Tervetuloa vapaaehtoiseksi 28.1.2026

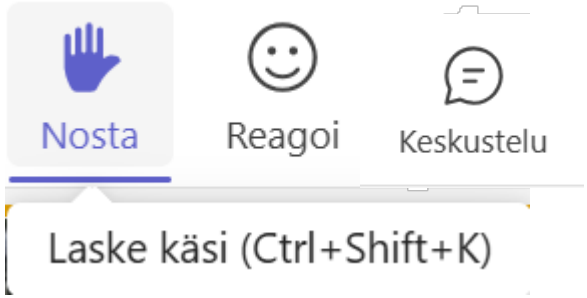
Paula Lehtomäki, Mari Honkala

ALLERGIA IHO & ASTMA

Verkkokokouskäytännöt



- Kannustamme kaikkia pitämään kameran päällä.
- Pidä mikrofonisi suljettuna, jos et ole puheenvuorossa.



- Osallistu keskusteluun nostamalla kätesi ”nosta”-toiminnosta.
- Jos käsi näkyy sinisellä, se on nostettu. Saat sen laskettua painamalla nappia uudestaan.
- Voit kirjoittaa viestejä myös chat /keskustelu-kenttään.

- Yritetään ratkoa tekniset ongelmat yhdessä
- Jos koet tapahtuman turvallisuudessa puutteita, voit olla yhteydessä Paula Lehtomäkeen paula.lehtomaki@allergia.fi

ALLERGIA IHO & ASTMA

Turvallisen tilan periaatteet

Turvallisen tila luodaan yhdessä tässä hetkessä.

- Kaikki ovat tervetulleita osallistumaan. Puhun muille kunnioittavasti.
- Annan jokaiselle mahdollisuuden osallistua. En keskeytä tai vie liikaa tilaa muilta.
- Kunnioitan jokaisen kokemusta ja olen avoin erilaisille näkemyksille.
- En tee oletuksia muiden tilanteista tai taustoista.
- Jokainen voi osallistua niin paljon kuin haluaa. Muiden jakamat tiedot ovat luottamuksellisia ja niitä ei jaeta eteenpäin.
- Pyydän anteeksi, jos toimin väärin.

ALLERGIA IHO & ASTMA



Illan ohjelma

- Tullaan tutuksi
- Lyhyesti liitosta
- Tietoa vapaaehtoisena toimimisesta Allergia-, iho- ja astmaliitossa
- Erilaisia vapaaehtoistyönmuotoja liitossa ja yhdistyksissä
- Palaute ja lopetus

Opintokeskus **Sivis**

ALLERGIA IHO & ASTMA

Tullaan tutuksi

- **Kirjoita chattiin**
  - mistä paikkakunnalta osallistut
  - Onko joku sairausryhmä tai vapaaehtoistehtävä erityisen lähellä sydäntäsi?
- **Vastaa kyselyyn**
  - Oletko toiminut aiemmin liiton vapaaehtoisena?
  - Mikä aihealue kiinnostaa sinua erityisesti?
  - Mikä motivoi sinua ryhtymään vapaaehtoiseksi?

