

*Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys*

# JÄSENTIEDOTE

## 1 / 2018



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

**TOIMISTO AVOINNA MA, KE JA PE KLO 9.30-16.30**

**E-MAIL [ALLERGIA.FORSSA@GMAIL.COM](mailto:ALLERGIA.FORSSA@GMAIL.COM)**

**[WWW.FORSSAN.ALLERGIA.FI](http://WWW.FORSSAN.ALLERGIA.FI)**

## Jäsenkortilla alennusta seuraavista yrityksistä:

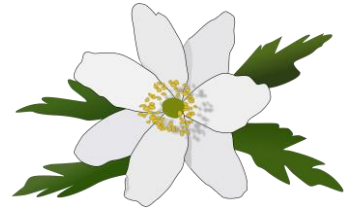
- Hannun Kello, Vilppaankatu, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista -15% (ei Kalevala Korut)
- Händy, Hakkapeliitantie 3, Tammela, puh. 0500 930 820:  
alennus koskee suolahuonehoitoa
- Instrumentarium, Torikatu 8, Forssa:  
normaalihintaisista silmälaseista -20%, optikon näöntarkastus 10 €,  
normaalihintaiset 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/>

Myydään yhdistyksen toimistolta 2 kpl käytettyjä Philips Clean Air System HR 4320 – ilmanpuhdistimia hintaan 50 e/kpl.

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



## *Puheenjohtajan tervehdys*

*Vuosi on taas vaihtunut. Uusi vuosi toi tullessaan yhdistyksen 40-vuotisjuhlavuoden. Yhdistyksen 40-vuotisjuhlia vietetään toukokuun 20. päivänä Forssan seurakuntatalolla klo 13 ja kaikki jäsenet ovat tervetulleita.*

*13.2.2018 klo 18 teemme yhteistyötä Hamkin sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa. Paikkana Hamkin tilat. Sairaanhoitajaopiskelijat kertovat OmaKannasta ja pitävät pienen jumppatuokion.*

*Myös kesäretkelle yritämme suunnata kesäkuussa. Teatterimatka/matkoja on tarkoitus tehdä vuoden mittaan. Messumatkalle voimme myös lähteä lokakuussa.*

*Kaikille hyvää vuotta 2018!*

*T: Puheenjohtaja Tuula Tuura*

Kiitämme lämpimästi jäsentiedotteen  
painatuskuluissa tukeneita mainostajia

**FORSSAN KESKUSAPTEEKKI**

**FORSSAN VANHA APTEEKKI**

**KUTOMON APTEEKKI**

**TAMMELAN APTEEKKI**

**OP LOUNAISMAA**

## **TAPAHTUMAKALENTERI:**

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

### **TAMMIKUU**

- Kuntosaliharjoittelu alkaa Heikanrinteen kuntosalilla maanantaisin klo 18-19.

### **HELMIKUU**

- 112-päivä
- Toimintailta 13.2. klo 18-19.30 HAMKin tiloissa (Wahreninkatu 11). Illan aikana mm. opastusta OmaKanta-palvelusta ja ohjattu tuolijumppa (ilm. viim. 9.2.).

### **MAALISKUU**

- Sääntömääräinen kevätkokous torstaina 22.3. klo 18 toimistolla.

### **HUHTIKUU**

- Allergiaviikko vko 15 (9.4. -15.4.), teemana astma.

### **TOUKOKUU**

- 3.5. Astmapäivä.
- Mönkkyharjoittelu alkaa Talsoilan kentällä.
- 20.5. Allergiayhdistyksen 40-vuotisjuhla Forssan seurakuntatalolla klo 13.

### **KESÄ-HEINÄKUU**

- Kesäretki lauantaina 9.6. (kohde vielä avoin).
- Pujontorjuntatalkoot (ajankohta vielä avoin).

**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

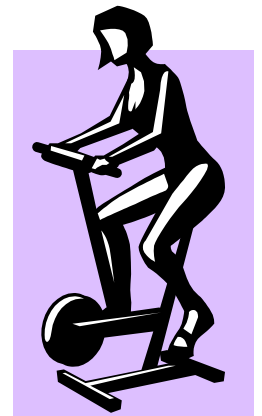
Yhdistyksemme tarjoaa  
jäsenilleen mahdollisuuden  
maksuttomaan ja ohjattuun harjoitteluun.



