

Kurssit 2025

ALLERGIA
IHO
ASTMA





*Siinä hetkessä jokaisen
tarina heijasteli omaani.
Ja ymmärsin, että
en ole yksin!*

SISÄLTÖ

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON KURSSITOIMINTA.....	4
Tietoa, tukea ja kohtaamisia.....	5
KURSSIT AIKUISILLE.....	6
Pihisee ja puhisee, astma.....	8
Astma ja liikunta.....	8
Allergisen arki.....	9
Keliakia ja ruoka-allergia.....	9
Sujuva arki ja hyvinvointi (allergia, iho, astma).....	10
Hyvinvointia eläkeikään atopian ja/tai astman kanssa.....	10
Kasvojen alueen iho-ongelmat.....	11
Atopia ja uupumus.....	11
Harvinaiset ihosairaudet.....	12
Alopecia.....	12
Hyvinvointia valoihottumaa sairastaville.....	13
Jäkälöitymisihosairauksia sairastavat naiset.....	13
KURSSIT LAPSILLE JA NUORILLE.....	14
Pikkulapsiaika allergioiden ja/tai astman kanssa (perhekurssi).....	16
Koulutiellä allergioiden ja/tai astman kanssa (perhekurssi).....	16
Kutisee ja kirvelee (perhekurssi).....	17
Anafylaksiapelon kanssa eläminen (perhekurssi).....	17
Mastosytoosi (lapsi + aikuinen).....	18
Nuorten alopecia (nuori + aikuinen).....	19
VERKKOKURSSIT.....	20
Pihisee ja puhisee, astma.....	22
Astmaatikon painonhallinta.....	23
Aidosti atooppinen.....	23
Tarkkana kuin porkkana (anafylaksialapsen läheiset).....	24
Anafylaksia (aikuiset).....	24
Siitepölyallergiat.....	25
Palovamman jälkeen.....	25
Alopecia.....	26
Vertaistukea kosmetiikka- ja kemikaali-allergisille.....	26
KURSSIKALENTERI.....	27

Allergia-, iho- ja astmaliiton kurssitoiminta

Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää kurseja allergioita, astmaa ja ihosairauksia sairastaville, vaikean palovamman kokeneille sekä heidän läheisille.

Kurssien ohjelma

Kurseja järjestetään eri puolilla Suomea ja verkossa, ja ne tarjoavat vuosittain vaihtuvia teemoja lapsiperheille, nuorille ja kaikenikäisille aikuisille.

Kurssit tarjoavat mahdollisuuden kohdata muita, joilla on samankaltainen tilanne, saada asiantuntijatietoa sekä löytää tukea ja uusia keinoja arkeen sairauden kanssa.

Monipuoliseen ohjelmaan kuuluvat tietopainotteiset luennot ja erilaiset ryhmämuotoiset toiminnot kuten keskustelu-, rentoutus- ja liikuntaryhmät. Ohjelma pyritään muokkaamaan hakijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Kurssit tarjoavat mahdollisuuden virkistyä ja saada vertais-tukea sekä voimavaroja arkipäivän haasteisiin.

Hakeminen ei edellytä liiton jäsenyyttä eikä terveydenhuollon lausuntoa.
Oma hakemus riittää!

Kursseille hakeminen ja osallistuminen

Kursseille haetaan sähköisesti. Vaihtoehtoisesti voi tulostaa ja täyttää paperihakemuksen. Tarkeimmat hakuohjeet ja lomakkeet löytyvät verkkosivuiltamme: www.allergia.fi/kurssit.

Kurseja tukee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Kaikki verkkokurssit ja avomuotoiset kurssit ovat maksuttomia. Majoitusta sisältävien kurssien omavastuuosuus on määritelty kurssikohtaisesti. Vastuu matkakuluista kuuluu osallistujille.

Perhekursseille voi osallistua koko perhe yhdessä tai esimerkiksi isovanhemmat voivat osallistua kurssille lapsen kanssa. Lapsi+aikuinen sekä nuori+aikuinen kurseille lapsi tai nuori voi osallistua yhdessä yhden itselleen tärkeän aikuisen kanssa. Aikuisten kurseille haetaan yksilönä. Tarvittaessa mukaan on mahdollista ottaa henkilökohtainen avustaja.

Verkkokurssit on suunniteltu aikuisille, mahdollistaen osallistumisen kurssille kellonajasta ja paikasta riippumatta.

Tietoa, tukea ja kohtaamisia

Kursseilta saa ajantasaista tietoa sairauden kanssa elämisestä. Tieteeseen perustuva asiantuntijatieto ja vertaisten kokemukset täydentävät toisiaan, auttaen löytämään uusia oivalluksia ja vahvistamaan arjessa jo käytössä olevia hyvinvointia tukevia tapoja.

