Syksyn startti 21.8.2025

ALLERGIA & IHO ASTMA

Syksyn startti - Ohjelma

17.30 Tervetuloa & tutustutaan

18.00 Ajankohtaista yhdistystoiminnassa

18.25 Uusien hallitustoimijoiden löytäminen & perehdyttäminen

18.50 Tauko

19.00 Liikuntatoiminnan kehittäminen yhdistyksissä

19.25 Ihoviikko 2025 ja kampanjat 2026

19.55 Kiitos!



Opintokeskus Sivis

ALLERGIA & IHO ASTMA

Liiton ajankohtaisia 1/2:

- Vuoden kahden ensimmäisen kolmanneksen toimintoja on toteutettu toimintasuunnitelman mukaisesti, paitsi keväällä oli henkilöstön kahden viikon lomautukset, jotka heijastuivat työntekoon.
- STEA:n hakemuksia sekä vuoden 2026 budjettia ja toimintasuunnitelmaa laaditaan parhaillaan. Liiton STEA:n hakemusten jättö viimeistään 30.9. **Yhdistysavustuksen haku 1.9. mennessä.**
- Työstössä liiton uusi strategia kaudelle 2026-2030. Hyväksytään liittokokouksessa 15.11.2025.
- Strategiailtama yhdistystoimijoille ke 8.10. klo 17-18.
- Yhteistyökuvioita eri liittojen ja verkostojen kanssa: Psoriasisliitto, Hengitysliitto, Vates, Reumaliitto, Suolistosairaudet ry., Filha, HUS, Apteekkariliitto, Suomen Keuhkolääkäri yhdistys, Sitra, SUH



ALLERGIA
IHO
&
ASTMA

Liiton ajankohtaisia 2/2:

- Valtionvarainministeriön budjettiehdotus esittää suuria leikkauksia järjestöjen avustuksiin lähes kaikilla hallinnonaloilla.
- Ensi vuonna ehdotetaan leikattavaksi sosiaali- ja terveysjärjestöiltä 100 miljoonaa euroa. Tämä tulisi aiempien 140 miljoonan euron leikkauksen päälle, jolloin kokonaisleikkaus hallituskaudella nousisi yli 60 prosenttiin.



- **Budjetin aikataulua:** 8.8.2025 Valtiovarainministeriö julkaisi oman ehdotuksensa vuoden 2026 talousarvioksi
- 1.–2.9.2025 Hallituksen budjettiriihi, jossa käsitellään ministeriöiden ehdotuksia ja tehdään poliittiset linjaukset.
- 22.9.2025 Talousarvioesitys käsitellään ylimääräisessä raha-asiainvaliokunnassa ja valtioneuvoston yleisistunnossa. Samalla esitys julkaistaan virallisesti.
- Joulukuussa 2025 Eduskunta hyväksyy lopullisen valtion talousarvion.

ALLERGIA & IHO ASTMA

Liiton vaikuttamistoimia

- Lobbausta valtion budjettineuvotteluihin.
- **Lobbaustalkoisiin toivotaan kaikkia mukaan!**

- Eri alueiden kansanedustajat löytyvät täältä: https://www.eduskunta.fi/FI/kansanedustajat/nykyiset_kansanedustajat/Sivut/default.aspx

Tilaisuuksia:

- 23.9. Pikku parlamentin tiloissa Eduskunnan A&A-verkoston kanssa luontoterveyswebinaari.
- 29.10. Missä mennään Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella -tapahtuma.
- 11.11. Neljän järjestön Pitkäaikaissairaus ja työelämä -tilaisuus eduskunnassa.
- 18.11. Oulussa tilaisuus. (Lisätietoja risto.heikkinen@allergia.fi)
- Liiton sivuilla vaikuttamismateriaalia yhdistysten tueksi: Vaikuttava yhdistys - Allergia-, iho- ja astmaliitto



ALLERGIA IHO ASTMA

Tekoja ja vetoomuksia!

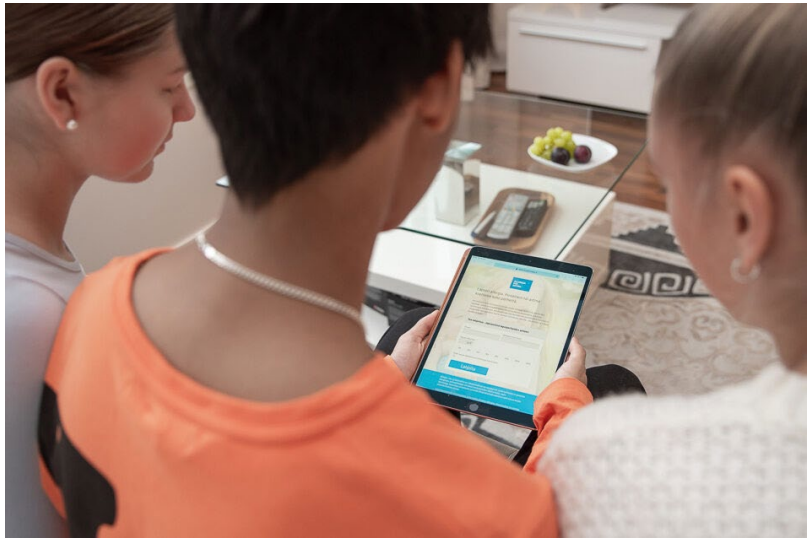
- SOSTE:n ja jäsenjärjestöjen yhteinen vetoomus: **Sosiaali- ja terveysjärjestöiltä leikkaaminen syventää sote-palveluiden kriisiä.**
- Allekirjoita Kansalaisareenan ”Älä anna hallituksen romuttaa hyvinvointivaltiota”-vetoomus
- 1.9. Yhteinen Budjettiriihi-mielenilmaus Helsingissä. Tervetuloa mukaan!



