



Tapahtumakalenteri 2008 kevät

3.3. Vertaisryhmä kokoontuu maaliskuussa maanantaina 3.3. ja huhtikuun 7.4. Hollolan uimahallin takkahuoneessa klo 18-20.30. Sauna varattu. Yhteydenotot: Leena Metsäranta p. 041-532 8431 tai Kirsi Reijonen p. 050-360 9774

31.3.-6.4. allergiaviikko
HOIDA ALLERGIASI!
Apteekeissa allergia ja astmaneuvoon-
taa sekä Pef-mittausta. Ilmoitteleme
viikon tapahtumista tarkemmin ilmais-
lehdissä järjestöpalstalla.

5.5. Allergisten ja astmaa sairastavien
lasten vanhempien vertaisryhmä Inva-
keskuksessa klo 18.00

*Huomioi myös kevätkokous jonka päi-
vää ei vielä päätetty!*

Orimattilaan uusi ryhmä!

Katri Montonen otti yhteyttä uuden
ryhmän merkeissä: "Tavata voitaisiin
esim. kerran kuukaudessa, jutusteltai-
siin allergiasta, astmasta ja atooppises-
ta ihottumasta. Ajatuksena toimia tois-
temme vertaistukena ja yhdessä kat-
sottaisiin kuinka alamme jatkossa toi-
mimaan."

Soita: **Katri Montonen, 050-354 2048**

Nastolan ryhmä?

Orimattilan tavoin myös Nastolaan
voidaan käynnistää uutta vertaisryh-
mää. Vertaisryhmän käynnistämisestä
voi kysyä esim. muilta vertaisryhmi-
en pitäjiltä.

Neuvontaa

Allergia- ja astmaneuvoon-
taa ma klo 14-
17 p. 040 709 1717 sh Sinikka Salminen,
sh Auli Haarala ja sh Mari Riuttanen

Allergianeuvontaa p. 0600 14419, ma-
ke, pe klo 9-13, to 13-17
Sisäilmaneuvoon-
ta p. 0600 14429, ma-
to klo 9-12 (0,85 e/min+pvm)

Vertaistoimintaa

Allergisten ja astmaa sairastavien las-
ten vanhemmille Lahdessa: joka kk 1.
maanantai klo 18.00 Lahden Invakes-
kuksessa.

Lisätietoja: Leena Metsäranta
p. 041 532 8431

Suolahuone

Lahden Suolahuone tarjoaa jäsenillem-
me tutustumistarjouksen ajalla 11.2.-
30.4.2008 ensimmäinen kerta 10 • .

Ajanvaraukset: Lahden Suolahuone,
Kauppakatu 6 A 4.krs, 15140 Lahti p.
041-5021210

Lahden Seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry

Toimisto

ma ja to klo 12-14 puh. 040-709 1717

lahden.allergia@gmail.com

<http://www.neuvokas.org/yhdistys/allergia/>

Vesijärvenkatu 20 B 21 4 krs, Lahti

Tapaamisen voit sopia sihteerin kanssa joustavas-
ti myös muutoin. Sähköpostilla tavoittaa muina-
kin päivinä. Varmista tapaaminen sähköpostilla
tai puhelimitse.

Hei kaikki jäsenet!

Oikein hyvää alkanutta vuotta 2008. Tämä vuosi on edelleen Allergiset yhdessä – Puoli Suomea teemalla ja tarkoittaa, että meitä allergisia tai allergisista oireista kärsiviä on noin puolet Suomen väestöstä.

Yhdessä olemme enemmän ja siksi onkin tärkeää, että jokainen allergiaoireita tai astmaa sairastava on mukana yhdistyksessä ja yhdistyksen toiminnassa, jotta olisimme näkyvämpiä ja sanamme kuuluisi kauemmaksi. Lähde mukaan toimintaan ja tuo ystäväsi-kin.

Voit ottaa meihin rohkeasti yhteyttä ja ehdottaa toimintamuotoja tai luentoja, joita sinä haluaisit kuulla tai missä olisit mielelläsi mukana. Aktiivisia toimijoita tarvitaan aina!!

Lahden Seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen hallitus

Yhdistyksen hallitus 2008:

Terttu Seppänen, varapuheenjohtaja
Sinikka Salminen
Auli Haarala
Leena Metsäranta
Kirsi Reijonen
Riitta Pyykkönen
Kati Kulmalahti



sähköinen versio jäsenkirjeestä ladattavissa:
www.asikkalalainen.net/allergia/jk1.pdf

Astma- ja keuhkosairauksien ryhmä alkaa!

