



ASTU ATOPIARASTEILLE

Tiesitkö, että **atooppinen ihottuma on yksi tavallisimmista ihosairauksista**? Aikuisista noin 25–30 prosenttia on jossain elämän vaiheessa sairastanut atooppista ihottumaa. Se tarkoittaa Suomessa reilusti yli miljoonaa ihmistä!

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

Atopiarasteilla pääset tutustumaan atooppiseen ihottumaan ja sen kanssa elämisestä. Jokaisella rastilla on myös pieni tehtävä. Tutustu rauhassa rasteihin ja nauti samalla 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.



OMA TARINA

Atooppinen ihottuma alkaa tavallisesti oireilla vauvaiässä ja rauhoittuu usein lapsuusvuosien myötä. Osalla oireet palaavat aikuisiässä. [Atooppiseen ihottumaan voi sairastua missä iässä vain](#), myös aikuisena. Oireilu voi myös muuttua iän myötä.

Atopian pahenemisvaiheet tulevat usein yllättäen. Erilaiset ympäristötekijät, kuten talvi, ruoka-aineet, kosmetiikkatuotteet tai vaikka hiki, voivat pahentaa oireita. Myös stressi voi aiheuttaa atooppisen ihottuman pahenemisen.

Jokainen sairastava on yksilö – oireet ja taudinkulku ovat jokaisella omanlaisensa. Jokainen atoopikko on itse oman sairautensa paras asiantuntija. [Minkälainen on sinun tarinasi atoopikkona?](#)



OMA TARINA

Mieti ainakin kolme käännekohtaa, jotka ovat vaikuttaneet elämääsi atoopikkona? Kerro tarinasi muille tai mieti sitä mielessäsi.



ITSETUNTO JA HÄPEÄ

Atoopikon iho on usein punoittava ja kuiva, ja ihottuma-alueilla voi olla näppyjä. Iho voi myös hilseillä. Jatkuva raapiminen saa ihon pinnan herkästi rikki ja iho voi alkaa myös paksuuntumaan eli jäkälöitymään.

Muiden ikävät kommentit, katseet tai hyvää tarkoittavat neuvot voivat synnyttää riittämättömyyden ja häpeän tunteita. Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi antavat hyvän pohjan hyvälle itsetunnolle. Pidä huolta itsestäsi ja kehostasi. Terve itsetunto rakentuu sisältäpäin. Olet arvokas sellaisena kuin olet.

Muista myös, että olet paljon muutakin kuin sairautesi. Edistetään yhdessä ihorauhaan!



TEE LUONTOTAIDETTA

Luontotaiteen avulla voit jättää viestejä tai ilahduttaa muita luonnossa liikkujia. Hyödynnä maasta löytyviä keppejä, kiviä, käpyjä tai lehtiä. Tee taideteos, erilaisia kuvioita tai kannustava viesti. Ota halutessasi kuva teoksestasi.



AINAINEN KUTINA

Kutina on yksi niistä oireista, joiden vuoksi atooppinen ihottuma voi heikentää elämänlaatua merkittävästi. Kutina voi tuntua iholla jopa kipuna, ja monesti se haittaa merkittävästi myös yöunia. Huonosti nukuttujen öiden myötä elimistön normaali uni-valverytmi häiriintyy, palautuminen huononee ja stressinsieto heikkenee.

Kutina on pahimmillaan sietämätön vaiva, mutta sen helpottamiseksi on onneksi monia kotikonsteja. [Millaisia keinoja sinulla on kutinan hallintaan tai miten saat ajatukset pois kutinasta?](#) Jaa kokemuksiasi muille.

HETKI RAUHOITTUMISELLE



[Tarkkaile ympäristöä eri aisteja käyttäen](#), voit pysähtyä ja sulkea silmäsi tai kävellä hitaasti kohti seuraavaa pistettä. Tarkkaile myös omaa kehoasi ja hengitystäsi. Haistele, katsele, kuuntele ja tunnustele ympäristöäsi sekä omaa olotilaasi.

Älä jää pohtimaan asioita, vaan hyväksy erilaiset tunteet ja ohikiitävät ajatukset sellaisinaan.



ATOPIAN HOITO

Hoidon tärkein tavoite on kutinan ja ihottuman vähentäminen, pahenemisvaiheiden esto ja sairauden vaikeusasteen lieveneminen. **Ihon kuntoa ylläpidetään perusvoiteilla**, jotka auttavat ylläpitämään ihon kosteustasapainoa ja ennaltaehkäisemään pahenemisvaiheita.

Atooppisen ihottuman ensisijainen hoitomuoto on usein lääkevoiteet. Lääkäri voi määrätä tarvittaessa vahvempia kortisonivoiteita tai kalsineuriinin estäjävoiteita. Muitakin hoitomuotoja on olemassa, kuten valohoito joka on monelle toimiva hoitomuoto. Nykyisin vaikean atooppisen ihottuman hoitoon on tarjolla myös biologisia lääkkeitä sekä JAK-estäjiä.

JAA VINKKEJÄ



Millaisia rutiineja sinun päivääsi kuuluu? **Mitkä keinot auttavat pitämään pahenemisvaiheita vähemmällä?** Mikä tekee sinun arjestasi sujuvaa?

Kerro muille hyviä vinkkejä atopian hoitoon liittyen.



LIIKU JOKA PÄIVÄ

Liikunta on tärkeää myös atooppista ihottumaa sairastavalle. Hikoilu tai vaatteiden hankaus voivat ärsyttää ihoa, mutta liikuntaa ei kannata vältellä, sillä liikunnasta saatavat hyödyt ovat haittoja suuremmat.

