

Kurssit 2024

ALLERGIA
IHO
ASTMA





*Yhtäkkiä oli huone täynnä
samaa sairautta
sairastavia.
Tunsi kuuluvansa joukkoon!*

SISÄLTÖ

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON KURSSITOIMINTA.....	4
Tietoa, tukea ja kohtaamisia.....	5
KURSSIT AIKUISILLE.....	6
Pihisee ja puhisee, astma.....	8
Astma ja liikunta.....	8
Atooppinen ihottuma.....	9
Atopia ja uupumus.....	9
Kutina.....	9
Tukea työelämään ja arkeen.....	10
Eläkeikäiset astman ja allergioiden kanssa.....	10
Harvinainen ihosairaus.....	11
Hidradenitis Suppurativa.....	11
Jäkälöitymisihosairauksia sairastavat naiset.....	11
KURSSIT LAPSIPERHEILLE.....	12
Pikkulapsiaika astman kanssa.....	14
Koulutiellä allergioiden ja/tai astman kanssa.....	14
Kutisee ja kirvelee.....	14
Pelon kanssa eläminen.....	15
LAPSI + AIKUINEN.....	16
Atooppinen ihottuma.....	17
Ainutlaatuinen iho.....	17
NUORI + AIKUINEN.....	18
Nuorten astma.....	19
Nuorten anafylaksia.....	19
VERKKOKURSSIT.....	20
Pihisee ja puhisee NON-STOP.....	22
Astmaatikon painonhallinta.....	23
Atooppinen ihottuma.....	23
Siitepölyallergia.....	24
Tarkkana kuin porkkana.....	25
Allergiat ja anafylaksia.....	25
Kosmetiikka- ja kemikaali-allergiat.....	26
Voimavaroja vaikean palovamman kokeneille.....	26
KURSSIKALENTERI.....	27

Allergia-, iho- ja astmaliiton kurssitoiminta, tietoa, tukea ja kohtaamisia

Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää monipuolista kurssitoimintaa allergioita, astmaa ja ihosairauksia sairastaville sekä vaikean palovamman kokeneille henkilöille ja heidän läheisilleen. Kurssilla jaetaan tietoa, saadaan vertaistukea ja voimavaroja arkipäivän elämään sekä virkistytään.

Kurssien ohjelma

Kurssit on suunniteltu eri kohderyhmien tarpeisiin, ja kursseja löytyy niin allergiaa, astmaa ja ihosairauksia sairastaville kuin palovamman kokeneille.

Monipuoliseen ohjelmaan kuuluvat tietopainotteiset luennot ja erilaiset ryhmämuotoiset toiminnot kuten keskustelu-, rentoutus- ja liikuntaryhmät.

Osallistujat kohtaavat muita saman sairauden kanssa eläviä, jakavat kokemuksia ja saavat vertaistukea. Kurssit tarjoavat mahdollisuuden virkistyä ja saada voimavaroja arkipäivän haasteisiin.

Kurssien ohjelma pyritään muokkaamaan hakijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Kursseille hakeminen ja osallistuminen

Kursseille haetaan sähköisen haun kautta. Halutessasi voit myös tulostaa ja täyttää paperisen hakulomakkeen. Tarkemmat hakuohjeet ja hakulomakkeet löytyvät verkkosivuiltamme: www.allergia.fi/kurssit.

Hakeminen ja osallistuminen kursseille eivät edellytä jäsenyyttä liiton jäsenyhdistyksessä. Kursseja tukee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA, ja ne ovat osallistujille maksuttomia. Kurssipaikkaan matkustamisesta aiheutuvat kulut kuuluvat osallistujille.

Perhekurssille voi osallistua koko perhe yhdessä tai esimerkiksi isovanhemmat voivat osallistua kurssille lapsen kanssa. Lapsi+aikuinen sekä nuori+aikuinen kurssille lapsi tai nuori voi osallistua yhdessä yhden itselleen tärkeän aikuisen kanssa. Aikuisten kurssille haetaan yksilönä. Tarvittaessa mukaan on mahdollista ottaa henkilökohtainen avustaja.