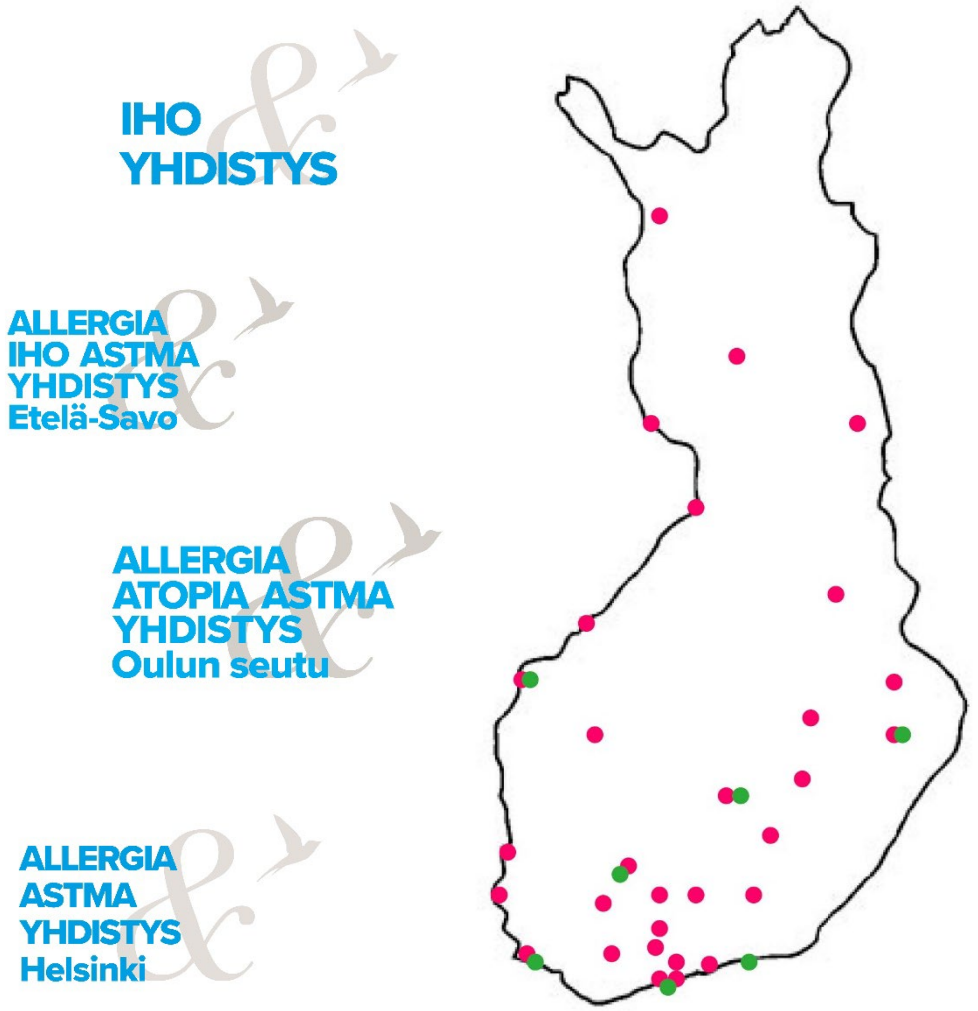


Allergia-, iho- ja astmaliitto tutuksi

ALLERGIA IHO & ASTMA

Allergia-, iho- ja astmaliitto

- Valtakunnallinen potilas- ja terveysjärjestö, jonka tehtävänä on mm.
  parantaa kohderyhmän ja heidän läheistensä elämänlaatua ja valvoa
  heidän yhteiskunnallista etuaan.
- Järjestöön kuuluu 41 itsenäistä jäsenyhdistystä, joissa on jäseniä noin 13 000.
- Perustettu vuonna 1969. Allergia- ja Astmaliitto ja Iholiitto yhdistyivät 2017.
- Liiton toimisto sijaitsee Ruskeasuolla Helsingissä. Liitossa työskentelee 17 henkilöä.
- www.allergia.fi



ALLERGIA IHO & ASTMA

Moninainen kohderyhmämme

- Astmaa ja atooppista ihottumaa sairastavat
- Palovamman kokeneet ja moninaiset, myös monet harvinaiset ihosairaudet
- Monenlaisia allergioita ja eri tavoin herkistyneitä
- Perheet, läheiset ja soteammattilaiset
- Eri kohderyhmät pyritään huomioimaan toiminnassa



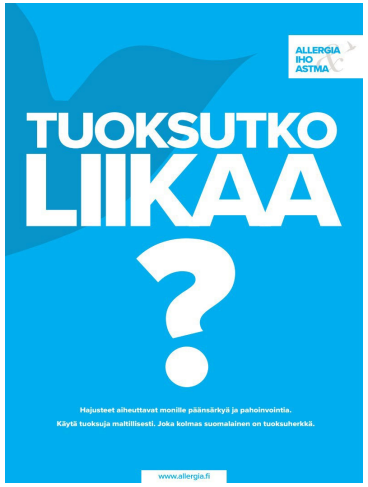
Teemme työtä sairastuneiden elämän helpottamiseksi

