

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE

1/2009



*Kun et keksi, mitä sanoisit,
sano jotain myönteistä.*

- Tony Dunderfelt

Puheenjohtajan terveiset

Talven selkä on taas taipunut, kevät ja valo astuvat taas elämäämme. Kahden sateisen kesän jälkeen me kaikki varmaan toivomme ensi kesältä taas paljon aurinkopäiviä.

Ensimmäiset myyjäiset KYSillä tuottivat ihan mukavasti: kakut, pikkuleivät, pikkusuolaiset olivat haluttuja artikkeleja. Kiitokset kaikille, jotka tekivät päivän mahdolliseksi. Uusi koitos on ennen Vappua (29.4.), ja sinne odotan taas sinunkin panostasi, sillä lisää ideoita ja tekeviä käsiä kaivataan, joten otapa yhteyttä!

Kunnallisvaalien VAALIKERÄYS – TUETAAN TOISIAMME tuotti myös ihan mukavasti. Suuret kiitokset kuntavastaaville ja lipasvahdeille, ilman teidän panostanne keräys ei onnistu.

Olemme kuulleet taas tutkimuksista, joissa psoriasikseen liittyy paljon liitännäissairauksia mm. liikalihavuus, diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet. Tiedetään, tiedetään - ihan omastakin kokemuksesta. Pitäisi syödä terveellisesti, välttää kovia rasvoja ja sokeria ja liikkua paljon. Näiden arkipäivän valintojen edessähän me kamppailemme joka päivä.

Lehtien ja erilaisten julkaisujen palstoilta saamme myös informaatiota mm. erilaisista lisäaineista, vitamiineista, juomista ja voiteista, joita käyttämällä elämämme pitäisi helpottua. Olisikin mukava tietää teidän kokemuksistanne: onko niistä oikeasti ollut apua? Kertokaapa kokemuksistanne!

Aluesihteerin Hannele Matero jatkaa koulutusvapaataan vielä kaksi vuotta. Uutta aluesihteeria ei ole vielä nimetty, mutta toivomme, että saamme toimeen jonkun mahdollisimman pian.

Lue Ihonaika-lehdestä tai liiton nettisivuilta, olisiko siellä tarjolla sinulle sopivia teemalomia, ilmastokuntoutusmatkoja tai sopeutumisvalmennuskursseja. Niille kannattaa hakea, sillä mukaan on päässyt paljon ensikertalaisiakin. Tärkeää olisi, että myös me kehäkolmosen tällä puolella asuvat olisimme aktiivisia, nimittäin ”mittää ei sua, jos ei pyyvä”!

VAMMAISTUKILAIN TULKINTAAN HALUTAAN MUUTOSTA

Psoriasisliiton hallitus kokoontui 19.12.2008, puheenjohtajana toimi Hannu Takkula. Hallitus hyväksyi kolmikohtaisen kannanoton, jossa vaaditaan psoriasiksen aiheuttaman terveydellisen ja sosiaalisen haitan parempaa huomioon ottamista vammaistukea myönnettäessä. Nykyisin psoriasista sairastavien hakemuksista hylätään yli puolet.

Psoriasisliitto esittää, että vammaistukipäätöksissä otetaan huomioon seuraavat asiat:

1. Psoriasiksen taudinkulku on aaltomainen. Kulujen epätasainen jakautuminen ajallisesti ei saa olla vammaistuen myöntämisen esteenä silloin, kun vuosittaiset kustannukset ylittävät vammaistuen myöntämisen alarajan.
2. Alle 16-vuotiaiden vammaistukipäätöksissä tulisi huomioida, että ihopsoriasis vaatii päivittäistä lääke- ja perusvoiteiden käyttöä, mikä aiheuttaa lapselle ja hänen huoltajilleen suurta rasitusta. Näkyvän sairauden vuoksi lapsi vaatii erityistä huolenpitoa ja tukea perheeltään.

