

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE

2/2011



Elä elämää, ettei se elämättä jää.

- *Timo Tissari*

Puheenjohtajan mietteitä

Lämmin kesä on takanapäin ja uutta toimintakautta aloittelemme innolla. Kesästä on varmaan jäänyt mieleen monenlaisia mukavia hetkiä: retkiä luontoon, kulttuuritapahtumiin ja tapaamisia sukulaisten ja ystävien kesken - kaikkea mitä voi sitten syksyn ja talven kuluessa muistella. Aurinkoiset ilmat voivat myös tuoda yllätyksiä, esimerkiksi luomia, jotka ovat poikkeavan näköisiä väriltään ja muodoltaan. Kehotan näyttämään niitä lääkärille, koska uv-säteily on ollut suhteellisen korkealla.

Tuleva syksynä ja talvena on suunnitelmissa olla esillä ja tehdä tunnetuksi sairauttamme ja yhdistystämme, niin torilla, kauppakeskuksissa kuin oppilaitoksissakin. Olemme huomanneet, että tavalliset jäsenillat vetävät nihkeästi väkeä. Viesti on selvä - toimintatapoja on muutettava.

Lääkekulut ovat pitkäaikaissairailta korkeat. Olettehan huomanneet, että monella apteekilla on kanta-asiakkuuksia tarjolla, kaikki edut kannattaa käyttää hyödyksi.

Kun näette meitä eri tilaisuuksissa, tulkaa juttelemaan. Edelleen kaipaamme niitä teidän ehdotuksianne, mutta toimintaa suunnitellessa ei ole tullut yhteydenottoja. Niitä odotellessa: Mukavaa syksyn odotusta!

Puheenjohtaja Seija

Valohoito

Voit vuokrata valohoitolamppuja lääkärin läheteellä koulutetuilta lamppuvastaaviltamme:

- Seija Ålander, Kuopio p. 044 544 1603
- Akumatti Iire, Paukarihti p. 040 571 1387
- Leena Kalilainen, Suonenjoki p. 045 317 9733
- Sirpa Saarelainen, Nilsiä 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 syysvuosikokous pidetään

lauantaina 19.11. klo 16.00

Hotelli Jahtihovi, Snellmaninkatu 23, Kuopio.

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus

Järjestösuunnittelijan terveiset

Toivottavasti saitte kaikki nauttia rentouttavasta ja aurinkoisesta kesästä – nyt taas intoa täynnä syksyn puuhiin!

Liiton ilmastokuntoutuskonsepti muuttuu vuodenvaihteessa, ja ensi vuoden matkojen haut ovat jo tänä syksynä. Lisätietoa asiasta tulee liiton nettisivuille, IhonAikaan sekä tietysti kaikissa järjestämissämme tilaisuuksissa ja koulutuksissa.

Kuopiossa järjestetään valohoitovastaavien koulutus torstaina 19.1.2012. Koulutuksen sisällöstä ja tarkemmista aikatauluista tiedotetaan myöhemmin.

Lääkärinluentoja Itä-Suomen alueelle on tänä syksynä saatu vain yksi, joka järjestetään 30.11. Kuopiossa klo 18.00 alkaen kaupunginkirjastolla. Tilaisuudessa nivelpsoriasiksesta luennoi reumatologi Aulikki Kononoff.

Touhukkain terveisin,

Jenni Tuomainen
 YTM, järjestösuunnittelija
 Psoriasisliitto ry
 Itä-Suomen aluetoimisto Kuopio
 Minna Canthinkatu 4 C 3. krs
 70100 Kuopio
 09–2511 9064
 jenni.tuomainen@psori.fi
 www.psoriasisliitto.fi

TEEMALOMA

**Eläkeläisten virkistysloma: Runnin kylpylä 27.11.11 - 2.12.11 Lomayhtymä ry.
 Hakuaika loppuu 20.9.2011.**

Teemaloman tavoitteena on irrottaa arjesta, virkistää ja tarjota vertaistukea. Loman aikana pyritään herättämään kiinnostus psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Omavastuu: 115 € /hlö. Tuetuille teemalomille voi hakea joka toinen vuosi. Lomille haetaan lomajärjestäjän omalla hakulomakkeella. Hakulomakkeet ja lisätietoja järjestösuunnittelija Jenni Tuomainen 09-25119064 [jen-ni.tuomainen@psori.fi](mailto:jenni.tuomainen@psori.fi).

