

TAMPEREEN SEUDUN ATOPIAYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE SYKSY 2025

KÄSIKUVAT: Kari-Elena Jaakkola

ATOPIA
YHDISTYS
Tampereen seutu

Syksyinen tervehdys sinulle!

Mitä kuuluu nyt syksyn ollessa jo näin pitkällä? Pimein vuodenaika on menossa valon suhteen. Toivotavasti näin ei ole ihon ja atopian kanssa. Tätäkin kirjoittaessani yllätin itseni raapimasta ainoa atoopista kohtaa itsessäni ja se on oikeassa kädessä. Toki perusvoide jotenkin auttaa ja kortisonirasva ajoittain. Parasta olisi olla raapimatta, mutta sitä en lupaa olla tekemättä- valitettavasti.

Tästä edellä mainitusta asiasta meillä jokaisella on kokemuksia. Olisi mukava vaihtaa siitä ajatuksia ja antaa vinkkejä toisillemme. Toisaalta välillä on hyvä keskittyä täysin johonkin muuhun, mikä kenellekin on mieluista. Äskettäin ollessani metsässä vesurin kanssa, raapiminen ei tullut mieleenikään.

Kiitos mukanaolosta kesäteatterissa 6. kesäkuuta ja Atopiaillassa 1. lokakuuta ja muissakin jäsentapaamisissa. Mielenkiinnolla hallituksen väki odottaa vinkkejä ja toiveita toiminnasta tai esimerkiksi jollakin teemalla tapaamisista. Hallituksessakin olisi tilaa uusille toimijoille ja siinä olisikin hyvä vaikuttamisen paikka. Yhdessä tekien ja pohtien saamme parhaat ideat. Yhdistyksemme syyskokous on 19. marraskuuta. Kutsu on ohessa. Tavataan siellä!

Meitä kannattaa seurata Instagramissa ([atopiyhdistys_tampere](#)) ja facebookissa (Tampereen seudun Atopiyhdistys ry).

Ajankohtaisista asioista löytyy tietoa nettisivuiltamme ([tampereenatopia.allergia.fi](#)).

Jäsenlehti lähetettiin keväällä kaikille jäsenille perinteisesti kirjepostina.

Syksyn jäsenlehti laitetaan sähköpostiin ja kirjepostina se lähtee vain sähköpostittomille jäsenille.

Päivitähän jäsentietosi.

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

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

Lumen tuomaa valoa ja iloa kaikille ja tapaamisia odotellen!

Terveisin Katri-Elina Jaakkola, puheenjohtaja



Henkilökuva: Susanna Viitasalo Taustakuva: Marja-Leena Kärkkäinen

Tervetuloa Tampereen seudun Atopiayhdistys ry:n syyskokoukseen!

AIKA: keskiviikkona 19.11.2025 klo 18.00

PAIKKA: Kulttuuritalo Laikku, kokoustilassa Syrjä

Osoite Keskustori 4, 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 2026
6. Määrätään vuoden 2026 perittävän jäsenmaksun suuruus
7. Hyväksytään yhdistyksen talousarvio vuodelle 2026
8. Valitaan hallituksen puheenjohtaja sekä muut hallituksen jäsenet erovuoroisuuden mukaan
9. Valitaan toiminnantarkastaja ja varatoiminnantarkastaja
10. Muut asiat
11. Kokouksen päättäminen

Tule mukaan osallistumaan ja vaikuttamaan!

**ATOPIA
YHDISTYS**
Tampereen seutu

Tampereen seudun Atopiyahdistus järjesti perinteisen Atopiaillan Sampilassa 1.10.2025.

Tänä vuonna illan aiheina oli: Hyvinvointia ja terveyttä luonnosta sekä Rauhoita kehosi-rauhoita mielesi. TtM, ft Maria Maljanen kertoi, kuinka löytää stressinhallinnan avulla rauhaa keholle ja mielelle."

Me olemme osa luontoa, emme voi erottaa itseämme luonnosta ja ympäristöstä sairastumatta. "Jos yhteys kehoon on poikki, meidän on vaikea olla yhteydessä itseemme ja omiin tunteisiin ja huolehtia hyvinvoinnistamme".

