

Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys

JÄSENTIEDOTE

2/2016



VAPAUDENKATU 5 B 16, 30100 FORSSA P. 03-422 6480

TOIMISTO AVOINNA MAANANTAISIN JA TORSTAISIN KLO 9-17

E-MAIL ALLERGIA.FORSSA@GMAIL.COM

WWW.FORSSAN.ALLERGIA.FI

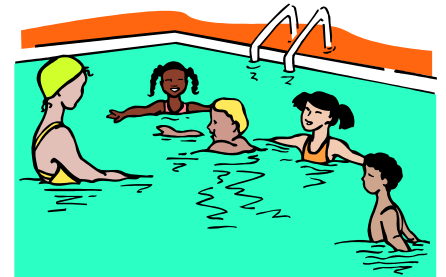
Jäsenkortilla alennusta seuraavista yrityksistä:

- 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:
normaalihintaisista silmälasista -20%, optikon näöntarkastus 10 €,
normaalihintaiset 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%
- Studio Elina, Kartanonkatu 8, Forssa:
normaalihintaisista tuotteista -5%

Valtakunnalliset jäsenedut löydät netistä osoitteesta

<http://www.allergia.fi/yhdistykset/valtakunnallisetjasenedut/>

**ALLERGIA- JA ASTMALASTEN VESILIIKUNTA
VESIHELMESSÄ ON JÄSENPERHEEN LAPSILLE
MAKSUTON. ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ
KERRO JÄSENNUMERO JA VARSINAISEN JÄSENEEN
NIMI. NÄIN SAAT EDUN KÄYTTÖÖN (etu jatkuu
myös ensi vuonna, jos osallistujia väh. 5/kerta).**



**YHDISTYKSEMME JÄSENYYS ON PERHEKOHTAINEN ELI EDUT SAA
KOKO PERHE**

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

Energistä ja värikästä syksyä!



Toivottavasti teillä oli mukava ja rentouttava kesä. Itse kiertelin perheeni kanssa ympäri Etelä-Suomea ja menimme sinne missä aurinko paistoi; nauttien ihanista kesämaisemista ja tapahtumista. Siinä rentoutui sielu sekä mieli. Valokuvia tuli otettua todella paljon ja niitä onkin kiva katsella sateisina syyspäivinä ja muistella miten kivaa taas oli. Kesä meni jälleen yhdessä hujauksessa, mutta kyllä se syksykin on mukavaa aikaa. Saamme ihailla ruskan värejä, aloittaa kuntoilun tai uuden harrastuksen, käydä sienestämässä tai vain käpertyä sohvalle viltin alle ja katsella lempiohjelmia televisiosta ja nauttia pimenevistä illoista.

Syksyllä on jälleen kaikkea mukavaa tiedossa. Kuntosaliharjoittelu ja lasten vesijumppa alkaa, menemme katsomaan Forssan Teatteriin Sirkku Peltolan mustanpuhuvaa komediaa Variksen veli, jonka ohjaa Kati Outinen. Marraskuun lopulla teemme ostosmatkan Tampereelle. Silloin on hyvä mahdollisuus ostaa joululahjoja ja joulukuun alussa pidämme perinteiset jouluarpajaiset. Jos haluat lahjoittaa arpajaisiin jotain mukavaa, niin poikkea ihmeessä toimistolla.

Toivotan ihanaa syksyn aikaa ja nähdään hymyssä suin yhdistyksen tapahtumissa!

Terkuin Sari

Kiitämme lämpimästi jäsentiedotteen
painatuskuluissa tukeneita mainostajia

FORSSAN KESKUSAPTEEKKI

FORSSAN VANHA APTEEKKI

KUTOMON APTEEKKI

KUTOMON FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS OY

OP LOUNAISMAA

TAPAHTUMAKALENTERI:

SEURAA MYÖS KOTISIVUJA JA SEUTU-SANOMIEN YHDISTYSPALSTAA!

SYYS – LOKAKUU

- Kuntosaliharjoittelu Heikanrinteen kuntosalilla (Saksankatu 34) maanantaisin klo 18. Syyskausi alkaa 5.9.
- Lasten (4-10v.) vesiliikunta joka toinen torstai Vesihelmessä klo 17.45-18.30.
Ryhmäpäivät: 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10.
- Matka Terveysmessuille Helsinkiin lauantaina 22.10.
(toteutuu, jos lähtijöitä on väh. 20)
- 30.10. Forssan Teatterissa näytelmä Variksen veli. Hinta 15€/henkilö (sis. väliaikatarjoilun). Sitovat ilmoittautumiset 19.10. mennessä.



