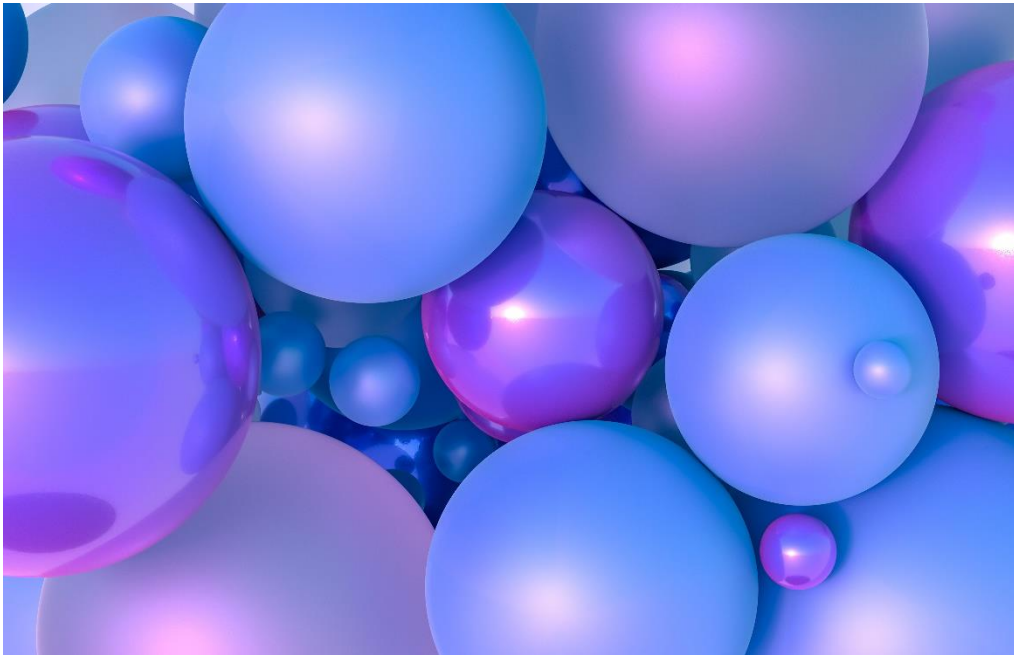


**ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Etelä-Pohjanmaa**

## **Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistys**



**JÄSENTIEDOTE 1/2023**



**Yhdistyksen toimisto Hallintolassa  
avoinna ma-to 9-15**

**Seuralantie 5 tila 109  
60220 Seinäjoki  
puh. 040 535 8997**

**Löydät meidät myös:**

**Sähköposti: [ep.allergia@gmail.com](mailto:ep.allergia@gmail.com)**

**Kotisivuilta: [www.etelapohjanmaa.allergia.fi](http://www.etelapohjanmaa.allergia.fi)**

**Facebook: [EtelaPohjanmaanAllergiaJaAstmayhdistysRy](https://www.facebook.com/EtelaPohjanmaanAllergiaJaAstmayhdistysRy)**

**Instagram: [epn\\_allergia\\_ja\\_astmayhdistys](https://www.instagram.com/epn_allergia_ja_astmayhdistys)**

# Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ry

## Hallitus 2023

Pj. Maija-Riitta Rintamäki

Vpj. Katja Ristimäki

Tarja Kakkuri

Maria Niemistö

Elina Forslund

Talvi Hakala

---

## Tulevia verkkoluentoja:

### Helmikuu:

**Ke 8.2.2023 klo 18-19** Anafylaksialapsi koulussa – vinkkejä perheelle

<https://www.allergia.fi/tapahtumat/verkko-anafylaksialapsi-koulussa-vinkkeja-perheille-luento/#9c047983>

**Ti 14.2.2023 klo 18-19** Atoopikon talvi-ihon hoito

<https://www.allergia.fi/tapahtumat/verkkoilta-atoopikon-talvi-ihon-hoito/#9c047983>

**Ti 28.2.2023 klo 14** Harvinaiset ihosairaudet-live

<https://www.allergia.fi/tapahtumat/harvinaisten-sairauksien-paivan-live/#9c047983>

### Maaliskuu:

**Ke 22.3.2023 klo 18-19** Allergiaviikon verkkoilta: siitepölyallergia ja siedätyshoito

<https://www.allergia.fi/tapahtumat/allergiaviikon-verkkoilta/#9c047983>

### Huhtikuu:

**To 20.4.2023 klo 18-19** Uusien jäsenten verkkoilta

<https://www.allergia.fi/tapahtumat/verkko-uusien-jasenten-ilta-3/#9c047983>

### Toukokuu:

**To 4.5.2023 klo 14-15** Ikääntyvien astma

<https://www.allergia.fi/tapahtumat/verkko-ikaantuvan-astma-verkkoluento/#9c047983>

Lisätietoja ja ilmoittautumisen löydät sivulta [www.allergia.fi/tapahtumat](http://www.allergia.fi/tapahtumat)

# Tulevia kursseja:

Järjestämme kursseja allergiaa, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville sekä heidän läheisilleen. Kurssilla jaetaan tietoa, vaihdetaan kokemuksia, saadaan vertaistukea ja virkistytään.