Hengitys- ja ääniterapia on laulaja Valborg Werbeck-Svärdströmin (1879-1972) kliinisen tutkimustyön tuloksena syntynyt terapia, joka perustuu syvennetyn hengityksen ja äänivärähtelyn vaikutukseen.

Saksassa hengitys- ja ääniterapiaa on käytetty astman hoitoon yli 40 vuotta. Terapian tavoite on aktivoida koko hengityselinlihasjärjestelmä otta-
maan vastuu hengityksestä.

Suomessa ensimmäinen hengitys- ja ääniterapiaa tarjoava terapeutti Karita Tuominen ottaa vastaan Mariankatu 15 B:ssä Lahdessa ja Hierontapajassa Hollolan Hedelmätarhassa.

Hän on myös Voice massage- te-

rapeutti. Astmaryhmä aloittaa Lahdessa helmikuun loppupuolella, mutta tarvitsee toki riittävästi ilmoittautuneita.

Ryhmässä opitaan hengityksen, rentoutumisen ja äänen avulla tehtäviä helppoja harjoituksia, jotka avaavat hengitysteitä, tuovat joustoa rintakehään ja houkuttelevat hengitystä syvenemään.

Harjoitukset sopivat kaikille astmaatikoidelle, keuhko- ja sydäntautipotilaille ja hengitysvaikeuksista kärsiville.

Ryhmä kokoontuu tunnin viikossa 10 viikon ajan. Osallistumismaksu on 15 €/kerta, eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat 12 €. Ilmoittautumiset Karita Tuomiselle p. 03-755 1966, joka myös vastaa tiedusteluihin ja antaa tarkempia tietoja.

Kokoontumiset osoitteessa Mariankatu 15 B Lahti.

Haluatko telkkariin!?

Oletko kärsinyt voimakkaasta allergisesta reaktiosta hiustenvärjäyksen yhteydessä? Se on yllättävän yleistä. EU-aiheinen opetusvideo lukiolaisille kaipaa nuorta henkilöä kertomaan kokemuksistaan hiusväriallergioista. Jos pääsi on punoittanut, kutissut tai paisunut hiusväristä, ota minuun yhteyttä.

Kirsi Crowley, Tarinatalo p. 044-0401503 kirsi.crowley@tarinatalo.fi

Kokkauskurssi

Allergisten ja astmaattisten lasten vanhempien vertaistukiryhmä järjesti 12.1.2008 kokkauskurssin, jossa leivottiin ja tehtiin ruokaa allergioiden ehdoilla.

Saimme vetäjäksi Pirkanmaan allergia -ja astmayhdistyksestä dietikoksi Tuula Jokisen.

Paikalla oli 11 naista ja saimme loistavia vinkkejä miten leivonnassa ja ruoanlaitossa voimme korvata esim.maidon, kananmunan ja viljat.

Jokainen sai tehtäväkseen yhden ruoan/leivonnaisen valmistamisen ja lopuksi pääsimme maistelemaan tuotteita. Oli yllättävää huomata, että allergisille voi myös leipoa todella hyvänmakuisia ja näköisiä leivonnai-

sia. Ei minulle olisi tullut mieleen tehdä moni allergiselle lapselleni makkapaloja ilman maitoa, kananmunaa ja viljaa...

Teimme mm. makkapaloja, vaniljapikkuleipiä, sämpylöitä, perunarieskaa, mangovaahtoa yms.

Saimme kovasti lisää tietoa ja kiinnostusta kokkailuun ja vietimme mahtavan iltapäivän hyvällä porukalla. Kiitos tästä Leenalle!



Sihteerin kynästä

Vuodeksi 2008 pyydettiin yllättäen kolmeksi eri sihteeriksi ja kahdeksi ryhdyin - sihteerinä Lahden Seudun Allergia- ja Astmayhdistyksessä ja Keskustan Asikkalan kunnallisjärjestössä. Aikaisemmin tullut toimittua mm. yrittäjänä ja kunnallisan alan tehtävissä.

Hommat alkanut uusiin asioihin perehtymisellä ja kiitos hallituksen jäsen Riitta Pyykköselle, joka on neuvonut alkuun!

