

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Päijät-Häme



Jäsentiedote

1/2018



TOIMISTO PALVELEE SINUA

Päijät-Hämeen Allergia- ja Astmayhdistys ry

Aleksanterinkatu 26 A 4. kerros, 15140 Lahti

lahden.allergia@gmail.com

puh. 040 709 1717

Aukioloajat: ma ja ke klo 10–12, ti 10–17

Muina aikoina sopimuksen mukaan.

Toimistolla myytävät tuotteet:



Allergianeuvonta

Maanantaisin klo 16–18

Puhelin 040 709 1717

sh Auli Haarala

www.paijathameen.allergia.fi

TAPAHTUMAKALENTERI

HELMIKUU

- Ma 5.2 Vertaisilta aikuisille
Ke 7.2 Irti tupakasta - ryhmän 3. tapaaminen
Ke 14.2 Irti tupakasta - ryhmän 4. tapaaminen
Ti 20.2 Sääntömääräinen kevätkokous
Ke 28.2 Irti tupakasta - ryhmän 5. tapaaminen

MAALISKUU

- Ma 5.3 Vertaisilta aikuisille
Ke 21.3 Irti tupakasta - ryhmän 6. tapaaminen.

HUHTIKUU

ALLERGIAVIIKKO 9.-15.4.2018

- Ma 9.4 Vertaisilta aikuisille
Ma 9.4 VOIHAN NENÄ - allergianenät kuntoon
Ti 10.4 Hollolan apteekissa tavataan
Ke 11.4 ”Otatko astmalääkkeen oikein” - ilta toimistolla
Ke 18.4 Irti tupakasta - ryhmän 7. tapaaminen

TOUKOKUU

- Ma 7.5 Vertaisilta aikuisille
Ti 29.5 Ötökkä-ilta/retki Juha Jantusen opastuksella



HELMIKUU

Keskiviikko 7.2 klo 17-18

IRTI TUPAKASTA -ryhmän 3. tapaaminen Aleksanterinkatu 26 A 4. krs. Vetäjänä Auli Haarala.

Keskiviikko 14.2 klo 17-18

IRTI TUPAKASTA -ryhmän 4. tapaaminen yhdistyksen toimistolla.

Tiistai 20.2 klo 17.30

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Keskiviikko 28.2 klo 17-18

IRTI TUPAKASTA -ryhmän 5. tapaaminen yhdistyksen toimistolla.

MAALISKUU

Maanantai 5.3 klo 17.30-19

VERTAISILTA AIKUISILLE. Olet tervetullut jakamaan kokemuksiasi muiden kanssa yhdistyksen toimistolle. Aleksanterinkatu 26 A 4. krs. Lahti. Vetäjänä Auli Haarala

Keskiviikko 21.3 klo 17-18

IRTI TUPAKASTA -ryhmän 6. tapaaminen yhdistyksen toimistolla.

HUHTIKUU

ALLERGIAVIIKKO 9.-15.4.2018

Maanantai 9.4 klo 17.30-19

VERTAISILTA AIKUISILLE. Aleksanterinkatu 26 A 4. krs. Lahti. Vetäjänä Auli Haarala

Maanantai 9.4 klo 12-16

VOIHAN NENÄ - tapahtuma kauppakeskus Triossa. Allergianenät kuntoon. Allergianeuvontaa, keuhkojen kunnon ja iän mittausta, arvontaa. Mukana Lahden Terveyskioski, Lahden seudun ympäristöpalvelut.

Tiistai 10.4 klo 11-15

HOLLOLAN APTEEKISSA TAVATAAN

Tervetuloa piipahtamaan ja kuulemaan uusimpia kuulumisia allergia-asioissa. Mukana Erja Kinnunen Allergia, Iho ja Astmaliiitosta. Keuhkojen kunnan ja iänmittausta. Kansankatu 8, Hollola. Salpakangas, Prismakeskus.

Keskiviikko 11.4 klo 17-19

OTATKO ASTMALÄÄKKEEN OIKEIN - kyselyilta toimistolla. Vastaamassa ja opastamassa allergianeuvoja Auli Haarala. Tervetuloa!