- Verkkosivujen tietopankki
- Oppaat ja muut materiaalit
- Kurssit
- Maksuton neuvonta
- Kampanjat mm. Allergiaviikko, Astmatietoviikko ja Ihoviikko, ja teemapäivät
- Verkkoluennot ja koulutukset
- Allergia, Iho & Astma –lehti
- Edunvalvonta
- Facebookin vertaisryhmät
- Vertais- ja kokemustoiminta
- Hankkeet











Jäsenenä saat enemmän

- Jäsenmaksu on 29 eur/ 12 kk, mahdollisuus rinnakkaisjäsenyyteen.
- Ajantasainen tieto toiminnasta suoraa sähköpostiisi
- Allergia, Iho & Astma -lehti 4 krt/vuosi
- Mahdollisuus osallistua paikallisyhdistyksen toimintaan mm. vertaistapaamisiin ja tapahtumiin
- Liiton valtakunnalliset jäsenedut ja paikallisyhdistysten alueelliset edut
- Jäsenenä olet mukana edistämässä allergiaa, astmaa ja ihotautia sairastavien asiaa!



Helmikuussa jäsenkampanja. Liity ja saat liittymislahjan.

Suosittele jäsenyyttä – saa kiitoslahja > Ilmoita yhteystietosi erillisellä lomakkeella: https://link.webropol.com/s/suosittelija0226

ALLERGIA IHO & ASTMA

Vapaaehtois- ja vertaistoiminta liitossa

ALLERGIA IHO & ASTMA

Tervetuloa vapaaehtoiseksi

- Allergia, iho- ja astmaliiton vapaaehtoiseksi voi tulla kuka vaan – sinun ei tarvitse olla itse sairastava tai liiton jäsen.
- Voit toimia vapaaehtoisena käytössäsi olevan ajan puitteissa.
- Voit tulla mukaan niin pitkäksi aikaa kun sinulle sopii, jos haluat pitää taukoa tai lopettaa vapaaehtoisena toimimisen, ilmoitathan siitä meille.
- Vapaaehtoiset eivät saa toiminnasta palkkaa, mutta paljon muuta, kuten hyvän mielen, mielekästä tekemistä ja mahdollisuuden oppia uutta.



ALLERGIA IHO & ASTMA

Toiminnan ytimessä vertaisten kohtaaminen

- Potilasjärjestöjen toiminnassa vertaistuki on kaiken ytimenä > taustalla halu kokoontua yhteen muiden saman kokeneiden kanssa
- Ajatusten ja kokemusten vaihtoa muiden samaa sairautta sairastavia kanssa.
- Toiminta pyörii vapaaehtoisten panoksen ansiosta
- Vapaaehtoiset ovat useimmiten vertaistoimijoita tai läheisiä, mutta se ei ole välttämätöntä.



Vapaaehtoisena saat:

- perehdytyksen ja tukea vapaaehtoisena toimimiseen
- mahdollisuuden osallistua liiton järjestämiin koulutuksiin ja vapaaehtoistoimijoiden omiin tapaamisiin.
- paljon iloa ja jaksamista omaan arkeesi
- mahdollisuuden oppia uutta tai hyödyntää vanhoja taitoja
- tutustua monenlaisiin ihmisiin
- mahdollisuuden edistää allergiaa, astmaa, atooppista ihottumaa tai harvinaista ihosairautta sairastavien parempaa arkea!
- halutessasi todistuksen vapaaehtoisena toimimisesta.



Sinulta odotamme

- Kykyä tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa.
- Halua auttaa muita ja jakaa omia kokemuksia.
- Sitoutumista sovittuihin juttuihin ja yhteisiin pelisääntöihin
- Ymmärrys roolista Allergia-, iho- ja astmaliiton vapaaehtoisena.



Jokainen meistä voi edistää allergia, astma- ja ihoasioita toimimalla vapaaehtoisena.

ALLERGIA IHO & ASTMA

Sitouduthan pelisääntöihimme!

