

ALLERGIA ASTMA YHDISTYS

Vantaa Kerava

JÄSENTIEDOTE 2 | 2022

Anna
jäsenyyss
lahjaksi

vantaakerava.allergia.fi

Oman näköistä elämää –
on ok olla juuri sellainen kuin on!
s. 14

**SYKSYN 2022
TOIMINTAA**





5 vinkkiä niskalle sopivan tyynyn valintaan

Monilla on niskat kipeinä jo aamusta, mikä voi johtua ergonomisesti epäsovivasta tyynystä. Lue 5 vinkkiämme niskalle sopivan tyynyn valintaan! Hyödynnä myös ajankohtainen tyynykampanja!

1. Tyynyn tulee täyttää patjan ja pään välinen tila

Tyynyn tulee täyttää patjan ja pään välinen tila niin, että kaularanka pysyy suorassa. Kaularanka ei saa olla kiertyneenä tai taipuneena. Tyynyn täytyy olla riittävän korkea ja tukeva etenkin kylkiasennossa nukuttaessa, koska kehon alle sijoittuva olkapää nostaa nukkujaa ylemmäksi.

Hartialinjan tulee pysyä suorassa (vaaka- ja pystysuunnassa), missä tarvitaan myös olkapään alla sijaitsevan patjan muotoutumista. Hyvän nukkumisergonomian peruskivi on patjan, tyynyn ja nukkujan, kolmen palapelin osan, täydellinen yhteensopivuus.

2. Tyyny ei saa olla liian korkea

Liian korkea tyyny voi niskakivun ja jäykkyyden lisäksi aiheuttaa alaselkäongelmia, kun ranka taipuu ja/tai kiertyy.

3. Tyyny ei saa olla liian matala

Liian matalassa tyynyssä on samat ongelmat kuin liian korkeassa tyynyssä eli niskakivun ja jäykkyyksien aiheuttaminen. Lisäksi liian matala tyyny voi ohjata asennon vatsamakuulle, jolloin mm. niskaan ja alaselkään voi syntyä nukkumista häiritsevä virheasento.

Jos nukut kylkimakuulla käsi tyynyn alla, tyynysi on todennäköisesti liian matala. Tutkimuksen* mukaan ne, jotka nukkuvat tavallisilla kuitutäytyynyillä, tarvitsevat eniten kättä tyynyn alla. Kehon lämmön mukaan muotoutuvalla ergonomisella tyynyllä (kuten TEMPUR) nukkujan ei tarvitse korottaa tyynyä kädellä. Kun tyyny on valittu oikein, nukkumisasento säilyy fysiologisenä koko yön ajan ja ennaltaehkäisee huonon nukkumisergonomian haittoja.

4. Tyynyn kolme tärkeintä ominaisuutta

1) **Tukevuus.** Tyynyn tulisi olla riittävän tukevaa materiaalia, jotta se antaa vaadittavan tuen. Pehmeä tai muuten huonosti tukeva tyyny painuu lyttyyn, mikä on usein syy niskakipuun ja ylimääräiseen heräilyyn.

2) **Paineen vähennys.** Kaularangassa oleviini oka- tai poikkihaarakeisiin ei saisi kohdistua liikaa painetta. Jo epämiellyttävä tunne, joka edeltää kipua, ohjaa nukkujaa muuttamaan asentoa, jolloin siirrytään pois ihanteellisesta nukkumisasennosta. Tyynyn materiaalin ei siis tulisi olla häiritsevän kovaa, vaan tukea antavaa ja painetta vähentävää. Liian pehmeästä tyynystä tulee lyttyyn painuessaan kova.

Paineen vähennys on materiaalin ominaisuus, jota ei ole perinteisissä tyynyissä, kuten untuva-, kuitu-, vaahtomuovi- ja vesityynyissä. Paineen

TEMPUR -tarjoukset



TYNYNTARJOUS

TEMPUR Millennium- tai Original-tyynyn ostajalle TEMPUR-satulatyyny KAUPAN PÄÄLLE, edun arvo 89 €!

VUODETARJOUS

TEMPUR Flexible -parivuode
160x200 cm **2195 €** (norm. 2872 €)

Sis. rungon mustalla huonekalukankaalla, sijauspäätien sekä valitun jalkasarjan. Pääty on normaalihintainen.

Tarjoukset voimassa 31.8.2022. Katso ajankohtaiset tarjoukset www.tempur.fi



vähennys on ominaista vain TEMPUR-materiaalille ja memory foamille. Huomaa kuitenkin, että halvat memory foam -materiaalit ovat kuin tavallista vaahtomuovia ja hinnasta tingittäessä hyvät ominaisuudet karsiutuvat.

3) Muotoutuminen. Tyynyn on kyettävä antamaan reilusti kosketuspinta-alaa niska-hartiaseudulle ja päälle, jotta se vähentää kehoon kohdistuvaa pistekohtaista painetta ja pitää pintaverenkierron esteettömämpänä. Tällöin nukkuja ei tarvitse tyynyn aiheuttaman epämukavan paineen takia turhaan kääntyä yöllä, ja asento ja unen laatu säilyvät.

5. Tyynyn muotoiluun tulee sopia nukkumisasentoon

Lähtökohtaisesti jokaiseen nukkumisasentoon on oma tyynymallinsa. Jos nukkuu jossain muussa asennossa kuin kyljellään, kannattaa selvittää koulutetun nukkumisergonomian asiantuntijan (KNA) kanssa syy nukkumisasennolle.

Usein epäsojiva tyyny tai patja ohjaavat nukkujaan epäergonomisessa asennossa luonnollisimman kylkimakuuasennon sijaan. Asennot opitaan ja nukkumisympäristö muovaa meitä. Siis päy paremmat nukkumisen apuvälineet ohjaavat parempaan asentoon ja unen laatuun.

Lähde* Humaloja, A. Kinnunen, H. 2012. Erialaisten patjojen ja tyynyjen vaikutukset nukkujaan fyysisiin tuntemuksiin. TAMK.

ESPOO Iso Omena, 2. krs • Piispansilta 11, Espoo • Puh. 040 215 7560 • ARK 10-21, LA 10-19, SU 12-18
HELSINKI Helsinki Outlet • Tatti 17, Helsinki • Puh. 040 072 0303 • ARK 10-20, LA 10-20, SU 10-18
HYVINKÄÄ Willa 3. krs • Hämeenkatu 9, Hyvinkää • Puh. 040 124 0764 • AVOINNA ARK 10-19, LA 10-16
JÄRVENPÄÄ Sibeliuksenkatu 18-20 • Järvenpää • ARK 10-19 LA 10-16 • Puh. 040 4888 979
VANTAA Tikkuri, 2. krs • Asematie 4-10, Vantaa • Puh. 09 5868 360 • ARK 10-19, LA 10-16
VANTAA Jumbo, 2. krs • Vantaanportinkatu 3, Vantaa • MA-LA 10-20, SU 11-18 • Puh. 040 0405 539

Tapahtumakalenteri syksy 2022

ELOKUU

La 27.8. klo 10 Luonnonpäivän retki Sipoonkorpeen.....8

SYYSKUU

To 22.9. klo 16–17 Tamminiemeen tutustuminen, Seurasaarentie 15, 00250 Helsinki.....9

To 29.9. klo 17 Fressi-Myyrmäki: Seca-kehonkoostumusanalyysimittaus ja vapaa kuntosaliharjoittelu, Myyrmäki, Vantaa.....9

