

TAMPEREEN SEUDUN ATOPIAYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE KEVÄT 2025



KUVA Susanna Viitasalo

ATOPIA
YHDISTYS
Tampereen seutu

Puheenjohtajan tervehdys!

Kevään lähestyessä ja valon lisääntyessä luonto houkuttelee meitä ulos. Ihminen saa virikkeitä monien aistien kautta. On huomattu luonnon moninainen vaikutus terveyteen ja mielialaan ja sitä kautta itsemme hoitamiseen. "Näe metsä puilta" voi tarkoittaa myös itseäsi. Ihon ollessa huonossa kunnossa helposti ajattelee koko ihmisen olevan jotenkin kykenemätön onnistumaan tai nauttimaan arjesta. Esi-merkiksi keskusteluilla ja vertaistapaamisilla asiat voivat saada uutta näkökulmaa. Vinkkejä arkeen saamme toisiltamme.

Jäsen, sinun tapaamista odotamme koko hallituksen porukalla. Yhdessä keksimme lisää tapaamisia ja voisimme vaihtaa ajatuksia. Toistemme kanssa käydyin vuorovaikutuksen kautta saamme lisää tietoa ja tukea. Tapahtumiin voit ottaa ystäväsi mukaan.

Tiistaina 15.4 klo 18.00 on yhdistyksemme kevätkokous Kulttuuritalo Laikussa Keskustorin kupeessa. Tervetuloa osallistumaan ja tutustumaan hallitukseen. Samalla on mahdollisuus päästä kertomaan toivetta yhdistyksen toimintaan.

Perjantaina 6.6 klo 18 mennään yhdessä Komediateatteriin katsomaan esitystä "Ilmasta rahaa". Tästä on tarkempi info tässä jäsenlehdessä.

Kalenteriin voi laittaa myös jo perinteisen Atopia- illan 1.10. Tampereella. Aika ja paikka tarkentuu myöhemmin.

Meitä voi seurata Instagramissa (atopiyhdistys_tampere) ja facebookissa (Tampereen seudun Atopiyhdistys ry). Ajankohtaisista asioista löytyy tietoa nettisivuilta. (tampereenatopia.allergia.fi). Jäsenlehti lähetetään keväällä kaikille perinteisenä kirjepostina. Syksyn jäsenlehti laitetaan sähköpostiin ja kirjepostina vain sähköpostittomille jäsenille. Päivitähän jäsentietosi.

Meille voi laittaa myös sähköpostia osoitteeseen tampere.atopiyhdistys@gmail.com



Valoisaa kevättä ja tapaamisia odotellen!

Katri-Elina Jaakkola, puheenjohtaja

Tervetuloa!
Tampereen seudun Atopiyhdistyksen
kevätkokoukseen
tiistaina 15. huhtikuuta 2025 klo 18.00.

Kevätkokous pidetään Kulttuuritalo Laikussa, kokoustilassa Syrjä.
Osoite Keskustori 4, 33100 Tampere.

Tampereen seudun Atopiyhdistys ry:n Kevätkokouksen esityslista

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Esitetään tilinpäätös, toimintakertomus ja toiminnantarkastajan lausunto
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle
7. Muut asiat
8. Kokouksen päättäminen

Tervetuloa mukaan!
Kaikkien kokoukseen osallistujien kesken arvotaan tuotepaketti.

Hyvinvointia ja terveyttä tarjolla - lähdetään luontoon!

Luontoon on monta mainiota syytä lähteä. Moni meistä tietää omasta kokemuksesta, miten metsässä liikuessa mieli lepää ja askeleet tuntuvat kaupunkia kevyemmiltä. Tutkimus vahvistaakin luonnosta saamamme hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Keskeisiä hyötyjä ovat stressistä elpyminen ja liikunnan tuomat vaikutukset sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoon. Luonnossa myös sosiaaliset suhteet syvenevät ja suhtaudumme toisiimme myönteisemmin. Toisaalta joskus on tärkeää saada omaa luontoaikaa, ja sitten on taas hyvä palata arjen touhuihin.