Luennon aikana teimme harjoitteita vireystilan tunnistamiseksi. Maria Maljanen puhui myös stressin vaikutuksesta kehoon ja voimavaroihimme. "Tärkeää on, että voimavarojen ja ympäristön vaatimukset ovat tasapainossa keskenään. Tällöin stressi ei kuormita liikaa ja ehdimme myös palautua. Tärkeää on myös oppia säätelemään omaa vireystilaa ja tunnetilaa haastavissa elämänvaiheissa ja oppia löytämään hyviä palautumisen tapoja". Psykofyysinen fysioterapia on voimavaralähtöistä.

Lopuksi teimme "kolmen ankkurin" harjoituksia.

Kummankin esiintyjän jälkeen käytiin hienoa keskustelua aiheen ympärillä.

Oheessa on luonto- ja ympäristöterveyden asiantuntijan Juha Jantusen voimatarina.



Kuva: Jari Kärkkäinen

Hae sinäkin annos luontoterveyttä!

Kuusikko harvenee ja avautuu harvapuustoinen rinne. Korppi räähkäisee syksyn hiljentämän metsän yllä. Katse alkaa kierrellä sammaleisia kumpareita. Mitään ei näy. Katse ylös, tarkentamaan paikkaa. Ehkä on siirryttävä vielä vähän alemmaksi rinnettä.

Siinä! Ensimmäiset suppilovahverot pilkistävät maahan pudonneiden oksien alta. Katson eteenpäin ja nyt katse löytää jo pari muuta vahverorykelmää. Tästä se "hot spot"-alue alkaa. Se ei ole suuri, ehkä noin aarin kokoinen, mutta siitä on jo useamman vuoden ajan saatu kunnon suppissaalis. Eikä vanha kunnon sienipaikka nytkään pettänyt.

Sienien lisäksi metsästä mukaan tulee myös muuta hyödyllistä. Sieniä keräämällä sormiin tarttuu luonnon mikrobeja, joita elimistö immuunijärjestelmä tarvitsee. Ilmassa leijuu lisää näkymättömiä mikrobeja ja ilmassa on myös terveydelle hyödyllisiä yhdisteitä. Puista, sammalista ja muista kasveista haihtuu yhdisteitä, joiden on havaittu vaikuttavan muun muassa solujen aineen vaihduntaan ja energian tuotantoon.

Kosketus metsään ja muuhun monimuotoisen luontoon tasapainottaa immuunijärjestelmää, jolloin yli-reagointi esimerkiksi vaarattomia allergeeneja kohtaan vähenee. Tämä on voitu havaita verikokeissa tulehduksen välittäjäaineiden määrissä. Jo parin viikon aikana päivittäinen kosketus monimuotoiseen luontoon on selvästi lisännyt ihon ja limakalvojen mikrobilajistoa ja näkynyt välittäjäaineiden määrissä.

Lisäämällä luonnossa vietettyä aikaa voi vähentää riskiä sairastua kroonisiin tulehdussairauksiin. Allergia on vain yksi sairauksista, joiden taustalla on immuunijärjestelmän häiriö. Muita ovat mm. diabetes, keliakia, monet suolistosairaudet ja elimistön mikrobilajiston on havaittu vaikuttavan myös monen aivosairauden, kuten Alzheimerin ja muiden muistisairauksien kehittymiseen.

Luontohetki vaikutta myös mielen hyvinvointiin. Jo muutaman minuutin luonnossa vietetty aika rauhoittaa mieltä. Pysyvämpiä muutoksia saa, jos luonnossa viettää aikaa 2-3 tuntia viikossa. Mitä luonnontilaisempia ympäristö, sitä helpommin terveysvaikutusta saa. Brittiläisessä tutkimuksessa suurin hyöty saavutettiin, kun luonnossa oltiin 3-4 tuntia viikossa. Pitempi aika ei enää lisännyt terveyttä tai hyvinvointia. Tätä useamman tunnin pitempi aika jopa hiukan vähensi terveen pysymisen todennäköisyyttä. Kohtuus kaikessa, jopa luonnossa liikkumisessa.