© MINNA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Liittokokous 15.11.

- Sääntömääräinen syyskokous **la 15.11. klo 14.30** Järjestöpäivien yhteydessä Helsingissä, hotelli Valossa. Liittokokoukseen voi osallistua myös verkossa.
- **Ma 10.11. klo 17.30-18.30 virtuaalikahveilla** on mahdollisuus keskustella Teamsissa liiton tj:n ja pj:n kanssa!
- Materiaali kokoukseen lähetetään viimeistään 31.10. – kokousmateriaali löytyy myös liiton sivuilta Liittokokous - Allergia.fi (asialistalla mm. hallituksen valinta)



- Vaalityöryhmä työskentelee tehdäkseen ehdotuksen uuden hallituksen kokoonpanosta syyskokoukselle.
- Työryhmän kokoonpano kaudelle 2025-2027: Ilpo Hakula (pj.), Sari Karjula, Eila Kohonen, Pirjo Paajanen ja Paula Renfors-Sipari.

ALLERGIA IHO & ASTMA

© MINNA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Liiton nykyinen hallitus:



(Vihreällä yliviivatut erovuoroisia v. 2025)

Varsinainen jäsen, kausi	Varajäsen, kausi
Tapani Tulkki pj. 11/2023-2025	Riikka Åstrand 2023-2025
Timo Petäjämäki vpj. 2025–2027	Minna Mikkelä 2025–2027
Pekka Jousilahti 2025-2027	Mira Kettunen 2025–2027
Pasi Holopainen 2024–2026	Eija-Hannele Tanskanen 2024–2026
Hannu Kokko 2024–2026	Sara Tolonen 2024–2026
Merja Matikainen 2025–2027	Terttu Seppänen 2025–2027
Eila Kauppinen 2025	Hanna Valtanen 2023–2025
Marja Leena Kärkkäinen 2023–2025	Maarit Kulmala 2023–2025

ALLERGIA IHO ASTMA

© MINNA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Pariporinat

- Pariporinaa … tutustu kaveriin jaetuissa ryhmissä!
- **Millaisella fiiliksellä lähdet tähän syksyyn ja mitä erityisesti odotat?**
- Palaatte automaattisesti tähän tilaan, kun aika loppuu.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Ajankohtaista yhdistystoiminnassa

ALLERGIA & IHO ASTMA

Jäsenhankintakampanja syksy 2025

- **Jäsenkampanja on koko syyskuun** eli 1.-30.9.2025.
- Kampanja-aikana liittyneet jäsenet saavat liittymislahjan.
- **Suosittele jäsenyyttä.** Uuden jäsenen hankkinut saa liiton jäsenlahjan ilmoittamalla tietonsa (ja liittyneen jäsenen nimen + paikkakunnan) erillisellä webropol-lomakkeella: https://link.webropol.com/s/suosittelijalle25
- **Kiitämme jäsenyydestä** arpomalla 12/25 kaikkien jäsenyyden maksaneiden ja *arvontaan osallistuneiden jäsenten* kesken Peltosen Skinpro-karvapohjasukset sekä muita tuotepalkintoja.
  https://link.webropol.com/s/jasenarvonta2025



ALLERGIA IHO ASTMA

Jäsenhankinta syksy 2025

- Muista jäsenhankinnan opas ja hyödynnä myös muut materiaalit!
- Mainosmateriaaleja ja pohjia löytyy Materiaalipankista ja Canvasta.
- Yhdistyksiin on toimitettu jäsenhankintatuotteita tilausten mukaan.
- Järjestä tapahtuma, kerro siitä meille.
- Kiitä diplomilla jäsenhankintaan osallistuneita aktiiveja.



Liiton palvelut sairastavalle

- Uudistuneet verkkosivut täynnä tietoa
- Sähköiset oppaat ja videot
- Kurssit
- Neuvonta
- Pidämme sairastuneiden asiaa esillä mm. kampanjat, tiedotteet ja some
- Verkkoluennot
- Allergia, Iho & Astma -lehti
- Edunvalvonta
- Facebookin vertaisryhmät
- Vertais- ja kokemustoiminta











Liiton palvelut yhdistyksille

- Tukea yhdistyksen arkeen ja hallituksessa toimimiseen
- Yhdistysten kehittäminen
- Vapaaehtois- ja jäsenpolku
- Koulutukset ja Järjestöpäivät -> hyödynnä verkostoitumiseen
- Jäsenviestintä ja tapahtumamarkkinointi
  - Liiton tapahtumakalenterin ylläpito
  - Kilta-viestit
  - Osoitetarrat
- Jäsenhankinnan tuki (mm. jakotuotteet, esitteet)
- Painetut oppaat, lehti…



Materiaaleja yhdistyksille

- Liiton materiaalipankkiin on koottu monenlaista materiaalia yhdistysten tueksi
  - Somejulkaisuja mm. kampanjoihin ja jäsenhankintaan liittyen
  - Oppaita ja valmiita pohjia, esim. vuosikello
  - Tapahtumamateriaaleja ja vinkkejä
  - Kuvapankkikuvia
  - Vaikuttamistoiminnan tuki

  - Materiaalipankki, ei kirjautumisia tai sähköposteja. Salasana: **Materiaalipankki2025!**



ALLERGIA IHO ASTMA

Yhdistysavustusta hakemaan!



