

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE

2/2006



*Elämä paiskoo joskus ovia kiinni
aivan nenäsi edestä, mutta älä välitä.
Vain niin saat selville ne ovet, jotka
ovat aukei sinua varten.*

Puheenjohtajan syksyiset terveiset

Aurinkoinen kesä alkaa olla takana. Toivon, että mahdollisimman moni sai apua terveydentilaansa. Syksyn myötä alkavat yhdistyksen allasjummat. Tulossa on myös tosi laadukkaita luentoja, nivelpsoriasista sairastavat huomioikaapa tämä. Laittakaa päivämääriä ylös, tämäntyylisiä tapahtumia ei voida kovin usein järjestää. Yhteistyö eri vammaisjärjestöjen kanssa on ollut hedelmällistä; olemme yhdistäneet voimia ja saaneet näin ihan mukavan tuntuista tapahtumia suunniteltua. Nyt kannattaa tulla pidemmältäkin matkalta, ja jos mahdollista suosikaa kimpakyytejä. Syksyn aikana on myös paljon tarjontaa erilaisiin liikunnallisiin tapahtumiin. Omiilla paikkakunnillakin kannattaa tutustua oman kylän tarjontaan ja mennä rohkeasti mukaan. Meidän tapahtumista tiedotetaan Ihonaika-lehdessä, netissä www.psoriasisliitto.fi ja Savon Sanomien Muistiopalstalla. Muistakaahan seurata näitä ja ennen kaikkea TULKAA MUKAAN! Aluesihteerin kertoo mielellään eri kuntoutus- ja kurssi-tarjonnasta ja meidän vertaistukijat ovat valmiita myös kuuntelemaan mieltä painavissa asioissa. Yhdistyksellämme on myös valolamppuja, joita voi lamppuvastaavilta lainata.

Tilaisuuksissa tapaamme!

Seija, puheenjohtaja

Aluesihteerin tiedotuksia

Raikasta syyspäivää Kuopion aluetoimistosta!

Meillä kaikilla on tavoitteena hyvä olo ja tasapaino niin elämän kuin sairauksienkin hallinnassa. Psoriasisliitto vastaa tähän tarjoamalla jäsenilleen tietoa, kuntoutusta ja vertaistukea. Keskeisiä palveluja ovat muun muassa ilmastohoitomatkot, psoriasisluennot ja hoidonohjaustilaisuudet, sekä kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssit, joita järjestetään Kuntoutumiskeskus IHossa Helsingissä ja alueellisesti eri puolilla Suomea. Seuraavassa tietoa loppuvuoden kursseista, jonne vielä ennätätte hakea.

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat osa Kelan kanssa yhteistyössä järjestettävää lääkinällistä kuntoutusta ja kurssit ovat osallistujilleen maksuttomia. Ne on tarkoitettu työikäisille (16–64 v.) iho- ja nivelpsoriasista sairastaville. Kursseille on jatkuva haku-aika. Kurssin ajalta Kela maksaa kuntoutusrahan. **Peruskurssit** (10 pv) ohjaavat psoriasikseen sairastuneita psoriasiksen hoidossa ja kuntoutumisessa sekä muissa sairauden mukanaan tuomissa asioissa. Kurssit järjestetään Kuntoutumiskeskus Ihossa. Tänä syksynä on mahdollisuus hakea vielä seuraaville **peruskursseille**:

Peruskurssi, psoriasis, kurssin nro 14725. Tapahtuma-aika: 23.10.– 1.11.06

Peruskurssi, atopia, kurssin nro 14868. Tapahtuma-aika: 6.– 15.11.06

Peruskurssi, psoriasis, kurssin nro 14726. Tapahtuma-aika: 20.– 29.11.06

Jatkokurssi, atoopikot, psoriaatikot ja PPP-potilaat. Tapahtuma-aika 11.–15.12.06. Kurssin nro 14714. Kohderyhmänä ovat henkilöt, jotka ovat aiemmin käyneet sopeutumisvalmennuksen peruskurssin ja joilla on nyt tiedon, ohjauksen ja tuen tarve työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja hoitoväsymyksen torjumiseksi.

