minuuttia, ohjaukset yhteensä 15.

MAANANTAIN JOOGATUNNIN ohjaa Panu Oksman. Voit osallistua myös yksittäiselle 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 astmaatikkoille 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

2.9.–16.12.2024 maanantaisin klo 18.30–19.30, Kampin Liikuntakeskukseen, Malminkatu 3
Hinta: Jäsenille 105 €, muille 134 € (16 kertaa)

TAPAHTUMIA SYYSKUUSSA 2024

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

Allergialapsien kanssa vertaistapaaminen

La 21.9. klo 14–16, leikkipuisto Taivallahti, Pohjoinen Hesperiankatu 22, 00260 Helsinki

Mietityttääkö jokin lapsesi allergioissa, arjen jaksamisessa tai kaipaisit vertaistukea elämään allergioiden kanssa? Järjestämme yhdessä Allergialapset-yhdistyksen kanssa vertaistapaamisen leikkipuisto Taivallahden tiloissa. Paikalla on asiantuntijoita, tietoa ja ennen muuta muita perheitä, joiden kanssa jakaa kokemuksia. Tilaisuus on kaikille avoin ja tarjolla mehua ja pientä suolaista. Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautuminen 18.9. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

Retki Suomen luontokeskus Haltiaan

La 28.9. klo 13.00, Nuuksiontie 84, Espoo

Nuuskion kansallispuiston kupeessa sijaitseva luontokeskus Haltia on portti Suomen luontoon. Vierailijoita odottaa upeat vaihtuvat näyttelyt, kansallispuiston kymmenien kilometrien reittiverkosto, monipuoliset palvelut ja tapahtumat. Meillä on tunnin opastus päänäyttelyyn. Suomen Luonto on jättimäinen luontoparhaa, joka johdattaa sinut Saaristomereltä tuntureiden laelle ja kaikkiin Suomen 41 kansallispuistoon. Koet vuodenaikojen taian ja luonnon luomisvoiman maustettuna ripauksella kalevalaista mytologiaa.

Haltiaan pääset omalla autolla tai linjautolla Espoon keskuksesta Nuuskioon liikennöivällä bussilla numero 245 (A), laiturista 32,

Iloa ja energiaa jokaisella askeleella -tapahtuma

Ti 24.9. klo 10–11.30, Hilda Flodinin kuja 2

Tervetuloa mukaan Iloa ja energiaa jokaisella askeleella -tapahtumaan Pikku Huopalahden puistoon Helsinkiin. Kokoontuminen ulkoilukunta-alueella Hilda Flodinin kuja 2:ssa. Tapahtuma on avoin ja maksuton kaikille eläkeikäisille. Tapahtuma on osa Allergia-, Iho- ja Astmaliiton Happihyppy-hanketta sekä Suomen Ladun Hyvinvointia ulkoista-hanketta.

Happihyppy järjestää matalan kynnyksen liikunnallisia tapahtumia ympäri Suomen lisäten ikääntyvien aktiivisuutta ja tietoisuutta liikunnan vaikutuksista sekä etsien vertaisohjaajia. Lähde mukaan tapahtumaan, jossa hyvinvointia kohennetaan hymy huulilla metsämieliharjoitteiden, liikunnallisten luontorastien sekä muistiharjoitteiden avulla. Lopuksi pientä tarjoilua, joten ilmoittauduthan mukaan.

Ilmoittautumiset ruokavaliotietoiseen 20.9. mennessä mari.honkala@allergia.fi tai tekstiviesti puh. 041 448 6311.

LUONTORETKET

Vapaaehtoisen vertaiseräoppaamme Mariannin ihanat luontoretket saavat syksyn tullen jatkoa. Seuraavat retket ovat teemalla: Fyysinen hyvinvointi luonnossa. Retket toteutuvat su 8.9., su 6.10. ja su 27.10. klo 11. Lisätiedot: neuvonta@allergiahelsinki.fi. Säävaraus ja seuraathan verkkosivujamme tarkemmista tiedoista! 😊

TAPAHTUMIA LOKAKUUSSA 2024

Luento sosiaaliturvasta

Ke 2.10. klo 17–18, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tiesitkö, että pitkäaikaissairautta sinulla voi olla oikeus saada vammaistukea? Ovatko sairastamisen kustannukset sinulle kohtuuttomia? Onko sinulla ollut vaikeuksia päästä lääkäriin?

