



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Vapaaehtoisuus vahvistaa

Rakkaat reumayhdistyksen jäsenet. Meillä kaikilla on takanamme raskas ja hieman pelottavakin vuosi 2020.

Kukaan meistä ei osannut tällaista kuvitellakaan vielä vuosi sitten.

Yhdistyksessämme olimme suunnitelleet kaikenlaista kivaa ohjelmaa. Teatteriin oli jo liputkin ostettu, eduskuntatalon retket maksettu, liikuntaryhmät ja kerhot innokkaasti aloittaneet kautensa, syksyille suunnitteilla Repoveden retki ym. ym. Ja sitten tuli täydellinen stoppi kaikelle. Jokainen joutui henkilökohtaisessa elämässäänkin miettimään, miten tästä selvitään?

Kohta on vuosi eletty, ja nyt voidaan todeta, kohtalaisen hyvin ollaan selvitty, toistaiseksi.

Mistä sitten voimat jaksamiseen?

Onneksi meillä on ympärillä tämä kaunis luonto metsineen, ihana Saimaa ja muut järvet, ja kesällä saimme hieman hengähtää ja tavata ulkotiloissa lähimmäisiä ja ystäviä. Moni löysi uusia harrastuksiakin, mm. geokätköily sai paljon uusia harrastajia. Perheet retkeilivät yhdessä ja se yhdessä tekeminen, se on voimaannuttavaa. Ja olemme saaneet nauttia oikeasta talvesta, lumesta ja kauniista kuuraisista maisemista, myös meidän vuodenajanvaihtelut auttavat jaksamaan.

Ehkäpä osaltaan juuri se yhteisöllisyys sai minutkin uudelleen palaamaan tähän puheenjohtajan rooliin (aiemmin v. 2015 - 2017). Nämä kolme väliavuotta olen kyllä muuten ollut aktiivisesti toiminnassa mukana.

Liikuntavastaavana jatkan myös edelleen, koska liikunta on lähellä sydäntäni. Toivoisinkin, että jokainen saisi kipinän liikkumiseen, kukin omien voimiensa mukaan. Joko siellä kotona, vinkkejä ja videoita kyllä löytyy tai yhdessä liikkumalla, vaikkapa yhteisillä kävelyretkillä.

Liikunta ja kaikenlainen ulkoilu pitää mielen virkeänä, aivan kuten tämä vapaaehtoistyö. Jos sinua

yhtään kiinnostaa, että mitähän siellä sitten tehdään, ota reippaasti yhteyttä ja tule mukaan toimintaan.

Tai voit myös kertoa toiveistasi, olisiko ehkä jokin uusi harrastus, mitä haluaisit kokeilla, tai olisiko kiva saada vertaistukea jonkin muun toiminnan parissa?



Tulestupa

Koulukatu 50
53100 Lappeenranta
puh. 0400 395 466
avoinna ma – to 10-16

reuma.lappeenranta@gmail.com
www.lappeenrannanreumayhdistys.fi

Yhdistyksen tilinumero: FI8456200920220042

Tulestupa on vuokrattavissa edulliseen hintaan, jäsenille sekä ulkopuolisille.

Mitä enemmän ideoita ja ajatuksia, (saa olla lentäviäkin), sitä hausempaa niitä on suunnitella ja toteuttaa yhdessä, teidän kanssa! Saa olla aito ja luonnollinen, erilaisuus on voimavara.

Tällä hetkellä tunnen luottavaisuutta ja samalla myös innostusta tulevaisuutta ja yhdistyksemme toimintaa kohtaan. Vaikka moni asia on muuttunut, haaveista ja unelmista ei tule koskaan luopua. Siispä haaveile, unelmoi ja hellitä, kuuntele kehoa, anna tilaa erilaisuudelle!

