

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE

1/2012



*Eräs elämän miellyttävimmistä tosiasioista on se,
että ihminen joka vilpittömästi toimii toisen hyväksi,
tulee aina samalla auttaneeksi myös itseään.*

Puheenjohtajan mietteitä

Ei vuodet ole veljiä keskenään, sanotaan, ja se on taas havaittu. Joulukirkkoon oli mahdollisuus mennä vaikka veneellä, ja sitten alkoikin myräkät; sähköä ei tullut moneen paikkaan päiviin. Siinäpä sitten huomattiin, miten haavoittuvainen nyky-yhteiskunta on.

Mitenkäs sitten, jos yhdistystä ja liittoa ei olisikaan. Kävisimme lääkrillä toteamassa sairauden, entäpä sitten? Moni palvelu tulee juuri tältä kolmannelta sektorilta, tarjoamme vertaistukea, luentoja, teemalomia ym., ne ovat itsestänselvyyttä. Olen kuitenkin huolissani jäsenmäärästä: Moni psoriaattikko jättää jäsenmaksunsa maksamatta, koska nyt ei psori vaivaa. Valitettavasti se näkyy sitten Kelan ja Rayn rahanjaossakin, isompaa joukkoa kuullaan paremmin.

Aluesuunnittelijamme Jenni Tuomainen siirtyy uusiin tehtäviin, ja me kiitämme Jenniä näistä kolmesta vuodesta. Jäämme odottamaan mielenkiinnolla uuden työntekijän valintaa.

Aurinkoisia päiviä!

Puheenjohtaja Seija

Valohoito

Voit vuokrata valohoitolamppuja lääkärin läheteellä koulutetuilta lamppuvastaaviltamme:

- Seija Ålander, Kuopio p. 044 544 1603
- Akumatti Iire, Paukarlahti 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

VUOSIKOKOUSKUTSU

Sääntömääräinen kevätvuosikokous pidetään

torstaina 29.3.2012 klo 17.30

Pohjois-Savon Osuuspankki, Puijonkatu 25, Kuopio.

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus

Järjestösuunnittelijan terveiset

Vuosi 2012 on lähtenyt jo hyvin käyntiin ja luntakin on maahan saatu lisää. Vuodenvaihteen mukana on tullut muutoksia Psoriasisliiton toimintaan; aurinkopainotteiset sopeutumisvalmennukset lähtivät käyntiin, ja puhelin on Psorilinjallakin soinnut. Psorilinja on psoripotilaan maksuton puhelinpalvelu, jossa voit keskustella psoriasikseen perehtyneen ihohoitajan kanssa. Psorilinja kuuntelee, neuvoo ja opastaa eteenpäin kaikissa psoriasikseen ja psoriasisiksen kanssa elämiseen liittyvissä tilanteissa. Psorilinjaan voivat soittaa myös psoriasispotilaan läheiset. Psorilinja toimii numerossa 0800 557767 ja on avoinna ma–ke klo 12–18. Lisätietoja voi katsoa internetistä osoitteesta www.psorilinja.fi.

Aurinkopainotteisista sopeutumisvalmennuskursseista olikin edellisessä kirjeessä jo juttua, mutta vielä rohkaisen kaikkia hakemaan tälle uuden konseptin kurssille, jotta kurssit saadaan täyteen ja paljon kokemuksia uuden systeemin toimivuudesta. Lääketieteellinen kriteeri ei ole se merkittävin, vaan matkan tarvetta voi perustella myös muilla syillä. Syksyn matkakalenteri löytyy netistä ja uusimmasta Ihon aika-lehdestä. Lehdestä löytyy myös KELAn sopeutumisvalmennuskurssien ja teemalomien tiedot.

Psoriasisliiton tämän vuoden teema on Terveiden Edistäminen erityisesti liikunnan ja ravinnon avulla. Kuopion seudun yhdistys onkin tässä ollut edellä ja jo usean vuoden ajan järjestänyt jäsenilleen vesijumpaa ja kuntosaliharjoittelua muiden liikuntatempausten lisäksi. Yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista saa tietoa internet-osoitteesta www.kuopso.net.