Keskiviikko 18.4 klo 17-18

IRTI TUPAKASTA - ryhmän 7. tapaaminen

TOUKOKUU

Ma 7.5 klo 17.30

VERTAISILTA AIKUISILLE

Aleksanterinkatu 26 A 4. krs. Lahti. Vetäjänä Auli Haarala

Ti 29.5 klo 17.30 - 19

ÖTÖKKÄ - ILTA

Lasten luontoyhteys on tärkeä. Teemme pienen ötökkäjähdin lähiluontoon. Tutkimme löytöjä luoppien tai stereomikroskooppien kanssa. Oppaana meillä on tutkija Juha Jantunen Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutista. Juhalla on mukana myös ötökkäesitys, joka on varalla sateen sattuessa. Tarkemmat tiedot lähempänä, seuraa sivujamme. Ilmoittautumiset 22.5.2018 mennessä yhdistyksen toimistolle lahden.allergia@gmail.com tai p. 040 709 1717. Yhteistyössä MLL Lahden yhdistyksen kanssa.



LIITY JÄSENEKSI

Meiltä saat jäsenenä **maksutonta ja ilman ajanvarausta tapahtuvaa allergia- ja astmaneuvo**ntaa puhelimitse, sähköpostilla sekä henkilökohtaista neuvontaa yhdistyksen toimistolla.

- Allergia & Astma-lehden, josta saat ajankohtaista asiaa asiantuntijoilta. Sekä alueesi jäsenlehden, josta löydät esimerkiksi tulevat tapahtumat ja palvelut.
- Pääset mukaan jäsenille tarkoitettuihin tapahtumiimme maksutta.
- Saat yhdistykseltä omahoitotarvikkeita jäsenhintaan.

Jäsenmaksu on vain **27 euroa**/vuosi. Varsinaisen jäsenyyden ohella on mahdollista kuulua kahteen tai useampaan Allergia-, Iho- ja astmaliiton jäsenyhdistykseen samaan aikaan.

Rinnakkaisjäsenyys maksaa 10 e/ jäsenyys/vuosi.

Pääset jäseneksi soittamalla **040 709 1717** tai lähettämällä s-postia lahden.allergia@gmail.com.

Uutena jäsenenä saat aina liittymislahjan!

AJANKOHTAISET TIEDOTTEET SÄHKÖPOSTIISI

Mikäli haluat ajankohtaisia tiedotteita tulevista tapahtumista sähköpostiisi, ilmoitathan meille osoitteesi lahden.allergia@gmail.com.

Jos olet jo antanut sähköpostiosoitteesi, etkä ole saanut meiltä postia, lähetäthän osoitteesi uudestaan.

Lämmin kiitos tiedotteemme mainostajille sekä Marjatta ja Eino Kollin säätiölle!

PÄIJÄT-HÄMEEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY:N
JÄSENTIEDOTE

Ilmestyy: kaksi kertaa vuodessa.

Painos: 400 kpl. Kannen kuva: Jarno Mela.

Toimitus: Arja Mesimäki. Taitto ja paino: M&P Paino Oy, Lahti.

Jäsenetuna
Vogmask-hengityssuojaimet

-30%

Kampanjakoodilla:

kevätale2018

- FFP1 & FFP2 suojainluokat
- Turvalliset ja CE-merkityt
- Pidä hengitysilma kosteamana
- Lentokoneeseen, matkustamiseen
- Työmatkoille, lenkkeilyyn...

 **Ilmanhaltija.fi**
VIRKEYTTÄ KOTIIN JA TOIMISTOON

Etu on voimassa 30.4.2018 tai niin kauan kuin tavaraa riittää.

Tilaukset verkosta
ilmanhaltija.fi



**HOLLOLAN
APTEEKKI**

**Ammattitaitoista ja
ystävällistä apteekkipalvelua
Hollolan kuntakeskuksessa.
Tervetuloa!**

Meiltä mm. lääkehoidon tarkistus- ja annosjakelupalvelut

**Salpakangas, Prisma-keskus
Kansankatu 8, 15870 Hollola
puh. (03) 878 610
www.hollolanapteekki.fi**

**Avoinna:
ma-pe 8.30 – 19
la 9 – 17
su 12 – 16**

Ötökkäilta

**Tiistaina 29.5.2018
klo 17.30 -19**

**Ohjelma:
Tehdään pieni ötökkäjahti
luonnossa ja tarkastellaan löydöksiä
stereomikroskoopeilla tai luupeilla.
Yhteistyössä MLL Lahden yhdistyksen
kanssa.**

**Asiantuntijana mukana tutkija Juha
Jantunen Etelä-Karjalan Allergia- ja
Ympäristöinstituutista.**

**Ilm. 22.5.2018 mennessä
toimistolle.**

**Lisätiedot:
lahden.allergia@gmail.com tai
p. 040 709 1717**

- Miksi allergisen ja muidenkin pitäisi liikkua luonnossa?
- Hyönteisten monimuotoisuus
- Ötököiden elämää
- Verta imevät hyönteiset
- Pistävät ja purevat ötökät
- Onko luonnossa liikkuminen vaarallista?



