

TAMPEREEN SEUDUN ATOPIAYHDISTYS RY

# JÄSENKIRJE KEVÄT 2026



ATOPIA  
YHDISTYS  
Tampereen seutu

# Tampereen seudun Atopiyhdistys ry

*Yhdistyksemme on perustettu vuonna 1997 ja toimimme Tampereen seudulla. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia atooppiseen ihottumaan tai sitä muistuttaviin ihotauteihin sairastuneiden henkilöiden yhdysseitinä sekä edunvalvonta- ja neuvontajärjestönä. Yhdistys toimii Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n jäsenyhdistyksenä, vapaaehtoisvoimin.*

Osallistu ja anna palautetta toiminnasta tai ideoita toiminnan järjestämiseen alueellasi. Ota meihin yhteyttä, alla yhteystietoja käyttöösi:

Hallituksen puheenjohtaja ja jäsenvastaava	Katri-Elina Jaakkola	puh. 040 5303 764 ke.jaakkola@gmail.com
Sihteeri ja aikuisten liikuntavastaava	Marja-Leena Kärkkäinen	puh. 0400 908 893 xmarmat@gmail.com
Taloustavastaava	Tuomo Jussila	jussilantuomo@gmail.com
Varapuheenjohtaja ja tapahtumavastaava	Katja Mustonen	ktm74@gmail.com
Lasten liikuntavastaava	Anna Laine	annamirjami.laine@outlook.com
Tiedotustiimi, varajäsen	Eija-Hannele Tanskanen	Puh. 040 4134 748 tanska40@gmail.com
Tiedotustiimi, varsinainen jäsen	Susanna Viitasalo	
Yhdistyksen sähköposti	tampere.atopiyhdistys@gmail.com	



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



Instagram: [https://www.instagram.com/atopiyhdistys\\_tampere/](https://www.instagram.com/atopiyhdistys_tampere/)



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

# Puheenjohtajan tervehdys

Kyllä on rapeaa pakkasta ollut! Näin on asian laita ihonkin suhteen. Rasvaa kuluu kovasti kuivan talvisään aikaan. Juuri luullessasi rasvanneesi itseäsi hyvin, joku kohta anelee lisää kosteutta. Tämä välillä turhauttaa!

Keskustelu ja arjen vinkkien vaihtaminen on tärkeää vertaisten kesken. Tule mukaan tapahtumiin ja tuo läheisesi tai ystäväsi. Tämän kevään tilaisuuksia ovat mm. ulkoiluiltapäivä Niihaman majalla, Uniluento Sampolassa, apteekkarin esitys *Apteekki Atoopikon Apuna* ennen kevätkokousta ja Arboretum käynti. Tapaamisten ja luennon tarkemmat tiedot löytyvät lehden sisä- ja takasivulta. Kerro meille toiveistasi, yhdessä olemme idea-rikkaampia!

Ajankohtaisia juttuja lehteen on kirjoittanut Allergia-, Iho- ja Astmaliiton asiantuntijan Katariina Ijäs Atoopikon hoitopolusta Pirkanmaan Hyvinvointi-alueella ja apteekari Minna Heikkinen, Pälkäneen apteekista lääkkeiden kotivarasta. Tam Silk on 100-vuotias tekstiiliyritys, jonka tuotteet soveltuvat hyvin atoopikon käyttöön, juttu siitäkin tässä lehdessä.

Ensi vuonna yhdistyksemme täyttää 30 vuotta! Siinä on juhlaan aihetta. Yhdistyksessämme olisi tilaa vapaaehtoisille tai ihan yhden tapahtuman apukäsiksi, ideoiden keksijöille ja uusille hallitusjäsenille. Ota rohkeasti yhteyttä puh. 040 530 3764 Katri-Elinaan.

Kiitos jäsen sinulle viime vuodesta ja osallistumisista tapahtumiin. Kiitos hallitukselle, jotta olemme voineet tehdä tätä hyvää yhdistystyötä.