- **Sitoudun yhteisiin arvoihin.** Edustan vapaaehtoisena Allergia-, iho- ja astmaliittoa / liiton jäsenyhdistystä.
- **Toimin niillä taidoilla, jotka minulla on.** Vapaaehtoisena hyödynnän omaa osaamistani ja kokemustietoani. Ohjaan ihmisiä tarvittaessa tutkitun tiedon äärelle tai ammattituen luo.
- **Pidän kiinni sovitusta.** Mukaan voi tulla sillä panoksella, joka itsellä on antaa. Ilmoitan aina, jos olen estynyt toimimaan sovitun mukaisesti.
- **Olen luottamuksen arvoinen.** En puhu muiden asioista eteenpäin järjestön sisällä enkä ulkopuolella, edes tehtävän päätyttyä.
- **Toimin muita kunnioittaen ja yhdenvertaisuutta edistäen.** Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaan. Vapaaehtoisena toimin tasapuolisesti kaikkien edun mukaisesti.
- **Huolehdin omasta jaksamisestasi.** Saat tukea niin muilta vapaaehtoisilta kuin yhdistyksestä ja liitosta.

ALLERGIA IHO & ASTMA

Pohdintaan - minä vapaaehtoisena

- Mitä sinä voisit tehdä allergiaa, astmaa tai ihosairauksia sairastavien paremman arjen eteen?
- Mitkä ovat vahvuuksiasi tai mitä haluaisit oppia lisää?
- Kuinka paljon aikaa sinulla on käytettävissä?
- Millaiset vapaaehtoistyön muodot sinua kiinnostavat?
- Pystytkö sitoutumaan yhteisiin pelisääntöihimme?



Vapaaehtoistyön muotoja Allergia-, iho- ja astmaliitossa

ALLERGIA IHO & ASTMA

Vertaistreffit

- Tunti ohjattua keskustelua vertaisten kesken, kahvilassa, verkossa, liikkuen.
- Tavoitteena tarjota matalan kynnyksen vertaistoimintaa sairastuneille.
- Tapahtumia, joita on helppo järjestää ja joihin on helppo tulla mukaan.
- Valmis konsepti, jota kuka vaan voi toteuttaa.
- Hyödynnä valmiit materiaalit mm. keskustelukortit: www.allergia.fi/vertaistreffit



