

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

**PSORI-TIEDOTE
1/2011**



Puheenjohtajan turinat

Hyvä yhdistysväki,

Lunta tulla tupruttaa, ja sitäpä onkin riittänyt tänä talvena ihan joka puolelle. Liikkuminen on ollut välillä hieman vaikeaa, kun tiet ja jalkakäytävät ovat olleet aika huonossa kunnossa.

Liiton organisaatiossa on tapahtunut muutoksia: Toiminnanjohtaja Mirja-Liisa Ronnun jäätyä eläkkeelle seuraajaksi valittiin vuoden alusta Sonja Bäckman. Vakituiseksi järjestösuunnittelijaksi Kuopion alueelle puolestaan valittiin Jenni Tuomainen ja hänet tavoittaa edelleenkin Majakasta. Alueuudistuskin on kehitteillä, koska järjestösuunnittelijoita on entisen viiden sijaan vain neljä.

Jäsenhankintakampanjassa valtakunnallisesti sijoituimme kuudenneksi, saimme hankittua kampanja-aikana 17 uuta jäsentä. Jäseneksi ryhtyminen ja jäsenenä pysyminen on myös kannanotto, jolloin potilasjärjestöllämme on painoarvoa ja sairautemme otetaan tosissaan, kun neuvotellaan meidän etuuksista. Meitähän on jo se 2–3 prosenttia väestöstä.

Talven yksi puhutuin aihe on D-vitamiinin käyttö ja annossuositukset. Ollaan asiasta kuulolla, käytö joka tapauksessa on suositeltavaa.

Leppoisaa talven jatkoa ja kevään aurinkoisia päiviä odotellessa,

Puheenjohtaja Seija

Valohoito

Voit vuokrata valohoitolamppuja lääkärin läheteellä koulutetuilta lamppuvastaaviltamme:

- Seija Ålander, Kuopio p. 044 544 1603
- Akumatti Iire, Paukarihti p. 040 571 1387
- Leena Kalilainen, Suonenjoki p. 045 317 9733
- Sirpa Saarelainen, Nilsia p. 044 740 2887
- Maarit Mykkänen, Iisalmi p. 050 354 2343, maaritmykkanen@hotmail.com

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

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY VUOSIKOKOUSHUTSU

Sääntömääräinen kevätvuosikokous pidetään

tiistaina 29.3. klo 18.00

Suokadun palvelutalon Turinatuvassa, Suokatu 6, Kuopio.

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus

Järjestösuunnittelijan terveiset

Hei!

Tammikuu on vaihtunut helmikuuhun ja luntakin täällä idässä on varmasti riittävästi. Tämä vuosi on tuonut taas muutoksia Psoriasisliiton ja psoriaatikkojen iloksikin. Ensin liiton uutisiin; eli uusi toiminnanjohtajamme Sonja Bäckman on aloittanut vuoden alussa työnsä. Sonja kiertää tänä vuonna kaikki aluekoulutukset ja tulee siis 19.–20.3. Kuopion alueen aluekoulutukseen Rauhalahteenkin.

Kela on tehnyt muutoksia päätöksissään viime vuoden lopulla ja nyt myös yksityislääkäri saa kirjoittaa ihopsoriasisikseen biologisen lääkkeen, tähän saakka ainoastaan erikoissairaanhoidon ihotautien yksikön erikoislääkäri on voinut tämän tehdä. Nivelpsoriasisiksessä tätä rajoitusta ei ole aikaisemmin ollutkaan. Daivobet-voiteen korvattavuuteen on saatu päätös ja korvattavuus jatkuu edelleen. Lääkkeiden hintalautakunta (HILA) ensin tiedotti korvattavuuden loppumisesta mutta lopulta korvattavuus saatiin kuitenkin jatkumaan. Daivobet-voidetta käytetään paikallishoitoon soveltuvan plakkipsoriasisiksen (psoriasis vulgaris) hoitoon. Lisätietoja Ihonajassa 1/2011.

Terveydenhuollossa muutokset jatkuvat myös. Uudistuksessa on yhtenä elementtinä potilaan valinnanvapauden lisääminen. 1.5.2011 tulee voimaan laki, joka mahdollistaa kuntalaisen oikeuden valita perusterveydenhuollossa oman kunnan tai yhteistoiminta-alueen terveysasemista sen jota haluaa käyttää, kuitenkin kaikki hoito tapahtuu tällöin yhdellä asemalla. Myös erikoissairaanhoidon osalta paikan voi toukokuun alusta valita oman kunnan mukaiselta erityisvastuualueelta, tämä tehdään yhdessä lähettävän lääkärin kanssa. Mökkiläisiä lakimuutos helpottaa myös; toisella paikkakunnalla väliaikaisen asumisen aikana on mahdollisuus käyttää hoitosuunnitelmansa mukaisen kiireettömänkin hoidon toteuttamiseen terveyskeskuksesta tai erikoissairaanhoidon yksikköä koko maassa. Muutoksen tulee kuitenkin olla kirjattuna hoitosuunnitelmaan ja kokonaishoitovastuu säilyy omalla terveyskeskuksella. Lisätietoja Ihonajassa 1/2011.