3. Lääketieteellisten ja fyysisen toimintakyvyn perusteiden lisäksi vammaistuen myöntämisessä tulisi nykyistä laajemmin huomioida myös sairauden aiheuttama sosiaalinen haitta. Vammaistuen avulla psoriasista sairastava saa lisää sosiaalisen osallistumisen mahdollisuuksia.

Kannanotto tullaan luovuttamaan sosiaali- ja terveysministeriölle. Mukaan liitetään myös tuloksia liiton tekemästä tutkimuksesta ”Psoriasiksen hoitokustannukset ja elämänlaatu” (2007).

Muistathan maksaa JÄSENMAKSUSI, jotta saat Ihon aika-lehden (vuosikerran arvo jo yksistään 30 euroa), Psori-tiedotteet sekä muut jäsenedut!

Mukavia kevätpäiviä teille kaikille,

Seija Ålander, puheenjohtaja

Vaaliasiaa

Vuoden [2009 europarlamenttivaalit](#) Suomessa järjestetään sunnuntaina [7. kesäkuuta 2009](#) klo 9–20. Ennakkoäänestys järjestetään 27.5–2.6.2009. Vaalikeräyksestä saatava tuotto on yhdistykselle tärkeää tuloa toiminnan tukemiseksi. Tarvitsemme kuntavastaavia ja lipasvahteja, joten ilmoittaudu puheenjohtaja Seijalle!

Valohoito

Voit vuokrata lääkärin läheteellä valohoitolamppuja koulutetuilta lamppuvastaaviltamme:

- Hannu Heiskanen, Kuopio
p. 050–533 3436
- Heikki Laaksonen, Kuopio
p. 0400–682 896
- Leena Kalilainen, Suonenjoki
p. 017–516 289, 040–768 0331
- Sirpa Saarelainen, Nilsinä
p. 017–482 625, 044–748 2625

Lampun hinta on 6 €/viikko ja kamman 4 €/viikko.

HUOM! Kaksi valolamppuvastaavaa kadoksissa?!?

Kiinnostaisiko sinua ottaa hoitaaksesi kyseinen tehtävä? Liitto kouluttaa sinut, tarvitset hieman tilaa lamppulaatikoille ja hieman kiinnostusta asiaan.

Ideoita ja toiveita otetaan vastaan...

Sivulta 6 löydät syksyn 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.

Diabetes – yksi psoriasisliitännäissairauksista

Tyypin 2 diabetekseen (aiemmin vanhuusiän diabetes, aikuisiän diabetes) liittyy sekä insuliinin puute ja insuliinin heikentynyt vaikutus (insuliiniresistenssi). Usein sairaudesta kärsivä on ylipainoinen ja hänellä on kohonnut verenpaine ja/tai rasva-aineenvaihdunnan häiriö (metabolinen oireyhtymä). Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan psoriasista sairastavissa on lähes kaksi kertaa niin paljon lihavia kuin väestössä keskimäärin. On kuitenkin otettava huomioon, että psoriasisliitännäissairauksien puhkeamisen aikoihin henkilön paino ei tutkimuksen mukaan eronnut muun väestön painosta. Tästä tutkimuksesta voimme päätellä, että psoriasista sairastavien liikapaino liittyy psoriasisliitännäissairauksien aiheuttamaan krooniseen tulehdukseen, joka heikentää insuliinin vaikutusta (insuliiniresistenssi). Tällöin verenkierrossa kiertävä sokeri ei pääse insuliinin vaikutuksesta niin hyvin kudoksiin ja energiatarpeisiin. Psoriasista sairastavat lihovat ja sairastuvat diabetekseen keskimääräistä helpommin.