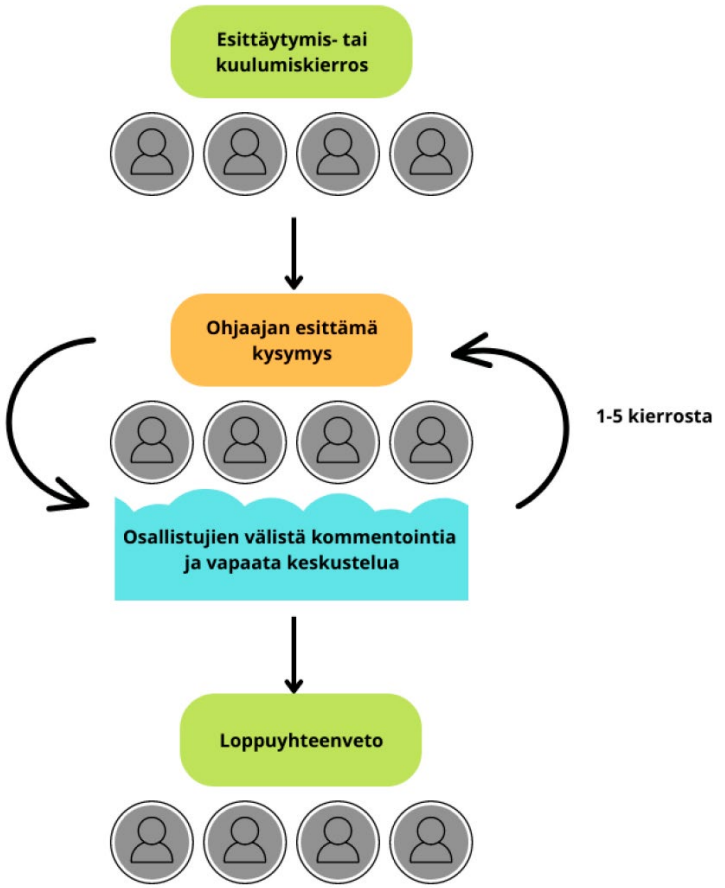


Vertaisuus riittää

- Vertaistreffit on paikka kuunnella ja jakaa ajatuksia. Pääosassa vertaiskeskustelua.
- Vetäjän roolina on mahdollistaa keskustelua ja kaikkien osallistuminen
- Ohjaajan ei tarvitse itse sairastaa samaa sairautta kuin kohderyhmä.
- Valitse sinulle sopiva aika, paikka ja kohderyhmä – me hoidamme markkinoinnin
- Vetäjille on tarjolla oma ryhmä ja säännöllisiä koulutuksia.

-> Seuraava tapaaminen 23.2. Teams





Vertaistreffit 2025

- Vuonna 2025 järjestettiin liiton vapaaehtoisten vetäminä 39 treffit
- Treffejä järjestetään, kun vetäjiä löytyy. Monenlaisia toiveita erilaisista teemoista.
- Ainakin 13 eri teemaa / diagnoosia mm. alopecia, anafylaksialasten vanhemmat, astma, atopia, harvinaisen ihosairauden kanssa jaksaminen, HAE, jäkälöitysmissairaudet, hailey-hailey, Hidradenitis suppurativa (HS), homealtistuneet, Palmoplantaarinen keratoderma (PPK), Prurigo Nodularis, siitepölyallergiset

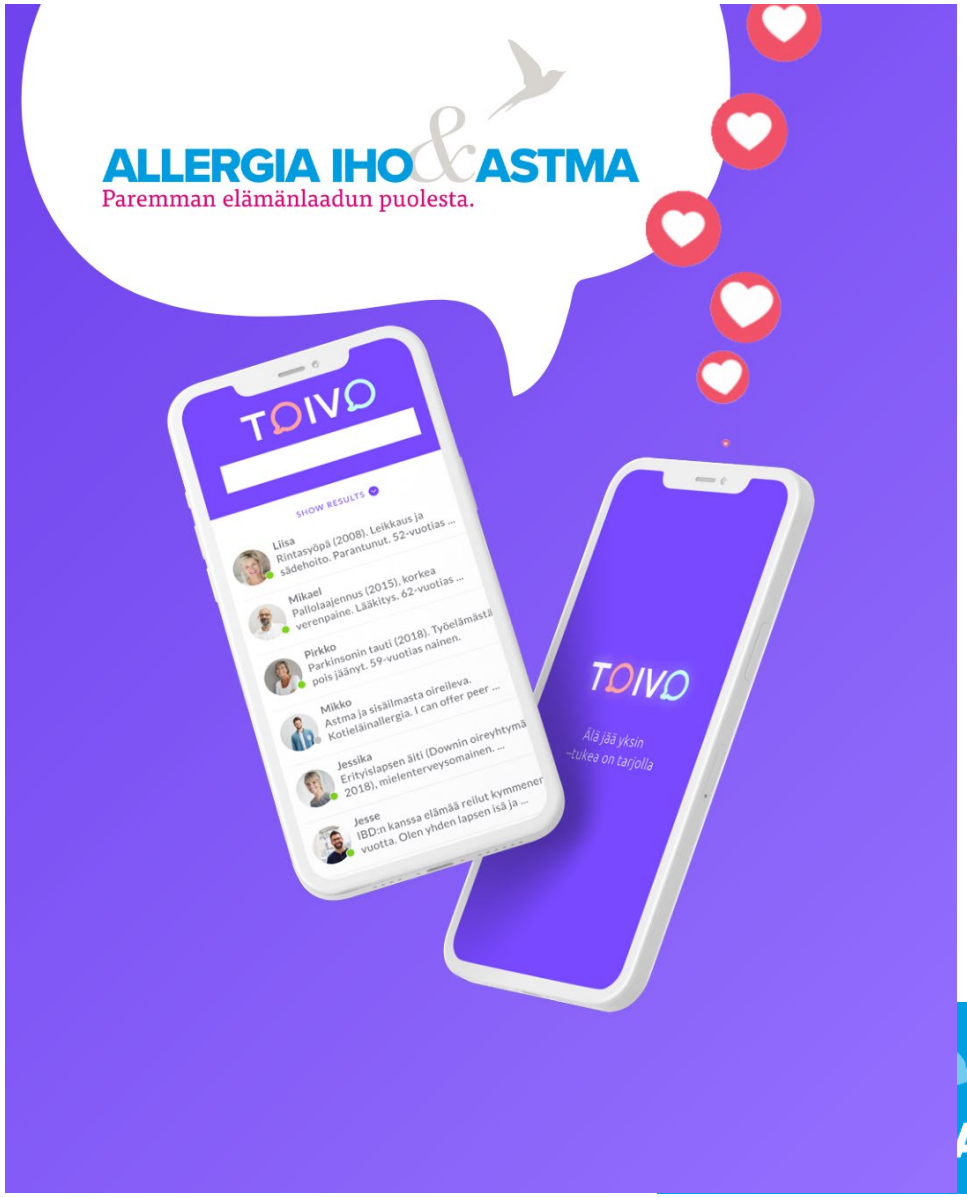
”Jaoimme kuulumisia, pelkoja ja niiden hallintakeinoja. Oli hyvä puhua ja kuunnella, mieli tuntui keventyneeltä.”

