



# Astmatietoviikon luento

## Astma ei ole este

**Ti 6.5.2025 klo 13–15 Mikkelin keskussairaalan auditoriossa  
Porrassalmenkatu 35, Mikkeli. Avoin ja ilmainen.**

Ohjelma klo 13 Tervetuloa, toiminnanjohtaja Merja Ikonen  
13:10 - 13:30 Astman omahoito, neuvoja, sh Helena Pakkanen  
13:30 - 14:00 Kuntoutusohjaaja Emmi Helppolainen  
- liikunta astman kanssa  
- kuntoutuspalvelut astmaatikolle, kela-kurssit ym  
14:00 - 14:20 Astmalääkkeet, apteekkari Jarkko Suvinen  
14:20 - 14:50 Elintavat ja ympäristö, neuvoja sh Helena Pakkanen  
14:50 -15:00 Loppukeskustelu.  
Astma-materiaalia jaossa. Tuotearvontaa.

Oikeudet mahdolliseen sisällön järjestykseen/muutoksen pidetään.  
Lämpimästi tervetuloa!

Astmatietoviikolla jäseneksi liittyneet saavat AIA:n tuubihuivin ja osallistuvat Känken-repun arvontaan.

Järjestäjänä Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry, tied. ES AIA puh. 0440 214 112