Sirkku Hamunen
puheenjohtaja



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Hallitus		puhelin	s-posti
Puheenjohtaja	Sirkku Hamunen	0500 912 510	sirkku.hamunen(at)gmail.com
Varapuheenjohtaja	Jaana Kauppinen	040 573 2550	jaanajkauppinen(at)gmail.com
Retki- ja kulttuurivastaavat	Mikko Kauppinen Marjatta Veikkanen	040 581 2012 050 516 0840	kauppinen.mikko(at)gmail.com marjatta.veikkanen(at)gmail.com
Atk-/tiedotusvastaavat	Päivi Hovila Mikko Kauppinen	kysy toimistolta	hpaivi(at)gmail.com
Jäsenrekisteri	Jaana Kauppinen	040 573 2550	jaanajkauppinen(at)gmail.com
Lapsi-/nuoriso-vastaava	Jaana Kauppinen		
Rahastonhoitaja	Paula Heiskanen	050 371 8656	heiskanen.pm(at)gmail.com
Liikuntavastaavat	Sirkku Hamunen Jaana Kauppinen		
Varajäsenet	Marja-Leena Ruukonen	kysy toimistolta	ruukonenleena(at)gmail.com
	Paula Kaikkonen	0400 627 606	paula.kaikkonen(at)hotmail.fi

Lappeenrannan reumayhdistyksen kuntajaokset

Luumäen reuma ja tuleskerho. Kokoontuu kuukauden viimeinen tiistai. Yhteyshenkilö Vuokko Pesu puh. 050 377 3555
Kristina Olander-Salmi luumaenreumatules(at)gmail.com

Savitaipaleen Reumareippaat. Kokoontuu kuukauden viimeinen torstai. Yhteyshenkilö Eija Härkönen puh. 0440 72 650
[eijavarpu\(at\)gmail.com](mailto:eijavarpu(at)gmail.com)



Ylempi kuva: Luumäen reuma ja tuleskerholaisia
Alemmassa: Savitaipaleen Reumareippaita



Tärkeää asiaa jäsenmaksusta

Reumaliitto on siirtynyt tänä vuonna keskitettyyn laskutukseen, eli nyt jäsenmaksusi tulee liitolta, joka sitten tilittää yhdistyksellemme jäsentemme osuuden.

Maksaessasi huomioi seuraavat asiat:

- maksun saaja on Reumaliitto ja tilinumero on muuttunut
- muista viitenumero
- jokainen jäsenmaksu maksetaan omalla viitteellä, jos perheeseen tulee useampi maksu.

Jäsenmaksun maksaminen käteisellä Tulestuvalla on edelleen mahdollista. Muista ottaa jäsenlaskusi mukaan, jotta saamme siitä viitenumerosi.

Tärkein asia lopuksi: Säilyttääksesi jäsenyytesi ja edut, maksathan laskusi eräpäivään mennessä.

Yhdistyksen jäsenenä olet tapaturmavakuutettu yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa ja matkoilla. Yhteystietojesi muuttuessa, ilmoitathan niistä yhdistyksellemme, Tulestuvalla p. 0400 395466, tai reuma.lappeenranta@gmail.com tai jäsenasioiden hoitajalle [jaanajkauppinen\(at\)gmail.com](mailto:jaanajkauppinen(at)gmail.com)

Tulevista tapahtumista ilmoitamme ES keskiviikko ilmaisjakelussa, kotisivuilla ja Facebookissa. Jos sinulla on sähköposti, mutta et ole vielä meidän ajankohtaisten asioiden postituslistalla, laitapa osoitteesi tulemaan, niin saat suoraan sähköpostiisi tietoa tapahtumistamme.



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Reumapoliklinikan tietoja

Ylilääkäri reumatologi Andrus Mullamaa

Reumatologi Reena Kartau

Reumahoitajat ohjaavat, neuvovat ja tukevat keskussairaalan reumapoliklinikalla.

Reumapoliklinikan yhteystiedot: **reumahoitajan puhelintunti ti 8.30-9.30 puh. 040 651 0284**

puhelinpalvelun kautta voit jättää reumapoliklinikalle soittopyynnön arkisin klo 8-18 puh. 05 352 6000

Sähköisen palvelun kautta. <https://oma.hyvis.fi>

Lastenreuma sairaanhoitaja Kirsten Viitikko

Terveyskeskuksen reumahoitaja

Virpi Niittymäki

Vastaanotto ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-15.

