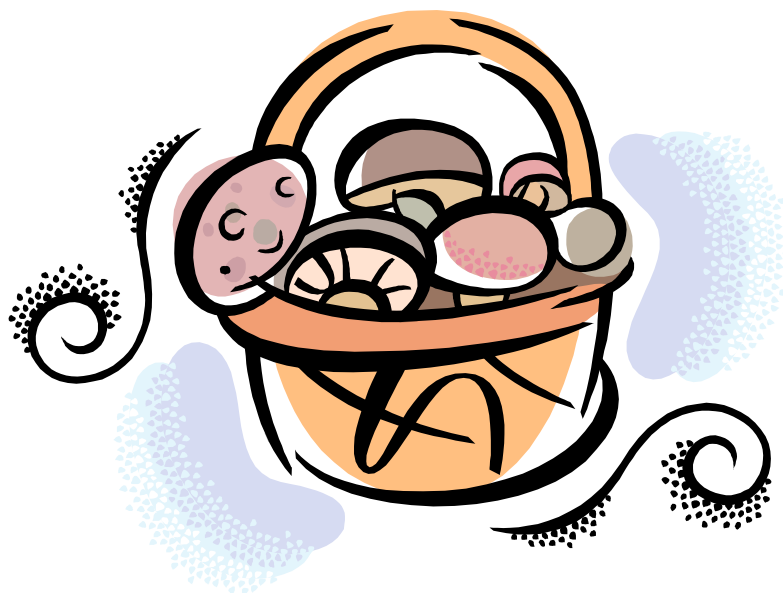


KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE

2/2007



*Moni osaa neuvoa meille tien,
mutta ystävän tunnistaa siitä,
että hän kulkee sitä kanssamme
jonkin matkaa.*

Puheenjohtajan terveiset

Hyvä yhdistyksemme jäsen!

Aloittaessamme syksyn toimintaa haluan toivottaa uudet jäsenet tervetulleeksi! Jäsenmäärämme mitä todennäköisimmin kasvaa Ylä-Savon Psoriasisyhdistyksen lopetettua toimintansa. Tarkoituksena on myös jatkaa yhteistyötä muiden alueemme yhdistysten kanssa; tapahtumakalenterista löytyy esim. yhteisvoimin järjestetty Ihonpäivä marraskuussa.

Muistutan taas kerran Kelan etuuksista eli selvitä tarkoin, oletko saamassa jotain etuuksia. Neuvottele hoitavan lääkärin kanssa asiasta ja aina voit kysyä myös suoraan Kelasta. Yhdistyksen omilta nettisivuiltamme www.kuopso.net löydät suorat linkit Kelaan sekä päivitettyt tiedot kaikista tapahtumistamme. Tule mahdollisuuksien mukaan toimintaamme mukaan!

Nuoret jäsenet! Olettehan tietoisia että teillä on omat sivut www.nupso.fi, joten käykääpä tutustumassa. Teille olisi taas tarjolla ilmastohoitomatka 7.–21.12.2007, jonka hakuaikaa on jatkettu 1.10.2007 asti. Matkan omavastuu on 168 euroa. Harmi, jos matka peruuntuu vähäisen osanottaja määrän takia. Rohkeasti mukaan vaan: "Sileä iho, parempi mieli"!

Psoriasisliiton liittokokous pidettiin Ikaalisten Kylpylässä 10.6.2007. Seuraavalle kolmivuotiskaudelle valittiin puheenjohtajaksi Hannu Takkula ja varapuheenjohtajaksi Yrjö Määttänen. Liittovaltuuston puheenjohtajana jatkaa Hannu Merilaita. Hallituksessa jatkaa Janne Pappila Keski-Suomen Psoriasisyhdistyksestä ja Keijo Kareinen Keski-Karjalasta on hänen varahenkilönsä. Meidän alueeltamme valittiin liittovaltuustoon Esko Laamanen Savonlinnan yhdistyksestä, Jukka Koivumäki Mikkelin yhdistyksestä ja allekirjoittanut Kuopion yhdistyksestä. Ottakaa yhteyttä, jos keksitte rakentavia ehdotuksia ja aloitteita asiamme eteenpäin viemisessä!

Seija, puheenjohtaja

Aluesihteerin tiedotuksia

Hyvää syyspäivää Kuopion aluetoimistosta!