LOKAKUU

To 13.10. klo 17.10 Lasten ruoka-allergiat -verkkoluento ja vertaistapaaminen, Pihlajatie 34, Helsinki..... 10

La 15.10. – su 16.10. Retki Ruissalon kylpylään..... 10

Ke 26.10. klo 17 Museo Leikki lelumuseo, opastus, Ahertajantie 3, 02100 Espoo..... 11

MARRASKUU

To 9.11 klo 18 Ihoviikon verkkoluento: ihotautien erikoislääkäri Taras Klimenko ja kokemusasiantuntijoiden paneelikeskustelu teemalla #ihorauha..... 12

La 12.11. klo 17 Musikaali: Viulun soittaja katolla, Keuda talo, Kerava..... 12

La 19.11. klo 10–16 Vantaan Hyvinvointimessut, Energia-areena, Vantaa..... 12

To 24.11. klo 18 Sääntömääräinen syyskokous, Tempur, Kauppakeskus Tikkuri, Vantaa .. 12

Su 27.11. klo 17–19 Tonttupolku Seurasaarella, Helsinki..... 12

JOULUKUU

To 1.12. klo 17–18 Vierailu Fazerin vierailukeskukseen, Vantaa..... 13

To 8.12. klo 19 Teatteri: Kultalampi, Helsingin kaupunginteatteri, Helsinki..... 13

Seuraa yhdistyksen jäsenkirjeitä, kotisivuja ja Facebook-sivuja!

SEURAAMME RAJOITUKSIA JA JÄRJESTÄMME OHJELMAA SEN MUKAISESTI.

Mikäli haluat jäsentiedotteen sähköisenä, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi yhdistykselle.



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus SIVIS

Osa tilaisuuksista järjestetään yhteistyössä pääkaupunkiseudun allergia- ja astmayhdistysten kanssa ja Opintokeskus Siviksen tuella.



VANTAAN JA KERAVAN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS

c/o Anne Parttimaa
Palokunnanmäki 2 B 5, 01300 Vantaa
vantaanallergiyhdistys@gmail.com
p. 050 344 5636
Toiminnanjohtaja: Marja-Riitta Kytö

SEURAA meitä: vantaakerava.allergia.fi
Facebook ja Instagram (vantaankeravanallergia)

NEUVONTAA JA JÄSENTAPAAMISET

Neuvontaa sopimuksen mukaan Vantaalla ja Keravalla. Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen Sinua lähellä!
PUHELINNEUVONTA 050 344 5636
ti, ke ja to klo 12–15.

NEUVONTAA myös sähköpostitse
vantaanallergiyhdistys@gmail.com.

ILMOITTAUTUMINEN TAPAHTUMIIN

vantaanallergiyhdistys@gmail.com
tai 050 344 5636. Maksut yhdistyksen tilille:
FI 12 4055 0012 4949 08, viitenumerot
löydät tapahtumatiedoista. Huomioithan,
että yhdistyksellä ei ole vakuutusta tapa-
turmien, sairastapausten tai varkauksien
varalta. Huolehdi vakuutusturvastasi.

HALLITUS 2022

Anne Parttimaa (pj), Pirjo Kahelin (vpj),
Aino Törmälä, Kati Heiskari, Minna Tiittanen,
Satu Nystedt, Kyllikki Myllyharju

LAHJOITUKSET

TOIMINTAMME TUKEMISEEN

Vastaanotamme lahjoituksia ja testamentteja toimintamme tukemiseen. Saadut varat suunnataan allergiaa ja astmaa sairastavien hyväksi lahjoittajan toivomukset huomioiden yhdistyksen tilille FI12 4055 0012 4949 08.

ILMOITUKSET JA OSOITEMUUTOKSET
jasenet@allergia.fi

VANTAAN JA KERAVAN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY:N JÄSENTIEDOTE

Ilmestyy: kaksi kertaa vuodessa
Painos: 2000 kpl
Toimitus: Marja-Riitta Kytö
Kannen kuva: Emilia Anundi
Taitto: Vitale Ay | Paino: Grano Oy

Yhdessä syksyä kohti



Ajatukset ovat jo siirtyneet syksyyn siinä toivossa, että pääsemme normaalisti järjestämään tapahtumia ja tapamaan teitä. Syksy onkin täynnä monenlaista ohjelmaa lapsiperheille ja kaikenikäisille.

Kannattaa seurata Facebookia, Instagramia ja teille lähetettyjä jäsenkirjeitä, koska syksyllä mahdollisesti järjestämme tilaisuuksia, jotka lehteä tehdessä eivät vielä olleet tiedossa. Teidän jäsenten toivomuksia kuunnellaan ja pyritään toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan. Syksyllä on tulossa verkkoluentoja, joihin on helppo osallistua, vaikka omalta kotisohvalta. Seuraa www.allergia.fi sivuja.

Heti elokuussa vietämme Suomen Luonnonpäivää Sipoonkorven kansallispuistoon suuntautuvalla Allergia-, iho- ja astmaliiton sekä paikallisyhdistysten järjestämällä retkellä. Pidempi jäsenen toivoma yön yli suuntautuva virkistysretki lokakuussa on Ruissalon kylpylään. Retkellä pääset mm. rentoutumaan kylpylän allasosastolla tai ulkoilemaan Ruissalon kauniissa maisemissa sekä voit varata omakustanteisesti hoitoja.

Perinteistä Ihoviikkoa vietetään taas 7.–13.11. Viikon teemana on #ihorauha, jokainen on upea ja arvokas ja jokaisella on oikeus ihorauhaan. Ihoviikolle tulee erilaisia tapahtumia, kohtauksia, joten kannattaa olla kuulolla.

Nyt kun rajoitukset ovat poistuneet, on mahdollista järjestää mm. vertaistreffejä ja osallistua syksyn messuille. Olemme mukana Hyvinvointimessuilla Energia-areenalla ja myös I Love Me -messuilla Tempur-osastolla Messukeskuksessa. Mikäli haluaisit tulla mukaan vapaaehtoisena messuille ja tapahtumiin, niin olethan yhteydessä meihin.

Ihanaa syksyä kaikille!

Marja-Riitta Kytö
toiminnanjohtaja

Lämmin kiitos jäsentiedotteemme ilmoittajille!

TUNNELMIA MENNEISTÄ TAPAHTUMISTA



13.5.2022 Kukanpäivä Keravalla



La 14.5.2022 Päiväretki Kotkaan.



27.5.2022 Lähdettiin yhdessä purjehtimaan. Sää oli sateinen, mutta kaikilla positiivinen asenne ja mieli.

ASIAANTUNTIJAT VASTAAVAT KYSYMYKSIISI

■ MAKSUTON ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA

Vantaan ja Keravan
Allergia- ja Astmayhdistys ry

Puhelinneuvonta ti, ke ja to
klo 12–15 p. 050 344 5636
Neuvontaa sopimuksen
mukaan Vantaalla ja
Keravalla.
Hakunilan apteekilla
keskiviikkoisin 1.9., 6.10.,
3.11. ja 1.12. klo 12–14.

■ IHO- JA KOSMETIIKKANEUVONTA

Puh. 040 834 8803 (ma–to klo 10–15)
tai sähköpostitse: kosmetiikka@allergiahelsinki.fi

■ ALLERGIA-, IHO- JA ASTMANEUVONTA

Uusi numero puh. 040 163 2040, maksuton
ma klo 14–18 ja to klo 8–12 / allergianeuvoja@allergia.fi

■ KEMIKAALINEUVONTA

Puh. 041 448 6311, ma klo 14–16, to klo 10–12

■ KYSY SOSIAALITURVASTA

Puh. 045 114 4459 ja risto.heikkinen@allergia.fi.
Vastaukset viimeistään seuraavana arkipäivänä.