## Mitä kurssilla tehdään?

Kurssien ohjelmassa on tietopainotteisia luentoja sekä erilaista ryhmämuotoista toimintaa, kuten keskustelu-, rentoutus- ja liikuntaryhmiä. Kurssilla tapaa muita allergiaa, astmaa tai ihon sairautta sairastavia, joiden kanssa voi jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea. Kurssit tarjoavat mahdollisuuden virkistyä ja saada voimavaroja arkipäivän elämään. Kurssien ohjelma pyritään muokkaamaan hakijoiden tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.

## Kurssikalenteri

Järjestämme vuoden 2023 aikana kursseja sekä kurssipaikoilla eri puolella Suomea että verkkokursseina.

Löydät vuoden 2023 kurssikalenterin täältä: [Kurssikalenteri 2023](#).

Tutustu myös vuoden 2023 kurssioppaaseen, löydät sen täältä: [Kurssiopas 2023](#).

Haku vuoden 2023 kurssille avautuu 15.1.2023 mennessä.

Voit kertoa mielipiteesi koskien kurssitarjontaamme vastaamalla [kyselyyn](#).

## [Avaa tästä Kurssiopas 2023](#)

## Kenelle kurssit on tarkoitettu?

Kurssit on suunniteltu eri kohderyhmien tarpeisiin, ja kursseja löytyy niin allergiaa, astmaa ja ihosairauksia sairastaville kuin palovamman kokeneille. Koko perhe voi hakea perhekurssille tai esimerkiksi isovanhemmat voivat osallistua kurssille lapsen kanssa. Nuorten ja aikuisten kurssille haetaan yksilöllisesti, mutta avustajana toimiva henkilö voi tulla osallistujaksi valitun mukana. Hakeminen ja osallistuminen kurssille ei vaadi Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenyhdistyksen jäsenyyttä. Kurssit järjestetään STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) tuella ja ovat osallistujille maksuttomia. Kurssipaikkaan matkustamisesta aiheutuvat kulut kuuluvat osallistujalle.

## Miten kurssille haetaan?

Kurssille haetaan sähköisen haun kautta tai tulostettavalla hakulomakkeella. Kurssivalinnoista ilmoitetaan sähköpostitse hakuajan päätyttyä. Verkkokurssille hakeminen on mahdollista sähköisellä hakulomakkeella. [Hae kurssille tästä](#).

## Valintaperusteet

- Ensikertalaisuus - toistamiseen haettaessa on perusteltava uudelleenvalintaa
- Hakemus on täytetty huolellisesti ja siitä löytyy perusteet kurssin tarpeellisuudesta
- Hakijan soveltuvuus ryhmämuotoiseen kurssitoimintaan
- Hakijan tavoitteet kurssille ovat kurssin teeman mukaiset

# Kysy asiantuntijalta -palsta

Kysy Liiton asiantuntijalta allergioista, astmasta, ihosairauksista tai kemikaaleista! Kokoamme valitut vastaukset sivuillemme.

Voit selata aiempia kysymyksiä tai jättää kysymyksesi lomakkeella. Kysymyksiin vastaavat asiantuntijamme, jotka ovat allergia-, iho- ja astma-asioihin erikoistuneita terveydenhuollon ammattilaisia.

Kaikkiin kysymyksiin vastataan sähköpostitse ja tietosi käsitellään luottamuksellisesti. Julkaisemme valikoituja kysymyksiä ja vastauksia sivuillamme nimettöminä.

[www.allergia.fi/palvelut](http://www.allergia.fi/palvelut)

---

## Tulevia vertaistreffejä:

Pääset ilmoittautumaan tapahtumaan klikkaamalla tapahtuman nimeä

**Etelä-Pohjanmaan allergia- ja astmavertaistukiryhmä** kokoontuu **joka kuukauden kolmas maanantai** Jokipiin Nuorisoseurantalo Alanen (Seurakuja 2, 61280 Kurikka) **klo 18**. Vertaistukiryhmän vetäjä Maija-Riitta Rintamäki, 0400 166 603.

### Helmikuu:

ti 7.2. klo 18-19 [Alopeciaa sairastavien verkkovertaistreffit](#)

ke 15.2.2023 klo 18-19 Livetreffit [Hankalaa ihosairautta sairastaville](#), Kuopio, Tukipilari

### Maaliskuu:

ma 20.3. klo 18-19 [Prurigo nodularis eli kyhmykutina](#). Yhteistyössä Ihoyhdistyksen kanssa.