Verkkokurssit on suunniteltu aikuisille, mahdollistaen osallistumisen kurssille kellonajasta ja paikasta riippumatta.

Tietoa, tukea ja kohtaamisia

Kursseilta saa ajantasaista tietoa sairauden kanssa elämisestä. Tieteeseen nojaavan asiantuntijatiedon rinnalla korostuu vertaisten jakama kokemustieto. Tieto tuo mukanaan uusia oivalluksia, vahvistaen ja täydentäen kurssilaisen omasta arjesta jo löytyviä, hyvinvointia tukevia tapoja.

Kursseilta saa myös tietoa yhteiskunnallisista tukimuodoista ja neuvoja omaa tilannetta tukevista palveluista.



Kurssitoiminnassa korostuu vertaisuus ja vertaiskokemusten jakaminen.







”Kuka tietäisi hyvin sairauden kuin toinen, joka sairastaa samaa.”

Osallistujat kohtaavat alan asiantuntijoita, jotka voivat olla niin alan ammattilaisia kuin toisia saman elämäntilanteen kokeneita – oman elämänsä asiantuntijoita.

Hae mukaan Allergia-, iho- ja astmaliiton kursseille, ja löydä tietoa, tukea ja kohtaamisia.

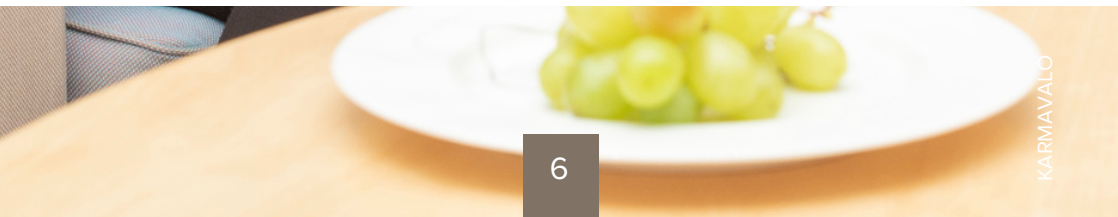
Kohdataan kursseilla!

Oppaassa käytetyt kurssisymbolit:

-  Aikuisten kurssi: Kurssille osallistutaan yksin.
-  Lapsiperhekurssi: Kurssille voi osallistua koko perhe.
-  Lapsi + aikuinen kurssille lapsi voi osallistua yhdessä yhden lapselle läheisen aikuisen kanssa.
-  Nuori + aikuinen kurssit on tarkoitettu 13–17-vuotiaille. Kurssille osallistutaan yhdessä nuorelle läheisen aikuisen kanssa.
-  Kurssikeskus: Kurssin aikana yövytään kurssikeskuksessa. Kurssin kesto on 2–4 vuorokautta.
-  Verkkokurssi: Kurssi toteutuu verkossa, kokonaan etäyhteyksin. Verkkokurssien kestot ovat 3–8 viikkoa.



KURSSIT AIKUISILLE



Kurssit aikuisille

Aikuisten kurssit järjestetään kurssipaikoissa eri puolilla Suomea. Kurseilla jaetaan tietoa, vaihdetaan kokemuksia, saadaan vertaistukea ja virkistytään. Ohjelmassa on tietopainotteisia luentoja, innostavia asiantuntijavierailuja, keskustelu- ja liikuntaryhmiä sekä luonnossa virkistäytymistä. Kurssien ohjelma pyritään muokkaamaan hakijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Kurssit ovat kestoltaan 2–4 vuorokautta, ja majoitus tapahtuu kahden hengen huoneissa. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia ja sisältävät täysihoidon. Mahdolliset matkakustannukset kurssipaikalle kuuluvat osallistujalle. Osallistujat on vakuutettu kurssin ajan.