- Avustus haettavissa 1.9. mennessä: https://link.webropol.com/s/yhdistysavustus2026
- Mahdollisista leikkauksista ei vielä tietoa
- Miettikää realistisesti, **onko avustukselle tarve** vai pärjäättekö hyvin yhdistyksen omilla varoilla – yhdistystoiminnan tarkoituksena ei ole kerätä voittoa.
- Yhdistyksen **kohderyhmän tarpeiden** miettiminen on hyvä lähtökohta toiminnan suunnittelussa – millaista tukea astmaatikko, allergikko, atoopikko tai ”harvinainen” tarvitsee ja miten te voitte siinä auttaa.

ALLERGIA IHO & ASTMA

© MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Avustusta jäsenyhdistysten kehittämistyön edistämiseen ja vapaaehtoisten tukemiseen

- Avustusta voi hakea 1000-3000 eur/yhdistys.
- Yhdistykset toimittavat sähköiset hakemukset liittoon 1.9. mennessä.
- Liitto tekee kootun hakemuksen STEA:an yhdistysten hakemusten perusteella syyskuussa.
- Aiesopimukset tehdään yhdistysten kanssa syyskuussa sähköisesti.
- STEA:n päätökset tulevat joulukuussa (?), jonka jälkeen tarvittaessa liiton hallitus sopeuttaa avustukset.
- Avustuksen käyttö selvitetään seuraavan vuoden tammikuussa, 13.1. mennessä.
- Käyttämättä jäänyt avustus palautetaan seuraavan vuoden tammikuussa (tai siirtyy käytettäväksi seuraavana vuonna, pidemmälle ei voi siirtyä).



© MINNA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Avustuksen kohdentaminen

- **Perustoimintaan, vertaistoimintaan tai tapahtumiin**
- **Yhdistyksen perustoiminta** = vuokrat, toimistotarvikkeet, jäsenkirjeen postitus, hallituksen kokoukset
- **Vertaistoiminta =** vertaisryhmät ja -tapaamiset (vertaiskeskustelu pääosassa)
- **Tapahtumat =** esim. luentotilaisuudet, messuille osallistuminen
- Toiminta on avointa kaikille kohderyhmiin kuuluville.



© MINNA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Pro tips!

- Älä määrittele käyttökohdetta liian tiukasti
  - allergisten/astmaatikkojen/ihotautia sairastavien/palovamman kokeneiden vertaistapaamisiin (muoto avoin)
- Lähes kaikkien yhdistysten kannattaa sisällyttää perustoiminta hakemukseen (jäsenkirjeiden postitus, hallituksen kokoukset…).
- Työntekijöiden *palkkoja* ei voi maksaa avustuksella. Luennoitsijoiden *palkkiot* sen sijaan voi.
- Muista realismi: hae avustusta sen verran kuin oikeasti saatte käytettyä.



ALLERGIA & IHO ASTMA

© MINNA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Seuraa ja arvioi

- Muista seurata toimintaa koko vuoden ajan: arvioikaa myös, millainen vaikutus avustuksella on yhdistykselle.
- Kerää tiedot toimintaan osallistuneista
  - Toimintojen (tapahtumien & tapaamisten määrä) ja osallistujamäärä
  - Mieti, miten perustoimintaa voidaan seurata (toimistolla kävijöiden määrä, lähetettyjen jäsenkirjeiden määrä jne.)
- Kerää palautetta toiminnasta
  - Liiton palautelomake-malli tapahtumiin
  - Vapaamuotoinen palaute suullisesti
  - **Tehkää tapahtumista järjestäjien oma arviointi**



© MINNA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Panostetaan vertaisuuteen

- Tulossa koulutus vertaistoiminnasta ja vertaisryhmän perustamisesta 23.9.
- Avoin uusille ja vanhoille toimijoille
- Käydään läpi vertaistuen periaatteita sekä vertaistoiminnan käytännön järjestämistä.
- Lisätietoa ja ilmoittautuminen: allergia.fi/tapahtumat



- Ilmoittautuminen Järjestöpäiville on avattu. Ilmoittaudu 13.10. mennessä.
- Muista varata majoitus Valo-hotellista koodilla PROEVENT



Aikataulu:

- **Pe 14.11.** klo 14-15 mahdollisuus tutustua liiton toimistoon, klo 15-16 vapaata seurustelua, ohjelmaa klo 16-18, illallinen klo 19
- **La 15.11.** ohjelmaa klo 9.30-14, liittokokous klo 14.30 alkaen

ALLERGIA IHO & ASTMA

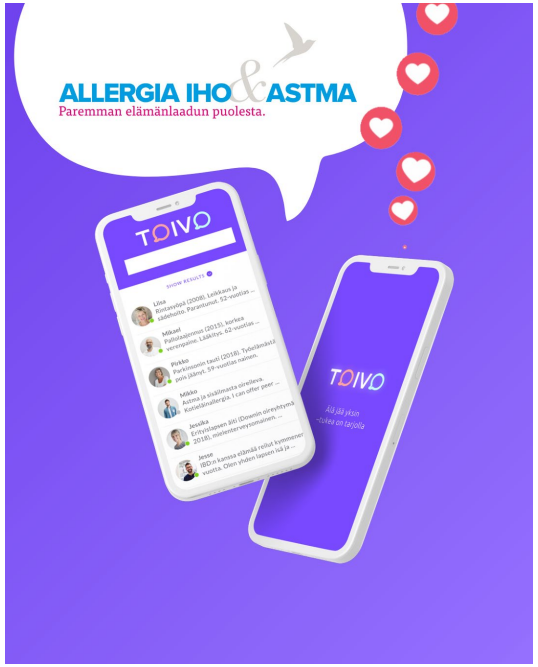
Kulutuspalvelujen turvallisuudesta uusi ohje (Tukes)