Liitännäissairauden, tässä tapauksessa diabeteksen, mahdollisimman nopea löytyminen helpottaa taudin hoitoa. Mitä nopeammin tauti huomataan, sitä vähemmällä lääkityksellä pärjätään. Mahdollisesti riittää ainoastaan elintapojen korjaaminen. Toivomme, että hoitoyksiköissä kiinnitetäisiin huomiota ihon ja nivelten kunnon lisäksi vyötärön ympäröivään, painoon ja verensokeri- ja rasva-arvoihin. Diabeteksestä puhutaan, kun sokerirasituskokeen verinäytteenä paastoarvo on yhtä kuin tai yli 7.0 ja kahden tunnin arvo on yli 11.0. Vastaavat normaalit arvot ovat: paastoarvo alle 6.0 ja kahden tunnin arvo alle 7.8. Välille jäävät tulokset merkitsevät suurentunutta riskiä sairastua diabetekseen.

Elintapoihin on hyvä kiinnittää huomiota mielellään jo ennen diabetekseen sairastumista, mutta viimeistään siinä vaiheessa, kun koholla olevia verensokeriarvoja havaitaan. Säännöllinen elämänrytmi, monipuolinen ja ravitseva ruokavalio sekä liikunta ehkäisevät tehokkaasti ylipainoa ja diabetesta. Ainakin ne hidastavat taudin kulkua ja vähentävät mahdollisen lääkityksen tarvetta. Lääkityksenä tyypin 2 diabeteksessä käytetään yleisimmin suun kautta otettavia tabletteja, mutta yksilöllisen tarpeen mukaan myös ihon alle pistettävää insuliinia. Elintavoista voisi kirjoittaa useammankin sivun, mutta yhdistyksemme tiedotteen koko ei anna siihen nyt mahdollisuutta. Muutamia tärkeimpiä asioita mainitsen kuitenkin.

Ruokailussa kiinnitä huomiota säännölliseen ateriarytmiin. Syö aamupala, lounas ja päivällinen sekä välipalat iltapäivällä ja illalla. Tällöin ateriakoot pysyvät kohtuullisina eikä tule syötyä yhtä tosi isoa annosta. Aterian koostamisessa on hyvä muistaa lautasmalli, jossa puoleen lautasta kerätään kasviksia ja salaattia ja yhteen neljäsosaan proteiinipitoista lihaa, kalaa tai kanaa ja viimeiseen neljännekseen hiilihydraattipitoista perunaa, riisiä tai makaroonia. Aterialla voi lisäksi nauttia lasillisen vähärasvaista maitoa tai piimää ja viipaleen ruisleipää. Ruoka-aineita valittaessa kannattaa kiinnittää tuoteselosteessa huomio rasvan määrään ja laatuun, hiilihydraattipitoisuuteen, suolan ja kuidun määrään. Suomen diabetesliiton ja Sydänliiton Sydänmerkillä varustetut elintarvikkeet ovat hyviä valintoja.

Käytä paljon kasviksia ja kohtuullisesti päivittäin hedelmiä ja marjoja. Nämä sisältävät elimistön puolustusjärjestelmän kannalta välttämättömiä antioksidantteja. Vältä kovia eläinrasvoja kuten voita. Suosi puolestaan pehmeitä kasvirasvoja kuten kevytlevitteitä, juoksevia margariineja ja rypsiöljyä. Rasvattomia maitotuotteita suositellaan käytettäväksi 6–8 dl päivässä ja lisäksi vähärasvaista juustoa 2–3 viipaletta riittävän kalsiumin määrän saamiseksi. Kalaa suositellaan käytettäväksi 2–4 kertaa viikossa. Kalan rasvan sisältämät omega-3-ryhmän rasvahapot lievittävät tulehdusta ja kipua. Toki joskus voi herkutellakin.

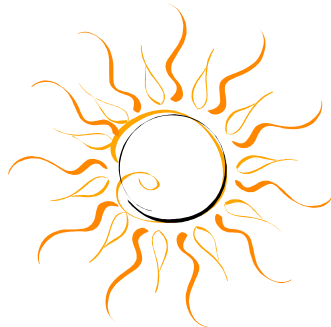
Silloin kahvileiväksi voi valita tavalliseen pullataikinaan leivottua marjapiirakkaa, pikkupullan tai viipaleen pitkopullaa. Makeisia syödessä määrä ratkaisee, ei niinkään laatu. Janojuomana suositellaan vettä reilusti päivän aikana. Tuoremehuissa on todella paljon hedelmäsokeria, joka vaikuttaa epäedullisesti painoon, verensokeritasoon ja hammaskiilteeseen.

