

**KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY**

**PSORI-TIEDOTE**  
**1/2013**



## Puheenjohtajan mietteitä

Vuosi 2013 on alkanut, ja toivottelenkin kaikille jäsenillemme oikein hyvää kuluvaan vuoteen. Tuokoon se teille kaikille kaikkea hyvää ja ennen kaikkea terveyttä!

Hyvillä uutisilla on mukava aloittaa tämä vuosi: Syksyiset uhkakuvat KYSin kaavailluista rajuista supistuksista ovat väistyneet. Saamme edelleen palveluja entiseen malliin ihotautien poliklinikalla ja -osastolla. Ihotautien poliklinikan toiminnassa ei tapahdu muutoksia, vaan se toimii entisissä tiloissa ja entisen suuruisena. Ihotautien osastolla väheni vain kaksi potilaspaikkaa, ja osastohoitoa tarvitsevat potilaat hoidetaan jatkossa plastiikkakirurgian ja ihotautien yhdysosastolla, jossa kahdeksan paikkaa on varattu ihopotilaita varten ja 12 paikkaa plastiikkakirurgiaa varten. Ihotautilääkärit hoitavat ihopotilaita kuten aikaisemminkin. Kiitokset kaikille, jotka olivat mukana tekemässä työtä, että saimme tämän asian järjestykseen.

Psoriasisliiton ja Iholiiton yhdistymisestä ei vielä ole mitään uutta tietoa, vaan odottelemme selvitysmiehen ensimmäistä arviota asiasta. Lisää saamme tietää jatkossa Ihonaika-lehdestä ja liiton sivuilta. Tämä vuosi on liittokokousvuosi, ja elokuussa Hyvinkäällä valitaan uudet jäsenet toimimaan niin valtuustoon kuin hallituksenkin seuraavaksi kolmeksi vuodeksi.

Hallituksessa olemme kaavailleet tälle vuodelle jalkautumista maakuntiin. Ystävänäpäivänä tulemme käymään yhdessä muiden vammaisryhmien kanssa Tuusniemellä ja huhtikuussa vuorossa on Pielavesi. Seuratkaa paikallislehtien muistiopaltta ja [www.kuopso.net](http://www.kuopso.net) -sivuja.

Uutena ryhmänä aloittaa Mikkosen Seijan vetämä painonhallintaryhmä ja jatkossa katsomme, aloittaako toinen ryhmä syksyllä.

Pidetään itsestämme huolta ja siinä sivussa kaverista, aurinkoista kevättä ja kesää odotellessa!

puheenjohtaja Seija

## Järjestösuunnittelijan terveiset

### **Psoriliiton tapahtumia vuonna 2013:**

Tiedoissa voi tapahtua muutoksia, joten ne kannattaa varmistaa Ihonaika-lehdestä tai liiton kotisivuilta ([www.psori.fi](http://www.psori.fi)) ennen kuin tapahtumiin tai kursseille hakeutuu.

### **Yksittäisiä tapahtumia:**

- Järjestöpäivät 24.8. Hyvinkäällä
- Liittokokous 25.8. Hyvinkäällä
- Itä-Suomen yhdistysten yhteinen aluekoulutus Kotkassa 20.–21.4., tarkoitettu yhdistysaktiiveille
- Ymmärrä yhdistystä -verkkokurssi 4.2.2013 -7.4.2013. Kurssille ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat saada lisää osaamista yhdistystoimintaan. Ilmoittautuminen 25.1.2013 mennessä: Anne Savuoja, [anne.savuoja@psori.fi](mailto:anne.savuoja@psori.fi) p. 0400 867 927
- PPP-tapaaminen Helsingissä 3.–4.5. Lisätietoja tapaamisesta Teuvo Leppäselältä p. 09 2511 9064, [teuvo.leppanen@psori.fi](mailto:teuvo.leppanen@psori.fi).

