



POHJOISEN SUOMEN ATOPIAYHDISTYS RY

Jäsenkirje 2 / 2010

Edessä on pitkä syksy ja talvi. Tulemme kaipaamaan aurinkoa, lämpöä ja kutiamatonta ihoa. Kevään ilmastokuntoutuskurssit ovat taas haussa, lisätietoja jäsenkirjeen viimeisellä sivulla.

Kädessäsi on yhdistyksemme tämän vuoden toinen jäsenkirje. Liitteenä on Ihopisteen esite ja hallituksen esitys syyskokoukselle toimintasuunnitelmaksi 2011 sekä voidenäytteet kokeiltavaksi. Toivottavasti löydät tästä itsellesi sopivia tapahtumia.

Tervetuloa kaikki uudet ja vanhat jäsenet mukaan toimintaan!



ILOISTA SYKSYÄ!

*Reetta Juntunen
puheenjohtaja*

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

- yhdistyksen puhelin 046 6144 506
- sähköposti pohjoinen@atopialiitto.fi

PÄIVITÄ YHTEYSTIETOSI – ILMOITA S-POSTIOSOITTEESI

- Iholiitto 09 756 2010
- Atopialiitto jäsenpalvelu@atopialiitto.fi

Jos haluat jatkossa jäsenkirjeen sähköpostitse, ilmoita osoitteesi yhdistyksen sihteerille osoitteeseen pohjoinen@atopialiitto.fi

YHDISTYKSEMME TULEVIA TAPAHTUMIA

SYYSKOKOUS

Tervetuloa Pohjoisen Suomen Atopiayhdistyksen sääntömääräiseen syyskokoukseen lauantaina **9.10.2010 alkaen klo 12** Rovaniemen seurakuntakodille (os. Rauhankatu 70, alasali).

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräisten asioiden lisäksi yhdistyksen nimen muutos sekä hallituksen jäsenten lukumäärän muuttaminen. Sääntömääräisiin asioihin kuuluu mm. hallituksen jäsenten valinta ja toimintasuunnitelmasta 2011 päättäminen. Liitteenä hallituksen esitys toimintasuunnitelmaksi 2011.

Syyskokouksen yhteydessä valamme allergia ystävällisiä kynttilöitä soijarouheesta.

Sitovat ilmoittautumiset su 3.10. mennessä pohjoinen@atopialiitto.fi tai 046 6144 506. Ilmoittautuessa mainitse mahdolliset erityisruokavaliot ja allergiat tarjoiluja varten.

Tervetuloa suunnittelemaan toimintaa ensi vuodelle, valamaan kynttilöitä ja saamaan vertaistukea toisilta atoopikoilta!

IHO-ILTA

IHO-ilta Rovaniemen Ihopisteessä to 4.11.2010 klo 18 alkaen. Illan aikana on luvassa tietoa ja neuvoja ihon hoidosta. Paikalla Ihopisteen erikoissairaanhoitaja Riitta Matinlompola. Tilaisuus on avoin kaikille. Tervetuloa kahvistelemaan ja keskustelemaan ihon hoidosta.

TEATTERI

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen teatteriesityksen "**Katvealue**" la **13.11.2010 klo 13 Rovaniemen teatterissa**. Ilmoittautuminen viimeistään pe 29.10. pohjoinen@atopialiitto.fi tai 046 6144 506. Lippuja rajoitetusti.

Katvealue on väkevä kuvaus ikääntymisestä, luopumisen tuskasta ja omaishoitajaksi joutumisen tuomasta elämänmuutoksesta. Se ei ole sairaskertomus eikä valistusnäytelmä vaan elämänmakuinen ja pohjimmiltaan toiveikas väläys lappilaisen arjen epätoivon hetkistä ja onnen pilkahduksista. Lisätietoja: www.rovaniementeatteri.fi

Muista tapahtumista sekä kursseista löytyy tietoa **Ihonaika-lehdestä**, Iholiiton nettisivuilta **www.iholiitto.fi** sekä Atopialiiton nettisivuilta **www.atopialiitto.fi**.

