

**Valtakunnallinen ALLERGIAVIKKO 10. – 16. 3.
”Hoida allergiasi!”**

Aivan kohta, ilmojen lämmitessä ja siitepölykauden päästessä alkuun niiskutetaan kodeissa vesinuhaa, aivastellaan, pyyhitään punottavia silmiä ja ollaan tokkuraisesta olosta väsyksissä. Siitepölyallergiasta kärsii 10 – 20 % suomalaisista!

Valtakunnallinen ALLERGIAVIKKO 10. – 16.3. kannustaa kysymään allergioista! Allergiatietoa on viikon aikana helposti saatavilla mm. apteekeissa, kirjastoissa, K-kaupoissa ja allergia- ja astmayhdistyksissä.

Kampanjan tavoitteena on parantaa allergiaa ja astmaa sairastavan elämänlaatua jakamalla tietoa allergioista, niiden oireista ja hoidosta.

Toivomme medialta yhteistyötä allergiaviestin eteenpäinviemiseksi. Alueellisuutta voi korostaa pyytämällä paikallisyhdistyksiltämme asiantuntijoita tai allergioista kärsiviä haastateltaviksi. Mediasi on myös lämpimästi tervetullut tapahtumiimme!

Lisätietoja kampanjasta Allergia- ja Astmaliitossa:

- tiedottaja Pirjo Hammarberg, p. (09) 4733 5317 tai pirjo.hammarberg@allergia.com.
- allergianeuvoja Taina Koskikare, p. (09) 4733 5203 tai taina.koskikare@allergia.com.
- järjestöpäällikkö Erja Vaarala, p. (09) 4733 305 tai erja.vaarala@allergia.com.

Valtakunnallinen ALLERGIAVIKKO 10. – 16. 3.

"Hoida allergiasi!"

10. – 16.3. vietetään Valtakunnallista ALLERGIAVIKKOA. Viikon aikana kehoitetaan varautumaan siitepölykauteen teemalla "Hoida allergiasi". Allergiaviikolla puhutaan myös ruoka-allergioista, sillä monet siitepölyallergiset ristiinreagoivat ruuille.

- Siitepölyallergian oireet on hyvä tunnistaa, jotta asianmukainen hoito voidaan aloittaa. Allergiaviikolla kokoamme kaikki voimamme ja olemme käytettävissä opastajina ja tiedon jakajina, kertoo allergianeuvoja Taina Koskikare Allergia- ja Astmaliitosta.

Allergia- ja Astmaliitto toteuttaa kampanjan yhdessä paikallisten allergia- ja astmayhdistysten, apteekkien, K-kauppojen ja terveydenhuollon kanssa.

Valtakunnallisen ALLERGIAVIKKON tavoitteena on parantaa allergiaa ja astmaa sairastavan elämänlaatua. Viikon aikana viestimme, että allergioista on nyt helppo saada tietoa. Nyt on myös oikea aika uusien allergialääkerekseptien ja varmistaa, että kotona on oireita lievittäviä lääkkeitä siitepölykauden alkaessa.

Neuvontaa, tapahtumia ja luentoja järjestetään kaikissa Allergia- ja Astmaliiton paikallisyhdistyksissä sekä Allergiatalolla Helsingissä. Aptekeissa painotetaan, että hyvällä hoidolla allerginen nuhapotilas selviää arjesta ja hyvä hoito estää myös allergian pahenemisen. K-kaupoissa on allergianeuvontapisteitä, joissa myös esitellään allergisille soveltuvia tuotteita ja niiden saatavuutta paikalliskaupoista.

Siitepölykausi

Viime kevääseen verrattuna siitepölykausi on useita viikkoja myöhässä. Siitepölykausi ei ole vielä alkanut Suomessa, mutta pähkinäpensaan ja leppä kukinnan odotetaan alkavan eteläisimmässä Suomessa keskimäärin maaliskuun toisella viikolla. Siitepölymäärät jäänevät viime vuotta vähäisemmiksi. Vähäinenkin kukinta riittää kuitenkin aiheuttamaan oireita siitepölyallergisille. Vuodet 2000 ja 2002 olivat erityisen pahoja koivuallergikon kannalta, siitepölyä oli paljon. Kuluvasta vuodesta on tulossa keskimääräinen.

