

# ASTMA EI OLE ESTE, JOS SIIHEN SAA HOITOA

Astmatietoviikko 5.–11.5.2025



## Hyödynnä Astmatietoviikon näkyvyys ja kutsu mukaan uusia jäseniä!

Astmatietoviikko 5.-11.5.2025

- Astmatietoviikkoa vietetään nyt neljättä kertaa. Yhdessä voimme tehdä kampanjasta näkyvän ja vaikuttavan!
- Kampanjan slogan on tänä vuonna: **Astma ei ole este, kun siihen saa hoitoa.** Astmatietoviikon tarkoituksena on muistuttaa siitä, että astman kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Astmaa sairastavia on Suomessa noin 300 000, et siis ole yksin! Astman kanssa voi yleensä elää täysipainoista elämää, eikä astman tarvitse olla este. Välillä tosin astma voi olla myös este, silloin vaadi itsellesi hyvää hoitoa!
- Toivomme yhdistysten järjestävän paljon paikallisia tapahtumia. Yhteistyössä on voimaa. Tehkää yhteistyötä AIA:n muiden yhdistysten ja muiden paikallisten yhdistysten kanssa!
- Tapahtumat ja kampanjointi on hyvä tapa kutsua uusia jäseniä mukaan toimintaan. **Hyödynnä siis Astmatietoviikon näkyvyys ja kutsu teidän yhdistykseenne lisää jäseniä mukaan!**
- Hyödyntäkää paikallismediaa tapahtumienne ja sisältöjen markkinoinnissa. Tarjotkaa haastateltavia ja kertokaa yhdistyksestänne ja tekemästänne hyvästä työstä.

## Millaista toimintaa kannattaa järjestää Astmatietoviikolla?

- Järjestä **vesiliikuntatapahtuma** uimahallissa, esim. Astmatietoviikon vesijumppa, vesipallo tai tekniikkatreenit. Kysy paikallista toista AIA:n jäsenyhdistystä tai muuta sisaryhdistystä kaveriksi järjestämiseen!
- Järjestä **vertaistreffit** ([www.allergia.fi/vertaistreffit](http://www.allergia.fi/vertaistreffit)) uimahallin kahviossa.
- Pidä **esittelypöytää uimahallin aulassa**. Pieni toiminnallinen osuus houkuttelee väkeä paikalla, vaikkapa onnenpyörä tai arvonta. Tai yhdistys voi tarjota jäsenilleen ilmaisia uintilippuja ja kannustaa näyttämään esimerkillään, että astmaatikon kannattaa liikkua.
- **Ilmoita yhdistyksen tapahtumat** järjestöasiantuntijalle tai [anu.sauliala@allergia.fi](mailto:anu.sauliala@allergia.fi) viimeistään 25.4.2025, niin lisäämme ne astmatietoviikko.fi -sivulle.

## Astmaatikko hyötyy vesiliikunnasta. Valloitetaan Astmatietoviikolla uimahallit!

- Astmaa sairastava hyötyy kaikenlaisesta liikunnasta → säännöllinen liikunta parantaa peruskuntoa ja nostaa hengästymiskynnystä.
- Uimahallien kostea, lämmin ja pölytön ilma sopii monelle.
- Vesiliikunta parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihaskestävyyttä ja huoltaa lihaksia.
- Uintiliikkeet vahvistavat ylävartalon lihaksistoa, parantavat ylävartalon liikkuvuutta ja tehostavat hengitystä.
- Rintakehään kohdistuva veden paine helpottaa uloshengitystä ja sisäänhengityslihasten voima paranee niiden työskennellessä veden painetta vastaan.
- Vedessä liikkuminen on kevyempää kuin kuivalla maalla.

## Hyödynnä liiton järjestämä Ota astma haltuun -verkkoluento keskiviikkona 7.5.2025 klo 18.00-19.30

Ke 7.5.2025 klo 18.00–19.30

**OTA ASTMA  
HALTUUN  
-VERKKOLUENTO**

Oletko saanut tuoreen astmadiagnoosin,  
tai kaipaatko kertausta astman hyvään  
hoitoon? Tule mukaan astmatietoviikon  
verkkoluennolle!

ASTMA EI OLE ESTE,  
JOS SIIHEN SAA HOITOA!

