



Jäsenkirje 2016

Hei vaan täältä kaukaa Haukiputtaalta Suomen keskeltä!

Iholiiton kevätpäivät kaikille Iholiiton yhdistyksille järjestetään tänä vuonna Tampereella hyvien kulkuyhteyksien keskellä Tampereella 19.-20.3.2016, tervetuloa mukaan!

Lisäksi yhdistys suunnittelee jäsenristeilyn järjestämistä syksyllä, lisätietoja syksyn jäsenkirjeessä.

Tervetuloa Iholiiton kevätpäiville 2016!

Aika: la-su 19.-20.3.2016

Paikka: Tampere-talo, Yliopistonkatu 55, 33100 Tampere
<http://www.tampere-talo.fi/kulkuyhteydet>

Kevätpäivät on Iholiiton jäsenjärjestöjen yhteinen ja vuoden tärkein tapahtuma. Päivillä päätetään ja viedään eteenpäin tärkeitä yhteisiä asioita sekä viihdytään yhdessä.

Kevätpäivien aikana on mahdollisuus tavata Iholiiton työntekijöitä ja keskustella heidän kanssaan.

Sitova ilmoittautuminen 20.2.2016 mennessä Iholiiton sivujen kautta:

<http://www.iholiitto.fi/iholiitto/jarjestotoiminta/kevatpaivat/>

Jos nettiä ei ole käytettävissä voi soittaa:

Mira Airola, järjestösuunnittelija

050 516 7858, mira.airola@iholiitto.fi

Aino Loikkanen, järjestösuunnittelija, harvinaistoiminta

050 301 4262, aino.loikkanen@iholiitto.fi

Iholiitto kerää lastenohjelmasta kiinnostuneista tietoa, ja mikäli saavat kasaan tarpeeksi suuren ryhmän, järjestävät lapsille luentojen ajaksi omaa ohjelmaa.

Osallistumismaksu 90 euroa/henkilö (aikuiset) sisältää koko ylläolevan ohjelman, lounaat ja päiväkahvit sekä illallisen. Lasten osallistumismaksu varmistuu myöhemmin. Mikäli osallistut pelkästään luennoille ja/tai yhdistyksen kokouksiin, tilaisuus on maksuton.

Yhdistyksemme tukee jäsenmaksunsa maksaneita jäseniämme illallisen ja iltaohjelman hinnalla 32 e sekä matkakustannukset halvimman kulkuneuvon mukaan jos mahdollista.

Tervetuloa Yhdistyksemme vuosikokoukseen 19.3.2016 la klo 16.30

Ohjelma (muutokset mahdollisia)

la 19.3.2016

klo 11-12 Ilmoittautuminen

klo 12 Lounas

klo 13 Ajankohtaista asiaa & kuulumisia Raha-automaattiyhdistyksestä

Ilkka Repo (Allergia- ja astmaliiton toimitusjohtaja ja RAY:n hallituksen jäsen)

Luento on avoin kaikille, erityisesti kaikille tamperelaisille sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja liittojen toimijoille. Luennon yhteydessä on mahdollista esittää kysymyksiä Raha-automaattiyhdistyksen toiminnasta, sen jakamista tuista järjestöille sekä RAY:n, Veikkauksen ja Finntoton yhdistymisestä.

klo 14 Voimavaroista ja itsensä johtamisesta

Ulrika Björkstam (Suomen Palovammayhdistyksen pj, valmentaja, Coach, VTM, LCF Life Coach ©, NLP Practitioner).

Ulrikan vahvuutena on hänen positiivinen asenteensa, joka on vienyt hänet läpi traumaattisesta elämää muuttaneesta tapahtumasta. Vakavasta onnettomuudesta selvinnyt Ulrika tuo nyt positiivista voimavaraa kanssaihmisilleen: mistä tahansa voi selvitä ja meiltä kaikilta löytyy uskomattomia voimia.

klo 15.30 Kahvitauko

klo 16 Yhdistysten omat kokoukset

Majoittuminen

klo 19 Illallinen ja iltaohjelmaa

Ravintola Plevna Itäinenkatu 8, 33210 Tampere

su 20.3.2016

klo 10 Iholiiton kevätkokous

Kokouksen jälkeen yhteistä keskustelua ajankohtaisista asioista (Iholiiton 30-vuotisjuhlavuosi vuonna 2017, Iholiiton uusi strategia, ym. tulevaa)

klo 12:30 Lounas ja lähtökahvit

Hyvää kotimatkaa!

