

# Järjestöpäivät 2025

- 10.00 Tervetuloa!
- 10.30 Allergia, iho & astma -vuosi 2025
- 11.00 Kokemustoiminta tutuksi!
- 12.00 Lounas (ravintola Duuri, 3. krs)
- 13.00 Suunnataan katseet vuoteen 2030
  - jäsenhankinta 2025
  - uuden strategian työstöä
- 14.30 Kahvi
- 15.00 Liittokokous



# Allergia, iho & astma -vuosi 2025



Järjestöpäivät 16.11.2024 Tampere  
Anu Sauliala, [anu.sauliala@allergia.fi](mailto:anu.sauliala@allergia.fi)

**ALLERGIA**   
**IHO & ASTMA**





# Anna ihorauha!

Ihoviikko  
4.-10.11.2024

ihoviikko.fi **ALLERGIA**  
**IHO&ASTMA**



# Jokaiselle jotain!

- ti 11.2. Anafylaksiapäivä
- pe 28.2. Harvinaisten sairauksien päivä
- ma-su 17.-23.3. Allergiaviikko
- ma-su 5.-11.5. Astmatietoviikko
- su 14.9. Atopiapäivä
- ma 13.10. Ruoka-allergiapäivä
- ma-su 27.10.-2.11. Ihoviikko  
(Psoriasispäivän 29.10. kanssa samalla viikolla)

Astmatietoviikko 5.-11.5.2025

## **ASTMA EI OLE ESTE, JOS SIIHEN SAA HOITOA**

**OLETKO YKSI MEISTÄ? LIITY JÄSENEKSI  
JA SAA TIETOA ASTMA-ARKEESI**

**ALLERGIA  
IHO  
ASTMA**



[www.astmatietoviikko.fi](http://www.astmatietoviikko.fi)

# Jokaiselle jotain!

- ti 11.2. Anafylaksiapäivä
- pe 28.2. Harvinaisten sairauksien päivä
- ma-su 17.-23.3. Allergiaviikko
- ma-su 5.-11.5. Astmatietoviikko
- su 14.9. Atopiapäivä
- ma 13.10. Ruoka-allergiapäivä
- ma-su 27.10.-2.11. Ihoviikko  
(Psoriasispäivän 29.10. kanssa samalla viikolla)

Astmatietoviikko 5.-11.5.2025

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

## **ASTMA EI OLE ESTE, JOS SIIHEN SAA HOITOA**

**OLETKO YKSI MEISTÄ? LIITY JÄSENEKSI  
JA SAA TIETOA ASTMA-ARKEESI**



[www.astmatietoviikko.fi](http://www.astmatietoviikko.fi)



# Anafylaksiapäivä ti 11.2.2025

- Anafylaksiariskisille: Anafylaksian perusjutut haltuun ja irtokarkkien ostosmahdollisuus
- Suurelle yleisölle: Anafylaksian ensiapu
- Verkkoluento ja ammattilaistietoisku
- Somekampanjointia
  
- Kutsu alueesi anafylaktikkoja jäseneksi!
- Keväällä 2025 uusitaan Anafylaksiopas, också på svenska



Anafylaksiapäivä  
11.2.2025

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

Ilmoittaudu  
allergia.fi/  
tapahtumat

**Arki anafylaksian kanssa  
-verkkoluento**  
ti 11.2.2025 klo 18.00-19.15



ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

Ilmoittaudu  
allergia.fi/  
tapahtumat

**Anafylaksietietoisku  
kouluterveydenhoitajille**  
to 13.2.2025 klo 14-15

"KIITOS! 13-  
vuotias sai ostaa  
ensimmäisen  
kerran  
irtokarkkeja!"

"Tämä on ollut  
koululaisen  
haave jo  
pitkään!"

"Tosi kiva että lapsi pääsi  
kokemaan irtokarkit! On kysellyt  
ja ollut harmissaan kun kaupoista  
ei voi ottaa irtokarkkeja  
kontaminaatoriskin vuoksi."



Kommentit Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen irtokarkkitapahtumasta ruoka-allergisille keväältä 2024.