Saat parhaan hyödyn liikunnasta, kun liikut säännöllisesti. Sopivan liikuntamuodon löytäminen on tärkeää. Säännöllinen liikunta mm. ylläpitää toimintakykyä, piristää mieltä, parantaa stressinsietokykyä ja vaikuttaa suotuisasti yöuneen – kaikki asioita, jotka voivat parantaa myös atooppista ihottumaa sairastavan elämänlaatua.

Erilaiset vesiliikuntamuodot tekevät atooppiselle iholle hyvää, sillä vedessä olo lisää ihon vesipitoisuutta. Myös liikkuminen luonnossa tuo paljon terveyshyötyjä.



MIKÄ ON SINUN LIIKUNTALAJISI?

Kuuluuko liikunta sinun arkeesi? **Mistä lajeista tai liikuntamuodoista sinulla on hyviä kokemuksia?** Miten voisit lisätä monipuolista liikkumista arjessasi? Jaa kokemuksiasi muille.



ATOOPPINEN PERHE

Taipumus atooppiseen ihottumaan on osittain perinnöllistä – monilla sairaus kulkee suvussa. Lisäksi **monella atooppista ihottumaa sairastavalla on myös muita atooppisia sairauksia, kuten allergista nuhaa tai astmaa.**

Toistaiseksi ei ole löytynyt mitään yksittäistä keinoa, jolla atooppisen ihottuman ilmaantuvuutta voitaisiin pienentää ja sairautta ennaltaehkäistä.

Jokaisen atoopikon on hyvä oppia elämään atooppisen ihottuman kanssa ja löytää ne itselle sopivat keinot siihen, että ihottuman kanssa pärjää.



HALAA PUUTA

Etsi sopiva puu ja painaudu sitä vasten. Puun halaaminen aktivoi kaikkia aisteja. Voit samalla jättää huolesi puulle. Mieti, mitä minä tarvitsen nyt? Mitä tunteita ja ajatuksia minussa herää? Millainen on oloni ennen ja jälkeen halaamisen?



JOKAPÄIVÄINEN RASVAUS

Perusvoiteen säännöllinen käyttö on tärkeä osa itsehoitoa. Ihoa on hyvä rasvata 1–2 kertaa päivässä. Tärkeää olisi löytää itselle sopiva voidetyyppi. Rasvaisempaa voidetta käytetään varsinkin talvisin ja muulloinkin käsien ja jalkojen hoitoon. Kesällä riittää monesti kevyempi voide.

Perusvoiteella ei voi parantaa ihottumaa. Niiden avulla voi kuitenkin ylläpitää lääkevoiteilla saavutettuja hoitotuloksia sekä ennaltaehkäistä ihottumaa. Jos iholla on kutinaa tai näkyvää ihottumaa, on aika ottaa lääkevoide käyttöön.

Itsensä hoitamiseen ja rasvaukseen kuluu paljon aikaa, ja se voi aiheuttaa hoitoväsymystä. **Mieti, mikä kannustaa sinua hoitamaan itseäsi ja ihoasi hyvin?**



KEHUMISEN PAIKKA!

Piirrä sormella kätesi ääriviivat. **Jokaisen sormen kohdalla mieti, joku kiva asia itsestäsi.** Missä olet hyvä? Millaisia hyviä puolia sinussa on? Mistä asioista sinua on kehuttu? Voit jatkaa myös toiseen käteen tai voitte myös kehua toisianne.



HUOLEHDI HYVINVOINNISTA

Atooppinen ihottuma on pitkäaikaissairaus, jolla voi olla merkittäviä vaikutuksia elämänlaatuun. Vaikutukset voivat heijastua myös koko muun perheen ja lähipiirin elämään.

Jotta elämä ei kävisi liian raskaaksi, jokaisen kannattaa miettiä keinoja oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Hyvinvointia voi ylläpitää mm. huolehtimalla terveellisistä elintavoista (liikunta, ravinto, uni, palautuminen, sairauden hyvä hoito), merkityksellisellä tekemisellä (työ, harrastukset, vapaaehtoistyö) sekä löytämällä elämään positiivista energiaa antavia ihmisiä (perhe, ystävät, vertaistuki).

Mitkä asiat tuovat voimavaroja sinun arkeesi?

LÖYDÄ OMA VOIMALAUSEESI



Hyvä voimalaus kannustaa ja tsemppaa. **Onko sinulla motto tai voimalaus, joka tuo hyvää mieltä ja auttaa jaksamaan haasteiden edessä?** Jaa se muille!

*”Mitä elämä tuokaan, kaksi totuutta pysyy.
Olet vahvempi kuin luulet, etkä ole koskaan yksin.”*

ALLERGIA
IHO
ASTMA

TULE MUKAAN!



Allergia-, iho- ja astmaliitosta **saat apua, tukea ja ajankoh-
taista tietoa arkeesi**. Jäsenenä pääset mukaan paikallisyh-
distysten toimintaan ja tapaat toisia samassa tilanteessa
olevia. Järjestämme **vertaistoimintaa** niin verkossa kuin
paikan päällä.

Kannattaa hakea mukaan liiton järjestämille **kursseille**.
Maksuttomilla kursseilla jaetaan tietoa, vaihdetaan koke-
muksia, saadaan vertaistukea ja virkistytään.

Hyödynnä myös Allergia-, iho- ja astmaliiton maksuttomat
neuvontapalvelut sekä kaikille **avoimet verkkoluennot**,
joissa kuulet uusimmat asiat atopian hoidosta.

Löydä oma yhdistyksesi ja liity jäseneksi: allergia.fi/liity

Lue lisää atooppisesta ihottumasta ja lataa uusi
Atooppinen ihottuma -opas: www.allergia.fi/iho



ALLERGIA.FI/IHO