”Se kun toinen ymmärtää sua jo pelkästä katseesta tai puolikkaasta lauseesta”.

Kursseilla saa myös tietoa yhteisunnallisista tukimuodoista ja neuvoja omalle tilanteelle sopivista palveluista.

Kasvokkaisia kursseja järjestetään eri puolilla Suomea kurssipaikoissa, jotka kilpailutetaan kahden vuoden välein.

Vuoden 2025 kurssipaikat:

- Backbyn Kartano ja hotelli Bodomintie 37, 02740 Espoo
- Kunnonlähde Kankaanpää Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää
- Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167, 15560 Nastola



Kohdataan kursseilla!

Oppaassa käytetyt kurssisymbolit:



Aikuisten kurssi: Tarkoitettu aikuisille, kurssille osallistutaan yksin.



Lapsiperhekurssi: Kurssille voi osallistua koko perhe yhdessä, tai esimerkiksi isovanhemmat voivat osallistua lapsen kanssa.



Lapsi + aikuinen -kurssi: Lapsi osallistuu kurssille yhdessä yhden lapselle läheisen aikuisen kanssa.



Nuori + aikuinen -kurssi: Tarkoitettu 13–17-vuotiaille, jotka osallistuvat kurssille yhdessä yhden nuorelle läheisen aikuisen kanssa.



Kasvokkainen kurssi: Sisältää majoituksen kurssipaikassa täysihoidolla. Kurssin kesto on 2–4 vuorokautta.



Verkkokurssi: Kurssi toteutuu verkossa, kokonaan etäyhteyksin. Verkkokurssien kestot ovat 3–8 viikkoa.



Avomuotoinen kurssi: Kurssi sisältää luentoja, jotka yleensä toteutuvat viikoittaisina tapaamisina muutaman viikon ajan.



KURSSIT AIKUISILLE

Kurssit aikuisille

2–4 vuorokauden kurssit:

Aikuisten kursseja järjestetään eri puolilla Suomea. Kurssit ovat maksuttomia, lukuun ottamatta omavastuuosuutta, mikä on määritelty kurssikohtaisesti.

Kursseihin sisältyy ohjelma, majoitus kahden hengen huoneissa sekä täysihoido, erityisruokavaliot huomioiden.

Kursseilla jaetaan tietoa, vaihdetaan kokemuksia, saadaan vertaistukea ja virkistytään. Ohjelmassa on tietopainotteisia luentoja, asiantuntijavierailuja, keskustelu- ja liikuntaryhmiä sekä virkistäytymistä luonnossa. Sisältö pyritään muokkaamaan hakijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Kursseille haetaan yksilöinä, mutta tarvittaessa mukaan on mahdollista ottaa henkilökohtainen avustaja. Vastuu matkakustannuksista kuuluu osallistujille. Osallistujat on vakuutettu kurssin ajan.

Kurssit sisältävät:

- Tietopainotteista ohjelmaa
- Ryhmäkeskustelua
- Vertaistukea
- Täysihoidon erityisruokavaliot huomioiden (aamiainen, lounas ja päivällinen)
- Majoituksen kahden hengen huoneissa
- Osallistujien vakuutuksen kurssin ajaksi

Avomuotoiset kurssit:

Avomuotoiset kurssit koostuvat viikoittaisista tapaamisista, joissa perehdytään asiantuntijaluentojen ja ryhmäkeskustelujen avulla kurssin teemoihin. Kurssit kestävät 3–4 viikon ajan ja tarjoavat mahdollisuuden oppia uutta sekä jakaa kokemuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Avomuotoiset kurssit ovat maksuttomia.





Pihisee ja puhisee, astma



Kurssiaika: 14.–16.2.
Hakuaja 12.1. asti.

Pihisee ja puhisee -kurssi on suunnattu astmaa sairastaville aikuisille. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden keskittyä omaan hyvinvointiin yhdessä vertaisten kanssa. Sen aikana saat monipuolista tietoa astmasta, voimavaroja arkeen ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ

Omavastuu 30 €.

Myös
verkossa
kts. s.22!

Astma ja liikunta



Kurssiaika: 27.–29.6.
Hakuaja 16.5. asti.

Kurssi on tarkoitettu astmaa sairastaville aikuisille. Se tarjoaa voimavaroja arkeen sekä mahdollisuuden keskustella ja jakaa kokemuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Viikonlopun aikana keskustellaan liikunnan vaikutuksista omaan arkeen ja kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja. Kurssille osallistuminen ei edellytä, että olet aktiiviliikkuja. Tule etsimään inspiraatiota liikunnan harrastamiseen ja itsestä huolehtimiseen astman kanssa.