# Arki anafylaksian kanssa -luento ti 11.2.2025 klo 18.00

- klo 18.00 Tervetuloa
- klo 18.05 Lääkärin luento anafylaksiasta
- klo 18.35 Kysymyksiä ja vastauksia anafylaksiasta
- klo 18.50 Minun keinot elää anafylaksian kanssa - haastattelu
- klo 19.05 Mitä tukea ja toimintaa on tarjolla anafylaksiaan liittyen?
- klo 19.15 Loppusanat ja heippa



**Arki anafylaksian kanssa  
-verkkoluento  
ti 11.2.2025 klo 18.00-19.15**



# Anafylaksiatietoisku kouluterveydenhoitajille to 13.2. klo 14

- klo 14.00 Tervetuloa
- klo 14.05 Mitä on anafylaksia? Ennalta ehkäisy, ensiapu, jälkipuinti koko koulussa terveydenhoitajan näkökulmasta
- klo 14.30 Kouluterveydenhoitajan ajatuksia anafylaksiasta
- klo 14.45 Anafylaksialapsen vanhemman kokemuksia ja toiveita kouluterveydenhoitajalle (haastattelu)
- klo 15.00 Lopetus



**Anafylaksiatietoisku  
kouluterveydenhoitajille  
to 13.2.2025 klo 14-15**

# Allergiaviikko

## 17.-23.3.2025

- Siitepölyallergia-piirrosvideo
- Verkkoluento
- Sometusta
- Myöhemmin vuonna 2025
  - Uudistetut ohjevideot mm. nenäkannu, silmätipat, PEF-mittaus
  - Englanninkielinen siitepölyallergiaopas sähköisenä



# ÄLÄ SIEDÄ – siedäty!

~~ALLERGIAVIIKKO 18.-24.3.2024~~  
17.-23.3.2025

Neuvontaa ja ohjeita Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenyhdistyksistä.  
Liity jäseneksi ja tule mukaan!

[allergiaviikko.fi](http://allergiaviikko.fi)



# Siitepölyallergian hyvä hoito -verkkoluento

ti 18.3.2025 klo 18-19

- klo 18.00 Tervetuloa
- klo 18.05 Siitepölyallergian kiemuroista parempaan oloon - lääkärin luento
- klo 18.30 Mistä siitepölyallerginen voi saada tietoa ja vertaistukea?
- klo 18.40 Siitepölyallergisen kokemuksiä selvitä kevästä -haastattelu (sis. siedätyshoito)
- klo 19.00 Loppusanat ja heippa



**Tiesitkö, että  
siitepölyallergisilla on  
kolminkertainen riski  
sairastua astmaan?**

[allergiaviikko.fi](http://allergiaviikko.fi)

Astmatietoviikko 5.–11.5.2025

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

# ASTMA EI OLE ESTE, JOS SIIHEN SAA HOITOA

ME PIDÄMME SINUN PUOLIASI.  
LIITY JÄSENEKSI ASTMAYHTEISÖÖMME!

[www.astmatietoviikko.fi](http://www.astmatietoviikko.fi)

Astmatietoviikko 5.–11.5.2025

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

# ASTMA EI OLE ESTE, JOS SIIHEN SAA HOITOA

LIITY JOUKKOOMME JA SAAT  
ARJEN VINKIT ASTMAN HALLINTAAN!

[www.astmatietoviikko.fi](http://www.astmatietoviikko.fi)

Astmatietoviikko 5.–11.5.2025

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

# ASTMA EI OLE ESTE, JOS SIIHEN SAA HOITOA

OLETKO YKSI MEISTÄ? LIITY JÄSENEKSI  
JA SAA TIETOA ASTMA-ARKEESI

[www.astmatietoviikko.fi](http://www.astmatietoviikko.fi)



# Ota astma haltuun -verkkoluento

## Ke 7.5. klo 18.00-19.30

- klo 18.00 Tervetuloa
- klo 18.05 Astma haltuun hyvällä hoidolla, lääkäri
- klo 18.25 Kysy, niin lääkäri vastaa!
- klo 18.45 Astmaa sairastavalle on tarjolla tukea!
- klo 18.55 Lähde rohkeasti liikkeelle astman kanssa
- klo 19.10 Jokaisen astmatarina on erilainen - kahden astmaa sairastavan haastattelu
- klo 19.30 Lopetus

Astmatietoviikko 5.–11.5.2025

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

## **ASTMA EI OLE ESTE, JOS SIIHEN SAA HOITOA**

**LIITY JOUKKOOMME JA SAAT  
ARJEN VINKIT ASTMAN HALLINTAAN!**



[www.astmatietoviikko.fi](http://www.astmatietoviikko.fi)