Nähdään ja kuullaan,  
**Katri-Elina**



# Jäsentilaisuudet kevät 2026

**7.3.2026 klo 12-15 Ulkoilua koko perheelle Niihaman ulkoilumajan** ympäristössä Pikku-Niihamantie 80, Tampere <https://www.niihamanulkoilumaja.fi/>  
**Leikkimielinen potkukelkkakisa klo 12 alkaen.** Kodalla tikkupullan ja makkaran pais-toa sekä kuumaa mehua. Kysy kimppekyydeistä Niihamantien alusta Marja-Leenalta puh. 0400 908893 tai Eija-Hannelelta puh. 040 4134748. Tunnistat meidät liiton liiveistä. Tervetuloa!

**18.3.2026 klo 18 Yleisöluento Naisen uni – Unen rakenne ja näkökohtia naisen uneen. Vapaa pääsy.**

Työväenopisto Sampolassa, auditoriossa, Sammonkatu 2, Tampere.  
Luennoitsijana Eeva Löfgen, LT, korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, unilääkäri. Yhteistyönä Pirkanmaan Uniyhdistys ry, Pirkanmaan Diabetesyhdistys ry, Tampereen Hengitysyhdistys ry, Pirkanmaan Kilpi ry ja Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Pirkanmaan Selkäyhdistys ry, Tampereen seudun Työväenopisto ja me.

**15.4.2026 Kulttuuritalo Laikku, kokoustila Syrjä, Keskustori 4, Tampere, klo 17 -19** Aluksi Apteekkari Leena Ulvinen, Suoraman apteekista kertoo miten "Apteekki on Atoopikon Apuna". Tarjoilua. Tämän jälkeen pidämme **sääntömääräisen kevätkokouksen alkaen klo 18.** Tervetuloa!

**21.5.2026 klo 16 Arboretum Cafe, Hatanpään puistokuja 2,33900 Tampere.** Tule keskustelemaan kahvikupposen äärelle ja saamaan ajankohtaiset vinkit ihosi hoitoon. Tv:stä tuttu asiantuntija Katariina Ijäs Allergia-, Iho- ja Astmaliittosta mukana keskustelussa. Illan tullen mahdollisuus ihailla Arboretumin puutarhaa. Varaa paikkasi ilmoittamalla henkilömäärä tarjoilun järjestämiseksi soittamalla tai teksiviestillä Marja-Leenalle puh. 0400-908 893.

## TERVETULOA

**yhdistyksemme kevätkokoukseen**  
keskiviikkona 15.4.2026 klo 18 Kulttuuritalo Laikkuun,  
kokoustila Syrjään, Keskustori 4, Tampere.  
Esillä sääntömääräiset asiat.

Kokousta ennen klo 17 tarjoilua ja tietoa miten  
Apteekki voi olla Atoopikon Apuna Suoraman Apteekin  
apteekkarin Leena Ulvisen kertomana.

# Jäsenasioita

Jäsenenä saat neljä kertaa vuodessa Allergia- Iho- ja Astmaliiton julkaiseman **Allergia, Iho & Astma** -lehden.

Yhdistyksen jäsenkirjeen saat kahdesti vuodessa joko sähköpostilla tai kotiinkannettuna. Jäsentiedotteet lähetetään sähköpostiisi noin kerran kuukaudessa. Niistä voit lukea jäsentapaamisista ja ajankohtaisista asioista. Jäsentilaisuuksissa ja tapaamisissa kohtaat samassa tilanteessa olevia vertaisia ja saat apua ja tukea.