- Laki kulutuspalvelujen turvallisuudesta tuli voimaan 5.5.2025.
- Laki koskee erityisesti yritystoimintaa, mutta myös yhdistyksiä, kun toimintaan osallistuu yhdistyksen ulkopuolisia henkilöitä.
- Esimerkiksi yleisö- ja luontotapahtumat, liikuntapalvelut sekä huvitilaisuudet.
- Palvelun vaarat on tunnistettava. On varmistettava, että palvelusta aiheutuvat riskit ovat hyväksyttävällä tasolla.
- Huomioidaan niin fyysinen, henkinen ja sosiaalinenkin turvallisuus.
- Lisätietoa laista: https://tukes.fi/kulutuspalvelujen-turvallisuus
- https://kampus.tukes.fi/course/view.php?id=223 koulutus aiheeseen liittyen



Muuta muistettavaa

- **Toimita syksyn tapahtumat Katalle** tai järjestöasiantuntijoille niin saamme ne liiton nettisivujen kalenteriin.
- Muista päivittää myös olennaiset tapahtumat lähellä.fi-palveluun
- Liitto liittynyt mukaan Toivo-vertaistukisovellukseen. Etsimme vertaistoimijoita mukaan.
- Uudet sekä eronneet jäsenet kannattaa kirjata jokaisessa kokouksessa. Tyyliin: ”Hallitus hyväksyy 1.6.-18.8.2025 välillä yhdistyksen jäseniksi liittyneet ja vahvistaa samalla aikavälillä eronneet jäsenet.”



Muuta muistettavaa 2

- Yhdistys voi vastaanottaa lahjoituksia verovapaasti. Lahjoitusten *pyytäminen* vaatii rahankeräysluvan. **Pienkeräys:** max. 10 000 eur, keräysaika 3 kk, max. 2 krt vuodessa. Kirjallinen ilmoitus poliisilaitokselle.
- Hyödynnä kuntien, hyvinvointialueiden, säätiöiden ja muiden tahojen rahoitukset: https://hyte.fi/jarjestojen-rahoitukset-ja-avustukset/ ja https://saatiotrahastot.fi/
- Muista myös Pieni ele –keräys. Seuraavana eduskuntavaalit keväällä 2027.
- Jos yhdistys maksaa palkkioita tai kilometrikorvauksia, niistä täytyy tehdä ilmoitus Tulorekisteriin 5 päivän sisällä maksupäivästä.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Tulossa syksyllä



- Vapaaehtoiskoulutus, vertaistoimintateemalla 23.9.
- Tekoälykoulutus yhdistystoimijoille 30.9.
- Strategiailtama yhdistystoimijoille 8.10.
- Puheenjohtajan ja toiminnanjohtajan iltakahvit ma 10.11.
  Ei ennakkoilmoittautumista. Liity Teamsissä.
- Järjestöpäivät 14.-15.11. Ilmoittaudu Järjestöpäiville

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Uusia luottamushenkilöitä hallitukseen: toimijoiden löytäminen & perehdytys

ALLERGIA & IHO ASTMA

Mistä uusia tekijöitä hallitukseen?

- Pyrkikää varmistamaan jatkuvuus myös silloin, kun hallitus toimii ja tekijöitä on: ovet avoinna!
- Hyvään ilmapiiriin on aina helpompi tulla. Panostakaa siis hyvään ja avoimeen hallitustyöskentelyyn. Välttäkää kuppikuntia.
- Tapahtumat ovat hyvä tilaisuus tutustua ihmisiin ja kutsua mukaan. Tuntosarvet valppaina!
- Henkilökohtainen kutsuminen toimii aina parhaiten. Harva tulee itse tarjoutumaan mukaan.
- Huomioikaa ja perehdyttäkää uusi tulija.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Hallitustyö näkyväksi

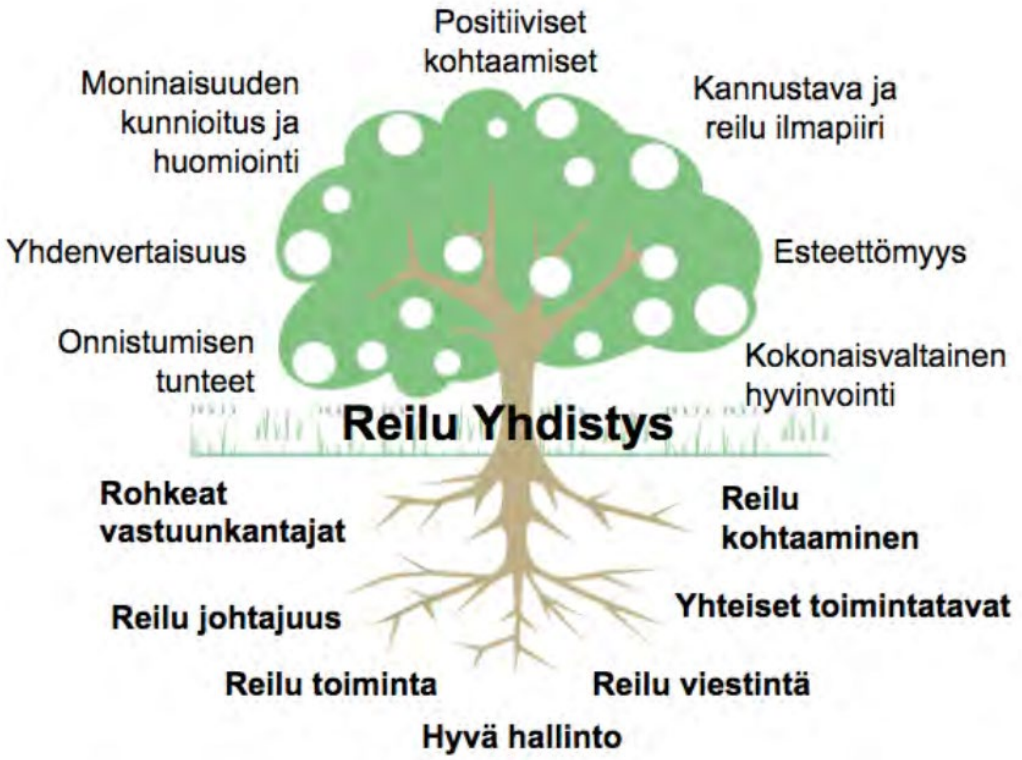
- Tehkää hallitustyötä näkyväksi jäsenille:
  - Hallituksen jäsenten esittelyt somessa/jäsenkirjeissä
  - Hallituksen tehtävien esittely - millaisia hommia on tarjolla?
  - Avoimet kokoukset: toisinaan voi kutsua jäseniä mukaan katsomaan, millaista hallituksen kokouksessa on
  - Varajäsenen paikalta voi olla matalampi kynnys aloittaa
- Ilman hallitusta ei ole toimintaakaan, eli vastuunkantajia tarvitaan
- Muistuttakaa, että vapaaehtoiseksi voi tulla myös olematta hallituksessa.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Reilussa yhdistyksessä on kiva toimia

