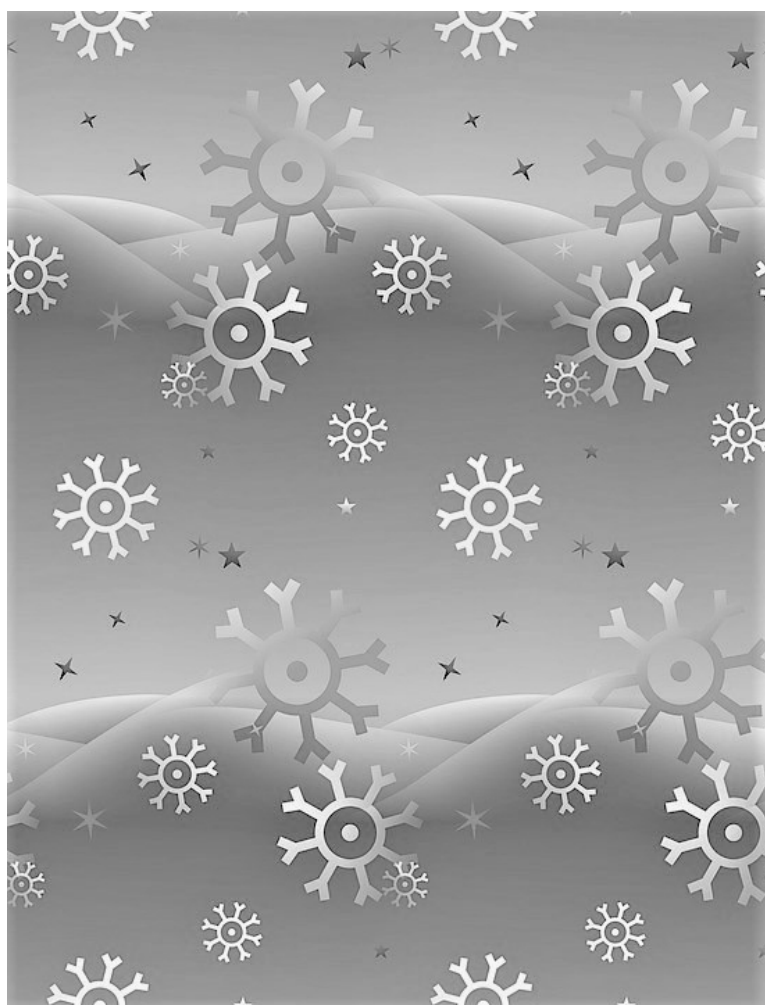


KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE
1/2017



Puheenjohtajan mietteitä

Hyvää alkanutta vuotta kaikille yhdistyksemme jäsenille!

Välivuoden jälkeen olen lupautunut jälleen puheenjohtajaksi ja toivon, että tästä tulee mielenkiintoinen ja antoisa vuosi meille kaikille.

Yhteiskunnassamme elämme muutosten aikaa ja ympärillämme tapahtuu paljon, niin lähellä kuin kaukana. Kaikkiin muutoksiin emme voi vaikuttaa ja on paljon asioita, joita pieni ihminen ihmettelee ja myöskin kauhistelee.

Yksi asia on kuitenkin sellainen, jota voimme toteuttaa tässä omassa pienessä piirissämme: lähimmäisen huomioon ottaminen ja vertaisena oleminen. Tehdään se, mihin pystytään ja mihin resurssit riittävät.

Kaikkea hyvää toivoo
Seija pj

Kevätkokous

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

VUOSIKOKOUSKUTSU

Sääntömääräinen kevätkuokous pidetään

tiistaina 21.3.2017 klo 17.00

Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6 70100 Kuopio

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus

Psoriasisliiton terveiset

Mitä tulikaan luvattua?

