

*KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY*

# ***PSORI-TIEDOTE***

## ***1/2006***



*Pyöreä vartalo, pyöreä pää.  
Kaksi on silmää niin hymyilevää.  
Hiilestä tehty ne on, samoin suu.  
Kukapa siinä on muu.  
Hei, se on lumiukko tietenkin,  
päässä on musta hattu kühmuisin.*

## Puheenjohtajan terveiset

Aloitamme taas toiveikkaina uuden vuoden ja toivomme, että se toisi tulleessaan kaikkea hyvää. Olen Seija Ålander ja aloitan uutena puheenjohtajana. Aikaisempaa kokemusta minulla ei ole; hallituksessa olen toiminut vuoden verran jäsenenä. Kaikki on siis uutta ja niin ihmeellistä. Meidän yhdistyksessä on paljon vuosien varrella kertynyttä tietotaitoa, jota voin hyödyntää opetellessani uusia asioita, sillä apua sekä neuvoja tulen tarvitsemaan jatkossakin.

Tämän vuoden teemana on ”Psoriasis kansansairautena”. Perinteistä Psori-viikkoa vietetään viikolla viisi. Tavoitteena on edelleen välittää tietoa psoriasiksesta sairautena, sen yleisyydestä ja hoidosta.

Vertaistuki ja yhteistyö muiden vammaisjärjestöjen kanssa nousee tänä päivänä esille. Reumayhdistyksellä on kiinnostusta lähteä mukaan yhteistyöhön luentojen tai muun vastaavan tilaisuuden järjestämiseksi ajatellen nivelpsoriaatikoita. Yhteiskunnan palvelujen heiketessä kolmannen sektorin työ nousee vielä tulevana vuosina arvostetuksi palvelumuodoksi.

Vaalikeräys teemalla TUETAAN TOISIAMME on saanut taas monet yhdistyksemme jäsenet tekemään arvokasta vapaaehtoista työtä lipasvahteina ja yhdyshenkilöinä eri kunnissa. KAUNIS KIITOS KAIKILLE!

Pitkäaikaisen vaalikeräysvastaavan Raili Vartiaisen poismenon johdosta muistamme häntä kiitollisena hänen yhdistykselle tekemästä monipuolisesta työstä.

Haluaisin rohkaista teitä hakemaan liiton järjestämille kursseille, tuetuille lomille ja kuntoutukseen. Omaehtoinen kunnon ylläpitäminen ja positiivinen asenne elämään auttaa perussairauden kanssa kamppaillessamme.

Tulkaa joukolla mukaan tapahtumiin ja ottakaa rohkeasti yhteyttä. Kuuntelen mielelläni teidän toiveita ja uusia ideoita.

Yhteistyötä toivoen Seija

## Aluesihteerin tiedotuksia

### **Aurinkoinen pakkaspäivän tervehdys Kuopion aluetoimistolta!**

Sinulle, yhdistyksen jäsen, toivotan hyvää alkanutta vuotta. On ilo kertoa, että jäsenmäärä Psoriasisliitossa jatkaa kasvuaan. Vuoden 2005 lopussa jäsenmäärä oli kaikkiaan 14 204. Liittoon liittyi viime vuonna 1068 uutta jäsentä, mikä on hieno määrä. Näin alkuvuodesta on hyvä tarkastella mitä kuntoutuspalveluja Psoriasisliitto yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa tarjoaa psoriasisista sairastaville ja heidän läheisilleen.

Kuntoutumiskeskus IHO järjestää entiseen malliin **sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja** Kelan lääkinnällisenä kuntoutuksena eri ihopotilasryhmille. Sopeutumisvalmennuksen peruskurssit ovat tarkoitettu pitkäaikaista iho- tai nivelsairautta sairastaville, joilla on tiedon, hoidon ohjauksen tai vertaistuen tarve. Sairauden vaikeusasteella ei sinänsä ole merkitystä vaan tärkeämpää on oma kokemus ohjauksen ja tuen tarpeesta. Peruskurssille voi siis hakeutua niin vasta sairastunut kuin vuosikymmeniäkin sairastanut

kuntoutuja. Sopeutumisvalmennuksen jatkokurssit on tarkoitettu peruskurssin käyneille ikään kuin jatko-opinnoiksi. ennen kaikkea ehkäisemään hoitoväsymystä. Hakuaika on jatkuva, kunnes kurssit täyttyvät. Kurseille haetaan Kelan paikallistoimiston kautta. Täytä kuntoutushakemus ja kuntoutushakemusliite sekä liitä hakemukseen myös lääkärin B-lausunto.