Kampanjatiedot netissä

Allergiaviikon tapahtumista löydät lisätietoja Allergia- ja Astmaliiton internet-sivuilta www.allergia.com. Osallistuminen tapahtumiin on maksutonta. Yhteistyössä Keskon kanssa olemme valmistaneet allergiatietopaketteja, jotka löydät osoitteesta www.plussa.com.

Neuvontaa

Allergia- ja Astmaliitto antaa henkilökohtaista allergia- ja astmaneuvoa sekä sisäilmaneuvoa puhelimitse:

Allergianeuvonta p. 0600 14419 ma, ti, ke ja pe klo 9 – 13 sekä to 15 – 19.

Sisäilmaneuvoa p. 0600 14429 ma ja to klo 9 – 13.

Puhelujen hinnat 0,78 e/min. + paikallisverkkomaksu.

Tervetuloa Valtakunnallisen ALLERGIAVIKKON tilaisuuksiin 10. – 16.3. 2003!

Tapahtumat Allergiatalolla Helsingissä, Paciuksenkatu 19

Maanantai 10.3.	
Klo 18	Siitepölyjen ja ruokien välinen ristiallergia, LKT, professori Erkki O. Terho
Klo 14 - 18	<u>Tietotorilla ravitsemusterapeutti ja allergianeuvojat tavattavissa</u>
Tiistai 11.3.	
Klo 18	Iho kutiaa – allergiaako? Ihotautien erikoislääkäri Mikko Plosila
Klo 17 - 18	<u>Tietotorilla allergianeuvoja ja kosmetiikkaneuvoja tavattavissa</u>
Keskiviikko 12.3.	
Klo 18	Luonto herkistää Etelä-Karjalan Allergia- ja Ymp.Inst. johtaja Timo Hugg
Klo 17 – 18	<u>Allergiakasvien näyttely! Allergianeuvojat tavattavissa</u>
Torstai 13.3.	
Klo 18	Väsyttää, ahdistaa, haisee, vetää? Miten parannan huonoa sisäilmaa kotikonstein. Tekn. tri Risto Ruotsalainen
Klo 14 – 18	<u>Allergianeuvojat tavattavissa</u>

Valtakunnallinen Allergiaviikko 10. –16.3.2003 Allergia- ja astmayhdistysten tapahtumat

KESKI-SUOMI	
YHDISTYS	TAPAHTUMA
ÄÄNESEUDUN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS	10 tai 11.3 Äänekosken apteekki, neuvontaa, verenpaine- ja pef-mittauksia (Riitta Wacklin ja Marja Viinikainen) 10.3 K-market Niskanen (Äänekoski) vertaistoiminnan esittelyä (Tiina Autio) 10.3 Sumiaisten terveysasemalla klo 10-12 allergiatapahtuma, neuvontaa (Irma Oja) 14.3 K-market-Konnevesi yhdistyksen toiminnan esittelyä klo 10-13 (Riitta Wacklin) Toiminnan esittelyä ja neuvontaa Konneveden apteekissa allergiaviikolla
HÄMEEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS	11.3 klo 18.00 Hämeen ammattikorkeakoululla, sosiaali- ja terveysalan yksikössä luennoi Ylilääkäri Markku Järvinen ”Allerginen nuha” 13.3 klo 18.00 Riihimäen kauppaoppilaitoksen auditorio, luento ”Kelan etuudet allergiselle ja astmaa sairastavalle” 13.3 Riihimäen Aurinko-apteekissa toiminnan esittelyä ja neuvontaa 14.3 Riihimäen Majakka-apteekissa toiminnan esittelyä ja neuvontaa klo 11-15 Mahd. tapahtumia K-kaupoissa
KESKI-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS	10.3 Allergiateemapäivä Hoviapteekissa klo 11-16 12.3 Allergiateemapäivä Yliopiston Apteekissa klo 11-16 11.3 Ruoka-allergia teemapäivä Citymarketissa, Koljonkeskus, klo 11-16 13.3 Allergiaviikon yleisöluento Kaupunginkirjastossa klo 18, proviisori Jari Lampila luennoi aiheesta ”Kevät koittaa – ovatko allergialääkeasiat kunnossa?”
PIRKANMAAN ALLERGIA- JA	12.3 Ruoka-allergianeuvontaa Sokoksella, Hämeenkatu 21 klo 14-17 13.3 Ruoka-allergiat teemapäivä Metsossa klo 18-20

