

Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys

JÄSENTIEDOTE

2/2017



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%
- Studio Elina, Kartanonkatu 8, Forssa:
normaalihintaisista tuotteista -5%

Valtakunnalliset jäsenedut löydät netistä osoitteesta

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

Allergia- ja astmalasten (4-10v) vesiliikunta Vesihelmessä on nykyään omakustanteinen. Hinta on 32€/syksy. Toivotaan, että vanhempi on mukana (ilmainen). Joka toinen torstai (parittomat viikot) klo 17.45-18.30.

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



Reipasta syksyä!

Kesä on vaihtunut syksyyn ja yhdistyksemme kesäharrastuksena ollut mölkky vaihtuu kuntosaliharjoitteluun. Kesäretkemme Ukkopekka-höyrylaivalla sujui upeassa aurinkoisessa tyynessä säässä Turun ja Naantalin maisemissa. Elokuussa vierailimme Valkeakosken Kesäteatterissa Badding-musikaalia Paratiisi katsomassa ja saimme nauttia ammattitaitoisista suorituksista näyttämöllä ja jälleen hienosta kesäisestä säästä. Lokakuussa teemme matkan Terveysmessuille Helsinkiin. Marraskuussa on vuorossa Forssan Teatterin Axel ja Emiliet –näytelmä. Perinteiset jouluarpajaiset järjestämme joulukuun alussa. Pieni ele -keräys käynnistyy jälleen presidentinvaalien yhteydessä tammikuussa. Kiitollisuudella otamme vastaan vapaaehtoistyötä kahden tunnin lipasvahtivuoron hoitamisen muodossa. Jos olet kiinnostunut tulemaan lipasvahdiksi, niin soittele toimistolle tai lähetä sähköpostia.

Nähdään yhdistyksen tapahtumissa!

Terkuin Armi

Kiitämme lämpimästi jäsentiedotteen
painatuskuluissa tukeneita mainostajia

FORSSAN KESKUSAPTEEKKI

FORSSAN VANHA APTEEKKI

TAMMELAN APTEEKKI

OP LOUNAISMAA

TAPAHTUMAKALENTERI:

SEURAA MYÖS KOTISIVUJA JA SEUTU-SANOMIEN YHDISTYSPALSTAA!

SYYSKUU

- Kuntosaliharjoittelu alkaa Heikanrinteen kuntosalilla maanantaisin klo 18-19

LOKAKUU

- Matka Terveysmessuille Helsinkiin lauantaina 21.10.

MARRASKUU

- Sääntömääräinen syyskokous keskiviikkona 22.11. klo 18.00 toimistolla
- Axel ja Emiliet –näytelmä Forssan Teatterissa

JOULUKUU

- Jouluarpajaiset 2.12. Kartanokeskuksessa

Kaikista seudun tapahtumista saatte tietoa netistä osoitteista

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

<http://www.forssa.fi/vapaa-aika- ja-matkailu/wahren-keskus/>

<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!

Vain oikein otettu lääke auttaa...

Astma on keuhkoputkien tulehduksellinen sairaus ja tuota tulehdusta tulisi hoitaa. Astmaa sairastava pystyy elämään täyttä elämää ilman, että juokseminen päättyy hengityksen vinkumiseen tai nauramaan, niin ettei se pääty yskänpuuskaan. Hengitettävät astmalääkkeet ovat hyviä, mutta se vaatii käyttäjältään taitoa ottaa ne oikein. Missä voi mennä vikaan?

- muistithan hengittää ulos ennen lääkkeen sisäänhengitystä
- sumutelääkkeen kaveriksi kuuluu tilanjatke eli sellainen muovinen kammio, joka antaa sinulle lisää aikaa hengittää lääkettä
- yksi annos kerrallaan
- jauhemainen lääke tarvitsee napakan ja pitkän sisäänhengityksen, jotta se menee perille asti
- sumutemainen lääke hengitetään hitaasti ja rauhallisesti – ei voimalla
- kapselilääkettä ei niellä, vaan se laitetaan inhalaattoriin ja hengitetään rikutun kapselin jauhe

On hyvä, että on erilaisia vaihtoehtoja. Kaiken kaikkiaan erilaisia inhalaatiolaitteita on melkein 20 ja jokainen toimii vähän erilailla, niin ei ole ihme, että välillä saattaa mennä vähän vikaan. Allergia-, Iho- ja Astmaliiitto paikallisyhdistyksineen olemme olemassa teitä varten. Meille voi tulla oman inhalaattorinsa kanssa ja tarkastuttaa, että missään ei mene vikaan. Apteekkihenkilökunnalta voi kysyä ja samoin myös omalla terveysasemalla voi tarkastuttaa lääkkeenottotekniikkansa.