# Valloita Astmatietoviikolla uimahallit!

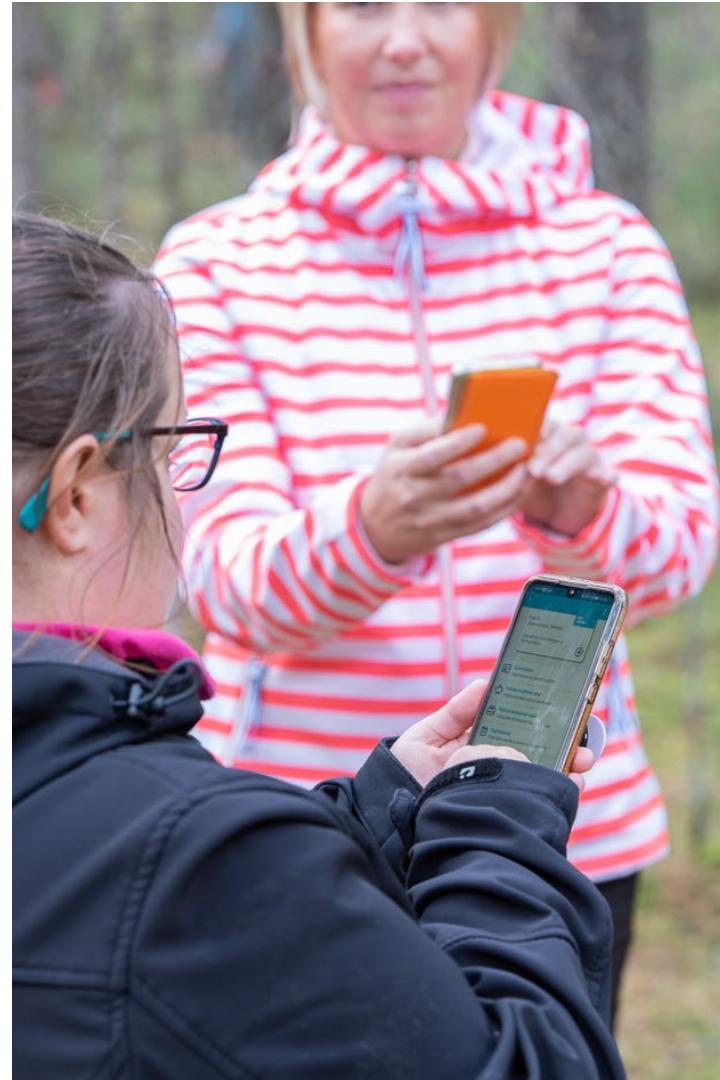
- Astmaa sairastava hyötyy liikunnasta
- Uinti tehokasta keuhkoille, koska veteen puhaltaessa tulee vastusta
- Kosteaa ja pölytön ilma sopii monelle
- Uintiliikkeet vahvistavat ylävartalon lihaksistoa, parantavat ylävartalon liikkuvuutta ja tehostavat hengitystä.
- Millaisia kokemuksia jäi uimahallitapahtumista Ihoiviikolta?





# Sisäänheittotuote: WhatsApp kanavat

- 1-4 viikon ajaksi
- Eri kohderyhmille omat ryhmät
  - Vaikeaa astmaa sairastavat
  - Astmalasten vanhemmat
  - Juuri astmaan sairastuneet
  - Kertausta kaipaavat
- Arjen vinkkejä astman kanssa
- Kannustaa osallistumaan mm. yhdistysten tapahtumiin ja kursseille



# Astmaa sairastavia on monia, kutsu heidät jäseneksi!

- Astmatietoviikko näkyy somessa ja mahdollisesti myös kadunvarsimainontana - hyödynnä näkyvyys!
- Tavoite: kolme uutta jäsentä per allergia- ja astmayhdistys
- Miten kutsua jäseneksi?

Astmatietoviikko 5.–11.5.2025

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

**ASTMA  
EI OLE ESTE,  
JOS SIIHEN  
SAA HOITOA**

**OLETKO YKSI MEISTÄ? LIITY JÄSENEKSI  
JA SAA TIETOA ASTMA-ARKEESI**



[www.astmatietoviikko.fi](http://www.astmatietoviikko.fi)

Tule mukaan!  
[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

**ALLERGIA**   
**IHO & ASTMA**