



MiniRisk



Ministi  
riskiä  
-ISOsti  
puhtautta!

Mini Risk -tuotteet on kehitetty yhdessä Allergia- ja Astmalitton kanssa. Mini Risk -tuotteissa yhdistyy ihanteellisella tavalla **ihoystävällisyys** ja **pesuteho**.

Mini Risk -tuotteet ovat **hajusteettomia, väri- ja säilöntäaineettomia**.

Ne soveltuvat erinomaisesti allergisille, herkkäihoisille tai muuten hajusteita välttäville.

UUTUUS



Mini Risk  
**YLEISPUHDISTUSAINE**  
kaikille kodin pinnoille

- Ovet ja lattiat
- Keittiön ja kylpyhuoneen pinnat
- Kalusteet ja lelut



# PÄIJÄT-HÄMEEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY



JÄSENTIEDOTE 2/ 2011

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

## **PÄIJÄT-HÄMEEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY**

Vesijärvenkatu 20 B 21 4.krs. 15140 Lahti

lahden.allergia@gmail.com

toimisto avoinna ma ja ke klo 10 – 12, ti 10 – 17.

p. 040 709 1717

### **VERTAISTUKI**

#### **Allergisten ja astmaa sairastavien lasten vanhempainkerhot:**

Ryhmä kokoontuu Perhetuvassa, osoitteessa Loviisankatu 14 Lahti, joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 18. Myös lapset voi ottaa mukaan!

Lisätietoja Kirsi Reijonen p. 050 360 9774 tai Kati Kulmalahti p. 040 516 9184. Koululaisille oma ryhmä.

#### **Ryhmä allergiaa ja/tai astmaa sairastaville koululaisille ja heidän vanhemmilleen**

7–12vuotiaiden ja heidän vanhempiensa ryhmä kokoontuu toistaiseksi yhdessä vanhempainkerhon kanssa kuukauden ensimmäisenä ma klo 18 Perhetuvassa, osoitteessa Loviisankatu 14 Lahti.

Keksitään meidän näköinen juttu ja vietetään mukavaa aikaa yhdessä. Lisätietoja Taru Kontula p. 044 0564696

#### **Vertaisryhmä astmaa sairastaville aikuisille**

Kokoontuu joka kuukauden toinen torstai yhdistyksen toimistolla, osoitteessa Vesijärvenkatu 20 B 21, 4. krs, klo 17.30. Ryhmän vetäjänä toimii sh Anne Vaittinen.

Soita toimistolle ja ilmoittaudu mukaan! p. 040 7091717

### **ALLERGIANEUVONTA**

maanantaisin klo 14 – 17 p. 040 709 1717

sh Auli Haarala ja sh Mari Riuttanen

Aikuisten vertaisryhmä kokoontuu Heinolassa Kahvila-Ravintola Kestissä Siltakatu 11 joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 12.00. Tervetuloa!

## **JÄSENETUJA JÄSENKORTILLA**

### **Lahden liikkeissä:**

#### **Hyvän ilman parturi-kampaamo SimEone, Hollolankatu 3 Lahti**

p.780 0199.

-10% kaikista töistä ja tuotteista.

Hajusteettomat tuotteet.

#### **Pintaväri Oy, Saimaankatu 29 Lahti**

p. 875 900 -10 – 20% tuotteesta

riippuen.

#### **Kauneushoitola Adam ja Eva,**

Keskuskatu 4 Hollolan kuntakeskus

p. 7527197. -10% hajusteettomat ja

säilöntäaineettomat Dermaviduals – ihonhoitotuotteet.

#### **Sisustus Eloranta Oy,**

Aleksanterinkatu 25 Lahti p. 752 8710

-10% paperinaru- / trikoomatoista.

#### **Instrumentarium,**

Aleksanterinkatu 15 Lahti,

p. 020 170 8660 Optikon suorittama

Näöntarkastus ja silmälasimääräys 10 €,

-10 – 20% tuotteista riippuen; mm.

normaalihintaiset terveysjalkineet -15%.

### **Heinolan liikkeissä:**

#### **Sinitukka, hajusteeton parturikampaaja,**

- 10% hiustenleikkauksista.

#### **Heinolassa Luontaishoitola Illusia, Kauppakatu 1, hoito**

jäsenillemme alennetuin hinnoin.