### Huhtikuu:

ti 25.4.2023 klo 18-19 Livetreffit [Hankalaa ihosairautta sairastaville](#), Kuopio, Tukipilari

### Toukokuu:

to 11.5. klo 18-19 [Harvinainen ihosairaus](#). Yhteistyössä Ihoyhdistyksen kanssa.

**Kevään 2023 treffikalenteri päivitetään jatkuvasti, kurkkaa uusimmat [vertaistreffit](#)**

# Vertaistukea verkossa

Facebookista löytyy lukuisia allergioihin, astmaan ja ihosairauksiin liittyviä suljettuja ryhmiä, joissa pääset vaihtamaan ajatuksia toisten kanssa.

Osa ryhmistä on liiton työntekijöiden ylläpitämiä, osa toimii täysin vapaaehtoisten ylläpitäjien voimin. Ryhmät ovat suljettuja, eli keskusteluja pääsevät lukemaan vain muut ryhmän jäsenet.

## Facebook-ryhmät:

- Allergia- ja astmalapset Allergia-, iho- ja astmaliitto
- Allergisten (anafylaksia) lasten vanhemmat
- Anafylaksian kokeneet Allergia-, iho- ja astmaliitto
- Astmaa sairastavat, Allergia-, iho- ja astmaliitto
- Atoopikkojen vertaistukiryhmä
- Atoopikko lapset
- Atooppinen ihottuma, Allergia-, iho- ja astmaliitto
- Liikunnalliset astmaatikot
- Luontoliikuntabingoilijat luonnosta ja liikunnasta kiinnostuneille
- Ruoka-allergialapsi ja ruoka-allergian siedätyshoito -vertaistukiryhmä
- RuokaRajoitteiset
- Siitepölyallergiset, Allergia, iho- ja astmaliitto
- Tuoksuherkät, Allergia-, iho- ja astmaliitto
- Urtikariaa sairastavien vertaisryhmä
- Vaikeaa astmaa sairastavat Allergia-, iho- ja astmaliitto

## Harvinaisia ihosairauksia sairastavien Facebook-ryhmät:

- Acrodermatitis enteropathica Suomi
- Albinismiperheiden vertaisryhmä
- Alopecia- ja vitiligoryhmä
- Alopeciaklubi
- Alopecialasten vanhempien vertaistukiryhmä
- Darierin tautia sairastavat
- DLE-ryhmä (ihon punahukka)
- Dyshidroosi/pompholyx
- EB-Suomi Private, keskusteluryhmä epidermolysis bullosaa sairastaville
- Hailey-Hailey Suomi
- HAE-tautia/hereditääristä angioödeemaa sairastavien ryhmä
- Hidradenitis suppurativa
- Hyperhidroosi/liikahikoilu
- Iktyoosiyhdistys
- Incontinentia pigmenti (Suomi)
- Kylmäurtikaria
- Mastosytoosi (urticaria pigmentosa)
- Minä ja kutina

- Nekrobioosi (necrobiosis lipoidica) -ryhmä
- Palmoplantaarinen keratoderma
- Prurigo nodularista sairastavat (kyhmykutina)
- Rosacea (ruusufinni)
- Stevens-Johnsonin syndrooma ja Lyellin oireyhtymä (toksinen epidermaalinen nekrolyysi)
- UV-valoihottumat
- Vaikean palovamman kokeneet ja läheiset
- Valkojäkälää ja punajäkälää sairastavien naisten ryhmä
- Valkojäkälää ja punajäkälää sairastavien miesten ryhmä
- Vitiligo Suomi

## Tarvetta perustaa uusi ryhmä?

Tuntuuko siltä, että haluaisit löytää muita saman allergian, astman, yliherkkyyden tai ihon sairauden kanssa painivia, mutta ryhmistä mikään ei vastaa tarpeisiisi? Ota yhteyttä [anu.sauliala@allergia.fi](mailto:anu.sauliala@allergia.fi) tai [aino.loikkanen@allergia.fi](mailto:aino.loikkanen@allergia.fi) niin katsotaan josko aiheesi ympärille voisi perustaa Facebook-ryhmän. Meillä on kanavat ryhmän markkinointiin ja näin voitaisiin koota saman, vaikka harvinaisemmankin, aiheen ympärille ihmisiä.

## Vertaistarinoita myös livelähetyksinä

Allergia-, iho- ja astmaliiton vertaisvideoilla kurkistetaan erilaisiin arkiin, joita allergia, ihosairaus tai astma värittää.

Allergia-, iho- ja astmaliiton Facebookin-livelähetyksiä on järjestetty vuodesta 2017 alkaen. [Vertaistarinoita livelähetyksinä](#) löydät koosteen erilaisia sairauksia sairastavien kokemuksista elämästä pitkäaikaissairauden kanssa.



