

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE

1/2007



*On helppoa olla samaa mieltä,
on helppoa olla mieletön, vaan
enemmän löytää, kun poikkeaa
tieltä ja oikaisee läpi metsikön.*

-Juice Leskinen

Puheenjohtajan terveiset

Hyvä yhdistyksemme jäsen!

Liiton tämän vuoden teemana on TERVEYDEN EDISTÄMINEN. Aiheeseen liittyy paljon erilaisia teemoja: liikunta, ravinto ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Pyrimme toiminnassamme ottamaan tänä vuonna näitä asioita huomioon. Yhdistyksellemme on tulossa omat kotisivut ja toivon, että niiden avulla voimme tarjota nopeampaa tiedotusta tapahtumistamme ja ajankohtaisista asioista. Suositettu allasjumppa jatkaa jo kuudetta vuotta. Seuraa oman paikkakuntasi liikunta- ja allasjumppatarjontaa ja mene rohkeasti mukaan! Ilmasto-ohjelmalle on taas ajankohtaista hakea. Liitosta viestitettiin, että nuorten Teneriffan matkalle ei ole vielä paljon hakemuksia tullut eli 7.2. saakka ko. matkalle ehtii hakea. Liiton nettisivuilta löydät tarkempia tietoja ilmasto-ohjelmasta samoin kuin teema- ja kuntoutuslomista. Matkoilta ja lomilta löytyy sitä vertaistukea parhaimmillaan.

Toivon kaikille mukavaa vuotta yhteisen asian merkeissä. Palautetta ja ideoita tarvitsen juuri sinulta.

Seija, puheenjohtaja

Aluesihteerin tiedotuksia

Hyvät jäsenet, toivotan Teille hyvää alkanutta vuotta 2007!

Tänä vuonna Psoriasisliitto toteuttaa kursseja entiseen tapaan yhteistyössä Kansaneläkelaitoksen kanssa ja Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Kuntoutumiskursseja ja virkistyslomia on tarjolla eri-ikäisille psoriasista sairastaville sekä heidän lähiomaisilleen.

Oletko työikäinen? Tarvitsetko tietoa, hoidonohjausta tai vertaistukea? Sopeutumisvalmennuksen peruskurssi tarjoaa iho- ja nivelpsoriasisista sairastavalle tukea pitkäaikaissairauden kanssa selviytymiseksi. Kurssit järjestetään Kuntoutumiskeskus IHOssa Helsingissä. Kurssille voit hakeutua niin vastasairastuneena kuin jo pitempäänkin sairastaneena kuntoutujana. Kun haluat sopeutumisvalmennuskurssille, täytä Kelan kuntoutushakemus (kaavake KU 102) ja kuntoutushakemuksen liite (KU 104). Liitä mukaan lääkärin B-lausunto. Jätä hakemukset Kelan paikallistoimistoon, joka tekee kuntoutuspäätöksen. Saat tiedon päätöksestä kotiin ja Kuntoutumiskeskus IHO lähettää kutsun kurssille. Kurssit ovat maksuttomia. Kurssin ajalta Kela maksaa kuntoutusrahan.

Kuntoutusrahalla turvataan kuntoutujan toimeentulo kuntoutukseen osallistumisen ajalta. Kela maksaa 16–67-vuotiaalle henkilölle kuntoutusrahaa ajalta, jona hän on kuntoutuksen vuoksi estynyt tekemästä omaa tai toisen työtä. Kuntoutusraha on veronalaista tuloa.

Sopeutumisvalmennuksen peruskurssit

Ajankohta	Kurssinumero
12.3.–21.3.	19049
16.4.–25.4.	19052
20.8.–29.8.	19056
3.9.–12.9.	19058
1.10.–10.10.	19060
5.11.–14.11.	19064

Sopeutumisvalmennuksen peruskurssi käsien ja jalkojen psoriasisista sairastaville 7.5.–11.5. Kurssinnumero 19130

TULE-painotteinen sopeutumisvalmennuksen peruskurssi nivelpsoriasista sairastaville 21.5.–30.5. Kurssinnumero 19124.

TULE-painotteinen sopeutumisvalmennuksen jatkokurssi 26.2.–2.3 nivelpsoriasista sairastaville työikäisille, jotka ovat käyneet peruskurssin. Kurssinnumero 19127.

PPP, pustulosis palmoplantaris –kurssi 24.9.–28.9. on tarkoitettu kämmenten ja jalkapohjien rakkuloivaa ihosairautta sairastaville. Kurssinnumero 19069.