Joulun herkkuja pullollaan on helppo tehdä uudenvuodenlupaus laihdutuskuurista tai keveämmästä ruokavaliosta. Helpostihan sitä muutaman kilon tiputtaa ja samalla mielikin virkistyy. Parin kiireisen ja kevyesti syödyn päivän jälkeen idea ei tunnu ihan helpolta toteuttaa ja tosissaan tehty päätös alkaa hiipua aikomukseksi. Mieleen hiipii epäily, että missä vika, kun dieetti alkaa tuntua niin ankealta.



Kuva: Kari Suomalainen 1965

Oikea aito tieto auttaa päätöksessä pitäytymisessä. Tästä selvänä esimerkkinä voidaan pitää tupakoinnin vähenemistä. Moni varttuneempi tupakoitsija on todennut, ettei koskaan olisi aloittanut, jos olisi tiennyt tupakan vaarallisuudesta sen, minkä siitä nyt tietää. Nuorten keskuudessa tupakointi onkin vähentynyt ilahduttavan paljon. Lisääntyneellä tiedolla tupakan haitallisuudesta on varmasti ollut ratkaiseva merkitys.

Kun ollaan rehellisiä, niin harva meistä tarvitsee lisää tietoa laihtuakseen. Yksinkertainen mutta kova tosiasia on, että laihtuminen onnistuu, kun vähennetään ruuasta ja juomista tulevia kaloreita. Uskoisin, että käytännössä jokainen meistä tietää, että pizza, kermaperunat ja makkarat sisältävät runsaasti energiaa ja vastaavasti kasvis- ja kalaruoka useimmiten sisältää niukemmin energiaa. Välipalojen ja herkkujen osalta tilanne on sama, silti omenan tai appelsiinin tilalle kuitenkin eksyy kakunpala tai keksi. Mikä siis neuvoksi meille ikuisille laihtuttajille?

Kirjailija Markku Envall on sanonut, että tiedossa ei ole ratkaisevaa sen määrä vaan usko sen merkitykseen ja tahto toimia sen mukaan. Mitä jos siis päättäisimme hylätä koko laihdutuskuurin ja keskittyisimme harjoittamaan tahdonvoimaamme. Filosofi Frank Martelan mukaan tahdonvoimaa on valita se vaihtoehto, joka on meidän arvojemme ja pitkän tähtäimen mukainen, eikä antautua hetken mielijohteille.

Hyviä valintoja vuodelle 2017 toivottaen,

järjestösuunnittelija Teuvo Leppänen

teuvo.leppanen@psori.fi p. 09 2511 9064

Itä-Suomen aluetoimisto

Käyntiosoite: Mikrokatu 1, G-osa, 70210 Kuopio

Postiosoite: PL 1188, 70211 Kuopio

PS:

Muistathan Psoriasisliiton [tuetut lomat](#) ja [alueelliset kuntoutuskurssit!](#)

Kokemuksia biologisesta lääkkeestä

Olen sairastanut pizarapsoria yli 25 vuotta. Tuohon aikaan mahtuu monenlaista hoitoa: voiteita, valohoitoja ja niin ulkoisia kuin sisäisiä lääkkeitä. Monista oli apua jonkin aikaa, toisista tuli sivuvaikutuksia ajan myöten. Syyskesästä tulimme hoitavan lääkärin kanssa siihen tulokseen, että nyt on aika kokeilla biologista lääkettä.

Lääkäri laittoi Kelaan hakemuksen Cosentyx-nimisestä lääkkeestä. Käsittely Kelassa kesti kuukauden verran. Ennenkuin voisin aloittaa lääkkeen, oli vielä tarkistettava, että olisin "terve": hampaat ja keuhkot kunnossa ja rokotukset ajanmukaiset. Kelan myöntävän vastauksen jälkeen sain lähiopetusta lääkkeen pistämiseen sairaanhoitajalta ja samalla kävimme tarkasti läpi mieltä askaruttavia asioita.