Monimuotoisessa luonnossa saamme myös hyödyllisiä kontakteja hyviin mikrobeihin, jotka parantavat vastustuskykyä sairauksia vastaan sekä ehkäisevät allergioiden ja muiden tarttumattomien immuunivälitteisten tulehdussairauksien syntyä. Säännöllinen altistuminen luonnon mikrobistolle vahvistaa immuunipuolustusta ja harjaannuttaa sen toimintaa kaiken ikää. Erityisen tärkeää luontokosketus ja mullassa möyriminen on pikkulapsille, joiden immuunijärjestelmä on vielä kehittymässä.

Arjen elämäntavoilla ja ravitsemusvalinnoilla voi lisätä luontoyhteyttä. Merkitystä on kaikella, mitä syö, juo ja hengittää. Esi-merkiksi marjojen, hedelmien ja vihreiden kasvien pinnoilla ja soluväleissä majailevien hyvien mikrobien saantia voi lisätä kasvattamalla omaan pöytään kasviksia, juureksia ja hedelmiä. Yksi tapa lisätä niin omaa kuin luonnon hyvinvointia on osallistua lähiluonnosta huolehtimiseen, ja yhdessä tehden se on vielä mukavampaa! Talkoilla voi vaikka linnunpönttöjen rakentamisen, vieraslajien poistamisen tai niitynhoidon merkeissä.

Toisinaan luontoaikaa on kiireiden keskellä hankala löytää. Siksi voi olla kannustavaa tietää, että lyhyelläkin luontokäynnillä on merkitystä. Jo 15 minuutissa verenpaine ja syke alkavat laskea ja mieliala kohota. Pidempi viipyminen lisää terveyshyötyjä, kun elpymisen syvyydessä muun muassa tarkkaavaisuus ja muisti alkavat kohentua. Kaupunkilaisilla hyötyjä on todettu syntyvän, kun viheralueilla käydään vähintään puolen tunnin ajan 2–3 kertaa viikossa tai kaupungin ulkopuolisiin luontokohteisiin tehdään 2–3 pidempää luontoretkeä kuukaudessa. Jos käyntejä on enemmän, myönteiset vaikutukset mielialaan vahvistuvat ja niiden kesto pitenee.

Luonnosta saatuaan hyvinvointiin vaikuttavat käynnin pituuden ja useuden lisäksi luontoympäristön koko ja laatu. Myös puistoista ja puutarhoista saa luontoterveyttä, mutta vielä enemmän hyvinvointia lisää luonnontilaisempi ja riittävän laaja ja yhtenäinen metsä. Kun melua ja ilmansaasteita on vähemmän, voi kokea luonnon rauhaa ja hiljaisuutta ja ilma on raikkaampaa. Kauniit maisemat ja erilaiset tuoksut irrottavat arjesta ja rauhoittavat. Luonnonmukaisen metsän maaperässä mikrobienkin monimuotoisuus on suurta ja terveyshyödyt parhaat.

LUONTOPOLKU

Tärkeää on, että kaupungeissakin olisi sekä helposti saavutettavaa lähiluontoa että laajempia virkistykseen ja ulkoiluun sopivia viheralueita. Kaupunkimetsät tuntuvat enemmän luonnon kaltaisilta metsiltä, kun niissä on vuosia kasvaneita puita, joita hoidetaan hienovaraisesti. Kunnossa pidetyt reitit, opasteet ja erilaiset retkeilyrakenteet kuten nuotiopaikat voivat puolestaan lisätä luontokohteen vetovoimaa turvallisuutta, hyvää näkyvyyttä ja helppokulkuisuutta arvostaville. Kohteen esteettömyydestä huolehtimalla voidaan luontokokemuksen mahdollisuus taata kaikille.

Keskeistä hyvinvoinnille ja terveydelle on, että luontoon lähtee säännöllisesti. Hyvä lähtökohta on löytää itselle sopiva ja mukava tapa on se sitten rauhallista oleskelua, tehokkaampaa liikkumista, metsän antimien keräämistä tai vaikka lintujen tarkailua. Oma mielipaikka luonnossa houkuttaa luokseen ja tehostaa vaikutuksia entisestään. Moni viihtyy vihreän kasvillisuuden ja vesistöjen äärellä, mutta usein ulkoisia piirteitä merkittävämpiä ovat paikkaan liittyvät positiiviset tunteet. Mielipaikassa olo on tuttu ja turvallinen.