Kurssipaikka:
Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 NASTOLA
Omavastuu 30 €.

Allergisen arki



Kurssiaika: 12.–14.9.

Hakuaika 1.8. asti.

Onko sinulla allergioita ja kaipaat tietoa, vertaistukea ja keinoja helpottaa arkeasi niiden kanssa? Allergisen arki -kurssi tarjoaa tietoa, vertaistukea sekä mahdollisuuden keskittyä hyvinvointiisi ja löytää tapoja sujuvoittaa allergian kanssa elämistä – yhdessä vertaisten kanssa.

Kurssipaikka:

Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ

Omvastuu 30 euroa.



Keliakia ja ruoka-allergia



Kurssiaika: 8.–11.5.

Hakuaika 2.4. asti.

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on keliakia ja ruoka-allergia. Kurssilla saat ajankohtaista tietoa kummastakin sekä opit lisää ruoka-allergiasta ja gluteenittomasta ruokavaliosta, saat vertaistukea ja uusia tuttavuuksia; virkistävyydestä unohtamatta.

Kurssi toteutetaan yhteistyössä Keliakialiitto ry:n kanssa.

Kurssipaikka:

Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Omvastuu 75 euroa.

Sujuva arki ja hyvinvointi (allergia, iho, astma)



Kurssiaika: 4.–6.4.
Haku aika 21.2. asti.

Oletko aikuinen, joka sairastaa astmaa, allergioita tai ihosairautta, ja kaipaat tukea sekä käytännön keinoja arjen sujuvoittamiseksi? Tämä kurssi on suunnattu juuri sinulle!

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden keskittyä omaan hyvinvointiisi ja saada uusia näkökulmia arjen helpottamiseen – yhdessä vertaisten kanssa.

Kurssilla keskitytään oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Kurssilaiset saavat konkreettisia keinoja oman vireystasonsa säätelyyn sekä vinkkejä palautumiseen. Ohjelmaan kuuluu myös keuhonhuoltoa, virkistytymistä ja yhdessä ulkoilua. Lisäksi kurssilta saa ajankohtaista tietoa sairaudesta, voimavaroja arkipäivän elämään sekä kokemusten vaihtoa ja keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Toimintakyvyn rajoitteet eivät ole este kurssille hakemiselle, vaan toimintaa sovelletaan osallistujien tarpeiden mukaisesti.

Kurssipaikka:

Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ

Ostavastuu 30 euroa.

Hyvinvointia eläkeikään atopian ja/tai astman kanssa



Kurssiaika: 27.2.–2.3.
Haku aika 23.1. asti.

Kurssi on tarkoitettu atooppista ihottumaa ja/tai astmaa sairastaville eläkeikäisille, jotka kaipaavat vertaistukea ja uutta tietoa terveytensä tueksi.



Kurssi tarjoaa tilaisuuden pysähtyä oman hyvinvoinnin äärelle – yhdessä vertaisten kanssa. Saat tietoa atooppiseen ihottumaan ja astmaan liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään, virkistytymistä sekä mahdollisuuden jakaa kokemuksia sekä keskustella samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:

Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ

Ostavastuu 30 euroa.

Kasvojen alueen iho-ongelmat



Kurssiaika: 22.10., 30.10. ja 5.11.
Hakuaika 21.9. asti.

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on kasvojen alueen iho-ongelmia ja jotka kaipaavat vertaistukea sekä uutta tietoa terveytensä tueksi. Kurssi tarjoaa tilaisuuden pysähtyä oman hyvinvointisi äärelle – yhdessä vertaisten kanssa. Saat tietoa kasvojen alueen iho-ongelmiin liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä mahdollisuuden jakaa kokemuksia sekä keskustella samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Yhteistyössä Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry.

Kurssipaikka:
Helsingin allergia- ja astmayhdistys
Pihlajatie 34, 00270 HELSINKI

Kurssi on maksuton.



Atopia ja uupumus



Kurssiaika: 10.–12.10.
Hakuaika 29.8. asti.

Tuntuuko atooppinen ihottuma aiheuttavan uupumusta tai hoitoväsymystä arjessasi?

Kurssi tarjoaa tilaisuuden pysähtyä oman hyvinvointisi äärelle – yhdessä vertaisten kanssa. Saat tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä mahdollisuuden jakaa kokemuksia sekä keskustella samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Kurssilla voit löytää muutoksen mahdollisuuksia arjen rakenteisiin, luoda tärkeysjärjestyttä arvoillesi ja oppia aktiivisen palautumisen keinoja käytännön harjoitteiden avulla.

Kurssipaikka:
Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ
Omavastuu 30 euroa.

Atopia
verkkokurssi
s.23!



Harvinaiset ihosairaudet



Kurssiaika: 31.10.–2.11.
Hakuaika 19.9. asti.

