



JÄSENTIEDOTE 1/2021



HELSINGIN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

HELSINGFORS REGIONENS PSORIASISFÖRENING RF

**FREDRIKINKATU 27 A 1
00120 HELSINKI**

**toimisto@hepso.fi
www.hepso.fi**

puh. 040 024 4614

**Facebook:
HEPSO Helsingin seudun Psoriasisyhdistys ry.**

HEPSON HALLITUKSEN JÄSENTEN ESITTELY

Esittelyvuoron aloittaa Hepson hallituksen puheenjohtaja Pekka Fredriksson
Haastattelijana, varapuheenjohtaja Eeva Hanström



Pekka, minkälaisin mieltein aloitit kesällä yhdistyksen puheenjohtajana?

Haastava aika, haastava tehtävä luotsata Suomen suurinta psoriasisyhdistystä. Upeassa hallitustiimissä ja saumattomassa yhteistyössä se onnistuu.

Miten tulit mukaan aikanaan Hepson toimintaan?

Kaikki alkoi, kun psorin kynsissä ollessani hakeuduin Psoriliiton aurinkopainotteiseen sopeutumisvalmennukseen Kanarialle. Kipinä syntyi vertaistukea saadessani myös sen antamiseen. Hepso oli itsestään selvä kanava. Elämäni parhaita päätöksiä.

Mitä tämä tehtävä on sinulle antanut?

Mahdollisuuden nähdä asioita laajemmin kuin vain oman sairauden kautta. Vaikka korona-aikana Hepson perustehtävien toteuttaminen on hankaloitunut ja muuttanut muotoaan, olen oppinut paljon ja onnistumisen hetket jonkin tärkeän asian äärellä ovat ruokkineet lisää innostusta.

Mikä on mielestäsi tärkeintä yhdistyksen toiminnassa?

Edelleen perustehtävien hoito – psoritiedon välittäminen, jäsenillat, vertaistukiryhmät, yhteiset tapahtumat liikuntaa unohtamatta. Kaikki tietysti nykytilanteeseen sopivilla tavoilla.

Mitä asioita haluaisit kehittää yhdistyksen toiminnassa?

Elämme poikkeuksellista aikaa, joka tulee muuttamaan vääjäämättä myös tulevaisuutta. Digiloikka on jo yhteiskunnassa tapahtunut ja meidän tulee oppia ja sopeuttaa toimintaamme kuitenkin niin, ettei kukaan jäsenistämme tunne jäävänsä yksin tai syrjään. Toinen asia on psoritiedon kokemusperäisen tiedon välittäminen tehokkaammin lääkäri-, hoito- ja sosiaalitoimen henkilökunnalle. Koen roolimme tärkeäksi edunvalvontatehtäväksi oikean tiedon välittämisessä.

Miten vietät vapaa-aikaasi?

Eläkkeellä ollessani kaikki aikani on nykyisin vapaa-aikaa. Yritän tehdä siitä laatuaikaa yhteydenpidolla läheisten kanssa, lukemalla paljon ja tietysti hoitaen Hepson asioita. Liikunta eri muodoissaan on jäänyt hieman vähemmälle, siitä minulla on huono omatunto, vaikka en taida kärsiä siitä yksin. Nyt pitäisi pyrkiä pitämään psori kurissa, kun hyvää tekevä aurinkoilma- ja matkustaminen ei ole vielä mahdollista.

Mistä sinulle tulee hyvä mieli ja mistä harmistut?

On paljon arkisia asioita, joista olen onnellinen. Auringonlasku Porkkalan- niemellä, tyttären koiran hännänheilautus, ystävälliset sanat puhelimesta. Puolisoni tuki ja kärsivällisyys. Hepson hallitusporukan kanssa toimiminen. Harmistumiset yritän jättää vähemmälle, yleensä syy löytyy peiliin katsomalla. Toisaalta – turvaväleistä piittaamattomat kanssaihmiset, aikataulujen pettäminen ja toimimattomat tietokoneohjelmat.