Mikä tapasi luontokosketukseen onkaan, niin nauti! Lähde valoisaan kevätluontoon, hengittele syvään ja rauhassa ja ota ajan kanssa vastaan luonnon hyvät vaikutukset.

Luontoon voi olla yhteydessä kaikin aistein.

Tiina Vitikainen

Luonto- ja ympäristöterveyden asiantuntija

Allergia-, iho- ja astmaliitto

Luontoterveyden osaamiskeskus

Luontoterveyden osaamiskeskus (LuoKE) on Allergia-, iho- ja astmaliiton tutkimus- ja tietopalveluyksikkö. Keskeistä toiminnassa on kerätä, tuottaa ja välittää uutta tietoa luontoterveydestä ja kehittää työkaluja tiedon viemiseksi käytäntöön. LuoKE vastaa myös Allergia-, iho- ja astmaliiton käynnistämästä Kansallisesta luontoterveysohjelmasta.

Lisää luontoterveydestä verkkosivuillamme:

<https://luontoterveydenosaamiskeskus.fi/>

Allergia-, iho- ja astmaliiton tiedotteet Kansallisesta luontoterveysohjelmasta:

www.allergia.fi/uutiset/kansallisella-luontoterveysohjelmalla-saastetaan-sote-kustannuksissa-miljoonia/
www.allergia.fi/uutiset/kansallinen-luontoterveysohjelma-saa-kannatusta-luken-ja-thl-n-tutkijoilta/

MINUN TARINANI

Äitini vuorotyön takia olin Pohjanmaalla Alavudella kasvattina kolmevuotiaaksi asti, ja siellä ollessani maitorupi haittasi jokapäiväistä elämääni. Tuohon aikaan keitettiin pihkavoidetta, jota käytettiin pahojen ihottumien hoitoon. Itsekin olin voidepurkin saanut käyttööni, jota oli kulunut käytössäni melkoisesti ja niin oli ihottuma pysynyt loitolla pitkään.

Lapsuusaikana lähinnä atooppista ihottumaa esiintyi ranteiden ja kyynärtaiteiden alueella, käytössä lähinnä mieto kortisoni, jota sai ilman reseptiä apteekista.



Nuoruusvuosina viihdyin kesäisin paljon uimarannalla aurinkoa ottaen ja näin ollen samalla hoitelin ihoani tehokkaasti, joten sain talviksi hyvän hoitovasteen iholleni.

Vasta ensimmäistä lastani odottaessa 1986-1987 alkoi uudestaan atooppinen ihottuma nostaa iholleni punaisia läiskiä ja kuivuus aiheutti kovaa kutinaa, jolloin valohoidot olivat välttämättömiä hoitomuotoja. jopa odotusaikana kävin valohoidossa, tällöin myös diagnosoitiin ihosairauteni virallisesti.

Tämän elämänvaiheen jälkeen on atooppinen ihottuma oireillut vuosittain ja hoitoihin on tulleet mukaan vahvatkin perusvoiteet ja kortisonit, samoin kasvoille olen käyttänyt uudempia hoitovoiteita kuten Protopic ja Elideel, jälkimmäinen nytkin käytössä tuke-
massa kasvojen ihoa. Kiinteistöalalla työskennellessäni etenkin vuoden vaihteet deadli-
neineen toi omat haasteensa ihottuman hoidossa, jolloin ihoni reagoi voimakkaasti kui-
vuen ja kutisten.

Käsieksseema vaivasi töissä ollessani ja uskon, että toimistotyössä käytettävissä print-
teripapereissa oli jotakin allergisoivaa ainetta, joka pahensi ihoni kuntoa huomatta-
vasti. Lisäksi esim. perunoiden ja juuresten kuoriminen pahensi käsien ihoa,
joten jouduin nämä työt jakamaan perheessä muille.