- Hallitustyöskentely on ryhmässä toimimista – hyvä ilmapiiri ja luottamus toisia kohtaan on tärkeää. Kannattaa käyttää aikaa toisiin tutustumiseen.
- Kaikki hallituksen jäsenet osallistuvat päätöksentekoon ja toimintaan. Asioista voidaan keskustella ja niistä voidaan olla eri mieltä.
- Yhteisiin päätöksiin sitoudutaan, vaikka niistä oltaisiin oltu eri mieltä.
- Epäasialliseen käytökseen puututaan.
- Toteutetaan yhdistysten hyvä hallintotapa – suosituksia (pdf).



Uuden luottamushenkilön perehdytys

Perehdytys on oleellinen osa hallitustyön sujuvuutta. Perehdytys edistää niin kiinnittymistä järjestön luottamustehtävään kuin tehokasta ja antoisaa työskentelyä hallituksessa.

Perehdytyksen tulisi sisältää:

- Yhdistyksen keskeiset dokumentit
- Keskustelua yhdistyksen tavoitteista ja toiminnasta
- Toimintatavat ja odotukset hallituksen jäsenelle
- Hiljainen tieto, jota pitkään toimineilla luottamushenkilöillä on
- Muista Opas yhdistystoimintaan (löytyy materiaalipankista)



ALLERGIA & IHO ASTMA

Sopikaa yhdessä toimintatavoista

- Kokouskäytännöt: kuinka usein, etänä vai läsnä. Miten hallitus viestii keskenään?
- Miten jäsenille viestitään? Kuka hoitaa? Avoimuus ja saavutettavuus tärkeää sekä sisäisessä että ulkoisessa viestinnässä.
- Päätöksenteko: mistä asioista tarvitaan virallinen päätös?
- Talous: tilinkäyttöoikeudet, seuranta, korvauskäytännöt, laskujen hyväksyminen
- Vastuunjako: kenelläkään ei ole liikaa työtä, kukaan ei jää yksin



ALLERGIA & IHO ASTMA

Huolehtikaa ainakin nämä asiat kuntoon 1/2:

- Hallituksen jäsenet tuntevat yhdistyksen säännöt ja ymmärtävät vastuunsa.
- Yhdistys järjestää sääntömääräiset kokoukset, joihin jäsenillä on mahdollisuus osallistua.
- Pitäkää kaikista kokouksista pöytäkirjaa (hallitus ja vuosikokoukset), joihin päätökset on kirjattu.
- Huolehtikaa talouden tasapainosta -> Toimintaa toteutetaan käytössä olevien varojen mukaan.
- Yhdistyksen ja vastuuhenkilöiden tiedot (erit. pj ja nimenkirjoittajat) ja sääntömuutokset (myös nimenmuutos) on päivitetty Patentti- ja rekisterihallituksen (PRH) yhdistysrekisteriin.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Huolehtikaa ainakin nämä asiat kuntoon 2/2:

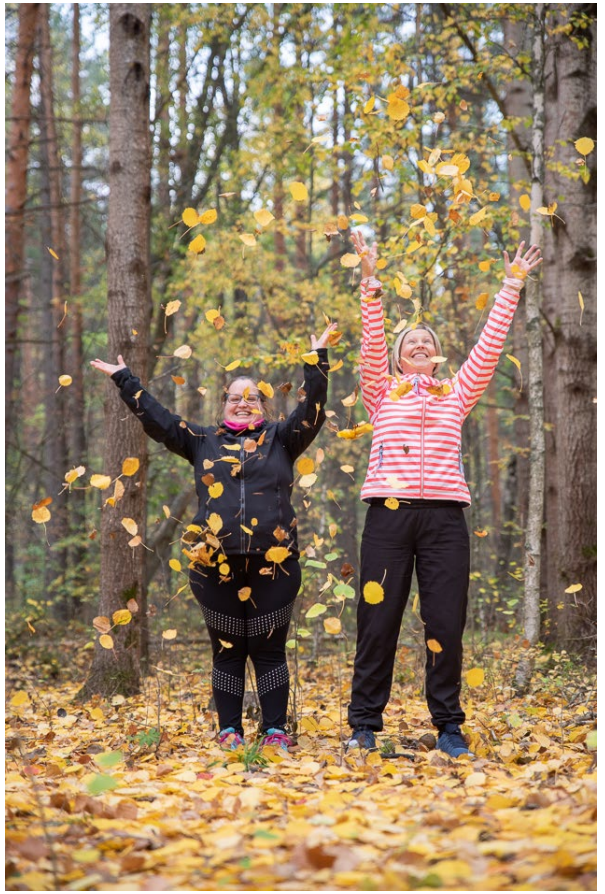
- Toiminnan jatkuvuus turvataan rekrytoimalla jatkuvasti uusia vapaaehtoisia ja hallitustoimijoita.
- Miettikää säännöllisesti, miksi yhdistys on olemassa ja millaista toimintaa kannattaa järjestää.
- Sitouttakaa jäsenet suunnittelemaan ja toteuttamaan tapahtumia.
- Järjestäkää ainakin yksi tapahtuma/kausi.
- Viestikää jäsenillenne ja muille kiinnostuneille toiminnasta eri kanavissa, hyvissä ajoin.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Hyvät käytännöt jakoon