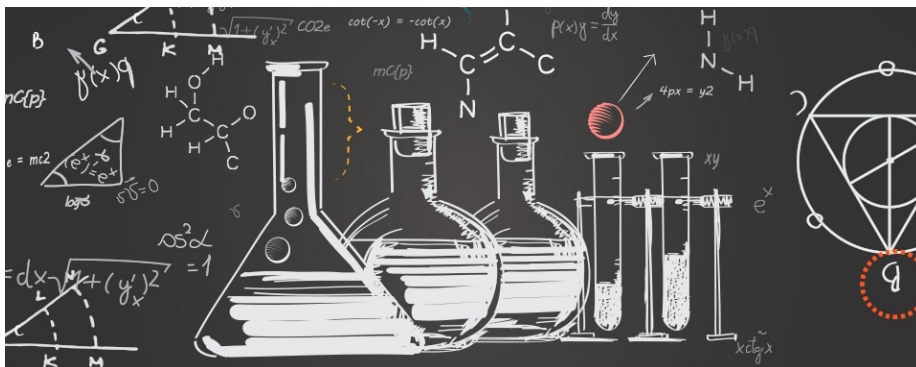
Apteekissa ensimmäinen lääkeannos maksoi jo niin paljon, että lääkekatto tuli täyteen. Maksamani erotuksen sain Kelalta myöhemmin takaisin ja seuraavat piikit ja reseptiläkkeet maksoivatkin sitten 2,50 €/kpl. Cosentyxin kerta-annoksen hinta on noin 1280 euroa, niin että suhteellisen kalliista lääkkeestä on kyse ja eipä ole ihme, ettei sitä ihan tuosta vaan saa.

Alussa lääkettä otettiin kerran viikossa viisi kertaa ja sen jälkeen lääke otetaan vain kerran kuukaudessa. Lääkkeen säilytys on tarkkaa ja sitä ei saa kuin yhden kuukauden annoksen kerrallaan. Itse tilaan lääkkeen edellisellä viikolla apteekkiin ja noudan sen pistospäivänä.

Entäpä sivuoireet? Niitä ei ole ollut suurempia - alussa oli lievää yöhikoilua ja kutinaa, mutta jatkossa sekin on hävinnyt. Entäpä tulokset? Kuukauden jälkeen sekä iho että päänahka ovat puhtaat. Ihan uskomaton tunne, kun ei ole läiskän läiskää. Tämän kokemuksen haluaisin monelle. Tietenkin on, niinkuin monessa asiassa: mikä sopii yhdelle, ei sovi toiselle. Toivotaan, että lääketiede kehittyy ja jokainen saisi helpotusta ihon ja nivelten vaivoihin.

Seija pj

Lisätietoa biologisista lääkkeistä Suomen Apteekkariliiton [Apteekki.fi](https://www.apteekki.fi) -sivulta.



Kuva: iStockphoto

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄTKAUSI 2017

Perjantai 3.2.2017 klo 10.00 – 14.00

Valon päivä

Terve Kuopio -kioski, Kauppakeskus Apaja (torin alla), 70100 Kuopio

Valon päivänä yhdistys esittelee toimintaansa Terve Kuopio -kioskilla. Mukana on myös

Psoriasisliiton järjestösuunnittelija Teuvo Leppänen. Tervetuloa tervehtimään ja tutustumaan!

Tiistai 21.3.2017 klo 17.00 -

Kevätkokous

Suokadun toimintakeskus, ruokasali Suokatu 6, 70100 Kuopio

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään Suokadun toimintakeskuksessa.

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 7 §:n mukaiset asiat, mm. esitetään

hyväksyttäväksi edellisen vuoden toimintakertomus ja tilinpäätös. Tervetuloa!

Torstai 23.3.2017 klo 13.00 – 17.00

Olemme mukana KYSin ja Tukipilarin järjestämässä Potilaan päivässä.