Kuntoutuspalveluihin kuuluvat myös RAY:n tuella järjestettävät **kohdennetut kurssit** eri ryhmille kuten perheille, ikääntyville ja nuorille. Nämä kurssi pidetään sekä Kuntoutumiskeskus IHOssa että eri puolella Suomea.

**Psoriasista sairastavien lasten perhekurssi** järjestetään **8.–10.9.2006**. Lapsen psoriasis herättää monta kysymystä hoidoista, lapsen harrastuksista ja tulevaisuudesta. Vanhempien mahdollisuus keskustella arjen tuomista haasteista ja vaihtaa kokemuksia muiden kanssa lisää perheen voimavaroja ja mahdollisuutta tukea lapsen pitkäaikaisen iho- ja nivelsairauden kanssa pärjäämistä. Kurssille otetaan mukaan 6-8 perhettä. Hakuaika päättyy 10.8.2006.

**Parit ja psorit** – kurssilla **17.–19.3.2006** pohditaan pitkäaikaisen iho- ja nivelsairauden merkitystä ja siihen liittyvien kysymysten kohtaamista parisuhteessa. Viikonloppukurssi on tarkoitettu psoriasista sairastaville ja heidän puolisoilleen. Kurssille otetaan 5 paria ja kurssi pidetään Kuntoutumiskeskus IHOssa. Hakuaika päättyy 20.2.2006

**Seniorikurssit (60+)** toteutetaan **25.–28.4.2006 Kunnanpaikassa Siilinjärvellä ja Oulun alueella 17.–20.10.2006** Ikääntyneille psoriaatikoille järjestettävien hoidonohjauksen- ja virkistyskurssien tavoitteena on tukea osallistujien motivaatiota omahoidon ja toimintakyvyn ylläpitämiseen hoidonohjauksen ja terveysliikunnan avulla. Kurssit ovat tarkoitettu niin vasta sairastuneille kuin pitempään sairastaneille. Hakuaika **päättyy 3 viikkoa** ennen kurssin alkua. **Huom!** Hakemukseen voi mielellään liittää kopio ed. sairaskertomuksesta tai hoitavan lääkärin B-lausunto (ei tarvitse hakea uutta).

**Liikettä niveliin omahoidolla – varhaiskuntoutuksella toimintakykyä 5.–16.6.** – kurssin toteuttavat yhdessä Invalidisäätiön Kuntoutus Orton ja Kuntoutumiskeskus Iho työikäisille nivelpsoriaasista sairastaville. Hakemukseen tulee liittää lääkärin B-lausunto. Tiedustelut Sonja Bäckmanilta puh. (09) 2511 9065, s-posti [sonja.backman@psori.fi](mailto:sonja.backman@psori.fi)

### **Hakeminen kursseille**

Lisätietoja kursseista antaa Gunilla Öller puh (09) 2511 9052, [gunilla.oller@psori.fi](mailto:gunilla.oller@psori.fi) tai aluesihteerit. Hakemuslomakkeen voi hakea [www.psori.fi](http://www.psori.fi) nettisivuilta tai tilata Psoriasisliiton toimipisteistä. Hakemuksen voi lähettää sähköisesti tai postitse: Gunilla Öller, Kuntoutumiskeskus IHO, Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki. Kurssit ovat osallistujille **maksuttomia ja matkoista omavastuuosuus on 25 e**, ylimenevät matkustuskustannukset korvataan halvimmalla kulkuyhteyden mukaan. Kurssit toteutetaan yhteistyössä Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) kanssa.

**Hei nupsolainen (29 v. tai nuorempi), lähde yksin, ystäväsi tai perheesi** kanssa viettämään viisi tapahtumarikasta päivää toisten nupsolaisten kanssa **Lomasaari Marttiselle Virroilla 26.–30.6.2006**. Osallistumismaksu on yli 18-vuotiailta 30 e, 13–18-vuotiailta 25 e ja alle 12-vuotiailta 15 e. Leirille otetaan 24 ensin ilmoittautunutta. Ilmoittautumiset 1.3. mennessä osoitteella [gunilla.oller@psori.fi](mailto:gunilla.oller@psori.fi). tai puh. (09) 2511 9052.