### **Kuntoutus:**

#### **SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT 2013**

Työikäiset iho- ja nivelpsoriaatikot

Sopeutumisvalmennuksen peruskurssit, hakuaika jatkuva

21.01.–30.01.2013	Kela krno 46127	KP 3101
11.02.–20.02.2013	Kela krno 46134	KP 3103
18.03.–27.03.2013	Kela krno 46136	KP 3104
12.08.–21.08.2013	Kela krno 46141	KP 3106
23.09.–02.10.2013	Kela krno 46142	KP 3107
28.10.–06.11.2013	Kela krno 46143	KP 3108
18.11.–27.11.2013	Kela krno 46144	KP 3111

Työkäiset pustulosis palmoplantaris potilaat  
 Sopeutumisvalmennuskurssit, hakuaika jatkuva  
 26.08.–30.08.2013 Kela krno 46146 KP 3110

Työkäisille nivelpsoriaatikoille  
 TULE- painotteinen kuntoutuskurssi, hakuaika jatkuva  
 osa I 15.04.–24.04.2013 Kela krno 46147 KP 3120  
 osa II 09.09.–13.09.2013  
 osa I 13.05.–22.05.2013 Kela krno 46149 KP 3121  
 osa II 07.10.–11.10.2013

Työkäisille nivelpsoriaatikoille  
 voimavarapainotteinen jatkokurssi, hakuaika jatkuva  
 27.05.–31.05.2013 Kela krno 46150 KP 3109

Työkäisille psoriaatikoille ja pustulosis palmoplantaris potilaille  
 voimavarapainotteinen sopeutumisvalmennuksen jatkokurssi, hakuaika jatkuva  
 09.12.–13.12.2013 Kela krno 46151 KP 3105

#### ALUEELLISET KUNTOUTUSKURSSIT 2013

Lasten perhekurssi, Hämeenlinna  
 19.4.–21.4.2013, Kylpylähotelli Aulanko  
 (psoriasisista sairastava lapsi ja toinen vanhemmista) 8 lasta+ 8 aikuista  
 omavastuu 45 €/aikuinen, 30 €/5–12-vuotias lapsi  
 haku loppuu 4.3.2013  
 tiedot valituille 20.3.2012

Seniorikurssi, Turku 14.5.–17.5.2013, Ruissalon Kylpylä  
 omavastuu 60 €  
 haku loppuu 18.3.2013  
 tiedot valituille 10.4.2013

Seniorikurssi: Psoriasis ja diabetes I jakso, Helsinki  
 2.9.–6.9.2013, Psoriasikeskus, Helsinki

Psoriasis ja diabetes- kurssin jatko-osa on kevättalvella 2014  
 omavastuu 75 €  
 haku loppuu 20.5.2013  
 tiedot valituille 14.6.2013

10–15-vuotiaiden lasten/ nuorten perhekurssi, Kuusamo  
 28.9.–1.10.2013 Oivangin nuorisokeskus  
 (psoriasisista sairastava lapsi ja toinen vanhemmista) 8 lasta+ 8 aikuista  
 omavastuu 45 €/aikuinen, 30 €/lapsi  
 haku loppuu 27.5.2013  
 tiedot valituille 11.6.2013

Seniorikurssi, Ikaalinen  
 22.10.–25.10.2013 Ikaalisten Kylpylä  
 omavastuu 60 €  
 haku loppuu 23.8.2013  
 tiedot valituille 11.9.2013

Seniorikurssi, Oulu  
 19.11.–22.11.2013, Sokos Hotel Eden  
 omavastuu 60 €  
 haku loppuu 6.9.2013  
 tiedot valituille 20.9.2013

## PSORIASISLIITON AURINKOPAINOTTEISET SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

Hakeminen: Hae kurssille oman liittosi hakulomakkeella. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin B-lausunto ja atoopikoilta sekä ihopsoriaatikoilta muutama valokuva ihottuma-alueesta. Nivelpsoriasista sairastavien B-lausunnosta tulee selvittää taudinkuva.