Tervetuloa kuulemaan pitkäaikaissairaana oikeuksista ja siitä, mihin erilaisiin sosiaalihuollon etuuksiin tai palveluihin voit olla oikeutettu allergioiden, astman tai muun pitkäaikaissairauden perusteella. Pääset myös kyselemään ja keskustelemaan sinua mietityttävistä asioista sairauteen ja sosiaaliturvaan liittyen. Luennoitsijana toimii erityisasiantuntija **Risto Heikkinen**. Kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen 30.9. mennessä, verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

Suosittu ja toivottu Naistenilta

Ke 9.10. klo 18, Femeia Fashion, Paciuksenkaari 16, 00270 Helsinki

Tervetuloa suosittuun ja toivottuun 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 suolaista. Osallistujille 20 % alennus ostoksista. Lisäksi arvomme tuotepalkinnon. Tutustu myös liikkeen verkkokauppaan osoitteessa www.femeia.fi.

Ilmoittautuminen 6.10. mennessä, verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054. Tervetuloa!



Luento lääkkeiden haitta- ja yhteisvaikutuksista

Ti 22.10. klo 17, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Mietityttääkö lääkkeiden haitta- ja yhteisvaikutukset? Tule kuuntelemaan itsehoito-lääkkeistä ja lääkityksestä allergiaoireisiin, astmaan, erilaisiin iho-oireisiin sekä niiden haittavaikutuksista. Luennon pitää Kauniaisten apteekin apteekkari **Tiina Heikkilä** ja proviisori **Jonas Kullbäck**. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen 21.10. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

Päiväretki Paimion parantolaan

La 26.10. klo 9.00, Kiasma

Päiväretki Alvar ja Aino Aallon 1929 suunnittelemaan ja 1933 valmistuneeseen tuberkuloosiparantolaan. Parantola on kansainvälisesti tunnetuimpia esimerkkejä modernistisesta arkkitehtuurista ja sitä pidetään Aallon varhaisen funktionalisen kauden päätyönä. Opastettu kierros vie tutustumaan tähän kuuluisaan kokonaistaideteokseen – arkkitehtuuriin, innovaatioihin, pesualtaista valaisimeen, portaikoista terasseihin sekä Paimion Parantolan arkeen.

Matkaan lähdetään lauantaina 26.10. klo 9.00 Kiasman turistiautopysäkillä ja takaisin Kiasmalla olemme noin klo 18.00. Menomatalla pysähdymme taukopaikalla, jossa tarjolla kahvi/tee + kahvileipä. Kun saavumme Paimion Parantolaan, meillä on 60 min. opastettu kierros parantolassa. Opastuksen jälkeen nautimme Buffetlounaan paikan päällä.



Jos aikaa jää pysähdymme Muurlan tehtaanyymälässä kotimatalla.

Retken hinta 99 € jäsen, muut 109 €. Tulethan matkalle tuoksutta! **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu Espoon yhdistykseen 2.10. mennessä allergia.espool@gmail.com tai 050 522 6268**, muistathan ilmoittaa mahdollisista ruoka-aineallergioista ja erikoisruokavalioista. Maksu tilille FI47 1583 3000 1117 13, viite 26246.

Astman ensitietoilta

Ke 30.10. klo 17.30, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tervetuloa uudet ja vanhat astmaatitot! Iltan aikana perehdymme astmaan sairautena sekä sen omahoitokeinoihin, samalla kuulet potilasjärjestön tarjoamasta tuesta arkeen. Luennoitsijana toimii asiantuntija **Monica Honkanen**. **Ilmoittautuminen 29.10. mennessä sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

KYSY LASTEN ALLERGIOISTA JA ASTMASTA -PALSTA

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

Teatteri: Veljeni Leijonamieli

To 31.10. klo 18.30, Helsingin Kaupunginteatteri, suuri näyttämö, Eläintarhantie 5, Helsinki

Astrid Lindgrenin kirjoittama rakastettu klassikkosatu, maaginen fantasia veljeksistä, jotka kantavat toisiaan vaikeuksien yli. Se on tarina rohkeudesta, veljeydestä ja rakkaudesta. Se on huikea seikkailu, jossa jokainen löytää rohkeutensa.