- Kirjoita chattiin:
- Mistä olette löytäneet uusia tekijöitä hallitukseen?
- Mikä teillä toimii?
- Mitä muut voivat oppia teiltä?
- Oivalluksia jakoon!



ALLERGIA & IHO ASTMA

Liikuntatoiminnan kehittäminen yhdistyksissä

Mari Honkala

Hankekoordinaattori

Ikääntyvän astmaatikon liikuntapolku -hanke

ALLERGIA & IHO ASTMA

Miksi liikunta on tärkeä osa omahoitoa?

Liikunta on tutkitusti yksi tehokkaimmista ja edullisimmasta tavoista tukea terveyttä ja hyvinvointia pitkäaikaissairauksissa - myös astmassa, allergioissa ja ihosairauksissa.

Hyötyjä syntyy monella tasolla: kehon toimintakyvyssä, immuunijärjestelmässä, mielen hyvinvoinnissa ja sairauden oireiden hallinnassa.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Liikunta ASTMAN omahoidossa

Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta voi:

- **Parantaa hengityksen hallintaa ja keuhkojen toimintaa.** Erityisesti aerobinen liikunta.
- **Vähentää oireiden esiintymistä ja vaikeutta.** Liikunta voi lisätä rasituksen sietokykyä ja vähentää hengenahdistusta.
- **Parantaa fyysistä kuntoa.** Kunnon kasvu vähentää hengästymistä ja mahdollistaa aktiivisemman elämäntavan ilman, että oireet pahenevat
- **Tukea painonhallintaan.** Ylipaino voi pahentaa astman oireita ja vaikeuttaa hengitystä.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Liikunta ja ALLERGIAT

Liikunnan vaikutukset allergioissa liittyvät erityisesti immuunijärjestelmään ja stressin hallintaan.

- **Tukee immuunipuolustusta.** Kohtuukuormitteinen säännöllinen liikunta voi tehostaa immuunijärjestelmää ja vähentää tulehdusalttiutta
- **Voi vähentää allergioita epäsuorasti.** Stressin väheneminen ja unenlaadun paraneminen voi tehostaa immuunijärjestelmän toimintaa ja vähentää tulehdusalttiutta.
- **Parantaa limakalvojen verenkiertoa.** HYvä verenkierto tukee hengitysteiden ja ihon suojamekanismeja.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Liikunnan hyödyt IHOTAUTIA SAIRASTAVILLE

Monissa ihosairauksissa liikunnasta on hyötyä kokonaisvaltaisen terveysvaikutuksen kautta.

- **Stressinhallinta:** Liikunta voi laskea kortisolitasoa ja vapauttaa endorfiineja, mikä voi vähentää ihon oireiden pahenemisvaiheita, sillä stressi on monen ihosairauden laukaiseva tekijä.
- **Painonhallinta ja aineenvaihdunta.** Ylipaino voi pahentaa ihosairauksia. Liikunta auttaa pitämään painon hallinnassa ja parantaa insuliiniherkkyyttä.
- **Ihon verenkierron paraneminen:** Lisää ravinteiden ja hapen saantia iholla, mikä tukee ihon uusiutumista.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Arkiaktiivisuuden merkitys

Päivän mittaan tapahtuvaa pientä liikkumista ja kehon käyttöä ilman liikuntaa

Miksi erityisen tärkeää pitkäaikaissairaille ja vähän liikkuville?

- Auttaa ylläpitämään lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta
- Parantaa hengitystä ja verenkiertoa
- Vähentää jäykkyyttä ja tukee tasapainoa
- Pienikin lisäliike ehkäisee toimintakyvyn laskua ja lisää jaksamista arkeen





TOLERANSSI

TÄRKEYS TAVOITTAA LIIAN VÄHÄN LIIKKUVAT

MITÄ NIMIKKEITÄ KÄYTETÄÄN

ALLERGIA & IHO ASTMA

Yhdistysten rooli liikunnan esillä pitämisessä

Miksi puhua liikunnasta säännöllisesti?

- Liikunta on keskeinen osa omahoitoa
- Toistuva viesti lisää tietoisuutta ja madaltaa kynnystä
- Vahvistaa yhdistyksen roolia arjen hyvinvoinnin tukijana
- Luo positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä



ALLERGIA & IHO ASTMA

Liikunnallinen toiminta yhdistyksissä

Tärkeimmät:

- Liikunnan ja aktiivisuuden tärkeyden esilletuonti säännöllisesti (myös vinkkaaminen jo olemassa olevista ryhmistä tai alennus uimahalliin yms.)
- Nimetty liikuntavastaava ja vuosisuunnitelma, miten meidän yhdistys tuo liikunta-asiaa esiin ja millaista toimintaa tarjotaan

Vertaisohjaajan ohjaamat:

- Kävely-, jumppa- ja venyttelyryhmät
- Matala kynnys ja lähellä

Ulkopuolinen ohjaaja:

- Esim. Vesijumpparyhmä
- Maksullinen osallistujille
- Ammattiohjaaja tuo vaihtelua ja turvaa



YHTEISTYÖ MUIDEN POTILASJÄRJESTÖJEN KANSSA

ALLERGIA & IHO ASTMA

Materiaalit liitolta liikunnan edistämiseen

Olemassa olevat materiaalit materiaalipankissa:

- Happihyppelyn vertaisohjaajan valmis ohjausmateriaali
- Ohjeita omatoimiliikkujille
- Tervetuloa liikuttajaksi -opas
- Valmiit kuvat liikunnallisiin somepostauksiin
- Luontopolut ja tapahtumamallit

Tulossa:

- Astma ja liikunta-opas
- Digitaalinen liikuntakortti
- Vesijumppamateriaali





ALLERGIA
IHO
ASTMA

Miten teidän yhdistys voisi lähteä liikkeelle?