**Hoito- ja kuntoutumismatkat** mahdollistavat ilmastohoitoon hakeutumisen vaikeaa psoriasista sairastaville. Hoitomatkojen omavastuuosuus pysyy ennallaan eli aikuisilta se on

252 euroa ja nuorilta (16–25 v.) 168 euroa. Kotimaan matkakulut korvataan omavastuuosuuden (18,50 e) ylittävältä osalta edullisimman matkustustavan mukaan. Kevään 2006 aikana järjestetään neljä hoitomatkaa Gran Kanarialle. Nuorten (16-25v) hoitomatka ja nivelpsoriaatikoiden hoitomatka suuntautuvat Teneriffalle maaliskuussa. Hakuajat päättyvät kevään matkojen osalta 1.2. Syksyn hoito- ja kuntoutumismatkoista tiedotetaan myöhemmin. Lisätietoja esim. Ihonaika 1/2006.

**Vuonna 2006** toteutetaan Raha-automaattiyhdistyksen tuella kaiken kaikkiaan **yhdeksän teemalomaa** eri puolella Suomea yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa. Teemalomista asiakas maksaa omavastuuosuuden. Tarkemmat tiedot teemalomista julkaistaan Ihonaika-lehden numerossa 1/06.

Yhdistykseen on koulutettu valohoitovastaavia, jotka huolehtivat valohoitolaitteiden vuokrauksesta ja neuvonnasta. Psoriasisliitto järjestää sekä uusille että vanhoille UVB-lamppuvastaaville tarkoitetun koulutustilaisuuden 25.3.2006 Kuopiossa. Lisätietoja antaa valotoimintavastaava Gunilla Öller puh. (09) 2511 9052, gsm 0400 867 928.

Hyvät jäsenet...kurssit on suunniteltu teitä varten. Näin teillä on mahdollisuus saada tietoa, ohjausta ja vertaistukea psoriasisiksen omahoitoon. Lisää tietoa saa mm. Ihonaika-lehdestä, liittotoimistosta, aluesihteeriltä, internetistä, yhdistyksesi hallituksen jäseniltä ja muilta toimijoilta.

Pirteitä alkuvuoden päiviä ja hyvää kevään odotusta!

Pirjo Ruotsalainen, aluesihteeriksi ts.

---

Kuopion Seudun Psoriasisryhmä ry järjestää ohjattua

## **ALLASJUMPPAA**

maanantai-iltaisina klo 18.45–19.45 Suokadun palvelutalolla  
(sisään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 18.30 alkaen).

Kertamaksu on 2,30 euroa.

Tervetuloa mukaan kuntoutumaan ja rentoutumaan!

Pirkko Ollikainen  
p. 040-551 5914



## Liikuntavastaavien koulutus- ja virkistyspäivät Lomakeskus Kuusistossa 25. – 27.11.2005

Marraskuun lopulla minulla oli ilo osallistua yhdistysten liikuntavastaaville tarkoitettuun koulutus- ja liikuntatapahtumaan Turun lähellä, meren rannalla sijaitsevassa Kuusiston Lomakeskuksessa. Tapahtuman järjesti Psoriasisliitto ry yhdessä SoveLi ry:n<sup>\*)</sup> kanssa ja ohjelma oli laadittu niin, että sekä tiukkaa asiaa että rentouttavaa ja virkistävää liikuntaa oli sopivasti mukana.

Perjantai-iltana kokoonnuimme yhteen ja aloitimme tutustumalla kouluttajiin, Psoriasisliitto ry:n projektipäällikköön, Sonja Bäckströmiin, SoveLi ry:n toiminnanjohtajaan Raija Luona-Helmiseen ja Suomen MS-liitto ry:n liikunnan suunnittelijaan, Riitta Samsténiin. Samalla tutustuimme myös toisiimme ja kävimme läpi viikonlopun ohjelman. Illan päätteeksi puheuduimme lenkkivaatteisiin ja lähdimme pimentyvään iltaan sauvakävelylenkille – opaanamme oli Lomakeskus Kuusiston vastaava, liikunnanohjaaja Vesa Virtanen. Saimme sauvakävelyyntä sekä uusia tekniikkavinkkejä että lämmittely- ja venyttelyliikkeitä.

Yön aikana Turun seudulla oli satanut uutta lunta ja lauantaiamu alkoi lumisia maisemia ihailen. Suggestoterapeutti Henri Valkama aloitti kanssamme aamun ohjelman ja sai meidät kaikki rentoutumaan niin, että puolen tunnin aamutorkut maistuivat kaikille. Sen jälkeen siirryimme tiukkaan asiaan: kuulimme luentoja ja kävimme keskusteluja Liikkeelle –koulutukseen liittyvistä asioista – liikuntavastaavan roolista, tehtävistä, lakiasioista ja suunnittelusta.

