

**ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Kaakko**



**KAAKON ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY**

**jäsentiedote 1/2023**



## **Kaakon Allergia- ja Astmayhdistys ry**

**Varuskuntakatu 14 as 6  
45100 Kouvola**

(Kouvola-taloa vastapäätä,  
käynti sisäpihan kautta, 2. krs)  
p. 050 564 0339, toimisto

**kaakonallergia.astma@gmail.com  
www.kaakon.allergia.fi**

TOIMISTOMME ON AVOINNA  
maanantaisin klo 10-14  
keskiviikkoisin klo 10-14

Meidät tavoittaa myös puhelimitse  
toimiston aukioloaikoina sekä sähköpostitse.

### **HALLITUS 2023**

Katri Raussi pj,  
Eija Häkkinen vpj,  
Tarja Mänttari rahastonhoitaja,  
Eeva-Kaisa Ojala toimistos sihteeri  
Jäsenet: Pauli Turkia, Kaarina Aapro.

### **Kaakon Allergia- ja Astmayhdistys ry:n jäsentiedote**

Ilmesty: kaksi kertaa vuodessa  
Painos: 630 kpl.  
Jäsentiedotteen ilmoitusmyynti:  
p. 050 564 0339,  
kaakonallergia.astma@gmail.com  
Yhdistys ei vastaa ilmoitusten  
sisällöstä.

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan:  
Kouvolan Sanomien järjestöpalsta,  
Allergia, Iho & Astma –lehti,  
Facebook -sivut sekä yhdistyksen kotisivut  
www.kaakon.allergia.fi.

## **SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS**

**maanantaina 20.3.2023**

**Porukkatalolla, kokoustila Joutsen,  
Savonkatu 23, Kouvola, klo 18.00.**

**Kokouksessa käsitellään säännön §13  
määräämät asiat.**

**Voit osallistua myös Teamsin kautta  
omalta kotisohvaltasi käsin. Ilmoittaudu  
sähköpostilla 13.3.2023 mennessä.**

**Kahvitarjoilu.**

**Tervetuloa!**



**Tervetuloa jäsenemme keskustelu- ja  
vertaistukiryhmään facebookissa.**

**Ryhmä löytyy nimellä:**

**Kaakon astmaatitot ja allergiset**

## **HALUATKO JÄSENKIRJEEN SÄHKÖISENÄ?**

**Ilmoita sähköpostiosoitteesi meille niin  
saat Allergia-, Iho- ja Astmalehden neljä  
kertaa vuodessa suoraan sähköpostiisi.**



## Helmikuiset terveiset!

Tulin juuri YHVI:n puheenjohtajien palaverista ja ilokseni voin todeta, että OLKA-toiminta alkaa myös Kymsoten alueella KOKS:ssa ja Ratamossa tämän kevään aikana. Eksoten alueellahan OLKA onkin jo ollut toiminnassa pidempään. Tämän toiminnan myötä on saatu yhdistykset esille juuri sinne, missä tarvetta tiedon löytämiselle on.

Tämä kevät on myös vaalikevät ja olemme olleet jo vuosia mukana Pieni Ele -keräyksessä täällä Pohjois-Kymenlaakson alueella ja litissä. Emme ole luopuneet tästä perinteestä, vaikka yhdistyksemme toimialue onkin laajentunut. Samaan aikaan ennakköänestysviikolla on myös allergiaviikko, jonka aiheena on siitepölyallergia.

Olemme laajentaneet yhdistyksemme jäsenetua uimahallilippuihin myös Lappeenrantaan, Kotkaan, Haminaan ja Imatralle.

Alennus uimahallilipusta, 1 €/kertalippu, 10 €/10-kortti/vuodessa/jäsen. Alennuksen saa näyttämällä jäsenkorttia, jonka jäsen saa vuosittain helmikuun Allergia, Iho, Astma -lehden takakannesta.

Tavoitimme osan jäsenistämme jäsenkyselyn avulla, jonka toteutimme niiden sähköpostien kautta, jotka meillä olivat tiedossa. Siellä oli toivomuksena lisää jäsenetuja ja tähän etsimme lisää mahdollisuuksia.