SENIORIKURSSI

**Psoriasis ja diabetes: Ensimmäinen jakso 21.11.11–25.11.11 ja toinen jakso on 13.3.–15.3.2012.
 Hakuaika loppuu 20.9.2011.**

Tämä seniorikurssi on suunnattu niille yli 60-vuotiaille psoriasista sairastaville, joilla on diabetes tai joilla on lisääntynyt riski sairastua siihen. Seniorien kuntoutuskurssin tavoitteena on tukea osallistujien motivaatiota omahoitoon ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Kurssin ohjelmassa on mukavaa yhdessäoloa sekä perustietoa psoriasisesta ja sen hoidosta. Erytosisoamisensa tuovat mukaan kurssille diabeteksen asiantuntijat. Liikuntaa sisältyy päivittäin ohjelmaan. Kurssi on tarkoitettu sekä vasta psoriasiseseen sairastuneille että pitempään sairastaneille. Etusija kurseille pääsyyn on niillä henkilöillä, jotka jo sairastavat diabetesta tai joilla on lisääntynyt riski sairastua siihen. Riskin arvioimiseksi voit täyttää Diabetesliiton lomakkeen: Tyypin 2 diabeteksen sairastumisriskin arviointilomake. Jos saat lomakkeesta pistemäärän 7 tai enemmän, sinun kannattaa jo hakea kurssille. Kurssi

tehdään kaksiosaisena. Toinen jakso on 20.3.–22.3.2012, sen hinta on 30 €. Lisätietoja kurssista antaa kuntoutussuunnittelija Satu Lahtinen, puh (09) 2511 9052.

KELAN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

Kurssi on tarkoitettu psoriasisista sairastaville työikäisille, joilla on hoidonohjauksen, tietotaidon ja vertaistuen tarve. Kurssi soveltuu vasta sairastuneille ja kauemmin sairastaneille. Kurssilla saa laajasti tietoa psoriasisesta ja sen eri hoitomuodoista. Ohjelmassa on eri asiantuntijoiden luentoja, liikunta-, keskustelu- ja opetusryhmiä. Kurssilla on mahdollisuus vertaistukeen, voimavarojen lisäämiseen ja virkistäytymiseen. Kurssille haettaessa täytetään kuntoutushakemus (Kelan kaavake KU 102) ja hakemukseen liitetään lääkärin B-lausunto. Hakemukset jätetään Kelan paikallistoimistolle, joka tekee kuntoutuspäätöksen. Tieto päätöksestä tulee hakijalle kotiin ja Psoriasiskeskus lähettää kutsun kurssille. KELAn sopeutumisvalmennusta iho- ja nivelpsoriaatikoille järjestetään Helsingissä Psoriasiskeskuksessa (Fredrikinkatu 27). Ohessa on muutama kurssi, joille voi hakea. Koko kurssitarjonta löytyy Ihonajasta, Psoriasisliiton nettisivuilta ja KELAn omilta sivuilta.

Iho- ja nivelpsoriasispotilaiden sopeutumisvalmennuksen peruskurssi, knro 38387, 17.10.11–26.10.11. Hakuaika jatkuva.

Iho- ja nivelpsoriasispotilaiden sopeutumisvalmennuksen peruskurssi, knro 38389, 7.11.11–16.11.11. Hakuaika jatkuva.

Psoriaatikoiden ja pustulosis palmoplantarisis potilaiden voimavarapainotteinen jatkokurssi, knro 38408, 28.11.11–2.12.11 Hakuaika jatkuva.