Lempiruokasi?

Olen kaikkiruokainen ja ahne. Kalkkunakranssi lohkoperoilla ja vihannes-sörseleillä kelpaa aina.

Oma motto?

"Lopulta asioilla on tapana aina järjestyä"

Terveiset yhdistyksen jäsenille

Psoriasis on sairaus, jonka jokainen kokee ja josta kärsii omalla henkilökohtaisella tavallaan. Yhdistys antaa mahdollisuuksia keventää tätä taakkaa tässäkin jäsentiedotteessa esitetyillä tavoilla. Ollaan rohkeita, tuetaan toisiamme, luodaan yhteyksiä. Valoa on näkyvissä! 😊

Terveyttä ja onnellista vuotta 2021 kaikille jäsenillemme!

Pekka Fredriksson

HEPSON HALLITUS

Puheenjohtaja

Pekka Fredriksson
pekka.fredriksson@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Eeva Hanström
eeva.hanstrom@hotmail.com

Sihteeri

Pasi Urjo

Rahastonhoitaja

Seija Viitasaari

Muut jäsenet

Päivi Hartikainen
Ulla-Maija El Assouli

Varajäsenet

Jari Kauppila
Pertti Hallikainen

KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

Helsingin seudun Psoriasisyhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään yhdistyksen toimistolla Fredrikinkatu 27 A 1, 00120 Helsinki ke 21.4.2021 klo 18.00. Kokoukseen voi osallistua etäyhteydellä.

Kokouksessa käsitellään ja päätetään yhdistyksen sääntöjen 11§ asiat ja äänestys- ja vaalijärjestys.

Epidemia rajoituksista johtuen toivomme ilmoittautumista ennakkoon kotisivuillamme www.hepso.fi, sähköpostitse toimisto@hepso.fi, tai puhelimitse numeroon 0400 244 614. Kokouksen etäyhteys toteutetaan Teams-sovelluksella. Etäyhteydellä osallistuvien tulee ilmoittaa 7.4.2021 mennessä sähköpostiosoitte, johon lähetämme kutsulinkin ennen kokousta. Tiedotamme epidemiatilanteesta mahdollisesti aiheutuvista muutoksista.

Hepson hallitus

KEVÄÄN JÄSENILLAT

Toistaiseksi kaikki jäsenillat toteutetaan Teams-sovelluksella. Ilmoittaudu mukaan kotisivuillamme www.hepso.fi tai sähköpostilla toimisto@hepso.fi.

Teams-kokoukseen osallistuaksesi tarvitset kutsulinkin, jonka lähetämme etukäteen sähköpostiviestinä. Voit liittyä mukaan tietokoneella, puhelimella tai tabletilla, tarvitset vain verkkoyhteyden.

- Ke 3.2.2021 Vertaistukea ja tuolijumppa** **klo 17.30–19.00**
 Jutellaan mukavia ja virkistäydytään Ulla-Maijan vetämän helpon ja hauskan tuolijumpan siivittämänä. Jumppa tehdään mukavan musiikin tahdittamana ja pääosin istuen, joten se soveltuu mainiosti meille kaikille.
- Ke 3.3.2021 Askartelu ilta** **klo 17.30–19.00**
 Kevättä jo rinnassa? Aika kaivaa vanhat ruukut esille ja aloittaa miettimään mitähän kesällä kasvattaisi. Koristellaan vanhat ruukut, lasitölkit tai tyhjät hernerokkapurkit. Tarvitset vain tyhjän astian, jonka haluat päällystää, lempi serviettejä sekä puuliimaa ja vettä. Älä unohda mielikuvitusta.
- Ke 7.4.2021 Rentoutus ilta** **klo 17.30–19.00**
 Rentoutumisesta apua arkeen. Rentoutua voi monella lailla ja eri ihmisillä se tarkoittaa eri asioita. Käydään läpi rentoutus keinoja ja harjoitellaan sitä. Mukana Sanna Hassinen Psoriasisliitosta.
- Ke 5.5.2021 Matkustelu ilta** **klo 17.30–19.00**
 Valo lisääntyy ja aika monen mielessä siintää toiveikkuus reissuun lähtemisestä rokoteuutisten myötä. Siis sitten kun se olisi jälleen turvallista. Saamme iltaan vieraaksemme varsinaisen matkailualan konkarin, Leena Karjalaisen. Hänellä riittää kerrottavaa, vinkkejä ja paljon mielenkiintoisia tarinoita maailmalta - läheltä ja kaukaa.