Pakkasterveisin,

Jenni Tuomainen

Kuopion alueen järjestösuunnittelija/Psoriasisliitto Ry

09 2511 9064/ jenni.tuomainen@psori.fi

Tapahtumia Kuopion alueella:

Lääkärinluento Iho- ja nivelpsoriasisiksesta Jyväskylässä 23.2.2011

Aluekoulutus Kuopio, Rauhalahdi 19.–20.3.2011. Ilmoittautuminen Jenni Tuomaiselle.

Ideota 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!**

Yhdistyksen puhelinnumero on **044 335 3263** ja kotisivut löytyvät osoitteesta www.kuopso.net.

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄTKAUSI 2011

18.–20.3.2011

Kuopion alueen jäsenyhdistysten aluekoulutus ja aluetoimikunnan kokous
Matkailukeskus Rauhalahi

29.3.2011 klo 18.00

Yhdistyksen kevätkokous
Suokadun palvelutalo/Turinatupa, Suokatu 6, Kuopio

6.4.2011 klo 17.00

Ihopäivä
Suokadun palvelutalo, Suokatu 6, Kuopio
Ihopäivän tapahtuma toteutetaan yhdessä muiden paikallisyhdistysten kanssa. Tilaisuudessa tuote-esittelyjä, arpajaiset ja lääkäri Tiina Ilveksen luento teemalla Iho ja aurinko klo 18.00.

17.4.2011

Eduskuntavaalit/vaalikeräys
Osallistumme vaalikeräystapahtumaan eduskuntavaalien aikana. Keräys toteutetaan äänestyspaikoilla ja se toteutetaan kuntatasolla järjestöjen paikallisyhdistysten voimin. Keräystuotto jaetaan keräykseen osallistuvien kansalais- ja terveysjärjestöjen kesken. Jos keräysvalvojan tehtävä kiinnostaa, ilmoittaudu puheenjohtaja Seijalle 044 335 3263.

29.4.2011 klo 7.00

Vappumyyjäiset
KYS, 1. kerroksen S-aula
Otamme mielellämme vastaan myytäviä tuotteita ja arpajaispalkintoja. Lisätietoja pj Seijalta 044 335 3263.

14.5.2011 klo 10.00

Kevätretki
Teemme kevätretken Alapitkälle/Lapinlahdelle kimppakyytiperiaatteella. Vierailemme mm. Alapitkällä Suomen Asutuseumissa, Lapinlahdella Eemil Halosen taidemuseossa ja Väärnin pappilassa. Hinta 10 €/jäsen. Lisätiedot ja ilmoittautuminen 2.5. mennessä puheenjohtaja Seijalle 044 335 3263.

9.6.2011 klo 17.00

Saunailta
Niuvanniemen sairaalan rantasauna
Varkauden psoriasisyhdistys vieraanamme. Ota pyyhe ja uimapuku mukaan! Lisätietoja pj Seijalta 044 335 3263.

9.8.2011 klo 17.30

Opastettu kiertoajelu
Hinta 5 €/jäsen. Lisätiedot ja ilmoittautuminen 29.7. mennessä puheenjohtaja Seijalle 044 335 3263.

ALLASJUMPPA maanantaisin klo 18.30–20.00 Suokadun palvelutalolla

(sisään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 18.00)

- ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040 551 5914
- Suokadun palvelutalon sauna- ja uintilippuja myydään viiden kerran sarjakortteina Suokadun palvelutalon kansliasta, hinta 3 €/kpl
- yksittäisiä lippuja voi ostaa myös ohjaajalta ennen allasjumppaa

KUNTOSALIVUORO keskiviikkoisin klo 19.15–20.30 Suokadun palvelutalolla

(sisään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 19.00)

- ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040 551 5914
- kuntosali on maksuton

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

TULE MUKAAN TAPAHTUMIIN!