Hakeminen. Täytä kuntoutushakemus (Kelan kaavake KU 102) ja kuntoutushakemuksen liite (Kelan kaavake KU 104) sekä liitä mukaan lääkärin B-lausunto. Hakemus Kelan paikallistoimistoon. Kelan paikallistoimisto tekee kuntoutuspäätöksen ja postittaa sen hakijalle. Kuntoutumiskeskus IHO lähettää kutsun hakijalle.

Perhekurssin ajankohta on lykätty alkuperäisestä aikataulusta vähäisen hakemusmäärän takia. Kurssin ajankohta on nyt **27.–29.10.06** ja se pidetään Imatran Kylpylässä. Hakuaika päättyy 26.9. Kurssilla vanhemmilla on mahdollisuus keskustella arjen tuomista haasteista ja vaihtaa kokemuksia muiden kanssa, mikä lisää perheen voimavaroja ja mahdollisuutta tukea lapsen pärjäämistä pitkäaikaisen iho- ja nivelsairauden kanssa. Kurssille otetaan mukaan 6–8 perhettä. Hakemuslomakkeen voi tilata Psoriasisliiton toimipisteistä tai hakea nettisivuilta www.psori.fi ja se lähetetään osoitteeseen Gunilla Öller, Kuntoutumiskeskus Iho, Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki.

Seniorikurssi on Kajaanissa 17.–20.10. Hotelli Kajanuksessa ja sinne on vielä tilaa. Hakuaika päättyy 25.9.06. Kurssi on hoidonohjaus- ja virkistyskurssi **yli 60-vuotiaille psoriaatikoille** ja tarkoitettu niin vastasairastuneille kuin jo pitempäänkin sairastaneille. Hakemuslomakkeen voi tilata Psoriasisliiton toimipisteistä tai hakea nettisivuilta www.psori.fi ja se lähetetään osoitteeseen Gunilla Öller, Kuntoutumiskeskus Iho, Fredrikinkatu 27 A 3, 00120 Helsinki. Hakemukseen voi liittää kopion edellisestä sairauskertomuksesta ja hoitavan lääkärin B-lausunnon (ei tarvitse hakea uutta). Kurssi on maksuton, matkoista omavastuuosuus 25 €, ylimenevät kustannukset korvataan halvimman kulkuyhteyden mukaan.

Ilmastohoidolla tarkoitetaan hoito- ja kuntoutumismatkoja vaikeaa psoriasista sairastaville. Psoriasis määritellään vaikeaksi psoriasikseksi, kun sairaus vaatii jatkuvia hoitoja: sairaalahoitoa, avohoitoa, sisäisiä lääkkeitä, valohoitoja ja lääkevoiteita.

Syksyn 2006 ja kevään 2007 ilmastohoitomatkat

23.11.–15.12.06	hakuaika päättyy 13.10.06
11.1.–2.2.07	hakuaika päättyy 1.12.06
1.–23.2.07	hakuaika päättyy 22.12.06
22.2.–16.3.07	hakuaika päättyy 12.1.07
15.3.–6.4.07	hakuaika päättyy 2.2.07
5.–27.4.07	hakuaika päättyy 23.2.07

Nivelpsoriaatikoiden hoitomatka Teneriffalle 2.–24.3.07

Hakuaika päättyy 19.1.07

Nuorten ihopsoriaatikoiden hoitomatka Teneriffalle 23.3.–7.4.07

Hakuaika päättyy 7.2.07.

Lisätietoja ilmastohoidosta antaa Psoriasisliiton ilmastohoitosihteeri Sirpa Hallivuori puh.(09) 2511 9040, s-posti:ilmastohoito@psori.fi.