KIRKKONUMMI JA LÄHIYMPÄRISTÖ

Kirkkonummen ja lähiympäristön jäsenilta to 25.3.2020 klo 18.00-20.00. Ilta toteutetaan Teams-sovelluksella ja epidemiatilanteen salliessa Kirkkonummen kirjastossa. Saamme vieraaksemme terveydenhoitoalan ammattilaisen.

Kaikki psoriasiksesta ja psoriasisyhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita.

Ilmoittautumiset kotisivuillamme www.hepso.fi, sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai puh. 0400 244 614. Osallistumislinkki lähetetään ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen.

LOHJAN, KARKKILAN JA VIHGIN ALUE

Hepson tapahtumat toteutetaan toistaiseksi Teams-sovelluksella, joka mahdollistaa helpon osallistumisen. Tervetuloa mukaan.

VAPAAEHTOISEKSI PIENI ELE -KERÄYKSEEN

Vapaaehtoisten lipaskerääjien panos on Hepsole mittamattoman arvokas. Kotisivuillamme www.hepso.fi, sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai soittamalla puh. 0400 244 614 voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi Pieni Ele -lipaskerääjäksi vaalipäivänä 18.4.2021. Sovitaan yhdessä sinulle sopiva keräyspaikka.

Tule mukaan tekemään hyvää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten hyväksi. Vapaaehtoiset lipaskerääjät työskentelevät äänestyspaikalla Pieni Ele -keräyspisteellä sisätiloissa huolehtien keräyslippaasta tervehtien ja kiittäen lahjoittajia ystävällisesti. Voit ottaa mukaan ystäväsi.



Tässä tehtävässä pärjää avoimin mielin ja hymyn kera oikein mainiosti.

Tervetuloa mukaan, ilmoittaudu pian!

METROPOLIAN VESIJUMPPA

Aika: Tiistaisin 9.2.-18.5.2021, 1. ryhmä klo 13.00–13.45 ja 2. 14.15–15.00, 14 kertaa, max. 8 hlöä/ryhmä. Syyskaudella mukana olleilla etuoikeus. Koronatilanne saattaa muuttaa aikatauluja.

Paikka: Myllypuron kampus, Myllypurontie 1 00920 Helsinki

Ilmoittautuminen: Viimeistään 7.2.2020 sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai puh. 0400 244 614. Syyskaudella mukana olleilla etuoikeus. Vapaita paikkoja voi tiedustella toimistolta.

Hinta: Hepson jäsenille 50 € mikäli koko kausi toteutuu.

Maksu: Yhdistyksen tilille FI37 5723 0220 5409 70 viite 33666, eräpäivä ilmoitetaan jumpan varmistuttua.

HEPSO TARJOAA TYÖSSÄKÄYVILLE JÄSENILLEEN

URHEILUHALLIT

25 kpl Urheiluhallin etukorttia. Saat käyttöösi seitsemän uimahallin palvelut: Kallion, Kontulan, Malmin, Mäkelänrinteen, Siltamäen, Töölön ja Vuosaaren. Kortin arvo on 25 €. Ilmoita halukkuudestasi sähköpostilla toimisto@hepso.fi viimeistään 28.2.2021. Mikäli halukkaita on enemmän kuin 25, arvomme kortit kaikkien ilmoittautuneiden keskeen. <https://www.urheiluhallit.fi/fi/etusivu.html>.