Tule tutustumaan ja liikkumaan  
kuntosaliharjoittelun merkeissä

Heikanrinteelle.

(Saksankatu 34)



Ohjaajana toimii yhdistyksemme  
liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä.

**TERVETULOA!**

# SISÄILMA

## Materiaalivalinnoilla vaikutat sisäilmaan

### Huonossa sisäilmassa on terveysriski

Rakennus- ja sisustusmateriaalit sekä huonekalut ovat tavallisimpia sisäilman epäpuhtauksien ja hajujen päästölähteitä. Puhdas sisäilma on hajutonta ja siinä on helppo hengittää. Huono sisäilma on terveysriski kaikille, mutta eniten siitä on haittaa allergisille, hengityssairaille, vauvoille, lapsille ja vanhuksille. Sisätilojen huono sisäilma alentaa työtehoa ja viihtyvyyttä sekä voi aiheuttaa erilaisia oireita, kuten silmien, hengitysteiden ja ihon ärsytystä, nuhaa, yskää, päänsärkyä, väsymystä, kuumeilua, hengitystieinfektioita, astmaa ja allergista nuhaa. Sisäilmaa voidaan epäillä oireiden aiheuttajaksi silloin, kun oireet esiintyvät tai voimistuvat rakennuksessa oltaessa ja vähenevät tai häviävät rakennuksesta poistuttaessa.

### Epäpuhtaudet sisäilmassa

Sisäilma koostuu erilaisista kaasumaisista ja hiukkasmaisista aineista. Kaasumaisia epäpuhtauksia ovat esimerkiksi formaldehydi, ammoniakki, hiilidioksidi, hiilimonoksidi, radon, VOC:it eli haihtuvat orgaaniset yhdisteet, styreeni ja tupakansavu. Hiukkasmaisia epäpuhtauksia ovat muun muassa huonepöly, allergeenit, epäorgaaniset kuidut, asbesti ja mikrobit. Ilman epäpuhtauksien terveysvaikutus riippuu niiden laadusta, määrästä ja yhteisvaikutuksesta, altistumistasosta- ja ajasta sekä henkilön yleisestä terveydentilasta. Erityisesti allergiaa ja astmaa sairastaville on tärkeää poistaa sisätiloista oireita aiheuttavat tekijät.

### Materiaalit ja kalustaminen vaikuttavat sisäilmaan

Tuotteiden materiaalipäästöt koostuvat muun muassa valmistusprosessin reaktio- ja hajoamistuotteista sekä liuotin- ja raaka-ainejäämistä. Päästöt ovat peräisin esimerkiksi liimoista, maaleista ja erilaisista pintakäsittelyaineista. Rakennuksen olosuhteet, kuten ilmanvaihto ja lämpötila, vaikuttavat päästöjen pitoisuuksiin ja keston.

Sisäilman kaasumaiset epäpuhtaudet voivat aiheuttaa ärsytysoireita silmissä, limakalvoilla ja hengitysteissä. Tällainen yhdiste on esimerkiksi formaldehydi.

Formaldehydi voi aiheuttaa ärsytysoireita jo pieninä pitoisuuksina, mutta se on myös syöpää aiheuttava yhdiste. Formaldehydin lähde on usein ureaformaldehydi, jota käytetään liimana muun muassa puutuotteissa, lastulevyissä ja kalusteissa. Muita formaldehydin lähteitä ovat muun muassa tupakointi, tekstiilit, jotkin maalit ja lakat, tapetit. Materiaalien kastuminen sekä ilman kosteus saattavat kasvattaa sisätilojen formaldehydipitoisuutta.

## **Kohti parempaa sisäilmaa**

Tuotteen voimakas, epämiellyttävä haju voi tarkoittaa mahdollista terveyshaittaa. Ennen tuotteen käyttöönottoa tuulettamisen avulla voidaan vähentää materiaaliperäistä hajua. Lähtökohtaisesti voimakkaan hajuista tuotetta ei kannata hankkia, sillä haju ei välttämättä lähde tuotteesta edes runsaalla tuuletuksella.