Järjestökentällä tänä vuonna pääpaino on niin sanotuista ”Yhdistystreffeissä”. Yhdistystreffeillä suunnitellaan YhdistysEva-lomakkeen avulla yhdistyksen toimintaa. Tilaisuudet ovat avoimia kaikille yhdistystoiminnasta kiinnostuneille, nämä ovatkin tilaisuuksia joissa pääsee vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. Kaikille kiinnostuneille siis tervetuloa! Kuopion yhdistyksen treffien ajankohta selviää myöhemmin tänä vuonna, joten kannattaa seurata yhdistyksen nettisivuja.

Pakkasterveisin,

Jenni Tuomainen
Järjestösuunnittelija
Psoriasisliitto ry
Minna Canthin katu 4 C, 3. krs
70100 Kuopio
09–2511 9064, jenni.tuomainen@psori.fi

KELAN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT 2012

Työikäiset iho- ja nivelpsoriaatikot

Sopeutumisvalmennuksen peruskurssit, hakuaika jatkuva

07.05. – 16.05.2012	Kela krno	43229
10.09. – 19.09.2012	Kela krno	43230
08.10. – 17.10.2012	Kela krno	43232
22.10. – 31.10.2012	Kela krno	43654
26.11. – 05.12.2012	Kela krno	43233

Työikäiset pustulosis palmoplantaris potilaat

Sopeutumisvalmennuskurssit, hakuaika jatkuva

27.08. – 31.08.2012	Kela krno	43234
---------------------	-----------	--------------

Työikäiset nivelpsoriaatikot

TULE- painotteinen kuntoutuskurssi, hakuaika jatkuva

osa I	16.04. – 25.04.2012	Kela krno	43236
osa II	24.09. – 28.09.2012		
osa I	06.08. – 15.08.2012	Kela krno	43237
osa II	07.01. – 11.01.2013		

Työikäiset nivelpsoriaatikat

voimavarapainotteinen **jatkokurssi**, hakuaika jatkuva
21.05.–25.05.2012 Kela krno **43238**

Työikäiset psoriaatikat ja pustulosis palmoplantaris potilaat

voimavarapainotteinen sopeutumisvalmennuksen **jatkokurssi**, hakuaika jatkuva
05.11.–09.11.2012 Kela krno **43239**

Kuntoutus, hoidonohjaus ja sopeutumisvalmennus

Psoriasikeskus on Helsingin ydinkeskustassa sijaitseva Psoriasisliiton omistama kurssikeskus.

Se järjestää iho- ja nivelpsoriaatikoille, pustulosis palmoplantaris potilaille lääkinnällisenä kuntoutuksena sopeutumisvalmennus- ja hoidonohjauskursseja.

Tieto antaa turvallisuutta. Kursseilla saat tietoa ja taitoja monioireisen sairautesi kanssa selviytymiseen. Saat yksilöllistä hoidonohjausta lääke- ja perusvoiteiden käytöstä. Saat tietoa eri lääkeaineiden ominaisuuksista, valohoitojen vaikuttavuudesta ja kuntoutusmatkoista. Yksilöllisessä hoidonohjauksessa ja opetusluennoilla saat näkemystä pitkäjänteisen, sinulle sopivan hoidon suunnitteluun.

Luennoitsijoina ja ohjaajina kursseilla toimivat iho- ja reumatautien erikoislääkärit, fysioterapeutit, sairaanhoitajat, toimintaterapeutit, psykologi, ravitsemusterapeutti, jalkojenhoitaja mm. Saat lisäksi tietoa pitkäaikaissairaahan sosiaaliturvasta sekä jatkokuntoutuksesta. Kurssien sisältö perustuu vuosien aikana kertyneeseen kokemustietoon ja uusiin tutkimustuloksiin mm. ihopotilaan elämänlaadusta.

Sijoita itseesi. Tieto tuki- ja liikuntaelämisen oikeasta käytöstä antaa varmuutta terveysliikunnan sekä muun liikuntaharrastusten toteuttamiseen. Kurssilla venytellään, rentoudutaan ja vesijumpataan.