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka sairastavat harvinaista ihosairautta (esim. mastosytyosi, iktyoosi, HAE, EB).

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada hyvinvointia ja terveyttä tukevaa tietoa, voimavaroja arkipäivän elämään sekä keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Ostavastuu 30 euroa.

Alopecia



Kurssiaika: 21.–23.3.
Hakuaika 7.2. asti.

Kurssi on tarkoitettu alopeciaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat vertaistukea ja uutta tietoa terveytensä tueksi.

Kurssi tarjoaa tilaisuuden pysähtyä oman hyvinvointisi äärelle – yhdessä vertaisten kanssa. Saat tietoa alopeciaan liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä mahdollisuuden jakaa kokemuksia sekä keskustella samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO
Ostavastuu 30 euroa.

Myös
verkossa
kts. s.26!



Hyvinvointia valoihottumaa sairastaville



Kurssiaika: 24.–26.1.

Hakuaika 3.1. asti.

Kurssi on tarkoitettu eri tavoin valolle ja auringolle herkille aikuisille. Osallistuaksesi kurssille diagnoosinasi voi olla esimerkiksi vitiligo, monimuotoinen valoihottuma, ihoporfyria, xeroderma pigmentosum (XP), Darierin tauti, ruusufinni, punahukka (DLE) tai valourtikaria. Ohjelmassa on mm. keskustelua valoherkän arjen haasteista sekä alustus auringolta suojautumisesta. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen.

Yhteistyössä Valoihottumayhdistys ry.

Kurssipaikka:

Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Kurssi on maksuton.

Jäkälöitymisihosairauksia sairastavat naiset



Kurssiaika: 14.–16.2.

Hakuaika 12.1. asti.

Kurssi on tarkoitettu jäkälöitymisihosairauksia sairastaville naisille (valkojäkälä, punajäkälä), joilla sairaus oireilee genitaalialueella.

Kurssi tarjoaa tilaisuuden pysähtyä oman hyvinvointisi äärelle – yhdessä vertaisten kanssa. Saat tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä mahdollisuuden jakaa kokemuksia sekä keskustella samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:

Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ

Ostavastuu 30 €.





KURSSIT LAPSILLE JA NUORILLE

Kurssit lapsiperheille

Kaipaako perheenne irtiotta arjesta ja pysähdystä lapsen sairau- den äärelle – yhdessä vertaisten kanssa?

Lapsiperheille suunnatuilla perhekursseilla jaetaan tietoa, vaihdetaan kokemuksia, saadaan vertaistukea ja virkistytään.

Kaikki perheenjäsenet ovat tervetulleita mukaan!

Kursseja järjestetään eri puolilla Suomea ja ne ovat perhekoh- taista omavastuuosuutta lukuun ottamatta maksuttomia. Oma- vastuu on määritelty kurssikoh- taisesti.

Kurssit ovat kestoltaan 2–4 vuo- rokautta. Majoitus on kahden hengen huoneissa tai perhe- huoneissa, sisältäen täysihoi- don (aamiainen, lounas ja päivällinen) erityisruokavaliot huomioiden.

Ohjelmassa on asiantuntijoiden puheenvuoroja ja keskustelu- ryhmiä vanhemmille, omaa oh- jelmaa perheen pienimmille se- kä liikuntaa ja leikkejä koko per- heelle.

Lastenryhmissä käsitellään sai- rauteen liittyviä teemoja leikin ja keskustelun avulla ikätaso huo- mioiden. Tavoitteena on, että myös lapsi löytää vertaisen kurssilta.

Osallistujat on vakuutettu kurs- sin ajan. Kurssipaikkaan mat- kustamisesta aiheutuvat kulut kuuluvat osallistujalle. Hakemi- nen ei edellytä liiton jäsenyyttä eikä terveydenhuollon lausun- toa. Oma hakemus riittää!

Kurssit sisältävät:

- Tietopainotteista ohjelmaa vanhemmille
- Ryhmäkeskusteluja
- Vertaistukea
- Lapsille monipuolista toimintaa vanhempien ohjelman aikana
- Yhteistä ohjelmaa liikkuen ja leikkien
- Täysihoidon erityisruokavaliot huomioiden (aamiainen, lounas ja päivällinen)
- Majoituksen kahden hengen huoneissa tai perhehuoneissa
- Osallistujien vakuutuksen kurssin ajaksi



Allergiat ja astma

Lapsen astma ja allergiat aiheuttavat usein huolta perheissä ja oireilu voi eri ikäkausina korostua eri tavoin. Mieltä askarruttavien kysymysten kanssa ei kannata jäädä yksin. Allergia- ja astma-aiheiset kurssimme tarjoavat ikätason mukaista tietoa ja vertaistukea sairauden keskelle koko perheelle.

