



**JÄSENTIEDOTE 2 / 2013**

**FORSSAN SEUDUN ASTMA-  
JA ALLERGIAYHDISTYS ry.**

Vapaudenkatu 5 B 16  
30100 FORSSA

p. 03-422 6480

toimisto avoinna  
maanantai ja torstai  
klo 9-17

e-mail  
allergia.forssa@gmail.com

**[www.forssan.allergia.fi](http://www.forssan.allergia.fi)**

## Jäsenkortilla alennusta seuraavista yrityksistä:

- Ateljee Brigantia, Kutomonkuja 2A8, Forssa:  
ihoystävälliset titaanikorvakorut -20% normaalihinnasta.
- Hannun Kello, Vilppaankatu, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista -15% (ei Kalevala Korut)
- Händy, Hakkapeliitantie 3, Tammela, puh. 0500-930 820:  
alennus koskee suolahuonehoitoa
- Instrumentarium, Torikatu 8, Forssa:  
norm.hintaisista silmälaseista -20%, optikon näöntarkastus 10 €, norm.hintaiset Hyvä Olo-tuotteet - 10%
- Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus, Kutomonkuja 2 A 1, Forssa:  
10-vihkon ostajalle 1 kerta kaupan päälle
- Luontaistuote Helokki, Torikatu 10 ja Prismakeskus, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista - 10%
- Luontaistuote Life Forssa Citymarket, Yhtiönkatu, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista - 10%
- RelaxSaila, Rajakatu 2, Forssa:  
suolahuonekäynnit -10% (jäsenhinnat: kertakäynti 40 min 19,80 €, 5-kortti 90 € ja 10-kortti 153 €) Voimassa 10.8.2014 asti
- Studio Elina, Kartanonkatu 8, Forssa :  
normaalihintaisista tuotteista -5%

Valtakunnalliset jäsenedut löydät netistä osoitteesta  
<http://www.allergia.fi/yhdistykset/valtakunnalliset-jasenedut/>

Allergia- ja astmalasten vesiliikunta Vesihelmessä on jäsenperheen lapsille maksuton. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro jäsennumero ja varsinaisen jäsenen nimi. Näin saat edun käyttöön.

Yhdistyksemme jäsenyys on siis perhekohtainen eli edut saa koko perhe.

Yhdistyksen toimistolla myynnissä PEF-mittareita. Toimistolta voi noutaa myös maksuttomia astma- ja allergiaoppaita sekä voide- ja pesuainenäytteitä.

## **Pirteää syksyä kaikille!**

Syksyn ohjelmassamme on tarjolla lapsille vesiliikuntaa ja aikuisille kuntosaliharjoittelua. Marraskuussa on syyskokous, johon kaikki jäsenet ovat tervetulleita. Yhdessä Mielellämme –tapahtumassa olemme mukana ma 18.11. Forssan Ammatti-instituutissa.

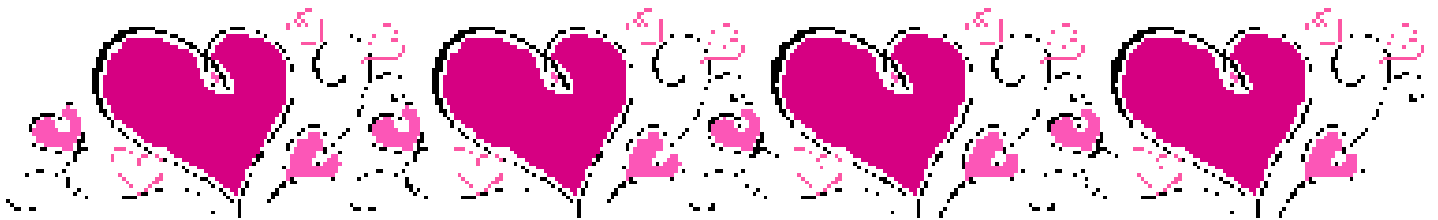
Jouluarpajaiset järjestämme ensimmäisen adventin aattona la 30.11.

K-Supermarketin käytävässä Kartanokeskuksessa.

Työsuhteeni loppuu syyskuun lopussa ja haluan kiittää kaikkia jäseniämme hyvästä yhteistyöstä.

Tervetuloa tapahtumiimme ja toimintaamme mukaan!

