

Kampanjat ja teemapäivät syksy 2024 ja kevät 2025



ALLERGIA 
IHO & ASTMA

Mitä tapahtumia teillä on ollut?

- Pienryhmät
- Aikaa 6 minuuttia
- Kerro yksi yhdistyksen tapahtuma, pitää liittyä teemapäivään tai kampanjaviikkoon



Atopiapäivä la 14.9.2024

- Kansainvälinen teema (EFA)
#AtopicEczemaUnfiltered -> #AidostiAtooppinen
- Atopiarastit - järjestää vaikka luontotapahtuman ulkona!
- Somekampanjointi
- Myöhemmin syksyllä kahden somevaikuttajan toimesta atopiasomea (AbbVie yhteistyö)
- Kannustus kertoa oma atopiatarina
- Kutsutaan jäseniksi atooppista ihottumaa sairastavia



ASTU ATOPIARASTEILLE

Tiesitkö, että [atooppinen ihottuma on yksi tavallisimmista ihosairauksista](#)?

Aikuisista noin 25–30 prosenttia on jossakin elämän vaiheessa sairastanut atooppista ihottumaa. Se tarkoittaa Suomessa reilusti yli miljoonaa ihmistä!

Atooppista ihottumaa sairastava ei ole oireidensa kanssa yksin. Myös tietoa ja tukea on tarjolla!

Atopiarasteilta saat tietoa atopiasta ja sen kanssa elämisestä sekä pääset tekemään pieniä kivoja tehtäviä. Tutustu rauhassa rasteihin ja nauti luonnossa ulkoilusta!

KERÄÄ JA POHDISKELE



Kerää kymmenen käpyä, kiveä tai lehteä. Joka kolmas keräämäsi asia kuvaa atooppikkojen määrää Suomessa.

Onko se sinusta paljon vai vähän? [Tunnetko sinä muita atooppista ihottumaa sairastavia?](#) Miltä tuntuu olla yksi heistä? Jaa ajatuksesi mulle.

ALLERGIA.FI/IHO



WORLD
ATOPIC ECZEMA
DAY
14. syyskuuta 2024

#AidostiAtooppinen



www.allergia.fi/iho

Ruoka-allergiapäivä su 13.10.2024

- Teemana allerginen ravintoloissa
 - Koulutetaan ammattilaisia
 - Kannustetaan syömään kodin ulkopuolella
- Hyödynnetään vuoden 2023 allerginen kahviloissa kyselyä
- Kotipizzan koemaistelut Helsingissä ja Tampereella
- Somekampanjointia
- Kutsutaan jäseneksi ruoka-allergisia



Ruoka-allergialta lapsiperheille

Turvallisesti ja iloisesti ruokapöydässä

to 10.10. klo 18-19

- 18.00 Tervetuloa
- 18.03 Pienen lapsen ruoka-allergiat, pala kakkua vai pähkinä purtavaksi?
- 18.23 Vinkkejä kotona ja ulkona syömiseen
- 18.30 Miten kasvattaa allergialapselle terve ruokasuhte?
- 18.55 Vertaistukea ja apua ruoka-allergiaan
- 19.00 Heippa



Asiakkaana ruoka-allerginen -tietoisku ravintoloiden henkilökunnalle

ti 8.10. klo 14.00-14.45

- Tervetuloa
- Mitä on ruoka-allergiat?
- Allergioiden huomioiminen ruuan valmistuksessa ja tarjoilussa
- Lisää asiakkaita ruoka-allergiat huomioimalla
- Ruoka-allergisen haastattelu. Millaista on olla ruoka-allergisena asiakkaana?
- Loppusanat



14 allergeenia -julisteen päivitys ja käänösversiot

Ammattilainen, valmistatko tai tarjoatko ruokaa allergisille asiakkaille? Tunnista nämä

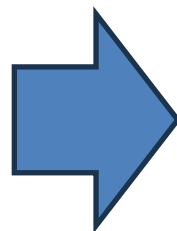
14 ALLERGEENIA

Tarkista aina pakkausmerkinnät. Esimerkiksi leivät, leivonnaiset, jälkiruuat ja kastikkeet saattavat sisältää useampia allergeeneja.