Pikkulapsiaika allergioiden ja/tai astman kanssa



Kurssiaika: 27.–29.6.
Haku aika 16.5. asti.

Kurssi on suunnattu alle kouluikäisten (3–6-vuotiaiden) lasten perheille! Kurssi tarjoaa perheelle turvallisen ympäristön keskittyä hyvinvointiin ja saada työkaluja arjen helpottamiseksi, yhdessä muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien perheiden kanssa. Kurssi tarjoaa ikätason mukaista tietoa ja vertaistukea sairauden keskelle koko perheelle.

Kurssipaikka:
Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 NASTOLA

Ostavastuu 30 € / perhe.

Koulutiellä allergioiden ja/tai astman kanssa



Kurssiaika: 22.–24.8.
Haku aika 20.6. asti.

Kurssi on suunnattu kouluikäisten (noin 7–12-vuotiaiden) lasten perheille. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada voimavaroja arkipäivän elämään, keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa sekä tietoa sairauden kanssa elämisen tueksi.

Tavoitteena on, että lapsikin löytäisi itselleen vertaisen.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Ostavastuu 30 € / perhe.



Kutisee ja kirvelee, perhe-elämää atooppisen ihottuman kanssa



Kurssiaika: 13.–15.6.
Hakuaika 2.5. asti.

Atooppisen ihottuman keskeinen oire on ihon voimakas, usein yöunta ja päivittäistä elämää haittaava kutina. Ihon hoidon rutiinit vievät usein paljon aikaa ja voimavaroja. Kurssi on tarkoitettu lapsiperheille, joissa lapsella tai lapsilla on atooppinen ihottuma. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Kurssin ohjelma painottuu tiedon jakamiseen, kokemusten vaihtoon ja vertaistukeen sekä virkistykseen. Tutustumme toisiimme, jaamme arjen kokemuksia sairauteen liittyen, syömme hyvää ruokaa, ulkoilemme, liikumme ja koemme pieniä rentoutushetkiä. Lapsille on omaa ohjelmaa.

Kurssipaikka:

Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Omavastuu 30 euroa / perhe.



Anafylaksiapelon kanssa eläminen



Kurssiaika: 26.–28.9.
Hakuaika 15.8. asti.

Myös
verkkokurssit
teemasta
kts. s. 24!

Anafylaksia on äkillinen, vakava allerginen yleisreaktio. Kokemus jättää usein jälkeensä pelkoja, joilla voi olla vaikutusta koko perheeseen. Anafylaksiapelon kanssa eläminen -kurssilla huomioidaan koko perhe, myös sisarukset, pelkojen käsittelyssä. Kurssi on tarkoitettu lapsiperheille, joissa lapsella on riski anafylaksiaan. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:

Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Omavastuu 30 euroa / perhe.

Lapsi + aikuinen -kurssit

Lapsi + aikuinen kurssille lapsi voi osallistua yhdessä yhden lapselle läheisen aikuisen kanssa.

Kurssit ovat hakemuskohtaista omavastuuosuutta lukuun ottamatta maksuttomia.

Lapsi + aikuinen kurssit ovat kestoltaan 2–4 vuorokautta. Majoitus on kahden hengen huoneissa, sisältäen täysihoidon (aamiainen, lounas ja päivällinen) erityisruokavaliot huomioiden.

Osallistujat on vakuutettu kurssin ajan. Kurssipaikkaan matkustamisesta aiheutuvat kulut kuuluvat osallistujalle. Hakeminen ei edellytä liiton jäsenyyttä eikä terveydenhuollon lausuntoa. Oma hakemus riittää!

Ohjelmassa on asiantuntijoiden alustuksia ja keskusteluryhmiä aikuisille, omaa ohjelmaa lapsille sekä liikuntaa ja leikkejä kaikille yhteisesti.

Lastenryhmissä käsitellään sairauteen liittyviä teemoja leikin ja keskustelun avulla ikätaso huomioiden. Tavoitteena on, että myös lapsi löytää vertaisen kurssilta.

Ohjelman ulkopuolella on mahdollisuus viettää aikaa yhdessä muiden kurssilaisten kanssa esimerkiksi uiden, saunoen tai ulkoillen.

Mastosytoosi (lapsi + aikuinen)



Kurssiaika: 30.10.–2.11.
Hakuaika 19.9. asti.