Vertaistuki, toisten samaa iho- ja nivelsairautta sairastavien tapaaminen antaa uutta näkemystä ja voimia sairauden kanssa elämiseen.

Pienryhmässä muodostuu helposti hyvä yhteishenki. Kurssille osallistuu kerrallaan 8-10 henkilöä. Kurssilaiset majoittuvat kurssinajan täysihoidossa, kahdenhengen tilavissa huoneissa viihtyisässä kurssikeskuksessa.

Lepo ja arjen huolista irtautuminen on osa kurssin antia. Vapaa aikana Psoriasikeskuksesta on helppo pistäytyä tutustumaan pääkaupungin kulttuuritarjontaan ja nähtävyyksiin.

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat osa Kelan kanssa yhteistyössä järjestettävää lääkinnällistä kuntoutusta ja kurssit ovat osallistujilleen **maksuttomia**. Kurssinajalta Kela maksaa **kuntoutusrahan**.

Tiedon tarve, hoidonohjauksen tarve ja voimaantuminen pitkäaikaissairauden kanssa jaksamiseen ovat syitä tulla kursseille! **Kysy lisää puh. (09) 2511 9051** tai käy Psoriasisliiton sivuilla www.psori.fi

Hakumenettely

Kurssille haetaan Kelan paikallistoimiston kautta. Täytetään kuntoutushakemus (Kela kaavake KU 102) hakemukseen tulee liittää lääkärin B-lausunto. Hakemuskavakkeet saat Kelan paikallistoimistosta tai internetistä www.kela.fi

Kelan paikallistoimisto tekee kuntoutuspäätöksen ja postittaa sen hakijalle. Kuntoutumiskeskus lähettää hakijalle kutsukirjeen saatuaan kuntoutuspäätöksen Kelalta.

Psoriasikeskus

Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki
puh. (09) 2511 9051, fax (09) 2511 9088
psoriasikeskus@psori.fi

Vaikutusmahdollisuudet rivijäsenenä, onko niitä?

Yhdistyksen ja liiton toimintaan on mahdollista kyllä vaikuttaa omalla aktiivisuudellaan mm. antamalla uusia ideoita ja toimintatapoja sekä tuoda esiin epäkohtia, joita olisi hyvä muuttaa. Aina voi ottaa yhteyttä soittamalla, sähköpostilla ja tavatessa. Aloitteet on siinä mielessä oiva tapa, että ne käsitellään aina hallituksen kokouksessa. Aloite on hyvä toimittaa vähintään kuukautta ennen vuosi- tai kevätkokousta kirjallisena. Asuinpaikkakunnastasi riippumatta voit näin osallistua uuden luomiseen.

Pieni ele -keräys kotimaan vammais- ja terveystyölle

Uusi Presidentti on valittu seuraavaksi kuudeksi vuodeksi. Vaalien yhteydessä Pieni ele -keräyksessä oli mukana mukava joukko aktiivisia jäseniä. Kiitos kaikille, että pakkasta uhmaten jaksoitte taas lähteä hyvän asian puolesta liikkeelle ja uhrasitte vapaapäivänne.! Syksyllä on kunnallisvaalit edessä ja tarvitsemme taas kerääjiä mukaan. Jo muutaman tunnin työpanos on tarpeen, siispä ilmoita jo ajoissa puheenjohtajalle halustasi olla mukana. Kerätyt varat on tärkeä osa niin liittojen kuin yhdistystenkin toimintaa. Kiitos jo etukäteen!

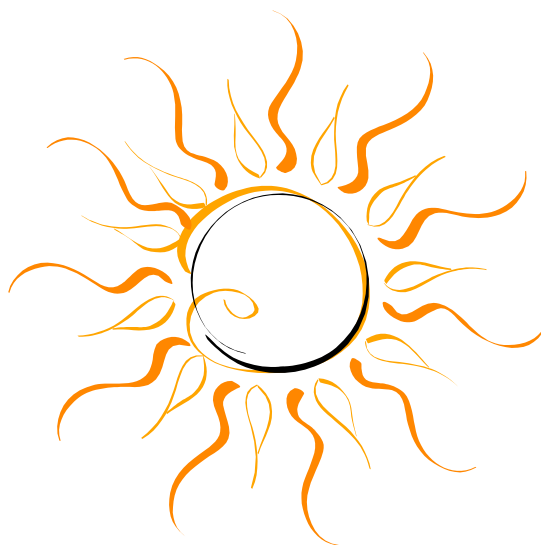
Ideoita ja toiveita otetaan vastaan...