Esittelyt, luennot ja mm. Atopiaailta ovat pääosin maksuttomia. Allergia-, Iho ja astmaliiton verkkopalvelut ja jäsenedut ovat sinunkin käytettävissä, kurkkaa **jäsenetuja** Ja kaikki tämä 29 euro/vuosi! > [Allergia.fi/jäsenedut](https://allergia.fi/jäsenedut)

**Yhdistyksen oma jäsenhankinta jäsenille alkaa 1.4.2026 ja päättyy 30.9.2026.**

Seuraa jäsenkirjeen lisäksi muuta tiedotusta: omaa sähköpostiasi, some-kanaviamme ja Allergia-, Iho- ja Astmaliiton tapahtumakalenteria <https://allergia.fi/tapahtumakalenteri/> -> suodata tapahtumia ja valitse järjestäjä Jäsentilaisuuksia ja tapahtumiamme löydät myös sosiaalisen median kautta:

Tapahtumakalenteri	<a href="https://allergia.fi/tapahtumakalenteri/">https://allergia.fi/tapahtumakalenteri/</a>
Kotisivuiltamme	<a href="https://tampereenatopia.allergia.fi">https://tampereenatopia.allergia.fi</a>
Facebookista	<a href="https://facebook.com/tampereenseudunatopia/">https://facebook.com/tampereenseudunatopia/</a>
Instagram:	<a href="https://www.instagram.com/atopiayhdistys_tampere/">https://www.instagram.com/atopiayhdistys_tampere/</a>

Muita tärkeitä linkkejä v. 2026

Jäsenedut	<a href="https://allergia.fi/jäsenedut/">https://allergia.fi/jäsenedut/</a>
Sosiaaliturvaopas	<a href="https://sosiaaliturvaopas.fi/">https://sosiaaliturvaopas.fi/</a>

Kuva: Katja Mustonen





Kuva: Marja-Leena Kärkkäinen

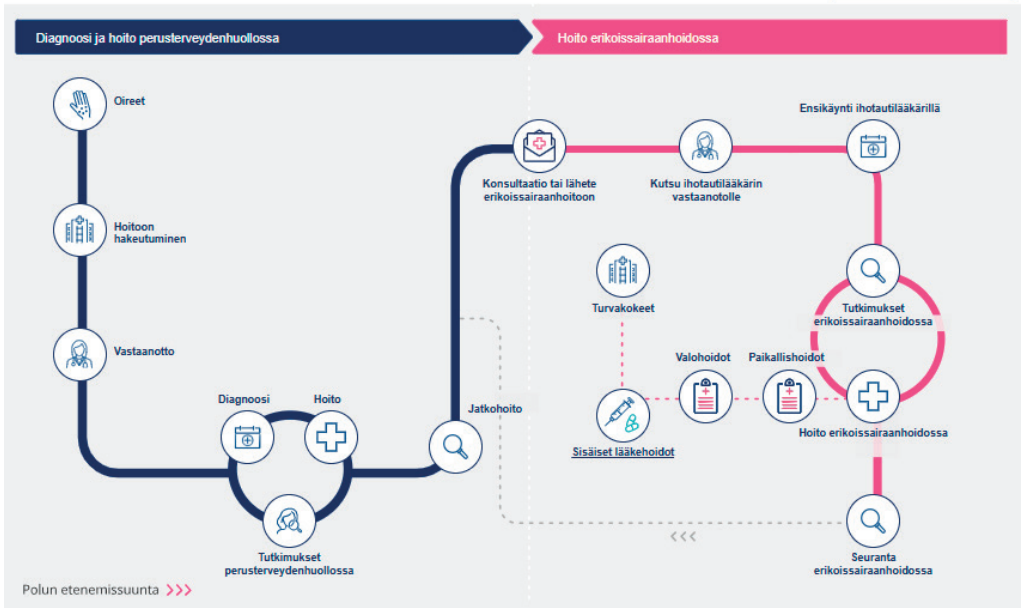
## Atooppisen ihottuman hoitopolku tarjoaa selkeän tuen sairastavalle ja ammattilaiselle

### Mihin hoitopolkuja tarvitaan?

Hoitopolut ovat terveydenhuollon yhteisesti sovittuja, selkeitä toimintamalleja, joiden tarkoitus on varmistaa, että sairastava saa oikeaa hoitoa oikea-aikaisesti ja oikeassa paikassa. Hoitopolun tarkoitus on tukea sekä sairastavaa että ammattilaisia hoidon kaikissa vaiheissa.