Gluteeni, viljat <ul style="list-style-type: none">• speltti• jauhot• suurimot• pyyrnit• lakritsi• pasta• nuudelit• couscous• myslit• krutongit• korppujauhut• oluet• maltaat• mallasuute	Maapähkinä <ul style="list-style-type: none">• öljyt• pähkinäpatukat• maapähkinälevite• suklaa• myslit• keksit• toffees	Seesaminsienet <ul style="list-style-type: none">• hummus• pesto• öljyt
Kala <ul style="list-style-type: none">• kalaöljyt• kalaliemikuutiot	Maito, laktoosi <ul style="list-style-type: none">• voi• juusto• kerma• maitojauhe• hera• hapannaitotuotteet• jugurtti• jäätelö• suklaa• laktoositon tuotteet	Selleri <ul style="list-style-type: none">• liemivalmistet• mausteseokset• kasvissekoitukset• marinadit
Munat <ul style="list-style-type: none">• pasta• jäätelö• vanukkaat• vaniljakastike• majoneesi• lysosyyymi (E1105)	Nilviäiset <ul style="list-style-type: none">• simpukka• kampsimpukka• osteri• etana• kotilo• mustekala	Sinappi <ul style="list-style-type: none">• sinapinsiemenet• salaattikastikkeet
Lupiini <ul style="list-style-type: none">• jauhoseokset• vohvelit• keksit	Pähkinät <ul style="list-style-type: none">• öljyt• suklaa• pesto• myslit	Soija <ul style="list-style-type: none">• soijakastikkeet• marinadit• tofu• rasvaseos• soijajuomat• soijalesitiini
		Sulfitti, rikkidioksidi <ul style="list-style-type: none">• kuivatut hedelmät• perunasosehitalet• valko- ja punaviinietikka• sitruunamehutiiviste• viinit, myös alkoholitonta
		Äyriäiset <ul style="list-style-type: none">• rapu• hummeri• katkarapu

YHTEISTYÖSSÄ:

ALLERGIA IHO & ASTMA
Maa- ja metsätalousministeriö
RUOKAVIRASTO
Lisensijärjestelmä ja Finnish Food Authority
M.A.R.A.
Päivittäistavarakauppa ry PTY



Ammattilainen, valmistatko tai tarjoatko ruokaa allergisille asiakkaille? Tunnista nämä

14 ALLERGEENIA

Tarkista aina pakkausmerkinnät. Esimerkiksi leivät, leivonnaiset, jälkiruuat ja kastikkeet saattavat sisältää useampia allergeeneja.

Gluteeni (viljat) <ul style="list-style-type: none">• leivät• speltti• jauhot• suurimot• hiutaleet• lakritsi• pastat• nuudelit• couscous• myslit• krutongit• korppujauhut• oluet• maltaat• seitan	Maito, laktoosi <ul style="list-style-type: none">• voi, margariini• laktoositon tuotteet• suklaa, toffee• juustot• kerma• hera• jugurtti• jäätelö	Munat <ul style="list-style-type: none">• pastat, nuudelit• jäätelö• majoneesi• lysosyyymi• pikeeri	Pähkinät ja manteli <ul style="list-style-type: none">• marsipaani• suklaa• nougat• pesto• myslit
Soija <ul style="list-style-type: none">• marinadit• tofu• kasvirasvasekoite• maustekastike• soijalesitiini• kasviproteiinit• maitoa korvaavat tuotteet	Sinappi <ul style="list-style-type: none">• sinapinsiemenet• salaattikastikkeet• kurkkusalaatti	Kala <ul style="list-style-type: none">• aasialaiset ruuat• kalaliemikuutiot• caesarkastike• liemikuutiot• maustekastikkeet	Maapähkinä <ul style="list-style-type: none">• välipalapatukat• maapähkinälevite• suklaa• myslit
	Selleri <ul style="list-style-type: none">• liemivalmistet• mausteseokset• kasvissekoitukset• marinadit• ketsuppi	Kala <ul style="list-style-type: none">• aasialaiset ruuat• kalaliemikuutiot• caesarkastike• liemikuutiot• maustekastikkeet	Seesaminsienet <ul style="list-style-type: none">• hummus• tahini• leivät
	Lupiini <ul style="list-style-type: none">• jauhoseokset• vohvelit	Nilviäiset <ul style="list-style-type: none">• simpukka• kampsimpukka• osteri• etana• kotilo• mustekala	Rikkidioksidi ja sulfiitit <ul style="list-style-type: none">• kuivatut hedelmät• perunasosejauheet• viinietikat• sitruunamehutiiviste• viinit, siiderit
		Äyriäiset <ul style="list-style-type: none">• rapu• hummeri• katkarapu	

YHTEISTYÖSSÄ:

ALLERGIA IHO & ASTMA
Maa- ja metsätalousministeriö
RUOKAVIRASTO
Lisensijärjestelmä ja Finnish Food Authority
M.A.R.A.
Päivittäistavarakauppa ry PTY
ALLERGIA ASTMA YHDISTYS Pirkkanmaa