“Vertaistuki oli mahtavaa – hoitovinkkejä, empatiaa, lohtua ja ymmärrystä. Aiempaa levollisempi mieli sairauden suhteen!”





Pihisee ja puhisee, astma 26.–28.4.2024



Kurssi on tarkoitettu astmaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat vertaistukea ja uutta tietoa terveytensä tueksi.

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden kerätä voimavaroja arkipäivän elämään sekä kokemusten vaihtoa ja keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ

Hakuaika 25.3. asti.

.....

Astma ja liikunta 18.–20.10.2024



Kurssi on tarkoitettu astmaa sairastaville aikuisille. Kurssi tarjoaa voimavaroja arkipäivän elämään sekä kokemusten vaihtoa ja keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Viikonlopun aikana keskustellaan liikunnan vaikutuksista omaan arkeen ja kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja. Kurssille hakeaksesi sinun ei tarvitse olla aktiiviliikkuja. Tule etsimään kipinää liikunnan harrastamiseen ja itsestä huolehtimiseen astman kanssa.

Kurssipaikka:
Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 NASTOLA

Hakuaika 15.9. asti.

Atooppinen ihottuma

22.–24.3.2024



Kurssi on tarkoitettu atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat vertaistukea ja uutta tietoa terveytensä tueksi. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä kokemusten vaihtoa ja keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Hakuaika 18.2. asti.

Kutina (atooppinen ihottuma ja prurigo nodularis)

7.–9.6.2024



Kurssi on tarkoitettu atooppista ihottumaa ja prurigo nodularista sairastaville aikuisille.

Kurssi tarjoaa tietoa sairauden syistä, oireista ja hoidoista. Opit tunnistamaan ihottuman eri vaiheet, saat tietoa hoitomenetelmistä sekä arvokkaita vinkkejä päivittäiseen ihonhoitoon.

Lisäksi käsittelemme kutinan hallintaa ja sen vaikutusta elämänlaatuun.

Kurssipaikka:
Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ

Hakuaika 12.5. asti.

Atopia ja uupumus

1.–3.11.2024



Tuntuuko atooppinen ihottuma aiheuttavan uupumusta arjessasi?

Uupumus on kehon terve reaktio, joka viestii kehon tarpeesta levätä. Uupumuksen aiheuttajaan on hyvä syventyä, jos tunteet pitkittyvät. Tule kurssille mukaan tarkastelemaan levon ja rasiituksen sopivaa tasapainoa ja tekemään havaintoja arjessasi.

Kurssi on tarkoitettu atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat vertaistukea, uutta tietoa terveytensä tueksi ja voimavaroja arkeensa sairautensa kanssa. Kurssilla voit löytää muutoksen mahdollisuuksia arjen rakenteisiin, luoda tärkeysjärjestystä arvoillesi ja oppia aktiivisen palautumisen keinoja käytännön harjoitteiden avulla.

Kurssipaikka:
Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ

Hakuaika 29.9. asti.



KARMAVALO

Tukea työelämään ja arkeen 7.–10.3.2024



Kurssi on tarkoitettu astmaa ja allergioita sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat vertaistukea ja uutta tietoa terveytensä tueksi.

Kurssilla keskitytään oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Kurssilaiset saavat konkreettisia keinoja vireystasonsa säätelyyn sekä vinkkejä palautumiseen. Ohjelmaan kuuluu myös kehonhuoltoa, virkistäytymistä ja yhdessä ulkoilua. Lisäksi kurssilta saa ajankohtaista tietoa sairaudesta, voimavaroja arkipäivän elämään sekä kokemusten vaihtoa ja keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Toimintakyvyn rajoitteet eivät ole este kurssille hakemiselle, vaan toimintaa sovelletaan osallistujien tarpeiden mukaisesti.

Kurssipaikka:
Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ



KARMAVALO

Hakuaika 6.2. asti.

Eläkeikäiset astman ja allergioiden kanssa 4.–6.3.2024



Kurssi on tarkoitettu astmaa ja/tai allergioita sairastaville eläkeikäisille.