#### **Kultasepäneliike Veikko Rantanen,**

30% alennus normaalihintaisista

oman pajan tuotteista.

**Kultakumppanit, Heinola, 30% alennus** normaalihintaisista oman verstaantuotteista.

#### **Meditex Oy verkkokauppa -10%**

aurinkosuoja-vaatteista, www.meditex.fi

#### **Bellapuu -5 % koko valikoimasta**

(**myös** jo alennetuista tuotteista), kestovaippoja, vaatteita ja kantovälineitä.

www.bellapuu.valmiskauppa.fi

#### **Allergiatori, verkkokauppa**

www.allergiatori.fi, ostosten

loppusummasta -5%. Kirjoita

kuponkikoodiosioon: allergia.

#### **MarjuTuote** Marjutuotteelta tilatuista tai

yrittäjän esittelytilaisuudesta ostetuista

normaalihintaisista tuotteista -10%. mm.

laadukkaat silkkikukka-asetelmat elävien

kukkien tapaan. www.marjutuote.fi

p.050 339 0682.

#### **Iso-Syötteen Juolukka**

allergiaystävällisen majoituksen

listahinnoista viikonlopusta -15 % ja

viikosta, -25% ajalle 1.5.-31.12.2011.

(ei juhannus / joulou / uusivuosi)

www.juolukka.fi p.0500 581707

#### **Allergia-apu verkkokauppa -5% kaikista**

tuotteista, lisäksi tuotteita erikoishintaan

www.allergia-apu.fi

#### **Ekokauppa Ruohonjuuri ,kaikista**

myymälöistä (Hki,Tre,Tku), -5%

ruokatuotteista, pesuaineista,

luonnonkosmetiikka- ja

hygieniatuotteista.

## **TAPAHTUMAKALENTERI**

**15.9. Aikuisten astmaa sairastavien vertaisryhmä**, yhdistyksen toimistolla klo 17.30.

**3.10. Lapsiperheiden Vertaistukiryhmät** Perhetuvassa, Loviisankatu 14, Lahti klo 18.00.

**20.10. Aikuisten astmaa sairastavien vertaisryhmä**, yhdistyksen toimistolla klo 17.30. **HUOM!!** MarjuTuoteen esittelijä paikalla.

**7.11. Lapsiperheiden Vertaistukiryhmät** Perhetuvassa, Loviisankatu 14, Lahti klo 18.00 **HUOM!!** MarjuTuoteen esittelijä paikalla.

**1.11.2011 SISÄILMALUENTO LAHDEN KAUPUNGINKIRJASTON AUDITORIOSSA KLO 18.00** luennoitsijana Tuula Syrjäjä.

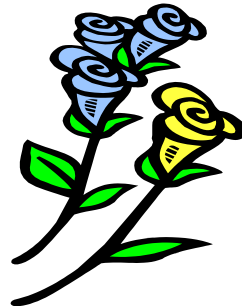
**17.11. Aikuisten astmaa sairastavien vertaisryhmä**, yhdistyksen toimistolla klo 17.30.

**24.11. SYYSKOKOUS Lahden Aikuiskoulutuskeskuksessa, Kirkkokatu 16. Paikalla hammashoitaja Merja Jokela joka opastaa suunhoidossa!**

**5.12. Lapsiperheiden Vertaistukiryhmät** Perhetuvassa, Loviisankatu 14, Lahti klo 18.00.

**15.12. Aikuisten astmaa sairastavien vertaisryhmä**, yhdistyksen toimistolla klo 17.30.

Ajan tasalla olevat tapahtumatiedot <http://www.neuvokas.org/yhdistys/allergia>



### **TOIMISTOLLA MYYNNISSÄ**

mm. Pef- mittareita, Allergiapasseja, Filtrete -suodatinkangasta tuuletusikkunoihin ja VS 100 venttiileihin, Ne - Ka hengitysilman lämmittimellä varustetut tuotteet, (kommandopipot ja kaulurit), Universal Stone yleispuhdistusainetta, yliherkkä"-paitoja ja arpoja . Tarjolla myös maksuttomia allergiaoppaita ja tuotenäytteitä.