ASTMAYHDISTYS	"Ruoka-allergiat tänään", Apulaisylilääkäri Kristiina Turjanmaa "Allergiat keittiössä", kotitalousopettaja Outi Penttilä Ruoka-allergianäyttely luentosali 2:ssa
HEINOLAN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS	Info-pöytä kaupunginkirjaston aulassa koko viikon
LAHDEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS	12.3 Kauppakeskus Triossa klo 10-14, uusille jäsenille voidenäytteitä 15.3 Jooga Invakeskuksessa, yhd. toimiston tiloissa klo 10-11 Mahd. toiminnan esittelyä Lahden K-kaupassa/ kaupoissa
ITÄ-SUOMI	
Pohjois-Karjalan Allergia- ja Astmayhdistys	Maanantaina 10.3 klo 18 Kosmetiikka ja hiusilta toimistolla (Kirkkokatu11). Tiistaina 12.3 klo 10-13 Keskusapteekissa neuvontaa ja PEF-mittausta. Lauantaina 15.3 allergia- ja astmalasten ja äitien virkistyspäivä Kuntohovilla klo 10-14. Luentoja, ulkoilua, uintia, ruokailu ja ohjelmaa lapsille. Ilmoittautumiset: p. 126 474, 28.2.03 mennessä.
Pohjois-Karjalan Allergia- ja Astmayhdistys Lieksan paikallisosasto	Tiistaina 11.3 Peuhapäivä lapsille uimahallissa klo 18 – 19.30. K-market Pietarissa esitellään yhtenä päivänä allergiselle sopivia tuotteita.
Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistys	" Allerginen nuha" -yleisötilaisuus kaupungin kirjastolla keskiviikkona 12.3.
Pohjois-Kymen Allergia- ja Astmayhdistys	Kouvolan maakuntakirjastossa sekä Kuusankosken, Valkealan ja Myllykosken kirjastoissa allergia-aiheiset esitelmäpöydät.
Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys	Tiistaina 11.3 Mikkelin I apteekki: neuvontaa, PEF-mittausta klo 13-16 Tiistaina 11.3 Allergisten lasten vanhempainryhmä Klo 18 Tolkunpaikassa (Porrassalmenk.26) Torstaina 13.3 Siitepölypäivä toimistolla klo 13-17 (Maaherrankatu 20, 4 krs) Neuvontaa, PEF-mittausta, tuote-esittelyjä, arvontaa.
Lappeenrannan seudun Allergia- ja Astmayhdistys	Maanantaina 10.3 Siitepölypäivä Vapaaehtoiskeskus Kuutinkulmassa (Valtakatu 23) klo 13-17. Luento, neuvontaa, PEF-mittausta, tarjoilua, arpajaiset. Keskiviikkona 12.3 Allergisten lasten vanhempainkerho kokoontuu Kuutinkulmassa klo 18.
LÄNSI-SUOMI	
Vaasanseudun Allergia- ja Astmayhdistys	ke 12.3. iltapäiväkahvit toimistolla 48 terveysalan ammattilaiselle klo 14 - 16. Päivi Kainulainen Orionilta kertoo ihovalmisteiden uutuuksista to 13.3. Arja Alanko pitää iltapäiväluennon klo 13 - 16 keittiöhenkilökunnalle Arbiksen salissa (Arbetarainstitutet, Kirkkopuistikko 15) esitteitä apteekeissa, terveyskeskuksessa ja sairaalassa Anna Lemmetti p. 06 - 3125820
Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistys	toiminnanjohtaja Keskus-Apteekissa 13.3. antamassa neuvontaa ja mittaamassa PEF:ejä toiminnanjohtaja Ykkös-Apteekissa 14.3. antamassa neuvontaa ja mittaamassa Pef:ejä Lauantaina 15.3. toiminnanjohtaja Seinäjoen Citymarketissa esittelemässä allergiaystävällisiä tuotteita ja antamassa neuvontaa Koko viikon esitelmäpöytä Keskussairaalan aulassa ja Seinäjoen Citymarketissa Allergiaviikolla starttaa liikuntaseura Törnävän Pallon kanssa ovelta ovelle tapahtuva listakeräys "Liikkuva lapsi, astmasta huolimatta" Seinäjoen, Nurmon ja Peräseinäjoen alueella Jaana Rintamäen yhteystiedot: toimisto: 06-4148750, matkapuh. 050-5837464
Satakunnan Allergia- ja astmayhdistys	toimistolla avoimet ovet 11.3. Pef- ja verenpaineen mittausta 13.3. klo 18 - 19.30 toimintakeskuksessa ravitsemusterapeutti Hanna Viholainen luennoi aiheesta "Uusinta tietoa ruoka-allergioista". Lisätietoja muista tapahtumista Ritva Söderströmiltä p. 02 - 6326434