Psoriasisista sairastavien lasten perhekurssi 21.–23.9. (pe–su) suunnitellaan järjestettäväksi Lomakeskus Kuusistossa Turun lähellä. Kurssin omavastuuhinta on 20 e aikuisilta ja 10 e 4–15-vuotiailta. Perheiltä peritään enintään 60 e. Matkoista omavastuuosuus on 9,25 e yhteen suuntaan, ylimenevät matkakustannukset korvataan edullisimman matkustustavan mukaan. Hakemuslomake: www.psoriasisliitto.fi tai tilaamalla liiton toimipisteistä. Hakemuksen voi lähettää joko sähköisesti tai postitse.

Nuoripari, läheisyys ja psoriasis viikonloppukurssi 17.3.–18.3. Ikaalisten kylpylässä. Kurssi on suunnattu nuorille pareille (20–35 v), joista ainakin toinen sairastaa psoriasista. Omavastuuhinta 20 e. Matkoista omavastuu 9,25 e yhteen suuntaan, ylimenevät matkakustannukset korvataan edullisimman matkustustavan mukaan. Hakemuslomake: www.psoriasisliitto.fi tai tilaamalla liiton toimipisteistä. Hakemuksen voi lähettää joko sähköisesti tai postitse.

Voimavarakurssi osa-aika- tai työkyvyttömyyseläkkeellä oleville alle 55-vuotiaille järjestetään todennäköisesti **Kuntoutumiskeskus IHossa Helsingissä.** Kurssin ajankohdasta on vielä auki, seuraa Ihonaika- lehteä.

Seniorikurssi yli 60-vuotiaille Kunnonpaikassa Siilinjärvellä 17.4.–20.4.

Ihonaika-lehden 5/2006 Kurssit ja kuntoutus-liitteeseen on putkahtanut virhe eli seniorikurssi on tosiaankin huhtikuussa eikä syyskuussa kuten lehdessä on mainittu. Kurssin omavastuuhinta on 20 euroa. Hakuaika kaikille hoidonohjauskursseille päättyy kolme viikkoa ennen kurssin toteutumista.

Ilmastohoito ja –kuntoutus

Psoriasisliitto järjestää Raha-automaattiyhdistyksen tuella vaikeaa psoriasisista sairastaville hoitomatkoja Kanariansaarille Valle Marinaan. Valinnassa huomioidaan B-todistuksesta ja hakemuksesta ilmenevä taudin kulku, nykytilanne, vaikeusaste ja laajuus. Hoitomatulle haetaan hakulomakkeella ja lääkärin laatimalla B-todistuksella, joka on voimassa kolme kuukautta. Mukaan on liitettävä kuvia psoriasisalueesta. Hakulomakkeen voi tilata Psoriasisliitosta tai tulostaa osoitteesta www.psoriasisliitto.fi. Hoitomatulle osallistujan omavastuuosuus on 252 euroa. Nuorten matkoilla omavastuuosuus on 168 euroa. Kelasta voi hakea matkakorvausta kotimaan matkakuluista omavastuuosuuden (18,50) ylittävältä osalta. Jos olet työikäinen, voit hakea Kelasta kuntoutusrahaa hoitomatkan ajalta.

Ihopsoriaatikoiden hoitomatkat

Matkan ajankohta	Hakuaika päättyy
15.3.–6.4.2007	2.2.2007
5.4.–27.4.2007	23.2.2007

Nuorten ihopsoriaatikoiden hoitomatka Teneriffalle

23.3.–7.4.2007

7.2.2007

Nivelpsoriaatikoiden hoitomatkan hakuaika on jo umpeutunut.

Teemalomat ovat tuettuja lomiam, jotka toteutetaan yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Tämän vuoden teemalomatarjonnasta löytyy lomiam, joilla on erilaisia teemoja ja sisältöjä. Asiakas maksaa omavastuuosuuden. Teemalomien ohjelmassa on mukana lomajärjestöjen edustajan lisäksi Psoriasisliiton aluesihteerit. Alkuvuoden ja kevätkauden teemalomien hakuaika on meneillään. Alla lueteltuna tämän vuoden teemalomatarjonta. Tarkemmat tiedot löytyvät mm. Ihonaika – lehdestä 5/2006 sivuilta 24–25.