Veljeni Leijonamieli kertoo kahdesta veljeksestä, Korpusta (Alexander Wendelin) ja Joonatanista (Mikko Kauppila). Isoveli Joonatan kuolee pelastaessaan sairasta veljeään Korppua tulipalolta, ja pian menehtyy myös Korppu. Veljekset matkavat lyhyen maanpäällisen elämänsä jälkeen kauniiseen maahan, Nangi-jalaan, jossa he taistelevat yhdessä pahan voimia vastaan. Matkasta tulee huima ja jännittävä seikkailu, jonka aikana pelokkaasta Korpusta kasvaa rohkea Leijonamieli.

Veljeni Leijonamieli kertoo surusta kauniisti ja kasvaa maagiseksi fantasiaseikkailuksi, joka on täynnä rohkeutta ja toivoa. Se kertoo valtavasta rakkaudesta, joka voittaa pelot ja jopa kuoleman.

Astrid Lindgrenin Veljeni Leijonamielen suurelle näyttämölle ohjaa Jakob Höglund. Esitys yhdistelee musiikkiteatteria, nukketheateria ja koreografiaa fantastiseksi, visuaaliseksi henkeäsalpaavaksi kokonaisuudeksi.

Liput 52 €/lippu ja eläkeläiset 49 €/lippu. **Sitovat ilmoittautumiset ja lippuvaraukset viimeistään 30.9. mennessä joko sähköpostilla vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.** Maksu Vantaan yhdistyksen tilille FI 12 4055 0012 4949 08, viite 6279.

Suosittu Hemmotteluilta

To 31.10. klo 17, SKY Opisto, Alppikatu 2, 00530 Helsinki

Kosmetologioppilaat tekevät jälleen suosittua 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 viimeistään 24.10. yhdistyksen neuvonta@allergiahelsinki.fi.** Maksu paikan päällä.



Minna Craucher – tuoksuton näytös

To 31.10. klo 19, Espoon Teatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8

Musikaali vallasta ja vallattomuudesta. Tositapahtumiin perustuva tarina myötäilee myös maailmansotien välistä liikehdintää. Näytös on suunnattu erityisesti allergisille ja tuoksuylherkille. Pyydämme saapumaan täysin ilman hajuvesiä, partavesiä ja muita hajusteita. Näytöksessä voidaan käyttää teatteriusvaa.

Lipun hinta 42 €, eläkeläinen 37 € (+ mahdollinen postimaksu 2,30 €). **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 28.9. mennessä Espoon yhdistyksen, allergia.espoo@gmail.com, puh. 050 522 6268, tilille Nordea FI47 1583 3000 1117 13, viite 26259.**



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?

Seuraa
Allergiaportaali
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 epikutaanitilustestesi 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 -haku- jen 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)

TAPAHTUMIA MARRASKUUSSA 2024

Ruoka-allergisten ostoshetki

Ti 5.11. klo 17–18, Candy Town Kaisaniemi

Tervetuloa ruoka-allergisten irtokarkkien ostoshetkelle! Järjestämme Kaisaniemen Candy Townissa ostoshetken, jossa pääset ostamaan kauden irtokarkkeja teitä varten valituista uutuuksista ja klassikosta. Kaikki paketit avataan tilaisuuteen ja paikalla on Candy Townin henkilökunta kertomassa kärkeistä. Herkutellaan siis yhdessä marraskuussa! **Ilmoittautuminen 31.10. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

YSTÄVÄ MUKAAN TOIMINTAAN TAI KANNASTUSJÄSENEKSI!

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

KAKSI HEMMOTTELUILTAA MARRASKUUSSA!

Ma 4.11. klo 17 + Ti 12.11. klo 17
SKY Opisto, Alppikatu 2, 00530 Helsinki
Kosmetologioppilaat tekevät jälleen suosittun 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)

TULE MUKAAN IHOVIIKON VERKKOLUENNOILLE:



SYYSKOKOUS

Ma 11.11. klo 17, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

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

Ilmoittautuminen 31.10. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

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 28.10. ja 5.11. yhdistykseen neuvonta@allergiahelsinki.fi.** Maksu paikan päällä.