Kurssi tarjoaa tilaisuuden pysähtyä hyvinvoinnin äärelle – yhdessä vertaisten kanssa. Kurssin ohjelma painottuu tiedon jakamiseen, kokemusten vaihtoon ja vertaistukeen sekä virkistykseen. Tutustumme toisiimme, jaamme arjen kokemuksia sairauteen liittyen, syömme hyvää ruokaa (allergiat huomioiden), ulkoilemme, liikumme ja koemme pieniä rentoutushetkiä. Kurssin aikana käsitellään mastosytoosiin liittyviä teemoja ja pyritään löytämään keinoja arjen sujuvuuden parantamiseksi.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Omavastuu 30 euroa / hakemus.

Nuori + aikuinen -kurssit

Nuori + aikuinen kurssit on tarkoitettu 13–17-vuotiaille nuorille. Kurssille osallistutaan yhdessä nuorelle läheisen aikuisen kanssa.

Kurssit ovat kestoaltaan 2–4 vuorokautta ja ne ovat hakemuskohtaista omavastuuosuutta lukuun ottamatta maksuttomia. Majoitus on kahden hengen huoneissa, sisältäen täysihoidon.

Ohjelmassa on asiantuntijoiden alustuksia ja keskusteluryhmiä aikuisille, omaa ohjelmaa nuorille sekä monipuolista toimintaa kaikille yhteisesti.

Osallistujat on vakuutettu kurssin ajan. Kurssipaikkaan matkustamisesta aiheutuvat kulut kuuluvat osallistujalle. Hakeminen ei edellytä liiton jäsenyyttä eikä terveydenhuollon lausuntoa. Oma hakemus riittää!



Nuorten alopecia (nuori + aikuinen)



Kurssiaika: 21.–23.3.

Hakuaika 7.2. asti.

Oletko 13–17-vuotias nuori, joka sairastaa alopeciaa tai hänen läheisensä, joka haluaa tukea ja ymmärtää tilannetta paremmin? Tämä kurssi on juuri teille!

Kurssi tarjoaa tilaisuuden pysähtyä oman hyvinvointinne äärelle – yhdessä vertaisten kanssa. Saatte tietoa alopeciaan liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä mahdollisuuden jakaa kokemuksia sekä keskustella samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Omavastuu 30 euroa / hakemus.



VERKKOKURSSIT

Verkkokurssit aikuisille

Järjestämme verkossa kursseja allergioita, ihosairautta tai astmaa sairastaville sekä vaikean palovamman kokeneille.

Verkkokurssit sisältävät asiantuntijavideoita- ja muita tietosisältöjä, monipuolisia kurssin teemaan liittyviä tehtäviä sekä mahdollisuuden keskusteluun vertaisten kanssa.

Kaikki verkkokurssit ovat osallistujille maksuttomia. Kurseille voivat hakea sairastavien lisäksi myös heidän läheisensä.

“Sain vertaistukea ja asiantuntevaa tietoa suoraan kotisohvalle.”

Verkkokurssille valitaan hakijoiden joukosta noin 30 kurssilaisista. Hakeminen ei edellytä liiton jäsenyyttä eikä terveydenhuollon lausuntoa. Oma hakemus riittää!

Verkkokurssit ovat kestoaltaan 3–8 viikon mittaisia ja ne toteutetaan helppokäyttöisellä ja tietoturvalisella Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkokurssialustalla.

Osallistuaksesi tarvitset verkkoyhteyden sekä tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien sekä sähköpostiosoitteen. Kurssille voit osallistua helposti internet-selaimella.

Tehtäviä ei ole sidottu tiettyihin aikatauluihin, joten voit osallistua kotoasi käsin juuri silloin, kun se sinulle sopii. Tehtäviin on hyvä varata aikaa noin kaksi tuntia viikossa.

Liiton kurssiasiantuntijat ovat mukana kurssin keskusteluissa.



Pihisee ja puhisee, astma



Verkkokurssin kesto 4 viikkoa.
Kurssi on maksuton!

Pihisee ja puhisee -verkkokurssi on tarkoitettu astmaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat tietoa ja vertaistukea. Kurssilla pääset vaihtamaan kokemuksiasi muiden astmaa sairastavien kanssa sekä saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja sairauden kanssa elämiseen.

Verkkokurssin aiheita:

- Perustietoa astmasta ja astman hoidosta
- Lääkkeenottotekniikka
- Lääkkeiden sivuvaikutukset
- PEF-puhallukset
- Astman pahenemisvaihe
- Vertaistuki
- Liikunta, rentoutuminen ja hyvinvointi

Kurssiaika (4 toteutusta):

- 1: 21.1.–17.2. (haku 12.1. asti),
- 2: 20.5.–16.6. (haku 12.5. asti),
- 3: 12.8.–8.9. (haku 3.8. asti),
- 4: 18.11.–15.12. (haku 9.11. asti).



Astmaatikon painonhallinta



Verkkokurssin kesto 8 viikkoa.
Kurssi on maksuton!