Päivän koulutuksen jälkeen saimme tutustua Pehmis-Pomppis –lentopallopeleihin Lentopal- loliiton lentiskehittäjän Hanna Vähäsarjan opastuksella. Pallona meillä oli pehmeä, ns. soft-pallo, joka on pienempi kuin normaali lentopallo ja pehmeytensä ja kokonsa ansiosta helppo käsitellä. Harjoittelimme heittoja, kiinniottoja ja ”leikimme” pallolla. Moni aiemmin lentopalloa vierastanut sai uuden kipinän lajiin, niin hauskaa pehmeällä pallolla heittäminen oli. Sauna ja iltapala päättivät mukavasti sujuneen lauantain.

Sunnuntaiamuna varustauduimme metsägolfiin, jota pelattiin Lomakeskus Kuusiston ympäristössä. Pelivälineenä olivat luonnonpuista tehdyt mailat ja joko tennis- tai sählypallot. Haastetta antoivat uusi lumi, jota oli pelikentällä ja muut luonnonesteet, mm. pensasaidat... Hauskaa oli ja monen mielestä ko. laji vähän sovellettuna olisi mukava lisä vaikkapa yhdistysten tapahtumiin. Liikuntaosuus jatkui vielä sauvakävelyllä läheisessä metsämaastossa, jossa haastetta antoivat kallioinen jyrkkä nousu ja takaisin tullessa liukas alastulo. Sunnuntaiamu jatkui vielä koulutuksen merkeissä – Sonja Bäckströmin kanssa kävimme läpi liikuntatoiminnan yhteistyökuvioita eri yhdistyksissä. Palautekeskustelussa tuli esille, että moni liikuntavastaava tunsikin saaneensa uusia eväitä yhdistyksen jäsenten liikuntamahdollisuuksien parantamiseen ja kotimatkalta lähdettiin sekä kouluttautuneina että virkistyneinä.

Lomakeskus Kuusistossa virkistäytynyt

Pirkko Ollikainen

\*)

SoveLi ry on valtakunnallisten, soveltavaa liikuntaa järjestävien järjestöjen asiantuntija-, yhteistoiminta- ja palvelujärjestö, johon Psoriasisliitto ry on liittynyt mukaan 20.4.2005 ”edistääkseen jäsenyhdistyksiensä liikuntatoimintaa ja paikallista verkostoitumista”. SoveLi ry on Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n eli SLU:n jäsenjärjestö

## Vesijuoksua ja erilaisia jumpparyhmiä

Vesijuoksua ja erilaisia jumpparyhmiä tarjolla jäsenillemme SUONENJOELLA!

Mukaan voivat tulla myös RAUTALAMMILLA JA TERVOSSA asuvat.

Tiedustelkaa tarkemmin hintoja ja ajankohtia ohjaajilta:

Seija Paananen, p. 040-526 1154 tai

Anna-Mari Paananen, p. 040-708 0464

## Kylpylämatka Saarenmaalle

Varkauden seudun Psoriasisyhdistys järjestää kylpylämatkan **Saarenmaalle, Kuresaareen 26.3.-2.4.2006** (sunnuntai-sunnuntai).

Matkan hinta	285 euroa/henkilö
Hintaan sisältyy	bussikuljetus Varkaus-Helsinki-Varkaus Matka-Vekan saattajan palvelut satamassa laivamatka Helsinki-Tallinna-Helsinki kansipaikoin (M/S Melodia) bussikuljetus Tallinna-Saarenmaa-Tallinna 1 viikon majoitus Saarenmaan Valssissa 2-hengen huoneessa puolihoito uima-altaan ja kuntosalin käyttö päivittäin lääkärin tulotarkastus 6 päivänä 2 hoitoa */päivä arvonlisävero
Lisämaksusta	muut kuin yllä olevat palvelut 1-hengen huonelisämaksu 135 euroa/henkilö täysihoito 50 euroa/henkilö

\* yrtti-, hiilihappo- ja porekylvyt, muta-, sähkö- ja lämpöhoidot, pyörrekylpy jaloille, vedenalainen suihkuhieronta, hieronta 20 min, osokeriitti, parafango käsille, valohoito, voimistelu salissa ja altaassa, sauvakävely

Lisätietoja Varkauden seudun Psoriasisyhdistyksen puheenjohtaja Irma Kolehmaiselta, p. 040-591 3660.