Reumahoitajan puhelintunti arkisin klo 12-13

Armilankatu 44
53100Lappeenranta
puh. 040 198 8802



LaatuJalka

Jalkojen hoitoa koti- ja
laitoskäynteinä
Omaishoidon palvelusetelituottaja
Merja Kosonen
044 972 5048
www.laatuJalka.fi
info@laatuJalka.fi



Hallitus kokoontui
turvavälejä noudattaen
Kesäteatterissa
huhtikuussa

Ent. pj. Maiju Pyykkö
pääsi hevosajelulle
Savitaipaleen
kuntajaosvierailullaan



Polymyalgia rheumatica- lihasreuma

on melko yleinen tulehduksellinen iäkkäämpien kansalaisten reumatauti. Sairastumisen keski-ikä on n. 73 v. ja naiset sairastuvat herkemmin tähän tautiin. Mikä taudin aiheuttaa, ei ole tarkkaan tiedossa, mutta virustaudit saattavat olla osallisena taudin puhkeamiseen.

Tyypilliset oireet ovat niskan, hartioiden, olkavarsien, lonkkiensuudun ja reisien jäykkyys ja laaja-alaiset kivut. Aamusta jäykkyys on pahimmillaan ja vuoteesta liikkeelle lähtö voi olla vaikeaa. Lisäksi voi ilmetä väsymystä, huonovointisuutta ja lievää kuumeilua. Aiemmin terve ihminen kokee itsensä usein hyvin sairaaksi.

Oireista kannattaa huolestua, jos ne kestävät parisen viikkoa. Tauti alkaa usein hitaasti ja oireet voi olla epämääräisiä viikkoja ennen hoitoon hakeutumista.

Pienelle osalle sairastuneista kehittyy temporaali arteriitti eli ohimovaltimon tulehdus, joka vaatii nopean hoidon aloituksen. Sen oireena on toispuoleinen päänsärky ja kipu posken alueella.

Tauti todetaan jos sairastuneella on edellä kuvattuja oireita, usein koholla oleva CRP ja La.

Keskustan Fysioterapia

- Fysioterapia • Lymfaterapia • Jalkojenhoidot
- Kuntoutuksen kotikäynnit

05 451 4844

Valtakatu 37 C 24, LPR (Saimaanlinna)
www.keskustanfysioterapia.fi

Hoidoksi aloitetaan kortisonilääkitys (Prednisolon), alkuun 15–20 mg päivässä, ja jos oireet häviävät 2-3 vuorokaudessa diagnoosi on oikea. Lääkeannosta lasketaan pikkuhiljaa rauhalliseen tahtiin ja kokonaishoitoaika on 1-2v. Joskus tauti on hankalaoireinen. Tällöin joudutaan käyttämään muita reumalääkkeitä, ja potilaat ovat usein reumalääkärin hoidossa. Kortisoni lääkeytyksen yhteydessä tulee huomioida mahdollinen diabeteksen ja osteoporoosin riski.

Taudin ennuste on hyvä, tauti ei aiheuta pysyviä vaurioita ja terveys palautuu ennalleen.

Virpi Niittymäki

Reumahoitaja Armilan terveyskeskus



Yhdistyksen syyskauden avaus Marjolassa

Reuma- ja diabetesjalat kuntoon

Terveystieteiden rekisteröity
jalkojenhoitaja
reuma ja diabetesjalkojen erityistuntemus

Tmi Paula Kaikkonen
Raatinmiehenkatu 20B
Puh. 044 986 5050



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Kerhot ja liikuntaryhmät yhteistyössä Sivis-opintokeskuksen kanssa

Noudatamme EKSOTEN koronaohjeistuksia

Tuleskerho

Tulestuvalla parittomien viikkojen keskiviikkona klo 13.00

Tuleskerho yhdistää asiantuntijaluentoja ja yhdessä tekemistä.

Ohjaaja Marjatta Veikkanen

Digikahvila

Tulestuvalla parillisten viikkojen torstaina klo 13-15

Opetellaan käyttämään omaa äylaitetta tai tietokonetta, opitaan asetuksia ja sähköisiä asiointipalveluja.