# Valtakunnallinen 112-päivä 11.2.2023

Haluamme, että adrenaliinipistoksen antamisesta tulee kansalaistaito ja kaikki saivat oikean ensiavun anafylaktisen kohtauksen sattuessa. Osaatko sinä ja läheisesi toimia oikein? Opi tunnistamaan anafylaksia ja toimimaan tarvittaessa!

**Allergia-, iho- ja astmaliiton asiantuntijalääkäri Péter Csonka kertoo videolla anafylaksiasta.**  
[Anafylaksia - perustietoa vakavasta allergisesta reaktiosta](#)

**Miten sujuu arki allergioiden ja anafylaksian kanssa? Katso videoilta.**

[Millaista on ruoka-allergisen arki?](#)

[Anafylaksia, kokemuksia miten sen kanssa elää](#)

[Allergialapsiperheen arkea](#)

[Arkea pistiäisallergisena](#)

[Pähkinäallergisen lapsen arkea](#)

**Opi käyttämään adrenaliini-injektoria oikein:**

[Adrenaliini-injektoren käyttö](#)

[Adrenaliini-injektoren käyttö - lyhyt ohje](#)

[Anafylaksian hoito](#)

**Verkosta löytyy paljon vertaistukea. Tule mukaan keskustelemaan Facebook-ryhmiin.**

[Anafylaksian kokeneet](#)

[Allergisten \(anafylaksia\) lasten vanhemmat](#)

**Muistithan, että anafylaksia-rannekkeita voit käydä hakemassa omasta paikallisesta [Allergia- ja astmayhdistyksestäsi](#).**

**Löydät meidät Olka-pisteeltä Seinäjoen Keskussairaalta **torstaina 9.2.2023 klo 9–14** välisenä aikana. Mahdollisuus harjoitella adrenaliini-injektoren käyttöä!**





# Allergiaviikko 20.–26.3.2023

Allergiaviikko on Allergia-, iho- ja astmaliiton vuosittainen kampanja, jonka tarkoituksena on lisätä tietoisuutta allergioista ja niiden hoidosta. Allergiaviikkoa on vietetty vuodesta 1982. Vuoden 2023 teemana on siitepölyn siedätyshoito.

Niiskuttaako nenä, kutiaako silmät, aivastuttaako? Siitepölyallergian oireet voivat olla lievästä vaikeaan. Siitepölyallergiaa kannattaa hoitaa hyvin, koska hoitamaton allerginen nuha altistaa astmalle. Jos siitepölyallergia häiritsee arkea lääkityksestä huolimatta, niin kannattaa selvittää sopisiko siitepölyn siedätyshoito sinulle. **Älä siedä - siedäty!**

## Siitepölykausi kestää keväästä loppukesään.

Lepän ja pähkinäpensaankukinta aloittaa siitepölykauden maaliskuusta huhtikuussa. Sen jälkeen kukkii Suomessa eniten siitepölyoireita aiheuttava koivu. Keskikesällä kukkivat heinät, joista ainakin 40 lajia tuottaa allergisoivaa siitepölyä.

Useita allergisia kiusaava pujo alkaa kukkia heinäkuun puolen välin jälkeen. Pujon sivuversot kukkivat uudelleen syyskuussa ja kukinta voi jatkua ensimmäisiin yöpakkasiin asti.

## Hoida hyvin siitepölyallergiaa!

- Suomalaisista noin 20% on siitepölyallergisia.
- Siitepölyallergiaa hoidetaan nenäsumutteilla, antihistamiinitabletteilla ja silmätippoilla.
- Nenää kannattaa huuhdella nenäkannulla, jotta siitepölyhiukkaset poistuvat limakalvoilta.
- Hoitamaton siitepölyallergia saattaa lisätä astman kehittymisen riskiä.
- Siitepölyn siedätyshoito totuttaa ja siedättää elimistön siitepölylle.
- **Siedätyshoitoa** annetaan pistoksina ja kielenalustabletteina noin **kolmen vuoden ajan**.
- 80-90% siedätyshoitoa saaneista saa helpotusta allergiaoireisiin.

Lue sivuiltamme [siitepölyallergiasta](#), sen [hoidosta](#) ja [siedätyshoidosta](#).

## Alueelliset siitepölytiedot

Turun yliopiston aerobiologinen yksikkö tiedottaa koko maan siitepölytilanteesta, tarkista oman alueesi [siitepölytilanne Norkko.fi-palvelusta](#).

## Siitepölypäiväkirja

[Siitepölypäiväkirja](#) on internetin kautta käytettävä maksuton palvelu, johon voi tallentaa tietoja allergiaoireiden voimakkuudesta päivittäin. Palautteena saa kuvaajan, josta voi todeta kuinka omat oireet vaihtelevat ja miten ne ovat yhteydessä siitepölymääriin.

