

Mikä atopia?

Atooppinen ihottuma on **pitkäaikainen ihosairaus**, jonka oireet vaihtelevat. Tyypilliset oireet ovat äärimmäisen kuiva iho, kutina ja ihon tulehdusherkkyyys. Atoopikoilla on usein myös allergista nuhaa tai astmaa.

Ihottumaa voi tulla koko keholle tai tietyille alueille kuten kasvoihin, taiteisiin tai käsiin. Atopia voi vaikeuttaa työ- ja toimintakykyä. Atooppista ihottumaa on **15–20 prosentilla suomalaisista** jossakin elämän vaiheessa, joillakin vauvasta vanhuuteen saakka.

Atopia vaatii säännöllistä ihonhoitoa eli päivittäistä rasvausta, vaikka oireita ei olisikaan. Sairaus voi olla välillä oireeton, mutta toisaalta se voi pahentua hyvästä hoidosta huolimatta. Aina syytä sairauden pahenemiselle ei löydy, mutta **stressi on keskeinen sairautta pahentava tekijä**.

Tästä syntyy helposti stressikehä. Kutina lisää stressiä ja heikentää unen määrää tai laatua, jolloin voimavarat ja toimintakyky entisestään heikkenevät ja stressi kasvaa.

Lue lisää atooppisen ihon hoidosta Atopialiiton ja Iholiiton nettisivuilta ja oppaista. Atooppisen ihottuman Käypähoito –suosituksessa kerrotaan tarkemmin miten ihottumaa hoidetaan.



ATOPIALIITTO



Kuiva, kutiseva iho – sitä on atopia

Atopialiitto ry

Karjalankatu 2 B, 3. krs
00520 Helsinki

p. 010 325 2570
toimisto@atopialiitto.fi
www.atopialiitto.fi



ATOPIALIITTO

Ihonestuntoutusta ja valohoitoja
Iholiiton Ihopisteestä:
p. 050 597 1363
ihopiste.helsinki@iholiitto.fi

Atopialiittoa tukee



Eucerin®

SKIN SCIENCE THAT SHOWS



ATOPIALIITTO

Atopialiitto ja atopiayhdistykset

Atopialiitto on valtakunnallinen edunvalvonta- ja potilasjärjestö, jolla on 14 paikallisyhdistystä ympäri Suomen. Atopialiitto on ollut mukana mm. vaikuttamassa lääkekorvauksiin ja atoopikkojen aurinkopainotteisten sopeutumisvalmennuskurssien toteutumiseen. Atopialiitto on Iholiiton suurin jäsenjärjestö ja liitot tekevät tiivistä yhteistyötä.

Jäseneksi liittymällä pääset mukaan oman alueesi paikallisyhdistyksen toimintaan ja saat ajankohtaista tietoa kursseista ja tapahtumista. Yhdistykset toimivat vapaaehtoisvoimin ja järjestävät esim. perhe- ja ulkoilutapahtumia, teatteri- tai keilailuiltoja sekä muuta virkistysellistä yhteistä toimintaa.

Saat mahdollisuuden tavata toisia ja vaihtaa kokemuksia sekä käytännön vinkkejä.

Oman paikallisyhdistyksesi yhteystiedot ja tulevat tapahtumat löydät Atopialiiton kotisivuilta:

www.atopialiitto.fi.



Anselmi

Anselmi on 7 vuotias ja hän aloitti juuri ekaluokan. Kaikki jännittää, uusi koulu, uudet kaverit, opettaja, koulumatkakin. Anselmilla on atopia. Hän jännitti niin kovasti koulun alkua, että iho meni huonoon kuntoon. Kasvot ja käsivarsien taiteet punoittavat ja ovat ihan laikukkaat. Iho kutiaa ja sitä täytyy välillä raapia vaikka ei saisi. Haukutaankohan häntä punanaamaksi ja saako hän kavereita?



Kuva: Adobe Stock

Jaakko

On miesten saunailta. Siis tosimiesten. Nimittäin Kymen asfalttityöntekijöiden futsijoukkueen. Jaakko on yksi uusista kavereista porukassa ja hänellä on atopia. *"Nyt saunaan koko sakkii!"* huutaa joukkueen kapteeni. Kaikki muut menevät saunaan paitsi Jaakko. Hän ei pysty. Iho on ärtynyt ja tulehtunut, kutiaa ja hilseilee. Jaakko ei jaksu selittää koko joukkueelle mikä vaivaa. Helpompi on sanoa että sauna ei ole minun juttuni.



Kuva: Adobe Stock

Oona

Lukiolainen Oona on myös atoopikko. Syksyn ensimmäiset opiskelijoiden illanistujaiset ovat tulossa. Siellä on kaikki. Olisi niin kiva meikata ja näyttää nätiltä, mutta iho on todella kuiva ja herkkä eivätkä kasvot kestä meikkiä. Kehtaakohan lähteä ilman?



Kuva: Adobe Stock

Vertaistukea

Anselmin, Jaakon ja Oonan tarinat ovat fiktiota, mutta lukuisilla atoopikoilla on samanlaisia tarinoita.

Atopialiiton ja paikallisyhdistysten jäsenet ovat jokainen omanlaisiaan eri elämäntilanteissa eläviä ihmisiä. Erilaiset ihmiset saavat jäsenyyden kautta vertaistukea – ehkäpä myös sinä?



Viisi syytä liittyä Atopialiittoon:

1. Tapaat toisia samassa tilanteessa olevia
2. Saat uusinta tietoa
3. Saat apua ja jaksamista arkeen
4. Olet mukana vaikuttamassa atoopikkojen asioiden edistämässä
5. Saat Ihonaika-lehden ja jäsenetuja