■ RUOKA-ALLERGIANEUVONTA

Erimenu.fi-palvelu, Jonna Nurminen, p. 050 442 0880,
erimenu@kolumbus.fi, www.erimenu.fi

VERTAISTUKI

Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toiselle. Vertaisryhmiemme toiminta perustuu avoimuuteen, tasa-arvoisuuteen, osallistujien keskinäiseen kunnioitukseen ja kokemusten jakamiseen.

Lisätietoa vertaistoiminnastamme saat p. 050 344 5636 tai vantaanallergiyhdistys@gmail.com.
Ota rohkeasti yhteyttä, mikäli kiinnostuisit aloittamaan uuden vertaisryhmän.

Facebook-vertaisryhmä Allergisten (anafylaksia) lasten vanhemmat, vetäjänä Suvi Jäminki

HUOMIOI LIIKUNTAETUSI!

Erityisuimakortti astmaa sairastaville

Kelakortissa oltava tunnus 203. Uimakortin voi ostaa uimahalleilta, kun on Kela tunnus 203 ja mukana yksi valokuva.

VANTAALLA: Kortin hinta on **50 €** aikuisilla ja lapsilla, lunastettaessa **kulkukortti 5 €**.

Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä alkaen. Alle 10-vuotiailla on mahdollisuus korttiin, jolla täysi-ikäinen avustaja pääsee mukaan uimahalliin.

KERAVALLA: Erityisryhmien vuosikortti käy Keravan uimahalliin. Kortin hinta on **60,00 €/vuosi + rannekemaksu 7,50 €**. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä. Kortti myydään Kela-kortin tunnusta tai hyväksyttyä hakemusta vastaan uimahallin kassalta ja se oikeuttaa uimiseen ja kuntosalin käyttöön uimahallin aukioloaikoina.

LIIKUNTAVINKKEJÄ:

www.vantaa.fi/liikunta • www.eslu.fi
www.vantaanlatu.com • www.keravanlatu.net
www.taitokolmio.net
www.frisbeegolfgradat.fi/rata/keinukallio_kerava/

Tapahtumia ja toimintaa • elokuu 2022

Luonnonpäivän retki Sipoonkorpeen

La 27.8. klo 10–

Tervetuloa mukaan Allergia-, iho- ja astma-liiton ja paikallisyhdistysten järjestämälle retkelle Sipoonkorven kansallispuistoon. Kokoonnumme klo 10 Kuusijärven ulkoilu-keskuksella, parkkipaikan tuntumassa (os. Kuusijärventie 3, Vantaa). Huomioithan, että parkkitila voi olla rajoitettu. Kuusijärvelle pääsee myös julkisella liikenteellä ja mm. Tikkurilasta lähtevällä Hop on – Hop off -bussilla. Tarjolla on kaksi eripituista retkeä, noin 3 km retki Kuusijärven ympäristössä ja 6 km retki Bisajärvelle. Retkellä pysähdymme syömään omia eväitä. Retkiaika on noin 2–3 h. Retki on kaikille avoin ja ilmainen. **Ilmoittaudu mukaan: <https://q.surveypal.com/Luonnon-paivan-retki-Sipoonkorpeen-27.8.2022>** Tervetuloa nauttimaan luonnosta yhdessä!



**Seuraa yhdistyksen jäsenkirjeitä,
kotisivuja ja Facebook-sivuja!**



OSALLISTU AVOIMIIN VERKKOILTOIHIN!

- 14.9.2022 Aikuisten atooppinen ihottuma
- 13.10.2022 Lasten ruoka-allergiat
- 27.10.2022 Aikuisten astma
- 10.11.2022 Ihosairaus ja ihorauha

ALLERGIA.FI/TAPAHTUMAT

Tapahtumia ja toimintaa • syyskuu 2022

Tamminiemeen tutustuminen

To 22.9. klo 16–17,
Seurasaarentie 15, 00250 Helsinki

Tamminiemen opastuskierroksella kuulet presidenttien entisen virka-asunnon vaiherikkaasta historiasta ja erityisesti **Urho** ja **Sylvia Kekkonen** ajasta Tamminiemessä. Opastuksella käydään tutustumassa myös Tamminiemen kuuluisaan saunaan.

Pääsylipun hinta: Mikäli yli 10 henkilön ryhmä, opiskelija tai eläkeläinen pääsylippu 9 €/hlö, alle 10 henkilön ryhmä 12 €/hlö, myös museokortti käy maksuksi.

Maksut voi hoitaa paikan päällä kortilla tai käteisellä. Yhdistys tarjoaa opastuksen.

FRESSI-PINTAA SYVEMMÄLTÄ

SECA-kehonkoostumisanalyysimittaus ja kuntosali harjoittelua

To 29.9. klo 17.00, Fressi Myyrmäki,
Rajatorpantie 19, 01600 Vantaa

Tule mukaan tutustumaan Myyrmäen Fressiin ja kuntoilemaan. Illan aikana sinulla on mahdollisuus Seca- kehonkoostumusanalyysimittaukseen ja sen jälkeen vapaaseen kuntosaliharjoitteluun, saunoihin ja Fysioline Oy:n ammattitasoihin hierontatuoleihin. Hinta 30 €/hlö (norm. 80 €).

Ilmoittautumiset 15.9 mennessä vantaanalergiyhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.

Fressi on kotimainen perheyritys, johon tulemisen matala kynnys on avain asia. Nautinnollinen hetki omalle hyvinvoinnille avarissa ja siisteissä tiloissa, rento ilmapiiri ja laadukas asiakaspalvelu antavat hyvää mieltä ja puhtia päivään.

HENGITYSILMASI HYVÄKSI!

Jätä ilmansaasteet ulos

- Tehokas suodatin raitisilmaventtiilissä ja tuuletusikkunassa pysäyttää ilmansaasteet!

Puhtaampi sisäilma ilmanpuhdistimella

- Puhdistimien vuokraus myös jäsenhintaan!

Meiltä myös ilmankostuttimet, tuloilmaventtiilit, höyryhengitys- ja suolaterapialaitteet, hengityksen suojaimet ja -lämmittimet, ym. sisäilma- ja allergiatuotteet.

Allergia- ja Astmaliiton jäsenille -10% alennus!


Allergia-apu

Allergia- ja Sisäilma-apu Oy
Sturenkatu 43, 00550 HKI
Puh. (09) 323 8962
www.allergia-apu.fi



Cair DEP ilmanpuhdistin
Ylivertainen tehokkuus
äänitasoon nähden.
Suomalaisen ilmanpuhdistintestin voittaja!

Tapahtumia ja toimintaa • lokakuu 2022

Lasten ruoka-allergiat -verkkoluento ja vertaistapaaminen

To 13.10. klo 17.10, Pihlajatie 34

Vietetään yhdessä ruoka-allergiapäivää! Tervetuloa yhdistyksen toimistolle kahvikupposen, pillimehun ja pienen purtavien äärelle. Illan aikana: Pienten lasten ruoka-allergiat -lääkäriin luento, lasten allergologi • Ihanat synttärät allergialapselle, ruoka-allergianeuvoja **Ilona Mähönen**, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys • Tukea lapsiperheen arkeen, asiantuntija **Taru Karonen**, Marttojen Lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminta • Jaetaan kokemuksia ja kohdataan vertaisia • Paikalla yhdistyksen asiantuntija **Monica Honkanen**.