Salon Seudun Allergia- ja Astmayhdistys	ti 11.3. Salon Harraste: Lasten vanhemmat: tutustutaan allergiaystävällisiin askartelumateriaaleihin . Kurssi on maksuton. ke 12.3. Salon Harraste: Perhepäivähoitajat: tutustutaan allergiaystävällisiin askartelumateriaaleihin. Kurssi on maksuton. to 13.3. toimistolla avoimet ovet: neuvontaa, lääkkeenotto-ohjausta. Terveystenhoitaja ja vertaistoimijoita paikan päällä pe 14.3. Salon Citymarketissa yhdistyksen toiminnan esittelyä. Oppaita. Vertaistoimijoita paikalla Sirkka Vesander p.0445282602
Rauman Seudun Allergia- ja Astmayhdistys	toimistolla avoimet ovet 11.3. Allergianeuvoja ja terveystakeskuksen astmahoitaja paikalla 12.3. alkaa toimistotilojen takka-huoneessa hatha-jooga, johon kuuluu hengityksen tahdissa tehtävät venytykset ja loppurentoutuminen Leena Rinne p. 02 - 8241289
Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys	kolmessa kirjastossa teemaviikko Yhtenä päivänä Allergiaviikolla K-Kaupassa ohjausta ja neuvontaa Torstaina toiminnanjohtaja antamassa ohjausta ja neuvontaa Laitilan apteekissa Kauppatorin apteekissa yhtenä päivänä ohjausta ja neuvontaa Liikuntavastaava kehittää vielä jonkin liikuntatapahtuman Marju Toivonen p. 02 - 2515748
Forssan seudun Allergia- ja Astmayhdistys	ohjausta ja neuvontaa paikallisessa apteekissa kevätkokous 10.3. Marja Tuominen p. 03 - 4226480
ETELÄ-SUOMI	
Allergia- ja Astmayhdistys Espoo ja Länsi-Uusimaa	Allergiaviikon yleisöluennot Allergiaviikolla, yleisöluento Helsingin yhdistyksen kanssa Kampin palvelutalolla lauantaina 15.3., Marja Viitala Virkkalan apteekissa allergiaviikolla
Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys	Allergiaviikon yleisöluennot Allergiaviikolla, yleisöluento Espoon yhdistyksen kanssa Kampin palvelutalolla lauantaina 15.3.
Vantaan Allergia- ja Astmayhdistys	Allergiaviikon yleisöluennot Allergiaviikolla, yleisöluento Vantaan aikuisopistossa 11.3.
Hyvinkään Seudun Allergia- ja Astmayhdistys	Hyvinkään seudun allergia- ja astmayhdistys esittäytyy: Toiminnanjohtaja terveydenhoitaja Virpi Lagström vastaa asiakkaiden kysymyksiin ja esittelee yhdistyksen toimintaa. Hyvinkään uusi apteekki torstai 13.3. klo:10-12. Hyvinkään City-market torstai 13.3. klo:13-16 Riihimäen City-market lauantai 15.3. klo:13-16
Porvoon Seudun Allergia- ja Astmayhdistys	Allergiaviikon yleisöluennot Allergiatalolla, jäsenmatka 11.3. iholuentoon Porvoosta. Neuvonta Citymarket Porvoossa, neuvonta Vanha-apteekki Porvoossa
Etelä-Kymenlaakson Allergia- ja Astmayhdistys	yhdistyksen edustajat paikalla: Citymarket Karhula, Hyvätuuli Kotkansaari, Karhutori Länsi-Kotka
Nurmijärven seudun Allergia- ja Astmayhdistys	Allergianeuvontaa Klaukkalan apteekissa.
POHJOIS-SUOMI	
Lapin Allergia- ja Astmayhdistys, Rovaniemi	11.3. Lapin Keskussairaалassa järjestön toiminnan esittelyä, tuotemyyntiä ja arpajaiset klo 10-13. 12.3.16.30 – 18.30 allergianeuvoja Tarja Puska antaa neuvontaa Kairatien apteekissa. 13.3. Yhdistyksen kevätkokous klo 18.00 yhdistyksen toimistolla, Urheilukatu 5- Rovaniemi. Lisätietoja yhdistyksen toimistolta, Pirjo Tolonen, puh 016-310 696