Kurssipaikka:
Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ

Hakuaika 4.2. asti.

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa astmaan ja allergioihin liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään, virkistäytymistä sekä kokemusten vaihtoa ja keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.



HANNIKAINEN

Harvinainen ihosairaus 4.–6.10.2024



Kurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka sairastavat harvinaista ihosairautta (esimerkiksi mastosytoosi, iktyoosi, HAE, EB). Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada hyvinvointia ja terveyttä tukevaa tietoa, voimavaroja arkipäivän elämään sekä keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Hakuaika 1.9. asti.

Jäkälöitymisihosairauksia sairastavat naiset 9.–11.2.2024



Kurssi on tarkoitettu jäkälöitymisihosairauksia sairastaville naisille (valkojäkälä, punajäkälä), joilla sairaus oireilee genitaalialueella.

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä kokemusten vaihtoa ja keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ

Hakuaika 7.1. asti.

Hidradenitis suppurativa 17.–19.5.2024



Kurssi on tarkoitettu hidradenitis suppurativaa sairastaville aikuisille. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairautteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä kokemusten vaihtoa ja keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Kunnonlähde Kankaanpää
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ

Hakuaika 23.4. asti.





KURSSIT LAPSIPERHEILLE

Kurssit lapsiperheille

Kaipaako perheenne irtiotta arjesta ja pysähdystä lapsen sairauden äärelle?

Lapsiperheille suunnatuilla kursseilla jaetaan tietoa, vaihdetaan kokemuksia, saadaan vertaistukea ja virkistytään. Kaikki perheenjäset ovat tervetulleita mukaan!

Ohjelmassa on asiantuntijoiden puheenvuoroja ja keskusteluryhmiä vanhemmille, omaa ohjelmaa perheen pienimmille sekä liikuntaa ja leikkejä koko perheelle.

Lastenryhmässä käsitellään sairauteen liittyviä teemoja leikin ja keskustelun avulla ikätaso huomioiden. Tavoitteena on, että myös lapsi löytää vertaisen kurssilta.

“Se, että lapsikin sai sairaudesta tietoa ja näki, että muillakin on oireita. Se auttoi todella paljon!”

Osallistuminen kursseille on perheille maksutonta. Mahdolliset matkakustannukset kurssipaikalle ovat osallistujien vastuulla.

Kurssit sisältävät:

- Tietopainotteista ohjelmaa vanhemmille
- Ryhmäkeskusteluja
- Vertaistukea
- Lapsille monipuolista toimintaa vanhempien ohjelman aikana
- Yhteistä ohjelmaa liikkuen ja leikkien
- Täysihoidon erityisruokavaliot huomioiden
- Majoituksen kahden hengen huoneissa tai perhehuoneissa
- Osallistujat on vakuutettu kurssin ajan



Allergiat ja astma

Lapsen astma ja allergiat aiheuttavat usein huolta perheissä ja oireilu voi eri ikäkausina korostua eri tavoin. Mieltä askarruttavien kysymysten kanssa ei kannata jäädä yksin. Allergia- ja astma-aiheiset kurssimme tarjoavat ikätason mukaista tietoa ja vertaistukea sairauden keskelle koko perheelle.

Pikkulapsiaika astman kanssa, 14.–16.6.2024



Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa alle kouluikäisellä lapsella on astma. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada voimavaroja arkipäivän elämään, vertaistukea, keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa sekä tietoa sairauden kanssa elämisen tueksi.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Hakuaika 12.5. asti.

Koulutiellä allergioiden ja/tai astman kanssa, 23.–25.8.2024



Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa kouluikäisellä lapsella on allergioita ja/tai astma. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada voimavaroja arkipäivän elämään, keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa sekä tietoa sairauden kanssa elämisen tueksi.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Hakuaika 28.7. asti.