Tarkemmat tiedot [Tukipilarin](#) sivulta.

Sunnuntai 9.4.2017

Pieni ele -vaalikeräys

Olemme mukana vaalikeräyksessä – keräyspaikoista saamme tarkempaa tietoa myöhemmin.

Ilmoittaudu kerääjäksi pj Seijalle, p. 044 335 3263.

Perjantai 28.4.2017 klo 7 -

Vappumyyjäiset ja onnenpyörä -arpajaiset KYSissä

Otamme mielellämme vastaan myytäviä leivonnaisia ja arpajaispalkintoja.

Ota yhteys pj Seijaan, p. 044 335 3263.

Tiistai 6.6.2017 klo 17 -

Kevätkauden päätös ja rantakalailta Julkulan rantasaunalla

Ilmoittaudu perjantaihin 2.6.2017 mennessä pj Seijalle, p. 044 335 3263.

Liikuntatarjontamme viikoittain:

ALLASJUMPPA maanantaisin klo 17.30–19.00 Suokadun toimintakeskuksessa

(sisään pääsee sisäpihan ovesta klo 17.15)

- ohjaajana toimii Suoma Virnes, p. 050 377 7987 (virka-ajan jälkeen)
- sauna- ja uintilippuja myydään viiden kerran sarjakortteina Suokadun palvelutalon kansliasta, hinta 4,00 €/kpl ja yksittäisiä lippuja voi ostaa myös ohjaajalta ennen allasjumppaa

KUNTOSALIVUOROT keskiviikkoisin seuraavasti:

klo 17.00 – 18.00 Puijonlaakson palvelukeskuksessa,

Sammakkolammentie 12, 70200 Kuopio

Ohjaajana toimii Ritva Jaukka, p. 045 318 8933

klo 17.00 – 18.00 Suokadun toimintakeskuksessa,

Suokatu 6, 70100 Kuopio

Ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040 551 5914

Molemmat kuntosalivuorot ovat maksuttomia ja ns. avoimia vuoroja. Tule ja tuo ystäväsikin kuntoilemaan!

Tapahtumista ja niiden mahdollisista muutoksista ilmoitamme myös nettisivuillamme www.kuopso.net ja Facebook -sivullamme <https://www.facebook.com/kuopso> sekä Ihon aika-lehdessä ja Psoriasisliiton nettisivuilla www.psori.fi.

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY HALLITUS v. 2017

Puheenjohtaja: Seija Ålander seija.alander59(at)gmail.com
044 335 3263

Varapuheenjohtaja: Arvo Korhonen aok.korhonen(at)gmail.com
044 545 6513

Jäsenet: Pia Juntunen perhe.juntuset(at)luukku.com
044 089 0439
sihteeri

Pirkko Ollikainen kuopso(at)gmail.com
040 551 5914
tiedottaja/jäsenvastaava/rahastonhoitaja

Suoma Virnes suoma.virnes(at)gmail.com
050 377 7987
liikuntavastaava

Martti Ålander m.aukusti(at)luukku.com
044 504 8162
arpajais- ja kuljetusvastaava

Varajäsenet: Osmo Kokkonen osmo.kokkonen49(at)gmail.com
050 594 3429

Ritva Tenhunen ritva.tenhunen(at)hotmail.com
040 596 0180
virkistysvastaava

Koulutettuja tukihenkilöitä ovat

- Sirkka-Liisa Kalstela, acrodermatitis Hallopeau continua, p. 040 766 8623
- Ritva Karppinen, PPP/psoriasis, p. 050 514 2905
- Seija Mikkonen, nivelpsoriasis, kokemuskouluttaja, psoriasiamies, p. 050 542 4518
- Seija Ålander, psoriasis, kokemuskouluttaja, p. 044 335 3263

Muistathan päivittää muuttuneet yhteystietosi joko sähköpostilla kuopso@gmail.com tai soittamalla hallituksen jäsenille!