Hyrrä-työpaja

Ke 13.11. klo 17, Museo Leikki, Ahertajantie 3, 02100 Espoo

Hyrrä-työpaja on kaikenikäisille sopiva hauska ja helppo paja. Siinä tutustutaan ikivanhaan, mutta edelleen vauhdikkaaseen leluun. Perinteisestä puuhyrrästä tuunataan pajassa omanlainen versio, joka voi hohtaa vaikka kaikissa sateenkaaren väreissä. Samalla opitaan vähän historiaa, fysiikkaa ja väriteoriaa ihan huomaamattakin. Työpaja on klo 17–18, mutta museossa voi itsenäisesti kierrellä työpajaa ennen ja jälkeen. Yhdistys tarjoaa työpajan ja lasten sisäänkäynnin, mukana olevat aikuiset pääsevät sisälle museokortilla veloituksetta tai aikuinen 14 €.

Ilmoittautuminen 31.10. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

Luento käsi-ihottumasta

Ti 19.11. klo 17.30, Teams

Mitä on käsi-ihottuma? Miten käsi-ihottuma oireilee ja miten sitä voi hoitaa? Tule kuulemaan luento käsi-ihottumasta ja käytännön esimerkeistä sen hoitoon. Luennoitsijana kokenut sairaanhoitaja/allergiahoitaja **Marjukka Sillanpää** Varhan Tykksin Ihoklinikalta. **Ilmoittautuminen 18.11. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



Ihana Äänimaljarentoutus

Ke 20.11. klo 18, Olet hyvä -studio, Vanha Talvitie 2, 00580 Helsinki

Äänimaljarentoutus perustuu äänimaljojen tuottamiin ääniaaltoihin, jotka voivat vaikuttaa kehoon ja mielen rentoutumiseen. Istuesssa tai maatesa 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 voimaantumaa! Hinta 20 € / henkilö, min. 7 osallistujaa, maksu paikan päällä. **Ilmoittautuminen 13.11. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMAPÄIVÄ

Olemme mukana
Allergia-, iho- ja astma -päivässä
Tampere-talolla
pe 15.11. klo 14–19!

Tervetuloa mukaan ja moikkaamaan!





Hengitä syvään ja tunne Hylalla puhdistettu raikas huoneilma ympärilläsi!

Helpota astma- ja allergiaoireita – Hanki Hyla vesi imuri!

Kun tilaat Hyla EST vesi imurin, saat ensimmäisestä tilauksesta 10% alennuksen tilausmerkinnällä "ESTHKI"!

Tilaa nyt verkkokaupasta tai soita!
www.hylajams.fi tai
arja@hylajams.fi
 0404 1010 80

TAPAHTUMIA JOULUKUUSSA 2024

Perinteiset jouluglöggit

Ti 10.12. klo 16, yhdistyksen toimisto

Tervetuloa virittäytymään joulutunnelmaan ja rauhoittumaan hetkeksi yhdessä perinteisten jouluglögien muodossa yhdistyksen toimistolle. Tarjolla glögiä ja joulutorttuita.

Ilmoittautuminen 9.12. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

Jouluretki Tallinnan joulutorille

La 14.12. klo 9.30–19.30, Viking Line XPRS

Tapaaminen Katajanokan terminaalissa, missä jaetaan laivaan nousukortit. Laiva lähtee klo 10.30 ja on takaisin Helsingissä klo 19.30. Meillä on laivalla käytössä kaksi hyttiä, joissa voi säilyttää tavaroita sekä levätä. Aloitamme yhteisen ohjelman kokouksittain klo 11.00.

Aloitamme tilaisuuden Viking Linen tarjoamalla kuohuviinillä. Kokouksittain on tarjolla kahvia/teetä, hedelmiä ja suolainen patonki. Laiva saavuttaa satamaan klo 13, lähdemme kävelemään kohti Raatihuoneen

aukiota jossa aukeaa perinteinen joulutori. Matka satamasta torille on noin 1,9 km.

Joulukojuista voi löytää laadukkaita ja persoonallisia tuomisia joulua ajatellen. Valikoimassa on paljon käsintehtyjä tuotteita ja virolaisia jouluherkkuja verimakkarasta ja hapankaalista piparkakkuihin ja lämmittäviin joulujuomiin. Myös laivalta löytyy edullisia joululahja ideoita.

Lähdemme porukalla kohti laivaterminaalina n. klo 15.30. Laiva lähtee takaisin Helsinkiin (A-terminaali) klo 17, laivalla pitää olla viimeistään klo 16.30!