YHDISTYKSEN KANNATUSJÄSENET:

Sodankylän apteekki
Ranuan apteekki
Saarenkylän apteekki
Kairatien apteekki
Kemijärven apteekki
Roi I apteekki
Muonion apteekki
Karihaaran sivuapteekki
Kolarin apteekki
Keminmaan apteekki

Kiitämme kannatuksesta!

Iholiiton ilmastokuntoutus atooppikoille

Iholiitto järjestää Raha-automaattiyhdistyksen tuella ilmastokuntoutusta vaikeaa ja keskivaikeaa atooppista ihottumaa sairastaville. Kuntoutus tapahtuu iholle suotuisassa ilmastossa kahden viikon kursseina. Ilmastokuntoutukseen osallistuvilla on muun kuntoutusohjelman lisäksi mm. ohjattua ja valvottua auringonottoa sekä merivesikyylpyjä.

Kuntoutuksen tavoitteena on parantaa ihon kuntoa ja hoitomotivaatiota, antaa tietoa sairaudesta, edistää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä mahdollistaa kokemusten jakaminen muiden atooppista ihottumaa sairastavien kanssa.

Auringon UV-säteily parantaa ja vahvistaa atooppista ihoa, hillitsee kutinaa ja ihon tulehdusreaktioita sekä vähentää ihon haitallisia bakteereja ja hiivoja. Ilmastokuntoutukseen osallistujille laaditaan yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Lisäksi ohjelmassa on luentoja ihonhoidosta ja ryhmäkeskusteluja, yksilöllistä ohjausta, neuvontaa ja ihonhoitoa. Henkilökuntana on ihosairauksiin perehtyneitä sairaanhoitajia ja muita kuntoutuksen ammattilaisia.

Nuorten ilmastokuntoutuskurssin tavoitteena on itsehoidon ja omatoimisuuden tukeminen sekä tietotaidon lisääminen omasta sairaudesta. Nuorten kurssi järjestetään samanaikaisesti aikuisten kurssin kanssa, ja nuorten ohjelmasta vastaa oma työntekijä. Ohjelmassa paneudutaan hoidonohjaukseen ja neuvonnan ohella erityisesti nuoria askarruttaviin aiheisiin.

Haku ilmastokuntoutukseen

Vaikeaa tai keskivaikeaa atooppista ihottumaa sairastava 18 vuotta täyttänyt henkilö voi hakea aikuisten ilmastokuntoutuskurssille. Nuorten kurssin ikäraja on 15–17 vuotta.

Hakemukseen tarvitaan:

1. Hakulomake, joka löytyy www.iholiitto.fi -sivuilta
2. Hoitavan lääkärin B-lausunto (enintään 6 kk vanha) tai epikriisi, josta ilmenee kuntoutuksen tarve.
3. Valokuvia ihottuma-alueesta.

Lähetä hakemus liitteineen osoitteella Ilmastokuntoutus / Iholiitto ry, Karjalankatu 2 B 3. krs., 00520 Helsinki. Ilmastokuntoutuksen omavastuu on 200 € – 300 €. Kela korvaa kotimaan matkakulut halvimman matkustustavan mukaan, omavastuu yht. 18,50 €. Kelalta voi jälkikäteen hakea kurssiajan ansionmenetykseen kuntoutusrahaa.

Lisätietoja: Ilmastokuntoutussihteeri Heini Lehtonen, puh. 09 7562 0128, [heini.lehtonen\(at\)iholiitto.fi](mailto:heini.lehtonen(at)iholiitto.fi)

Ilmastokuntoutuskurssit aikuisille

- **29.1 – 12.2.2011** hotelli Altamar Puerto Rico, Gran Canaria. Omavastuu 200 €. Hakuaika päättyy **26.11.2010**.
- **12.3 – 26.3.2011** hotelli Altamar Puerto Rico, Gran Canaria. Omavastuu 200€. Hakuaika päättyy **7.1.2011**.

Nuorten kurssi (yhdessä aikuisten ryhmän kanssa)

- **29.1– 12.2.2011** hotelli Altamar Puerto Rico, Gran Canaria. Hakuaika päättyy **26.11.2010**.