Ilmoittautumiset viimeistään 12.10. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

Pakkanen ei häiritse!

JONASET

Hengitysilmanlämmitin suojaa kylmän sään haitoilta ja tekee ulkona liikkumisen vaivattomaksi. Kylmä ilma muuttuu helpoksi hengittää ja ulkoilusta voi nauttia myös pakkasella.

Valmistaja:
www.jonas.fi

Soveltuu erityisen hyvin astmaatikkoille sekä keuhko- ja sydänpotilaille

Tuotteella CE-sertifikaatti

Nyt yhdistyksellä myynnissä!

RETKI RUISSALON KYLPYLÄÄN

La 15.10. klo 13.00 – su 16.10. klo 17.00

Tervetuloa mukaan retkelle Ruissalon kylpylään Turkuun. Matkaan lähemmäs Helsingistä, kokoontuminen Kiasman turistipysäkillä lauantaina klo 12.45. Menomatalla yksi pysähdys, jossa mahdollisuus nauttia omakustanteisesti iltapäiväkahvit.

Perillä kylpylässä majoitumme kahden hengen huoneisiin. Ennen illan buffet-illallista ehdit hyvin rentoutumaan kylpylän allasosastolla tai ulkoilla Ruissalon merellisessä ympäristössä. Allasosastolla on suomalainen sauna ja kolme allasta; lämmin poreallas, virkistysallas ja liikuntaallas. Myös kuntosalin käyttö kuuluu hintaan. Kylpylässä on mahdollista varata ennakotilauksesta myös omakustanteisia hoitoja. Hoitovaraukset pyydämme ilmoittamaan suoraan kylpylään.

Sunnuntaina ennen kotiin lähtöä järjestämme kokouksissa yhdistyksen omaa ohjelmaa klo 13–14.30. Samalla nautimme kahvitarjoilusta. Takaisin Helsinkiin saavumme n. klo 17.

Retken hinta on yhdistyksemme jäseniltä 168 euroa/hlö, muilta 178 €/hlö sisältäen bussikuljetuksen, majoituksen 2 hengen huoneessa (yhden hengen huoneesta lisämaksu 50 €), allasosaston, saunan ja kuntosalin käytön. Lauantaina buffet-illallinen ravintola Loistossa klo 19.30–21.00, sunnuntaina buffet-aamianen klo 7–10.30 ja sunnuntaina ennen kotiin lähtöä kahvi/tee + suolainen välipala.

Matka toteutuu, mikäli lähtijöitä vähintään 30 henkilöä. **Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen allergia-yhdistys@kolumbus.fi tai 050 522 6268, maksu yhdistyksemme tilille 14.9. mennessä FI47 1583 3000 1117 13, käytäthän maksaessasi viitettä 25137.**

Museo Leikki -lelumuseo, opastus

Ke 26.10. klo 17, Ahertajantie 3, 02100 Espoo

Museo Leikki on lapsuuden, lelujen ja leikin oma museo Espoon Tapiolassa, Näyttelykeskus WeeGeen pihapiirissä. Se tarjoaa mielenkiintoisia, nostalgisia ja koskettavia kulttuurielämyksiä kaikenikäisille.

Museo Leikki toimii eri aikojen lapsuuden peilinä sekä oivaltavilla vaihtuvilla näyttelyillään että yllätyksellisellä Leikin laboratorio-päänäyttelyllään. Museo tallentaa valtakunnallisesti leluja kokoelmien aarrearkkuunsa ja pitää leikin lippua korkealla.

Tule kohtaamaan sisäinen lapsesi monipuolisten tapahtumien ja palveluiden parissa. Museo Leikki on loputtoman leikin valtakunta!

Pääsylipun hinta: Aikuinen 12 €, alennuslippu 6 € (opiskelijat, työttömät, varusmiehet, eläkeläiset).
Ilmainen sisäänpääsy: alle 18-vuotiaat, yli 70-vuotiaat, henkilökohtaiset avustajat, sekä Museokortilla, ICOM-kortilla, Kaikukortilla ja Pressikortilla.
Yhdistys tarjoaa opastuskierroksen.

Ilmoittautumiset viimeistään 17.10. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.



Elävillä bakteereilla suojaat atooppista ihoa ulkoisesti ja sisäisesti.

- **skinGuide**-öljyn elävät probiootit suojaavat ihoa ulkoisesti. Atooppisen ihon kunto parantui merkittävästi 4 viikon käytön jälkeen 86 %:lla tapauksista.



Iho ennen hoitoa.



28 päivän hoidon jälkeen.

Lähde: Imko-Walczuk B. ym (2019). Journal of Cosmetics (JCDSA); vol 9(1)

- Suolistosta on yhteys ihoon, ja lisää tehoa ihon tervehtymiseen saa käyttämällä sisäisesti suolistomikrobiston hyödyllisiä bakteereita sisältävää **ProSkin**-valmistetta.



Nyt edullisesti 2 kk tehokuuri iholle 50 € > gutguide.fi

Sisältää 1 x skinGuide ja 3 x ProSkin (ovh 67 €).

Skannaa QR-koodi ja tutustu tarjoukseen!



Saatavilla www.gutguide.fi • Kysy lisää GutGuide-mikrobiologeilta > info@gutguide.fi

Tapahtumia ja toimintaa • marraskuu 2022

Ihoviikon verkkoluento #ihorauha

To 10.11. klo 18.00

Ensiksi ilta alkaa Ihon ja mielen hyvinvointi-
luennolla, ihotautilääkäri, psykoterapeutti
Taras Klimenko ja jatkuu kokemusasian-
tuntijoiden paneelikeskustelulla teemalla
"Ihorauha". Lähempänä tiedotetaan linkki
luennolle.

MUSIKAALI: VIULUN SOITTAJA KATOLLA

La 12.11. klo 17.00 Keravan ooppera,
Keuda-talo, Kerava

Tule mukaan Keravalle katsomaan kuuluisa
musikaalien helmi Viulun soittaja katolla, joka
on samalla kaunis, koskettavan musiikin ja
lämpimän elämänmyönteisen huumorin
siivittämä rakastettu tarina. Musikaalin on
ohjannut **Anu Hälvä**, musiikin johto **Tapio
Von Boehm** ja koreografia **Jari Saarelainen**.
Ooppera on juutalaisen perheen tarinan ker-
tova musikaali, jonka kuuluisia kappaleita
ovat "Rikas mies jos oisin" sekä "Nousee päivä,
laskee päivä". Ensiesitys oli 1964.

**Tiedustelut ja sitovat varaukset 16.10.
mennessä vantaanallergiayhdistys@
gmail.com tai 050 344 5636. Liput 37€/hlö,
maksut Vantaan yhdistyksen tilille FI 12
4055 0012 4949 08, viite 5704.**

Vantaan Hyvinvointimessut

La 19.11. klo 10–16, Energia-
areena, Rajatorpantie 23, Vantaa

Hyvä terveys, hyvä kunto, hyvä olo,
hyvä mieli ja hyvät harrastukset.
Olemme mukana tapahtumassa
paikalla nro 103, lämpimästi
tervetuloa käymään!