Allergiasta on kokemusta kalan, erilaisten pölyjen ja heinien osalta. Lääkkeet auttavat hyvin. Ruokapuoli on kiusallisempi kun aina ei tiedä onko ruoassa ka-

laa vai ei.

Tällä hetkellä keskityn työssäni yleiseen toimintaedellytyksistä huolehtimiseen, hallinto- ja tiedotuspuoleen. Kiinnostaa laajemminkin tiedotuksen kehittäminen eri aloilla ja yhteyksissä. Työurani ensimmäisten työtehtävien joukkoon kuuluu mm. kunnalliskertomuksen kasausta, joten nyt tätä kirjoittaessani taas samantapaisen asian äärellä.

Aktiiviset jäsenet ovat tärkeitä luoden toiminnalle sisällön ja merkityksen - pidetään siis yhteyksiä!

PS: Äsken tuli yhteydenotto mahdollisesta uudesta vertaistukiryhmästä Ori-mattilaan. Tsekkaa viimeiseltä sivulta!

Jori Ravanti, sihteeri

Uusia voimia

Olen lupautunut Lahden Seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen hallituksen uudeksi puheenjohtajaksi.

Allergiat ja astma ovat tulleet tuetuksi arjessa niiden ollessa meidän koko perheen asioita. Kaikilla neljällä kun joku paikka aina kutiaa tai nenä niiskuttaa. Mieheni taitaa olla porukasta vähäoireisin, meillä muilla oireita on sitten sitä enemmän.

Tällä hetkellä olen vielä hoitova-

paalla ja työelämä kutsuu opintosihteeriä jälleen 3.4.2008. Siihen asti päiväni täyttyvät 9 ja 2 vuotiaiden poikiemme touhuista.

Yhdistysasioissa olen todella uuden vihertävä, mutta mielelläni niitä lähdän opettelemaan. Jäsenistön ideat ja mielipiteet ovat enemmän kuin tervetulleita, laita rohkeasti postia. Vähänuhaista kevättä kaikille!

Taru Kontula, taru.kontula@phnet.fi

Kuntoutus 2008

Allergia- ja Astmaliitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja ja ensitietopäiviä allergia- ja astmaa sairastaville ja heidän läheisilleen.

Valtakunnalliset kurssit on tarkoitettu kaikille Suomessa asuville. Perhekursseja järjestetään allergia- ja astmaa sairastavien lapsille ja heidän läheisilleen. Aikuisten kurseja

on sekä työelämässä oleville, että työelämästä poissa oleville.

Ohjelmat on suunniteltu niin, että niistä hyötyvät eniten ne, joiden sairastumisesta on kulunut vähintään vuosi.

Lisätietoja: www.allergia.fi, kuntoutus@allergia.com, Allergia- ja Astmalehti 6 / 2008 s. 34 - 39

Nyt jäsenkortilla

Esimerkiksi tämänlaisia etuja on ollut ja edut voivat vaihdella:

- hajusteettomat kampaamotuotteet, Kampaamo Pirre - 15 % kaikista töistä ja tuotteista
- Lahden Viihdetaso Oy - 10-15 % ilmanpuhdistimista ja imureista

- Pintaväri Oy - 10-20 % tuotteesta riippuen
- Kauneushoitola Adam ja Eva, Hollolan kuntakeskus - 10 % kasvo- ja jalkahoidosta
- Sisustus Eloranta - 10 % paperinaru/trikoomatoista
- Instrumentarium - 10-20 % tuotteista riippuen, optikon suorittama näöntarkastus ja silmälasimääräys 10 •

Vanhempien tapaamiset

Et ole yksin – tukea tarjolla!

Ammattilaisten tarjoaman tiedon ja tuen lisäksi muiden samassa tilanteessa olevien henkilöiden tarjoama vertaistuki helpottaa arjesta selviytymistä – maksutta ja luottamuksellisesti. Ryhmien vetäjät ovat allergia-arjen asiantuntijoita, joiden kanssa voit vaihtaa kokemuksia, tasata tietoja ja saada tukea.

Porukalla kokemuksia voit jakaa yhdistyksen vertaisryhmissä, joita on Lahdessa ja Nastolassa. Allergisten lasten ryhmissä vaihdetaan tietoja esimerkiksi ruokaresepteistä, päivähoitotilanteista ja koulujen käytännöistä.