Eläkeläisten virkistysloma 11.–16.3. Hopeaniemen kuntoutumiskeskus, Nummela

Psori-loma 25.–30.3. Kunnanpaikka, Siilinjärvi

Perheloma alle kouluikäisille 26.–31.3. Lomakeskus Huhmari, Polvijärvi

Kilot kuriin 23.–28.4. Hotelli Korpilampi, Espoo

Lapsiperheloma 24.–29.6. Kylpylähotelli Summassaari, Saarijärvi

Luontoloma 30.6.–5.7. Sulkavan Lomakeskus, Sulkava

Perheloma kouluikäisille 6.–11.8. Lomakeskus Huhmari, Polvijärvi

Terveys- ja hyvinvointiloma 10.–15.9. Kylpylähotelli Päiväkumpu, Karjalohja

Liikunta ja terveet elämäntavat 13.–18.10. Hotelli Yllä Saaga, Ylläsjärvi

Hoidonohjaustilaisuus Outokummussa Hotelli Malmikummun kokoustilassa torstaina 15.2. klo 18. Tietoa ja keskustelua psoriasisomahoidosta. Asiantuntijana **psorihoitaja Heidi Timonen Pohjois-Karjalan Keskussairaalasta**. Olen mukana kertomassa liiton palveluista, mukana myös Joensuun yhdistyksen puheenjohtaja Esko Tikkanen. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Hoidonohjaustilaisuus nivelpsoriasisomahoidosta tiistaina 24.4. klo 18 Kuopion kaupunginkirjaston kokoustilassa. Reumahoitaja **Ritva Kurunmäki Keski-Suomen keskussairaalasta** kertoo mm. nivelpsoriasisomahoiduksesta, ravitsemuksesta ja liikunnasta. Paikalla myös **Apuvählinelinikka Respectalta sairaanhoitaja Marita Korhonen kertomassa pienistä arjen apuvälineistä**. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Lisätietoa kursseista saatte mm. Iho- ja elämäntapa-lehdestä, liittotoimistosta, aluesihteeriltä, yhdistyksen hallituksen jäseniltä ja internetistä osoitteesta www.psoriasisliito.fi.

Hakeutukaapa Psoriasisliiton järjestämille antoisille kuntoutuskursseille ja virkistyslomille sekä paikallisyhdistyksen järjestämiin tapaamisiin. Kuntoutus on monipuolista toimintaa elämänlaadun kohentamiseksi ja muistatthän että vertaistuen voimaa! Kursseilla ja tilaisuuksissa kohtaatte vertaisia, joilla on arvokasta kokemusta sairauden kanssa elämisestä.

Valoisaa jatkoa alkaneelle vuodelle!

Pirjo Ruotsalainen, aluesihteerit ts.

Kuopion aluetuimisto

Minna Canthinkatu 4 C, 3.krs

70100 Kuopio

017–262 4053 ja 040–728 1144

pirjo.ruotsalainen@psori.fi

Vaaliasiaa

Eduskuntavaalit ovat taas edessä maaliskuussa. Vaalikeräys täyttää 100 vuotta tänä vuonna. Ensimmäinen keräys järjestettiin eduskuntavaaleissa 1907. Lipasvahteja tarvitaan taas niin ennakkoonestuspäivinä kuin varsinaisena vaalipäivänäkin. Lipasvahti on henkilö, joka tekee arvokasta vapaaehtoistyötä yhdistysten hyväksi. Soittele puheenjohtajalle, jos tunnet kiinnostusta toimia lipasvahtina!

Tule mukaan, jo parin tunnin osallistuminen on meille tärkeä panos!

Seija, puheenjohtaja

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

VUOSIKOKOUSHUTSU

Sääntömääräinen kevätvuosikokous pidetään liittotoimiston tiloissa
Majakassa, osoitteessa Minna Canthin katu 4 C, 3. krs

tiistaina 13.3.2007 klo 18.00.

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus

Ideoita ja toiveita otetaan vastaan...

Seuraavalta sivulta löydät kevään tapahtumakalenterin. Kerro meille, millaiset tapahtumat kiinnostaisivat juuri Sinua! Näin voitaisiin yhteistuumin järjestää kaikkia kiinnostavaa toimintaa. Kaikki ideat, toiveet, vinkit tai vihjeet ovat tervetulleita, joten **OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ!** Yhteystiedot löydät Psori-tiedotteen viimeiseltä sivulta.

