

Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys

JÄSENTIEDOTE

1/2017



VAPAUDENKATU 5 B 16, 30100 FORSSA P. 03-422 6480
TOIMISTO AVOINNA MAANANTAISIN JA TORSTAINEN 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 silmälaseista -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/valtakunnalliset-jasenedut/>

Allergia- ja astmalasten (4-10v) vesiliikunta Vesihelmessä on nykyään omakustanteinen. Hinta on 36€/kevät. Toivotaan, että vanhempi on mukana (ilmainen). Joka toinen torstai (parilliset viikot).

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



Pirteää uutta vuotta!

Jälleen on vuosi vaihtunut ja toivotankin kaikille jäsenille oikein ihanaa uutta vuotta. Olkoon vuosi 2017 täynnä terveyttä, iloa ja onnistumisia! Koko perheen laskiaisrieha Vikspirtissä 26.2. klo 13-15 aloittaa kevään tapahtumat. Tervetuloa viettämään iloista päivää! Toukokuun alussa alkaa mölkkyharjoitukset. Silloin voitte tulla koko perheen voimin pelaamaan yhdessä toisten jäsenten kanssa. Näin jäsenet voivat samalla tutustua toisiinsa ja saavat halutessaan vertaistukea. Toukokuussa järjestämme Ötökkäillan. Biologi Juha Jantunen tulee luennoimaan meille mm. luonnon, allergioiden ja sietokyvyn yhteydestä. Luento järjestetään yhteistyössä Forssan Luonnonhistoriallisen museon kanssa. Pieni ele -keräys käynnistyy jälleen kuntavaalien yhteydessä. Jos olet kiinnostunut tulemaan lipasvahdiksi, niin soittele toimistolle tai lähetä sähköpostia.

Nähdään 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!

TAMMIKUU

- Kuntosaliharjoittelu Heikanrinteen kuntosalilla maanantaisin klo 18-19.

HELMIKUU

- Laskiaisrieha Vikspirtissä sunnuntaina 26.2. klo 13-15.

MAALISKUU

- Sääntömääräinen kevätkokous torstaina 23.3. klo 18.00 toimistolla.

HUHTIKUU

- Allergiaviikko vko 16 (17.4. -23.4.)

TOUKOKUU

- 3.5. Astmapäivä
- 18.5. koko perheen Ötökkäilta Forssan Luonnonhistoriallisessa Museossa
- Mөлkyharjoittelu alkaa (paikka vielä avoin).

KESÄ-HEINÄKUU

- Kesäretki lauantaina 10.6. (kohde vielä avoin).
- Pujontorjuntatalkoot (ajankohta vielä avoin).



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

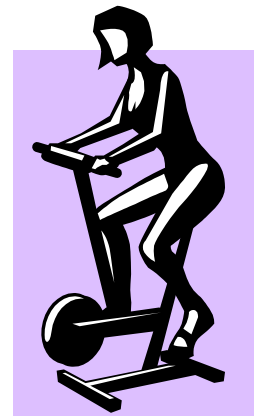
Yhdistyksemme tarjoaa
jäsenilleen mahdollisuuden
maksuttomaan ja ohjattuun harjoitteluun.



Tule tutustumaan ja liikkumaan
kuntosaliharjoittelun merkeissä

Heikanrinteelle.

(Saksankatu 34)



Ohjaajana toimii yhdistyksemme
liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä.

TERVETULO!

Ruoka-allergia

Aikuisista 2–5 prosenttia sairastaa ruoka-allergiaa.

Ihmisten sietokyky kehittyy yleensä jo lapsuusiässä. Ensimmäiset altistumiset ruoka-aineelle saavat normaalisti aikaan toleranssin eli sietokyvyn. Allergisella tätä sietokykyä ei synny, ja elimistö puolustautuu allergeenia vastaan allergisella reaktiolla. Allergian kehittyminen on perintö- ja ympäristötekijöiden summa, perimmäistä syytä ei tiedetä.

Ruoka-allergiassa elimistö kehittää IgE-luokan vasta-aineita ruoka-ainetta vastaan. Oireet ilmaantuvat yleensä heti tai muutaman tunnin sisällä ruoan nauttimisen jälkeen. On olemassa myös hidasta ruoka-allergiaa, jolloin oireet kehittyvät vasta päivien kuluessa ja ovat yleensä lieviä.

Diagnoosi

Lääkäri tekee allergiadiagnoosin sekä oireiden että testitulosten perusteella. Ruoka-allergian diagnoosia ei siis tehdä pelkän allergiatestauksen (prick-ihotestaus, IgE-vasta-ainemääritys) pohjalta. Varma diagnoosi edellyttää sitä, että ruoka-ainetta kokeillaan valvotusti ja seurataan, ilmaantuuko oireita (valvottu altistuskoe).

Ruoka-allergian aiheuttajat

Mikä tahansa ruoka voi aiheuttaa allergisen reaktion, jos henkilö on herkistynyt kyseiselle ruoalle tai sen sisältämälle ainesosalle.

Koivun siitepölyallergiaan liittyvistä aiheuttajista tavallisimpia ovat porkkana, omena ja kiivi. Lisäksi joistakin mausteista voi tulla suun kutinaoireita. Muita tyypillisiä allergeeneja aikuisilla ovat pähkinät, kalat ja äyriäiset. Maito ja viljat ovat mahdollisia, mutta eivät tavallisia aikuisiän ruoka-allergioiden aiheuttajia.

Ristiallergiat

Noin joka toinen koivuallerginen saa allergiaoireita juureksista ja hedelmistä. Näitä siitepölyallergiaan liittyviä oireita tulee pääasiassa suun, nielun ja huulten alueelle. Oireina esiintyy kutinaa ja turvotusta, joiden voimakkuus vaihtelee. Vatsa- ja iho-oireet ovat harvinaisia. Juuresten ja hedelmien kuoriminen tai muu käsittely saattaa aiheuttaa iho-oireita käsiin. Oireherkkyys on siitepölykaudella voimakkaampaa, talvella oireita ei välttämättä tule ollenkaan. Ristiallergian oireet ovat muutenkin yleensä lieviä. Juuresten ja hedelmien käsittely vähentää allergeenisuutta selleriä lukuun ottamatta. Pähkinät säilyttävät myös allergeenisuutensa käsittelystä huolimatta. Ristiallergia heinien ja ruokien välillä on harvinaista. Samoin on pujon suhteen.



Jäsenpalveluna maksutonta allergia- ja astmanneuvontaa myös sähköpostitse. Kirjaudu 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.fi

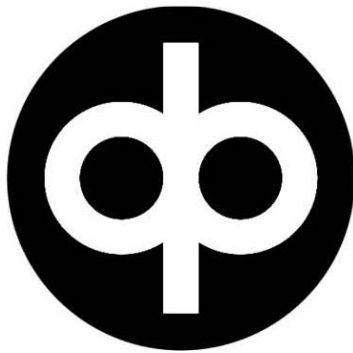
KUTOMON

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

Avoimna: 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 2017

Puheenjohtaja Tuula Tuura

Varapuheenjohtaja ja liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä

Rahastonhoitaja Jukka Nikula

Virkistystoimikunnassa Leena Anttila, Raili Sinervä ja Marja Tuominen

Jäsen Anneli Raiskio

Jäsen ja talkoovastaava Matti Uutela

Liikuntatoimikunnassa Jarmo Turunen

Allergianeuvoja

Niina Aaltonen

Toiminnanjohtaja

Sari Jokinen

Kannen kuva Matti Uutela