### Kevät 2013

Alkujakso	Pääjakso	Jälkijakso	Hakuaika päättyy
8.3.2013	9.–23.3.2013	7.–9.6.2013	4.1.2013
22.3.2013	23.3.–6.4.2013		9.–11.8.2013 14.1.2013

Iholiiton aurinkopainotteiset sopeutumisvalmennuskurssit atoopikoille:

15.3.2013	16.–30.3.2013	9.–11.8.2013 14.1.2013
-----------	---------------	---------------------------

### TEEMALOMAT

#### Hyvinvointilomat

Yterin Kylpylä, Pori	1.7.–6.7.2013	lapsiperheloma
Imatran Kylpylä, Imatra	18.8.–23.8.2013	senioriloma
Hotelli Ylläsrinne, Kolari	20.4.–25.4.2013	työikäisten virkistysloma
Kylpylä Kivitippu, Lappajärvi	3.–8.11.2013	työikäisten virkistysloma
Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry		
Kartanokylpylä Kaisankoti, Espoo	4.08.–9.8.2013	Ruotsinkieliset psoriaatikot
Kisakallion Urheiluopisto, Lohja	24.11.–29.11.2013	Työt takana – elämä edessä
Kylpylähotelli Sani, Kalajoki	2.6.–7.6.2013	Perheloma
Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola	9.6.–14.6.2013	Perheloma
Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola	6.10.–11.10.2013	Voimaa vertaisuudesta nivelpsoriaatikoille
Ruissalon Kylpylä, Turku	1.9.–6.9.2013	Voimaa vertaisuudesta Palmoplantaarista pustuloosia sairastaville

Hakeminen: Tuetuille teemalomille voi hakea joka toinen vuosi. Lomille haetaan täyttämällä lomajärjestäjän oma hakulomake. Hakulomakkeita saa lomanjärjestäjien omilta nettisivuilta ja järjestösuunnittelija Teuvo Leppäseltä. Hyvinvointilomien hakemukset toimitetaan järjestösuunnittelija Teuvo Leppäselle ennen hakuajan päättymistä. Maaseudun terveys- ja lomahuollon hakemukset toimitetaan suoraan lomajärjestölle ennen hakuajan päättymistä. Yleensä hakuaika päättyy kolme kuukautta ennen loman alkua.

järjestösuunnittelija Teuvo Leppänen

### **Psoriasisliiton Kuopion aluetoimisto**

Järjestösuunnittelija Teuvo Leppänen  
Teletie 6 E, 70600 Kuopio, huone 138  
Puhelin. 09 2511 9064

### **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(at)hotmail.com

Lampun vuokra on 6 €/viikko.

## Painonhallintaryhmä

Hei psorilaiset!

Helmikuussa aloitetaan kevään ajan kestävä painonhallintaryhmä Kuopiossa Suokadun palvelukeskuksella osoitteessa Suokatu 6. Ryhmä kokoontuu alkuun kerran viikossa ja myöhemmin keväällä kahden viikon välein keskiviikkoisin ajalla 13.2.–22.5.2013 klo 17.30–19.00 (huhtikuun lopulla kerran viikon väli). Ryhmässä on tarkoitus keskustella elintavoista, ruokailu- ja liikuntatottumuksista. Kokoontumiskerroilla on eri teemat; esim. terveysriskit, mielihalut ja lihavuuden psykologia ruokavalion ja liikunnan lisäksi. Työskentelyssä käytämme erilaisia oppimistapoja – luentoja, ryhmätyötä, parityöskentelyä, aivoriihtä ja toimintasuunnitelman tekoa. Punnitus kuuluu kokoontumiskerran ohjelmaan. Tilaisuuden jälkeen voi iltaa jatkaa viereisessä kuntosalissa psoriasisyhdistyksen kuntosalivuorolla klo 19.15–20.15.

Ryhmään mahtuu 15 ensin ilmoittautunutta.

Ilmoittautumiset 12.2.2013 mennessä Seija Mikkoselle sähköpostiin [seija.mikkonen\(at\)kuh.fi](mailto:seija.mikkonen(at)kuh.fi) tai puhelimitse tekstiviestillä tai soittaen 050 542 4518.

Tervetuloa mukaan ja jos hyvin käy voi painommekin hieman laskea!