Miksi puhua liikunnasta säännöllisesti?

- Liikunta on keskeinen osa omahoitoa
- Toistuva viesti lisää tietoisuutta ja madaltaa kynnystä
- Vahvistaa yhdistyksen roolia arjen hyvinvoinnin tukijana
- Luo positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä

Miten tieto tavoittaa jäsenet?

- Jäsenkirjeet
- Sosiaalinen media
- Tapahtumat





ALLERGIA
IHO
ASTMA

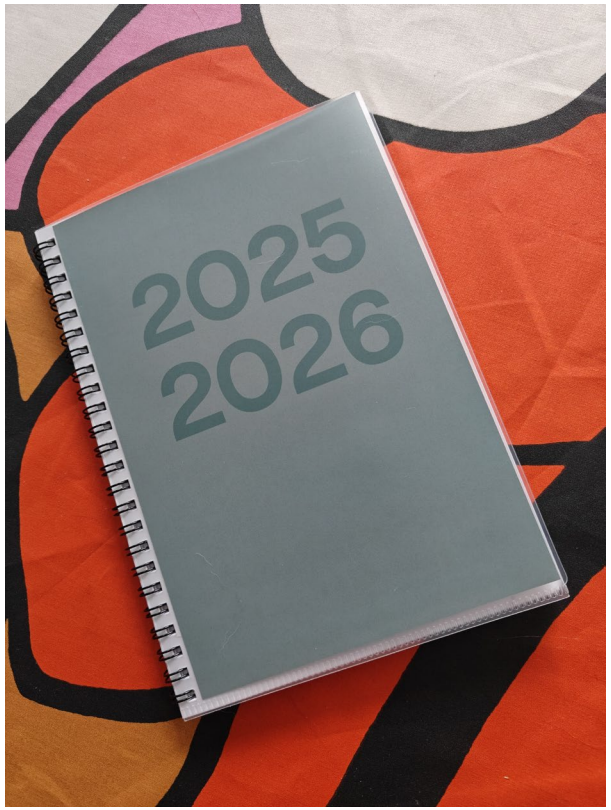
Liikuntavastaavia (ja vertaisohjaajia) yhdistyksiin

Liikuntavastaava

- Toiminnan vastuuhenkilö, joka koordinoi liikuntaan liittyvää toimintaa
- Vastaa liikunnallisesta viestinnästä
- Yhteyshenkilö vertaisohjaajille ja osallistujille

Vertaisohjaaja

- Yhdistyksen jäsen, jolla on omakohtaista kokemusta sairaudesta ja samankaltaisesta elämäntilanteesta
- Vetää liikuntatuokioita tai ulkoiluja omin tiedoin ja taidoin.
- Toimii esimerkkinä ja kannustajana luoden vertaistuellisen ilmapiirin
- Ei toimi ammattilaisen roolissa vaan harrastuspohjalta



ALLERGIA & IHO ASTMA

Kannustin

Uusille liikuntavastaaville ja vertaisohjaajille

- Marimekon kylpypyyhe (Arvo 49 €)
- Tyylikäs, käytännöllinen ja pitkäikäinen

Miten saan pyyhkeen?

- Esitä toimintasuunnitelma yhdistyksenne liikuntatoiminnasta: some, jäsenkirjeet, retket, ryhmät, vinkit, alennukset...

- Pyyhkeitä jaetaan niin kauan kuin niitä riittää

Tavoite

- Innostaa käynnistämään uutta liikuntaan liittyvää toimintaa ja/tai viestintää yhdistyksissä



ALLERGIA & IHO ASTMA

Ikääntyvän astmaatikon liikuntapolku-hanke

Kohderyhmä: Yli 65-vuotiaat astmaa sairastavat

Tavoite:

- Lisätä tietoa, tukea ja mahdollisuuksia aktiiviseen arkeen
- Vahvistaa omahoitoa aktiivisuuden avulla

Hankkeen osat:

- Facebook-ryhmä: infoa, ideoita, keskustelua, jumppavideoita
- Digitaalinen liikuntakortti
- Vesijumppamateriaali
- Liikuntakiertueet keväällä 2026
- Astma ja liikunta-opas

Yhdistysten tukena:

- Materiaalit
- Liikunnan merkityksen esiin nostaminen
- Liikuntakiertueet



ALLERGIA & IHO ASTMA

Ikääntyneen astmaatikon liikuntapolku Facebook-ryhmä

Liiku lempeästi – omaan tahtiin

Ryhmä tarjoaa:

- Helppoja ja turvallisia liikuntaideoita ja -videoita
- Vinkkejä arkiaktiivisuuteen
- Asiantuntijan neuvoja ja kysymyspäiviä
- Vertaistukea ja yhteisöllisyyttä
- Sopii sinulle, jos olet yli 60-vuotias ja sinulla on astma tai astmaepäily – liikut sitten vähän, paljon tai olet vasta aloittelemassa.