JÄSENETUJA JÄSENKORTILLA

Kauneushoitola Arja Korkala

Mariankatu 19 B. 3 krs. Lahti
p. 03-751 1221, 040-531 9892

Jäsenillemme BAKEL-kasvo-
hoidoista ja tuotteista -10%.
Eivät sisällä hajusteita, eivätkä
ärsytä tai herkistä. Allergiatun-
nustuote.

Unikulma

Kauppakatu 17, Lahti.
p. 040 585 6890

Jäsenkortilla -15% Unikulman
omista tuotteista, vuodevaat-
teet, patjat.

Allergia-apu Oy – 10%

Alennus kaikista normaalihin-
taisista tuotteista.

P. 09-323 8962.

www.allergia-apu.fi. Tuotteita
myymälästä ja postimyyntinä

**VALTAKUNNALLISET
JÄSENEDET LÖYDÄT:**

[www.allergia.fi/yhdistykset/
valtakunnalliset-jasenedut](http://www.allergia.fi/yhdistykset/valtakunnalliset-jasenedut)

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Ti 20.2.2018 klo 17.30

Yhdistyksen toimistolla,

Aleksanterinkatu 26 A 4 krs. Lahti

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilu.

TERVETULOA!

YHDISTYKSEN HALLITUS 2018

puheenjohtaja
varapuheenjohtaja

Katriina Simolin
Terttu Seppänen

Auli Haarala
Kirsi Reijonen
Heidi Lappalainen

Sanna Hakala
Hanni Hilarto
Soile Rauhamäki

HALLITUKSEMME UUSI JÄSEN SANNA HAKALA ESITTÄYTYY

Olen neljättä vuosikymmentä käyvä paljasjalkainen Lahtelainen, kahden lapsen äiti. Koulutukseltani olen fysioterapeutti, terveystieteiden masteri ja terveystieteiden aineopettaja, työurani olen tehnyt yksityisellä

fysioterapiasektorilla ammatinharjoittajana sekä fysioterapian opettajana. Olen vuodesta 2014 tehnyt väitöstudkimusta Jyväskylän yliopistossa terveystieteiden laitoksella aiheesta teknologia fyysisen aktiivisuuden edistäjänä, joten toivottavasti musta hattu kapsahtaa päähän piakkoin. Vapaa-ajalla voimaannun tanssillista ryhmäliikuntaa, Les Mills SH'BAMia ohjaten. Mukavaa päästä Päijät-Hämeen Allergia- ja Astmayhdistyksen toimintaan mukaan, odotan innolla tulevaa vuotta!



Alkuperäinen ja alansa tunnetuin Mini-Wright PEF-mittari

Helppokäyttöinen ja luotettava
Aikuisten ja lasten käyttöön



Myynti apteekit sekä allergia- ja astmayhdistykset
Maahantuoja: Megra Oy

KUTINAN ORAVANPYÖRÄSSÄ

Ihomme on suurin elimemme ja sekini vaatii huolenpitoa. Sitä ei huomaa silloin, kun iho on hyvässä kunnossa. Mutta miltä tuntuu, kun sairastaa atooppista ihottumaa eli viralliselta nimeltä atooppista ekseemaa? Se vaikuttaa jokapäiväiseen arkeen usealla tavalla, jota me tervehoiset emme osaa ajatellakaan. Iho on kuiva, kutiseva, kuumottava, hilseilevä ja pahimassa tapauksessa arka. Useimmat ovat raapineet iho rikkoumille, koska kutina on niin sietämätöntä. Rikkoutunut iho luo reitin erilaisille bakteereille ja ihotulehduksen riski kasvaa. Kutina ei anna rauhaa yölläkään, joka vaikuttaa taas jaksamiseen päivällä. Väsyneenä stressaa enemmän ja stressi taas pahentaa atooppista ihottumaa.

Ihosairauksia usein vähätellään, mikä johtuu luultavasti tietämättömyydestä. Atooppista ihottumaa sairastavan täytyy miettiä arjessaan muun muassa vaatevalintoja, harrastusvalintojaan ja joskus se vaikuttaa myös sosiaalisissa tilanteissa – ei haluta näyttäytyä kasvot punottavina ja hilseilevinä. Voidetta tarvitaan päivittäin, useimmiten kahdestikin päivässä – aamu-unisena haluaisi nukkua pitempään, eikä laittaa kelloa herättämään aikaisemmin, että ehtii rasvata tai iltaunisena haluaisi kömpiä sänkyyn suoraan päätä.