## **SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS**

**TORSTAINA 24.11.2011 KLO 17.30, LAHDEN AIKUISKOULUTUSKESKUKSESSA, KIRKKOKATU 16. KÄSITELLÄÄN SÄÄNTÖMÄÄRÄISET ASIAT.**

**PAIKALLA HAMMASHOITAJA MERJA JOKELA OPASTAMASSA SUUNHOIDOSSA. TÄRKEÄÄ TIETOA KAIKENIKÄISILLE ASTMAATIKOILLE! KAHVITARJOILU, TERVETULOA!**



### **Sisäilmaluento**

**"Huono sisäilma ja home"  
ti 1.11.2011**

**Lahdenkin seudulla hyvin ajankohtainen aihe! Lahden kaupunginkirjaston auditoriossa klo 18.00 alkaen, luennoitsijana diplomi-insinööri Tuula Syrjänen. Hän on toiminut Allergia -ja Astmaliiton ja Hengitysliiton korjausneuvontapalveluiden päällikkönä v.2010 alkaen. Paikalla myös Oy Norex Cosmaticks Ab:n esittelijä uudesta Uriage-sarjasta. Yhdessä Päijät-Hämeen Hengitysyhdistyksen kanssa. Tervetuloa!**

### **TULE MUKAAN VAPAAEHTOISTYÖHÖN! SE ON KIVAA JA ANTOISAA!**

Oletko kiinnostunut alueesi yhdistyksen toiminnasta? Haluatko antaa ideoita tai ilmoittautua vaikkapa liikunta- tai muun ryhmän vetäjäksi tai yksittäisen tapahtuman järjestäjäksi? Tarjolla olevat toiminnot vaihtelevat yhdistyksittäin. Vapaaehtoistyöhön voit osallistua omien aikataulujesi ja resurssien mukaan, tekemistä riittää varmasti kaikille!

**SOITA JA ILMOITTAUDU MUKAAN!** 040 709 1717 tai sähköpostilla osoitteeseen : lahden.allergia@gmail.com



# Universal Stone

## yleispuhdistusaine

**Medi+KEM**  
KEMOTUKKU • KEMOTUOTE • LANG & CO

Universal Stone on ekologinen yleispuhdistusaine. Se puhdistaa, kiillottaa ja suojaa lähes kaikki kodin pinnat.

Poistaa kalkkisaostumat saunanlasioivista, suihkukaapeista, sekä laattapinnoilta. Puhdistaa myös saunanlauteet.

Erinomainen keraamiselle tasolle.

Tehokas veneen vesilinjan puhdistuksessa.

Poistaa nokitahrat vuolukivipinnoilta.

On totuttu, että kodin puhdistusaineet ovat nestemäisiä. Universal Stone on kuivana kiinteää ja liukenee hitaasti pyyhittäessä tuotteen pintaa märällä sienellä. Tämän ansiosta Universal Stone on erittäin riittoisaa ja yksi purkillinen vastaakin noin 50 litraa nestemäistä yleispuhdistusainetta.

Aktiivisessa kotikäytössä purkki riittää noin vuodeksi.

Universal Stone on kehitetty Saksassa vuonna 1986 ja on tällä hetkellä myynnissä yli 20 maassa.

Ympäristöystävällinen  
Puhdistus-  
ja kiillotusaine  
Myrkytön ja hapoton

Universal  
Stone

Ei terveydelle  
vaarallinen!  
Biologisesti  
hajoava.

Tehokas  
Biohajoava  
Ei sisällä ionittomia tensidejä

Riittoisa  
Fosfaatiton



Lisätietoa osoitteesta:  
[www.universalstone.fi](http://www.universalstone.fi) tai [www.u-s.fi](http://www.u-s.fi)

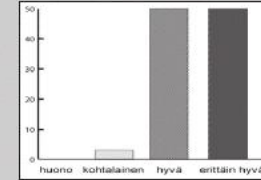
# Remederm Shampoo

Louis Widmer

## Erittäin kuivan hiuspohjan hoitoon

TESTI

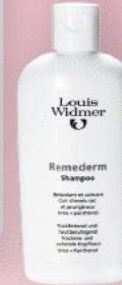
**Kliininen testi vahvistaa tuotteen tehokkuuden**



**Tulos:** Lääkärien ja potilaiden arvio Remederm Shampooon vaikutuksesta ja siedettävyydestä oli useimmissa tapauksissa hyvä tai erittäin hyvä \*).

