

Allergisen kesämuistio: Huolettomasti lomalle

Allergia- ja Astmaliiton kesämuistio auttaa allergisia lomavalmisteluisa. Kun pakkaat matkalle oikeat tiedot ja tarvikkeet, voit nauttia lomasta huolettomammin.

Hyvä valmistautuminen alkaa lomavaroista. Kerro majoitusvarauksen yhteydessä allergioitiasi: usein sekä koti- että ulkomaisissa majoituskohteissa on myös allergiaystävällisiä huoneita. Jos saat oireita jostakin ruoka-aineesta, varmista matkalla tarjottavan aterian koostumus lentoyhtiöltä.

Selvitä lomakohteesi lääkärin yhteystiedot. Allergisen monikielinen ruokasanasto on oiva apu ulkomailla. Tulosta se mukaasi www.allergia.fi -sivuston kautta.

Pakkaa matkaan riittävästi voimassa olevia lääkkeitä. Lisäksi lääkereseptit otetaan mukaan, jotta lääkärin on helpompi selvittää nykyinen hoito. Lentomatkaillija ottaa lääkkeet käsimatkatavaroihin, mahdollinen adrenaliini-injektori kulkee myös käsimatkatavaroissa. Ota reseptit mukaan käsimatkatavaroihin turvatarkastusten varalle.

- Kortisonivoide on hyvä pakata mukaan lomalle. Sillä rauhoitat hyttysten ja muiden ötököiden puremia, muistuttaa allergianeuvoja Anne Vuorenmaa Allergia- ja Astmaliitosta.

Lomalla lepoa allergioista

Lomakohteen olosuhteet ovat aina erilaiset kuin kotona. Etelän lämmin ja kostea ilmasto on suotuisa myös pölypunkeille. Jos saat pölypunkeista nuha- tai astmaoireita, allergialääkkeet auttavat. Kotoisa mökkikin kaipaa tuuletusta talven jäljiltä. Mökki ei ole vanhojen vuodevaatteiden varasto, vaan sinne viedään raikkaat ja puhtaat vuodevaatteet.

Näiden ennakoivien valmistelujen jälkeen lomasi saattaakin tarjota irtioton allergia- ja astmaoireista.

- Välimeren kostea meri-ilmasto on hyväksi atopiaa tai astmaa sairastavalle. Kotimaassa luontoretket ja mökkeily antavat loistavat mahdollisuudet sietokyvyn kasvattamiseen. Marjat ovat terveellisiä kaikille, ja juuri kukaan ei saa niistä allergioireita, kannustaa allergianeuvoja Anne Vuorenmaa Allergia- ja Astmaliitosta.

Muistilista

- allergiahuoneen tai erityisaterioiden varaukset
- lääkärin yhteystiedot lomakohteessa
- ruokayliherkän monikielinen sanasto
- lääkkeet ja niiden reseptit, adrenaliini-injektori, kortisonivoide
- aurinkosuojat, hyttysmyrkyt, sopivat peseytymis- ja ihonhoitotuotteet
- mökille uudet puhtaat vuodevaatteet

Lisätietoja toimituksille:

Allergianeuvoja Anne Vuorenmaa, p. 040 558 37 14

Tiedottaja Elina Demir, p. 040 544 97 28, email: tiedotus@allergia.fi

Allergianeuvonta

P. 0600 14419. Ma, ti, ke ja pe klo 9-13, to klo 13-17. Hintaa 0,86 e/min.

Sisäilma- ja korjausneuvonta

P. 020 757 5181. Ti ja to klo 9-15. Kesätauko 17.6.-31.7. Hintaa 8,28 snt/puhelu + 7 snt/min, matkapuhelimesta 8,28 snt/puhelu + 17 snt/min. Sisäilma- ja korjausneuvonta yhteistyössä Hengitysliiton kanssa.