Nyt 70-kymppisenä voin kertoa löytäneeni rauhallisen arjen atooppisen ihottumani
kanssa, Avun olen löytänyt kollageeni-biotiini- ja hyaluronihappojen avulla, jotka
veivät kutinan mennen-
sään ja tunsin vielä ihoni kimmoisuutta. Kasvoille käytän seerumeita, joissa on
hyaluronihappoja ja kollageenia sekä Elideliä satunnaisesti, niin olen saanut hyvän vas-
teen niistä ja rypytkin ovat vielä jättäneet rauhaan. Päänahkan kuivuus tuo haasteensa,
joten satunnaisesti käytän esim. Bemetson-liuosta rauhoittamaan päänahkaa.

Nyt on koittanut kauan odotettu vapaus tehdä sitä, mikä elämässä tuntuu mielekkäältä
sanaristikkojen ratkominen ja käsitöiden tekeminen sekä kulttuuririennot, rauhallinen
elämänmeno on auttanut jaksamaan atooppisen ihon hoitamiseen.

Elämä atooppisen ihottuman kanssa on tuonut mukavan ystäväpiirin ja kivoja tapaami-
sia ja vertaistukea, josta on saanut voimavaroja omaan elämään.

Vertaistuessa on voimaa!

Birgit Enlund

Lähde omatoimiselle ihonhoito- matkalle Gran Canarialle lokakuussa 2025!

OmaSope syntyi, kun Allergia-, Iho- ja Astmaliiton järjestämien Kanarian saarille suuntautuneiden aurinkopainotteisten sopeutumisvalmennuskurssien (AuSope) rahoitus loppui.

OmaSope ei ole kurssi. Matkalla ei ole vetäjää eikä vastuullista matkanjärjestäjää. Jokainen varaa matkansa itse ja vastaa omista kuluistaan.



Perillä matkan ykköstavoite on ihon- hoidollinen: aurinkoa ja merivesikylpyjä! Rannalla on mukava vaihtaa ajatuksia elämästä ja atopiasta.

Viime syksynä parhaimmillaan paikalla oli yli 1000 vuotta vertaiskokemusta. Tällä kokemuksella syntyy myös ideoita tekemiselle auringonoton lomaan.

Lokakuu on OmaSope-kuu.

Merivesi on vielä lämmintä, eikä iltaisinkaan tarvitse palella. Tilaa riittää, kun talvisesonki on vasta käynnistymässä. Suurin osa saapuu Puerto Ricoon lokakuun kahdelle viimeiselle viikolle.

OmaSope-porukkaa on paikalla koko lokakuun ajan.

Tarvittaessa autamme sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan matkajärjestelyn.

Hintaesimerkkejä

(1.3.2025 Tilanne): suorat lennot Finnair (meno) ja Norwegian (paluu)
sis. matkatavarat 17.-31.10.2025
yhteensä 520 €.

Majoitus: lukuisia eri vaihtoehtoja hintaluokassa 750-1200 € / 2 hlöä.

Hinnat: Booking.com.

Jos olet lähdössä matkalle yksin ja haluaisit löytää kämppäkaverin, niin
luvallasi annamme yhteystietosi toisille yksin matkustaville.

Jos kiinnostuit ja tarvitset lisätietoja, ole yhteydessä ja kysy lisää!

Lisätiedot: omasope24@gmail.com

OmaSope 2025 tehdään yhteistyössä
Hämeen Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksen kanssa. Lue lisää: [hCps://hameen.allergia.fi/](https://hameen.allergia.fi/)

ALLERGIA
IHO ASTMA
YHDISTYS
Häme



ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON JÄSENEDET 2025

Valtakunnallisten etujen lisäksi paikallisyhdistyksillä on omia alueellisia etuja. Lue lisää jäseneduista: allergia.fi/jasenedut

Aitokaluste Oy / Sensitive-sängyt - 20%

Allergia-apu Oy / Suodatinkankaista - 15% ja tuotteista - 10%

Bodymaja / Kehonkoostumusmittaukset - 20%

Dammenberg / Kaikista tuotteista - 10% myymälöissä ja verkkokaupassa

Joutsen / Untuvapeitot- ja tyynyt - 15% verkkokaupassa ja myymälöissä

Nokkoste / Ihoystävälliset kerrastot - 20% ja muut tuotteet - 10%

Kotihammas Oy / Hammaskiven poisto - 50%

Myllymuksut / Allergiatunnustuotteista - 20 %

Ruokailo / Ruokakurssi kahdelle - 15%

Stoppari / Ikkunoiden ja tuuletusluukkujen pölysuodatin - 10%

Synsam / Silmälaseista - 30%, aurinko- ja urheilulaseista sekä piilolinssistä - 25% ja Lifestyle kk-sopimuksesta - 20%

