

Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys

JÄSENTIEDOTE

2/2018



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

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.

Syksyinen tervehdys!

Kesä alkaa muuttua syksyksi ja on aika palata kesälaitumilta takaisin yhdistyksen pariin. Syksyn kuntosali alkaa 10.9.2018 klo 18.00 Heikanrinteellä. Easylinea on luvassa loka-marraskuussa, siitä tiedoitetaan lähempänä lisää. Teatterireissuakin on suunnitteilta, siitäkin ilmoitellaan myöhemmin. Myös I love me- messuille olemme menossa lokakuussa. Reissuun lähdemme, jos lähtijöitä on vähintään 25 henkilöä. Joulukuussa meillä on perinteikkäät arpajaiset. Toivoisimme saavamme palautetta jäsenistöltä, että millaista ohjelmaa jäsenistö kaipaa! Viihtyisää syksyä!

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!

SYYSKUU

- Kuntosaliharjoittelu alkaa Heikanrinteen kuntosalilla maanantaisin klo 18-19

LOKAKUU

- Matka I love me-messuille Helsinkiin lauantaina 20.10. (toteutuu, jos lähtijöitä väh. 25). Ilmoittautuminen viim. 3.10.
- Ilmainen Easyline-kiertoharjoittelu (10 krt) Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskuksessa

MARRAS - JOULUKUU

- Sääntömääräinen syyskokous keskiviikkona 14.11. klo 18.00 toimistolla
- Teatteriretki marraskuussa
- Jouluarpajaiset 1.12. K-Supermarketin käytävällä Kartanokeskuksessa. Arpajaisvoittolahjoituksia vastaanotetaan toimistolla.

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!

KOSKETUSIHOTTUMAT

Allergista kosketusihottumaa eli -ekseemaa on kahta päätyyppiä, hidasta ja nopeaa allergiaa.

Nopea ihoallergia tuntuu ja näkyy parinkymmenen minuutin kuluttua siitä, kun allergeeni on koskettanut ihoa. Nopeassa allergiassa kosketuskohtaan tulee kutinaa, punoitusta ja nokkospaukamia. Paukamat häviävät 15–30 minuutissa. Jos nokkospaukamareaktio uusiutuu usein, tuloksena on pitkäaikainen ihottuma, ekseema. Joskus ekseema kehittyy ilman nokkospaukamareaktiota. Nopea allergia saattaa tulla esimerkiksi luonnonkumista (lateksi), kissasta tai koirasta (hilse tai karvat), juureksista tai vihanneksista.

Hidas allerginen kosketusihottuma ei oireiden perusteella erotu muista ihottumista. Hidas allerginen reaktio ilmenee 1–7 päivässä sen jälkeen, kun allergiaa aiheuttava aine on ollut kosketuksissa ihon kanssa. Hitaassa ihoallergiassa ihosta saattaa vuotaa visvaa ja siihen voi tulla rupia. Vaikka ihottuma alkaa allergeenin kosketuskohdassa, se voi levitä kauas sen ulkopuolelle. Oireita voi olla hankala tunnistaa sillä ne uusiutuvat ja häviävät aika ajoin. Tavallisimpia aiheuttajia ovat kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden sisältämät hajusteet ja säilöntäaineet sekä nikkeli. Muita aiheuttajia ovat kumin kemikaalit, muovien ja liimojen aineosat sekä kromi- ja kobolttiyhdisteet.

Allergeeni voi tulla myös **ilmateitse**. Tällöin herkistyminen on tapahtunut jo aiemmin ihokosketuksen kautta. Ilman kautta tapahtuvassa altistuksessa ihottuma tulee paljaille ihoalueille ja

muistuttaa suuresti valoihottumaa. Tyypillisiä ilmaitse leviäviä allergeeneja ovat mykerökukkaisten kasvien allergeenit (asterikasvit, sikurikasvit), kemikaalit (seskviterpeenilaktonit) sekä tekohartsit. Hidas kosketusallergia todetaan lapputesteillä ja nopea kosketusallergia ihopistokokeilla. Tarvittaessa tehdään lisäksi käyttötesti iholla.

Allerginen kosketusihottuma ilmenee:

- kainaloiden seudulla (deodorantit)
- käsissä ja ranteissa (nahka, kemikaalit, metalli, työvälineet)
- kaulalla (hoitoaineet, kosmetiikka)
- pakaravaossa (pukamavoiteet ja peräpuikot)
- reisissä tai sääriässä (sukat, kumisaappaat)
- jaloissa (metallit, kumi, nahka, värit, liimat, kromi, sienilääkkeet)

Hoito:

- Kosketusallergiaa aiheuttavan allergeenin välttäminen tai poistaminen on paras hoito. Jos välttäminen ei ole mahdollista, suojaa iho.
- Kosketusallergian alkaessa voit käyttää parin viikon ajan apteekista ilman reseptiä saatavaa kortisonivoidetta.
- Jos epäilet jonkin tietyn työn tai aineen aiheuttavan tai pahentavan ihottumaa, hakeudu lääkäriin. Allerginen kosketusihottuma voi kroonistua kolmessa kuukaudessa, siksi hoitoon hakeutumista ei saa viivyttää.

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ihonhoidon ja kosmetiikan tuoteneuvonnasta saat yksityiskohtaista tuotetietoa:

www.kosmetiikka-allergia.fi, kosmetiikka@allergiahelsinki.fi

Jäsenpalveluna maksutonta allergia- ja astmanneuvontaa myös sähköpostitse. Kirjaudu 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.



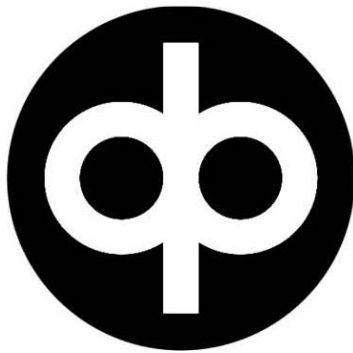
KUTOMON
apteekki



**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



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 allergia- astma- ja ihoneuvontanumero

(0,87 €/min + pvm)

P. 0600 14419

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

Neuvonta 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 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

Anne-Katrin Matinaro

Kannen kuva Sari Jokinen