2024

Ihoviikko 4.-10.11.2024

- Teemana ”Annathan ihorauhan”
- Yhteistyössä Psoriasisliiton kanssa, Psoriasispäivä 29.10.
- Viestintää
 - Ulkomainontaa ja somenäkyvyyttä
 - Uimahalleihin ihorauha-julisteita SUH:n kautta
 - Atopialuentoja Turku, Jyväskylä ja Tampere sekä atopia-somevaikuttajajuttuja (AbbVien kanssa yhteistyössä)
- Jäsenhankinta
- Ihoviikko.fi

Luonnos:
Ihorauha-ilme
julkaistaan parin
viikon sisällä

IHO- JA KEHORAUHA

ALLERGIA IHO & ASTMA

PSORIASISLIITTO PSORIASISFÖRBUNDET

Annan ihorauhan

- En kommentoi toisen ihoa
- En tuijota ihoa
- En anna ihonhoito-ohjeita
- Ymmärrän, että jokainen iho on upea ja arvokas

Iho- ja kehorauhan puolella!
Tilaa lisätekstille ja logoille myös jossain
kohtaa taittoa tietenkin.

www.ihoviikko.fi www.psori.fi

Ihorauha-kuvaukset

- Rennommat kuvat
- Mahdollisuus tulla perheenjäsenen tai ystävän kanssa
- Ke 28.8. klo 13-20 Helsinki
 - Yhdessä Psoriasisliiton kanssa
 - Meiltä 6 kuvattavaa: atopia x 2, darier, alopecia, vitiligo, mastosytoosi
- La 14.9. klo 10-17 Tampere
 - Atopiapäivä
 - 12 kuvattavaa: atopia x 7, vitiligo x2, alopecia x2, prurigo, palovamma, HS-tauti, couperosa, ruusufinni



Hyödynnä uimahallit!



Ihorauha-
infopiste:
Oppaat ja
kohtaamisia

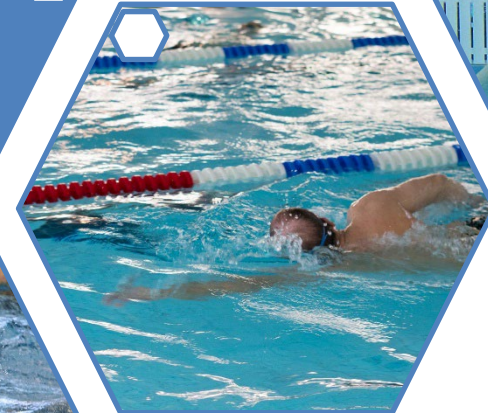


Ihorauha-
vertaistreffit

"Arvaa monta rasvaa
on tässä ämpärissä?
Näin paljon rasvaa voi
atooppista ihottumaa
sairastavalla kulua
vuodessa."

Liikuntaa

"Nouda ilmainen
uintilippu ja näytä
esimerkilläsi, että
ihotautia sairastava voi
käydä uimahallissa."



Mitä muuta?



Luento

Tarjoa
juttua tai
haastateltavaa
medialle



Vertaistreffit

Kisakatsomo
to 7.11.
Kipu ja
kutina

Someta:
tykkää, jaa
sekä tee
postauksia

Ihoviikon verkkoluento

to 7.11.2024 klo 18.00-19.30

- Klo 18.00 Tervetuloa – Ihorauha
- Klo 18.05 Ihon kutinan ja kivun hoito - lääkäriluento
- Klo 18.30 Kysymykset lääkärille
- Klo 18.40 Tietoa ja tukea elämään ihosairauden kanssa, ihorauha
- Klo 18.45 Kutinaa ja kyhmyjä - Prurigo nodularis -lääkäriluento
- Klo 19.05 Kysymykset lääkärille
- Klo 19.15 Elämää prurigo nodulariksen kanssa -kokemuspuheenvuoro
- Klo 19.25 Kiitos



Ihoviikon verkkoluennot

ALLERGIA IHO & ASTMA

* Ihon kutinan ja kivun hoito
* Prurigo nodularis
to 7.11.2024 klo 18–19.30

IHOVIIKKO.FI

Atopialuennot AbbVien sponsoroimana Turussa ja Jyväskylässä ti 5.11.2024

- klo 18.00 Tervetuloa
- klo 18.05 Lääkärin luento, Atooppisen ihottuman nykyaikainen hoito ja hoitoon hakeutuminen
- klo 18.40 Kysy mitä vaan atooppisesta ihottumasta, lääkäri vastaa!
- klo 19.00 Elämään atooppisen ihottuman kanssa, kokemustoimijan haastattelu
- klo 19.15 Atooppista ihottumaa sairastavalle on tarjolla tietoa ja toimintaa
- klo 19.30 Vertaisuutta iltapalan merkeissä
- klo 20.00 Kotimatalle



