

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE

2/2012



*Onni ei ole kultakimpale.
Se on pieniä hippuja arjen harmaassa savessa.*

Puheenjohtajan mietteitä

Nyt kun kesä mennyt on...

Vai tuliko se ollenkaan, ainakin muutamana edellisenä kesänä meitä hellineet helteet jäivät uupumaan. Mukavaakin tekemistä silti kesään aina mahtuu.

Sykyterveisinä ei ole mukavaa tuoda ensimmäiseksi huonoja uutisia, mutta valitettavasti nyt asiat ovat näin. Olette varmaan lukeneet lehdistä, että KYSillä on suunnitteilla suuria säästötoimia. Iho-osasto aiotaan sulkea kokonaan ja ihopolin käyntimäärät puolitetaan. Ihmetystä herättää, miksi nyt, kun koko ajan kävijämäärät ovat olleet nousussa, osastolle tehtiin kallis remontti ja hoitohenkilöstö koulutettiin. Siitä huolimatta nämä ovat suunnitelmat. Psoriasisliitto ja Iholiitto ovat yhdessä laittaneet KYSin johdolle asiasta nootin ja sosiaalisessa mediassa olemme yrittäneet asiaa tuoda esille. Toivon, että järki voittaa tässä asiassa.

Kuntavaalit ovat tulossa ja näitäkin päätöksiä meistä jokainen voi oman paikkakunnan tulevilta päättäjiltä kysellä. Mikä onkaan erityissairaiden kohtelu omassa kunnassa tulevaisuudessa? Näkykö ihotautilääkäreitä ja –hoitajia meidän terveyskeskuksissamme?

Jäsenmäärä olisi saatava nousuun, koska vain numerot ja tilastot näyttävät puhuvan. Maksetaan jäsenmaksu ja yritetään saada mukaan mahdollisimman paljon asianosaisia. Kaikesta huolimatta valoisaa syksyä ja jaksamista!

Puheenjohtaja Seija

Vaalikeräys Pieni Ele

Osallistumme keräykseen seuraavissa paikoissa ja lipasvahdin paikkoja on tarjolla:

- **Länsi-Puijon koulu**, Kuopio
- **Amiska**, Kuopio

Yhteyshenkilö Seija Mikkonen p. 050 542 4518

- **Melaniemen koulu**, Riistavesi

Yhteyshenkilö Seija Ålander p. 044 544 1603

- **Kasurilan ala-aste**

Yhteyshenkilö Ritva Karppinen p. 050 514 2905

Järjestösuunnittelijan terveiset

Näin syksyllä yhdistysten toiminnan vilkastuessa on hyvä hetken aikaa miettiä, mihin kannattaa keskittyä. Viime vuosina psoriasisyhdistysten toimintaa on kovasti haluttu kehittää arvioinnin avulla, esimerkiksi EVA-lomakkeiden käytöllä. Arviointi onkin tärkeitä toiminnan kehittämässä, mutta itse haluaisin nostaa sen rinnalle toisen keskeisen asian eli palautteen antamisen ja saamisen. Toimintaa on kovin vaikea arvioida ja kehittää, ellei siitä saa palautetta.

Olen nyt ehtinyt työskennellä vajaat puoli vuotta Psoriasisliiton järjestösuunnittelijana. Jo tämän lyhyen ajan sisällä olen useamman kerran havainnut, että yhdistysten aktiivitoimijat kokevat epävarmuutta siitä, mitä ns. rivijäsenet toiminnalta odottavat. Väittäisin, että samanlaisia ajatuksia on useilla meistä työntekijöistä. Yksi keskeinen syy lienee vähäisessä palautteessa.

Useimmilla meistä on varmaankin kokemuksia sekä huonosta että hyvästä palautteesta ja useimmiten palaute jää kokonaan saamatta. Huonoksi palautteeksi voidaan katsoa tokaisut, ihan kiva tai ihan ok, siis palaute ilman perusteluja. Palautteen antaminen on taitolaji, jota kannattaa hieman opetella, jotta välttyy turhilta kiistoilta ja mielensä pahoittamisilta. Palautetta antaessaan on tärkeitä pitää mielessä palautteen asiallisuus ja se, että palaute kohdistuu suoritukseen, ei ihmiseen.

Hyvin mietitty ja rakennettu palaute on kuin lahja. Tosiasioihin pohjautuva, avoin ja rehellinen palaute antaa meille mahdollisuuden keskittyä oikeisiin asioihin toiminnan kehittämisessä. Siksi toivonkin, että Sinä, hyvä psoriasisliiton jäsen, aktivoitut ja annat palautetta joko yhdistyksellesi tai liiton työntekijälle. Vain siten voimme kehittää Psoriasisliiton toimintaa ja palveluita psoriaatikkojen parhaaksi.

Syksyllä tapahtuu:

- Psorin hoidon valmennuspäivä Kuopiossa torstaina 1.11. klo 16.00–18.00. Paikkana on KYS auditorio. Tapaat valmennuspäivän aikana lääkärin ja sairaanhoitajan, jotka ovat erikoistuneet hoitamaan psoriasista. Tilaisuudessa tapaat myös muita psoriasiksen kanssa eläviä, ja kuulet Psoriasisliiton toiminnasta. Tilaisuuden järjestää KYS:n ihotautien klinikka yhteistyössä Abbott Oy:n kanssa.
- Lääkäriluento lisalnessa tiistaina 23.10. klo 17.30–19.30. Paikkana Luma-keskus Majakka, lisalmi-Sali, Savonkatu 5. Tilaisuudessa luennoi erikoislääkäri Maria Suttle.
- Psoriasisliiton uuden strategian valmistelu vuosille 2014–2019 on käynnistynyt. Liiton nettisivuille on tulossa asiaan liittyvä jäsenkysely.
- Iholiiton ja Psoriasisliittojen yhteistyömuotojen selvitystyö on käynnistynyt. Alkusysäys asiaan tuli 2,5 vuotta sitten RAY:n toimesta. Asiasta enemmän tietoa seuraavassa Psoritiedotteessa.
- Tämän vuoden Itä-Suomen aluekoulutus pidetään Lappeenrannassa 29.–30.9.2012. Ilmoittautumisaika on jo päättynyt.
- Lounais-Suomen järjestösuunnittelija on vaihtunut. Uutena järjestösuunnittelijana syyskuun alusta aloitti Riika Hagman. Samalla Lounais-Suomen aluetoimisto siirtyi Turusta Helsinkiin, liiton toimistoon Fredrikinkadulle.
- Järjestösuunnittelija Teuvo Leppänen on aloittanut Palmoplantaarista pustuloosia sairastavien yhdyshenkilönä syyskuun alusta alkaen. Suunnitteilla on vertaistukitapaamisen järjestäminen. Toiveita ja ideoita otetaan vastaan.
- Ensi vuoden teemalomien ajankohdat ja kohteet varmistuvat loppuvuodesta ja ilmoitetaan vuoden viimeisessä Ihonaika-lehdessä

Kuntoutuksen terveiset:

KELA kursseista:

- Sopeutumisvalmennuskursseilla 22.10.–31.10.2012 ja 26.11.–5.12.2012 on tilaa
- Iho-psoriaatikkojen ja PPP-potilaiden voimavarapainotteisella jaksolla 5.11.–11.11.2012 on myös tilaa
- Ensi vuoden 2013 Psoriasisliiton järjestämät KELA kurssit ovat internetissä jo haettavissa.

Aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennuskurssi

- Keväällä 2013 toteutetaan au-sope kurssija 8.2.2013 alkaen neljä (2vk pääjakso, jossa 2x12 kurssiryhmät), jolloin kurssipaikkoja on 96 kappaletta haussa. Tarkempaa tietoa kevään au-sope kurseista ja esimerkiksi hakuajoista tulee myöhemmin Ihonaika -lehdessä.
- kurssilaisten palautteen perusteella moni kokee hyötyvänsä, jos ovat käyneet ennen AU-sope kurssia Kelan sope-kurssin, jossa saa enemmän asiantuntijatietoa psoriasisesta sekä yksilöllisempää kuntoutusta.
- kevään matkojen hakuun toivottaisiin lisää ensikertalaisia miehiä.

Syksyisin terveisin

järjestösuunnittelija Teuvo Leppänen
p. 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 ja kamman vuokra 4 €/viikko.

Ideoita ja toiveita otetaan vastaan...

Sivulta 6 löydät syksyn 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**

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

VUOSIKOKOUSKUTSU

Sääntömääräinen syysvuosikokous pidetään

lauantaina 24.11. klo 16.00

Hotelli Jahtihovi, Snellmaninkatu 23, Kuopio.

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus



TAPAHTUMAKALENTERI SYYSKAUSI 2012

Tiistai 23.10. klo 17.30–19.30

Lääkärinluento lisalmessa

Paikkana on Luma-keskus Majakka, Iisalmi-Sali, Savonkatu 5. Tilaisuudessa luennoi erikoislääkäri Maria Suttle.

Sunnuntai 28.10. klo 9.00–20.00

Pieni ele –vaalikeräys

Tule lipasvahdiksi! Lisätietoja puheenjohtaja Seijalta.

Maanantai 29.10. klo 10.00–17.00

Maailman psoriasispäivä

Olemme esittelemässä yhdistystä Terve Kuopio -kioskissa Kauppakeskus Aapelissa.

Torstai 1.11. klo 16.00–18.00

Psorin hoidon valmennuspäivä KYSillä

Paikkana on KYS auditorio. Tapaat valmennuspäivän aikana lääkärin ja sairaanhoitajan, jotka ovat erikoistuneet hoitamaan psoriasista. Tilaisuudessa tapaavat myös muita psoriasiksen kanssa eläviä, ja kuulet Psoriasiliiton toiminnasta. Tilaisuuden järjestää KYSin ihotautien klinikka yhteistyössä Abbott Oy:n kanssa.

Lauantai 24.11. klo 16.00–

Yhdistyksen syysvuosikokous ja pikkujoulu Hotelli Jahtihovissa

Jouluista ohjelmaa, arpajaiset ja tietenkin runsas jouluillallinen. Hinta 10 €/jäsen, 20 €/ei jäsen. Ilmoittaudu maksamalla ko. summa yhdistyksen tilille (FI52 5600 0540 1820 97) 11.11. mennessä.

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 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 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
- www.kuopionjalkaterapia.fi

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(at)kuopionreumayhdistys.fi
 - Kuopion Reumayhdistyksen Kurre –lehdestä
 - 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
p. 044 335 3263
sähköposti: [seija.alander\(at\)luukku.com](mailto:seija.alander@luukku.com)

Varapuheenjohtaja:

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

Jäsenet:

Pia Juntunen, sihteeri/tiedottaja
p. 0440 890 439
sähköposti: [pia.juntunen\(at\)niuva.fi](mailto:pia.juntunen@niuva.fi)

Seija Mikkonen
p. 050 542 4518
sähköposti: [seija.mikkonen\(at\)kuh.fi](mailto:seija.mikkonen@kuh.fi)

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

Martti Ålander
sähköposti: [martti.alander\(at\)luukku.com](mailto:martti.alander@luukku.com)

Varajäsen:

Suoma Virnes
p. 050-377 7987
sähköposti: [suoma.virnes\(at\)gmail.com](mailto:suoma.virnes@gmail.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