Sääntömääräinen syyskokous

To 24.11. klo 18.00, Tempur Brand Store,
Kauppakeskus Tikkuri, Vantaa

Käsitlemme sääntömääräiset asiat. Jokaisel-
le osallistujalle lahja ja illan yllätystarjoukset.
Kaikki jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita!
Kahvitarjoilu. **Ilmoittautumiset 18.11. men-
nessä vantaanallergiayhdistys@gmail.
com tai 050 344 5636.**

TONTTUPOLKU

Su 27.11. klo 17–19, Seurasaari

Tule koko perheen voimin Tonttupolulle. Mitä
Seurasaari kätkeekään sisälleen? Liikutaan ja
nautitaan yhdessä! **Lisätietoja ja ilmoittau-
tuminen: neuvonta@allergahelsinki.fi.**



**Keravan
Keskusapteekki**

itsehoitoapteekki.fi
Lisätietoja puh. 010-439 8250 tai: 16.9.22.

Aukioloajat
ma-pe 8-19, la 10-18, su 12-16

Yhteystiedot
Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Puh. 09 274 7930
keskusapteekki.kerava@apteekit.net
keravankeskusapteekki.fi

Favora-tuotteet -20% jäsenille 30.11. asti.

Tapahtumia ja toimintaa • joulukuu 2022

KOE TUTTU FAZER UUDELLA TAVALLA – KAIKILLA AISTEILLA

To 1.12 klo 17–18,
Fazerintie 6, 01230 Vantaa

Jokavuotinen suosittu herkutteluvierailu Fazerille Vaaralaan on joulun alla monelle odotettu tapahtuma. Fazer on järjestänyt vierailuja jo 1900-luvun alusta lähtien. Tule tutustumaan Fazeriin oppaiden johdolla opastetulle kierrokselle kokonaan uudella, hausalla ja inspiroivalla tavalla – kaikilla viidellä aistilla. Kierrokseen kuuluu tuotteiden maistelua, jokainen vierailija saa mukaansa tuotekassin. Sinulla on mahdollisuus tehdä edullisia joulumakeisostoksia. Vierailun kesto on n. 1 tunti. Vierailukeskus on täysin esteetön. **Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 17.11. mennessä vantaanallergiahdistys@gmail.com tai 050 344 5636.**

Näyttelykierroksen ryhmälippujen hinnat ovat aikuisille 13 €/hlö, eläkeläiset/opiskelijat 11 € ja lapset 3–17 v. 9,50 € ja alle 2 v. ilmaiseksi. Maksu paikan päällä suoraan kassalle hyvissä ajoin ennen kierroksen alkua.

TEATTERI: KULTALAMPI

To 8.12. klo 19.00, Helsingin kaupunginteatteri, Helsinki

Kultalampi on haikaa ja koskettava kuvaus perheestä, pitkästä parisuhteesta, väistämättömän muutoksen ja kaiken katoavaisuuden kohtaamisesta ja lopulta hyväksymisestä. Kun menneisyys on eletty eikä tulevaisuus tarjoa laajoja näköaloja, on kuikan huuto järvimaismassa ja kahden ihmisen harvinainen kyky aidosti jakaa iloja ja suruja keskenään erityisen merkittävää. Näytelmä sai ensi-iltansa Broadwaylla 1979 ja oli huikea menestys. Näytelmää on sen jälkeen esitetty eri puolilla maailmaa. Kultalammesta tehtiin elokuva vuonna 1981, päärooleissa **Henry Fonda, Katharine Hepburn** ja **Jane Fonda**. Elokuvesta tuli yleisön rakastama klassikko. Se sai kolme Oscaria ja kolme Golden Globea sekä Bafta-palkinnon. **Liput 42 €/henkilö (+ mahdollinen postimaksu 1,95 €) Vantaan yhdistyksen tilille FI 12 4055 0012 4949 08, viite 5694. Ilmoittautumiset Vantaan ja Keravan allergia-yhdistykselle 8.11. mennessä.**



Helsingin Kaupunginteatteri, Kultalampi.
Kuvassa Heidi Herala,
Juhani Laitala ja Kuura Rossi. Kuva Robert Seger

Oman näköistä elämää – on ok olla juuri sellainen kuin on!

Annika Einiön (48) burleski harrastus on auttanut hyväksymään itsensä juuri sellaisena kuin on ja elämään omannäköistä elämää atopiasta, astmasta ja allergioista huolimatta. Burleskihahmon Reginan rooliin astuminen on Annikalle piristävä hyppy toiseen todellisuuteen. Laji on opettanut heittäytymistä ja antanut sisäistä voimaa. Vastapainoa työlle tuo myös kaksi karvaista ystävää. Tietenkään näin ei ole aina ollut.

Annikan atopia paljastui jo vauvana ja myöhemmin paljastuivat astma ja allergiat.

Miten atopia on vaikuttanut elämäsi ja itsetuntoosi?

Atopia ja allergiat ovat kyllä vaikuttanut elämässäni sekä itsetuntoon, itsensä uskomiseen, että ihmissuhteisiin. Ja tietysti myös ammatinvalintaan. Syrjintää olen kokenut myös aikuisiällä, vaikka nuorena ja teini-ikäisenä koko tilanne oli paljon vaikeampi ja hyväksyä kaiken kasvun keskellä. Olen oppinut ymmärtämään itseäni, haasteitani, mutta myös sen mitä elämältäni haluan. Ympäristö voi luoda paineita, pitäisi mahtua tietynlaiseen muotiin, olla tietyn näköinen ja elää jollakin tietyllä tavalla. Olen hyväksynyt, että olen juuri tällainen, kaikkine vikoineni, haluan elää omalla tavallani, enkä pelkästään suorittaa. Pitää rakastaa itseään! Hyvä arki muodostuu matkustelusta, ystävistä ja harrastuksista. Ja kahdesta vinttikoirasta, whippet pojista Hopusta ja Voltista. Lisämaustetta tuo burleski harrastus, joka on ainakin minulle omalle epämukavuusalueelle menemistä, ja itsensä tutkimista. Ihminen on täysin riittävä epätodellisuuskseen.

Lapsuudessani atopian, astman ja allergioiden takia karsittiin kaikki, mikä siihen aikaan ja ajan käsityksen mukaan olisi pahentanut vointia ja tehnyt hallaa. Olisin kovasti



halunnut lemmikkieläimiä lapsuudessani, etenkin koiraa. Kun muutin aikuistuttuani tarpeeksi omilleni, otin koiran. Ajattelin, että nyt jos koskaan, kävi miten kävi. En sitten ainakaan katuisi etten kokeillut. Siitä lähtien minulla on ollut koiria, tai kaksi.

Kuinka olet pärjännyt allergioiden kanssa aikuisiällä?

Välillä toki haasteita on ollut. Milloin siitepölykausi, stressi, ilmastointi tiloissa tai joku muu alkaa pahentaa tasapainoa.

Olen aika hyvin siedäntynyt lyhytkarvaisille koirille ja ne eivät aiheuta minulle pahoja oireita. Kissoista iho alkaa helposti kutisemaan vieraillessani kissataloudessa. Myös

hengitykseen voi käydä, varsinkin allergia-kaudella. Kevät on kaikkiaan haastavampaa siitepölyjen ja katupölyn takia, jolloin lääkitystä on lisättävä. Periaatteeni kuitenkin on, että en kieltäydy elämästä, jos pärjään oireilun kanssa. Pitää tuntea itsensä, mitä kestää ja kuinka paljon. Välillä se on taiteilua arjessa. Koirat tuovat paljon iloa elämään ja olen saanut niiden harrastusten kautta paljon ystäviä. Koirat vievät minut myös ulos liikkumaan ja siten mieli voi paremmin, sitä kautta kokonaisuudessaan voimaan paremmin. Mielestäni koiran kanssa lenkkeily auttaa moneen asiaan, sanonkin itselleni usein, että ”jos vien nyt ensin tuon koiran ulos”. Siitä se moni stressi ja pulma lähtee ratkeamaan kun menee ensin kävelylle. Lääkärinikin piti koiria ihan hyvänä juttuna, kun vihdoinkin uskalsin sen koiran tunnustaa. Kokonaisuus ratkaisee tässäkin. On selvä, ettei kaikille ratkaisuni sovi ja ihmisten on hyvä miettiä näitä tapauskohtaisesti. Käytän antihistamiinia ja astmalääkkeitä ympäri vuoden, sekä atopiaan perusvoiteita ja tarvittaessa kortisonivoidetta. Perusrasvaa on aina mukana ja töissä on omat rasvat. Matkoilla toimivat hyvin näyterasvat.