Psoriasisliitto tarjoaa iho- ja nivelpsoriasista sairastaville tietoa, kuntoutusta ja vertaistukea. Keskeisiä palveluja ovat muun muassa psoriasisluennot, hoidonohjaustilaisuudet, ilmastohoitomatkat sekä kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssit. Seuraavassa tietoa kursseista, jonne vielä ennätätte hakea tänä vuonna ja myös vähän tietoa ensi vuoden kursseista.

Seniorikurssi yli 60-vuotiaille psoriaatikoille 16.–19.10.2007 Kalajoen Diakonaatissa. Kurssilla saat tietoa psoriasiksesta ja sen omahoidosta. Ohjelmaan kuuluu myös monipuolisia liikuntatuokioita. **Hakuaika on umpeutunut, mutta hakijoita on ollut vähän, joten ota pikimmiten yhteyttä koulutussuunnittelija Gunilla Ölleriin, jos kiinnostuit tästä hoidonohjauskurssista.** Gunilla Öller, puh (09) 2511 9052, gunilla.oller@psori.fi

Voimavara- kurssi 26.–30.11.2007 Hopeaniemen kuntoutumiskeskus – kylpylässä Vihdin Nummelassa. Kurssi on tarkoitettu työelämässä tai ennenaikaisella eläkkeellä oleville psoriaatikoille, jotka haluavat vaihtaa kokemuksia toisten psoriaatikoiden kanssa. Tavoitteena on tukea psoriasista sairastavien jaksamista arjessa, antaa mahdollisuus pohtia omahoitoon liittyviä asioita sekä tukea toimintakykyä liikunnan keinoin. Psoriasisliitosta kurssilla mukana Gunilla Öller. Hakuaika päättyy 26.10.2007.

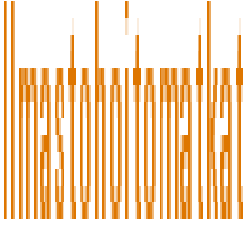
Näiden hoidonohjauskurssien omavastuuhinta on 20 e. Omavastuu matkoista on 9,25 e yhteen suuntaan, ylimenevät matkakustannukset korvataan edullisimman matkustustavan mukaan. Hakukaavakkeen voi tilata liittotoimistosta tai aluesihteeriltä. Kaavake löytyy myös osoitteesta www.psoriasisliitto.fi.

Sopeutumisvalmennuskurssit tämän syksyn osalta ovat jo täynnä, mutta ensi vuoden kurssit varmistuvat joulukuuhun mennessä, jolloin kuntoutushakemuksen voi jättää Kelan paikallistoimistoon. Peruskurssit (10 pv) ja jatkokurssit (5 pv) on tarkoitettu työikäisille iho- ja nivelpsoriasista sairastaville. Kurssit ohjaavat psoriasikseen sairastuneita psoriasis hoidossa ja kuntoutumisessa sekä muissa sairauden mukanaan tuomissa asioissa. Kurssipaikkana on Kuntoutumiskeskus Iho Helsingissä. Sopeutumisvalmennuskurssit ovat lääkinnällistä kuntoutusta ja kurssit ovat osallistujilleen maksuttomia. Hakuaika Kelan rahoittamille kurseille on jatkuva, kunnes kurssi täyttyy. Kurssin ajalta Kela maksaa kuntoutusrahan. Matkat korvataan Kelan korvauskäytännön mukaan.

Hakeminen. Täytä kuntoutushakemus (Kelan kaavake KU 102) ja kuntoutushakemuksen liite (Kelan kaavake KU 104) sekä liitä mukaan lääkärin B-lausunto. Toimita hakemus Kelan paikallistoimistoon. Kelan paikallistoimisto tekee kuntoutuspäätöksen ja postittaa sen hakijalle. Kuntoutumiskeskus IHO puolestaan lähettää kutsun hakijalle. **Lisätietoja** antaa johtava kuntoutushoitaja Tuula Huttunen, puh (09)2511 9050, tuula.huttunen@psori.fi

Valtakunnallista **Ihopäivän** tilaisuutta vietetään **Kuopiossa tiistaina 6.11. klo 17–20** Suokadun palvelutalolla, osoitteessa Suokatu 6. **Ravitsemusterapeutti Ursula Schwab luennoi ravitsemuksen merkityksestä hyvinvoinnille. Luento alkaa klo 18.15.** Tilaisuudessa voi tutustua ihonhoitoon ja terveyteen liittyviin tuotteisiin sekä saada tietoa yhdistys- ja vertaistukitoiminnasta. Sairaanhoidtaja antaa luomineuvontaa ja saatavana on myös voidenäytteitä. Tilaisuuden järjestävät Psoriasis-, Allergia- ja astma-, Keliakia- ja Syöpäyhdistys sekä Psoriasisliitto. Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Tervetuloa!