KULTTUURIKUNTOUTUS

Perinteiset teatteri ja konsertti vierailut jatkuvat korona tilanteen parannuttua.



Seuraa ilmoitteluumme Facebookissa ja kotisivuillamme www.hepsa.fi, niin saat ajantasaisen tiedon tapahtumistamme. Tiedotamme teille myös sähköpostilla.

Aina voit myös soittaa meille puh. 0400 244 614.

OLEMME KOONNEET ALLE KUNTIEN TARJOAMIA ETUJA LIIKUNTAPALVELUISTAAN PITKÄAIKAISSAIRAILLE JA VAMMAISILLE

HELSINKI

Erytisuimakortin hinta on 56 e + henkilökohtainen ladattava kulunvalvonta- ja asiakaskortti 4 e. Lisätietoa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/sisaliikuntapaikat/uimahallit/erytisuimakortti>

Lisäksi Helsingin kaupungin kunto- ja voimailusaleille saleille on mahdollisuus saada invalidi alennus esimerkiksi, jos sinulla on invalidin pysäköintilupa. Lisätietoja: <https://www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/fi/palvelut/liikunta-ja-ulkoilu/maksut/hintaryhmien-maarittelyt>

ESPOO

Erytisyryhmien uimarannekkeen hinta on 35 €. Ranneke on voimassa Espoon kaupungin uimahalleissa vuoden lunastuspäivästä. Lisätietoja:

https://www.espo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Ohjattu_liikunta/Erytisyryhmat/Erytisyryhmien_uima_ja_kuntosaliranneke

KIRKKONUMMI

Erytisuimakortti on uimahallin vuosikortti, jonka tavoitteena on aktivoida vammaisia ja pitkäaikaissairaita omatoimisen liikunnan pariin. Lisätietoja:

<https://www.kirkkonummi.fi/hinnasto-3>

LOHJA

Lohjan Liikuntakeskus järjestää liikuntaa myös erityisryhmille. Lisätietoja:

<https://www.lohja.fi/vapaa-aika-liikunta/liikunta/tilavaraukset/>

KARKKILA

Karkkilan kaupungin liikuntatoiminnan pääpaino on terveystuikuntaan painottuva liikuttaminen. Lisätietoja:

<https://www.karkkila.fi/default.asp?sivu=13&alasisivu=56&kieli=246>

VIHTI

Vihdin uimahallissa on potilasjärjestöjen jäsenille alennettu hinta. Lisätietoja:

https://www.vihti.fi/wp-content/uploads/2020/07/Liik.palv_.-hinnasto-1.8.2020.pdf

VALOLAMPPUJEN JA KAMPOJEN VUOKRAUS

Vuokrausta varten pitää olla ensimmäisellä kerralla ihotautilääkärin kirjoittama hoito-määräys. Jatkossa riittää omalääkärin tms. lähete.

Laitevuokrat: UVB-laite jäsenelle 50 e/kk, ei jäsenelle 100e/kk
Valokampa jäsenelle 40 e/kk, ei jäsenelle 80 e/kk

Vapaita lamppuja voi tiedustella sähköpostilla toimisto@hepsa.fi tai numerosta 0400 244 614.

Koronatilanteen vuoksi vuokraukset ja palautukset vain sopimuksen mukaan.

PSORILinja

PSORILINJA PALVELEE

Kaipaatko neuvoja ja vinkkejä psoriasiksen hoitoon? Tietoa kursseista ja kuntoutuksesta? Tai haluatko vain jutella jonkun kanssa siitä, miten psori kuormittaa arjessa? Psorilinja on sinua varten!

Ota yhteyttä Psorilinnan maksuttomaan neuvontapuhelimeen. Psoriin perehtynyt sairaanhoitaja auttaa, neuvoo ja kuuntelee numerossa 0800 557 767.