Terveisin Armi



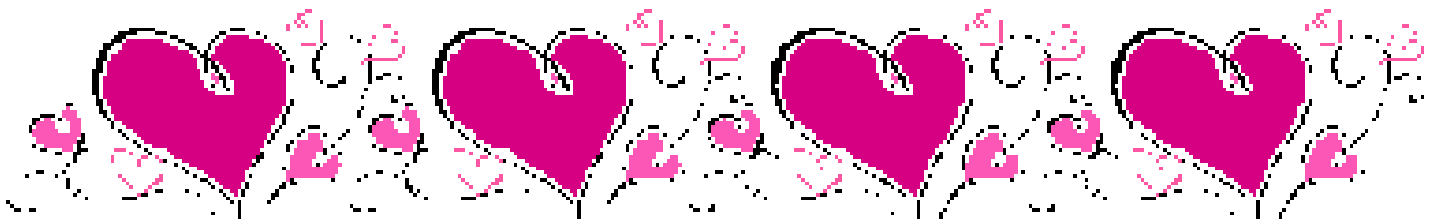
Haluamme kiittää jäsentiedotteen painatuskuluissa tukeneita mainostajia

ALLERGIKAUPPA HEKATEK OY

FORSSAN SEUDUN OSUUSPANKKI

KELLO-NYSTRÖM OY

RELAXSAILA



## **TAPAHTUMAKALENTERI:**

**SEURAA MYÖS NETTISIVUJA JA SEUTU-SANOMIEN YHDISTYSPALSTAA!**

### **SYYS - LOKAKUU :**

- Lasten vesiliikunta alkaa to 12.9. klo 17.45 Vesihelmessä.
- Kuntosaliharjoittelu alkaa ma 16.9. klo 18 Heikanrinteen kuntosalilla (Saksankatu 34).

### **MARRAS - JOULUKUU:**

- Sääntömääräinen syyskokous torstaina 14.11. klo 18 toimistolla. Tervetuloa kaikki jäsenet!
- Yhdessä Mielellämme –tapahtuma ma 18.11. Forssan Ammatti-instituutissa.
- Arpajaiset la 30.11. klo 10-15 K-Supermarketin käytävällä Kartanokeskuksessa. Arpajaisvoittolahjoituksia vastaanotetaan toimistolla.

***Kaikista seudun tapahtumista saatte tietoa netistä osoitteista***

**<http://tapahtumakalenteri.forssanseutu.fi/>**

**<http://www.forssa.fi/tapahtumakalenteri/>**

**<http://www.wahren-keskus.fi>**

**<http://www.bulevardi.fi/>**

**LIIKUNTAA**  
**Kuntosaliharjoittelua**  
**Heikanrinteen kuntosalilla**  
**alkaen ma 16.9. klo 18-19**

**Yhdistyksemme tarjoaa jäsenilleen  
mahdollisuuden  
maksuttomaan kuntosaliharjoitteluun.**

**Tervetuloa tutustumaan  
kuntosaliharjoitteluun  
Heikanrinteen kuntosalille  
alkaen ma 16.9. klo 18-19.**

**Ohjaajana toimii yhdistyksemme  
liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä.**

**Tervetuloa!**

# **Muista päivittää lapsen allergiatiedot koululle**

**Allergia- ja astmaliitto muistuttaa, että lapsen sairaudesta täytyy kertoa koululle. Syksyllä on hyvä aika tarkistaa myös aiemmin annetut tiedot: ehkä lapsi on kesän aikana saanut adrenaliini-injektorin tai astmalääkityksen, tai kenties jotakin ruoka-ainetta ei enää pidä välttää.**

**- Koulun henkilökunta tunnistaa helpommin vakavan allergiareaktion tai astman oireet, jos sairaudesta ja sen hoidosta on kerrottu etukäteen. Opettajainhuoneeseen viety lapsen kuva ja siihen liitetty hoito-ohje on hyvä tapa kertoa muillekin kuin omalle opettajalle lapsen sairaudesta, toteaa allergianeuvoja Johanna Värmälä Allergia- ja astmaliitosta.**

**Värmälä painottaa, että koululaista ei saa jättää yksin sairautensa ja siihen liittyvien oireiden kanssa. Lisäksi lasta tulee ohjata ennaltaehkäisemään ja tunnistamaan oireet.**

**- Koululaisia on myös kannustettava terveisiin elämäntapoihin. Niiden avulla astma ja allergiat pysyvät paremmin aisoissa, Johanna Värmälä Allergia- ja astmaliitosta toteaa.**

## **Normaalisti liikuntatunneille**

**Allergia- ja astmaliiton mukaan astma tai esimerkiksi atooppinen ihottuma eivät estä liikuntatunneille osallistumista. Jos astmaa sairastava lapsi ei jaksakaan normaalia liikuntaa, hänen astmalääkityksensä täytyy tarkistuttaa lääkärillä. Astma alkaa usein helpottaa murrosiässä, mutta astmataipumus on elinikäinen.**