MARRAS – JOULUKUU

- Sääntömääräinen syyskokous torstaina 17.11. klo 18 toimistolla. Tervetuloa kaikki jäsenet mukaan !
- Jouluarpajaiset K-Supermarketin käytävällä Kartanokeskuksessa lauantaina 3.12. Arpajaisvoittolahjoituksia vastaanotetaan toimistolla.
- Lasten vesiliikuntapäivät 10.11., 24.11., 8.12.
- Syyskauden kuntosaliharjoittelun viimeinen päivä on 12.12.



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

Heikanrinteen kuntosalilla

maanantaisin klo 18-19

Yhdistyksemme tarjoaa
jäsenilleen mahdollisuuden
maksuttomaan ja ohjattuun harjoitteluun.



Tule tutustumaan ja liikkumaan
kuntosaliharjoittelun merkeissä

Heikanrinteelle.

(Saksankatu 34)



Ohjaajana toimii yhdistyksemme
liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä.

TERVETULOA!

Tuoksuyliherkkyys

Tuoksuyliherkkyydellä tarkoitetaan erilaisten tuoksujen ja hajujen aiheuttamia elimellisiä oireita kuten nuhaa, päänsärkyä ja pahoinvointia.

Samaa asiaa tarkoitetaan termeillä yleinen kemikaaliherkistymä tai tuoksuherkkyys. Tuoksuyliherkkyys ei ole sama asia kuin hajusteallergia, joka tarkoittaa iholla ilmenevää kosketusallergiaa kosmetiikan hajusteille.

Tuoksuyliherkkyys on poikkeava tapa reagoida tuoksuihin ja hajuihin. Tuoksuyliherkkien hajuaisti ei ole tavallista herkempi, vaan heiltä puuttuu ominaisuus tottua tuoksuihin. Oireet ovat elimellisiä, todellisia ja moninaisia. Aikaisemmin tuoksuyliherkkyyttä pidettiin lähinnä psyykkisenä oireiluna, mutta nykyään lääketiede on tunnistanut sen elimelliseksi vaivaksi.

Tuoksuyliherkkyuden syntymekanismi on huonosti tunnettu. Se ei ole allergiaperäinen reaktio. Joissakin tapauksissa yliherkkyys on yhdistetty voimakkaaseen altistumiseen kemikaaleille, kuten liuottimille tai hyönteismyrkyille. Taipumus herkkyteen on sukuominaisuus.

Väestöstämme 10 – 40 % kärsii tuoksuyliherkkydestä. Oireina esiintyy nenän vuotamista, ihon punottamista etenkin kasvoilla ja kaulalla, hengenahdistusta, yskää, päänsärkyä, pahoinvointia, uupumusta, sydäntykytystä ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. Herkkyys oireille vaihtelee. Joku voi saada jo muutamassa minuutissa hankalan päänsärlyn, kun joku toinen selviää muutamalla aivastuksella. Talvipakkasilla oireet ovat voimakkaampia. Suurin osa tuoksuyliherkistä on keski-ikäisiä naisia, mutta oireita on myös miehillä ja lapsilla. Oireiden ilmaantuvuus kasvaa iän myötä. Osalla oireet ovat alkaneet jo lapsuudessa. Joka toisella oireet tulevat vähitellen.

Tuoksuyliherkkä ei yleensä oireile vain yhdestä tietystä tuoksusta. Tyypillisimpiä oireiden aiheuttajia ovat hajuvedet ja partavedet. Myös hien, homeen tai painomusteen haju voi tuoda oireet pintaan. Tuoksu tai haju voi olla niin mieto, että se on lähes huomaamaton. Luonnontuoksut aiheuttavat oireita harvemmin.

Tuoksuyliherkkyuden oireita hoidetaan vaivan mukaan. Täsmälääkettä ei ole olemassa. Osa tuoksuyliherkistä löytää avun antihistamiinista, päänsärkylääkkeestä tai kortisonipohjaisista nenäsuihkeista. Vaivaan on kokeiltu paikallispuudutetta nenän limakalvoille sekä mineraalisuolaa nenäsuihkeena tai suolapiipulla. Siedätyshoitoa eteerisillä öljyillä on kokeiltu vaihtelevin tuloksin, samoin saunan lämpöä. Ainoa

toimiva hoitokeino tällä hetkellä on tuoksuton ympäristö. Tuoksutonta maailmaa emme kuitenkaan saa.