Ohjaajat Päivi Hovila, Mikko Kauppinen

Fibrokerho

Tulestuvalla kuukauden viimeinen tiistai klo 15.00

Ohjelmassa luentoja, tuote-esittelyjä, keskustelua ja vertaistukea

Ohjaaja Marja-Leena Ruokonen

Lihastreumaryhmä uusi vertaistukiryhmä

Tulestuvalla kuukauden toisena keskiviikkona klo 13-15

3H-kerho

Tulestuvalla tai muualla riippuen ohjelmasta, kuukauden ensimmäisellä viikolla. Seuraa ilmoituksia

Hyvinvointia, hemmottelua, hauskaa, ikään ja sukupuoleen katsomatta. Kokoava voima, Sirkku Hamunen

Vesiliikunta Ohjattua allasjumppaa tiistaisin klo 16.00 Kultainen Kolmio Palvelukeskussäätiö. Ilmoittautuminen vaaditaan.

Tuolijooga Tulestuvalla

Venyttelyyn ja hengitykseen keskittyvä liikuntamuoto sopii sinullekin, joka et kykene paljon liikkumaan.

Ohjaaja Eija Juvakka

Kuntokammari keskiviikkoisin 15-16 kiertoharjoittelu 2,20€/kerta maksetaan paikan päällä.

Urheilukatu 5 Kultainen kolmio

Jalkaterveydellä on keskeinen merkitys ihmisen elämään. Suurella osalla ihmisistä on jalkavaivoja jossakin elämänvaiheessa ja vaivat lisääntyvät ikääntymisen myötä. Monissa pitkäaikaissairauksissa, kuten nivelreumassa, jalkavaivat ja jaloissa ilmenevät sairauksien oireet ovat yleisiä ja niiden hyvällä hoidolla on tärkeä merkitys.

Jalkaterapeutin tekemän tutkimuksen perusteella pystymme valitsemaan asiakkaalle oikean hoitomuodon. Tavoitteena on mahdollistaa kivuton liikkuminen, joskus siihen tarvitaan apuvälineitä esimerkiksi yksilöllisesti tehdyt tukipohjalliset tai silikonioртоosi. Hyvällä jalkojen omahoidolla ja jalkineilla on myös tärkeä rooli kivuttomassa liikkumisessa. Kaikkien edellä mainittujen asioiden lisäksi itse panostan asiakastyössä alaraajojen hyvään linjaukseen sekä jalkaterän oikean asennon hahmottamiseen. Minulle on tärkeää saada asiakas sisäistämään mahdollisimman taloudellisen asennon ja liikkuvuuden nivelille, näin pystymme vähentämään alaraajoihin kohdistuvaa kipua ja räsitusta.

Nivelreumaa sairastavien tulisi kiinnittää huomiota alaraajojen linjaukseen. Hyvällä lihastasapainolla tuemme niveltä ja sen liikkuvuutta. Toiminnallisten harjoitteiden tekeminen aloitetaan yhdessä, näin varmistamme että liikkeitä tehdään oikein. Harjoitteiden avulla pyrimme parantamaan kehonhallintaa ja näin mahdollistaa nivelen taloudellinen liikkuminen.

Tule hakemaan neuvoa ja apua alaraaja vaivoihin Fysiowirestä

Jalkaterapeutti Pasi Salo Puh. 020 749 7660



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Mindfulness ja krooninen sairaus.

Mindfulness on suomeksi hyväksyvä (kritiikitön), tietoinen läsnäolo tässä hetkessä. Mindfulness on mielen kyky, jota jokainen voi harjoittaa. Se auttaa löytämään ja pysymään omassa sisäisessä tasapainossa sekä aktivoimaan omia voimavaroja. Tästä on hyötyä monella tavalla jokaisen elämässä.

Amerikkalainen Jon Kabat-Zinn on 70-luvulla kehittänyt 8-viikkoa kestävänsä kurssin, joka on nykyään laajasti käytössä ja tutkituin mindfulnessin harjoitusmuoto (MBSR= mindfulness based stress reduction).