Toivotaan, että syksyn jäsenkirjeen myötä niitä on enemmän. Hyviä vinkkejä voi antaa yhdistyksen sähköpostiin [kaakonallergia.astma@gmail.com](mailto:kaakonallergia.astma@gmail.com)

## Aurinkoista kevättalvea

Katri Raussi, puheenjohtaja

## Toimistoltamme saatavilla jäsenhintaisia tuotteita

- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| • PEF-mittari               | 23€ |
| • Nenähuuhtelukannu         | 11€ |
| • Vesipiippu – inhalaattori | 13€ |
| • Tyynynsuojus              | 10€ |

## Toimistoltamme saatavissa myös

- maksuttomia perusvoide- ja kosmetiikkatuotenäytteitä
- opaslehtisiä ja esitteitä
- anafylaksia-rannekkeita
- lainataan allergiaan ja astmaan liittyviä kirjoja

## Jäsenetuja tarjoavat paikalliset yhteistyökumppanit

### Kouvolan, Kotkan, Haminan, Lappeenrannan ja Imatran uimahallit

Alennus uimahallilipusta, 1 €/kertalippu, 10 €/10-kortti/vuodessa/jäsen

### Parturi-Kampaamo Eitzu (Kuusankoski)

Normaalihintaisista parturi-kampaamopalveluista -20 % sekä  
Sim Sensitive -tuotteista -10 % (etu on henkilökohtainen)

### Kouvolan Luontaistuote (Kouvola)

Normaalihintaisista tuotteista -8%

## Kouvolan hyvinvointiyhdistykset ry YHVI

Yhdistyksemme kuuluu jäsenenä Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry:hyn (entiseltä nimeltä KVY), jonka toimipaikka on **Porukkatalo, Savonkatu 23, 1. krs.**

YHVI järjestää erilaisia tapahtumia ja koulutuksia, joihin yhdistyksemme jäsenet ovat tervetulleita.

Siitepölysuodatinkankaat ja muita sisäilman puhtautta ja hengitysteiden hyvinvointia parantavia tuotteita ja palveluja -10% osoitteesta [www.allergia-apu.fi](http://www.allergia-apu.fi)

Kaikki valtakunnalliset jäsenedut löydät osoitteesta:  
[www.allergia.fi/jasenyys/valtakunnalliset-jasenedut/](http://www.allergia.fi/jasenyys/valtakunnalliset-jasenedut/)

Lisätietoja YHVI:n ohjelmasta ja ajankohtaisista tapahtumista löytyy yhdistyksen nettisivuilta osoitteesta [yhvi.fi](http://yhvi.fi) sekä [Kouvolan Sanomien järjestöpalstalta](#).

# Liiton asiantuntijat vastaavat kysymyksiisi

## ALLERGIA-, IHO- JA ASTMANEUVONTA

ma 14-18 ja to 8-12 puh. 044 773 2052

allergianeuvoja@allergia.fi

Neuvontakysymyksiin vastaa asiantuntija, terveydenhoitaja Katariina Ijäs.

## SOSIAALITURVANEUVONTA

puh. 045 114 4459

risto.heikkinen@allergia.fi

Erytissuunnittelija Risto Heikkinen vastaa kysymyksiin, jotka liittyvät yhteiskunnan tarjoamiin tukiin ja palveluihin sekä asiakkaan ja potilaan oikeuksiin sosiaali- ja terveystalvontissa.

## IHO- JA KOSMETIIKKANEUVONTA

ma-to 10-15 puh. 040 834 8803

kosmetiikka@allergiahelsinki.fi

Maksuttomasta iho- ja kosmetiikkaneuvonnasta voit kysyä kosmetiikka-allergioista ja ihonhoitoon liittyvistä asioista. Helsingin allergia- ja astmayhdistyksen iho- ja kosmetiikkaneuvonta palvelee valtakunnallisesti. Kysymyksiin vastaa farmaseutti, kosmetologi Merike Laine.

## SIITEPÖLY- JA YMPÄRISTÖNEUVONTA

instituutti@allergia.fi

## SISÄILMANEUVONTA

ma-to 9-12 puh. 0600 14429

Allergia- ja Astmaliiton Sisäilmaneuvonta antaa yksilöllisiä neuvoja kodin ja työpaikan sisäilmaan liittyviin kysymyksiin.

## RUOKA-ALLERGIANEUVONTA

ma-to 10-14 puh. 045 235 2861

erimenu.fi -palvelu verkossa.

Dieetikokki, restonomi (AMK) Tuula Jokinen

## KEMIKAALINEUVONTA

ma-ke 10-14 puh. 041 448 6311

claudia.mariottini@allergia.fi

Kemikaaleihin liittyviin kysymyksiin vastaa kemikaaliasiantuntija, farmaseutti, biokemisti (FM), toksikologi (FM) Claudia Mariottini. Neuvontamme palvelee myös sähköpostitse. Kysymyksiin pyritään vastaamaan viikon sisällä.

## JÄSENPAVELU

ma-ti 8-11 ja ke 12-15 puh. 040 721 4988

jasenet@allergia.fi

Jäsenyyteen liittyviin kysymyksiin vastaa jäsen sihteeri Katariina Arokanto. Hänelle voit ilmoittaa myös yhteystietojen päivitykset.