Seija Mikkonen  
kliinisesti erikoistunut hoitaja

### Lounaskahvila Haapis tarjoaa jäsenillemme:

**Lounas hintaan 6,90 € (normaali 7,90 €)**

Lounaskahvila Haapis  
(avoinna arkisin 10.00–14.00)  
Kuninkaankatu 19, 70100 Kuopio  
p. 040 178 7339  
[lounaskahvilahaapis\(at\)gmail.com](mailto:lounaskahvilahaapis(at)gmail.com)

## **KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY VUOSIKOKOUSKUTSU**

Sääntömääräinen kevätkuukokous pidetään

**tiistaina 26.3. klo 18.00**

Hotelli Atlas, Haapaniemenkatu 22, Kuopio.

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

**TERVETULOA!**

Hallitus

# TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄTKAUSI 2013

---

**Keskiviikko 13.2. klo 17.30–19.00**

***Painonhallintaryhmä Suokadun palvelutalolla***

Ensimmäinen tapaamiskerta, esittely ja tarkemmat tiedot sivulla 5.

---

**Torstai 14.2. klo 14.00–17.00**

***Yhdistysesittely Tuusniemellä***

Ystävänäpäivänä olemme esittelemässä yhdistystä ja sen toimintaa Tuusniemen S-Marketissa.

---

**Tiistai 26.3. klo 18.00**

***Kevätkokous Hotelli Atlaksessa***

---

**Lauantai 13.4. klo 10.00–**

***Yhdistysesittely Pielavedellä***

Olemme esittelemässä yhdistystä ja sen toimintaa Pielaveden S-Marketissa.

---

**Torstai 30.5. klo 18.00–**

***Rantakalailta Julkulan rantasaunalla***

---

**Viikolla 34**

***Viinitilaristeily Alahoviin***

Tarkempi aika selviää myöhemmin, seuraa ilmoittelua nettisivuillamme tai kysy puheenjohtajalta/sihteeriltä.

---

**24.–25.8. Järjestöpäivät ja liittokokous Riihimäellä**

---

## **Ideoita ja toiveita otetaan vastaan...**

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**

## **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 3,50 €/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](http://www.kuopso.net) sekä Savon Sanomien Muistio-palstalla, Ihon aika-lehdessä sekä Psoriasisliiton nettisivuilla [www.psori.fi](http://www.psori.fi).

## **Yritysten ja yhdistysten tarjoamat edut:**

### **Itä-Suomen yliopiston apteekki**

Puijonk. 23, 70100 Kuopio (Sektorin)

- 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
- [www.kuopionjalkaterapia.fi](http://www.kuopionjalkaterapia.fi)

### **Kuopion Reumayhdistys ry**

- Kuopion Seudun Psoriasis-yhdistys 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(at)kuopionreumayhdistys.fi
  - Kuopion Reumayhdistyksen Kurre –lehestä
  - [http://www.kuopionreumayhdistys.fi/attachments/File/Liikuntaryhm\\_t.pdf](http://www.kuopionreumayhdistys.fi/attachments/File/Liikuntaryhm_t.pdf)

### **Lääkäriasema Cantti Oy**

Hapelähteenkatu 40, 70110 Kuopio

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

# KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY HALLITUS

**Puheenjohtaja:** Seija Ålander, [seija.alander\(at\)luukku.com](mailto:seija.alander(at)luukku.com)  
p. 044 335 3263

**Varapuheenjohtaja:** Seija Mikkonen, [seija.mikkonen\(at\)kuh.fi](mailto:seija.mikkonen(at)kuh.fi)  
p. 050 542 4518

**Jäsenet:** Sihteeri/tiedottaja/jäsenvastaava  
Pia Juntunen, [pia.juntunen\(at\)niuva.fi](mailto:pia.juntunen(at)niuva.fi)  
p. 0440 890 439

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

Marja-Leena Silvennoinen, [leena.silvennoinen\(at\)suomi24.fi](mailto:leena.silvennoinen(at)suomi24.fi)  
p. 0400 940 883

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

**Varajäsenet:** Suoma Virnes, [suoma.virnes\(at\)gmail.com](mailto:suoma.virnes(at)gmail.com)

Martti Ålander, [aukusti.alander\(at\)luukku.com](mailto:aukusti.alander(at)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