Kutisee ja kirvelee, perhe-elämää atooppisen ihottuman kanssa

24.–28.6.2024



Atooppisen ihottuman keskeinen oire on ihon voimakas, usein yöunta ja päivittäistä elämää haittaava kutina. Ihon hoidon rutiinit vievät usein paljon aikaa ja voimavaroja.



KARMAVALO

Kurssi on tarkoitettu lapsiperheille, joissa lapsella tai lapsilla on atooppinen ihottuma. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairauksen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Kurssin ohjelma painottuu tiedon jakamiseen, kokemusten vaihtoon ja vertaistukeen sekä virkistykseen. Tutustumme toisiimme, jaamme arjen kokemuksia sairauksen liittyen, syömme hyvää ruokaa, ulkoilemme, liikumme ja koemme pieniä rentoutushetkiä. Lapsille on omaa ohjelmaa.

Kurssipaikka:

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 NASTOLA

Haku aika 19.5. asti.

Pelon kanssa eläminen



Anafylaksia on äkillinen, vakava allerginen yleisreaktio. Kokemus jättää usein jälkeensä pelkoja, joilla voi olla vaikutusta koko perheeseen. Pelon kanssa eläminen-kurssilla huomioidaan koko perhe, myös sisarukset, pelkojen käsittelyssä.

Kurssi on tarkoitettu lapsiperheille, joissa lapsella on riski anafylaksiaan. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssi järjestetään kahteen kertaan:

12.–14.4.2024, haku 10.3. asti,

20.–22.9.2024, haku 18.8. asti.

Kurssipaikka:

Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO



HANNIKAINEN

Muutokset ovat mahdollisia.



LAPSI + AIKUINEN

Lapsi + aikuinen -kurssit

Lapsi + aikuinen kurssille lapsi voi osallistua yhdessä yhden lapselle läheisen aikuisen kanssa.

Ohjelmassa on asiantuntijoiden alustuksia ja keskusteluryhmiä aikuisille, omaa ohjelmaa lapsille sekä liikuntaa ja leikkejä kaikille yhteisesti.

Lastenryhmässä käsitellään sairauteen liittyviä teemoja leikin ja keskustelun avulla ikätaso huomioiden. Tavoitteena on, että myös lapsi löytää vertaisen kurssilta.



Ainutlaatuinen iho 4.–6.10.2024



Kurssi on tarkoitettu lapselle, jolla on harvinainen ihosairaus (esimerkiksi mastosytoosi, iktyoosi, HAE, EB) ja lapsen läheiselle aikuiselle. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Hakuaika 1.9. asti.

Ohjelman ulkopuolella on mahdollisuus viettää aikaa yhdessä muiden kurssilaisten kanssa esimerkiksi uiden, saunoen tai ulkoillen.

“Parasta kurssilla oli nähdä, ettei ole yksin -juttelut. Yhteiset hetket toivat rentouttavaa vaihtelua arkeen.”

Kurssit ovat maksuttomia ja sisältävät täysihoidon. Kurssipaikkaan matkustamisesta aiheutuvat kulut kuuluvat osallistujille. Majoitus on kahden hengen huoneissa.

Atooppinen ihottuma 22.–24.3.2024



Kurssi on tarkoitettu lapselle, jolla on atooppinen ihottuma ja tämän läheiselle aikuiselle.

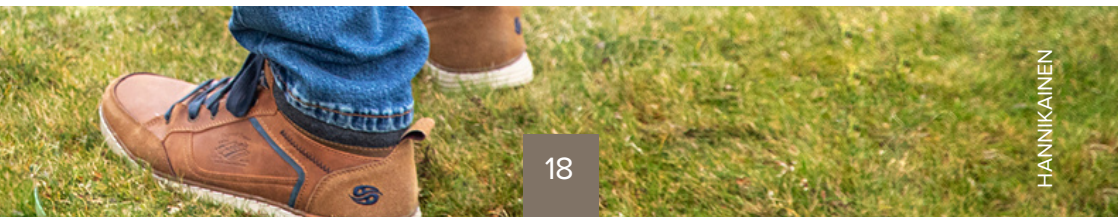
Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Hakuaika 18.2. asti.



