

# Kampanjat ja teemapäivät syksy 2024

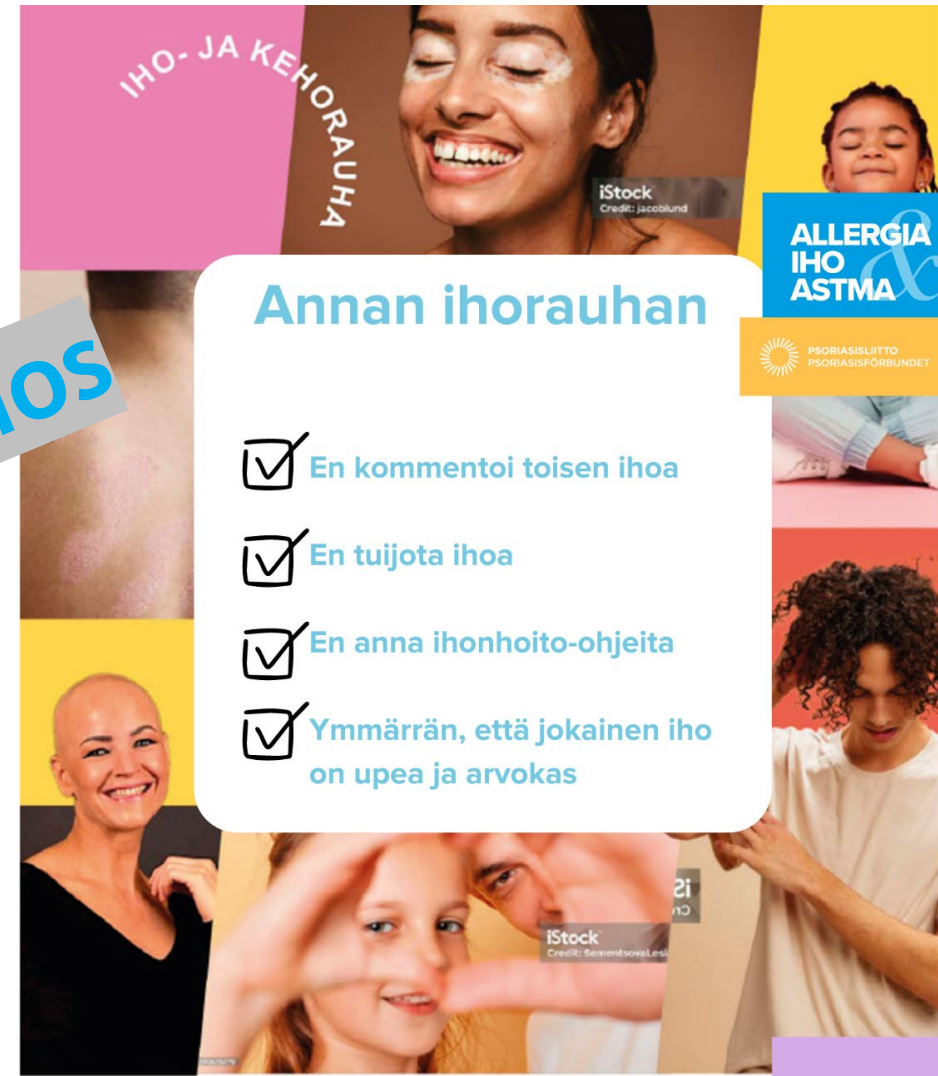


**ALLERGIA**   
**IHO & ASTMA**

# Ihoviikko 4.-10.11.2024

- Teemana ”Annathan ihorauhan”
- Yhteistyössä Psoriasisliiton kanssa, Psoriasispäivä 29.10.
- Viestintää
  - Ulkomainontaa ja somenäkyvyyttä
  - Uimahalleihin ihorauha-julisteita SUH:n kautta
  - AbbVien kautta atopia-somevaikuttajajuttuja
- Jäsenhankinta
- Ihoviikko.fi

**Luonnos**



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

[www.ihoviikko.fi](http://www.ihoviikko.fi) [www.psori.fi](http://www.psori.fi)

# Ihorauha-kuvaukset

- Avoin kaikille erilaisia ihosairauksia sairastaville
- Voimauttava kuvausessio ja vertaistapaaminen
- Mahdollisuus tulla perheenjäsenen tai ystävän kanssa
- Kaksi tapahtumaa
  - Ke 28.8. klo 13-20 Helsinki, yhdessä Psoriasisliiton kanssa
  - La 14.9. klo 10-17 Tampere, painotus erityisesti atooppikkoihin