**Atooppinen iho taas hoidetaan suihkulla ja riittävällä rasvauksella hikijumpan tai uinnin jälkeen. Myöskään siitepölyallergia ei estä koululiikuntaa tai välituntileikkejä.**

**- Kesä ei lopu koulun alkuun, vaan ilmassa on edelleen heinän ja pujan siitepölyä. Jos ne aiheuttavat oireita, allergialääkitystä jatketaan koko siitepölykauden yli. Allergiaoireet väsyttävät ja heikentävät yöunia, mikä taas vaikeuttaa koulunkäyntiä, toteaa Johanna Värmälä Allergia- ja astmaliitosta.**

**Paikalliset allergia- ja astmayhdistykset tarjoavat allergiaperheille vertaistukiryhmiä ja muuta toimintaa, jossa on helppo vaihtaa kokemuksia**

samassa tilanteessa elävien kanssa. Allergia- ja astmaliiton [allergia.fi](http://allergia.fi) - internetpalvelussa on myös kaikille avoin keskustelupalsta ajatusten vaihtoon.

## **Vakava allerginen reaktio vaatii rohkeutta ja nopeaa toimintaa**

**Vakava allerginen reaktio uhkaa henkeä ja siksi nopea toiminta on välttämätöntä. Ensiapu on yksinkertainen: adrenaliini-injektori reiteen ja soitto hätäkeskukseen. Allergia- ja astmaliitto painottaa, että injektorin käyttöä ei pidä pelätä, pistämättä jättäminen on vaarallisempi vaihtoehto.**

**Vakava allerginen reaktio eli anafylaksia oireilee monin eri tavoin. Oireita ovat mm. ihoreaktio, kasvojen punoitus, pulssin tihentyminen ja kutina nielussa tai kurkussa. Ulkopuolisen on vaikea tunnistaa reaktiota ilman allergisen kantamaa sos-ranneketta. Silti nopea toiminta voi pelastaa hengen.**

**- Adrenaliini-injektorin turhaa käyttöä ei pidä missään tapauksessa pelätä. Se ei aiheuta vaaraa tarpeettomastikaan pistettynä, sanoo koulutuspäällikkö, allergianeuvoja Anne Vuorenmaa Allergia- ja astmaliitosta.**

**- Kaikilla anafylaksian kokeneilla täytyy olla mukanaan adrenaliini-injektori. Kohtauksen tullen allerginen ei itse pysty injektoria välttämättä käyttämään, joten ympärillä olijoilta vaaditaan toimintaa samoin kuin missä tahansa hätätilanteessa, Anne Vuorenmaa Allergia- ja astmaliitosta painottaa.**

### **Ohje lääkeinjektorin käyttöön**

**- Ota adrenaliini-injektori nyrkkiotteeseen. Pidä se koko ajan voimakkaassa nyrkkiotteessa, ei peukaloa injektorin päähän.**

**- Poista turvakorkki. Injektori on nyt käyttövalmis.**

**- Iske injektorin neulapää (musta tai oranssi injektorista riippuen) reiden ulkosyrjään.**

**- Injektori pidetään paikallaan reidessä 10 sekunnin ajan.**

**- Hiero lopuksi pistoskohtaa.**

**Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistyksen jäsenille 10 %:n alennus  
suolahuonehoidoista RelaxSailan suolahuoneessa**



**RelaxSaila**

**Rajakatu 2 30420 Forssa**

**p. 040 590 2093**

**saila.jarvinen@relaxsaila.fi**

**[www.relaxsaila.fi](http://www.relaxsaila.fi)**

## **KOSMETIIKAN ALLERGIAPORTAALI**



Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys on toiminut kosmetiikka-asioiden puoleettomana asiantuntijana jo yli 20 vuotta. Neuvonnan tueksi on kehitetty RAY:n tuella Kosmetiikan Allergiaportaali, joka on ainoa laatuaan koko Euroopassa. Yli 40 kosmetiikan valmistajaa ja maahantuojaa toimii yhteistyökumppaneina antaen portaaliin tuotetietonsa allergisten hyväksi. Emme aseta kriteerejä tuotteille, vaan jokainen allerginen kuluttaja asettaa kriteerit itse, omien todettujen allergioiden perusteella.

Kosmetiikan Allergiaportaali auttaa silloin, jos sinulla on allergiatestein todettu allergia jollekin kosmetiikan raaka-aineelle. Allergiaportaalissa on noin 7500:n tuotteen koostumustiedot.