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!**

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



TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄTKAUSI 2012

Lauantai 17.3. klo 9.00–15.00

Jäsenilta (Artomarket, Nilsinä)

Olemme esittelemässä yhdistystä ja sen toimintaa. Tule tutustumaan!

Torstai 29.3. klo 17.30–

Yhdistyksen kevätvuosikokous (Pohjois-Savon Osuuspankki, Puijonkatu 25, Kuopio)

Pankin edustajan puheenvuoro "Hoida pankkiasiasi turvallisesti". Kahvitarjoilu.

Lauantai 26.5. klo 10.00–

Retki Alapitkälle ja Lapinlahdelle

Teemme retken bussilla Alapitkälle ja Lapinlahdelle. Vierailemme mm. Alapitkällä Suomen Asutusmuseossa, Lapinlahdella taidemuseossa (Emil Halosen museo) sekä Väärnin pappilassa, jossa syömme keittolounaan. Retken omavastuuhintana on aikuisilta 15 € ja alle 12-vuotiailta 7 €. Ilmoittaudu maksamalla omavastuuhintana yhdistyksen tilille (OP 560005-4182097) 12.5. mennessä. Lisätietoja puheenjohtajalta tai sihteeriltä.

Liikuntatarjontamme viikoittain:

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.

Yritysten ja yhdistysten tarjoamat edut:

Itä-Suomen yliopiston apteekki

Puijonk. 23, 70100 Kuopio (Sektori)

- 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 Psoriasisyhdistys 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 –lehdestä
 - nettisivuilta <http://www.kuopionreumayhdistys.fi/liikuntaryhmat.php>

Riistaveden sivuapteekki

Keskustie 22, 71160 Riistavesi

- jäsenkortilla 10 % alennus normaalihintaisista tuotteista (ei lääketuotteista)

Kuopion Uusi apteekki

Kauppakatu 32, H-talo, 70100 Kuopio

- jäsenkortilla 10 % alennus normaalihintaisista tuotteista (ei lääketuotteista)

Lääkäriasema Cantti Oy

Hapelähteenkatu 40, 70110 Kuopio

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

Lisäksi etuja jäsenkortillasi :

- Vuokatinhovista www.vuokatinhovi.fi
- Autopuhdistus Karppanen Oy:ltä www.juhakarppanen.fi.

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY HALLITUS:

Puheenjohtaja:

Seija Ålander
Melaniementie 22 as. 3, 71160 Riistavesi
p. 044 335 3263, 044 335 3263
sähköposti: [seija.alander \(@\) luukku.com](mailto:seija.alander (@) luukku.com)

Varapuheenjohtaja:

Pentti Turunen
p. 0400 760 261
sähköposti: [turunen.pena \(@\) gmail.com](mailto:turunen.pena (@) gmail.com)

Jäsenet:

Pia Juntunen, sihteeri/tiedottaja
p. 0440 890 439
sähköposti: [pia.juntunen \(@\) niuva.fi](mailto:pia.juntunen (@) niuva.fi)

Seija Mikkonen
p. 050 542 4518
sähköposti: [seija.mikkonen \(@\) kuh.fi](mailto:seija.mikkonen (@) kuh.fi)

Pirkko Ollikainen
p. 040 551 5914
sähköposti: [pirkko.ollikainen \(@\) gmail.com](mailto:pirkko.ollikainen (@) gmail.com)

Martti Ålander
sähköposti: [martti.alander \(@\) luukku.com](mailto:martti.alander (@) luukku.com)

Varajäsen:

Suoma Virnes
p. 050-377 7987
sähköposti: [suoma.virnes \(@\) gmail.com](mailto:suoma.virnes (@) gmail.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