## Siitepöly- ja ympäristöneuvonta

Siitepölyihin ja muuhun luontoon, elinympäristöömme ja allergiaterveyteen liittyvissä kysymyksissä voi kääntyä Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin asiantuntijoiden puoleen. [Katso instituutin yhteystiedot](#). Siitepölyasioissa sähköpostilla [instituutti@allergia.fi](mailto:instituutti@allergia.fi)

# Ristiallergia siitepölyjen kanssa

Usein ruokiin liittyvä reaktio johtuu itse asiassa siitepölyallergiasta, ei varsinaisesta ruoka-allergiasta. Ristireaktiossa ruoka aiheuttaa esimerkiksi suun limakalvolla kutinaa tai muita kohtalaisen lieviä oireita, koska elimistö luulee, että suussa on siitepölyä.

Niin sanottu ristiallergia tarkoittaa allergiareaktiota, jossa sama IgE-vasta-aine tunnistaa samankaltaisia rakenteita eri alkuperää olevissa aineissa. Tunnetuimmat ristireaktiot liittyvät koivun siitepölyallergiaan, sillä noin joka toinen koivuallerginen saa oireita kypsentämättömistä juureksista ja hedelmistä. Ristireaktiota esiintyy myös muiden siitepölyjen, ruokien ja luonnonkumin välillä.

Pääasiallisesti nämä oireet tuntuvat suun, nielun ja huulten alueella. Voi esiintyä kutinaa ja turvotusta, joiden voimakkuus vaihtelee. Iho- tai silmäoireetkin ovat mahdollisia, jos esim. omenan tai perunan käsittelyn yhteydessä käsien kautta siitepölyä muistuttava allergeeni joutuu iholle tai silmiin.

Siitepölykaudella oireilu voi olla voimakkaampaa, ja talvella oireita ei välttämättä tunnu lainkaan. Ristiallergian oireet ovat yleensä lieviä. Selleriä lukuun ottamatta juuresten ja hedelmien kypsentyminen vähentää merkittävästi oireilua. Kun oireiden taustalla on siitepölyristireaktio, ruoka-aineita voi käyttää oireiden sallimissa rajoissa, sillä voimakkaan allergisen reaktion (anafylaksian) riski on matala.

[Katso video: Ristiallergia](#)

## Ristiin reagoivia ruoka-aineita

Koivun siitepölylle allergiselle paikallisia ristireaktio-oireita **saattavat aiheuttaa** seuraavat ruoka-aineet. Ristiallergia heinien ja pujan sekä ruokien välillä on harvinaista.

### Vihannekset:

- peruna **raakana**
- porkkana **raakana**
- paprika
- palsternakka
- tomaatti
- selleri

### Hedelmät (kypsentämättömänä):

- omena
- päärynä
- luumu
- kiivi
- persikka



## Pähkinät ja manteli

### Yleisimmin paikallisia ristireaktio-oireita aiheuttavat mausteet ovat:

- pippurit
- kaneli
- inkivääri
- kumina
- kurkuma
- sinappi



Lue lisää: [Ristiallergiat](#)

## **Ruoka-allergianeuvonta**

Ma–to klo 10–14

**puh. 045 235 2861**

Liiton allergianeuvonnan lisäksi voit kysyä ruoka-allergioista myös [Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksestämme](#). Yhdistys neuvoo ruoka-asioissa valtakunnallisesti. Kysymyksiin vastaa ruoka-allergianeuvoja Ilona Mähönen.

Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ylläpitää myös [Erimenu](#)-palvelua, jossa erityisruokavaliota noudattavat voivat hakea helposti omaan ruokavaliioon sopivia ruokaohjeita.

## **Ethän niiskuta yksin!**

Suomalaisista noin 20 % on siitepölyallergisia. Allergia- ja astmayhdistysten tapahtumissa on mahdollista tavata muita siitepölyallergisia sekä saada tietoa ja vinkkejä siitepölyallergian kanssa elämiseen. Kannattaa liittyä jäseneksi!

Allergia- ja astmayhdistyksen jäsenenä saat apua, tukea ja ajankohtaista tietoa arkeesi sekä tapaat toisia samassa tilanteessa olevia. Yhdessä saamme paljon enemmän aikaan ja vaikuttamistoimintamme lisää painoarvoa. Olet siis mukana edistämässä allergiaa, astmaa ja ihotautia sairastavien asiaa!



# Astmatietoviikko 1.–7.5.2023

Vuoden 2023 Astmatietoviikon teemana on ikääntyneen astma.

## Päivitä tietosi astman hoidosta!

Astma on hengitysteiden tulehduksellinen tila. Astma voi alkaa missä iässä tahansa, mutta eniten sitä esiintyy lapsilla ja yli 40-vuotiailla.

