

TAMPEREEN SEUDUN ATOPIAYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE

SYKSY 2024

KUVA Susanna Viitasalo

ATOPIA
YHDISTYS
Tampereen seutu



Puheenjohtajan tervehdys!

Mistä sinä saat valoa ja iloa syksyn pimeyteen? Vai näetkö syksyn värikkäänä ruska-aikana? Ihon kunto vaikuttaa varmasti näihin tunnelmiin ja ajatuksiin. Välillä huomaa itsekin ärsyyntyvänsä, kun iho ei aina tunnu ottavan hoitoa tai rasvaa vastaan. Silloin saattaa auttaa, kun vain keskittyy itseä ilahduttaviin asioihin. Kuuntelen mielelläni musiikkia maantiellä kävellessäni, metsässä tykkään hiljaisuudesta.

Kesällä nautimme Dingo- musikaalista Komedioteatterissa. Lokakuun 9. päivä yhdistyksellämme oli perinteinen Atopiailta Sampolassa Tampereella. Allergia-, Iho- ja Astmaliitosta erityisasiantuntija Risto Heikkinen kertoi sosiaaliturvasta atoopikon arjessa. Sitten esiintyi vauhdikkaasti stand up-koomikko Anitta Ahonen. Esityksien näkökulmat olivat erilaiset, mutta tärkeitä molemmat. Kiitos kaikille mukana olleille.

Perjantaina 15.11 klo 14 alkaen Tampere-Talossa on Allergia, Iho & Astma- päivä. Samalla se on liiton 55-vuotispäivä ja kaikille avoin sisältäen mm. tietoiskuja ja neuvontaa. Yhdistyksemme on mukana tapahtumassa. Tilaisuudesta on tarkempi info tässä jäsentiedotteessa. Toivottavasti näemme sielläkin.

Tiistaina 26.11 klo 18.00 on yhdistyksemme syyskokous kulttuuritalo Laikussa Keskustorin reunalla. Tervetuloa sinnekin tapaamaan ja tutustumaan. Samalla on mahdollisuus päästä vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. Suunnitelmissa ensi vuodelle on teatteria ja perinteinen Atopiailta sekä jonkinlaisia ulkoilu- tai luontokävelyitä.

Meitä voi seurata Instagramissa (atopiayhdistys_tampere) ja facebookissa (Tampereen seudun Atopiayhdistys ry). Myös nettisivuilla on tietoa ajankohtaisista asioista (tampereenatopia.allergia.fi). Jäsenlehti lähetetään sähköisenä ja sähköpostittomille perinteisenä kirjepostina. Päivitäthän jäsen-tietosi.

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

Mukavaa syksyä ja tapaamisiin! Terveisin Katri-Elina Jaakkola, puheenjohtaja



HENKILÖKUVA Susanna Viitasalo, TAUSTAKUVA: Katri Elina Jaakkola

**Tervetuloa
Tampereen seudun Atopiyhdistyksen
syyskokoukseen
tiistaina 26. marraskuuta klo 18.00.**

**Syyskokous pidetään Kulttuuritalo Laikku, kokoustilassa Syrjä.
Osoite Keskustori 2, 33100 Tampere.**

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. Hyväksytään yhdistyksen toimintasuunnitelma vuodelle 2025.

6. Määrätään vuoden 2025 perittävän jäsenmaksujen suuruus.

7. Hyväksytään yhdistyksen talousarvio vuodelle 2025.

8. Valitaan hallituksen puheenjohtaja sekä muut hallituksen jäsenet erovuoroisuuden mukaan.

9. Valitaan toiminnantarkastaja ja varatoiminnantarkastaja

10. Muut asiat

11. Kokouksen päättäminen

Kahvitarjoilu !

**ATOPIA
YHDISTYS
Tampereen seutu**

Allergia, Iho & Astmapäivä pe 15.11.2024

Tampere-talolla klo 14-19. Vapaa pääsy.

Tervetuloa

Allergia, Iho & Astma -lava

* Alustava ohjelma. Muutokset mahdollisia.

14.00–14.35 Sosiaaliturva tukena, kun sairaus kuormittaa

erityisasiantuntija Risto Heikkinen, Allergia-, iho- ja astmaliitto

14.45–14.55 Vuoden 2024 Allergiatunnustuksen julkistus

15.00–15.35 Lääkärin vinkit elämään lasten ruoka-allergioiden kanssa,

lastenallergologian erikoislääkäri Susanna Salmivesi

15.45–15.55 Tietoisku: Jokainen voi olla hengenpelastaja - adrenaliini-

injektorin käyttö, *allergia-, iho- ja astmaneuvoja Katariina Ijäs, Allergia-, iho- ja astmaliitto*