Tiedot Kevätpäivien majoittumisesta seuraavalla sivulla!

Majoitus Kevätpäivillä

Majoitus varataan itse. Holiday Innissä ja alla olevissa Cumulus-hotelleissa on kiintiöhinta Iholiiton kevätpäiville osallistuville.

Holiday Inn Tampere Central Station

Rautatienkatu 21, 33100 Tampere
tampere.hicentralstation@restel.fi

Tel: +358(0)323922100

98 EUR / vrk / standard huone kahdelle 83 EUR / vrk / standard huone yhdelle

Cumulus Koskikatu

Koskikatu 5, 33100 Tampere
koskikatu.cumulus@restel.fi

Tel. +358 3 242 4111

87 EUR /vrk/standard yhden hengen huone 107 EUR / vrk/standard kahden hengen huone

Hotelli Cumulus Hämeenpuisto

Hämeenpuisto 47, 33200 Tampere
hameenpuisto.cumulus@restel.fi
Tel. +358 3 386 2000

84 EUR /vrk / standard yhden hengen huone 102 EUR /vrk / standard kahden hengen huone Samat hinnat voimassa mikäli tarvitet majoitusta jo perjantaista.

Omenahotelli Tampere Hämeenkatu 7 33100 Tampere Alennuskoodilla saatte varattua 1-2 hengen huoneet hintaan 75€/huone/yö, 3-4 hengen huoneet hintaan 90€/huone/yö (sis. alv, ei sisällä aamupalaa). Koodi on: IHOLIITTO2016

Lisää majoitusvaihtoehtoja täydentyy vielä helmikuussa, seuraa sivuja!

Iholiiton järjestämät kurssit ja tapaamiset 2016

Lisätietoja Ihonaika-lehdestä ja Iholiiton sivuilta:

<http://www.iholiitto.fi/iholiitto/kurssitoiminta/sopeutumisvalmennuskurssit-ray/>

<http://iholiitto.fi/iholiitto/harvinaistoiminta/tapaamiset/>

11.–13.11. Valoherkkien aikuisten kurssi, Kylpylähotelli Eden, Oulu

10. – 11.6. Harvinaisten aikuisten kesätapaaminen (aniharvinaiset), Majatalo Onnela, Tuusula

29. – 30.10. Harvinaisten aikuisten risteily, Helsinki-Tallinna

AURINGONSUOJAVOITEET

1990-luvulle saakka auringonsuojavoiteissa käytettiin lähinnä kemikaaleja, jotka suojasivat vain UVB-säteitä vastaan. Sitten voiteisiin ruvettiin lisäämään aineita myös UVA-säteitä vastaan. Ennenmuuta fyysikaalisia suoja: sinkkioksidia ja titaanidioksidia. Kun näistä opittiin käyttämään nanopartikkeleita, nousi näiden suojaava vaikutus vielä entisestään. Nykyään käytetään lisänä UVA-säteitä vastaan vielä kemiallisiakin suoja.

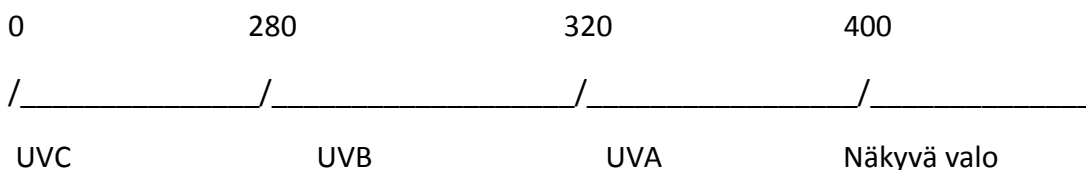
Valonsuojakemikaalit aiheuttavat joskus kosketusallergiaa. Sinkkioksidi ja titaanidioksidi eivät herkistä.

Jos tuotteessa on UVA-logo, (UVA teksti ympyrän sisällä), EU:n määräysten mukaan UVA:n suojan pitää olla vähintään 1/3 pakkauksessa ilmoitetusta UVB:n suojasta.

Markkinoilla on myös suojavoiteita, joissa markkinoidaan UVA suojan olevan jopa yli 40, UVB-suojan ollessa 50+.