Hoitopolkuja tarvitaan, jotta:

- Hoito etenee sujuvasti ja tasalaatuisesti riippumatta siitä, missä sairastava hakeutuu hoitoon.
- Palvelut kohdentuvat oikein ja sairastava pääsee oikeaan hoitopaikkaan (perusterveydenhuolto ja erikoissairaanhoido) ilman turhia viivästyksiä.
- Moniammatillinen yhteistyö selkeytyy: ammattilaiset tietävät roolinsa, vastuut ja milloin konsultoida tai tehdä lähete.
- Sairastava saa ymmärrettävät ohjeet ja tukea omahoitoon.



Tietoa atooppisesta ihottumasta >

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry >

Vertaistuki >

Sosiaaliturva ja kuntoutus >

Mittarit ja kyselyt >

Potilasohjeet >

Hyödyllisiä linkkejä >

Yhteystietoja >

Pirkanmaan hyvinvointialueen atooppisen ihottuman hoitopolku ohjaa oireiden tunnistamisesta oikea-aikaiseen hoitoon. Polku kuvaa hoidon etenemisen sekä perusterveydenhuollossa että erikoissairaanhoidossa. Tavoitteena on kuvata selkeästi atooppisen ihottuman hoidon eri vaiheet, kuten hoitoon hakeutumisen, vastaanoton, diagnoosin, perusterveydenhuollon tutkimukset, hoitosuunnitelman sekä mahdolliset lähetteet erikoissairaanhoitoon.

Hoitopolku toimii myös sairastavan arjen tukena: sen eri osiot tarjoavat tietoa sairauden kanssa elämisestä, vertaistuesta ja sairastavalle suunnatuista ohjeista. Hoitopolku on rakennettu yhteistyössä Helsingin ja Uudenmaan sekä Pirkanmaan alueen perus- ja erikoissairaanhoidon ammattilaisten sekä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Sen on toteuttanut Nordic Healthcare Group ja työtä on tukenut Pfizer Oy

Kirjoittanut: Katariina Ijäs, asiantuntija, Allergia-, iho- ja astmaliitto ry  
Atoopikon hoitopolku: <https://pirha.palvelupolku.fi/atooppisen-ihottuman-hoitopolku/>

# Kotivara - mitä lääkkeitä ja apteekkituotteita kodin lääkekaapissa olisi hyvä olla?

Ikinä ei voi tietää mitä arjessa sattuu. Kotivaraa voi tarvita vaikka silloin, jos sairastumisen vuoksi ei pääse apteekkiin eikä kauppaan, sähkökatkos tulee yllättäen tai myrsky estää kodista lähtemisen. Voi myös ilmaantua jokin muu poikkeama normaalista.

Siksi on hyvä, että kotoa löytyy paitsi ruokaa ja juomaa, niin myös välttämättömiä lääkkeitä sekä useimmin tarvittuja muita apteekkituotteita, ja vähintään muutamaksi päiväksi. Tarkista ja täydennä varastoa tarpeen mukaan. Älä hamstraa, varaa vain sellaisia apteekkituotteita, joita tarvitset normaalissakin arjessa. Vanha viisaus on, että on parempi varautua kuin reagoida.