Liikuntaa olisi hyvä harrastaa mahdollisimman paljon, mutta jo puoli tuntia pari kertaa päivän aikana esim. kävelyä on riittävä. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon kaikki se ilo ja hyvinvointi, jonka liikunta saa aikaiseksi. Liikunnalla on erittäin myönteinen vaikutus sekä psoriasisista että diabetesta sairastavan mielenterveyteen ja sitä kautta taudin asteeseen. Tupakointi estää osaltaan insuliinin vaikutusta verensokeriin, joten se ei missään tapauksessa ole suotavaa. Alkoholin käytössä on syytä olla varovainen, koska sen vaikutus verensokeriin voi olla arvaamaton. Alkoholilla on hyvin energiapitoinen ja se nostaa alkuun verensokeria paljon, mutta vaikutuksen loputtua laskee verensokerin äkkiä hyvin matalalle.

Suositteluvia nettisivustoja esim. erilaisten testien tekemiseen diabetes (diabeteksen riskitesti), leipätiedotus (kuitutesti) ja sydänliitto (syömistottumukset, liikuntatottumukset, suolan saanti jne.)

Lähteenä tässä kirjoituksessa olen käyttänyt Diabeteksen Käypähoito –suositusta ja Psoriasisliiton tiedotetta 29.10.2008

Seija Mikkonen, psoriasiamies



**KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY
VUOSIKOKOUSKUTSU**

Sääntömääräinen kevätkuusi kokous pidetään Majakassa,
Minna Canthin katu 4 C, 3. krs

keskiviikkona 18.3.2009 klo 18.00.

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus

Allasjumppaa maanantaisin...

On maanantai-ilta. Pakkaan cd-soittimen ja muut tarvittavat varusteet laukkuuni ja suunnistan kohti Suokadun palvelutaloa. Perillä innokkaimmat ovat jo odottamassa ja maksumuodollisuuksien jälkeen pääsemme aloittamaan jokaviikkoista allasjumppaa.

Altaan täyttää iloinen puheensorina eikä jumpan aloittamisella ei ole kiire, kaikilla on asiaa toisilleen. Vähitellen aloitamme lämmittelyllä ja sitten siirrymme lihaskuntoa ja nivelten liikkuvuutta ylläpitäviin liikkeisiin. Jumpan aikanakin altaassa vaihdetaan kuulumisia ja keskustellaan muun muassa ”etelärannan” ja ”pohjoisrannan” paremmuudesta. Kun olemme päättäneet venyttelyyn, ryhmä siirtyy saunaan ja suihkuun, ja sama iloinen keskustelu jatkuu.

Pakkaan tavarat laukkuuni ja siirryn pukuhuoneeseen. Punaposkiset jumppaajat pukeutuvat ja poistuvat vähitellen. Tunnen itseni rentoutuneeksi ja virkistyneeksi. Olen taas kerran saanut allasjumppalaisilta ison annoksen iloenergiaa, ja sen avulla jaksan seuraavaan maanantaihin saakka.

Kun kyselin allasjumppalaisilta, mikä heitä allasjumpassa ihastuttaa, sain seuraavanlaisia vastauksia: seura, yhteishenki, iloinen ryhmä, rentouttaa, sitä odottaa, että on hauskaa ja on niin hauskaa, naurua sydämen pohjasta. Yksi yhteinen vihasuttavakin asia löytyi: altaan liian kylmä vesi.