Varsinkin kun elää kroonisen sairauden tai kroonisen kivun kanssa, mindfulnessin harjoittaminen vahvistaa mielen ja kehon yhteyttä, auttaa vähentämään kroonisen kivun hallitsevaa vaikutusta, vähentää masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja stressiä sekä tuo elämäniloa, eheyden tunnetta ja myötätuntoa itseä ja muita kohtaan.

Toimin yhteistyössä Eksoten kipupoliklinikan kanssa mindfulnesskurssin ohjaajana kroonisesta kivusta kärsiville. On ollut vaikuttavaa nähdä, kuinka elämän laatua mullistava vaikutus mindfulnessilla voi olla, kun ihminen uskaltaa lähteä tutkimusmatkalle omaan itseensä!

Inga Tikkinen

Mindfulness ohjaaja

Yleislääketieteen erikoislääkäri

Armilan Terveyskeskus, EKSOTE



Aluetoimikunnan järjestämä virkistyspäivä Holiday Club Saimaalla.

Meneillään Inga Tikkinen etäluento



Oikealla kuvassa Jaana ja Mikko Kauppinen





Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta



Sirkku Hamunen kutsui korona-ajan joulumyyjäisiin.

Myyjäisissä on itseleivottuja karjalanpiirakoita ja muita leivonnaisia. Villasukkia ja muita neuleita sekä mukavia askartelutuotteita. Myyjäisiä pidämme pääsiäisen ja joulun aikaan



**JALKAHOIDOT HOITOLASSA
SEKÄ KOTIKÄYNTINÄ**

**JALKAHOITOLA
Virkeät Varpaat**

040 625 6517
Marita Karvonen
Saunatie 5 Lpr
Savonkatu 3 Lpr

*Ensimmäinen
käynti yhdistyksen
jäsenille -10%*

jalkahoitola@wirkeatwarpaat.fi
www.wirkeatwarpaat.fi
@wirkeatwarpaat

Jäsenetuja seuraavista yrityksistä Lappeenrannassa:

Tmi Paula Kaikkonen -10%
Keskustan Fysioterapia - 10 %
Urheilu Koskimies -10 - 20 % urheilupuolen tuotteista
Saimaan Optiikka Oy -20 %, näöntarkastus ja silmäpai-
neen mittaus veloitusetta
Laatujalka -10%
Jalkahoitola virkeät varpaat -10%
Fysiokaari -10%

Reumaliiton jäsenetuja:

Holiday Club- kylpylähotelli: Reumayhdistyksen jäsenet saavat vähintään 15 % alennuksen Holiday Club- kylpylähotellien, Villas- ja Chalets huoneistojen sekä loma-asuntojen päivän hinnasta tunnuksella REUMA15. Lisäksi Holiday Club voi tarjota kampanjaluonteisia lisäetuja.

Synsam myöntää Reumaliiton jäsenetuna sinulle ja perheellesi alennusta silmälaseista 25 %, aurinkolaseista 20 % ja piilolinseistä 10 %. Asioinnin aluksi tulee mainita: Suomen Reumaliitto. Edut ovat voimassa kaikissa Suomen Synsam-liikkeissä. Lähin Synsam-liike yhteystietoineen: www.synsam.fi

Apukaupan verkkokauppa tarjoaa kaikista normaalihintaisista apuvälinetuotteista 5 % alennuksen, lisäksi Reumakategorian tuotteista 15 % alennuksen. edun saa voimaan käyttämällä kassalla kampanjakoodia "reuma". Etu on voimassa toistaiseksi.

Reumaliitto.fi sivulla lisää jäsenalennuksia, kuten Tallink-Viking Line- Sokos hotellit yms.



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Kevään tapahtumia

Mikäli pandemiatilanne on rauhoittunut

Tervetuloa kävelyretkelle torstaina 4.3. klo 13.

Tapaamispaikkana satamatorin lava. Samalla voit halutessasi tutustua lab-kätköilyyn.

13.3.2021 klo 13

Lappeenrannan kaupunginteatteri- **Lehmusten kaupunki**

Lipun hinta 32€/10 hengen ryhmässä, muutoin 37€
Ilmoittautumiset viimeistään 3.3.21.

puh. 0400 395 466 reuma.lappeenranta@gmail.com

24.3.2020 klo 17.30

Kevätkokous Tulestuvalla

Esillä sääntömääräiset asiat.