**Varaa välttämättömiä resepti- ja itsehoitolääkkeitä hieman pidemmäksi aikaa itselle, perheenjäsenille ja lemmikeille.**

- ***Kotivaran pitäisi riittää koko perheelle ainakin kolmeksi vuorokaudeksi eli 72 tunniksi. Reseptilääkkeitä pidemmäksi aikaa.***
- Pidä välttämättömiä käyttämiäsi reseptilääkkeitä kotona Kelan sallima maksimimäärä: reseptiläkkeet: 3 kk annos, voit noutaa 3 viikkoa aiemmin kela-korvattuuna 1 kk annos, voit noutaa 1 viikkoa aiemmin kela-korvattuna
- Pidä huoli, että reseptit on ajoissa uusittu. Näin säännöllinen lääkitys ei katkea.
- Jos jotain lääkettä ei ole saatavilla, yleensä löytyy apteekin toimesta toinen vaihtoehto.

**Pidä kotivarana ainakin nämä apteekkituotteet:**

- Särky- ja kuumelääkkeitä aikuisille ja lapsille
- Toimiva kuumemittari
- Punkkipihdit
- Ripulilääkettä äkilliseen ripuliin.



- Lääkehiili lääke-, kasvi- ja sienimyrkytyksissä. Tulee ottaa nopeasti. Se estää myrkyllisten aineiden imeytymistä mahalaukusta. Huomioi, että lääkehiili estää käytössä olevien muiden lääkkeiden vaikutuksen.
- **Allergialääke** on tärkeä kotivara, vaikkei olisikaan allergioita. Lievittää mm. hyttyksen pistoista johtuvaa kutinaa ja ihoreaktioita.
- Joditabletteja yksi paketti (alle 40-vuotiaille) Ei tule ottaa omin päin vaan viranomaisten ohjeiden mukaan. Jodi suojaa kilpirauhasta säteilyltä
- ydinonnettomuudessa.
- Käsidesiä, desinfointiainetta ja haavanpuhdistusainetta, lääkevoiteita, **kuten hydrokortisoni- ja antibioottivoiteita**
- Laastareita, sideharsoa, eri kokoisia haavataitoksia, varauduttava myös runsaasti vuotaviin haavoihin, jotka tyrehdytettävä nopeasti. Painesiteeksi sideharsorulla ja suojaside sopivat hyvin.
- **Perusvoidetta, joka sopii sekä pesuun että kosteutukseen**
- Vitamiineista etenkin D-vitamiinia pimeään kaamosaikaan

Säilytä lääkkeet ja muut apteekkituotteet pakkauksen sisältämän ohjeen mukaisessa lämpötilassa, mieluiten lääkekaapissa pois lasten ja eläinten ulottuvilta. Lääkekaappi kannattaa sijoittaa kuivaan ja huoneenlämpöiseen tilaan, ei kylpyhuoneeseen. Kysy lisää neuvoja lääkekaapin täydentämiseen omasta apteekistasi.

Hyvää kevättä ja kesän odotusta!

**Minna Heikkinen**

apteekkari,  
Pälkäneen apteekki

**Maaliskuun ajan apteekkitarjouksessa :  
Devisol-suosikki D-vitamiinit -20 %**



Avainapteekit



**PÄLKÄNEEN  
APTEEKKI**

☎ 020 757 9191  
www.palkaneenapteekki.fi  
Palvelemme ma-pe 9-18  
la 9-14

Elämänmittaista *huolenpitoa* 



Tehtailija Ossian Hongen ja Edith Hongen kutomossaan Vapriikki

## Tam Silk - jo 100 vuotta kotimaista tekstiilituotantoa

Tam Silk täytti kunnioitettavat 100 vuotta lokakuussa 2025. Vuosisadan kunniaksi kokosimme toukokuussa tehtaanmyymälämme yhteyteen juhlanäyttelyn, järjestimme henkilökunnalle ja omistajille hienot 100-vuotisjuhlat, ja tammikuussa juhlinta huipentui LAB-Muotoiluinstituutin puettavan muotoilun opiskelijoiden kanssa järjestettyyn muotinäytökseen tehtaallamme Kangasalla.