# TERVETULOA VERTAIS- TREFFEILLE!

**Tunnin tapaamisen voi järjestää kuka tahansa, joka haluaa mahdollistaa itselleen ja muille tärkeät vertaiskeskustelut. Pienellä panostuksella teet paljon hyvää.** Kasvotusten vertaistreffit voivat olla vaikka kaupungin ihanimmassa kahvilassa, kirjaston kokoushuoneessa tai lenkipolulla. Virtuaaliset vertaistreffit voivat olla vaikka Teamsissa, Zoomissa, chatissa.

## Tule mukaan toimintaan!

Mietkö uutta harrastusta? Jotakin, jota voisi tehdä vaikkapa vain verkossa? Tai sellaista, jossa tutustuisi uusiin ihmisiin? Tervetuloa vapaaehtoistehtäviimme!

Meillä ja yhdistyksillämme on monia mukavia hommia niin hetkeksi kuin pidemmäksi aikaa - apukädet ovat aina tervetulleita!

Lue lisää: [www.allergia.fi/jarjesto/tule-mukaan-toimintaan/tule-vapaaehtoiseksi](http://www.allergia.fi/jarjesto/tule-mukaan-toimintaan/tule-vapaaehtoiseksi)



## Vertaistarinoita live-lähetyksinä

Live-lähetyksissämme kurkistetaan erilaisiin arkiin, joita allergia, ihosairaus tai astma värittää.

Voit katsoa lähetystä reaaliaikaisesti Allergia-, iho- ja astmaliiton Facebook-sivulta ([Facebook.com/allergiaihoja-astmaliitto](https://www.facebook.com/allergiaihoja-astmaliitto)) tai tallenteina osoitteessa [www.allergia.fi/live](http://www.allergia.fi/live). Vinkkaa kiinnostava lähetys kaverillekin!



## Kurssikalenteri 2023

Muutokset kurssikalenteriin ovat mahdollisia.

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

### Aikuiset ja nuoret (verkkokurssit):

- Pihisee ja puhisee (astma)**  
kevät: 31.1.–27.2. Hakuaika päättyy 23.1.  
syksy: 15.8.–11.9. Hakuaika päättyy 7.8.
- Atopia & kutina**  
kevät: 21.2.–20.3. Hakuaika päättyy 13.2.  
syksy: 22.8.–8.9. Hakuaika päättyy 14.8.
- Anafylaksialapsen läheiset (kurssi vanhemmille ja isovanhemmille)**  
14.3.–3.4. Hakuaika päättyy 6.3.
- Astmaatikon painonhallinta**  
21.3.–15.5. Hakuaika päättyy 13.3.
- Paksuuntunut iho**  
4.4.–1.5. Hakuaika päättyy 27.3.
- Voimavaroja vaikean palovamman kokeneille**  
kevät: 2.5.–29.5. Hakuaika päättyy 24.4.  
syksy: 3.–30.10. Hakuaika päättyy 25.9.
- Iho ja auringonvalo**  
kevät: 9.–29.5. Hakuaika päättyy 1.5.  
syksy: 31.10.–20.11. Hakuaika päättyy 23.10.
- Kosmetikka- ja kemikaaliallergiat**  
12.9.–2.10. Hakuaika päättyy 4.9.
- Allergiat ja anafylaksia**  
26.9.–26.10. Hakuaika päättyy 18.9.
- Käsi-ihottuma**  
17.10.–6.11. Hakuaika päättyy 9.10.
- Urtikaria**  
7.–27.11. Hakuaika päättyy 30.10.

### Yhdistysten kanssa toteutettavat kurssit:

- Iktyoosi (aikuiset ja lapsiperheet)**  
Yhteistyökurssi Iktyoosiyhdistyksen kanssa  
Kurssipaikka: Hyvinvointikeskus Apila, Kangasala  
Ajankohta: 6.–8.10. Hakuaika päättyy 27.8.
- Käsi-ihottuma**  
Yhteistyökurssi Pirkanmaan allergia ja astmayhdistyksen kanssa  
Kurssipaikka: Tampere  
Ajankohta: 14.3, 21.3. & 28.3. klo 17.00. Hakuaika päättyy 1.3.
- Astma ja kehon hyvinvointi**  
Yhteistyökurssi Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astmayhdistyksen kanssa  
Kurssipaikka: Mikkeli  
Ajankohta: 5.4., 12.4., 19.4. & 26.4. klo 17.00. Hakuaika päättyy 15.3.

## Kurssikalenteri 2023

Muutokset kurssikalenteriin ovat mahdollisia.