Kuopion Reumayhdistys ry:n kuulumisia

Syksyinen tervehdys hyvät Psoriasis-yhdistyksen jäsenet,

”Oma koti kullan kallis” ja meille kaikille niin rakas paikka. Ikääntymisen ja sairastelun myötä kotona selviytyminen ja kodin turvallisuus saattavat olla asioita, joihin juuri nyt kannattaa kiinnittää huomiota. Olen sairastanut nivelreumaa 45 vuotta ja siksi olen usein joutunut pohtimaan näitä asioita.

Kylpyhuoneessa voivat ammeen poisto ja wc-istuimen korotus sekä tukikahvat helpottaa toimimista ja lisätä turvallisuutta. Liukastamaton lattiapinnoite ja hyvä valaistus ovat nekin tärkeitä asioita. Suihkutuoli käsinojineen helpottaa peseytymistä ja samaa tuolia voi käyttää pukeutumisessa. Riittävän leveä ja kynnyksetön ovi mahdollistavat esim. rollaattorin kanssa liikkumisen.

Keittiö on kodin sydän; siellä oleskellaan paljon ja laitetaan ruokaa sekä syödään. Se on myös kodin teknisin tila. Olisi hyvä, jos kodinkoneet olisivat sopivalla korkeudella ja käteväällä paikalla työskentelyä ajatellen. Eritasouuni, joka on sijoitettu kalusteisiin käyttäjän mukaiselle korkeudelle, auttaa selkää- ja jalkavaivaista selviytymään omatoimisesti. Myös astianpesukone kannattaa sijoittaa lattiasta noin 40 cm:n korkeudelle. Liesi ja vesipiste on hyvä olla vierekkäin ja lasku- sekä työskentelytilaa tulisi olla riittävästi. On olemassa paljon erilaisia pieniä *apuvälineitä*, jotka helpottavat keittiössä työskentelyä. Sahamallinen veitsi säästää 30 % voimaa ja tarttumapihdit ja vipuvarret tuovat helpotusta ulottumiseen sekä hanojen ym. vipujen kääntämiseen. Jos koet, että sinulle on hyötyä apuvälineistä, niin pyydä omalta lääkäriltäsi lähete apuvälinearvioon terveystieteiden keskukseseen. Apuvälineet ovat niitä tarvitseville ilmaisia ja niitä annetaan joko määrääjäksi tai toistaiseksi käyttöön.

Makuuhuoneen tulisi olla puhdasilmäinen ja rauhallinen tila. Viileähkö lämpötila ja sopiva ilmankosteus parantavat unesi laatua. Koneellinen ilmanvaihto kuivattaa ilmaa, joten jos asunnossa on sääntömahdollisuus, kannattaa ilmanvaihtoa pienentää yöksi. Riittävän korkea sänky helpottaa sängystä ylösnousia. Pienet matot kannattaa poistaa kulkuväyliltä ja sängyn vierestä kompastumisvaaran vuoksi. Yövalo lisää yöllä liikkumisen turvallisuutta.

Turvallisuutta ja viihtyisyyttä voit lisätä pienillä muutoksilla. Mieti mikä on tarpeellista, voisitko luopua muutamasta koriste-esineestä tai huonekalusta. Saat kotiisi avaruutta ja siivous helpottuu. Mattojen vähentäminen ja hyvä valaistus vähentävät kaatumisriskiä. Tiesitkö, että koti on yleisin tapaturmien sattumispaikka. Olohuoneen vanha laiskanlinna voi olla rakas, mutta onko siitä nouseminen hankalaa. Tukeva ja riittävän korkea tuoli, joka voi olla myös kaunis ja mukava, on kodin tärkeä kaluste.

Illat pimenevät, sytytä kynttilä tai pari (voi olla myös energiaa säästävä LED-valo) tunnelmaa tuomaan.

Leppoisaa syksyä Sinulle! Nautitaan punaposkisista omenoista ja puolukoista.

Ystävällisin terveisin

Eeva-Liisa Tuomainen
tukihenkilö ja kokemuskouluttaja
Kuopion Reumayhdistys ry

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**.