Kirsikkapuistossa 3h-kerho

Sote-asioiden uusi vuosi 2021

Uusi vuosi tuo mukanaan hyviä uutisia. Esimerkiksi perusterveydenhuollon hoitajavastaanotot tulevat maksuttomiksi. Vanhusten hoitoon tuli sitova hoitajamitoitus.

Hyviä uutisia tarvitsemmekin, sillä viime vuosi koronan kanssa on ollut monelle haasteellinen. Onneksi rokote tuo toivoa paremmasta.

Suurimmat muutokset koskevat asiakasmaksulakia, joka tulee yleisesti voimaan heinäkuussa, mutta terveydenhuollon asiakasmaksukattoa koskien vasta vuoden 2022 alusta. Asiakasmaksulain myötä uusia maksuttomia palveluita ovat heinäkuusta 2021 lähtien esimerkiksi hoitajavastaanotot perusterveydenhuollossa sekä alle 18-vuotiaiden poliklinikkakäynnit.

Terveydenhuollon vuotuinen asiakasmaksukatto säilyy vuonna 2021 683 eurossa. Kun sairastunut on maksanut kattoon kuuluvia asiakasmaksuja tuon summan verran, maksukattoon kuuluvat palvelut ovat hänelle maksuttomia loppuvuoden.

Lakimuutoksen myötä vuoden 2022 alusta maksukattoa kerryttävät aiempaa useammat terveydenhuollon palvelut. Mukaan lisätyt palvelut liittyvät muun muassa suun terveydenhuoltoon, terapiaan sekä tilapäiseen kotisairaala- ja kotisairaalaanhoitoon. Jatkossa maksukattoa kerryttävät myös asiakasmaksut, joihin on myönnetty toimeentulotukea.

Sairastuneen pitää valitettavasti edelleen itse seurata maksukatton täyttymistä. Seuranta kuitenkin helpottaa se, että vastaisuudessa asiakasmaksua koskevasta laskusta tulee käydä ilmi, kerryttääkö maksu maksukattoa.

On laskettu, että uudistuksen myötä lähes miljoonan suomalaisen asiakasmaksut pienenisivät nykyisestä. Olemme tästä Reumaliitossa tyytyväisiä, sillä olemme vuosia tehneet vaikuttamistyötä sairastamisen kustannusten alentamiseksi. Esimerkiksi tästä asiakasmaksulaista annoimme lausuntomme niin ministeriöön kuin eduskuntaankin.

Viime vuosina Suomessa on keskusteltu paljon vanhustenhoidon tilanteesta. Nyt



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

henkilöstömitoituksesta iäkkäiden henkilöiden tehostetussa palveluasumisessa ja pitkäaikaisessa

laitoshoidossa säädetään laissa. Tähän asti mitoitusta on ohjattu vain laatusuosituksella. Henkilöstömitoitus tulee nousemaan asteittain. Tällä hetkellä minimi on 0,5 työntekijää asiakasta kohti. Siirtymäajan 1.4.2023 jälkeen minimi on vähintään 0,7 työntekijää asiakasta kohti.

Kelan etuuksiin on myös tullut muutoksia. Kansaneläkeindeksiin sidottuja etuuksia korotettiin 0,4 %. Lääkekustannusten vuosiomavastuu eli lääkekatto nousi hieman ollen 579,78 e. Kun vuosiomavastuu ylittyy, sairastunut maksaa loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta lääkevalmisteesta 2,50 euroa.

Koronan vuoksi osaan työttömyyteen ja opintoihin liittyvistä tuista on tehty muutoksia. Lisäksi Kela on vuoden alusta alkaen korvannut yksityisessä terveydenhuollossa tehdystä koronatestistä 100 euroa, kun aiemmin korvaus oli 56 euroa.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) alkoi vuoden alusta palvelemaan yliopisto-opiskelijoiden lisäksi ammattikorkeakouluissa opiskelevia. Lisäksi nyt opiskelijat voivat saada matkakorvauksia YTHSn tuottamiin perusterveydenhuollon palveluihin. Vastuu korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon järjestämisestä siirtyi Kelaan.