NUORI + AIKUINEN



Nuori + aikuinen -kurssit

Nuori + aikuinen kurssit on tarkoitettu allergiaa, astmaa ja ihosairauksia sairastaville 13–17-vuotiaille nuorille. Kurssille osallistutaan yhdessä nuorelle läheisen aikuisen kanssa.

Ohjelmassa on asiantuntijoiden alustuksia ja keskusteluryhmiä aikuisille, omaa ohjelmaa nuorille sekä monipuolista toimintaa kaikille yhteisesti. Kurssit ovat maksuttomia ja sisältävät täysihoidon. Kurssipaikkaan matkustamisesta aiheutuvat kulut kuuluvat osallistujille. Majoitus on kahden hengen huoneissa.

“Omat ja yhteiset murheet, motivaatiota hoitaa itseäni, oireiden hyväksyminen osana mun elämää.”



Nuorten astma 23.–25.8.2024



Kurssi on tarkoitettu 13–17-vuotiaille nuorille, joilla on astma. Kurssille osallistutaan yhdessä nuorelle läheisen aikuisen kanssa.

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Hakuaika 16.6. asti.

Nuorten anafylaksia 20.–22.9.2024



Kurssi on tarkoitettu 13–17-vuotiaille nuorille, joilla on riski anafylaksiaan. Kurssille osallistutaan yhdessä nuorelle läheisen aikuisen kanssa.

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä keskusteluja samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssipaikka:
Backbyn Kartano ja hotelli
Bodomintie 37, 02740 ESPOO

Hakuaika 18.2. asti.



VERKKOKURSSIT

Verkkokurssit aikuisille

“Osallistuminen oli mutkatonta, kun mukanaolo ei ollut paikasta kiinni.”



Verkkokurssit toteutetaan Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkokurssialustalla. Kurssille osallistuminen ei edellytä asennuksia työpöydälle eikä vaadi selaimen lisäosia, vaan osallistuminen tapahtuu helposti internet-selaimella. Tarvitset osallistuaksesi vain verkkoyhteyden sekä tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien sekä sähköpostiosoitteen, jonka kautta voimme toimittaa sinulle linkin kurssille.

Verkkokurssit ovat kestoltaan kolmen – kahdeksan viikon mittaisia. Tehtäviin, kuten videotietoiskujen katsomiseen, omiin pohdintoihin, käytännön harjoituksiin sekä vertaiskeskusteluihin on hyvä varata hetki aikaa lähes joka päivä, viikossa noin kaksi tuntia. Kaikki kurssin tehtävät ja muu kurssimateriaali löytyvät verkkokurssialustalta, jonne ne avautuvat kurssin edetessä viikko kerrallaan. Voit suorittaa tehtävät omaan tahtiisi kurssin aikana, omiin aikatauluihisi sopivina kellonaikoina.

Verkkokurssille valitaan hakijoiden joukosta n. 30 kurssilaista. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, eikä hakeminen edellytä liiton jäsenyyttä.

Pihisee ja puhisee, astma NON-STOP



Pihisee ja puhisee -verkkokurssi on tarkoitettu astmaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat tietoa ja vertaistukea.

Kurssilla pääset vaihtamaan kokemuksiisi muiden astmaa sairastavien kanssa sekä saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja sairauden kanssa elämiseen.

Neljän viikon kestoisella verkkokurssilla käsitellään muun muassa seuraavia aiheita:

- Perustietoa astmasta ja astman hoidosta
- Lääkkeenottotekniikka
- Astmalääkkeiden sivuvaikutukset
- PEF-puhallukset
- Astman pahenemismuutokset
- Vertaistuki
- Liikunta, rentoutuminen ja hyvinvointi

Voit osallistua kurssille aikavälillä: 30.1.–17.6. & 13.8.–2.12.
Haku kurssille on avoimena 29.1.–28.10.