Tässä sieniretkessä ei paljon aikaa kulunut. Se kuitenkin toi mukanaan löytämisen riemua, hyvää mieltä, luontokosketusta ja puoli ämpärillistä suppilovahveroita. Ja kohta, kun on kävelty takaisin mökille, niin ruualle saadaan sienikastike. Niin ja sammaleista jäi vielä pilkistämään sormenpään kokoisia sienien alkuja. Parin viikon päästä voi samat määttää käydä tarkistamassa uudelleen, uusia suppilovahveroita kun kasvaa pysyviin pakkasiin ja lumentuloon saakka.

Juha Jantunen, luonto- ja ympäristöterveyden tutkija

Iho on ihmisen suurin elin – pidetään siitä hyvää huolta

Apteekista löytyy monia laadukkaita ihonhoitotuotteita, jotka on suunniteltu eri ikäryhmien tarpeisiin. Ikäihmisten iho tarvitsee kosteutusta enemmän, sillä ikääntyessä ihon luonnollinen rasvakerros ohenee. Apteekin kosteusvoiteet sisältävät usein ravitsevia ainesosia, kuten hyaluronihappoa ja keramideja, jotka auttavat sitomaan kosteutta ihoon. Herkälle ja kuivalle iholle sopivat tuotteet ovat usein hajusteettomia ja mietoja. Iho kannattaa puhdistaa hellävaraisesti ilman voimakkaita saippuuita, jotka voivat kuivattaa ihoa entisestään. Apteekin pesunesteet eivät pääsääntöisesti sisällä voimakkaita peseviä ainesosia kuten natrium lauryl sulfaatti.

Apteekista löytyy aremmille ihoalueille, kuten silmänympärysiholle, voiteita jotka vähentävät turvotusta ja tummuutta. Iho tarvitsee myös ravinteita, joten kannattaa valita voiteita, joissa on vitamiineja, kuten E- ja C-vitamiinia, niasiinia ja rauhoittavaa kauraa. Kesällä pärjää hieman kevyemmällä koostumuksella mutta talvella voi olla tarpeen valita hieman täyteläisempi voide. Yhdellä voiteella et voitele kunnolla kaikkina vuoden-aikoina !

Apteekin tuotteissa on usein tutkitusti toimivia ja turvallisia ainesosia, jotka sopivat ikäihmisten herkkään ihoon. Ihonhoitorutiini kannattaa pitää yksinkertaisena, mutta säännöllisenä. Käytä kosteutusvoidetta päivittäin, mieluiten puhtaalle iholle. Muista juoda myös riittävästi vettä, sillä nesteytys näkyy ihossa. Vältä kuumia suihkuja, jotka voivat kuivattaa ihoa. Iho kannattaa kuoria hellävaraisesti kerran viikossa, jotta kuollut ihosolukko poistuu ja voiteet imeytyvät paremmin.

Apteekista saa myös suosituksia ihon kunnon mukaisista tuotteista. Kysy rohkeasti neuvoa apteekista, jos iho kaipaa erityishoitoa. Perussääntö on, että voiteen kuuluu olla mukava käyttää ja antaa iholle hyvä tunne. Siksi voiteen valintaan kannattaa kiinnittää huomiota ja hyödyntää apteekin hyllyn testerit ja asiantuntemus.

Mikko Unkila, apteekkari
Kangasalan Apteekki

Marraskuun ajan Orionin perusvoiteet,
200g tuubi, Aqualan L, Aqualan Duo, Aqualan plus,
Carbalan, Carbalan plus ja Probicare
-25%.

**Äänestä mielestäsi kaunein
luontokuva.**

**Yhdistyksen sähköpostiin:
tampere.atopiayhdistys@gmail.com
Osallistuneiden kesken arvomme
palkintoja.**

Kuvat: Matias Nieminen, Marja Leena Kärkkäinen



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-marraskuussa 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.