” Tapaamisessa oli ihana, lämmin ja luottamuksellinen tunnelma. Sain juteltua, purettua sydäntäni ja löysin muita ihmisiä, joilla ihohaasteita. Tapaaminen antoi erittäin paljon toivoa, lämpöä ja jaksamista.”

”Tilaisuudessa vallitsi luottamuksellinen ilmapiiri. Sain tunteen, että on mahdollista elää joka päivä täyttä elämää kroonisesta sairaudesta huolimatta.”

Mukaan Toivo-sovellukseen?

- Vertaistukijaksi Toivo-sovelluksen kautta
- Maksuton mobiilisovellus jossa voi käydä kahdenkeskisiä chat-keskusteluja
- Vertaistukea voi hakea anonyymisti, keskustelut ovat salaisia
- Vertaistukijat käytettävissä oman aikataulun mukaan.
- Erillinen sovelluksen käyttökoulutus ja haastattelu Olka-toiminnan kautta
- Lisätietoa Paulalta



Yhdistysten liikuntatoiminta

- Liikunta on yksi vertaistuen muoto.
- Liikuntatoiminnalla pyritään lisäämään jäsenistön terveyttä ja toimintakykyä ja se on tärkeä osa monien sairauksien omahoitoa.
- Tavoitteena yhdessä liikkuminen vertaisten seurassa.
- Luontoliikunta, vesiliikunta, sisäliikunta jne.
- Jokainen yhdistys järjestää toimintaa omalla tavallaan: retkiä, säännöllistä toimintaa, satunnaisia lajikokeiluja.
- Liitosta saa tukea toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen mm. valmiit rastiradat ja muut materiaalit



Liikuntavastaava vs. liikuntatsemppari

- Liikuntavastaava suunnittelee ja koordinoi yhdistyksen liikuntatoimintaa
- Ei vaadi liikunta-alan osaamista, organisointitaito olennaisinta
- Kiinteä yhteys yhdistyksen hallitukseen
- Kannustaja, markkinoija, suunnittelija
- Liiton liikuntavastaaville oma verkosto

- Liikuntatsemppari toimii vertaisliikkujana paikallisesti
- Liikuntatoiminnan toteuttajia
- Liikunta-alan koulutusta ei tarvitse olla, oma into ja ymmärrys sairauden rajoituksista riittää



Happihyppely-ulkoiluryhmä

- Säännöllisesti kokoontuva ulkoiluryhmä
- Vapaaehtoinen suunnittelee ja organisoi
- Ryhmän voi toteuttaa yhdessä ryhmäläisten kanssa
- Ensimmäisellä kerralla varmista, että tapaamispaikka on helposti löydettävissä ja osallistujat löytävät sinut.
- Ulkoiluun voi yhdistää kahvittelut
- Erityisteemat kiinnostavat ihmisiä, patsaskävely, porrastelu, kulttuurikävely, nuotioretki
- Happihyppelyn ohjaajalle löytyy valmis vertaisohjaajan materiaali vuodenajan mukaan vaihtuvine ideoineen



