

ALLERGIA  
IHO  
&  
ASTMA

Jäsenyys on arvokas kannanotto astmaa, allergioita ja ihotautia sairastavien puolesta.

**TULE MUKAAN!**  
**Liity jäseneksi!**  
[www.allergia.fi/liity](http://www.allergia.fi/liity)

55

ALLERGIA IHO & ASTMA  
-päivä Tampere-talolla 15.11.2024

Tampere-talo  
pe 15.11.  
klo 14–19

Tietoa, tukea  
ja neuvontaa  
astmaa,  
allergioita ja  
ihotautia  
sairastaville

Allergia-, iho- ja astmaliitto juhlii 55-vuotista taivaltaan järjestämällä kaikille avoimen Allergia, Iho & Astma -päivän Tampere-talolla perjantaina 15.11. klo 14–19.

Maksuttomassa tapahtumassa on tarjolla monipuolinen ohjelma: lääkäriluentoja, tietoisukuja, toimintapisteitä sekä monia näytteilleasettajia ja alan asiantuntijoilta, joilta saat tietoa ja vinkkejä helpompaan arkeen astman, allergioiden ja ihosairauden kanssa.

Tapahtumaan on vapaa pääsy. Lämpimästi tervetuloa!



ALLERGIA.FI/AIAPAIVA

## ALLERGIA, IHO & ASTMA -LAVA

- 14.00–14.35 **Sosiaaliturva tukena, kun sairaus kuormittaa**, *erityisasiantuntija Risto Heikkinen, Allergia-, iho- ja astmaliitto*
- 14.45–14.55 Vuoden Allergiatunnustuksen julkistus
- 15.00–15.35 **Lääkäriluento: Tasapainoista elämää lasten ruoka-allergioiden kanssa**, *lastenallergologian erikoislääkäri, Péter Csonka*
- 15.45–15.55 Tietoisku: Ratkaisuja herkän hiuksen ja hiuspohjan hyvinvointiin, *Cutrin*
- 16.00–16.35 **Lääkäriluento: Astma parempaan hallintaan omahoidolla**, *keuhkosairauksien erikoislääkäri Heidi Rantala*
- 16.45–16.55 Tietoisku: Lisää vaihtoehtoja vastuulliseen puhtauteen, *Kimmoisa*
- 17.00–17.15 **Tietoa ja tukea arkeen allergian, astman ja ihosairauksien kanssa**, *Anu Sauliala, Allergia-, iho- ja astmaliitto*
- 17.20–17.55 **Lääkäriluento: Atooppisen ihottuman nykyaikainen hoito ja hoitoon hakeutuminen**, *ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Laura Korhonen*
- 18.05–18.20 Kokemuksia atooppisen ihottuman kanssa elämisestä

\* Alustava ohjelma. Muutokset mahdollisia.

**Tapahtuman järjestää Allergia-, iho- ja astmaliitto yhdessä jäsenyhdistystensä ja kumppaneidensa kanssa.**

Mukana tapahtumassa mm. Astman omahoidon ABC, Cutrin Oy, Electrolux, ENJO, Erimenu.fi, Kimmoisa Oy, Kosmetiikan Allergiaportaali, Luontoterveyden osaamiskeskus, MiniRisk, MYClips, NOBE Nordic Beauty, Suomen Jonas Oy

**Päivä on Allergia-, iho- ja astmaliiton 55-vuotistapahtuma.**



## TIETOISKULAVA

- 14.10 **Hyödynnä liiton tuki allergisille, astmaatikoille ja ihosairaille!** *järjestöasiantuntija, Allergia-, iho- ja astmaliitto*
- 14.30 **Astmalapsen liikuntatuokio**, *fysioterapeutti, kurssiasiantuntija Markus Kuusela, Allergia-, iho- ja astmaliitto*
- 14.50 **Lisää luontokosketusta arkeen**, *luonto- ja ympäristöterveyden asiantuntija Tiina Vitikainen*
- 15.10 **Kuinka löytää sopivat tuotteet kosmetiikka-allergiselle**, *kosmetiikka-asiantuntija Merike Laine, Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys*
- 15.30 **Astman omahoito**, *Astman omahoidon ABC-hanke*
- 15.50 **Helpotusta ruoka-allergisen arkeen**, *Jonna Nurminen, Kehittämispäällikkö, Erimenu*
- 16.10 **Toivietietoisku ihosairaalle**, *allergia-, iho- ja astmaneuvoja Katariina Ijäs, Allergia-, iho- ja astmaliitto*
- 16.30 **Tule mukaan kursseille!** *Kurssiasiantuntija, Allergia-, iho- ja astmaliitto*
- 16.50 **Jokainen voi olla hengenpelastaja - adrenaliini-injektorin käyttö**, *allergia-, iho- ja astmaneuvoja Katariina Ijäs*
- 17.10 **Luontokosketuksen hyödyt allergiselle, astmaatikolle ja ihosairaalle**, *luonto- ja ympäristöterveyden tutkija Juha Jantunen*
- 17.30 **Niksejä ruoka-allergisen keittiöön**, *ruoka-allergianeuvoja Ilona Mähönen, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys*
- 17.50 **Astmaatikon hengitysharjoituksia**, *fysioterapeutti, kurssiasiantuntija Markus Kuusela, Allergia-, iho- ja astmaliitto*
- 18.10 **Asiakkaan ja potilaan oikeudet ja muutoksenhaku**, *erityisasiantuntija Risto Heikkinen, Allergia-, iho- ja astmaliitto*

Allergia-, iho- ja astmaneuvoontaa • Tietoa yhdistys- ja vertais-toiminnasta • Liikuntavinkkejä ja astmaatikon hengitysharjoituksia • Apua ruoka-allergian kanssa elämiseen • Tarkistuta lääkkeen-ottotekniikkasi • Opi astman omahoidosta • Vinkkejä herkälle iholle sopivien kosmetiikkatuotteiden valintaan • Tietoa luontokosketuksen merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille • Puuhapiste lapsille