Maailman psoriasispäivää vietetään kolmatta kertaa. Maailman psoriasispäivä on kansainvälinen teemapäivä, joka toistuu 29.10. vuosittain. Kansainvälisen psoriasisjärjestöjen liiton IFPAn jäsenjärjestöt ovat mukana päivän vietossa. Psoriasisliitto ja sen paikallisyhdistykset osallistuvat Suomessa päivän viettoon mm. järjestämällä yleisötapahtumia. Päivän tapahtumien kautta pyritään välittämään ajantasaista tietoa psoriasisesta ja sen hoidosta. Päivään liittyviä tapahtumia järjestetään eri puolilla maata varsinaista teemapäivää seuraavalla viikolla, koska maailman psoriasispäivä osuu tänä vuonna sunnuntaille.

Maailman psoriasispäivän yleisöluento aiheesta **Psoriasis iholla ja nivelissä** pidetään **Kuopiossa to 2.11. klo 17.30–20.00 Kuopion pääkirjaston luentosalissa**. Asiantuntijoina ovat ihotautien erikoislääkäri Ilkka Harvima ja reumatautien erikoislääkäri Elina Savolainen. Luentotilaisuuteen on vapaa pääsy eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu. Luennon järjestämisessä yhteistyökumppanina on Wyeth. Tervetuloa!

Valtakunnallista **Ihopäivän** tilaisuutta vietetään 9.11. klo 17.00–20.00 Suokadun palvelutalolla. Ylilääkäri Heli Koivumaa-Honkanen pitää luennon aiheesta **Elämän voimavarat ja elämäntyytyväisyys** alkaen klo 18.15. Tilaisuudessa voi tarkistuttaa luomia, tutustua ihonhoitoon ja terveyteen liittyviin tuotteisiin sekä saada tietoa yhdistys- ja vertaistukitoiminnasta. Tervetuloa!

Lisää tietoa kursseista ja toiminnasta saatte mm. Ihonaika-lehdestä, aluesihteeriltä, liittotoimistosta, yhdistyksen hallituksen jäseniltä ja internetistä.

Näin upeana syyspäivänä haluan kannustaa teitä, hyvät jäsenet, hakeutumaan sekä kursseille että liikkumaan luonnossa. Syksyinen metsä tarjoaa vaihtuvia maisemia liikkumiselle ja antaa aimo annoksen mielenvirkeyttä. Sopivasti annosteltu liikunta on yksi oiva väline hyvän olon saavuttamiseksi.

Mukavia syyspäiviä!

Pirjo Ruotsalainen, aluesihteeriksi ts.

Vaaliasiaa

Maaliskuussa 2007 on eduskuntavaalit. Taas tarvitaan innokkaita lipasvahteja tekemään arvokasta työtä. Jo kaksi tuntia ajastasi vaalipäivänä on suuri panos yhdistyksemme hyväksi. Jos olet kiinnostunut toimimaan lipasvahtina, ota yhteyttä puheenjohtajaan!

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

VUOSIKOKOUSKUTSU

Sääntömääräinen syysvuosikokous pidetään Best Western Hotelli Savoniassa, osoitteessa Sammakkolammentie 2, Kuopio

lauantaina 2.12. klo 18.00

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat. Tervetuloa!

Hallitus

LÄHDE KYLPYLÄMATKALLE SAARENMAALLE!

Matkakohde

SAARENMAA, KURESSAARE

Ajankohta

19.-26.11.2006 (SUNNUNTAI – SUNNUNTAI)

Matkan hinta

260 € / jäsen 275 € / ei jäsen

Hintaan sisältyy

- bussikuljetus Kuopio – Helsinki – Kuopio
- Matka - Vekan saattajan palvelut satamassa
- laivamatka Helsinki-Tallinna Viking Linen M/S Rosellalla kansipaikoin
- kuljetus Tallinnassa satama – Saarenmaa – satama paikallisella bussilla
- 1 viikon majoitus Saarenmaan Valssissa 2-hengen huoneessa
- puolihoito alkaen tulopäivän päivällisellä ja päättyen lähtöpäivän aamiaiseen
- uima-altaan - ja kuntosalin käyttö päivittäin aukiolojen puitteissa
- lääkärin tulotarkastus
- 6 päivänä 2 hoitoa / päivä
- laivamatka Tallinna – Helsinki Viking Linen M/S Rosellalla kansipaikoin
- arvolisävero