Opiskelijoiden työt toivat esiin täysin uusia käyttötapoja perinteisille neuloksille kuten merinosilkille sekä laamapuuvillalle. 100 vuotemme johdosta Kulttuurihistorian opiskelija Elina Lahdenniemi on kirjoittanut historiikin Tam Silkin vaiheista. Tässä muutamia otteita hänen opinnäytetyöstään:

- 1920- ja 1930-luvuilla tehdasvalmisteiset vaatteet tulivat suosituimmiksi Suomessakin. Tampereen katukuvaa hallitsevat yhä nykyään punatiiliset tehdasrakennukset, joissa viime vuosituhannen alussa kangasta syntyi hurjalla tahdilla. Moni tuntee Finlaysonin, Tampellan ja Suomen Trikoon menestystarinat. Suurien tekstiilijättien lisäksi pienet perheyriykset yleistivät 1920-luvulla ympäri maan. Tampereen Silkkikutomo



Tam Silk100 muotinäytös



sopi kuvioon kuin nakutettu. Edith Hongénin nimiin vuonna 1925 perustettu perheyri-työs valmisti alkuaikoinaan muun muassa leninkejä, huiveja, alusvaatteita ja yöpaitoja.

Kansallisesti se noteerattiin jo vuonna 1926 Kutomoteollisuusmessuilla, missä tehta-  
taan uudet tekosilkiset kankaat vangitsivat modernista tuotannosta kiinnostuneet  
katseet. Uudet muodit Pariisista koettelivat sovinnaisen rajoja, ja Tampereen Itäiseltä  
Puistokadulta avautuva maailma oli auki.

Tampereen Silkkikutomo on tänä päivänä nimeltään Tam Silk ja on toiminut vuodesta  
1960 lähtien Kangasalla. Suomalainen vaatetus ja sille annetut merkitykset ovat muut-  
tuneet valtavasti sadan vuoden takaisesta: aiemmin niin elinvoimainen teollisuus on  
siirtynyt osaksi kulttuuriperintöä. Täysin kadonnut kotimainen vaate ei kuitenkaan  
ole. Kangasalla tavaraa syntyy kotimaisin käsin: Tam Silkin tehtaalla valmistuu päivit-  
täin satoja vaatekappaleita langasta vaatteeksi saakka. Ja kuinka ollakaan; leninkejä,  
huiveja ja alusvaatteita löytyy hyllyistä edelleen!

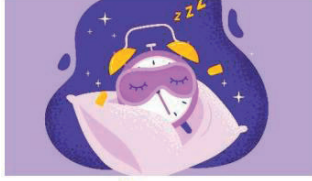
Tervetuloa tutustumaan tehtaanmyymäläämme osoitteessa Lentolankuja 7, Kangasa-  
la. Meiltä on myös mahdollista varata tehdaskierroksia pienille tai isommille ryhmille:  
<https://tamsilk.fi/pages/tehdasvierailut>

#### Lähteet

Möttönen Tuomas: *Tienraivaajia ja jälleenrakentajia: suomalaista yrityshistoriaa itse-  
näistymisestä jälleenrakentamiseen*. Aviador, Helsinki 2023.

Sinisal, Uuno: *Matti-trikoo oy vv. 1922–1972 : 50 vuotta trikooalan tuotantoa : julkaisu  
yhtiön 50-vuotispäivänä 1.11.1972*.

Koodilla **KEVÄT2026** saat verkkokaupastamme  
(<https://tamsilk.fi/>) 10% alennuksen 31.5.2026  
mennessä tehtyihin tilauksiin



# YLEISÖLUENTO

## NAISEN UNI – UNEN RAKENNE JA NÄKÖKOHTIA NAISEN UNEEN

LT, korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri,  
unilääkäri Eeva Löfgren

Keskiviikkona 18.3.2026 klo 18.00

Työväenopisto Sampolan auditorio

Sammonkatu 2, Tampere

Luento voi seurata myös suorana  
työväenopiston YouTube-kanavalla.

Vapaa pääsy. Tervetuloa!