# Mitä yhdistys voi tehdä ihoviikolla?

- Järjestä **Ihorauha-liikuntatapahtuma uimahallissa**, esim. uintitreenit, Ihorauha-höntsävesipallo, Ihorauha-vesijumppa tai Ihorauha-merenneitouinti.
- Pidä **uimahallissa tai kylpylässä Ihorauha-infopistettä**
  - Neuvontaa ja oppaat
  - Toiminnallisuus: Arvaa monta rasvatuubia on tässä ämpärissä? Näin paljon rasvaa voi atooppista ihottumaa sairastavalla kulua vuodessa.
  - ”Nouda ilmainen uintilippu ja näytä esimerkilläsi, että ihotautia sairastava voi käydä uimahallissa.”
- Pidä **Ihorauha-vertaistreffit uimahallin kahviossa tai kokoustilassa**
- Järjestä **luento tai vertaistapahtuma** ihosairauteen
- Järjestä **kisakatsomo**: to 7.11. kipu ja kutina.
- **Jaa tai tee omia Ihorauha-postauksia somessa**



# 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 - kokempusuheenvuoro
- 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./ ke 6.11.2024

- klo 18.00 Tervetuloa
- klo 18.05 Lääkärin luento,
- 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 päivämäärä varmistamatta!

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



The graphic features a woman with a shaved head and glasses, smiling, with a child's head visible in the foreground. The background is split into pink and blue. Text elements include the event title, date, time, and logos for 'ALLERGIA IHO & ASTMA' and 'allergia.fi/tapahtumat'.

allergia.fi/  
tapahtumat

ALLERGIA  
IHO &  
ASTMA

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

IHOVIIKKO.FI



# Allergia, Iho & Astma -päivä Tampereella pe 15.11. klo 14-19

- Liiton juhluvuoden tapahtuma, ”Allergia-messut”
- Lääkäri yms. asiantuntijaluentoja
- Toiminnallisia pisteitä mm. luomitarkastus, astmalääkkeen ottotekniikan tsekkaus, neuvonta
- Esittelypöytiä ja tietoiskuja
- Kaikille avoin tapahtuma. Toiveena että yhdistykset osallistuvat isolla joukolla.
- Yhdistyksillä mahdollisuus esitellä omaa toimintaansa yhteisellä esittelypisteellä

Luonnos

55

ALLERGIA IHO & ASTMA  
-päivä Tampere-talolla 15.11.2024

Tampere-talo  
pe 15.11.  
klo 14–19

Tietoa, tukea  
ja neuvontaa  
astmaa,  
allergioita ja  
ihotautia  
sairastaville

## ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALAVA

- 14.00–14.35** Sosiaaliturva tukena, kun sairaus kuormittaa, erityis-asiantuntija Risto Heikkinen, Allergia-, iho- ja astmaliitto
- 14.45–14.50** Vuoden Allergiatunnustustöiden julkistus
- 15.00–15.35** Lääkärin vinkit elämään lasten ruoka-allergioiden kanssa, lastenallergologian erikoislääkäri, Péter Csonka
- 15.45–15.55** Tietoisku
- 16.00–16.35** Lääkäriluento: Astma parempaan hallintaan omahoidolla, keuhkosairauksien erikoislääkäri Heidi Rantala
- 16.45–16.55** Tietoisku: Lisää vaihtoehtoja vastuulliseen puhtauteen, Kimmoisa Oy
- 17.00–17.35** Lääkäriluento: Atooppisen ihottuman hoito, ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Laura Korhonen
- 17.45–18.00** Kokemuksia atooppisen ihottuman kanssa elämisestä, somevaikuttaja Maria Kangaskortet
- 18.00–18.15** Tietoa ja tukea arkeen allergian, astman ja ihosairauksien kanssa, Anu Sauliala, Allergia-, iho- ja astmaliitto

## TIETOISKUJA JA TOIMINTAA

- Lääkäriluentoja
  - Astmaatikon hengitysharjoituksia
  - Vinkkejä ruoka-allergisen arkeen
  - Kuinka löytää sopivat kosmetiikka- tuotteet allergiselle?
  - Luontokosketuksen merkitys ihmisen hyvinvoinnille
- 
- Allergia-, iho- ja astmaneuvoontaa
  - Lapsille askartelupiste ja muuta puuhaa
  - Vinkkejä ruoka-allergioihin
  - Tarkistuta lääkkeenottotekniikkas!
  - Tietoa pitkäaikaan sosiaaliturvasta
  - Mukana paljon erilaisia näytteilleasettajia

Tapahtuman järjestää Allergia-, iho- ja astmaliitto yhdessä jäsenyhdistystensä ja kumppaneidensa kanssa. Päivä on Allergia-, iho- ja astmalaiton 55-vuotistapahtuma.

Mukana tapahtumassa mm. AbbVie, Cutrin, Electrolux, Enjo, Erimenu.fi, Kimmoisa Oy, Kosmetiikan Allergiaportti, Luontoterveyden osaamiskeskus, MyClips, MiniRisk, NOBE Nordic Beauty, Suomen Jonas Oy

Vapaa pääsy.  
Tervetuloa!