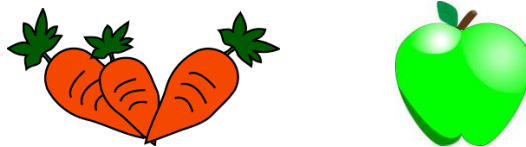
Ei riitä, että tekniikka on hallussa – pitää tietää milloin mitäkin lääkettä otetaan ja mikä kunkin lääkkeen tehtävä on. Astmalääkkeisiin kuuluu yleensä kaksi lääkettä, toinen kulkee aina mukana ja toinen on kotona tutussa paikassa. Mukana kulkeva lääke avaa keuhkoputkia, jota käytetään kun tulee oireita – ei säännöllisesti. Kotona oleva lääke on astman hoidon perusta, kortisonipohjainen hoitava lääke ja sitä käytetään säännöllisesti lääkärin ohjeen mukaan. Kortisonipohjainen lääke toimii toisin kuin avaava lääke. Sitä ei kannata heittää menemään, kun se ei autakaan heti. Kortisonipohjaisen lääkkeen teho tulee vasta noin viikon säännöllisen käytön jälkeen. Avaava lääke auttaa minuuteissa, mutta se ei hoida sitä astmaattista tulehdusta.

Jokaisella astmaa sairastavalla tulisi olla kirjallinen ohje siitä, miten toimitaan kun tulee pahenemisvaihe. Useimmille se tulee pikkuhiljaa hiipien ja valitettavan usein se jää huomaamatta, kunnes kaveri sanoo, että oletko huomannut yskiväsi kaiken aikaa.

Hengitettävien lääkkeiden annosta tulisi silloin nostaa lääkärin ohjeiden mukaan. Eihän sitä ulkoa muista, joten kannattaa pyytää ne kirjallisena.

Nautitaan syksyn pimenevistä illoista ilman yskänauraa!

Teksti: Anne Vuorenmaa, Allergia-, iho- ja astmaliitto



Jäsenpalveluna maksutonta allergia- ja astmaneuvoontaa 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.

Uuden kuntoutussuunnittelijan tervehdys

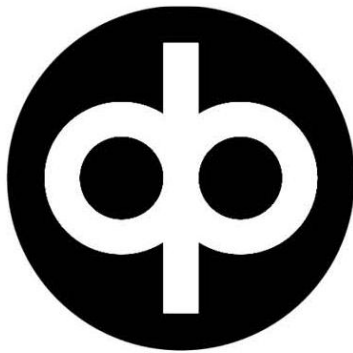
Olen aloittanut kuntoutussuunnittelijana uudessa liitossamme 18.4. lukien. Ajattelin lyhyesti esittäytyä yhdistyksellenne ja ilmoittaa yhteystietoni. Puhelinnumeroni on 040 161 3533, johon voi rohkeasti matalalla kynnyksellä soittaa tai voit laittaa sähköpostia hannaelina.maenpaa@allergia.fi -osoitteeseen tai tulla käymään Allergiatalon 2.kerroksen "kuntoutussiivessä", jossa työpisteeni sijaitsee. Sopeutumismuutokset- ja kuntoutusasiat ovat siis työni pääfokus. Taustaltani olen sosiaalipsykologi, pari- ja perhepsykoterapeutti ja tehnyt töitä viimeksi Vantaan perheneuvolassa, sitä ennen pitkään järjestömaailmassa mm. Suomen Mielenterveysseurassa (kuntoutussuunnittelijana), Suomen Valkonauhaliitossa, Epilepsiasäätiössä, Suojapiritti ry:ssä. Myös opetus- ja kirjoittamistehtävät ovat olleet lähellä sydäntäni. Asustan Keravalla ja perheeseeni kuuluu kaksi teinitytärtä ja puoliso. Kokemusta perhepiirissä on mm. siitepöly- ja ruoka-aineallergioista. Harrastuksista läheisimpiä ovat musiikki ja polkujuoksu. Täällä ensivaikutelmani kollegoista ja työkuulttuurista on ollut lämpeä ja rento, vaikka jotain sekavuuttakin olen toiminnoissa havainnut - tai sitten se johtuu siitä että olen niin noviisi täällä. Jostakin juolahti mieleeni vertaus, etteivät kahden kulttuurin parisuhteetkaan heti aina yhteen loksahda vaan yhteistä avointa ja hyväntahtoista keskustelua uuden toimintakulttuurin rakentamisesta tarvitaan.

Toivon kaikille innostusta ja iloa, inspiroivaa ideoiden jakamista ja että yhdessä voidaan kehittää yhdistynyttä liittoa tukevaan suuntaan, jossa - ihmiset - itse sairastavat läheisineen ovat keskiössä.



Valoisin terveisin,
Hanna Elina

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



TAMMELAN APTEEKKI

PALVELEMME

MA-PE 9-19

LA 9-15

HAKKAPELIITANTIE 4, 31300 TAMMELA

PUH. (03) 436 0266

www.tammelanapteekki.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

**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

Armi Huttunen

Kannen kuva Armi Huttunen