Vinkkejä vertaiskävelylle

- Osallistujat voivat esitellä itsensä alkulämmittelyn aikana.
- Esitä kysymyksiä kävelyn lomassa tai pysähtykää välillä juttelemaan yhdessä.
- Huolehdi, että kaikki pysyvät mukana. Hitaimman mukaan mennään.
- Pidä tarvittaessa juoma-/ hengähdystaukoja.
- Muista pitää tapahtuman pääpaino vertaiskeskustelussa.

- Perusta paikkakunnallesi säännöllisesti kokoontuva ulkoilu- tai liikuntaryhmä ryhmä! Lisätietoa: Mari Honkala mari.honkala@allergia.fi p. 041 448 6311



ALLERGIA IHO & ASTMA

Olisiko sinusta somelähettiläälksi?

- Erilaiset somekanavat mm. Instagram ja Facebook ovat sinulle tuttuja.
- Kuvat, sisällöntuotanto ja tekstien kirjoittaminen ovat sinun juttusi.
- Haluat jakaa allergioihin, astmaan, ihosairauksiin liittyviä omia kokemuksia somekanavissa.
- Haluat kehittää liiton viestintää ja tuoda sairastuneen näkökulmaa esiin.
- Somelähettiläänä voit tehdä Instakaappauksia, blogitekstejä, kampanjoiden viestintää, somekeskusteluun osallistumista
- Oma ryhmä, jolla säännöllisiä koulutuksia
- Ota yhteyttä anu.sauliala@allergia.fi



Kiinnostaako sinua jakaa omaa tarinaasi kokemustoimijana?

- Kokemustoimijat jakavat tietoa ammattilaisille ja osallistuvat esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen.
- Kaiken pohjalla on henkilön oma tarina ja kokemukset, joiden kautta ammattilaisilla ja muilla ihmisillä on helpompi ymmärtää sairautta ja sen vaikutuksia arkeen.
- Media, oppilaitokset, tapahtumat, verkkoluennot
- Tehtävä sopii sinulle, jos olet sinut sairautesi kanssa ja haluat jakaa matkaasi ja kokemuksiasi sairauden kanssa elämisestä.
- Säännöllisiä tapaamisia oman ryhmän kanssa.
- Kokemustoimijat koulutetaan tehtävään. Syksyllä tulossa liiton oma koulutus.



ALLERGIA IHO & ASTMA

Jokainen voi vaikuttaa paikallisesti

- Jakamalla tietoa allergioista, astmasta ja ihosairauksista ja niiden kanssa elämisestä voidaan lisätä päättäjien ja sote-ammattilaisten ymmärrystä sairastuneiden tarpeista
- Oman äänen saa kuuluville esimerkiksi äänestämällä, tekemällä aloitteita, kirjoittamalla mielipidekirjoituksia.
- Kunnissa ja hyvinvointialueilla toimii lakisääteisesti vammais- ja vanhusneuvosto sekä nuorisovaltuustoja, joiden kautta voi edistää omalle kohderyhmälle tärkeitä asioita.
- Vaalit tärkeä vaikuttamisen paikka – haasta ehdokkaasi pohtimaan sairastuneen arkea!
- Liittoon ollaan perustamassa uutta vaikuttamistoiminnan vapaaehtoisryhmää. Tarjolla on säännöllisiä tapaamisia, koulutuksia, ideoiden jakamista. Hae mukaan: https://link.webropol.com/s/vaikuttajaryhma2026
  Kevään koulutukset 11.3 ja 15.4.