Yritysten ja yhdistysten tarjoamat edut:

Itä-Suomen yliopiston apteekki

Puijonk. 23, 70100 Kuopio (Sektor)

- jäsenkortilla 10 % alennus normaalihintaisista tuotteista (ei lääketuotteista)

Jalkaterapeutti Satu Lahtinen

Puijonkatu 27 A 3. kerros, 70100 Kuopio (Keilatalo, hissi on)

Ajanvaraukset p. 050 369 7079

- jalkojen perus- ja erikoishoidot
- varpaiden silikonituet
- kevennyspohjalliset mittojen mukaan
- sarjahoitoalennus: joka viidennestä hoidosta 5 euron alennus

Kuopion Reumayhdistys ry

- Kuopion Seudun Psoriasisryhdistys ry:n jäsenet voivat osallistua Kuopion Reumayhdistys ry:n järjestämiin liikunta- ym. ryhmiin ja tapahtumiin eri paikkakunnilla (Siilinjärvi, mikäli tilaa on)
- tarkemmat tiedot Kuopion Reumayhdistys ry:
 - puheenjohtaja Tiina Kosonen 040 589 1722, tiina.kosonen@kuopionreumayhdistys.fi
 - Kuopion Reumayhdistyksen Kurre –lehdessä
 - nettisivuilta http://www.kuopionreumayhdistys.fi/kurret/Kurre_2-10_web.pdf

Lääkäriasema Cantti Oy

Hapelähteenkatu 40, 70110 Kuopio

- jäsenkortilla 10 % alennus ensimmäisestä UVB-hoitosarjasta (15 kertaa). Normaalihintana 15 euroa/kerta.



Psoriasisliiton Teemalomat 2011

Lapsiperheloma 13.–18.6. (haku aika päättyy 28.3.) **Perheloma 1.–6.8.** (haku aika päättyy 25.4.)

Kalajoki, Kylpylähotelli Sani, 5 vrk
Kalajoen hiekkasärkillä sijaitseva kylpylähotelli tarjoaa hauskaa ja liikunnallista ohjelmaa koko perheelle. Uimahalli, sauna ja kuntosali sisältyvät loman hintaan. Hiekkasärkkien keskellä sijaitsee myös vesihuvipuisto JukuPark, jonne on erillinen maksu. Myös golfia, sauvakävelyä, keilailua, leijanlennätystä sekä erilaisia lintu- ja luontoretkeä on tarjolla (erillinen maksu).

Omavastuu: 20€/hlö/vrk, lapset 5–15 v. 5€/hlö/vrk, alle 5v. veloituksetta. Järjestäjä: Lomakotien Liitto ry, verkko: lomakotienliitto.fi

Perheloma 19.–24.6. (haku aika päättyy 10.3.)

Lappajärvi, Kylpylä Kivitippu, 5 vrk

Kylpylähotelli Kivitippu on tekemisen ja kokemisen lomapaikka. Hotelli sijaitsee luonnonkauniissa ympäristössä Pohjanmaan lakeuksilla Lappajärvellä. Lomalla on ohjattua elämyksellistä ohjelmaa erikseen lapsille ja koko perheelle, vuodenaikana mukaan. Kivitipusta löytyvät kylpylän poreiden lisäksi hyvät ulkoilumahdollisuudet, kuntosali, liikuntasali, kalastusmahdollisuus, askarteluhuone, lukunurkka ja meteoriitinäyttely. Omavastuu: 23€/hlö/vrk, lapset 5–15 v. 6€/hlö/vrk, alle 5 v. veloituksetta. Järjestäjä: Lomayhtymä ry, verkko: lomayhtyma.fi



Virkistysloma 8.–13.10. (haku aika päättyy 20.6.)

Siilinjärvi, Kunnonpaikka

Kunnonpaikka on monipuolinen kuntoutumis- ja hyvinvointikeskus Kuopion kaupungin kyljessä. Lomasiakkaat ovat tervetulleita yhteiseen ja ohjattuun, viikoittain vaihtuvaan vapaa-ajan toimintaan. Luvassa on liikuntaa, luovuutta ja kädentaitoja kehittävää toimintaa, ohjelmallisia iltoja, tietokilpailuja, tanssia sekä karaokea.

Omavastuu: 145€/henkilö. Järjestäjä: Huoltoliitto ry, verkko.huoltoliitto.fi

Eläkeläisten virkistysloma 27.11.–

2.12. (haku aika päättyy 20.8.) Runni, Runninkylpylä, 5 vrk

Runnin ihmelähteen pulppuava vaikutus tunnettiin jo 1970-luvulla ja edelleenkin se tarjoaa voimaa ja virkistystä. Runnin kylpylä sijaitsee leppoisan Savon sydämessä Iisalmen vehmailla mailla. Tarjolla on viihdettä kylpylän, hyvän ruuan, tanssin ja teatterinkin (erillinen maksu) muodossa.