Miten näet tulevaisuuden atopian ja allergioiden suhteen?

Toivoisin pääseväni atopiasta ja allergioista eroon kokonaan ja haaveilen, että löytyisi ”ihme lääkitys” tai ne jotenkin vain katoaisi. Minulle toistaiseksi paras vaste on ollut yhdistelmähoidoista ja sytostaateista, joilla hoito kesti parisen vuotta, ja atopian ”pelin sai vihellettyä poikki”. Sen jälkeen tilanne on atopian osalta ollut varsin hyvä.

Olen osallistunut koko ikäni erilaisiin lääketieteellisiin tutkimuksiin, joilla voin olla osaltani auttamassa kaikkia atopiasta kärsiviä mahdollisen uuden hoidon löytymisessä.

Tsemppiä kaikille oman näköiseen elämään!

– Annika Einiö

TEKSTI MARJA-RIITTA KYTÖ, KUVA FABIAN BJÖRK

Pirkko Mannola
Suosittelena!

PYCNOGENOL®
Strong



Rannikkomännyn kuoriuute

Monivaikutteinen luonnon
bioflavonoidi elimistösi tueksi



Saatavana myös suusuihkeena!

VASTUSTUSKYKY



Vahvistaa immuunijärjestelmää.

HENGITYSTIET

Vahvistaa limakalvojen kollageenia.
Suositellaan käytettäväksi
erityisesti siitepölyaikana.

VERENKIERTO

Ylläpitää tervettä verenkiertoa
sekä pitää sydämen ja verisuonet
toimintakunnossa.

IHO

Vahvistaa ihon kollageenia. Auttaa
ihoä säilyttämään nuorekkuutensa.

Valmistettu Suomessa

Terveyskaupoista,
-osastoilta ja apteekeista

 **Hankintatukku Oy**
www.hankintatukku.fi

Tuottua suomalaisen lääketietehtaan laatua

Siedätyshoito on allergian syyn hoitoa

Tulevaisuudessa siitepölykaudet pitenevät ja ennustetaan, että Ilmastonmuutoksen etenemisen myötä siitepölyallergiat sekä astma voivat lisääntyä, kun kasvien kukinta-ajat muuttuvat ja siitepölyaika pitenee.

Suurella osalla siitepölyallergian oireet pysyvät kurissa tehokkaalla allergialääkityksellä, mutta osa ei saa niistä riittävää apua ja siitepöly-aika voi olla yhtä kärsimystä. Hoitamaton allerginen nuha nostaa astmaan sairastumisen riskin 2,5–4-kertaiseksi, joten olisi yhteiskunnallises-tikin järkevää saada allergiaoireet hoidettua hyvin. Siedätyshoito on monelle hyvä vaihtoehto allergian hoitomuodoksi.

Siedätyshoidon tarkoituksena on totuttaa ja siedättää elimistö allergiaoireiden aiheuttajaan. Siedätyshoitoa on saatavilla siitepöly-, eläin-, ja pölypunkallergian hoitoon. Siedätyshoitoa annetaan myös vakavaan pistiäisallergiaan (ampiaisen, mehiläisen). Siedätyshoidon edellytysenä on allergiatesteillä varmistettu, hankalia oireita aiheuttava allergia. Hoitoon pitää sitoutua sillä siedätyshoito kestää noin 3 vuotta. Siedätyshoito ei sovi ihan kaikille, hoidon vasta-aiheita ovat epätasapainossa oleva astma, aktiivinen immunologinen tai pahanlaatuinen sairaus ja vaikeat sydän- tai keuhkosairaudet. Siedätyshoidon estää myös jatkuva tabletti-kortisonilääkitys tai verenpainetaudin beeta-salpaajahoido. Siedätyshoitoa ei myöskään anneta alle viisivuotiaille lapsilla eikä raskauden ja imetyksen aikana.

Siedätyshoitomuotoja on tällä hetkellä pistos- ja kielenalustablettihoito. Molemmat siedätyshoitomuodot ovat tehokkaita. Siedätyshoitoarvioon hakeudutaan lääkärin läheteellä. Hoitoa saa myös useilla yksityisillä lääkäriasemilla. Lääkärin kanssa keskustellaan yhdessä sopivimmasta hoitomuodosta. Siitepölyallergian pistos-siedätyshoidot aloitetaan yleensä loppusyksyllä. Siitepölyallergian tablettisiedätyshoito aloitetaan yleensä tammikuussa.

Siedätyshoidon kustannuksissa on eroja, kolmen vuoden pistossiedätyshoidon kustan-

nukset julkisessa terveydenhoidossa ovat noin 100–400 € riippuen sairaanhoitopiiristä ja kotikunnasta. Kolmen vuoden kielenalussiedätyshoidon kustannukset ovat noin 1800 €.

Kielenalussiedätyshoidon kustannukset muodostuvat siedätyshoitovalmisteiden hinnasta sekä seurantakäyntien ja varalääkkeiden kustannuksista. Siedätyshoitovalmisteet kerryttävät KELA-korvausten lääkekattoa (vuonna 2022 vuosiomavastuu on 592,16 €), joka käytännössä kielenalussiedätyksessä ylittyy kalenterivuoden aikana. Kielenalustabletteja varten tarvitaan lääkärin kirjoittama B-lausunto. Kielen alle annosteltavan tabletin ensimmäinen annos otetaan terveydenhuollon yksikössä lääkärin valvonnassa, sen jälkeen tabletti otetaan kotona päivittäin.

Pistossiedätyshoidon kustannukset muodostuvat pisto- ja seurantakäyntimaksuista ja varalääkkeiden maksuista, siedätyshoitotuotteet sisältävät käyntimaksuihin. Lisäksi kannattaa huomioida käynteihin kuluva aika ja matkakulut. Aluksi käyntejä on tiheämmin, ylläpitovaiheessa 4–8 viikon välein. Pistohoito toteutetaan terveydenhuollon yksikössä. Pistoksen antaa siedätyshoitoon perehtynyt hoitaja ja pistoksen jälkeen vointia seurataan noin puolen tunnin ajan.

Hoidon tehoa ei voi ennustaa mutta kuitenkin vähintään 80–90% prosenttia hoitoa saavista saa hoidon aikana helpotusta allergiaoireisiin, ja ensimmäisenä hoitovuonna moni kokee pahimpien allergiaoireiden helpottavan. Teho säilyy useita vuosia hoidon lopettamisen jälkeen, heinäallergisilla lapsilla tutkitun tiedon mukaan keskimäärin 12 vuotta. Tarvittaessa se voidaan uusia myöhemmin.