ALLERGIA IHO & ASTMA

Hengähdyshetki



Vapaaehtoiseksi yhdistykseen

ALLERGIA IHO & ASTMA

Vapaaehtoistoiminnan muotoja yhdistyksissä



© MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Rohkeasti mukaan yhdistystoimintaan

- Yhdistysten toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen – voit antaa niin paljon aikaasi kuin haluat
- Yhdistyksen hallituksessa pääset vaikuttamaan mm. millaista toimintaa yhdistys järjestää tai miten yhdistysten varoja käytetään jäsenten hyväksi
- Hallituspesti ei vaadi aikaisempaa kokemusta, into tehdä asioita yhteiseksi hyväksi riittää jo pitkälle.
- Yhdistysaktiiveille on omia koulutuksia, Facebook-ryhmä ja paljon valmista materiaalia.
- Yhdistysten hallitus on paras paikka tehdä konkreettisia tekoja kohderyhmän hyväksi



ALLERGIA IHO & ASTMA

Toimintaryhmän vetäjäksi

- Yhdistysten toiminta-alueet ovat suuria – paikallista toimintaa voi järjestää toimintaryhmissä
- Ryhmän perustamiseen tarvitaan 3 henkilöä
- Ryhmän vetäjät tekevät kevyen toimintasuunnitelman, rahankäyttösuunnitelman ja toimintakauden jälkeen yhteenvedon toiminnasta ja rahojen käytöstä
- Markkinoinnista ja käytössä olevista rahoista sovitaan yhdessä yhdistyksen kanssa
- Ryhmän voi perustaa erilaisten teemojen ympärille esim. perhetoiminta, tietty diagnoosi, vertaisryhmä, liikuntatapahtumat
- Toteutetaan yhdistyksen alaisuudessa - liitto auttaa alkuun



ALLERGIA IHO & ASTMA

Pieni ele -vaalikeräys

- Yhdistykset ovat mukana Pieni ele –vaalikeräyksessä, jossa kerätään varoja vammaisille ja pitkäaikaissairaille järjestettävään toimintaan.
- Jokainen yhdistys osallistuu omien resurssiensa puitteissa.
- Iso ponnistus yhdistyksille. Tarvitaan kerääjiä ja alueellisia koordinoijia.
- Kuka vaan voi toimia kerääjänä – muutama tunti riittää!
- Seuraava keräys vuonna 2027
- Kysy lisää omasta yhdistyksestäsi!



© MINNA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Kuinka paljon voit antaa aikaasi?

Muutaman tunnin silloin tällöin

- Jaa esitteitä, oppaita ja julisteita
- Päivystä Olka-pisteellä tai toimi tapahtuma-apuna
- Ryhdy lipasvahdiksi
- Jaa liiton somepostauksia tai kokemuksiasi Facebook-ryhmissä
- Kirjoita mielipidekirjoitus tai lähetä sähköpostia vaikuttajille
- Kerro tarinasi medialle
- Vedä yksittäisiä vertaistreffejä
- Auta yhdistyksen nettisivujen / somekanavien päivityksessä

Haluan tehdä enemmän

- Perusta vertaisryhmä tai anna tukea Toivo-sovelluksessa
- Suunnittele ja järjestä tapahtumia
- Ryhdy somelähettiläälksi, kokemustoimijaksi tai liikuntavastaavaksi
- Mene mukaan kunnan vammaisneuvostoon tai muihin edunvalvontaelimiin
- Tule mukaan yhdistyksen hallitukseen tai perusta toimintaryhmä



ALLERGIA IHO & ASTMA

Minustako vapaaehtoinen?

- Kirjoita chattiin, **mitä sinä voisit tehdä seuraavan puolen vuoden aikana** astmaa, atopiaa, allergiaa tai harvinaista ihosairautta sairastavien ja vaikean palovamman kokeneiden hyväksi?
- Jäikö joku asia mietityttämään? Kysymyksiä? Ajatuksia? Sana on vapaa.



ALLERGIA IHO & ASTMA

Ollaan yhteyksissä!

- paula.lehtomaki@allegia.fi vertaistreffit, Toivo-sovellus
- mari.honkala@allergia.fi liikunta
- taru.karonen@allergia.fi / mia.teerikangas@allergia.fi (1.3.-) kokemustoiminta
- anu.sauliala@allergia.fi somelähettiläät
- Suoraan jäsenyhdistykseemme: allergia.fi/yhdistykset

- Anna palautetta koulutuksesta: https://link.webropol.com/s/vapaaehtoiskoulutus0126



Kiitos!

ALLERGIA & IHO & ASTMA