Laivalla meitä odottaa upea Jouluihin Buffee-kattaus ruokajuomineen klo 17.00. Hinta 99 € jäsen / muut 109 €. (kaikki em. kuuluu matkan hintaan). **Henkilökohtaiset sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistyksen 13.11. mennessä allergia.espoo@gmail.com, puh. 050 522 6268**, josta saatte maksutiedot. Tarvitsemme matkaa varten nimen ja syntymäajan. Huomioitahan että matkavakuutus on voimassa. Matkan ohjelmaa kävelyä! Jos ei halua kävellä, kimppataksin voi ottaa satamasta. (Matka toteutuu kun lähtijöitä on vähintään 20.)

JÄSENEDET 2024

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, Ruskeasuonkatu, 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

Iilmalinja 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 jäsenedet liiton nettisivuilta osoitteesta:

Jäsenedet – Allergia.fi

TIIVISTELMÄ ARTIKKELISTA

“Effect of fluticasone propionate/ formoterol and fluticasone furoate/ vilanterol on adolescents with chronic bronchial obstruction”

(Tiina Tanninen, Anna Pelkonen, Pekka Malmberg, Mika Mäkelä;
Journal of Allergy and Clinical Immunology Global, 2024;3:100268)



Tiina Tanninen

Astmalle on tyypillistä hengitysteiden palautuva ahtauma, keuhkoputkien limakalvotulehdus sekä keuhkoputkien lisääntynyt supistumisherkyys. Astman hoidon pitkäaikaistavoitteet ovat oireiden hallinta, normaalin aktiivisuustason ylläpitäminen ja pahenemisvaiheiden vähentäminen. Myös riskiä keuhkoputkien pysyvälle ahtautumisel- le pyritään pienentämään. Jos astmaa ei saada hallintaan pelkällä hengitettävällä kortikosteroidilla (inhaled corticosteroid, ICS), lääkitykseen voidaan lisätä pitkävaikutteinen avaava lääke (long-acting β -agonist, LABA).

Keuhkojen toimintaa tutkitaan spirometrialla. Siinä tarkastellaan erityisesti uloshengityksen sekuntikapasiteettia (FEV1) ja uloshengityksen sekuntikapasiteetin ja nopean vitaalikapasiteetin suhdetta (FEV1/FVC). Keuhkojen toiminta saavuttaa huipputasonsa myöhäisessä nuoruudessa tai varhaisaikuisuudessa. Mahdollisimman hyvä keuhkojen toiminta on tärkeää saavuttaa nuorena. Alentunut FEV1 ja matalampi FEV1/FVC-suhde ennustavat astman pahenemisvaiheita, mikä voi heikentää keuhkojen toimintaa myöhemmin. Tätä vahvistaa amerikkalais- tutkimus, jossa seurattiin astmaa sairastavia

lapsia aikuisuuteen. Tutkimus osoitti, että ahtauneista keuhkoputkista kärsivien osuus kasvoi esikouluian ja varhaisaikuisuuden välillä. Jopa 11 % osallistujista, joilla oli pysyvä lievä tai keskivaikkea astma, täytti keuhko- ahtaumataudin diagnostiset kriteerit ennen 30 vuoden ikää.

Tutkimuksen tavoitteena oli vertailla astmaa sairastavilla nuorilla kahden astman hoidossa käytettävän yhdistelmävalmisteen (ICS/LABA) vaikutusta keuhkoputkien ahtautumiseen. Tutkittavat valmisteet olivat flutikasonipropionaattia ja formoterolia (FP/FORM) sisältävä Flutiform k-haler (Mundipharma) ja flutikasonifuroaattia ja vilanterolia (FF/VI) sisältävä Relvar Ellipta (GSK). Tutkittavat valmisteet likimain vastaavat aerodynaamiselta kooltaan toisiaan. Kuitenkin flutikasonipropionaatin ja formoterolin yhdistelmällä (FP/FORM) on suurempi keuhkoihin päätyvän lääkkeen ja pienten hiukkasten osuus annoksesta kuin flutikasonifuroaatin ja vilanterolin yhdistelmällä (FF/VI). Siksi ensin mainitun yhdistelmän odotettiin parantavan keuhkojen toimintaa toista yhdistelmää paremmin.