Kanssaihmisiltä tarvitaan ymmärrystä ja huomaavaisuutta. Nenä tottuu hyvinkin nopeasti käyttämäämme hajusteeseen, mikä johtaa siihen, että lisäämme hajusteen käyttöä. Pelkät hajuvedet ja partavedet eivät ole tuoksuyliherkkien ongelma. Tuoksuja löytyy yllättävistäkin paikoista, kuten kynttilöistä, kosmetiikkatuotteista tai puhdistusaineista. Allergia- ja astmaliiton Allergiatunnuksella merkityt tuotteet ovat hajusteettomia.

Tuoksuyliherkkyys voi johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen työssä, kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. On tärkeää tiedostaa vaiva ja ymmärtää sekä kuunnella. Tuoksuyliherkälle tulee antaa mahdollisuus kertoa avoimesti oireistaan ja oireiden aiheuttajista.



Jäsenpalveluna maksutonta allergia- ja astmanneuvontaa myös sähköpostitse. Kirjautu palveluun allergia.fi -sivustolta, sivun yläosassa on linkki *jäsenextra*.

Jäsennumero toimii käyttäjätunnuksena ja postinumero on salasana. Jäsenextra sivujen yläosassa on linkki "Kysy asiantuntijalta" ja sieltä löytyy suora linkki sähköpostiin, mihin kysymyksen voi lähettää. Jäsenextrassa voi käydä lukemassa myös lehden sähköisesti, katsastaa aihepiiristä ilmaantuneet ajankohtaiset lehtijutut tai selvittää tutkija Juha Jantusen kanssa vaikkapa siitepölyihin liittyviä kysymyksiä tai avata keskustelun samassa tilanteessa olevien jäsenten kanssa.

KOSMETIIKAN ALLERGIAPORTAALI



Tervetuloa Kosmetiikan
Allergiaportaaliin!

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 maahantuoja 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.

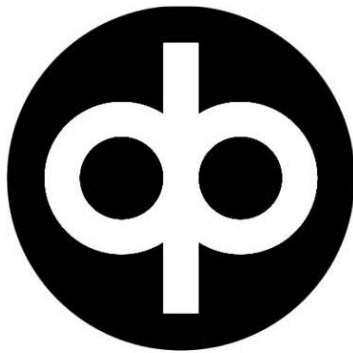
Tutustu Allergiaportaaliin netissä www.kosmetiikka-allergia.fi tai kysy lisää neuvonnasta osoitteesta kosmetiikka@allergiahelsinki.com

KUTOMON

FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS

Kutomonkuja 2 A, Forssa
P. (03) 435 4665

Keskitä. Saat etuja.



OP Lounaismaa

op.fi/lounaismaa
facebook.com/lounaismaanop



VANHA APTEEKKI

Ystävällistä palvelua lähelläsi jo vuodesta 1859

PRISMA-KESKUS (Tapulikuja 6)

Palvelemme:

ma-pe 9-20

la 9-18

su 11-18

www.forssanvanhaapteekki.fi



Kartanonkatu 11, Puh. 03 422 2835,

www.forssankeskusapteekki.fi

Ma-pe 8.30-18, la 9-14



**KUTOMON
apteekki**



**Kutomon Kauppakeskus, Yhtiönkatu, 30100 Forssa
puh. (03) 435 5250, fax (03) 435 5241**

**Avoinna arkisin 8.30-19, lauantaisin 9-16
info@kutomonapteekki.fi**



ALLERGIANEUVONTA

**Forssan yhdistyksen allergianeuvojana toimii
terveydenhoitaja Niina Aaltonen**

Päivystys torstaisin klo 19-20 numerossa 044 3311 224

Maksullinen allergianeuvontanumero (0,87 € / 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

Ma-to 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 2016

Puheenjohtaja ja talkoovastaava Matti Uutela

Varapuheenjohtaja ja liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä

Rahastonhoitaja Jukka Nikula

Virkistystoimikunnassa Leena Anttila, Raili Sinervä ja Marja Tuominen

Jäsen Anneli Raiskio

Jäsen Tuula Tuura

Liikuntatoimikunnassa Jarmo Turunen

Allergianeuvoja

Niina Aaltonen

Toiminnanjohtaja

Sari Jokinen

Kannen kuva Matti Uutela