Lisäksi on huolehdittava siitä, että materiaalit soveltuvat käyttöolosuhteisiin ja käyttötarkoitukseen. Kuiviin tiloihin suunniteltu materiaali ei välttämättä ole märkätiloihin soveltuva. Materiaalien kastuminen ja kosteus voi mikrobikasvun lisäksi aiheuttaa kemiallisia hajoamisreaktioita materiaaleissa.

Vähäpäästöisetkin materiaalit on säilytettävä oikein ja niiden asennus on tehtävä valmistajien ohjeiden mukaisesti.

## **Suosi vähäpäästöisiä tuotteita**

Markkinoilta löytyy vähäpäästöisiä materiaaleja eri tuoteryhmistä, joita kannatta hyödyntää uudisrakentamisessa ja remontoidessa sisäilman laadun parantamiseksi ja ilman epäpuhtauksien vähentämiseksi.

**M1-merkki** on Rakennustietosäätiön myöntämä luokitus. Merkki voidaan myöntää rakennusmateriaaleille ja ilmanvaihtotuotteille. M1-merkki kertoo, rakennusmateriaalien vähäpäästöisyydestä ja ilmanvaihtotuotteiden puhtaudesta. Materiaalien on täytettävä emissiotestitulokset 4 viikon ikäisenä. Lisätietoa: [m1.rts.fi](http://m1.rts.fi)

Tietoa sisäilmaan liittyvistä asioista löytyy järjestöjen yhteisen toiminnan sivuilta

<http://www.sisailmayhdistys.fi/Sisailmayhdistys/Sisailmainfopiste>

**Jäsenpalveluna maksutonta allergia- ja astmanneuvontaa myös sähköpostitse. Kirjautu palveluun allergia.fi -sivustolta, sivun alaosassa 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.



**KUTOMON**  
apteekki

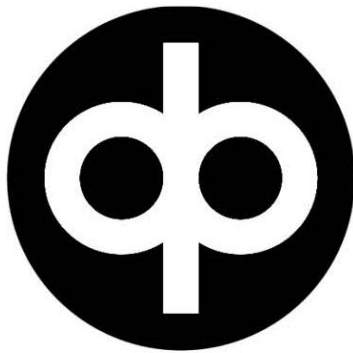


**Kutomon Kauppakeskus, Yhtiönkatu, 30100 Forssa  
puh. (03) 435 5250, fax (03) 435 5241**

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



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](http://www.forssanvanhaapteekki.fi)**



**Kartanonkatu 11, Puh. 03 422 2835,**

**[www.forssankeskusapteekki.fi](http://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](http://www.tammelanapteekki.fi)**



# **ALLERGIANEUVONTA**

**Forssan yhdistyksen allergianeuvojana toimii  
terveydenhoitaja Niina Aaltonen**

**Päivystys torstaisin klo 19-20 numerossa 044 3311 224**

**Maksullinen allergia- astma- ja ihoneuvontanumero**

**(0,87 €/min + pvm)**

**P. 0600 14419**

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

Neuvonta palvelee myös sähköpostitse:

[allergianeuvoja@allergia.fi](mailto:allergianeuvoja@allergia.fi)

**Muistathan ilmoittaa  
postiosoite- ja sähköpostiosoitemuutokset ja  
-lisäykset toimistolle tai sähköpostiin  
[allergia.forssa@gmail.com](mailto:allergia.forssa@gmail.com).  
Yhteydenotot myös nettisivujen kautta  
[www.forssan.allergia.fi](http://www.forssan.allergia.fi)**

## **HALLITUS 2018**

Puheenjohtaja Tuula Tuura

Varapuheenjohtaja ja liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä

Rahastonhoitaja Jukka Nikula

Varaliikuntavastaava Sari Jokinen

Jäsen Leena Anttila

Jäsen Anneli Raiskio

Jäsen Marja Tuominen

### **Allergianeuvoja**

Niina Aaltonen

### **Toiminnanjohtaja**

Toni Hurskainen

Kannen kuva Sari Jokinen