\*) Alexanderhaus Clinic, Dermatology and Allergy Clinic, Davos, Switzerland, 2004; Dr V. Junghans and Dr R. Ditsch

- ✓ lievittää hiuspohjan ärtynoisyyttä ja rauhoittaa päänahkaa
- ✓ kosteuttava, rasvatasapainon palauttava ja antiseptinen vaikutus
- ✓ ei sisällä väri- eikä säilöntäaineita



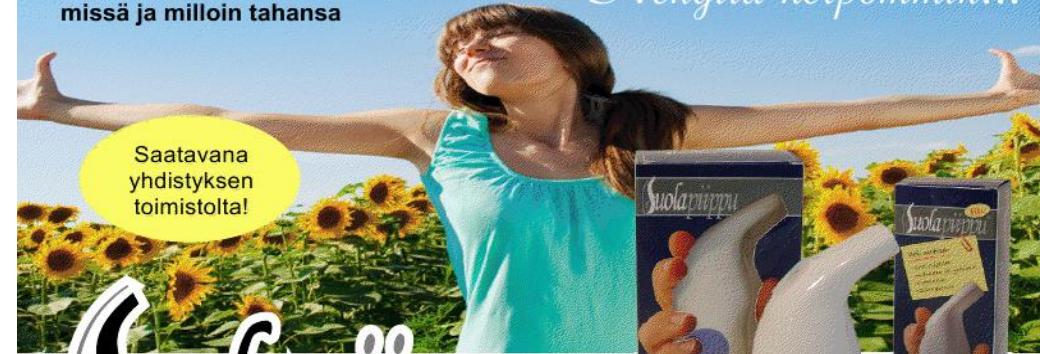
Myynti: Valtuutetut apteekit • Maahantuojat: Louis Widmer Oy • puh. 09-86205200 • [www.louis-widmer.fi](http://www.louis-widmer.fi) • [louis.widmer@kolumbus.fi](mailto:louis.widmer@kolumbus.fi)

# YSKÄÄ? ASTMAA?

Suolaterapiaa aikuisille ja lapsille  
missä ja milloin tahansa

Hengitä helpommin...

Saatavana  
yhdistyksen  
toimistolta!



**Suolapiippu**



[www.suolapiippu.com](http://www.suolapiippu.com)

# Tuore, pakaste tai itse tehty gluteeniton herkku.

Leivonnaisten kuuluu maistua, myös erikoisruokavalioissa. Me leivomme tuoreet gluteenittomat leivät ja kahviherkut ilman vehnätkkelystä. Herkullista suolaista ja makeaa löydät myös K-kauppojen pakkasesta. Osa tuoteperheestämme ovat gluteenittomat, turvalliset Farina-jauhot ja -aineokset uusissa pakkauksissaan. Leivo tai kokkaa – onnistut taatusti.



Tule kahvila-  
myymälään!

ma-pe 9-18, la 10-14  
Kustaantie 7, Hartola,  
puh. 03 8729 814

 **Vuohelan Herkku**

Katso jälleenmyyjät: [www.vuohelanherkku.fi](http://www.vuohelanherkku.fi)

## Alkuperäinen ja alansa tunnetuin Mini-Wright PEF-mittari

Helppokäyttöinen ja luotettava  
Aikuisten ja lasten käyttöön

Myynti apteekit sekä allergia-  
ja astmayhdistyksen  
Maahantuoja: Megra Oy



## Huolehdi Itsestäsi terveys

21.-23.10.2011  
Helsingin Messukeskus

**Kaikki terveydestä alan suurtahtumassa!**  
Huippuluentoja, maksutonta terveyden testausta.  
Uusimmat hoitomuodot ja liikuntalajit. Terveelliset  
herkut ja superfoodit. Seksuaalisuus ja tasapaino.  
Stressinhallinta, hidastaminen ja tasapaino.  
Koko ohjelma samalla lipulla!