## Terveyttä edistävä kevätkurssi

Tukipilari järjestää kevätkurssin Suokadun palvelutalolla alkaen 1.2.2006 klo 18.00 (3 kk joka keskiviikko).

Ohjelmassa on mm. rentoutusjoogaa, vesivoimistelua, ravitsemustietoa, hierontaa, sauvakävelyä ja mielikuvista energiaa.

Kurssimaksu 10 euroa. Ilmoittautuminen 30.1.2006 mennessä, p. 017-287 2880 tai 040-583 2409.

# TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄTKAUSI 2006

**Ti 7.2.**

## **Valon päivä klo 18.00**

Palvelutalo Akuliina, Siilinjärvi: sosiaalityöntekijä Lea Ruotsalainen: psoriasisista sairastavan sosiaaliturva, apteekkari Irja Launonen: SV-laki ja lääkekorvaukset, aluesihteerit Pirjo Ruotsalainen: Psoriasisliiton palvelut psoriasisista sairastavan tukena.

**Ti 14.3.**

## **Vuosikokous klo 18.00, Majakka**

**Su 26.3.**

## **Ulkoilupäivä klo 13.00 alkaen**

Koko perheen tapahtuma: pilkkikilpailu (omat varusteet mukaan), ulkoilua, makkaranpaistoa ja mukavaa yhdessäoloa ym. Niuvanniemen sairaalan rantasaunalla (tarkemmat ajo-ohjeet ilmoittautumisen yhteydessä). Ilmoittautumiset 17.3. mennessä puheenjohtajalle tai sihteerille.

**Ti 9.5.**

## **Porukalla liikkeelle klo 17.30, Majakka**

Aluksi reippailua Vänärillä, jonka jälkeen aluesihteerit Pirjo Ruotsalainen ohjaa venytys- ja rentoutusjumpan.

**TULE MUKAAN!!!**

**KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY**

**VUOSIKOKOUSKUTSU**

**Sääntömääräinen kevätkuusi kokous pidetään liittotoimiston tiloissa Majakassa, osoitteessa Minna Canthin katu 4 C, 3. krs**

**Tiistaina 14.3.2005 klo 18.00**

**Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.**

**TERVETULOA!**

**Hallitus**

## KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

Yhdistyksen syysvuosikokouksessa Majakassa, Minna Canthin katu 4 C, 3. krs.  
22.11.2005 on valittu seuraavalle toimikaudelle uusi **HALLITUS**:

### **Puheenjohtaja:**

Seija Ålander  
Hiihtäjätie 6 C 4, 70200 KUOPIO  
p. 017-282 1346, 044-544 1603  
sähköposti: [seija.alanders@luukku.com](mailto:seija.alanders@luukku.com)

### **Varapuheenjohtaja:**

Taisto Issukka  
Keltuntie 21, 71900 TOIVALA  
p. 017-461 5118, 050-368 0079  
(sähköposti taisto.issukka@dnainternet.net)

### **Jäsenet:**

Hannu Heiskanen  
Päivärannantie 4, 70400 KUOPIO  
p. 040-734 2202

Pia Juntunen, sihteeri/tiedottaja  
Saarijärventie 23 E 65, 70460 KUOPIO  
p. 040-725 3204  
sähköposti: pia.juntunen@niuva.fi

Sirkka-Liisa Kalstela  
Puijonsarventie 13 B 7, 70260 KUOPIO  
p. 040-766 8623

Heikki Laaksonen  
Annikintie 2 A 3, 70500 KUOPIO  
p. 0400-682 896

Mirja-Anneli Tuovinen  
Varpaisjärventie 1330, 71800 SIILINJÄRVI  
p. 050-371 8304

### **Varajäsenet:**

Martti Miettinen  
Ukkokodintie 11, 70600 KUOPIO  
p. 017-282 3181, 050-321 7303

Pirkko Ollikainen  
Vuorikatu 22 A 38, 70100 KUOPIO  
p. 017-262 6301, 040-551 5914  
sähköposti: pirkko.ollikainen@gmail.com

Koulutettuja tukihenkilöitä ovat Ritva Karppinen (PPP/psoriasis), p. 017-462 2116, Mirja-Anneli Tuovinen (PPP/SAPHO) ja Seija Ålander (psoriasis).