LUE LISÄÄ: [ALLERGIA.FI/AIAPAIVA](https://allergia.fi/aiapaiva)



# Järjestöpäivät la 16.11. Tampere-talo

- Liiton 55v-juhlaillallinen Tornihotellissa pe 15.11. klo 20, illallisen omavastuu 20€
- Majoitus Marriot Tampere -> varataan liiton kautta, yhdistykset maksaa itse
- Järjestöpäivien ohjelma la 16.11. klo 10-14.30
- Liittokokous klo 15 alkaen
- Liitto korvaa matkakustannuksia 2 hlö/yhdistys halvimmalla kulkumuodon mukaan -> osallistua saa isommallakin porukalla
- Ilmoittautuminen alkaa elokuussa



# Atopiapäivä la 14.9.2024

- EFA:n teema #AtopicEczemaUnfiltered
- Ihorauha-kuvaukset Tampereella la 14.9
- Painetut Atopiarastit toimitetaan yhdistyksille. Niiden avulla voi järjestää vaikka luontotapahtuman ulkona.
- Somekampanjointi
- Jäsenhankinta



**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 muille.

**ALLERGIA.FI/IHO**

# Ruoka-allergiapäivä su 13.10.2024

- Teemana allerginen ravintoloissa
- Yritetään saada yhteistyökumppaniksi joku valtakunnallinen ravintolaketju -> kannustetaan allergisia syömään kodin ulkopuolella
- Yhdistyksille toimitetaan Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen vinkkilista tapahtuman järjestämiseen.
- 14 allergeenia -julisteen päivitys
- Jäsenhankintaa



**14 ALLERGEENIA**

Ammattilainen, valmistako tai tarjoatko ruokaa allergisille asiakkaille? Tunnistä nämä

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

<b>Gluteeni, viljat</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• speltti</li><li>• jauhot</li><li>• leivonnaiset</li><li>• rypsi</li><li>• lakritsi</li><li>• pasta</li><li>• nuudelit</li><li>• roussotus</li><li>• myyrit</li><li>• kutsungit</li><li>• korppojauhot</li><li>• oliut</li><li>• maltaat</li><li>• mallasuute</li></ul>	<b>Maapähkinä</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• öljyt</li><li>• pähkinäpähkät</li><li>• maapähkinäleivie</li><li>• suklaa</li><li>• myyrit</li><li>• kekät</li><li>• toffeet</li></ul>	<b>Sesaminsiemenet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• hummus</li><li>• pesto</li><li>• öljyt</li></ul>
<b>Kala</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• kalat</li><li>• kalasiemikuitot</li></ul>	<b>Maito, laktoosi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• voi</li><li>• juusto</li><li>• kerma</li><li>• maitojauhe</li><li>• hera</li><li>• hapannaitotuotteet</li><li>• jogurtti</li><li>• hiivä</li><li>• suklaa</li><li>• laktoositonmat tuotteet</li></ul>	<b>Selleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• liemilimmitet</li><li>• mausteseokset</li><li>• kaviinisekoitukset</li><li>• marmadit</li></ul>
<b>Munat</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• pasta</li><li>• säkälis</li><li>• vanukkaat</li><li>• vaniljakakke</li><li>• majoneesi</li><li>• lysosyymi (E1105)</li></ul>	<b>Niväsiiset</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• siltipukka</li><li>• kamppasimpukka</li><li>• onneli</li><li>• etana</li><li>• koritio</li><li>• mustekala</li></ul>	<b>Sinappi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• sinappisiemenet</li><li>• salattikastikkeet</li></ul>
<b>Lupini</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• jauhooseokset</li><li>• ohjelit</li><li>• kekät</li></ul>	<b>Pähkinät</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• öljyt</li><li>• suklaa</li><li>• pesto</li><li>• myyrit</li></ul>	<b>Soija</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• soijakastikkeet</li><li>• marmadit</li><li>• tofu</li><li>• ravansesu</li><li>• soijaommat</li><li>• soijaestitit</li></ul>
		<b>Sulfitti, rikkioksidit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• kuumat hedelmät</li><li>• perunaseehitit</li><li>• valko- ja punavinietikka</li><li>• sitruunaseehitit</li><li>• viinit, myös alkoholitomat</li></ul>
		<b>Ayriäiset</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• rapu</li><li>• hummeri</li><li>• katkarapu</li></ul>

**YHTEISTYÖSSÄ:**

ALLERGIA IHO & ASTMA  
MARJA  
Päivittävätavakoppa ry  
PTV

ALLERGIA IHO & ASTMA



# Ruoka-allergiailta 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



Ruoka-allergiailta lapsiperheille

**Turvallisesti ja iloisesti ruokapöydässä**  
Verkkoilta to 10.10.2024 klo 18–19

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

ALLERGIA  
IHO  
&  
ASTMA

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

# Asiakkaana ruoka-allerginen -tietoisku ravintoloiden henkilökunnalle

ti 8.10. klo 14.00-14.45

- Avaus
- 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



# Muutoksia aiempiin suunnitelmiin

- Atopia-luento jätetty pois
  - Allergia, Iho & Astma -päivässä striimattava atopia-luento
  - Jyväskylässä ja Turussa atopia-luennot
- Astma-luento jätetty pois
  - Astmaa sairastavien FB-ryhmässä kaksi FB-liveä (Katariina)



Tervetuloa mukaan  
toimintaan!

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

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