16.00–16.35 Lääkäriluento: Astma parempaan hallintaan omahoidolla

keuhkosairauksien erikoislääkäri Heidi Rantala

16.45-16.55 Tietoisku: Lisää vaihtoehtoja vastuulliseen puhtauteen, *Kimmo*

Lahti, Kimmoisa Oy

17.00–17.15 Tietoa ja tukea arkeen allergian, astman ja ihosairauksien

kanssa Anu Sauliala, Allergia-, iho- ja astmaliitto

17.20-17.55 Luento: Atooppinen ihottuma lääkärin silmin, ihotautien ja

allergologian erikoislääkäri Laura Korhonen

18.05-18.20 Kokemuksia atooppisen ihottuman kanssa elämisestä, *sosiaalisen*

median vaikuttaja ja kirjailija Maria Kangaskortet

Muuta ohjelmaa

- Allergia-, iho- ja astmaneuventaa
- Tietoa yhdistys- ja vertaistoiminnasta astmaa, allergioita ja ihosairauksia sairastaville
- Esittelypisteitä ja tuotenäytteitä
- Lapsille puuhapiste
- Vinkkejä ruoka-allergioihin
- Apua herkän ihon kosmetiikkatuotteiden valintaan
- Tarkistuta lääkkeenottotekniikkasi!
- Tietoa sosiaaliturvan mahdollisuuksista ja erilaisista tuista pitkäaikaissairaalle

Lämpimästi tervetuloa!

MENOVINKIT

Apteekkitapaamisia, jolloin yhdistyksemme edustaja on paikalla klo 10-15:

To 7.11 Kangasalan apteekki, Keskusaukio 2 L, Kangasala

Pe 8.11 Ideaparkin apteekki, Ideaparkinkatu 4, Lempäälä

15.11 klo 14-19 Tampere-Talossa Allergia, Iho & Astmapäivä-messut, jolloin liitto täyttää 55-vuotta. Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille.

Yhdistyksemme on paikalla yhdistyspöydässä klo 16-17 ja 18-19.

Lisäksi tapahtumassa on useita tietoiskuja ja luentoja mm. lääkäriluennot astmasta ja atooppisen ihottuman nykyaikaisesta hoidosta.

Lisää tarkempaa tietoa löydät allergia.fi/aiapaiva

26.11. 2024 klo 18 on yhdistyksen syyskokous

Kulttuuritalo Laikussa, kokoustila Syrjässä, os. Keskustori 4, Tampere.

Tule tapaamaan jäseniä ja yhdistyksen hallitusta kahvin äärellä!

3.12 joulutunnelmainen jäsentapaaminen Joulutorin vieressä Laikku Kulttuuritalon edessä puistossa. (osoite Keskustori 4, Tampere)

Tule tapaamaan heijastinliivisiä hallituksen jäseniä ja vapaaehtoisia klo 12-17 välisenä aikana. Olisi hienoa tavata kasvotusten ja vaihtaa kuulumisia.

Tarjolla on pipareita. Samalla käynnillä voi tutustua Joulutoriin.

18.2.2025 klo 17 kävelyretki Pyynikin maisemissa ja herkutellaan Pyynikin munkkikahvilassa.

4.3 2025 klo 17-18.30 On yhteistyöluento oman yhdistyksemme, Pirkka-Hämeen Psoriasis-yhdistyksen ja Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa. (tapahtuma osoitteessa Kyllikinkatu 9, Tampere).

Tilaisuuden vetää terveydenhoitaja Katariina Ijäs ja alustavana aiheena on Iho-oireet ja jaksaminen.

Ilmoittautuminen on lähempänä tapahtumaa.

TERVETULOA TAPAHTUMIIN! Lisätietoja Marja Leenalta, 0400 908893



TAMPEREELLA TAPAHTUNUTTA

STEA:n avustuksella yhdistyksemme järjestää vuosittain kaikille avoimen ja maksuttoman ATOPIAILLAN, jonka teemoina tänä vuonna olivat pitkäaikaissairaana sosiaaliturva sekä otetaan ilon kautta paljonko sinuakin raavituttaa.

Pitkäaikaissairaana sosiaaliturvasta luennoi Allergia-, iho- ja Astmaliihosta erityisasiantuntija Risto Heikkinen. Atopia-diagnoosin saanut on pitkäaikaissairas ja kuuluu vammaispalvelulain piiriin, tiesitkö tätä? Älä lannistu vaikka ensimmäinen hakemuksesi hylätään, valita siitä. Vaikka valituksesi hylättäisiin niin voit aina ottaa yhteyttä oikeuskansleriin, joka päättää onko toimittu lain puitteissa vai ei. Muistatohan hyvä jäsenemme, että myös sinä voit ottaa yhteyttä Risto Heikkiseen oman hakemusprosessin tueksi ja saat jäsenmaksullesi vastinetta.

Risto Heikkinen on Allergia-, iho- ja Astmaliihosta ihan sinuakin varten.