Länsi-Pohjan Allergia- ja Astmayhdistys	Ma: Järjestön toiminnan esittelyä Länsi-Pohjan Keskussairaalassa Kemissä klo 10-16. Ke: Järjestön toiminnan esittelyä Tampereen Säästö-TeXissä Torniossa klo 12-18. To: Allergiatietotori Kemin kulttuurikeskuksessa, Marina Takalon katu 3, klo 15-20. 15.00 Järjestö tarjoamat palvelut allergiaa ja / tai astmaa sairastavalle, aluesihtööri, terveydenhoitaja Sinikka Hokkanen, Allergia- ja Astmaliitto 16.00 Siitepölyallergiaan liittyvät ristiallergiat Sinikka Hokkanen 17.00 Ruoka allergian aiheuttajana ravitsemusterapeutti Riikka Vuoristo Luentoja lisäksi tietotorilta saat neuvontaa astmaan, ruoka-allergiaan sekä sisäilma- ja allergiasaneeraus asioihin. Torilta tarjolla tietoa myös liikunnasta, vertaistoiminnasta ja muusta paikallisyhdistyksen toiminnasta. Tilaisuus on maksuton. Pe Yhteistyössä Keminmaan City-marketin kanssa järjestetty tilaisuus klo 12-18 City-marketin aulassa aiheena ” Asiakkaana ruoka-allergikko”. Lisätietoja yhdistyksen toimistolta, Leena Päckilä puh 016-447 334.
Keski-Pohjanmaan Allergia- ja Astmayhdistys	Allergiatietopäivä Kokkolan kaupunginkirjastossa, Isokatu 3, klo 15-19. Tervetuloa kuuntelemaan luentoja aiheista: • Ruoka-allergia syntymekanismit, oireet ja tutkimukset, lääkäri Virve Ojutkangas • Vilja- ja maitoallergisen ruoanvalmistus, Helinä Wiik • Siitepölyallergia, terveydenhoitaja Sinikka Hokkanen Luentoja lisäksi paikallisyhdistys esittelee toimintaansa ja järjestää arpajaiset. Tilaisuus on maksuton. Lisätietoja yhdistyksen toimistolta, Tanja Partanen 06-831 8594.
Oulun Seudun Astma- ja Allergiayhdistys	Yhdistyksen toiminnan esittelyä ja allergianeuvontaa Muhoksen apteekissa, Valtatie 11, klo 11-14. Yhteistyössä Kainuun Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa järjestetään Rokuan kuntokeskuksessa klo 18 20 luentotilaisuus. 18.00 Haiseeko? Vetääkö? Toimiiko ilmanvaihto? Kodin sisäilman parannuskeinot Teknikko Vesa Heikkinen 19.00 Allergiasaneeraus ja siivous terveydenhoitaja Sinikka Hokkanen Ti-to Yhdistyksen toiminnan esittelyä, allergianeuvontaa ja PEF-mittauksia Rotuaarin apteekissa Oulussa, Kirkkokatu 23. Lisätietoja toiminnanjohtaja Marjut Savuoja, puh 08-370 634
Kainuun Allergia- ja Astmayhdistys	Ma Luentotilaisuus yhteistyössä Oulun seudun Astma- ja Allergiayhdistyksen kanssa Rokuan kuntokeskuksessa klo 18-20 . 18.00 Haiseeko? Vetääkö? Toimiiko ilmanvaihto? Kodin sisäilman parannuskeinot Teknikko Vesa Heikkinen 19.00 Allergiasaneeraus ja siivous, Th Sinikka Hokkanen Ti Yhdistyksen toiminnan esittelyä ja allergianeuvontaa Kajaanin I Apteekissa Pe Yhdistyksen toiminnan esittelyä Maxi-Makasiinissa, Kajaanissa klo 10-18. La Keittopäivä yhdistyksen toimistolla, Pohjolankatu 25 D 27 klo 12-15. Lisätietoja toiminnanjohtaja Ritva Haataja, puh 08-623380.