Treenaakotona.com / 6kk treeneistä - 25% ja 12kk treeneistä - 35%

Velco -suodattimet / Valikoidut tuotteet tarjoushintaan

Viking Line / päivän risteilyhinnasta - 10–20%

Virtasalmen Viljatuote / yli 22 € ostoksista - 5% verkkokaupassa

Huom! Allergia-, iho- ja astmaliitto ei vastaa mahdollisesti virheellisistä tai muuttuneista jäsenetiedoista. Tiedustele eduista tarkemmin suoraan edun tarjoajalta. Useilla paikallisyhdistyksillä on myös monia paikkakuntaakohtaisia etuja, joista voit kysyä suoraan yhdistykseltäsi.

Liity jäseneksi ja
hyödynnä edut:
allergia.fi/liity

**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

ILMASTA RAHAA

**Lähde mukaan yhdistyksen kesätapahtumaan Tampereelle
Komedia-teatteriin perjantaina 6.6.2024 klo 18.00
osoite: Lapintie 3 a 33100 Tampere**

Lipun omavastuu 25 € jäseneltä (varsinainen jäsen /maksava perhejäsen)
41 € ei jäseneltä

Sitovat ilmoittautumiset tiistaihin 30.4.2024 mennessä tekstiviestillä
Marja Leena Kärkkäinen puh. 0400 908 893

**Teatterilipun hinta tulee olla maksettuna
yhdistyksen tilille 5.5.2024 mennessä**

Tampereen seudun atopiayhdistys ry IBAN FI97 1783 3000 0235 10

Mikäli lipun hinta ei ole määräaikaan mennessä yhdistyksen tilillä,
jaetaan lippu varalla olevalle ilmoittautuneelle.

Liput jaetaan paikan päällä.

Väliaikatarjoilun voit varata itse Juhlatalon Palveluiden sivuilta lomakkeella tai puh. 0207 288 388



KUVAT: Komedia-teatteri

TAMPEREEN SEUDUN ATOPIAYHDISTYS RY

HALLITUS

Puheenjohtaja/Jäsenvastaava Katri-Elina Jaakkola
puh. 040 5303 764
ke.jaakkola@gmail.com

Sihteeri Marja Leena Kärkkäinen
puh. 0400 908 893
xmarmat@gmail.com

Talousvastaava
Tuomo Jussila
jussilantuomo@gmail.com

Tapahtumavastaava, varapuheenjohtaja
Katja Mustonen

Liikuntavastaavat
Anna Laine / lapset ja nuoret
Irmeli Lahtinen / aikuiset

Tiedotustiimi
Irmeli Lahtinen
Susanna Viitasalo

VARAJÄSENET:
Birgit Enlund, vertaistukija
Irmeli Lahtinen, liikuntavastaava

Meidät tavoitat:

<https://tampereenatopia.allergia.fi/>

<https://www.facebook.com/tampereenseudunatopia/>

tampere.atopiayhdistys@gmail.com

Tule mukaan!

Meiltä saat tietoa ja vertaistukea ihottumiin liittyen. Osallistu tapahtumiin!

Perinteisesti olemme tehneet loppukeväästä/kesästä yhteisen teatteriretken ja loka-marras-kuussa Atopiaillan. Lisäksi pienempiä tapahtumia.

Tervetuloa mukaan! Voit myös tulla toimintaamme vapaaehtoiseksi isolla tai pienellä panoksella. Tehdään yhdessä maailmasta helpompi ja mukavampi tapa elellä atooppisen ihottuman kanssa!

Tampereen seudun atopiayhdistys ry on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton jäsenyhdistys, joka toimii vapaaehtoisvoimin.

Muistathan päivittää meille yhteystietojasi.

Sähköposti on hyvä väline vaihtaa ajatuksia ja saat myös postia nopeammin ajankohtaisista asioista. Päivitykset hoitaa yhdistyksessämme sihteeri.