Tutustu Allergiaportaaliin netissä [www.kosmetiikka-allergia.fi](http://www.kosmetiikka-allergia.fi) tai kysy lisää neuvonnasta osoitteesta [kosmetiikka@allergiahelsinki.com](mailto:kosmetiikka@allergiahelsinki.com)





# Lounaismaan OP

[op.fi/lounaismaa](https://op.fi/lounaismaa)

[www.facebook.com/lounaismaanop](https://www.facebook.com/lounaismaanop)



# TIMANTTISET

*Kello-Nyström*

# Allergiakauppa.fi Hyvinvointisi parhaaksi



Tervetuloa ostoksille  
Allergiakauppaan

---

**Nyt loppui  
tukkoisuus ja niistely!**

allergiat  
ilmankuivuus  
ilmankosteus  
ilmanpuhtaus  
hyvinvointi

Meidän tuotteilla  
voit helpottaa oloasi  
mikäli mainitut aiheuttavat  
ongelmia.

Olemme erikoistuneet terveys- ja hyvinvointituotteiden myyntiin, erityiskohderyhmänämme allergioista ja astmasta kärsivät, sekä niiden ehkäisystä kiinnostuneet henkilöt. Samoin hyvinvointituotteiden osuus valikoimassamme on kasvanut jatkuvasti.

Yrityksemme on toiminut vuodesta 2006 ja omaamme jo sitä edeltävältä ajalta vankan kokemuksen allergioista ja niihin liittyvistä tuotteista.

Tuotevalikoimiimme kuuluu mm.

**Pölynimureista:** Dyson, Electrolux ja Nilfisk

**Ilmanpuhdistimista:** Daikin, Lightair, Elixair, Electrolux, Bonaire, Filtrete, Plymovent, Honeywell ja DeLonghi

**Ilmankostuttimista:** Daikin, Bonaire, DeLonghi, AirTek, Beurer ja Honeywell

**Ilmankuivaimista:** Mitsubishi ja Bonaire

**Himalajan kristallisuolatuotteista:** ruokasuolat, saippuat, suolalamput, suolatuikut, kylpysuolat yms.

**Pesu-, Puhdistus- ja Ihonhoitotuotteista:** Lavera, W&S, AlmaWin, OnXon, Method, Born to Bio, WUP pesupähkinät yms.

**Muita** tuotteita esimerkiksi: kasvosauna, suolapiiput, vesipiiput, korvausilmaventtiilit, ikkuna suodattimet, vaa'at, ilmastointilaitteet, akupunktio tuotteet, verenpainemittarit sekä lämpö- ja kosteusmittarit yms.

Palvelemme lähellä sinua, osoitteessa Yrittäjänkaari 17 Forssa sekä internetissä [www.allergiakauppa.fi](http://www.allergiakauppa.fi).

**Puhelimella tavoitat meidät (ark. klo 9-16) numerosta 020 769 1910.**

**Tervetuloa ostoksille!**

## ALLERGIANEUVONTA

Toistaiseksi Allergia- ja Astmaliiton kautta, tiedot alapuolella.  
Jos sinulla on sairaanhoitajan pätevyys ja olisit kiinnostunut neuvontatyöstä,  
ota yhteys toimistolle.

Maksullinen allergianeuvontanumero ( 0,86 € / min)

p. 0600 14419

avoinna: ma, ti ja ke klo 9-13 sekä to klo 13-17

Allergianeuvonta palvelee myös sähköpostitse:  
allergianeuvoja@allergia.fi

Sisäilma- ja korjausneuvonta

p. 020 757 5181

Ti-pe klo 9-15

Soittaminen maksaa normaalin puhelumaksun verran.

Yhteistyössä Hengitysliiton kanssa.

**Muistathan ilmoittaa  
postiosoite- ja sähköpostiosoitemuutokset ja  
-lisäykset toimistolle tai sähköpostiin  
allergia.forssa@gmail.com.  
Yhteydenotot myös nettisivujen kautta  
www.forssan.allergia.fi**

## **HALLITUS 2013**

puheenjohtaja Eila Suvanto-Heinämäki

varapuheenjohtaja ja liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä

rahastonhoitaja Jukka Nikula

talkoovastaava Matti Uutela

Liisa Räsänen

Eija Juhala

### **Toiminnanjohtaja/toimistotyöntekijä**

Armi Huttunen syyskuun loppuun asti

Raili Sinervä lokakuun alusta

kannen kuva Armi Huttunen