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

### Lapsiperheet:

- Pelon kanssa eläminen (anafylaksia)**  
Kurssipaikka: Hyvinvointikeskus Apila, Kangasala  
Ajankohta: 21.–23.4. Hakuaika päättyy 12.3.
- Pikkulapsiä allergioiden ja astman kanssa**  
Kurssipaikka: Hyvinvointikeskus Apila, Kangasala  
Ajankohta: 5.–9.6. Hakuaika päättyy 30.4.
- Kutisee ja kirvelee (atooppinen ihottuma)**  
Kurssipaikka: Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola  
Ajankohta: 26.–30.6. Hakuaika päättyy 21.5.
- Koulutiellä allergioiden ja astman kanssa**  
Kurssipaikka: Hyvinvointikeskus Apila, Kangasala  
Ajankohta: 25.–27.8. Hakuaika päättyy 11.6.
- Ainutlaatuinen iho (harvinaiset ihosairaudet)**  
Kurssipaikka: Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola  
Ajankohta: 8.–10.9. Hakuaika päättyy 18.6.
- Mastositsoosi (lapsiperheet, aikuiset myös tervehdellä)**  
Kurssipaikka: Hyvinvointikeskus Apila, Kangasala  
Ajankohta: 22.9.–24.9. Hakuaika päättyy 13.8.

### Aikuiset ja nuoret:

- Voimavaroja alopeetikoille**  
Kurssipaikka: Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola  
Ajankohta: 10.–12.2. Hakuaika päättyy 15.1.
- Hyvinvointia pareille (allergia, ihosairaus tai astma)**  
Kurssipaikka: Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola  
Ajankohta: 17.–19.3. Hakuaika päättyy 5.2.
- Tukea työelämään ja arkeen (allergia, ihosairaudet, astma)**  
Kurssipaikka: Nuoriso- ja vapaa-ajan keskus Pikku-Syöte, Pudasjärvi  
Ajankohta: 27.–31.3. Hakuaika päättyy 19.2.
- Ikääntyvä atooppinen iho ja hyvinvointi**  
Kurssipaikka: Nuoriso- ja vapaa-ajan keskus Pikku-Syöte, Pudasjärvi  
Ajankohta: 27.–31.3. Hakuaika päättyy 19.2.
- Miesten liikuntapainotteinen kurssi (allergia, ihosairaudet, astma, palovamma)**  
Kurssipaikka: Nuoriso- ja vapaa-ajan keskus Pikku-Syöte, Pudasjärvi  
Ajankohta: 26.–28.5. Hakuaika päättyy 16.4.
- Nuoret (allergia, ihosairaudet, astma)**  
Kurssipaikka: Nuoriso- ja vapaa-ajan keskus Pikku-Syöte, Pudasjärvi  
Ajankohta: 26.–28.5. Hakuaika päättyy 16.4.
- Rakkulasairaudet (lahiomaiset tervetulleitä)**  
Kurssipaikka: Hyvinvointikeskus Apila, Kangasala  
Ajankohta: 25.–27.8. Hakuaika päättyy 11.6.
- Eläkeläiset astman ja allergioiden kanssa**  
Kurssipaikka: Nuoriso- ja vapaa-ajan keskus Pikku-Syöte, Pudasjärvi  
Ajankohta: 23.–27.10. Hakuaika päättyy 17.9.

Ajankohtaiset kurssitiedot löytyvät verkosta osoitteesta  
[allergia.fi/kurssit](https://allergia.fi/kurssit)

# Tuetut lomamat

Tuetut lomamat antavat matalan kynnyksen mahdollisuuden saada tauko arjesta, virkistyä ja saada vertaistukea.



Lomat on suunnattu allergioita, astmaa, atopiaa tai harvinaista ihosairautta sairastaville tai vaikean palovamman kokeneille ja heidän läheisilleen.

- **11.6.–16.6.2023, Kuortaneen Urheiluopisto**
- **2.7.–7.7.2023, Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta**
- **15.10.–20.10.2023, Spahotel Casino, Savonlinna**

Lisätietoa lomista ja niille hakemisesta: [allergia.fi/tuetutlomamat](https://allergia.fi/tuetutlomamat)

## Tapatumakalenteri kevät 2023

### 22.3.2023

Allergiaviikon verkkoilta: Siitepölyallergia ja siedätyshoito klo 18-19

Onko niiskuttaminen, aivastelu, silmien vetistäminen tuttua siitepölykaudella? Haluaisitko päivittää tietosi, että miten parhaiten voi saada allergiaoireita kuriin? Tiedätkö mitä mahdollisuuksia nykyaikainen siitepölyn siedätyshoito tarjoaa? Mietityttääkö missä voisit tavata muita siitepölyallergisia ja pysyä kärryillä uusimmasta tiedosta sekä saada vertaistukea?

<https://allergia-fi.sites.avoine.com/tapahtumat/allergiaviikon-verkkoilta/>

### 22-28.3 2023 ja 2.4.2023

pieni ele lipaskeräys  
<https://www.pieniele.fi/>

### 1-7.5.2023 Astmaviikko

<https://www.allergia.fi/jarjesto/vaikutamme/kampanjat-ja-teemapaivat/>