Skannaa QR-koodi tai etsi ryhmän nimellä ja liity heti mukaan!

Yhdessä pienet askeleet muuttuvat suuriksi edistysaskeleiksi.

ALLERGIA & IHO ASTMA

Liikunta kuuluu meille kaikille - pidetään se esillä yhdessä

Liikunnan ja arkiaktiivisuuden hyödyt astmassa, allergioissa ja ihosairauksissa ovat kiistattomat – ne tukevat hengitystä, vähentävät oireita, vahvistavat lihaksia ja parantavat mielen hyvinvointia.

Yhdistysten rooli on tärkeä: te voitte olla se ääni, joka muistuttaa jäseniä arjen pienistä teoista ja kannustaa ottamaan ne osaksi omahoitoa.

Kun liikunta on jatkuvasti esillä, yhä useampi ottaa sen osaksi arkeaan – ja se voi muuttaa elämää parempaan suuntaan.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Ihoviikko ja teemapäivät 2025

Kampanjat 2026

ALLERGIA & IHO ASTMA

Kansainvälinen Atopiapäivä 14.9.

- ”Minun ihoni, minun atopiapolkuni” - Atooppinen ihottuma voi vaikuttaa monin tavoin arkeen
- Tiedote lapsen atopiasta ja perheiden tuen tarpeesta
- Atooppisen hoidon uudet tuulet –tallenne
- Risto Heikkisen Atoopikon sosiaaliturva -tallenne
- Aiempia Ihoviikon atopiatarinoita saa ja kannattaa jakaa
- Valmista materiaalia ja Canva-pohjia (EFA) löytyy Materiaalipankissa https://allergia.fi/tietoa-yhdistystoimijoille/materiaaleja-yhdistystoiminnan-tueksi/



ALLERGIA
IHO
ASTMA

Ruoka-allergiapäivä 13.10.

- Lasten ruoka-allergioiden käypä hoito -suositus on päivitetty – päivitä sinäkin tietosi!
- Pirkanmaan Allergia-, iho- ja astmayhdistys järjestää runsaasti tapahtumia, joita kannattaa hyödyntää
- Uusin tieto lapsen ruoka-allergioiden hoidosta –verkkoilta ti 14.10.2025 klo 18.
- Verkkotapaaminen ruoka-allergialasten vanhemmille ti 14.10. klo 19-20
- Supersämpylöiden etäleivonta ti 21.10.2025 klo 17.30–19.00. Allergiat huomioitu, soveltuu niin aikuisille kuin aikuisille ja lapsille yhdessä etäleivottavaksi.





Tulevia verkkoluentoja

- **Kosmetiikka-allergia ja herkän ihon hoito** 16.9. klo 18-19 (HKI, Pirkanmaa)
- Ammattilaiswebinaari: **Atooppinen ihottuma raskauden aikana ja varhaislapsuudessa** 24.9. klo 14-15
- **Uusin tieto lapsen ruoka-allergioiden hoidosta** -verkkoilta 14.10. klo 18-19
- **Atopia ja psoriasis** - mitä yhteistä, mitä eroa 29.10. klo 18-19.30
- **Lasten astma** 26.11. klo 17.30-18.45
- **Urtikaria** 2.12. klo 18 (Hki, Espoo)



ALLERGIA IHO & ASTMA

Ihoviikko 27.10.-2.11.2025

- Toteutetaan yhteistyössä Psoriasisliiton kanssa
- Ydinviesti: Jokainen iho on upea ja arvokas. Jokaisella on oikeus ihorauhaan. Kommentointi ja hyvää tarkoittavat neuvot voivat satuttaa. Annathan kaikille ihorauhan.
- Ihorauha-tarinoita nettiin ja someen. Uusia tarinoita tulee mm. atopiaan, iktyoosiin, alopeciaan, palovammaan, vitiligoon, ruusufinniin, valoherkkyyteen, EB:hen ja prurigoon liittyen.
- Ihorauha-kyselyn tulosten esittelyä.
- Liiton Materiaalipankissa löytyy kuvia ja tapahtumaideoita yhdistysten käyttöön. Linkki löytyy mm. allergia.fi/tietoa-yhdistystoimijoille/
- ihoviikko.fi



Toimintaa Ihoviikolle

- Järjestä Ihoviikolla tapahtuma uimahallissa! Hyödynnä jalkautumisissa Totta vai tarua -peliä.
- Ilmoita tapahtumat järjestöasiantuntijalle viimeistään 5.10. niin ne ehtivät mukaan somepostauksiin ja ihoviikon nettisivuille.
- Someta ja vinkkaa paikallislehdelle ja -radiolle hyvistä haastateltavista.
- Järjestä ihorauha-valokuvanäyttely alueenne kirjastossa, terveysasemalla tai muussa paikassa. Valmiit kuvat ja tarinat saa lainaan liitosta.
- Kutsu jäseneksi - Ihoviikolla jäsenkampanja!



ALLERGIA
IHO
ASTMA

Kampanjat 2026, alustava suunnitelma

- ke 11.2. Anafylaksiapäivä, pähkinäallergia?
- la 28.2. Harvinaisten sairauksien päivä - kansainvälinen teema
- Vko 12, 16.-22.3. Allergiaviikko, lasten siedätyshoito?
- 4.-10.5. Astmatietoviikko (Maailman astmapäivä 5.5.), astman hyvä hoito, astman ensitietoillat?
- ma 14.9. Atopiapäivä – kansainvälinen teema
- ti 13.10. Ruoka-allergiapäivä
- 26.10.-1.11.Loka-marraskuussa Ihoviikko – Ihorauha?





Anna palautetta illasta ☺

- https://link.webropol.com/s/verkkokoulutukset2025



Kiitos!

ALLERGIA & IHO ASTMA