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

**ASTMATIETOVIIKKO 5.–11.5.2025**  
[www.astmatietoviikko.fi](http://www.astmatietoviikko.fi)

- klo 18.00 Tervetuloa
- klo 18.05 Astma haltuun hyvällä hoidolla, LT, Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Jere Reijula
- 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

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [www.allergia.fi/tapahtumat/verkko-ota-astma-haltuun-luento/](http://www.allergia.fi/tapahtumat/verkko-ota-astma-haltuun-luento/)

## Vinkkaa teidän alueen apteekkien henkilökunnalle ammattilaistietoiskusta!



**Astmaatikon hyvän arjen tukeminen apteekin keinoin**  
Ammattilaistietoisku ke 9.4.2025 klo 14–15, verkko

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



- Kohderyhmä: apteekissa työskentelevät ammattilaiset
- Ohjelma
  - klo 14 Tervetuloa!
  - klo 14.05 Astman hyvä hoito - miten apteekissa voidaan tukea astmaa sairastavan omahoitoa? Katariina Ijäs
  - klo 14.30 Allergia-, iho- ja astmaliitto astmaatikon tukena
  - klo 14.35 Elämää astman kanssa, kokemustarina
  - klo 14.45 Kysymyksiä ja keskustelua
- Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [www.allergia.fi/tapahtumat/ammattilaistietoisku-astmaatikon-hyvan-arjen-tukeminen-apteekin-keinoin/](https://www.allergia.fi/tapahtumat/ammattilaistietoisku-astmaatikon-hyvan-arjen-tukeminen-apteekin-keinoin/)

## Kuinka kutsua ihmisiä jäseniksi?

- Hyödynnä jäsenhankinnan materiaalit ja jäsenhankinnan opas [www.allergia.fi/jarjesto/yhdistykset/tietoa-yhdistystoimijoille/](https://www.allergia.fi/jarjesto/yhdistykset/tietoa-yhdistystoimijoille/)
- Kutsu rohkeasti ihmisiä mukaan jäseniksi! He varmasti hyötyvät siitä, kun saavat tietoa ja vertaistukea niin lehdestä, uutiskirjeistä kuin tapahtumistakin.
- Kaikki Astmatietoviikon aikana liittyneet saavat Allergia-, iho- ja astmaliiton liittymislahja. Lisäksi kaikkien liittyneiden kesken arvotaan tuotepaketti. Kutsu siis jäseniä!
- Jos jokainen AIA:n 43 jäsenyhdistyksestä hankkii kolme uutta jäsentä, niin se tarkoittaisi yli sataa uutta jäsentä!

## Miten hyödyntää kampanjan näkyvyys?

- Astmatietoviikko näkyy somessa ja mahdollisesti myös kadunvarsilla, rautatieasemilla ja bussien mainoksissa.
- Hyödynnä oheiset julisteet parhaalla katsomallasi tavalla. Voit printata lisää suomen-, ruotsin- ja englanninkielisiä julisteita [astmatietoviikko.fi](https://www.allergia.fi) -sivuilta.
- Liitto lähettää valtakunnallisen tiedotteen suurimmille medioille.
- Lähetä **yhdistyksen oma tiedote** paikallislehdelle ja -radiolle ja tarjoa haastateltavaa. Valmis tiedotepohja löytyy <https://www.allergia.fi/jarjesto/yhdistykset/tietoa-yhdistystoimijoille/>.
  - Muuta punaisella merkittyihin kohtiin teidän yhdistyksenne tiedot.
  - Selvitä paikallislehden ja -radion sähköpostiosoite tai tietyn toimittajan osoite.
  - Kopioi sähköpostin otsikoksi tiedotteen otsikko, jotta se houkuttelee toimittajaa avaamaan viestin.
  - Jos tiedote/juttu julkaistaan, ota kuva jutusta ja lähetä se [anu.sauliala@allergia.fi](mailto:anu.sauliala@allergia.fi).
- Hyödynnä valmiita kuvia [astmatietoviikko.fi](https://www.allergia.fi) -sivuilta tai tee omia Canva-pohjia hyödyntäen. Canva-pohjat löytyvät keväämmällä [www.allergia.fi/jarjesto/yhdistykset/tietoa-yhdistystoimijoille/](https://www.allergia.fi/jarjesto/yhdistykset/tietoa-yhdistystoimijoille/)
- Ideoikaa porukalla somesisältöjä ja merkkaa kalenteriisi päivät, jolloin laitat yhdistyksen someen Astmatietoviikosta ja teidän yhdistyksenne tapahtumista. Toteuta ne, kun aika tulee.

Mitä tahansa kysyttävää tuleekaan, niin ole yhteyksissä järjestöasiantuntijaasi tai [anu.sauliala@allergia.fi](mailto:anu.sauliala@allergia.fi).

**Astmatietoviikon edistäminen on meidän yhteinen juttu! Kun jokainen yhdistys, vapaaehtoinen ja työntekijä tekee pari pientä tekoa kampanjan hyväksi, saamme paljon hyvää aikaan. Rummutetaan toukokuussa isosti!**

Terveisin

*Anu, Aino, Paula, Markus ja koko Allergia-, iho- ja astmaliiton väki*