**Ohjelma, esiintyjät ja ilmainen messuklubi:**  
[www.terveysmessut.fi](http://www.terveysmessut.fi),  
[facebook.com/terveysmessut](https://www.facebook.com/terveysmessut)

**Liput:** 14/10 €, kokoaikalippu 25/18 €.  
Samalla lipulla myös Kauneus-, Muoti-,  
Nordic Hair- ja Gold Silver Watch -messuille.

**Järjestäjä:** Suomen Messut, p. 040 4503 250



**Hyödynnä 4 euron alennuksesi, leikkaa...**

**terveys**

21.-23.10.2011 Helsingin Messukeskus  
Avoinna pe klo 10-19, la-su klo 10-18

Oikeuttaa 4 euron alennukseen normaali-  
hintaista aikuisen pääsylipusta (14 €).

**Tämä edun Sinulle tarjoaa**  
Lahden Seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry.

**4€**

Suomen Messut

xtravaganza®

XXL-koon sohva-perunasta  
S-koon kuntoilijaksi

**Haluatko  
pudottaa painoasi?**

Lue lisää [www.xtravaganza.fi](http://www.xtravaganza.fi)

**Soita nyt! 0207 661 737**

Tarjoamme 14 päivän

**TYTYVÄISYYSTAKUUN!**

xtravaganza Keskus Lahti  
Askonkatu 9 E, 3 krs.  
Lahti

Seuraa meitä facebookissa:  
XTRAVAGANZA FINLAND



Maarit  
-22 kg

Jäsenille  
liittymislahjaksi  
Intersportin  
lahjakortti.

## Marjutuote

Laadukkaat, helposti puhdistettavat ja allergiaystävälliset silkkikukka-asetelmat elävien kukkien tapaan.

Tuotteiden esittely 20.10 aikuistenvertaistukiryhmässä sekä 7.11 lasten vanhempainvertaistukiryhmässä.

Tutustu tuotteisiimme kotisivuillamme: [www.marjutuote.fi](http://www.marjutuote.fi) Tervetuloa esittelyihin!



URIAGE  
EAU THERMALE



Atooppisen,  
herkän,  
kutiavan,  
ärtyneen ja  
psoriasis  
ihonhoitoon.

Koko perheelle -  
turvallisesti

Vain apteekkeista!

URIAGE  
EAU THERMALE

Source of Care

Aktiivinen lähdevesi  
ihonhoitoon

Runsasti mineraaleja ja  
hivenaineita sisältävä lähdevesi  
herkälle, atooppiselle ja kuivalle iholle.

## Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys muistuttaa:

Vaikeisiin ruoka-aineallergioihin on suhtauduttava vakavasti. On tärkeä ymmärtää, että vakavia ja lieviä ruoka-aineallergioita hoidetaan eri tavoin.

Allergiaa aiheuttavien ruoka-aineiden täydellinen välttäminen on tarpeetonta, jos ruoka-aineallergia on lievä. Sen sijaan vakavasti jollekin tietylle ruoka-aineelle allergiset henkilöt eivät siedä tätä allergisoivaa ainetta pienintäkään määrää.

Ruoka-allergia voi olla niin vakava, että tällaisen ruoka-aineen syöminen johtaa hengenvaaralliseen anafylaktiseen reaktioon. Anafylaksia voi kehittyä jo muutamassa minuutissa ja pahimmillaan johtaa kuolemaan.

Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys haluaa muistuttaa, että vaikeisiin ruoka-aineallergioihin on suhtauduttava vakavasti. Kaikista maan allergiayhdistyksistä juuri Pirkanmaan yhdistys on erikoistunut ruoka-allergioihin.

Kansallisessa allergiaohjelmassa painotetaan lievien ja vakavien allergioiden eroa. Yksi ohjelman päätavoitteista on voimavarojen käyttäminen juuri vaikeiden allergioiden hoitoon ja pahenemisen estämiseen. Netistä löytyy apua: [Erimenu.fi](http://Erimenu.fi) -palvelu

Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys vastaa Kansallisen allergiaohjelman haasteisiin. Yhdistys on kehittänyt [Erimenu.fi](http://Erimenu.fi) -palvelun. [Erimenu.fi](http://Erimenu.fi) auttaa sekä erityisruokavaliota noudattavia ja heidän läheisiään että ravitsemus- ja terveydenhoitoalan ammattilaisia. Palvelu on käyttäjilleen maksuton.