Sote-uudistus etenee ja on kirjoitushetkellä tammikuussa eduskunnassa. Mikäli uudistus menee läpi, Suomeen muodostetaan 21 hyvinvointialuetta, joille siirrettäisiin kuntien ja kuntayhtymien vastuulla nykyisin olevat sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen tehtävät. Uudenaan erillisratkaisun perusteella Uudellamaalla olisi neljä hyvinvointialuetta. Jos uudistuksen aikataulu pitää kutinsa, tulee osa laeista voimaan jo tämän vuoden heinäkuussa.

Terveyttä ja positiivista mieltä kaikille tähän vuoteen!

Miranna Seppälä

sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntija
Reumaliitto



Juuri ennen koronarajoituksia. 3h-kerho teki yhdessä uunifetapastaa ja jälkiruuaksi marjasmoothieta.



Inkku ja Sirkku yhdessä tekemisen iloa.





Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Nivelrikon kuntoutus

Enemmän elämään - ota nivelrikko hallintaan!

Unohda uskomukset: nivelrustoa voidaan kuntouttaa.

Jos nivelrikko haittaa arkeasi, aloita aktiivinen kuntoutus nivelrikon hoitoon perehtyneiden fysioterapeuttiemme ohjauksessa.

Kuntoutus alkaa **alkukartoituksella**, missä määritellään tilanteesi ja asetetaan tavoitteesi.



Myös
Varaa nivelrikon etänä!
alkukartoitus (60min)
nyt 69,- (norm. 84,-)

Ajanvaraus puh 020 743 7290
Varaa aikasi tammi-helmikuun aikana.

Huom!
Reuma-
yhdistykselle
tarjous
voimassa
toukokuun
loppuun!

ALKUKARTOITUS 60 min

- Haastattelu
- Fysioterapeuttinen tutkimus
- Hoitosuunnitelman laatiminen
- Kotihoito-ohjaus

RecoveryPump
kompresiohoito



Sähkö-, sekä ultraääni-
& laserhoito



X°Cryo-
huippukylmä



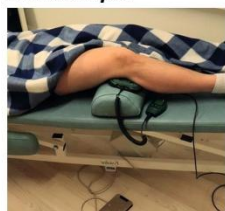
Kuntoutus jatkuu yksilöllisellä ohjelmalla, jossa hyödynnetään monipuolista ja ainutlaatuista hoitovalikoimaamme:

- Fysioterapia (manuaaliset käsittelyt, harjoitteiden ohjaus ja neuvonta)
- Fysikaaliset hoidot
- Akupunktio
- Jalkaklinikan palvelut (tukipohjalliset)
- Etäkuntoutus tai harjoittelu
- Nivelrikkoryhmä
- Isokineettinen lihasvoimaharjoittelu
- Hoitolaiteiden vuokraus kotiin



Voit aloittaa myös KunnonStartilla:
Alkukartoitus, kaikki mittaukset ja ohjaukset kerralla.
Kesto n. 4 h, kokonaishinta 290,-
SÄÄSTÄT 50,-

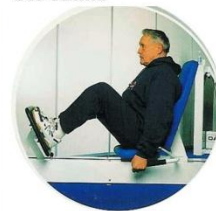
Pulsoiva magneettikenttäterapia



Isokineettinen lihasvoimaharjoittelu



OMat-harjoittelu Ole-saliilla



Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Fysio-Eskolan palvelevasta terveystuotteiden myymälästä laadukkaat Hyvän Olon- tuotteet ja palvelut. Kosmetologin ja jalkojenhoitajan hoidot. Nivelvet, kipugeelit ja kylmäpakkaukset. Tempur tyynyt, peitot ja petarit. NewFeet terveysjalkineet. Kompresiosukat ja kiristämättömät sukat.

KunnonKauppa Katutasossa Valtakatu 38

Fysio-Eskola KunnonKauppa
Fysioterapia- ja KehoKeskus

KARJALOVE
Merkki paikallisuudesta.

Valtakatu 38, Lpr
020 743 7290
www.fysio-eskola.fi