Atooppinen ihottuma



Verkkokurssi on tarkoitettu atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille. Kurssilla pääset vaihtamaan kokemuksia muiden atooppista ihottumaa sairastavien kanssa sekä saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja sairauden kanssa elämiseen.

Neljän viikon kestoisella verkkokurssilla käsitellään muun muassa seuraavia aiheita:

- Perustietoa atooppisesta ihottumasta ja sen hoidosta
- Kutinan kanssa eläminen ja keinot sen hallintaan
- Iho ja auringonvalo
- Vertaistuki
- Stressinhallinta, rentoutuminen ja hyvinvointi

Kurssi järjestetään kahteen kertaan:

13.2.–11.3.2024, haku 4.2. asti,
20.8.–16.9.2024, haku 4.8. asti.

Astmaatikon painonhallinta



Astmaatikon painonhallinta-verkkokurssi on tarkoitettu astmaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat neuvoa ja tukea painonhallintaan tai vinkkejä elämäntapamuutoksen haltuunottoon. Kurssilla saat tietoa liikunnasta ja ravinnon vaikutuksesta painonpudotukseen ja painonhallintaan sekä pääset vaihtamaan kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa.

Kahdeksan viikon kestoisella verkkokurssilla käsitellään muun muassa seuraavia aiheita:

- Terveellinen ruokavalio
- Astmalääkkeiden lääkkeenottotekniikka
- Fysioterapeutin vinkkejä
- Hengästymisen ja hengenahdistus
- Hyvä hengitystekniikka
- Liikkuvuus ja ryhti
- Stressi ja rentoutuminen
- Elämäntapamuutos

Kurssi järjestetään kahteen kertaan:

23.4.–17.6.2024, haku 7.4. asti,
8.10.–2.12.2024, haku 22.9. asti.

Siitepölyallergia



Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on todettu siitepölyallergia. Kurssilla pääset vaihtamaan kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa, saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja.

Kolmen viikon kestoisella verkkokurssilla käsitellään muun muassa seuraavia aiheita:

- Yleisimmät allergiaoireiden aiheuttajat
- Allergiakaudet
- Allergiatutkimukset
- Allergian hoito
- Siedätyshoito
- Ristiallergiat
- Hyvinvointi ja arjen voimavarat
- Vertaistuki

Kurssiaika:

2.–22.4.2024, haku 24.3. asti.



Tarkkana kuin porkkana!



Verkkokurssi on tarkoitettu vanhemmille ja isovanhemmille, joiden perheessä lapsella tai lapsenlapsella on suurentunut riski anafylaksiaan. Kurssilla saat tietoa anafylaksiasta ja allergioista sekä pääset vaihtamaan kokemuksiasi muiden vanhempien tai isovanhempien kanssa, sekä saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja anafylaksiariskin kanssa elämiseen.

Neljän viikon kestoisella verkkokurssilla käsitellään muun muassa seuraavia aiheita:

- Perustietoa anafylaksiasta ja allergisuudesta
- Adrenaliini-injektoren käyttö
- Vinkkejä allergisen ruokavalioon
- Vertaistuki
- Pelon kanssa eläminen, stressinhallinta, rentoutuminen ja hyvinvointi

Kurssiaika:

12.3–8.4.2024, haku 25.2. asti.

Allergiat ja anafylaksia



Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat kokeneet tai joilla on todettu riski anafylaksiaan. Kurssilla pääset vaihtamaan kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa, saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja.

Kolmen viikon verkkokurssilla käsitellään mm. seuraavia aiheita:

- Allergisuus ja anafylaksia
- Adrenaliini-injektoren käyttö
- Allergiatutkimukset
- Yleisimmät allergiaoireiden aiheuttajat
- Haasteet arjessa
- Matkustaminen
- Anafylaksia läheisen silmin
- Hyvinvointi ja arjen voimavarat
- Vertaistuki

Kurssiaika:

10.–30.9.2024, haku 25.8. asti.