Kaipaanko muiden aikuisten astmaa ja allergiaa sairastavien vertaistukea?

Jos mielenkiintosi heräsi ja olisit halukas tulemaan mukaan tai käynnistämään ryhmän, ota yhteyttä!

2007 ennuste melkein nappiin - miten käy tänä vuonna?

Noin vuosi sitten tein jäsentiedotteen puolivakavan ennusteen tulevasta siitepölykaudesta. Povaasin helpotusta leppä- ja koivuallergikoille, mutta tavallista enemmän oireita heinille ja pujolle yliherkille. Vaan miten kävikään?

Kevät todellakin suosi leppäallergisia, sillä kukintakausi oli puolet tavanomaista lyhyempi. Kaukokulkeumia ei juuri havaittu, siitepölyjä laskettiin vain kymmenesosa keskimääräisestä ja vuorokausipitoisuudet eivät nousseet suuriksi yhtenäkkään päivänä!

Koivuallergiset selvisivät myös tavallista helpommalla. Todelliset huippupitoisuudet puuttuivat, niinpä Kaakkois-Suomessa laskettiin kauden aikana vain kolmannes keskivertovuoden siitepölymääristä.

Heinien siitepölyjä havaittiin säännöllisesti jo kesäkuun alusta lähtien, mutta kauden paras terä tylsyi heinäkuun sateisiin. Siitepölymäärät ja suuret vuorokausipitoisuudet olivat lähellä edellisten vuosien keskiarvoja.

Pujot sen sijaan saivat roimasti voimaa heinäkuun sateista ja isoiksi venähäneet versot kukkivat loppukesällä innokkaasti. Joutsenon mittauspisteeseen kertyi siitepölyjä yli kaksi kertaa keskimääräistä enemmän ja edellinen ennätys vuodelta 2002 lähes kaksinkertaistui. Pujoaallergisille siitepölykausi oli todennäköisesti pahin vuosikymmeneen.

Tarkkuus

Vaikka tarkkuus heikkenikin kauden loppua kohti, ennusteet osuivat odotuksiin nähden yllättävän hyvin kohdalleen! Varsin luottavaisin mielin uskaltaudun povaamaan taas tulevan siitepölykauden kiemuroita...

”Jo syksyllä lepät olivat väärällään norkoista, jotka leudon talven jälkeen pöläyttivät valtavat määrät siitepölyä. Muutama iso kaukokulkeumakin kiussasi Kaakkois-Suomen allergikkoja muutaman vuoden tauon jälkeen. Paikallinen kukintakausi käynnistyi jo maaliskuun lopulla ja suuria pitoisuuksia mitattiin kahden viikon ajan. Helpotusta saatiin vasta huhtikuun lopulla kukinnan hiipuessä.”

Edellisen kevään lepo oli vahistanut koivuja, jotka kukkivat voimakkaasti jo huhtikuun lopulla. Siitepölykausi jatkui katkeamattomana yli kuukauden.

Yli tuhanteen nousevia huippupitoisuuksia mitattiin noin viikon ajan, pahimpana päivänä ilmassa oli yli 10 000 siitepölyhiukkasta ilmakuutiossa. Vuoden 2006 ennätykset jäivät sentään rikkomatta.

Heinien edellisenä kesänä alkanut nousu jatkui ja siitepölyä oli ilmassa tavanomaista enemmän. Vaikka suuria pitoisuuksia mitattiin vasta juhannuksesta eteenpäin, parina päivänä todettiin yli sadan hiukkasen huippupitoisuuksia.

Kausi hiipui kuitenkin melko pian ja heinäkuun lopulla heinäallergisten oli jo helppo hengittää.

Pujo kukki heikosti. Mittariin kertyi heinäkuun lopulta elokuun puoliväliin vain viidennes edellisen kesän siitepölymääristä. Suuria vuorokausipitoisuuksia mitattiin vain muutamana päivänä. Viimeiset hiukkaset löytyivät aivan elokuun lopulla, mutta taisivat olla lähisukulaisen ketomaranan kukista peräisin.”

Kirjoittaja **Kimmo Saarinen**, Instituutin johtaja, Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti

Seuraa ennusteen paikkansapitävyyttä osoitteesta www.ekay.net. Sivuille päivitetään Etelä-Karjalan siitepölytilanne maaliskuun alusta elokuun loppuun.