[Erimenu.fi](http://Erimenu.fi) -palvelu vastaa myös vaikeasti ruoka-aineallergisten tarpeisiin, sillä sivustolla elintarvikkeet ja ruoka-ohjeet on avattu aina ainesosien alkuperiin asti.

Palveluun rekisteröitymällä sinne voi luoda oman yksilöllisen ruokaprofiilin. Sen jälkeen [Erimenu.fi](http://Erimenu.fi) antaa tietoa juuri valittuun ruokavaliioon soveltuvista elintarvikkeista ja niiden saatavuudesta sekä ruokaohjeista.

Vastaavaa verkkopalvelua ei tiettävästi ole muualla. [Erimenu.fi](http://Erimenu.fi) on jo vapaasti käytettävissä, ja sen kehitystyö Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksessä jatkuu edelleen.

### Lisätiedot:

[Erimenu.fi](http://Erimenu.fi) -palvelun markkinointipäällikkö Tarja Heimolehto p. 050 442 0880, [erimenu@kolumbus.fi](mailto:erimenu@kolumbus.fi)

Ruoka-allergiat ja [Erimenu.fi](http://Erimenu.fi) -palvelun reseptit: Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen ruoka-allergia-neuvoja Tuula Jokinen, p. 045 235 2861 tai [allergia@kolumbus](mailto:allergia@kolumbus)

## OLETKO KIINNOSTUNUT VERTAISTOIMINNASTA?

### Vertaistoiminnan peruskurssi Lahdessa

tiistaina 20.9 klo 17:00 – 20:30, ravintola Fellmanni, Kirkkokatu 27.

Tule mukaan Lahden seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen vertaistoimijaksi. Vertaistoimija auttaa silloin kun toiset allergiaa ja/ tai astmaa sairastavat tarvitsevat ymmärtävää keskusteluseuraa ja käytännön neuvoja. He ovat arjen asiantuntijoita. Allergia- ja astmayhdistyksen jäsenenä voit osallistua kurssille, joka antaa sinulle valmiuksia toimia vertaisryhmässä.

Kurssi on osallistujille maksuton. Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset 15.9. mennessä:

Erja Kinnunen, [itasuomi@allergia.fi](mailto:itasuomi@allergia.fi), (015) 214 126

Marja Sillanpää, [etelasuomi@allergia.fi](mailto:etelasuomi@allergia.fi), (09) 4733 5306

Marika Salo, [lahden.allergia@gmail.com](mailto:lahden.allergia@gmail.com), (040) 709 1717

"Hei!

Olen Heli Snickeri, hallituksen uusi jäsen. Olen astmaatikko ja olen ollut mukana aikuisten astmaatikkojen vertaistukiryhmässä sen toiminnan alusta alkaen eli n. 2 vuotta. Innostuin heti, kun kuulin tämän ryhmän alkamisesta ja edelleen käyn innolla mukana. On mukava tavata muita, joilla on sama sairaus ja keskustella näistä asioista sellaisten ihmisten kanssa, jotka varmasti ymmärtävät, mistä toinen puhuu. Nyt sitten uutena haasteena aloitin yhdistyksen hallituksessa ja on mielenkiintoista päästä näkemään ja osallistumaan yhdistyksen toimintaan laajemmin."



### YHDISTYKSEN HALLITUS 2011

puheenjohtaja Katriina Simolin  
varapuheenjohtaja Anne Vaittinen

Auli Haarala Riitta Pyykkönen  
Kirsi Reijonen Terttu Seppänen  
Heli Snickeri Mari Riuttanen

Katso uudet valtakunnalliset jäsenetusi:

<http://www.allergia.fi/yhdistykset/valtakunnalliset-jasenedut/>

## Uutta elämää Allergiaohjelman tahtiin!

Allergia- ja Astmaliitto, Hengitysliitto ja Iholiitto aloittivat yhteistuumin Kansallisen allergiaohjelman väestöviestintäprojektin viime keväänä Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Ilman suurempia haavereita hankkeen rahoitus on turvattu vuoteen 2013, mutta jo nyt on nähty tarvetta ainakin muutamalle jatkovuodelle – Allergiaohjelmahan jatkuu vuoteen 2018 asti.