Siedätyshoitoa saa edelleen vain hyvin pieni osa allergisista. Siitepölyallergisen kannattaakin hakeutua siedätyshoitoarvioon, jos siitepölyallergian oireet haittaavat arkea ja elämänlaatu heikkenee oleellisesti siitepölykaudella.

Katariina Ijä

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

Kotimaiset SV-korvattavat perusvoiteet koko perheen ihon hoitoon!

SV-
korvattava



Ceraderm Ihoöljy on tuttu ja turvallinen koko kehon hoitoon sopiva ihoöljy. SV-korvattava 500ml pumppupullossa!

Ceraderm Ihoöljyä voidaan käyttää koko keholla, myös kasvoilla, ohuilla ihoalueilla, liimakalvoilla ja genitaalialueella.

Vedetön, lisäaineeton ja hellävarainen.

Pakkauskoot: 100ml ja 500ml (SV-korvattava).

SV-
korvattava



Ceraderm Voide on erittäin rasvainen perusvoide, joka hillitsee tehokkaasti kosteuden liiallista haihtumista ja suojaa ihoa ulkoisilta ärsykkeiltä.

Erinomainen hoito- ja suojavoide käsille, jaloille, kynär- ja kantapäille sekä vaippa- ja intiimialueille.

Vedetön, lisäaineeton ja hellävarainen - ei kirvele!

Pakkauskoot: 7g huuli-voide, 30g sekä 200g (SV-korvattava).



Ceraderm Betaglucan sisältää kauran beeta-glukaania. Hellävarainen ja monikäyttöinen vaurioituneen ihon voide!

Soveltuu pinnallisten palovammojen sekä vaurioituneen, ärtyneen ja kuivan ihon hoitoon.

Vedetön, lisäaineeton ja hellävarainen - ei kirvele!

Pakkauskoot: 30g ja 150g.

Ceraderm Betaglucan on CE-merkitty terveydenhuollon laite.

CE
0537

SV-
korvattava



Xyliderm sitoo tehokkaasti kosteuden iholle, vahvistaa ihoa sekä hillitsee ärsytystä ja kutinaa.

Soveltuu erinomaisesti muiden voiteiden alla käytettäväksi niin kasvoilla kuin koko keholla.

Pakkauskoot: 100ml ja 500ml (SV-korvattava).

Xyliderm on CE-merkitty terveydenhuollon laite.

CE
0537

Markkinoija Decem Pharma Oy



LIITY JÄSENEKSI osoitteessa www.allergia.fi

Saat yhdistykseltä uuden jäsenen lahjan!

JÄSENEDET

Toimistolta voit ostaa

- ◆ suolapiippuja
- ◆ hengitysterapiaharjoituslaitteita
- ◆ Vortex-inhalointilaitteita
- ◆ Pef-mittareita
- ◆ nenänhuuhtelukannuja
- ◆ vesipiippuja
- ◆ hengityssuojaimia
- ◆ Wello2-hengitysharjoituslaitteet

Yhdistykseltä saatavissa
yksittäispakattuja
Linghe-hengityssuojaimia
(FFP2/FFP3).
Tiedustelut yhdistykseltä.

HUOMIOI TEMPUR-ETUSII

**Hanki yhdistykselle jäsen ja
saat paikkiona valita yhden
seuraavista:**

- 50 € etukortti
Tempur-peiton ostoon
- 35 € etukortti tyynyn ostoon
- 20 € etu lakanan tai
suojalakanan ostoon

ILMANPUHDISTIMIEN VUOKRAUSTA JÄSENHINTAAN

Allergia- ja Sisäilma-apu Oy

Ilmanpuhdistimien vuokrasta –10 %
alennus. Useita eri malleja.
Puh. 09 323 8962,
www.allergia-apu.fi

Sonesta Healthcare Oy

Mahdollisuus vuokrata ja ostaa
Fellowes ilmanpuhdistimia. Sonesta
Healthcare Oy antaa –10 % alennuk-
sen tuotteistaan. Puh. 09 825 6160,
www.sonestahealthcare.fi

JÄSENALENNUKSET 2022

ACCO Brand

Leitz TruSens Z-3000 -ilmanpuhdistimen jäsenostajalle veloi-
tuksetta kahden vuoden suodattimet: Allergiatunnuksen
omaaviin ilmanpuhdistimiin jäsenille suodatinpaketti, joka
sisältää 2 x hiilisuodattimen ja 1 x 3in1 Hepa-suodatinpake-
tin. Etu on voimassa toistaiseksi ja edun arvo noin 65 €. Edun
saat jäsenenä käyttöön rekisteröitymällä Leitzin nettisivuilla,
jotka kautta kirjaat ostotositteen ja jäsennumerosi. Laitteen
ostopaikkana oltava Suomessa toimiva nettikauppa tai kivi-
jalkamyymälä eli uusi tuote, ei kuluttajien välinen vanhan
tavarahan myynti. Rekisteröitymisen jälkeen valmistaja lähet-
tää filtrit suoraan asiakkaalle. Tästä kampanjasivustolle.

Aito-kauppa Tikkurila (Bio-Shop Ikinuori)

–10 % normaalihintaisista tuotteista.
Kielotie 14, Vantaa. Puh. 09 873 6431.

A-lehdet

tarjoaa järjestömme jäsenille jäsenetuhintaan kaikki
A-lehtien lehdet –50 % (esimerkkinä Apu, Avotakka, Eeva,
Image, Maku, Talo & Koti, Viherpiha). Tarjous on voimassa
31.12.2022 asti ja koskee määräaikaista tilauksia
eli tilaus päättyy automaattisesti maksetun jakson lopussa.
Alennuskoodi TILAALHEITI50. Tilaussivu: lue.apu.fi/jasenetu-alehdet

Allergia- ja Sisäilma-apu Oy

–10 % sisäilmaa parantavista ja allergiaa ehkäisevistä
tuotteista. Sturenkatu 43, Helsinki. Puh. 09 323 8962. www.allergia-apu.fi

Bubula

10 % alennuksella yöasut atoopikkolapsille Suomessa
valmistetuista 100 % Öko-Text-standartoidusta kankaasta.
Ympäristöystävälliset materiaalit. Verkkokauppa
www.bubula.fi, koodilla ALLERGIA.

Flamingo Spa

tarjoaa Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistys ry:n
jäsenille 1.1.–31.12.2022 ma–to normaalihintaisista lipuista
25%. Etu saatavissa paikan päällä näyttämällä voimassa
olevaa Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistys ry
jäsenkorttia. Etu on henkilökohtainen eikä sitä voi yhdistää
tarjoushintoihin.

Haikon Kartanolta

majoitusetu –10 % 1.2.–30.12.2022 (poislukien 24.–25.12.). Majoitusedun saat vain varaamalla netistä www.haikko.fi tarjoukoodilla PROMEMBER. Alennuksen saataksesi esitä jäsenkorttisi vastaanotossa. Majoitushinta sisältää runsaan hotelliaamiaisen, sisäänpääsyn Kylpylään (kylpylävierailu 1,5 tuntia /majoitusvuorokausi, ajanvaraus ennakoon haikko.fi) sekä maksuttoman Internet-yhteyden ja pysäköinnin. Kartanossa Butler-palvelu ja erikoisaamiainen. Jäsenetuhintaisia huoneita on rajoitetusti hotellin saatavuuden mukaan. Hinnat ovat tarkoitettu henkilökohtaiseen vapaa-ajan matkustukseen (1 etuhintainen huone/vierailu) ja maksettavaksi henkilökohtaisella maksukortilla tai käteisellä. Poislukien juhlapyhät, kokouspaketteja tai työhön liittyvää matkustusta. Lisäksi hoitoetu: Relax Center Haikko Manor & Spa tarjoaa jäsenetuna 10 % alennuksen ma–pe voimassa olevasta hoitohinnastosta. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Lisätietoa hinnasto <https://relaxcenter.fi/> Hoitovaraukset suositellaan tekemään hyvissä ajoin ennakoon sähköpostitse haikko@relaxcenter.fi tai puhelimitse 0400 980 081 Mainitse koodi "ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON JÄSENETU" varauksen yhteydessä alennuksen saataksesi sekä esitä jäsenkorttisi Relax Centerin hoitovaraamossa ennen hoitoon menoa.