Ongelma näissä on se, että UVA:n aallonpituus alue alkaa jo 320 nm:stä. Eli voiteen suojavaikutus voi loppua 330 nm:iin, mutta sitä voi siis markkinoida korkealla UVA suojalla. Ja osalla meistä polttamat tulevat vielä paljonkin korkeammilla aallonpituuksilla. Oman ihon tarkkaa auringon sietoaluetta on hyvin vaikea selvittää mistään. Niinpä jokaisen täytyy vain kokeilemalla etsiä itselleen sopivaa voidetta.

Ultravioletisäteilyn aallon pituus nanometriä:



Aurinkovoiteen levittäminen

Aurinkovoide pitäisi levittää 15-30 min ennen ulos lähtöä. Uusimpien tutkimusten mukaan ensimmäinen lisävoitelu olisi hyvä tehdä jo noin 30 min kuluttua, ja siitä aina 2 tunnin välein. Ja aina uinnin jälkeen. Jopa vedenkestävät voiteet kuluvat iholta. Nämä ohjeet siis normaali ihoisille. Erittäin herkät joutuvat miettimään omat tapansa.

Tutkimusten mukaan liian voimakkaasti levitetty aurinkorasva voi menettää melkein neljänneksen tehostaan. Voidetta ei kannata hangata ja jynssätä itseensä, vaan muutama sivellyks iholle riittää.

Kertoimen vahvuus

Vuonna 2007 tehdyssä brittitutkimuksessa selvisi, että aurinkovoiteiden suoja heikkenee erittäin nopeasti, jos voidetta ei käytetä suositeltuja määriä.

Yleinen suositus on esim. kasvoille 5ml, kaula ja decoltee alueelle toiset 5ml, kämmenalueille 5ml jne.. Normaalisti tämä 5 ml lasketaan teelusikalliseksi. Minun Hackmanin normaali teelusikallinen vetää kuitenkin vain n. 2,5ml. Kannattaa siis olla tarkkana, että voidetta levittää todella **riittävästi**.

Voiteen suojavaikutus laskee myös yllättävän jyrkästi. Jos laittaa voidetta puolet suositellusta määrästä,

käy niin että kertoimen vahvuus tippuu neliöjuureen alkuperäisestä.

Eli kun käytän suojavoidetta 50, mutta vain puolet tarvittavasta 5 ml määrästä, putoaa suojakerroin n. 7:ään. Ei siis 25:een.

30-suojakerrointa laittaessani vain puolet määrästä, on tuloksena suojakerroin 5,5. (joka siis kerrottuna itsellään on noin 30.)

Jos laitan 30-kertoimista voidetta herneen kokoisen pallon (yksi neljäsosa tarpeesta) kasvoilleni, saan suojakertoimeksi enää 2,3.

Jos löydän jostain voidetta, suojakertoimella 70, ja käytän sitä vain puolet tarvittavasta määrästä, on tuloksena siis suojakerroin 8,4.

Tämän takia suojavoiteen SPF-kerroin ei ole aina tärkein asia. Hyvin tärkeää on myös kuinka voide imeytyy omaan ihoon. Minä voitelen kesäisin itseni aamulla kolme kertaa peräkkäin, noin 10-15 minuutin välein. Näin saan imeytettyä tarpeellisen määrän voidetta, ja saan suojakertoimet korkeaksi.

Tämän takia en voi myöskään käyttää kesäisin kosteusvoiteita suojavoiteen alla. Ihoni ei yksinkertaisesti vedä sellaista määrää voidetta.

Ja voidetta on lisättävä päivän aikana. Mitä enemmän on auringossa, sen nopeammin suojavaikutus ”palaa” voiteesta pois. Sisällä varjossa suojakerroin kestää kauemmin.

Mukavaa kevättä, auringossakin

Toivottaa Merja Juurinen
Varapuheenjohtaja

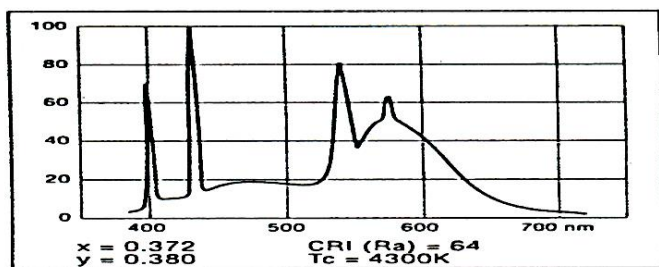
Tietopaketti eri valaistuslähteiden UV-säteilystä kotona.