Palvelu on avoinna ma klo 8.00–12.00 ja ti–ke klo 14.00–18.00.

LÄÄKÄRIN PUHELINPALVELU

Koronatilanteen vuoksi Psorilinjalla päivystää nyt myös ihotautien erikoislääkäri Jaana Mattila joka maanantai klo 12.00-13.00, p. 0800 07557 (läkare betjäning även på svenska). Lääkäri ohjaa ja neuvoo psoriasiksen hoidossa ja lääkityksessä, mutta ei kirjoita reseptejä. Tämäkin palvelu on soittajalle maksutonta.

PUHETTA PSORISTA – RYHMÄCHAT

Puhetta psorista -ryhmächat on tarkoitettu kaikenikäisille psoriasista sairastaville. Ammattilaisen vetämä chatpalvelu on auki joka tiistai 5.1.2021 alkaen klo 18.00-19.30.

Ryhmächat toimii tukinet.net -alustalla ja siihen voi osallistua anonyymisti nimimerkillä. Osallistuaksesi sinun on rekisteröidyttävä Tukinet.net-palvelun käyttäjäksi ja kirjauduttava palveluun. Lisätietoja Psoriasisliiton sivuilta <https://psori.fi/tule-mukaan/kysy-psoriasiksesta-psorilinja/>.



Posti Green

VERTAISTUKEA VERKOSSA

Hepso on järjestänyt Psoriasisliiton kanssa vertaistuki iltoja verkossa. Suuren kysynnän vuoksi jatkossa kokoontuu kaksi ryhmää, joihin ovat tervetulleita kaikki psoriaatikot asuinpaikasta riippumatta. Illoissa keskustellaan psoriin liittyvistä tunteista ja huolista, psoriasis hoidosta ja muista ajankohtaisista asioista. Teemoja ja sisältöjä suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Ryhmiä vetävät yhdessä Psoriasisliiton kuntoutussuunnittelija Sanna Hassinen ja vertaisryhmien ohjaaja Pasi Urjo Hepsosta.

Uusi verkkovertaisryhmä aloittaa toimintansa tiistaina 26.1.2021 klo 18.00–19.30. Toinen ryhmä kokoontuu edelleen torstaisin eli ryhmät kokoontuvat jatkossa parittomilla viikoilla torstaisin ja parillisilla viikoilla tiistaisin. **Huom! Torstain ryhmä on täynnä, mutta tiistain ryhmään mahtuu vielä mukaan.** Ryhmä kokoontuu Teamsissa. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä sanna.hassinen@psori.fi.

HEPSON VERTAISRYHMÄT

Vertaisryhmissä löytyy muutama vapaa paikka. Ryhmät kokoontuvat tällä hetkellä koronan vuoksi Teams ja/tai WhatsApp-sovelluksilla.

Teams-kokoukseen osallistuaksesi tarvitset kutsulinkin, jonka lähetämme etukäteen sähköpostiviestinä. Voit liittyä mukaan tietokoneella, puhelimella tai tabletilla – tarvitset vain verkkoyhteyden.

Ryhmiä vetävät vertaistukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, joilla on omakohtaista kokemusta psoriaasiksesta ja he ovat saaneet tehtävänsä koulutuksen. Heitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Kun haluat jutella psoriaasiksesta tai olet kiinnostunut vertaisryhmistä, ota yhteys yhdistyksen vertaistukihenkilöön. Tällä hetkellä meillä kokoontuvat kerran kuukaudessa nais-, seka- ja äijäryhmät.

Lisätietoja puhelimitse 0400 244 614 tai sähköpostilla suoraan ryhmien vetäjiltä:

Eeva Hanström

eeva.hanstrom@hotmail.com

Ulla-Maija El Assouli

ulla-maija-elassouli@hotmail.com

Pasi Urjo

pasi.urjo@gmail.com

Naisryhmä

Sekaryhmä

Äijäryhmä