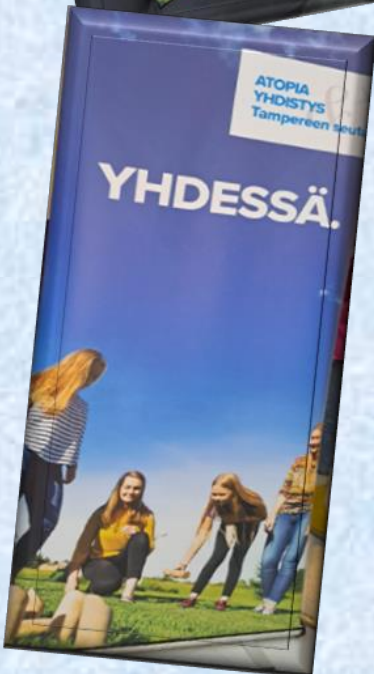
Otetaan ilon kautta, jos raavituttaa. Tästä meille hauskan 20 minuuttisen piti stand up-koomikko Anitta Ahtola. Anitta on itsekin käynyt läpi monia eri sairauksia ja vaikeuksistaan huolimatta positiivinen asenne ja elämän hyväksyminen on auttanut häntä eteenpäin.

Näin atoopikkona se päivä ei paista, kun joka paikkaa kutittaa ja sattuu. On epävarmuutta omasta ihon ulkonäöstä ja ehkä huoltakin muiden karttavista katseista. Joskus lääkehoito tehoaa ja joskus ei. Seuraavalla sivulla voitte lukea Annan tarinaa biologisen lääkkeen auttavasta voimasta hänen tapauksessaan.

Ottakaa yhteyttä, tulkaa mukaan tapahtumiin ja toimintaamme! Yhdessä olemme enemmän!

Susanna Viitasalo

Tampereen seudun Atopiyhdistys ry:n hallituksen jäsen



Elämä näkyvän ihosairauden kanssa on ollut 28 vuoden matka, jonka olen halunnut teini iästä lähtien jakaa avoimesti. Atopia on muokannut arkeani monella tapaa, ihottumaa on hankala piilottaa ja niin avoimuus sairauden kanssa on ollut minulle sopiva vaihtoehto elää atopian kanssa.

Avoimuuden avulla olen saanut paljon merkityksellisiä kohtaamisia niin sosiaalisessa mediassa kuin arjessakin. Esimerkiksi lause "Saanko kysyä, onko sinulla ihosairaus?" johdattaa usein lämpimiin, vertaistukea tarjoaviin keskusteluihin.

Nykyään biologinen lääkehoito on vienyt iho-oireet lähes kokonaan pois. Vaikka tämä oireettomuus on helpotus, sairaus ei enää näy ulospäin, ja avoimuuden ylläpitäminen on eri tavalla haastavaa. Koen kuitenkin tärkeäksi jatkaa kokemusteni jakamista.

Anna Laine

@anna_mirjami (instagram profiili)



Aikuisena atoopikko

Elin vauhdikasta elämään vuonna 2002. Nuorin lapseni oli 4-vuotias ja työhön toisella paikkakunnalla kuului myös paljon matkustamista.

Talviloman aikaan kasvoni alkoivat muuttua punaiseksi ja kutisevaksi. Iho kuivui niin, että kasvoni oli täynnä pieniä puroja. Onneksi pääsin heti erikoislääkärille. Hän totesi heti, että maitorupilapsen atopia on puhjennut kovan stressin seurauksena. Minulle oli kauhistus alkaa käyttää kortisonivoiteita iholleni. Olin lukenut, että kortisonivoide mm ohentaa ihoa. Vielä enemmän olin kauhuissani, kun jouduin laittamaan antibioottitippoja silmiini atopian sinnekin levitessä. Lääkäri sanoi, että atopia seuraa minua lopun ikääni ja astmakin saattaa tulla vanhempana.

Minulle oli onni päästä vuonna 2017 AIA:n aurinkopainotteiselle kurssille. Aurinko ja merivesi yhdessä tekivät ihmeitä. Tärkeää oli saada asiantuntijoilta tietoa ravinnon ja elämänhallinnan merkityksestä. Tärkeintä oli oppia ymmärtämään rasvauksen merkitys. Ihoa on rasvattava, vaikka se olisikin paremmassa kunnossa. Sannonkin, että perusvoiteet ovat parhaita kavereitani. Takrolimuusituotteet auttavat vaikeimpina hetkinä. Vertaistuen merkitys on suuri.

Tällä hetkellä pärjään hyvin sairauteni kanssa. Liikun paljon luonnossa, yritän syödä terveellisesti ja vältän kaikkea ns epäterveellistä. Itsekuria se vaatii, palkintona on parempi olo.

Marja Leena Kärkkäinen

Tampereen seudun Atopiyhdistys ry:n sihteeri

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
Eija-Hannele Tanskanen puh. 040 413 4748
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 retken ja marraskuussa Atopiailan. Lisäksi pienempiä tapahtumia mm. kesäteatteria ym.

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.