Astmaatikon painonhallinta-verkkokurssi on tarkoitettu astmaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat neuvoa ja tukea painonhallintaan tai vinkkejä elämäntapamuutoksen haltuunottoon. Kurssilla saat tietoa liikkunnasta ja ravinnon vaikutuksesta painonpudotukseen ja painonhallintaan sekä pääset vaihtamaan kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa.

Kurssin aiheita:

- Terveellinen ruokavalio
- Lääkkeenottotekniikka
- Fysioterapeutin vinkkejä
- Hengästyminen ja hengenahdistus
- Hyvä hengitystekniikka
- Liikkuvuus ja ryhti
- Stressi ja rentoutuminen
- Elämäntapamuutos

Kurssiaika (2 toteutusta):
1: 22.4.–16.6. (haku 6.4. asti),
2: 21.10.–15.12. (haku 5.10. asti).

Aidosti atooppinen



Verkkokurssin kesto 4 viikkoa.
Kurssi on maksuton!

Verkkokurssi on tarkoitettu atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille. Kurssilla pääset vaihtamaan kokemuksia muiden atooppista ihottumaa sairastavien kanssa sekä saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja sairauden kanssa elämiseen.

Verkkokurssin aiheita:

- Perustietoa atooppisesta ihottumasta ja sen hoidosta
- Kutinan kanssa eläminen ja keinot sen hallintaan
- Iho ja auringonvalo
- Vertaistuki
- Stressinhallinta, rentoutuminen ja hyvinvointi

Kurssiaika (4 toteutusta):
1: 28.1.–24.2. (haku 19.1. asti),
2: 22.4.–19.5. (haku 13.4. asti),
3: 12.8.–8.9. (haku 3.8. asti),
4: 21.10.–17.11. (haku 12.10. asti).

Tarkkana kuin porkkana! Anafylaksiariskisen lapsen läheiset



Verkkokurssin kesto 4 viikkoa.
Kurssi on maksuton!

Verkkokurssi on tarkoitettu vanhemmille ja isovanhemmille, joiden perheessä lapsella tai lapsenlapsella on suurentunut riski anafylaksiaan. Kurssilla saat tietoa anafylaksiasta ja allergioista sekä pääset vaihtamaan kokemuksiasi muiden vanhempien tai isovanhempien kanssa, sekä saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja anafylaksiariskin kanssa elämiseen.

Kurssin aiheita:

- Perustietoa anafylaksiasta ja allergisuudesta
- Adrenaliini-injektorin käyttö
- Vinkkejä allergisen ruokavalioon
- Vertaistuki
- Pelon kanssa eläminen
- Stressinhallinta, rentoutuminen ja hyvinvointi

Kurssiaika (2 toteutusta):

- 1: 25.2.–24.3. (haku 16.2. asti),
- 2: 9.9.–6.10. (haku 31.8. asti).

”Huomasin, että muutkin olivat pähkäilleet samojen ajatusten äärellä.”

Anafylaksia (aikuiset)



Verkkokurssin kesto 4 viikkoa.
Kurssi on maksuton!

Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat kokeneet tai joilla on todettu riski anafylaksiaan. Kurssilla pääset vaihtamaan kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa, saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja.

Kurssin aiheita:

- Allergisuus ja anafylaksia
- Adrenaliini-injektorin käyttö
- Allergiatutkimukset
- Yleisimmät allergiaoireiden aiheuttajat
- Haasteet arjessa
- Matkustaminen
- Anafylaksia läheisen silmin
- Hyvinvointi ja arjen voimavarat
- Vertaistuki

Kurssiaika (2 toteutusta):

- 1: 25.2.–24.3. (haku 16.2. asti),
- 2: 9.9.–6.10. (haku 31.8. asti).



Siitepölyallergiat



Verkkokurssin kesto 3 viikkoa.
Kurssi on maksuton!

Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on todettu siitepölyallergia. Kurssilla pääset vaihtamaan kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa, saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja.

Kurssin aiheita:

- Yleisimmät allergiaoireiden aiheuttajat
- Allergiakaudet
- Allergiatutkimukset
- Allergian hoito
- Siedätyshoito
- Ristiallergiat
- Hyvinvointi ja arjen voimavarat
- Vertaistuki

Kurssi-aika:
1.–21.4. (haku 23.3. asti).



Palovamman jälkeen



Verkkokurssin kesto 3 viikkoa.
Kurssi on maksuton!

Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat kokeneet vaikean palovamman. Kurssin aikana voit luottamuksellisesti jakaa kokemuksiasi muiden palovamman kokeneiden kanssa, saada voimavaroja elämääsi ja hyvinvointiasi tukevaa tietoutta. Kurssilla saat luotettavaa tietoa alan asiantuntijoilta ja voit matalalla kynnyksellä kysyä mieltäsi askarruttavista asioista.