Ikääntymiseen liittyvät normaalit muutokset elimistössä voivat aiheuttaa astman kaltaisia oireita.

Astmaa hoidetaan yleisimmin keuhkoihin hengitettävillä lääkkeillä eli inhalaatiolääkkeillä. Ikääntyminen ja muut sairaudet voivat vaikuttaa lääkkeiden valintaan.

Valtaosa astmaa sairastavista pystyy oikein hoidettuna elämään normaalia, aktiivista arkielämää.

[Tietoa astmasta](#)

## Osallistu Astmatietoviikolle!

- Osallistu [Ikääntyvän astma -verkkoluennolle to 4.5. klo 14.00](#)
- Tykkää, kommentoi ja jaa Allergia-, iho- ja astmaliiton somessa olevia astmaan liittyviä postauksia: [Facebook](#), [Instagram](#) ja [Twitter](#)
- **Liity jäseneksi** paikalliseen allergia- ja astmayhdistykseen [www.allergia.fi/liity](http://www.allergia.fi/liity)

Katso Astmatietoviikon tapahtumia kalenteristamme. [Tapahtumia Astmatietoviikolla](#)

## Yhdessä saamme enemmän aikaan!

*Allergia-, iho- ja astmaliiton Astmatietoviikko haluaa nostaa esiin astman vaikutuksia ihmisten arkeen. Astmatietoviikkoa vietetään kansainvälisen astmapäivän ympärillä, 2.5.2023. Vuonna 2023 kampanjaviikon teemana on ikääntyneen astman hyvä hoito.*

# Unelmien liikuntapäivä 10.5.2023

Unelmien liikuntapäivää vietetään jo kuudennen kerran ma 10.5. Päivän tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan ja löytämään uusia tapoja liikkua. Unelmien liikuntapäivää koordinoi Suomen Olympiakomitea. Myös Allergia-, iho- ja astmaliitto on viemässä eteenpäin sanomaa siitä, että liikunta tekee hyvää kaikille ja jokaiselle varmasti löytyy oma tapansa liikkua.

Kannustamme myös kaikkia jäseniämme nauttimaan liikkumisesta omalla tavallaan ja jakamaan omia hyviä liikkumistapojaan myös poikkeusoloissa. Tänä vuonna haluamme innostaa ihmisiä liikkumaan luontoon ja nauttimaan siitä kaikin aistein. Tutustu siis lähiluonnon tarjontaan, kuuntele ilmaista livekonserttia tai pysähdy ihailemaan taivaskanavan tarjontaa. Luonto tarjoaa avoimen ja ilmaisen liikuntapaikan myös korona-aikana.

# Neuvonta

Kysyttävää allergioista, astmasta, ihosairauksista, kemikaaleista tai niiden kanssa elämisestä? Neuvonnastamme saat henkilökohtaista ohjausta alan ammattilaisilta.

## Allergia-, iho- ja astmaneuvo

Ma 14–18

To 8–12

**puh. 044 773 2052**

[allergianeuvoja@allergia.fi](mailto:allergianeuvoja@allergia.fi)

Neuvontakysymyksiin vastaa asiantuntija, terveydenhoitaja (YAMK) Katariina Ijäs. Neuvontamme palvelee myös sähköpostitse. Kysymyksiin pyritään vastaamaan viikon sisällä.

## Kemikaalineuvo

Ma–ke 10–14

**puh. 041 448 6311**

[claudia.mariottini@allergia.fi](mailto:claudia.mariottini@allergia.fi)

Kemikaaleihin liittyviin kysymyksiin vastaa kemikaaliasiantuntija, farmaseutti, biokemisti (FM), toksikologi (FM) Claudia Mariottini. Neuvontamme palvelee myös sähköpostitse. Kysymyksiin pyritään vastaamaan viikon sisällä.

## Sosiaaliturvaneuvo

**puh. 045 114 4459**

[risto.heikkinen@allergia.fi](mailto:risto.heikkinen@allergia.fi)

Erityisasiantuntija, sosiaalityöntekijä Risto Heikkinen vastaa kysymyksiin, jotka liittyvät yhteiskunnan tarjoamiin tukiin ja palveluihin sekä asiakkaan ja potilaan oikeuksiin sosiaali- ja terveydenhuollossa.

## Iho- ja kosmetiikkaneuvo

Ma–to 10–15

**puh. 040 834 8803**

[kosmetiikka@allergiahelsinki.fi](mailto:kosmetiikka@allergiahelsinki.fi)

Iho- ja kosmetiikkaneuvonnasta voit kysyä kosmetiikka-allergioista ja ihonhoitoon liittyvistä asioista. Helsingin allergia- ja astmayhdistyksen iho- ja kosmetiikkaneuvo palvelee valtakunnallisesti. Kysymyksiin vastaa farmaseutti, kosmetologi Merike Laine.