Maailman psoriasispäivää vietetään maanantaina 29.10.2007. Päivän tapahtumien kautta pyritään välittämään ajantasaista tietoa psoriasiksesta ja sen hoidosta Kansainvälisen teemapäivän tienoilla Psoriasisliitto ja sen paikallisyhdistykset osallistuvat päivän viettoon muun muassa jakamalla psoriasistietoutta uimahalleissa. Yleisöluentoja teemalla **Psoriasis ja jaksaminen**, järjestetään Savonlinnassa 23.10, Oulussa 31.10, Tampereella 30.10, Turussa 2.10. ja Helsingissä 29.10. Yleisöluennoilla reumatautien erikoislääkäri kertoo nivelpsoriasiksesta ja psykologian asiantuntija jaksamisesta pitkäaikaissairauden kanssa. Lisätietoja Ihonaika 4/2007.



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

Hakeminen: Täytä hakemus huolellisesti. Hakemuslomakkeita saat mm. Ihonaika-lehdestä, liiton nettisivuilta ja Psoriasisliiton aluetoimistosta. Pyydä lääkäriltäsi B-todistus matkaa varten. Liitä mukaan tuoreita valokuvia psoriasiksesta (lähikuva ja kokovartalokuva). Hakemus on voimassa kolme kuukautta ihopsoriaatikoiden ja nivelpsoriaatikoiden matkalle kuusi kuukautta lääkärintodistuksen päivämäärästä.

Kustannukset: Omavastuuosuus aikuisten matkoilla on 252 euroa ja nuorten matkoilla 168 euroa. Kotimaan matkat korvataan halvimman kulkuneuvon mukaan. Matkan jälkeen asiakas voi hakea Kelasta kuntoutusrahaa ansionmenetyksestä hoitajakson ajalta. Tämän syksyn ja ensi kevään ilmastohoitomatkojen ajankohdat löytyvät uusimmasta Ihonaika-lehdestä 4/2007 sivulta 31. **Huom! Nuorten (18–25v) psoriaatikoiden hoitomatkalle 7.12.–21.12.2007 haku-aika päättyy 1.10.** Lisätietoja ilmastohoidosta antaa ilmastohoitosihteeri Satu Lahtinen, puh. (09) 2511 9040, ilmastohoito@psori.fi

Ensi vuoden kuntoutuskurssien, teemalomien ja luentotilaisuuksien ajankohtia ei ole vielä lyöty lukkoon, joten ajantasaista tietoa kursseista ja toiminnasta saatte mm. Ihonaika-lehdestä, aluesihteeriltä, liittotoimistosta, yhdistyksen hallituksen jäseniltä ja internetistä. Hoidonohjaustilaisuuksista ja psoriasisluennoista tiedotan myös paikallislehdissä.

Syksy etenee ja ensiarvoisen tärkeää on omasta kunnosta ja jaksamisesta huolehtiminen. Haluan kannustaa teitä, hyvät jäsenet, hakeutumaan kursseille. Kurssit mahdollistavat kokemusten vaihdon vertaisten kanssa ja antavat monipuolista tietoa sairaudesta ja omahoidosta. Kirpeät syyspäivät puolestaan ovat mukavaa aikaa luonnossa liikkumiseen ja syksyinen metsä tarjoaa aimo annoksen mielenvirkeyttä.

Mukavia syyspäiviä!

Pirjo Ruotsalainen, aluesihteer

Kuopion aluetoimisto

Minna Canthinkatu 4 C, 3.krs

70100 Kuopio

017–262 4053 ja 040–728 1144

pirjo.ruotsalainen@psori.fi

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

VUOSIKOKOUSHUUTSU

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

lauantaina 24.11. klo 18.00

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat. Tervetuloa!