Atooppinen ihottuma on pitkäaikainen sairaus ja vaatii siis säännöllistä hoitoa. Väistävästi välillä tulee motivaation puutetta rasvata joka päivä. Hoitomotiivaatiota lisää sopivan voiteen löytäminen. Onneksi vaihtoehtoja löytyy useita, eikä ole yhtä suosittelavaa tai parempaa voidetta.

Jokaisella meillä on oma mieltymyksemme ja tarpeemme. Jos on vähän hukassa tuolla voideviidakossa, kannattaa aloittaa kokeilu keskirasvaisesta voiteesta.

Apteekin tuotteet ovat niitä turvalisimpia vaihtoehtoja, kun katsotaan allergianäkökulmasta. Apteekeista saa myös hyvää opastusta, mutta myös neuvojamme paikallisyhdistyksissä osaavat antaa vinkkejä oikean voiteen valinnassa. Jos tuntuu, että ihoa kiristää saman tien rasvaamisen jälkeen, kannattaa vaihtaa rasvapitoisempaan voiteeseen. Jos taas tuntuu, että voide jää ihon pinnalle, niin silloin voi vaihtaa vesipitoisempaan voiteeseen.

Atooppinen ihottuma vaatii erityishuomiota ja usein tarvitaan lääkevoiteita perusvoiteiden lisäksi, ei yhtä aikaa vaan esimerkiksi illalla lääkevoidetta ja aamulla perusvoidetta. Voiteen tehtävä on muodostaa suojakerros herkästi ihon suojaksi. Suomen vaihtuvat sääolosuhteet ja vuodenaikavaihtelut lisäävät hoidon haasteellisuutta. Joten jos ette vielä ole vaihtaneet kevyitä kesävoiteita talven tykempiin voiteisiin – tehkää se kiireen vilkalla!

Ja muistakaahan, että suihkussa kannattaa käydä, vaikka iho olisikin kuiva. Mitä me teemme kukalle, joka on kuiva – kastelemmeko sitä vai annammeko sen vaan kuivua lisää? Professori Matti Hannukselan sanoin.

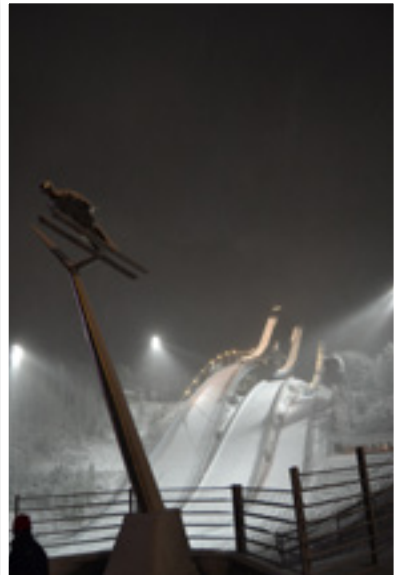
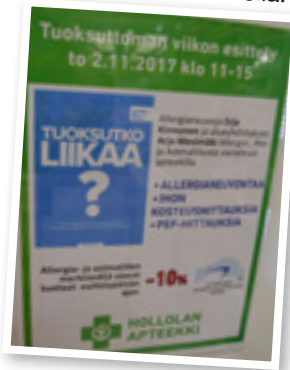
Mukavia rasvaushetkiä toivotellen,
Anne Vuorenmaa
Asiantuntija
Allergia-, iho- ja astmaliitto

KUVAMAISTIAISIA VIIME SYKSYN TAPAHTUMISTA



Liikunnallinen
jäsenilta Lahden
Urheilukeskuksessa.

Hollolan Apteekissa
tuoksuttomalla viikolla.



Petteri Punakuono Joulumaa-tapahtumassa.



Marianna Suonpää

LIIKUNNAN MERKITYS ASTMAATIKOLLE

Liikunta on tehokas keino edistää terveyttä. Se mm. ylläpitää toimintakykyä, kehittää fyysistä kuntoa ja parantaa elämänlaatua. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä monien sairauksien syntymistä ja lievittää jo olemassa olevien sairauksien, kuten astman, oireita.