Koulutusta tulossa vuonna 2012

Oletko kiinnostunut toimimaan valohoitovastaavana tai kokemuskouluttajana?

Valohoitovastaavien koulutus torstaina 19.1.2012. Koulutuksen sisällöstä ja tarkemmista aikatauluista tiedotetaan myöhemmin.

Kokemuskouluttajakoulutuksen ajankohta vielä avoinna.

Molempien koulutusten tiedustelut järjestösuunnittelijalta.

TAPAHTUMAKALENTERI SYYSKAUSI 2011

Torstai 27.10. klo 13.30–15.00

Psorin hoidon valmennuspäivä (KYS luentosali, auditoriorakennus 2 krs)

Onko sinulla tai läheiselläsi psoriasis? Haluatko kuulla tärkeää tietoa psoriasisesta ja sen hoitovaihtoehtoista? *Ohjelmassa lääkäri- ja hoitajaluento sekä psoriliiton edustajan puheenvuoro.*

Lauantai 29.10. klo 10.00–16.00

Maailman psoriasispäivä (Päivärannan Citymarket)

Olemme esittelemässä yhdistystä ja sen toimintaa.

Keskiviikko 9.11. klo 18.00–

Jäsenilta (Palvelukeskus Akuliina, Siilinjärvi)

Psoriasiamies Seija Mikkonen luennoi aiheesta kakkostyyppin diabetes, mukana myös järjestösuunnittelija Jenni Tuomainen. Kahvitarjoilu.

Lauantai 19.11. klo 16.00–

Yhdistyksen syysvuosikokous ja pikkujoulu (Hotelli Jahtihovi)

Jouluista ohjelmaa, arpajaiset ja tietenkin runsas jouluillallinen. Hinta 10 €/jäsen, 20 €/ei jäsen. Ilmoittaudu maksamalla ko. summa yhdistyksen tilille (OP 560005-4182097) 11.11. mennessä.

Keskiviikko 30.11. klo 18.00–

Nivelpsoriluento (Kuopion kaupunginkirjasto)

Reumatologi Aulikki Kononoff KYSiltä luennoi nivelpsoriasiksesta.

Keskiviikko 21.12. klo 7.00–

Joulumyyjäiset (KYS, 1. kerroksen S-aula)

Otamme mielellämme vastaan myytäviä tuotteita ja arpajaispalkintoja. Lisätietoja pj Seijalta.

Retki Alapitkälle ja Lapinlahdelle tulossa keväällä 2012

Teemme retken Alapitkälle ja Lapinlahdelle keväällä 2012. Vierailemme mm. Alapitkällä Suomen Asutusmuseossa, Lapinlahdella taidemuseossa ja Väärnin pappilassa. Lisätietoja retkestä myöhemmin kevään 2012 aikana.

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 allasjumpsaa

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 (Sektor)

- 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 Psoriasisryhdistys 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>

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
Melaniementie 22 as. 3, 71160 Riistavesi
p. 044 335 3263
sähköposti: seija.alander@luukku.com

Varapuheenjohtaja:

Pentti Turunen
Pohjolankatu 18 C 37, 70500 Kuopio
p. 0400 760 261
sähköposti: turunen.pena@gmail.com

Jäsenet:

Pia Juntunen, sihteeri/tiedottaja
Touvitie 10 C, 70460 Kuopio
p. 0440 890 439
sähköposti: pia.juntunen@niuva.fi

Seija Mikkonen
Haapaniemenkatu 12 B 38, 70100 Kuopio
p. 050 542 4518
sähköposti: seija.mikkonen@kuh.fi

Pirkko Ollikainen
Vuorikatu 22 A 38, 70100 Kuopio
p. 040 551 5914
sähköposti: pirkko.ollikainen@gmail.com

Mirja-Anneli Tuovinen
Varpaisjärventie 1330, 71800 Siilinjärvi
p. 050 371 8304
sähköposti: tuovinen.mirjaanneli@gmail.com

Varajäsen:

Martti Ålander
Melaniementie 22 as. 3, 71160 Riistavesi
sähköposti: martti.alander@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