Tietoisku ammattilaisille

Alopeciaa sairastavan kokonaisvaltainen tuki

ke 6.11. klo 14.00-15.15

- 14.00 Tervetuloa
- 14.05 Alopecian hoito ja vaikutukset elämänlaatuun (lääkäri)
- 14.30 Alopecia, arjen haasteet ja apuvälineet, Risto Heikkinen
- 14.55 Kokemuksia kohtaamisista ammattilaisten kanssa
- 15.10 Kiitos & liiton esittely



ALLERGIA
IHO &
ASTMA

[allergia.fi/
tapahtumat](https://allergia.fi/tapahtumat)

IHOVIIKON AMMATTILAISTIETOISKU
Alopeciaa sairastavan
kokonaisvaltainen tuki
ke 6.11.2024 klo 14–15.15

IHOVIIKKO.FI

Mitä tehdä yhdistyksessä Ihoviikolla?

- Pienryhmät
- Aikaa 8 min
- Kirjatkaa ideat ylös
- Kun palataan yhteiseen ryhmään, laita ideat chattiin

Luonnos:
Ihorauha-ilme
julkaistaan parin
viikon sisällä

IHO- JA KEHORAUHA

ALLERGIA IHO ASTMA

PSORIASILITTO IHOHAIGIYTOIMINNAT

Annan ihorauhan

- En kommentoi toisen ihoa
- En tuijota ihoa
- En anna ihonhoito-ohjeita
- Ymmärrän, että jokainen iho on upea ja arvokas

Iho- ja kehorauhan puolella!

Tilaa lisätekstille ja logoille myös jossain kohtaa taittoa tietenkin.

www.ihoviikko.fi www.psori.fi

Kevät 2025

- Anafylaksiapäivä 11.2.2025
 - Anafylaksian tehokas ensiapu
 - Lääkärinluento anafylaksiasta?
 - Missä voisit tavata 30 ihmistä ja opettaa heille anafylaksian ensiavun? Haaste: jokainen allergia- ja astmayhdistys opettaa ensiavun 20 henkilölle.
 - Yhdistysten kannattaa järjestää irtokarkkien ostotapahtuma anafylaksiariskisille
- Harvinaisten sairauksien päivä 28.2.2025
 - Ihoharvinaisuuden erityisyys
 - Harvinaisten verkoston yhteisen viestin vieminen



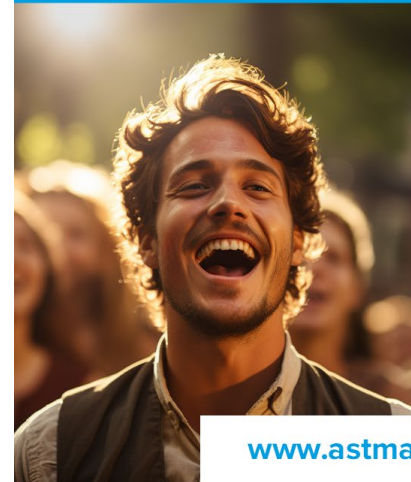
Kevät 2025

- Allergiaviikko
 - Siitepölyallergian hyvä hoito
 - Onko verkkoluentoa? Mikä aihe?
- Astmatietoviikko
 - 5.-11.5.2025
 - Astma ei ole este
 - Astma ei ole este, etenkin jos sitä hoidetaan
 - Ulkomainontaa?
 - Muutama isompi toritapahtuma
 - Mikä olisi kiva tapa kohdata ja auttaa astmaa sairastavia?



ALLERGIA
IHO
ASTMA

**ASTMA
EI OLE
ESTE**



Astmatietoviikko
6.–12.5.2024

**LIITY JÄSENEKSI
JA TULE MUKAAN!**

www.astmatietoviikko.fi

Mitä ajatuksia keväästä 2025?



ALLERGIA
IHO
ASTMA

**ASTMA
EI OLE
ESTE**



Astmatietoviikko
6.–12.5.2024

**LIITY JÄSENEKSI
JA TULE MUKAAN!**

www.astmatietoviikko.fi

Kiitos, kun olit mukana! 😊

- Annathan palautetta:
<https://link.webropol.com/s/koulutus2024>
- Nähdään syksyn koulutuksissa ja AIA-päivässä!



Tervetuloa mukaan
toimintaan!

www.allergia.fi

ALLERGIA 
IHO & ASTMA