Ihastuttavat asiat tuntuvat onneksi kuitenkin voittavan – maanantai-iltaisin Suokadulle kokoontuu iloinen ryhmä. Toivottavasti siihen vihasuttavaankin asiaan saadaan jossain vaiheessa muutos ja veden lämpötilaa saadaan nostettua terapia-altaan lämpötilaan, vähintään 30 asteeseen!

Kaikki yhdistyksen jäsenet: tervetuloa rohkeasti mukaan allasjumppaan maanantai-iltaisin!

Pirkko Ollikainen, liikuntavastaava



TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄTKAUSI 2009

- Ke 18.3.09 klo 18.00 Vuosikokous Majakassa**
- Ke 22.4.09 klo 18.00 Rentoutusjumppa Majakassa**
- Ke 29.4.09 klo 8.00 Myyjäiset KYSillä.** Otamme mielellämme vastaan käsitöitä ja arpajaispalkintoja myyjäisiin. Voit myös osallistua leipomalla kanssamme. Ilmoittaudu mukaan 22.4. mennessä sihteerille.
- Ke 13.5.09 klo 17.30 Kulttuurikävely ja Sampon muikut**
Teemme kulttuurikävelyn keskustan alueella ja liikkeelle lähdemme klo 17.30 Siskotyttö-patsaalta, jonka jälkeen menemme porukalla nauttimaan Suomen parhaat muikut ravintola Sampon tapaan. Omavastuu 5 euroa/osallistuja. Ilmoittaudu mukaan 6.5. mennessä sihteerille.
- Ke 3.6.09 klo 17.30 Varkauden psoriasisyhdistys vieraanamme Niuvan rantasaunalla**
Mukavaa yhdessäoloa kuulumisia vaihdellen Niuvanniemen sairaalan rantasaunalla sekä tietysti saunomista ja uimista (omat pyyhkeet ja uikkarit mukaan) makkaranpaiston ja kahvittelun merkeissä.
- Tulossa myös: Kallavesi-risteily elokuussa
Puolukka/sieniretki syyskuussa**

TULE MUKAAN TAPAHTUMIIN!!!

ALLASJUMPPA maanantaisin klo 18.45–20.00 Suokadun palvelutalolla
(sisään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 18.15)
Ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040–551 5914.
Suokadun palvelutalon sauna- ja untilippuja myydään viiden kerran sarjakortteina
Suokadun palvelutalon kansliasta, hinta 2,70 €/kpl.

Tapahtumista ja niiden mahdollisista muutoksista ilmoitamme nettisivuillamme www.kuopso.net, Savon Sanomien Muistio-palstalla, Ihonaika-lehdessä sekä Psoriasisliiton nettisivuilla www.psoriasisliitto.fi.

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

Yhdistyksen syysvuosikokouksessa 29.11.2008 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:

Pentti Turunen
Pohjolankatu 18 C 37, 70500 KUOPIO
p. 0400–760 261
sähköposti: pentti.turunen@pph.inet.fi

Jäsenet:

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

Pia Juntunen, sihteeri/tiedottaja
Saarijärventie 23 D 42, 70460 KUOPIO
p. 0400–890 439
sähköposti: pia.juntunen@niuva.fi

Seija Mikkonen
Haapaniemenkatu 12 B 38, 70100 KUOPIO
p. 050–542 4518
sähköposti: seija.mikkonen@kuh.fi

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

Mirja-Anneli Tuovinen
Varpaisjärventie 1330, 71800 SIILINJÄRVI
p. 050–371 8304
sähköposti: tuovinen.mirjaanneli@gmail.com

Varajäsen:

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

Sirkka-Liisa Kalstela
Minna Canthin katu 62 A 21, 70100 KUOPIO
p. 040–766 8623

Koulutettuja tukihenkilöitä ovat Sirkka-Liisa Kalstela (acrodermatitis Hallopeau continua), Ritva Karppinen (PPP/psoriasis), p. 017–462 2116, Mirja-Anneli Tuovinen (PPP/SAPHO), Seija Ålander (psoriasis) ja psoriasiamies Seija Mikkonen.