Helsingin allergia- ja astmayhdistys ylläpitää myös [kosmetiikan allergiaportaalia](#). Portaalista saat haettua kosmetiikkasarjojen tuotetietoja itsellesi sopivien tuotteiden löytämiseksi.

# Mobiilijäsenkortti

## Tiesitkö, että nyt voit saada jäsenkorttisi myös älypuhelimeen?

Jäsenet saavat aina vuoden ensimmäisen Allergia, Iho & Astma -lehden mukana vuoden jäsenkortin. Perinteisen paperikortin rinnalla meillä on käytössä myös mobiilijäsenkortti.

Mobiilijäsenkortti löytyy älypuhelinien sovelluskaupasta nimellä "Allergia-, iho- ja astmaliitto". Mobiilijäsenkortista löydät omien tietojesi lisäksi näppärästi muun muassa oman jäsenyhdistyksesi yhteystiedot, tapahtumat, uutiset ja jäsenedut.

**Mikäli jäsentiedoissasi on päivitettävää, voit ilmoittaa muutokset sähköpostilla osoitteeseen [jasenet@allergia.fi](mailto:jasenet@allergia.fi) tai täyttää [jäsentietojen päivityslomakkeen](#). Muistathan, että jäsenyys kattaa kaikki samassa taloudessa asuvat - ilmoita myös perheenjäsenesi jäsenrekisteriin!**

Keräämme mielellämme toiminnastamme tiedottamista varten jäsenten sähköpostiosoitteita - auta meitä säästämään jäsenyhdistysten postituskuluja ja ilmoita sähköpostiosoitteesi osoitteeseen [jasenet@allergia.fi](mailto:jasenet@allergia.fi). Voit myös ilmoittaa sähköpostiosoitteen toimistollemme osoitteeseen [ep.allergia@gmail.com](mailto:ep.allergia@gmail.com)

---

## Vuoden 2023 tuetut lomat

**Allergioita, astmaa, atopiaa tai harvinaista ihosairautta sairastavat, tai vaikean palovamman kokeneet aikuiset ja perheet**

paikka: **Kuortaneen** Urheiluopisto

aika: 11.06.-16.06.2023

**Allergioita, astmaa, atopiaa tai harvinaista ihosairautta sairastavat, tai vaikean palovamman kokeneet aikuiset ja perheet**

paikka: Sport & Spa Hotel Vesileppis, **Leppävirta**

aika: 02.07.2023 -07.07.2023

**Allergioita, astmaa, atopiaa tai harvinaista ihosairautta sairastavat, tai vaikean palovamman kokeneet aikuiset ja perheet**

paikka: Spahotel Casino, **Savonlinna**

aika: 15.10.2023 -20.10.2023

## Loman hakeminen ja mitä lomat sisältävät:

- Lomahakemus täytetään MTLH:n verkkosivuilla [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi).
- Paperisen hakemuksen ja lomaesitteen voi tilata osoitteesta [lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi) tai p. 010 2193 460.
- Lomien hakuajat päättyvät 3 kk ennen loman alkamispäivää. Myönteisistä lomatukipäätöksistä ilmoitetaan lomatuen saajalle noin 2 kuukautta ennen loman alkamispäivää. Kielteisestä lomapäätöksestä ei lähetetä ilmoitusta.
- Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhelomilla perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajanohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö. Perhelomilla 1–4 vuotiaiden lastenhoito (4 x 2 h).
- Lomilla on pääasiallisesti mukana oma vertaisohjaaja, joka mahdollistaa toisten kanssa tapaamisen, yhdessäolon ja kokemusten vaihtamisen vertaisuuden merkeissä.
- Loman omavastuuosuus on 25 €/vrk aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä. Alle 17-vuotiailta ei peritä omavastuuta. Matkakuluista vastaa lomalainen itse.
- Voit hakea lomaa, jos asut Suomessa vakituisesti eikä sinulla muuten olisi mahdollisuutta lomailuun. Voit hakea yksin, ystävän tai perheen kanssa. Perustelee hakemus hyvin. Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei voida käsitellä.
- Lomatuki myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.
- Lomatuen hakeminen ei edellytä järjestön tai yhdistyksen jäsenyyttä, mutta hakemuksessa tulee käydä ilmi, että kuulut järjestön kohderyhmään.
- Lomat järjestää, ja toteutuksesta sekä lomalaisten valinnoista vastaa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry.

## Mitä tuettu loma tarjoaa?

- Lomalla voit unohtaa arjen huolet hetkeksi ja tutustua samankaltaisessa elämäntilanteessa oleviin.
- Lomalla on mahdollisuus hengähtää arjen kiireistä ja kerätä yhteisiä muistoja.
- Tuetuilta lomilta saa uusia kokemuksia ja yhdenvertaisuuden tunnetta koko perheelle.
- Tuetuilla lomilla on lomapaikan järjestämää ohjattua vapaa-ajan ohjelmaa ja usein oma vertaisryhmänvetäjä.