Allergiaohjelman keskeinen sanoma on *allergiaterveys*, jonka saavuttaminen vaatii väestöltä uutta asennetta ja motivoitumista sietokyvyn vahvistamisessa. Allergeenien välttämisen sijaan lähtökohtana on altistua niille tarkoituksenmukaisesti ja vahvistaa näin elimistön puolustusmekanismeja. Tutkimuksetkin vihjaavat, että näkymättömillä mikrobeilla ja isommilla eliöilläkin on tehtävänsä terveytemme tukemisessa. Ollaan siis mieluummin ulkona sormet mullassa kuin kliinisesti neljän seinän sisällä! Syödäkin saa, kuten allergologi Erkka Valovirta on todennut ruoka-aineiden välttämisestä vain varmuuden vuoksi – repikää turhat dieetit!

Lievät allergiat eivät yleensä pahene ja oireita voidaan lievittää niin lääkkeillä kuin altistamalla sopivasti niitä aiheuttaville tekijöille. Samalla kun omahoidon merkitystä korostetaan ja ihmisiä kannustetaan paikallisyhdistysten toimintaan – kyllä, sieltä saatte ajantasaisinta tietoa Allergiaohjelmaa tukevasta toiminnasta! – Allergiaohjelma ei suinkaan unohda tai väheksy allergian vakavampia muotoja. Ne hoidetaan heti ja tehokkaasti. Tavoitteena on, että terveydenhuollon rajallisia resursseja voidaan kohdentaa nimenomaan näihin vaikeampiin tapauksiin.

*Erja Tommila* ja *Erkka Valovirta* Filhasta ovat vieneet Allergiaohjelman sanomaa jo neljättä vuotta suomalaisten terveydenhuoltoon. Koulutustilaisuuksissa uutta tietoa on jaettu tuhansille ammattilaisille ja siinä sivussa myös kymmenille järjestötoimijoille. Mutta allergisen kansan keskuudessa ohjelman sanoma tunnetaan vielä heikosti. Viime keväänä tehdyssä kyselyssä vain joka viides allerginen oli kuullut Allergiaohjelmasta tai sen viesteistä.

Järjestörajat ylittävä viestintähanke rummuttaa Allergiaohjelman mukaisista hoitomuodoista ja -suosituksista erityisesti sähköisen median kautta. Keskeisenä kanavana on syyskuun puolivälissä avattava oma kampanjasivusto – käyhän kurkkaamassa [www.allergiaterveys.fi](http://www.allergiaterveys.fi). Sieltä löydät ajankohtaiset linkit mm. järjestöjen sisällökkäille sivuille sekä itse Allergiaohjelmaan.

Väestöviestinnässä myös järjestöjen omat tiedotuskanavat ovat aktiivisessa käytössä, sillä te jäsenet olette avainasemassa: tutustukaa Allergiaohjelmaan, miettikää sen sanomaa ja ennen kaikkea näyttäkää muille mallia! Hallitkaa allergiaanne, älkää antako sen hallita teitä. Vahvistakaa sietokykyä. Asennoitukaa allergiaan uudelleen. Älkää välttäkö allergeeneja turhaan. Tunnistakaa ja hoitakaa vakavat allergiat ajoissa. Estäkää pahennusvaiheet. Parantakaa ilman laatua. Ja viimeistään nyt tupakka pois! Se vie kaksi kolmesta käryttelijästä ennenaikaiseen hautaan.

Hankkeen nettisivujen kautta on mahdollisuus tiedottaa myös yhdistysten omista tapahtumista. Otamme tapahtumatietoja mieluusti vastaan vaikka heti ja päivitämme niitä sivuille mahdollisimman nopeasti. Toivottavasti löydätte allergiaterveysten!

**Kimmo Saarinen**, väestöviestintähankkeen projektipäällikkö  
Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti

JK. Syksy on mainiota aikaa elähdyttävälle metsäretkelle – mehukkaat metsämarjat ovat oikeita terveyspommeja! Älkää ainakaan jättäkö marjareissua tekemättä yliimitoitun ekinokokki-pelottelun takia...



Lämmin kiitos tiedotteemme mainostajille toimintamme tukemisesta!  
Tämän lehden on painanut M&P-paino,  
[www.mp-paino.fi](http://www.mp-paino.fi), p. (03) 876 8914