Hallitus

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!** Yhteystiedot löydät Psori-tiedotteen viimeiseltä sivulta.

Valohoito

Voit vuokrata lääkärin läheteellä valohoitolamppuja koulutetuilta lamppuvastaaviltamme:

Hannu Heiskanen, Kuopio
p. 050-533 3436

Heikki Laaksonen, Kuopio
p. 0400-682 896

Paula Jantunen, Suonenjoki
p. 050-534 4423

Sirpa Saarelainen, Nilsinä
p. 017-482 625, 044-748 2625

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

Jalkaterapeutti Satu Miettinen

- jalkojen iho- ja kynsiongelmat
- varpaiden ja jalkojen virheasennot
- diabetes/reumajalkojenhoito

Vastaanotto

Puijonkatu 17 B (2. krs), Kuopio
p. 050-369 7079

TAPAHTUMAKALENTERI SYYSKAUSI 2007

- Ti 23.10.** **Jalkaterapeutti Satu Miettinen Majakassa klo 18–**
- kahvitarjoilu
- Ti 6.11.** **Ihonpäivä Suokadun palvelutalolla klo 18–**
- ravitsemusterapeutti Ursula Schwabin luento klo 18.15
- tuote-esittelyjä
- arpajaiset
- La 10.11.** **Kuntosalimaraton Suokadun palvelutalolla klo 10–**
- osallistumismaksu 3 euroa (sis. ohjaus ja välipala)
- ilmoittautuminen 24.10. mennessä Kuopion
Reumayhdistyksen toimistoon p. 017–282 1730
- La 24.11.** **Vuosikokous ja pikkujoulu Best Western Hotelli
Savoniassa klo 18–**
Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistujille glögit ja piparit.
Jouluillallisen hinta jäsenelle on 15 euroa ja ei jäsenelle 26
euroa. Sitovat ilmoittautumiset puheenjohtajalle tai sihteerille
14.11. mennessä.

TULE MUKAAN TAPAHTUMIIN!!!

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

Kertamaksu 2,30 €. Ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040–551 5914.

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



Savonian Joulupöytä

*Sillilajitelma
 Tomaattisilakoita
 Konjakkigraavattualohta
 Lämminsavulohta
 Täytetyt kananmunat
 Riistapatee
 Hunaja-yrttimarinoitua broileria
 Katkarapusalaattia
 Sienisalaattia
 Rosollia
 Savonian joulusalaattia
 Runsas jouluinen leipävalikoima
 Karjalanpiirakoita*

*Joulukinkkua
 - sinappikastiketta
 Karjalanpaistia
 - porkkana- ja lauttulaatikkoa
 - keitettyjä perunoita*

*Jouluista kahvikakkua
 Joulupiparkakkuja ja Joulutorttuja
 Jouluinen hedelmärahkaa
 Kahvia / teetä
 Suklaakonvehteja*

- jäävesi juomana sis. hintaan

Hyvää ruokahalua !



KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

Yhdistyksen syysvuosikokouksessa 2.12.2006 Best Western Hotelli Savoniassa, Sammakkolammentie 2, Kuopio, 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:

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

Jäsenet:

Hannu Heiskanen
Päivärannantie 4, 70400 KUOPIO
p. 050–533 3436

Pia Juntunen, sihteeri/tiedottaja
Saarijärventie 23 E 65, 70460 KUOPIO
p. 0400–890 439
sähköposti: pia.juntunen@niuva.fi

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

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

Pentti Turunen
Pohjolankatu 18 C 37, 70500 KUOPIO
p. 0400–760 261
sähköposti: pentti.turunen@pph.inet.fi

Varajäsenet:

Erkki Hämynen
Museokatu 22 A 2, 70100 KUOPIO
p. 050–554 7288

Anja Voutilainen
Inkilänmäenkatu 20 A 8, 70340 KUOPIO
p. 050–350 3855

Koulutettuja tukihenkilöitä ovat Ritva Karppinen (PPP/psoriasis ja kokemuskouluttaja) p. 017–462 2116, Mirja-Anneli Tuovinen (PPP/SAPHO) ja Seija Ålander (psoriasis). Psoriasiamiehenä on aloittanut Seija Mikkonen, p. 050–542 4518.