## Lisätiedot:

järjestöasiantuntija Aino Loikkanen, sähköposti [aino.loikkanen@allergia.fi](mailto:aino.loikkanen@allergia.fi) sekä

## lomien hakemuksista ja käytännön toteuttamisesta vastaava:

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry  
puhelin 010 2193 460  
<http://www.mtlh.fi>  
[lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi)

## Korona ja tuetut lomat:

1. Lomakohteissa noudatetaan viranomaisten ohjeita ja tehdään erityisjärjestelyitä, jotta lomailu on turvallista. Hygieniaan, turvaväleihin, ohjelmien järjestämiseen on muun muassa kiinnitetty erityistä huomiota. Lomalainen arvioi kuitenkin itse, voiko hän osallistua lomalle.
2. Mikäli lomalainen kuuluu vakavan koronavirustaudin riskiryhmään, hänen kannattaa keskustella hoitavan lääkärin kanssa, onko osallistuminen suositeltavaa.
3. MTLH tarjoaa lomalaisille maskit.

MTLH on koonnut koronaa koskevat, useimmin kysytyt kysymykset ja vastaukset verkkoon <https://mtlh.fi/loman-hakeminen/korona-usein-kysytyt-kysymykset/>

## Toimistolla myynnissä

Seuralantie 5 Ih 109

Siitepölykautta helpottavat **FiltreteAero tuloilmansuodattinkankaat** ikkunoihin, **nenähuuhtelukannut, Pef-mittarit** sekä **Allegro ja Allegro Plus pyykinpesuaineet**. Lisäksi toimistolta saat mukaasi mm. oppaita, esitteitä sekä kokeiltavaksi erilaisia ihonhoitovoiteita.

**Olet tervetullut käymään!**





# Jäsenetuliikkeit:

Jäsenedut saat esittämällä jäsenkorttisi liikkeessä

## KotiEasy Oy

Sanni Haapala ja Anne-Mari Lehtinen  
Toimitamme siivouspalvelua kaikenlaisiin tarpeisiin  
Olemme huomioineet allergia- ja astmataloudet ja  
meiltä voi tilata esimerkiksi täysin hajusteettomia  
siivouksia. Käytössämme on Rainbow Systems - ilmanpuhdistusjärjestelmä  
([www.rainbowsystems.fi](http://www.rainbowsystems.fi))

Yhteystietomme KotiEasy Oy, 0442393252, myös WhatsApp

[kotieasy@kotieasy.fi](mailto:kotieasy@kotieasy.fi)

Löydät meidät sekä Facebookista että Instagramista nimellä kotieasy

### Alennus yhdistyksen jäsenille:

- Kertaluontoiset siivoukset tai muut palvelut kuten ikkunanpesut -12% loppusummasta
- Jatkuva siivouspalvelu (esim.1xkk) -8% kuukausihinnasta



## Terveyskauppa Reetta

Koulukatu 18  
60100 Seinäjoki  
050 4075 654

### Alennus yhdistyksen jäsenille:

- Normaalihintaisista tuotteista -5%



## OmaSp Stadion

Alaseinäjoenkatu 15  
60220 Seinäjoki

[www.omaspstadion.fi](http://www.omaspstadion.fi)

### Alennus yhdistyksen jäsenille:

OmaSp Stadion tarjoaa jäsenillemme lounaan  
alehintaan 11,70€ (norm. 12,70€) **Stadionilla**  
(alaseinäjoenkatu 15, 60220 Seinäjoki)  
arkisin klo 10:30-14:00 ja **Wenla Cafe & Bistrossa**  
(Torikeskus Seinäjoki 2. kerros) lounaan arkisin  
klo 11:00-14:00 alehintaan 11,70€ (norm. 12,70€).

omaspstadion  
mahdollisuuksien stadion



Ilmoitamme sosiaalisessa mediassa lisää OmaSp Stadionin  
tarjoamista jäseneduista jäsenillemme niiden ollessa ajankohtaisia!  
Seuraa siis meitä somessa! Facebook ja Instagram.

Katso myös [valtakunnalliset jäsenedut](#)

# Toimintaamme tukemassa:



Suupohjantie 57, IDEAPARK, 60320 Seinäjoki  
Puh. (06) 4201 900  
[www.seinajoenkeskusapteekki.fi](http://www.seinajoenkeskusapteekki.fi)



PALVELEMME:  
ma-pe 9-19  
la 9-15

TÖRNÄVÄNTIE 20  
60200 SEINÄJOKI  
[www.tornavanapteekki.fi](http://www.tornavanapteekki.fi)