Omavastuu: 23€/hlö/vrk. Haku aika päättyy 20.8.2011, Järjestäjä: Lomayhtymä ry, www.lomayhtyma.fi

Lisätietoa edellä olevista lomista:

Psoriasisliitto ry, järjestösuunnittelija Jenni Tuomainen puh. (09) 2511 9064, s-posti: jenni.tuomainen@psori.fi verkko: psori.fi

Nivelpsoriaatikoille virkistystä 16.–21.10.

(haku aika päättyy 20.6.) Laukaa, Kylpylähotelli Peurunka

Peurungan kylpylähotellin motto on: parempi ihmisen voida hyvin kuin huonosti. Tämä hyvinvointiin erikoistunut lomapaikka sijaitsee Keski-Suomessa 20 km Jyväskylästä. Kylpylän lisäksi tarjolla on monenlaista liikuntaa ja elämystä koskenlaskusta (erillinen maksu) lähtien. Omavastuu: 125 €/henkilö. Järjestäjä: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

Eläkeläisten virkistysloma 13.–18.11. (haku

aika päättyy 1.8.) Ikaalinen, Ikaalisten kylpylä

Ikaalisissa tehdään ”uusii ihmisiä”, motto sopii hyvin eläkeläisten loman johtajakseen. Vesi tropiikin lämpö ja poreet virkistävät ja antavat voimaa arkeen. Ikaalisten hoito- ja hemmotteluvälikoima mainostaa itseään maan monipuolisimmaksi.

Hotellissa tapahtuu myös eri vuodenaikoina erilaisia tapahtumia tanssin, näyttelyiden ja festivaalien muodoissa. Omavastuu: 125 €/henkilö. Järjestäjä: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

Lisätietoa kahdesta yllä olevasta lomasta: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, lomasihteeri (09) 241 8406, s-posti: loma@mthl.fi, verkko: mthl.fi



Virkisty Teemalomalla

Teemalomat ovat tuettuja lomiam, joilla on oma teemansa ja sisältönsä. Ne toteutetaan yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Asiakas maksaa omavastuuosuuden. Teemalomalla tapaatte myös Psoriasisliiton järjestösuunnittelijan.

Teemaloman tavoitteena on irrottaa arjesta, virkistää ja kuntouttaa. Sen aikana pyritään herättämään kiinnostusta psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Teemaloma antaa myös vertaistukea sekä tietoa psoriasiksesta ja sen hoidosta.

Valinnat tekee loman järjestäjä

Lomatukea myönnetään erilaisissa elämäntilanteissa oleville henkilöille sosiaalisista, terveydellisistä tai taloudellisista syistä. Valinnat lomatuen saajista tekee aina loman järjestäjä. Tuetuille teemalomille voit hakea joka toinen vuosi. Lomatuki on vapaasti haettavissa.

Hakuohjeet:

Täytä lomajärjestäjän oma hakulomake. Lähetä hakemus:

Psoriasisliitto ry / Kuopion aluetoimisto, Teemalomat, Minna Canthin katu 4 C, 3. krs, 70100 Kuopio.

Huom. poikkeus: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n järjestämien lomien hakemukset lähetetään:

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, Mannerheimintie 31 B 20, 00250 Helsinki.

Matkoja, matkoja tarjolla

Kainuun psoriasisyhdistys järjestää matkan

**Viron Pärnuun
24.4.–1.5.2011**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Esko Partanen, p. 050 328 0395

Varkauden seudun psoriasisyhdistys järjestää matkat

**Viron Pärnuun
22.–29.5.2011**

ja

**Kreetalle Agios Nikolaokseen
20.–27.9.2011**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Irma Kolehmainen, p. 045 120 3105

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY HALLITUS:

- Puheenjohtaja:** Seija Ålander
Melaniementie 22 as. 3, 71160 Riistavesi
p. 044 335 3263
sähköposti: seija.alander@luukku.com
- Varapuheenjohtaja:** Pentti Turunen
Pohjolankatu 18 C 37, 70500 Kuopio
p. 0400 760 261
sähköposti: turunen.pena@gmail.com
- Jäsenet:**
- Pia Juntunen, sihteeri/tiedottaja
Touvitie 10 C, 70460 Kuopio
p. 0440 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:** Martti Ålander
Hiihtäjäntie 6 C 4, 70200 Kuopio
sähköposti: martti.alander@luukku.com

Koulutettuja tukihenkilöitä ovat

- Sirkka-Liisa Kalstela, acrodermatitis Hallopeau continua, p. 040 766 8623
- Ritva Karppinen, PPP/psoriasis, p. 050 514 2905
- Mirja-Anneli Tuovinen, PPP/SAPHO, p. 050 371 8304
- Seija Ålander, psoriasis/kokemuskouluttaja, p. 044 355 3263
- Seija Mikkonen, psoriasiamies, p. 050 542 4518