Näkyvä valon aallonpituus 380nm - 740nm. Violetista punaiseen väriin. 1nanometri on miljoonasosa millimetriä. Eniten UV-säteilyä aiheuttavat loisteputket ja energiansäästölamput. Nämä lamput sisältävät myös elohopeaa. Niihin lisätään loisteainetta, joka saa violetin valon näkyväksi ja turvallisemmaksi.

Ilman loisteainetta olevia loisteputkia käytetään mm. bakteereita tappamaan juomavedestä vesilaitoksilla. Kouluissa aikoinaan oli luokan oven päällä violetti loistelamppu ainakin 50-60 luvulla kun kävin kansakoulua.

Sain jo viime vuosituhanella eräältä loisteputkivalmistajalta loisteputkien tehokäyrän näkyvän valon alueelta.

Mittaus ei ulottunut alle 380nm. alueelle koska sillä ei ole merkitystä valmistajalle. Valotehokäyrä alkoi nousta jo 380 nanometristä. Meille UVA-herkille jo alle 400nanometrin aallonpituudet ovat vaarallisia. **Loisteputkissa oleva loisteaineen laatu määrittää kuinka paljon UV-säteilyä sieltä tulee. Ilman loisteainetta olevien loisteputkien UV-säteily on jo vaarallista. Muun muassa valohoidoissa käytetään tehokkaita loisteputkia.**



Nykyisin on tullut led tekniikalla toteutettuja "loisteputkia" jotka voivat korvata vanhat loisteputket. Led "loisteputket" ja Led kierrekantaiset lamput eivät aiheuta UV-säteilyä.

Led putket voidaan vaihtaa vanhan loisteputken tilalle. Niissä on mukana "sytytin" joka pitää vaihtaa vanhan sytyttimen tilalle. On huomioitava, että loisteputkivalaisimissa on yleensä sytytin.

On olemassa loisteputkivalaisimia joissa on elektroninen kuristin. Niissä ei ole sytytintä joten niihin ei käy Led putki. On myös olemassa valaisimia joissa on kaksi loisteputkea mutta vain yksi yhteinen sytytin. Niihinkään ei käy tietääkseni Led putket. KANNATTAA KYSYÄ SÄHKÖMIEHELTÄ APUA.

Led putkia on 60cm, 120cm ja 150cm pituisia. Mittaa vanha loisteputki ennen kuin menet kauppaan. Hinnat noin 10-20euroa. **On myös valmiita kohtuuhintaisia Led valaisimia.** Hehkulamppukierteisiä 220voltin Led lamppuja on nyt myös saatavilla. 10Watin Led lamppu vastaa valoteholtaan 60Wattista hehkulamppua joten kerroin Led lamppuissa on 6. Led lamppujen luvataan kestävän noin 20000 tuntia.

On olemassa myös Halogeenilamppuja jotka säästävät valoteholtaan 30% sähköä. Niistäkin tulee UV-säteilyä mutta vähemmän kuin loisteputkista. Isompitehoiset yli 120Wattisista valonheittimistä tietenkin enemmän. Mitä lähempänä valonlähde on oleskelet, niin sitä enemmän Uv-säteilyä saat. Pätee myöskin energiansäästölamppuihin, **Joten en suosittele halogeenilamppuja enkä energiansäästölamppuja lukulamppuiksi.** Kierrekantaisia Led lamppuja voi vaihtaa kierrekantaisen halogeenilampun tilalle. Halogeenilamputkin tulevat poistumaan markkinoilta.

Hehkulamppuista, tietokoneen näytöstä sekä televisiosta ei tule UV-säteilyä.

Yhdistyksellämme on UV-mittari. Mittarilla voi verrata ulkoilman ja ikkunan läpi tulevan UV-säteilyn eroa, sekä eri valaistuslähteiden lähellä ja kauempana olevaa eroa. Jäsenemme voivat lainata sitä kunhan maksavat postimaksun.

Terveisin Esko Puupera!

Eläkkeellä oleva sähköasentaja.

Minulle voi soittaa ja lähettää sähköpostia: 0400762390 tai esko.puupera@luukku.com

Autan mielelläni