Voimavaroja vaikean palovamman kokeneille



Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat kokeneet vaikean palovamman. Kurssin aikana voit luottamuksellisesti jakaa kokemuksiasi muiden palovamman kokeneiden kanssa, saada voimavaroja elämääsi ja hyvinvointiasi tukevaa tietoutta. Kurssilla saat luotettavaa tietoa alan asiantuntijoilta ja voit matalalla kynnyksellä kysyä mieltäsi askarruttavista asioista.

Kurssi on kehitetty yhteistyössä Jorvin palovammakeskuksen kanssa.

Kurssilla käsitellään muun muassa seuraavia aiheita:

- Arven hoito
- Henkinen jaksaminen
- Ravitsemus
- Vertaistuki

Kurssiaika:

30.4.–27.5.2024, haku 14.4. asti.

Kosmetiikka- ja kemikaali-allergiat



Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka saavat allergiaoireita kosmetiikkatuotteista tai kemikaaleista. Kurssilla pääset vaihtamaan kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa sekä saat ammattilaisilta ohjausta ja neuvoja.

Kolmen viikon verkkokurssilla käsitellään mm. seuraavia aiheita:

- Allergisuus ja kosketushottuma
- Allergiatutkimukset
- Yleisimmät allergiaoireiden aiheuttajat
- Opastus itselle soveltuvien tuotteiden valintaan
- Kemikaalit arjessa
- Lääkeaineyliherkkyydet
- Hyvinvointi ja arjen voimavarat
- Vertaistuki

Kurssiaika:

1.–21.10.2024, haku 15.9. asti.

Kurssikalenteri 2024

Aikuiset:

- Jäkälöitymisihosairauksia sairastavat naiset..... 9.–11.2.
- Eläkeikäiset astman ja allergioiden kanssa..... 4.–6.3.
- Tukea työelämään ja arkeen..... 7.–10.3.
- Atooppinen ihottuma..... 22.–24.3.
- Pihisee ja puhisee, astma..... 26.–28.4.
- Hidradenitis suppurativa..... 17.–19.5.
- Kutina..... 7.–9.6.
- Harvinainen ihosairaus..... 4.–6.10.
- Astma ja liikunta..... 18.–20.10.
- Atopia ja uupumus..... 1.–3.11.

Lapsiperheet:

- Pelon kanssa eläminen, kevät..... 12.–14.4.
- Pelon kanssa eläminen, syksy..... 20.–22.9.
- Pikkulapsiaika astman kanssa..... 14.–16.6.
- Kutisee ja kirvelee 24.–28.6.
- Koulutiellä allergioiden ja astman kanssa..... 23.–25.8.

Lapsi + aikuinen:

- Atooppinen ihottuma..... 22.–24.3.
- Ainutlaatuinen iho (harvinainen ihosairaus)..... 4.–6.10.

Nuori + aikuinen:

- Nuorten astma..... 23.–25.8.
- Nuorten anafylaksia..... 20.–22.9.

Verkkokurssit:

- Pihisee ja puhisee NON-STOP..... 30.1.–17.6. & 13.8.–2.12.
- Atooppinen ihottuma, kevät..... 13.2.–11.3.
- Atooppinen ihottuma, syksy..... 20.8.–16.9.
- Astmaatikon painonhallinta, kevät..... 23.4.–17.6.
- Astmaatikon painonhallinta, syksy..... 8.10.–2.12.
- Tarkkana kuin porkkana..... 12.3.–8.4.
- Allergiat ja anafylaksia..... 10.–30.9.
- Siitepölyallergiat..... 2.–22.4.
- Kosmetiikka- ja kemikaali-allergiat..... 1.–21.10.
- Voimavaroja vaikean palovamman kokeneille.. 30.4.–27.5.

Muutokset kurssikalenteriin ovat mahdollisia.

Tietoa tukea kohtaamisia

Kohdataan kursseilla!



www.allergia.fi/kurssit
Instagram: allergiaihojaastmakurssit