Astmaatikon painonhallinnan verkkokurssilla kävi ilmi, että monet astmaatikot eivät miellä liikuntaa osaksi astman omahoitoa. ”Aiemmin en ole edes osannut ajatella sitä, miten paljon liikunnalla ja etenkin säännöllisellä

sellaisella on merkitystä myös astman hoitoon. Että se todella voi olla osa astman hoitoa!” oli tyypillinen kommentti, jonka kurssilaiset kirjoittivat. Liikunnalla on kuitenkin tärkeä merkitys astmaatikolle, sillä se, ja monet muutkin terveelliset elämäntavat, tuovat astmaatikoille monia hyötyjä. Säännöllisesti toteutetun liikunnan hyötyjä astmaatikolle ovat mm. seuraavat:

- rasisuoroireita ilmentyä harvemmin ja ne ovat lievempiä
- hengittäminen on helpompaa

- hengitysteitä avaavien lääkkeiden tarve on pienempi
- yhdessä tehokkaan lääkehoidon kanssa liikunta estää astman etenemistä
- arkiaskareissa hengittäminen on helpompaa ja kovatehoisemman liikunnan harrastaminen on helpompaa
- elimistön normaaliapainoa ylläpidetään ja sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrä voi vähentyä, jolloin keuhkoilla on enemmän tilaa hengittää.

Kuinka paljon ja millaista liikuntaa astmaatikolle suositellaan?

Liikuntaa on monenlaista ja kaikki hyötyvät kestävyystyypistä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta kehittävästä harjoituksesta. Liikuntasuositusten mukaan reipasta kestävyysliikuntaa, kuten kävelyä, juoksua, hiihtoa tai uintia, olisi hyvä olla viikossa n. 150 minuuttia. Sen lisäksi lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua ainakin kahdena kertana viikossa. Määrät voivat kuulostaa korkealta liikunnan parissa aloittavalle henkilölle. Sen vuoksi on voi aloittaa vähemmästäkin. Tärkeintä on, että liikkuu.

Liikkumisen voi aloittaa omassa arjessa esim. kävelemällä kerran viikossa kauppaan, tekemällä kotona kerran viikossa lihaskunto- ja liikkuvuusharjoituksia tai käymällä kerran

viikossa kaverin kanssa vesijuoksemassa. Tärkeintä on valita liikuntamuoto, joka sopii itselle ja joka tuntuu hyvältä. Kun liikkumisen tekee joka viikko samaan aikaan, tulee siitä tapa ja se on säännöllistä.

Jokainen liikuntakerta tulee aloittaa maltillisesti: reippaan kävelylenkin voi aloittaa rauhallisella kävelyllä ja ennen lihaskunto- tai liikkuvuusharjoituksia voi tehdä hyvän alkulämmittely. Kunnan alkulämmittely valmistaa kehon tulevaan suoritukseen ja vähentää astmaoireita. Alkulämmittelyn lisäksi ennen varsinaista suoritusta voi ottaa avaavaa lääkettä tarpeen mukaan. Liikunnassa saa hengästyä ja se kuuluu reippaaseen tai kovatehoiseen liikuntaan. Sen sijaan hengenahdistus on eri asia. Liikuntaa ei kuitenkaan kannata aristella astmaoireiden pelossa, sillä silloin kun astma on tasapainossa, liikkuminen on turvallista.

Lähes kaikki liikuntamuodot sopivat astmaatikolle, lukuun ottamatta extreme-lajeja: sukeltamista, vuorikiipeilyä ja laskuvarjohoppua. Liikuntavinkkejä ja -ryhmiä voi kysyä esim. itseä läheltä olevasta allergia- ja astmayhdistyksestä.

Astman ollessa hyvässä hoitotasapainossa, on astmaatikon turvallista ja jopa tärkeää liikkua, jotta keuhkojen kunto pysyy yllä ja jaksaminen jo arjessa on parempaa.

Teksti: Marianna Suonpää, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto



Posti Green



Tutkitusti tehokas Xyliderm

- » Vahvistaa ihoa
- » Kosteuttaa tehokkaasti

Acta Derm Venereol Jun 28, 2016

Kevyt Xyliderm-geeli kosteuttaa tehokkaasti kuivaa, hilseilevää ihoa ja lievittää kutinaa.

Rasvaton - kuivuu nopeasti, miellyttävä käyttää!

Käytä Xylidermiä yksin tai rasvaisen voiteen rinnalla.

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



**Kotimainen yhdistelmä kuivan ihon hoitoon:
Xyliderm + Ceraderm**

VALMISTETTU
SUOMESSA



Luonnollinen suoja ihollesi

Ceraderm Voide on rasvainen, ihoa suojaava voide, joka hillitsee tehokkaasti kosteuden liiallista haihtumista iholta.

Vedetön, lisäaineeton ja hellävarainen.

Ceraderm Voide tehostaa Xylidermin kosteuttavaa vaikutusta.

Pakkauskooko:
200 g (SV-korvattava)



Markkinoija: Decem Pharma Oy