Tutkimukseen osallistui 47 astmaa sairastavaa nuorta, joiden keuhkoputket olivat ahtauneet ja joilla oli ollut vähintään kolmen kuukauden ajan säännöllinen hoitava astmalääkitys (muu kuin tutkimuksessa käytössä ollut valmiste, kuten ICS, ICS/LABA-yhdistelmä, montelukasti ja tiotropium). Tutkittavat nuoret saivat vuorotellen kahdeksan viikkoa kumpaakin tutkittavaa valmistetta 2020–2022 aikana: FP/FORM 125/5 mikrogrammaa 2 annosta

2 kertaa päivässä tai FF/VI 92/22 mikrogrammaa yhden annoksen kerran päivässä. Keuhkojen toimintaa mitattiin spirometrilla ja oskillometrilla ennen tutkimusvalmisteen aloittamista sekä kummankin tutkimusjakson jälkeen HUS Iho- ja allergiasairaalassa.

Tutkimukseen osallistuneista 59 % oli poikia, ja tutkittavien ikä vaihteli 12–17 vuoden välillä (mediaani 14 vuotta). Alussa astmatestipisteiden mediaani oli 22 (11–25) kuvaten vähäoireisuutta tai sitä, ettei potilas tunnistanut oireitaan keuhkoputkien ahtaumisesta huolimatta. Alussa kaikkien potilaiden keuhkoputket olivat ahtauneet (FEV1/FVC < -1,65 SD). 25 tutkittavalla (57 %) oli lähtötilanteessa alentunut FEV1/FVC-taso myös avaavan lääkkeen jälkeen, mikä kertoo keuhkoputkien palautumattomasta ahtaumasta.

Molemmat yhdistelmävalmisteet paransivat keuhkojen toimintaa ilman tilastollisesti merkitsevää eroa niiden välillä. Absoluuttinen FEV1 nousi molemmilla valmisteilla noin 0,2 litraa. FEV1/FVC parani merkitsevästi flutikasonifuroaatin ja vilanterolin yhdistelmällä. Tutkittavista 40 % saavutti joko molempien tai vähintään toisen tutkimuslääkejakson aikana normaalin ennen avaavaa lääkettä mitatun FEV1/FVC-tason eli keuhkoputkien ahtautumisen väistyi. Tutkittavista 47 % saavutti vastaavan tason avaavan lääkkeen jälkeen mitattuna. Impulssioskillometriassa pientä hengitysteitä kuvaavat arvot eivät muuttuneet merkitsevästi kummankaan tutkimusvalmisteen myötä.

Keuhkojen toiminta parani kummallakin yhdistelmävalmisteella. Alussa kaikkien hoitavaa astmalääkitystä käyttäneiden potilaiden keuhkoputket olivat ahtauneet, mutta tutkimuksen aikana vajaan puolella tutkittavista keuhkoputkien ahtautumisen väistyi. Monet tutkimukseen osallistuneet astmaa sairastavat nuoret saivat apua tutkimuksessa käytetyistä yhdistelmävalmisteista, jotta heidän keuhkonsa toimisivat parhaalla mahdollisella tavalla.

KIRJASSA ON
• 330 kasvilajia
• 540 kuvaa
• 320 sivua

33€
postitettuna



ÄLÄ UNOHDA MINUA*

Kiehtovia tarinoita huiviksi & hyödyksi

Minkälaisia taruja ja uskomuksia kasveihin liittyy? Mikä kasvi tunnetaan Amerikassa nimellä Venäjän parsa? Mistä kasvista valmistettua lääkettä on viety Suomesta jopa Kiinaan? Mikä kasvi on matkustanut kuuhun?

Kirjaan on koottu taustatietoa ja tarinoita Suomen luonnonkasveista sekä niiden hyödyntämisestä niin ravintona, rohtona kuin monin muinkin tavoin. Eri lajeista löytyy paljon asiaa – ja jonkun verran juttua myös asian vierestä.

TILAUKSEN VOI TEHDÄ

maksamalla summan kirjatililleni
FI23 5721 1520 4710 09 / Taina Leino
ja kirjoittamalla viestikenttään
vastaanottajan nimi, osoite sekä
puhelinnumero.

TIEDUSTELUT

taina@vitale.fi, 040 553 4130

* Miksi kirja sai tuollaisen nimen?

Kuuntele Juha Laaksosen luontoretki /
lkioma kasvikirja (21.4.2024):
areena.yle.fi/podcastit/1-68529995

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

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

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.**