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄTKAUSI 2007

- Ti 6.2.** Keilailta Kuopion keilahallilla klo 18–
- Ke 21.2** Keilailta Siilinjärvellä Fontanellassa klo 18–
- Ti 13.3.** Vuosikokous Majakassa klo 18–
- La 14.4.** **Ulkoilupäivä klo 12.00–**
Koko perheen ulkoilutapahtuma: sään salliessa pilkkikilpailu (omat varusteet mukaan), pelejä, makkarapaistoa ja mukavaa yhdessäoloa ym. Niuvanniemen sairaalan rantasaunalla.
- Ti 24.4.** **Nivelhoidonohjaustilaisuus klo 18–20 Kuopion kaupunginkirjaston kokoustilassa**
Tietoa nivelpsoriasiksen omahoidosta (lääkitys, liikunta ja ravitsemus). Asiantuntijoina reumahoitaja Ritva Kurunmäki KSKS:stä ja sairaanhoitaja Marita Korhonen Recpectalta. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.
- Ti 12.6.** **Varkauden seudun psoriasisyhdistys vieraanamme klo 18–**
Iltaa vietämme kuulumisia vaihdellen Niuvanniemen sairaalan rantasaunalla. Mukana on aluesihteerini Pirjo Ruotsalainen.
- Ti 21.8.** **Perinteinen kuutamoristeily Kallavedellä.**
Ilmoittautumiset 10.8. mennessä puheenjohtajalle tai sihteerille, jolloin selvillä myös laiva ja kellonaika.

TULE MUKAAN!!!

ALLASJUMPPA maanantaisin klo 18.45–19.45 Suokadun palvelutalolla (sisään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 18.30 alkaen).

Kertamaksu 2,50 €. Ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040–551 5914.

Tapahtumista ja niiden mahdollisista muutoksista ilmoitamme Savon Sanomien Muistio-palstalla, Ihon aika-lehdessä sekä Psoriasisliiton nettisivuilla www.psori.fi.

LÄHDE KEVÄISELLE KYLPYLÄMATKALLE SAA- RENMAALLE!

Matkakohde

SAARENMAA, KURESSAARE

Ajankohta

22.-29.4.2007 (SUNNUNTAI – SUNNUNTAI)

Matkan hinta

345 €/jäsen, 360 €/ei-jäsen

Hintaan sisältyy

- bussikuljetus Varkaus – Helsinki – Varkaus
- Matka - Vekan saattajan palvelut satamassa
- laivamatka Helsinki-Tallinna Viking Linen M/S Rosellalla kansipaikoin
- kuljetus Tallinnassa satama – Saarenmaa – satama paikallisella bussilla
- 1 viikon majoitus Saarenmaan Valssissa 2-hengen huoneessa
- puolihoito alkaen tulopäivän päivällisellä ja päättyen lähtöpäivän aamiaiseen
- uima-altaan - ja kuntosalin käyttö päivittäin aukiolojen puitteissa
- lääkärin tulotarkastus
- 6 päivänä 2 hoitoa / päivä
- laivamatka Tallinna – Helsinki Viking Linen M/S Rosellalla kansipaikoin
- arvolisävero
- muut kuin yllä olevat palvelut
- 1-hengen huonelisämaksu 135 euroa / henkilö
- Täysihoito 50 euroa / hlö



Lisämaksusta

VASTUULLINEN MATKANJÄRJESTÄJÄ: MATKA – VEKKA OY (3507/00/MjMV)

Terveyskylpylä Saarenmaa Valss ***

Yleiset tilat ja palvelut

Kylpylässä on ravintola, baari, kauppa-kahvila ja apteekki. Kauneushoitola, parturikampaamo, kuntosali, sauna, uima-allas, keilasali, biljardi ja 24 hengen kokoustila. Kylpylästä voi vuokrata kylpytakkeja. Tupakkahuone.

Huoneet

Huoneissa on puhelin, TV, lämmitys, wc ja suihku. Laminaattilattiat. Erikoistilauksesta inva-huone.

Perushintaan sisältyy

Majoitus kahden hengen huoneessa, puolihoito, aamuvoimistelu, hoitokuuri sekä uima-altaan ja kuntosalin käyttö aukioloaikoina.

VARAUKSET:

IRMA KOLEHMAINEN

Puh. 040 - 5913660



KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

Yhdistyksen syysvuosikokouksessa 2.12.2006 Best Western Hotelli Savoniassa, Sammakkolammentie 2, Kuopio, on valittu seuraavalle toimikaudelle uusi **HALLITUS**:

Puheenjohtaja:

Seija Ålander
Hiihtäjätie 6 C 4, 70200 KUOPIO
p. 017-282 1346, 044-544 1603
sähköposti: seija.alander@luukku.com

Varapuheenjohtaja:

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

Jäsenet:

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

Pia Juntunen, sihteeri/tiedottaja
Saarijärventie 23 E 65, 70460 KUOPIO
p. 0400-890 439
sähköposti: pia.juntunen@niuva.fi

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

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

Pentti Turunen
Pohjolankatu 18 C 37, 70500 KUOPIO
p. 0400-760 261

Varajäsenet:

Erkki Hämynen
Museokatu 22 A 2, 70100 KUOPIO
p. 050-554 7288

Anja Voutilainen
Inkilänmäenkatu 20 A 8, 70340 KUOPIO
p. 050-350 3855

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