

Vertaistoiminnasta voimaa allergisen arkeen

Allergia- ja Astmaliitolla on lähes 100 vertaisryhmää yli 60 paikkakunnalla ja uusia perustetaan koko ajan. Vertaisryhmissä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat henkilöt voivat keskustella ja vaihtaa kokemuksiaan toisiaan kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaisryhmiä perustetaan elämäntilanteen mukaan; ryhmiä voi perustaa allergiaa ja astmaa sairastavien lasten vanhemmille, nuorille aikuisille, työikäisille ja eläkeläisille.

Vertaistoimijoiden tehtävänä on jaksamisen tukeminen arjessa, kun taas terveydenhuollon ammattilaiset hoitavat sairautta. Vertaistoiminta on vapaaehtoistoimintaa, joka perustuu omaan elämäkokemukseen, elämäntaitoihin ja persoonallisuuteen. Vertaistukea annetaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin ja se täydentää sosiaali- ja terveystalvveluja.

Monet saavat tiedon vertaisryhmästä neuvolasta tai päiväkodista. Jotkut löytävät ryhmään omin päin, esimerkiksi Allergia- ja Astmaliiton verkkopalvelusta tai liittyttyään allergia- ja astmayhdistyksen jäseneksi. Olisi tärkeää, että allergiset ja astmaatikat löytäisivät ryhmän mahdollisimman pian sairauden toteamisen jälkeen, koska silloin tiedon ja tuen tarve on suurin.

Ryhmästä saa tukea arjen pulmiin

Tällä hetkellä suurin osa vertaisryhmistä on allergiaa ja astmaa sairastavien lasten vanhempien keskusteluryhmiä. Kun lapsi sairastuu, on opittava lyhyessä ajassa paljon uusia asioita. Jaksaminen on kovilla; kaupassakäynti, ruuanlaitto ja siivous vievät yhtäkkiä paljon enemmän aikaa ja energiaa kuin ennen. Lapsen sairaus saattaa lisäksi valvottaa öisin.

- Ryhmästä saa tietotaitoa, konkreettisia vinkkejä arkipäivän elämiseen; millaiset eväät lapselle kannattaa tehdä retkelle, mistä kaupasta mitäkin tuotetta löytää, kuvailee Niina Kivikero, allergisen taaperoikäisen äiti. Hän osallistuu Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen Herttoniemessä toimivan vertaisryhmän tapaamisiin.

- On ihanaa, kun kerrankin joku ymmärtää millaista meillä on! Arjen rankkuutta ei välttämättä ymmärrä, jos itsellä ei ole allergista lasta.

Niina Kivikeron pojan allergia alkoi jo synnytyslaitoksella ihottumana. Diagnoosi saatiin 2,5 kuukauden iässä kun äiti sai tarpeekseen jatkuvasti punoittavista, auki olevista poskista ja vei lapsen yksityislääkärille. Pojalla todettiin maitoallergia ja myöhemmin allergioita löytyi lisää. Tällä hetkellä hän voi syödä jo 27:ää ruoka-ainetta. Lisäksi pojalla on todettu astma.

- Sekin auttaa, että näkee eri ikäisten ja eri lailla allergisten lapsen vanhempia. Monilla lapsilla allergiat helpottavat, kun ikää tulee lisää. Toisaalta jonkun lapsi on vielä sairaampi kuin oma lapsi.

- Pystyy taas asettamaan itsensä asteikolle, kun kuulee, että jollain toisella voi olla vielä rankempaa kuin meillä ja silti selviytyy, Kivikero kuvailee.

Niina Kivikero osaa olla tyytyväinen, ettei hänen poikansa saa äkillisiä, hengenvaarallisia allergisia reaktioita.

Yksi ongelma allergiaperheissä on lapsen päivähoito. Niina Kivikeron poika on vielä kotihoidossa, mutta jonottaa paikkaa allergiapäiväkotiin. Päivähoitopaikan etsinnässä vertaisryhmä on ollut kullanarvoinen. Kivikero on saanut vinkkejä, mihin ottaa yhteyttä ja mistä etsiä lisää tietoa.

- Ryhmästä saa myös tietoa Allergia- ja Astmaliiton järjestämistä kursseista ja tapahtumista, joihin ei muuten ehkä tulisi mentyä, Kivikero miettii.

Lisätietoja Allergia- ja Astmaliiton vertaisryhmistä ja lähimmän ryhmän yhteystiedot löytyvät verkkosivuilta www.allergia.com otsikon Palvelut alta kohdasta vertaistoiminta.

Lisätietoa toimituksille:

Tiedottaja Maarit Rautio, p. (09) 4733 5317, 040 549 1003

Etelä-Suomen aluesihteerin Marja Sillanpää, p (09) 4733 5306

Itä-Suomen aluesihteerin Erja Kinnunen p. (015) 214 126

Länsi-Suomen aluesihteerin Hannele Kiviranta p. (06) 423 2573

Keski-Suomen aluesihteerin Arja Alanko p. (03) 343 9477

Pohjois-Suomen aluesihteerin Jaana Niskanen p. ja fax (016) 447 991