Lisämaksusta

- muut kuin yllä olevat palvelut
- 1-hengen huonelisämaksu 135 euroa / henkilö
- Täysihoito 50 euroa / hlö

VASTUULLINEN MATKANJÄRJESTÄJÄ: MATKA – VEKKA OY (3507/00/MjMV)

Terveyskylpylä Saarenmaa Valss ***

Yleiset tilat ja palvelut

Kylpylässä on ravintola, baari, kauppa-kahvila ja apteekki. Kauneushoitola, parturikampaamo, kuntosali, sauna, uima-allas, keilasali, biljardi ja 24 hengen kokoustila. Kylpylästä voi vuokrata kylpytakkeja. Tupakkahuone.

Huoneet

Huoneissa on puhelin, TV, lämmitys, wc ja suihku. Laminaattilattiat. Erikoistilauksesta inva-huone.

Perushintaan sisältyy

Majoitus kahden hengen huoneessa, puolihoito, aamuvoimistelu, hoitokuuri sekä uima-altaan ja kuntosalin käyttö aukioloaikoina.

VARAUKSET:

10.10.2006 mennessä

IRMA KOLEHMAINEN

Puh. 040 – 5913660



matkavekka

matkavekka

PSORIYHDISTYSTEN

KEVÄTMAATKA GRAN CANARIALLE

GRAN CANARIA – PLAYA DEL INGLES

22.3.-5.4.2007



2 VIIKKOA (TORSTAI – TORSTAI)

Matkan hinnat

Huoneistohotelli GREEN SEA * YKSIÖ 2'lle 674 euroa / henkilö**

Huoneistohotelli GREEN SEA * KAKSIO 2'lle 709 euroa / henkilö**

(Green Sea on San Augustin puolella)

Lapsi- ja lisävuodealennukset Lomamatkat syksy-talvi-kevät 2006 – 2007 esitteestä!

Hintaan sisältyy

- lentomatka Helsinki – Las Palmas – Helsinki Finnairin suoralla tilauslennolla
- lentokenttäkuljetukset perillä kohteessa Lomamatkojen oppaiden johdolla (lentokenttä – hotelli – lentokenttä)
- 2 viikon majoitus valitussa huoneistohotelli **GREEN SEA**:ssa valitussa huoneistotyypissä ilman aterioita
- Lomamatkojen oppaiden palvelut perillä kohteessa



Lisämaksusta



- muut kuin yllä olevat palvelut
- meno-paluu bussikuljetus Helsinki Vantaalle ja takaisin
- a) Iisalmi **59** euroa m-p
- b) Kuopio **54** euroa m-p
- c) Varkaus **49** euroa m-p
- d) Mikkeli **46** euroa m-p

Hinnat edellyttävät, että ryhmä on koossa ja ennakkomaksu 100 euroa / henkilö on maksettu **31.8.2006** mennessä! **Sen jälkeen ilmoittautuvat +30 euroa / henkilö** (nopean varaajan etu loppuu silloin)

LENTOAIKATAULU:

HELSINKI – LAS PALMAS 23.3.2007 AY1517 KLO 07.55 – 12.05

LAS PALMAS – HELSINKI 5.4.2007 AY1518 KLO 13.05 – 21.00

Teidustelut ja **VARAUKSET MAHDOLLISIMMAN PIKAISESTI:**

IRMA KOLEHMAINEN puh. 040 – 5913 660



matkavekka

matkavekka

TAPAHTUMAKALENTERI SYYSKAUSI 2006

- La 7.10.** **Reumapotilaan selviytyminen arjessa klo 13–17**
Reumatologi Marja Hypénin luentopäivä. Saat tietoa koko kehoosi hyvinvoinnin edistämiseen sekä sairauden kanssa selviytymiseen. Ruokailu alkaen klo 12.30; hinta 7 € (sis. myös kahvin). Ilmoittautuminen 3.10. mennessä Kuopion Reumayhdistys ry:n toimistoon, p. 017 2821 730.
- Ke 1.11.** **Apuvälineet ja jalkahoito Suokadun palvelutalolla klo 17–19.30**
- kuntoutussihteeri Anne Kainulainen/TK, maksusitoumukset apuvälineistä sekä voimassa oleva lainsäädäntö
- sairaanhoitaja Marita Korhonen/Respecta, apuvälineet
- jalkaterapeutti Panu Pitkonen/Respecta, jalkahoito
- arpajaiset
- To 2.11.** **Luento iho- ja nivelpsoriasiksesta Kuopion kaupunginkirjaston luentosalissa klo 17.30**
Luennoitsijoina ihotautien erikoislääkäri Rauno Harvima ja reumatautien erikoislääkäri Elina Savolainen
- To 9.11.** **Ihonpäivä Suokadun palvelutalolla klo 17–20**
- ylilääkäri Heli Koivumaa-Honkasen luento ”Voimavarat”
- luomien tarkastusta/sairaanhoitaja Riitta Karjalainen
- tuote-esittelyjä
- arpajaiset
- La 18.11.** **Liikuntapäivä Suokadun palvelutalolla klo 10–14**
Tuolijumppaa, allasjumppaa, kuntosali- ja tasapainoharjoituksia, rentoutusta, tuolitanssia ym. Hinta 5 €, sis. kahvi/tee, voileipää, hedelmä sekä ohjelman. Ilmoittautuminen 9.11. mennessä Kuopion Reumayhdistys ry:n toimistoon, p. 017 2821 730.
- La 2.12.** **Vuosikokous ja pikkujoulu Best Western Hotelli Savoniassa klo 18**
Yhdistys tarjoaa jouluaterian jäsenilleen, hinta yhdistykseen kuulumattomalle 25 €. Sitovat ilmoittautumiset pikkujouluun puheenjohtajalle tai sihteerille 17.11. mennessä.

TULE MUKAAN!!!

ALLASJUMPPA maanantaisin klo 18.45–19.45 Suokadun palvelutalolla
(sisään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 18.30 alkaen).

Kertamaksu 2,50 €. Ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040–551 5914.

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

Yhdistyksen syysvuosikokouksessa Majakassa, Minna Canthin katu 4 C, 3. krs.
22.11.2005 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:

Taisto Issukka
Keltuntie 21, 71900 TOIVALA
p. 017-461 5118, 050-368 0079
(sähköposti taisto.issukka@dnainternet.net)

Jäsenet:

Hannu Heiskanen
Päivärannantie 4, 70400 KUOPIO
p. 040-734 2202

Pia Juntunen, sihteeri/tiedottaja
Saarijärventie 23 E 65, 70460 KUOPIO
p. 040-725 3204
sähköposti: pia.juntunen @niuva.fi

Sirkka-Liisa Kalstela
Puijonsarventie 13 B 7, 70260 KUOPIO
p. 040-766 8623

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

Mirja-Anneli Tuovinen
Varpaisjärventie 1330, 71800 SIILINJÄRVI
p. 050-371 8304

Varajäsenet:

Martti Miettinen
Ukkokodintie 11, 70600 KUOPIO
p. 017-282 3181, 050-321 7303

Pirkko Ollikainen
Vuorikatu 22 A 38, 70100 KUOPIO
p. 017-262 6301, 040-551 5914
sähköposti: pirkko.ollikainen@gmail.com

Koulutettuja tukihenkilöitä ovat Ritva Karppinen (PPP/psoriasis), p. 017-462 2116, Mirja-Anneli Tuovinen (PPP/SAPHO) ja Seija Ålander (psoriasis).