Keravan Keskusapteekki

Favora-sarjan tuotteet jäsenille –10 %. Nikonkatu 1, 04200 Kerava (avoinna ma–pe 8–19, la 10–18, su 12–16) <https://keravankeskusapteekki.fi>

KultaHelmi (Tikkurilan Prisma)

Jäsenalennus normaalihintaisista tuotteista. Tikkuraitti 20. Puh. 09 271 3060 Facebook/Instagram: kultaHelmi

La Cure Kuolleenmeren ihonhoitosarja

–20 % alennus normaalihintaisista La Curen tuotteista La Curen verkkokaupassa www.lacure.fi tai 041 446 5593. Laita lisätietoihin "allergiayhdistys".

Lastentarvikeliike OzBabyn

verkkokaupasta www.ozbaby.fi alennusta! Alekoodilla: ALLERGIA JA ASTMA saat 12 % alennusta normaalihintaisista tuotteista. Alekoodi ei koske Britax Premium, Cybex Platinum ja Stokke tuotteita.

Suomen Jonas Oy Jonaset-tuotteet, hengitysilman lämmittimet, siitepölyhengityssuojaimet jäsenhintaan yhdistykseltä ostettuna. Puh. 050 344 5636, www.jonas.fi

Synsam Silmälaseista –30 %.

Etu Allergia- ja astmayhdistysten jäsenille perheineen henkilökohtaisista ostoista: Silmälasit –30 %, aurinkolasit –25 %, piilolasit –10 %. Edut normaalihinnoista, ei yhdistetä muihin tarjouksiin. Edun saataksesi mainitse asiointin aluksi Allergia- ja Astmaliitto ry. Voimassa kaikissa Suomen Synsam-liikkeissä. www.synsam.fi

TEMPUR-jäsenetu (koskee Vantaa ja Keravan Allergia ja Astmayhdistyksen jäseniä) JÄSENETUNA 27 € ALENNUS TYYNYN OSTOON (jäsenmaksun suuruinen alennus).

Max 2 tynyä/vuosi. Muuten –10 % ale kaikkiin tuotteisiin (ei tarjoustuotteisiin). Puh. 09 586 8360. <http://www.sleepcenter.fi/myymala/vantaa/>

Treenaakotona.com

–25 % 6 kk treeneistä ja –35 % 12 kk treeneistä: Treenaakotona.com on helpoin tapa kuntoilla. Kuntoile kotona tai missä ja milloin vain – tarvitset vain internet-yhteyden. Joka viikko uudet treenit, jotka ohjaaja tekee kanssasi alusta loppuun. Ammattitaitoiset koulutetut ohjaajat. Valmiiksi mietitty järkevä viikko-ohjelma. Toimii tietokoneella, tabletilla, kännykällä ja televisiossa. Mene osoitteeseen treenaakotona.com ja rekisteröidy käyttäjäksi kohdasta "Minulla on koodi". Rekisteröitymisen yhteydessä käytä etukoodia: allergia12 niin pääset lunastamaan edun 97 €/12 kk (normaali hinta 149 €). Tai jos haluat 6 kk treenit, käytä etukoodia: allergia6. Huom! Käy myös kaikki yleisimmät liikuntaedut ja setelit. Saat puolen vuoden treenit hintaan 59 €/6kk (norm.79 €/6 kk) ja koko vuoden treenit vain 97 €/12 kk (norm.149 €/12 kk).

Vekaravintti Oy, äitiys- ja lastentarvikeliike

Vähintään 30 € normaalihintaisesta kertaostoksesta alennus –15 % sekä myymälässä että verkkokaupassa (verkkokaupassa maksutavaksi ennakkomaksu ja laita lisätietoihin jäsennumero). Kauppakaari 6, Kerava. Puh. 040 515 2057. www.vekaravintti.fi

Wello2-hengitysharjoituslaitteet jäsenalennus hintaan yhdistykseltä, tiedustelut 050 344 5636.

PALJON LISÄÄ JÄSENETUJA OSOITTEESSA:

allergia.fi/jarjesto/jasenyys/jasenedut

ASEMA APTEEKKI

KAUPPAKESKUS TIKKURI, ASEMATIE 4-10
01300 VANTAA | PUH. 09 8603 6501
www.asemaapteekki.fi

TIKKURILAN LAAJIN

DERMOKOSMETIIKKAVALIKOIMA!

Tuotteita löytyy niin Allergia- ja astmaliiton
tunnuksilla kuin vegaanisena. Meillä sinua
palvelee myös kosmetologi.

APTEEKIN AUKIOLOAJAT

MA - PE 8 - 20
LA 9 - 16
SU SULJETTU

SAIRAANHOITAJAN VASTAANOTTO

MA 9 - 15
TI 9 - 15
KE 9 - 15

SAIRAANHOITAJAMME kautta saat:

- UUTUUS! Uniapneatutkimus
- CRP-mittaus
- hepatiitti-, puutiaisaivokuume-,
influenssa- ja keuhkokuumerokotteet
- lääkinnälliset tukisukat
- korvahuuhtelu
- Bindex-luunthierysmittaus
- **sekä paljon muuta!**

 @asemaapteekki

 @asemaapteekki


Avainapteekit

ALLERGIA- OIREILLE RUKKASET



SUOMEN SUOSITUIN
ALLERGIALÄÄKE*


VERMAN
SUOMALAINEN PERHEYHTYYS

Apteekista

Heinix 10 mg tabletit kausiluontoisten ja ympärivuotisten allergisten nenä- ja silmäoireiden sekä nokkosihottuman hoitoon. Vaikuttava aine setiritsiini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaalle lapsille 1 tabletti kerran päivässä. 6-12-vuotiaalle lapsille 1/2 tablettia kaksi kertaa päivässä. Varmista lääkkeen sopivuus apteekista tai lääkäriltä etenkin, jos sinulla on munuaissairauksia, olet raskaana tai imetät. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija: Oy Verman Ab. *Iqvia Flexview Sell-Out OTC units YTD 12/2021 06/2022

APTEEKISTA

KESTOX®

ebastiini

- Pitkävaikutteinen apu
allergiaoireisiin
- Sopii ympärivuotiseen
käyttöön

Myös
100 tabl.
ilman
reseptiä!




VERMAN
SUOMALAINEN PERHEYHTYYS

Kestox 10 mg tabletti. Vaikuttava aine on ebastiini. Kausitaisen ja jatkuvan allergisen nuhan oireiden, mukaan lukien allergisten silmäoireiden, hoitoon. Aikuisille ja vähintään 12-vuotiaalle 1 tabletti kerran päivässä ja kutinan helpottamiseksi nokkosihottumassa yli 18-vuotiaalle 1 tabletti kerran päivässä. Ei raskauden eikä imetyksen aikana. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija: Oy Verman Ab.

06/2022