Kurssin aiheita:

- Arven hoito
- Henkinen jaksaminen
- Ravitsemus
- Vertaistuki

Kurssi-aika:
18.3.–7.4. (haku 9.3. asti).

Alopecia



Verkkokurssin kesto 3 viikkoa.
Kurssi on maksuton!

Verkkokurssi on tarkoitettu alopeciaa sairastaville aikuisille. Kurssilla saat tietoa ja ohjausta sekä pääset vaihtamaan kokemuksia muiden alopeetikkojen kanssa.

Kurssin aiheita:

- Perustietoa alopeciasta
- Alopecian vaikutukset elämään
- Peruukit
- Kestopigmentointi
- Yhteiskunnan tuet alopeetikoille
- Liikunta
- Vertaistuki

Kurssiaika:

7.–27.10. (haku 28.9. asti).



Vertaistukea kosmetiikka- ja kemikaaliallergisille



Verkkokurssin kesto 3 viikkoa.
Kurssi on maksuton!

Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka saavat allergiaoireita kosmetiikkatuotteista tai kemikaaleista. Kurssilla pääset vaihtamaan kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa sekä saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja.

Kurssin aiheita:

- Allergisuus ja kosketusihottuma
- Allergiatutkimukset
- Yleisimmät allergiaoireiden aiheuttajat
- Opastus itselle soveltuvien tuotteiden valintaan
- Kemikaalit arjessa
- Lääkeaineyliherkkyydet
- Hyvinvointi ja arjen voimavarat
- Vertaistuki

Kurssiaika:

25.3.–14.4. (haku 16.3. asti).



Kurssikalenteri 2025

Aikuiset:

- Hyvinvointia valoihottumaa sairastaville..... (24.–26.1.)
(yhteistyössä Valoihottumayhdistys ry)
- Pihisee ja puhisee, astma..... (14.–16.2.)
- Jäkälöitymisihosairautta sairastavat naiset..... (14.–16.2.)
- Hyvinvointia eläkeikään (atopia ja/tai astma)..... (27.2.–2.3.)
- Alopecia..... (21.–23.3.)
- Sujuva arki ja hyvinvointi..... (4.–6.4.)
- Keliakia ja ruoka-allergiat..... (8.–11.5.)
(yhteistyössä Keliakialiitto ry)
- Astma ja liikunta..... (27.–29.6.)
- Allergisen arki..... (12.–14.9.)
- Atopia ja uupumus..... (10.–12.10.)
- Harvinaiset ihosairaudet..... (31.10.–2.11.)
- Kasvojen alueen iho-ongelmat..... (22.10., 30.10. & 5.11.)
(yhteistyössä Helsingin Allergia- ja astmayhdistys ry)

Lapset ja nuoret

- Nuorten alopecia (nuori + aikuinen)..... (21.–23.3.)
- Kutisee ja kirvelee (atooppinen ihottuma)..... (13.–15.6.)
- Pikkulapsiaika allergioiden ja astman kanssa.... (27.–29.6.)
- Koulutiellä allergioiden ja astman kanssa..... (22.–24.8.)
- Anafylaksiapelon kanssa eläminen..... (26.–28.9.)
- Mastosytoosi (lapsi + aikuinen)..... (31.10.–2.11.)

Verkkokurssit:

- Pihisee ja puhisee..... 1: (21.1.–17.2.)
(Astma) 4 toteutusta 2: (20.5.–16.6.)
3: (12.8.–8.9.)
4: (18.11.–15.12.)
- Aidosti atooppinen..... 1: (28.1.–24.2.)
(Atooppinen ihottuma) 4 toteutusta 2: (22.4.–19.5.)
3: (12.8.–8.9.)
4: (21.10.–17.11.)
- Anafylaksia..... 1: (25.2.–24.3.)
(aikuiset) 2 toteutusta 2: (9.9.–6.10.)
- Tarkkana kuin porkkana!..... 1: (25.2.–24.3.)
(Anafylaksialapsen läheiset) 2 toteutusta 2: (9.9.–6.10.)
- Astmaatikon painonhallinta..... 1: (22.4.–16.6.)
2 toteutusta 2: (21.10.–15.12.)
- Palovamman jälkeen..... (18.3.–7.4.)
- Siitepölyallergiat..... (1.–21.4.)
- Vertaistukea kosmetikka- ja kemikaali-allergisille (25.3.–14.4.)
- Alopecia..... (7.–27.10.)

Muutokset kurssikalenteriin ovat mahdollisia.

Tietoa tukea kohtaamisia

Kohdataan kursseilla!



www.allergia.fi/kurssit
Instagram: allergiaihojaastmakurssit