



## TULESTUPA

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

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

Yhdistyksen tilinumero: FI84 5620 0920 2200 42

*Tulestupa on vuokrattavissa edulliseen hintaan, jäsenille sekä ulkopuolisille.*



## Tulevaisuus toivoa täynnä

Hyvät reumayhdistyksemme jäsenet

Mennyt vuosi on kuin toistoa edellisestä, mutta toivottavasti nyt jo olisi valoa tunnelin päässä. Sanotaan, että pitäisi elää hetkessä, eikä sitä sit ku ja mut ku -elämää. Nyt se vaan on olosuhteiden pakosta näin mennyt. Sitkeyttä ja sopeutumista se on vaatinut jokaiselta, mutta sitähan meidän sairautemmekin on jo meille opettanut, periksi ei anneta! Olemme ehkä oppineet nauttimaan niistä pienistäkin hyvistä asioista, pienistä hetkistä läheisten ja ystävien seurassa, lähiluonnon ihmeistä ja retkistä, ehkä myös matkailusta kotimaassa.

75 vuotta täyttävän Reumaliiton uusi kaksivuotinen teema on **Sairaan hyvä hoitopolku**. Hoitopolku on teemana ajankohtainen nyt, kun uusia hyvinvointialueita kehitetään. Toivottavaa on, että jokainen sairastava pääsisi ajoissa asianmukaiseen hoitoon tulevaisuudessa.

Tämä kulunut kaksi vuotta on myös meidän yhdistyksemme toiminnassa mennyt jotain suunnitellussa, järjestäessä ja sitten taas kerran peruessä. Mutta onneksi on ollut niitä suvantovaiheitakin, että oikeasti on päästy jotain tekemäänkin yhdessä, mainittakoon niistä vaikka reumaliiton järjestämä Reumatroppihanke.

Saimme keväällä kivan ryhmän koolle, ja heidän kanssaan kokoonnuimme kymmenen kertaa eri aiheita käsitellen. Saimme tutustua uusiin ihmisiin ja vähän erilaiseen toimintaan. Kokemus oli niin positiivinen, että päätimme toteuttaa Reumatroppi-ryhmän tänä vuonna uudelleen.

Kerhojen ja liikuntaryhmien osalta kevät meni heikosti, kun ei niitä pystynyt järjestämään, mutta onneksi syksyllä tilanne hieman helpottui. Pop Up -kahvilaa pidimme syksyn kuluessa kahdesti ja ehkäpä toteutamme myös kevään aikana. Samoin kuin pääsiäismyyyjäiset, jotka viime keväänä toteutimme tilaa ja nouda periaatteella.

Tämä alkuvuosi taas on eletty hiljaiseloa koko toiminnassa. Ulkopuolisia luennoitsijoita tai vierailijoita emme ole päässeet kutsumaan koko korona-aikana, mikä on valitettavaa, mutta kyllä sekin aika vielä koittaa. Samoin yhteiset retket teatteriin ja muualle odottavat vain oikeaa aikaa ja toteutusta.

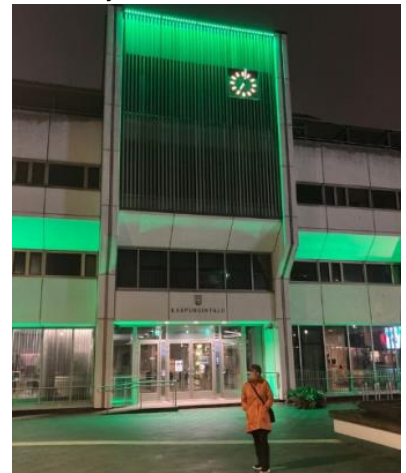
Ilahduttaviakin asioita on tapahtunut, meidän hallituksemme sai kaksi uutta jäsentä riveihinsä entisten toimijoiden rinnalle. Nuorruimme hieman samalla, sekä saamme uutta näkökantaa ja ehkä ideoitakin toimintaamme.

Jäsenmäärämme on pysynyt aika tasaisena, toki siellä on poistumaa, mutta myös uusia jäseniä on tullut kivasti. Teiltä erityisesti toivoisimme mielipiteitä ja toiveita, mitä haluaisitte ja toivoisitte toiminnaltamme. Olkaa reippaasti yhteydessä, jos jokin askarruttaa mieltänne, tai haluatte mukaan vapaaehtoistoimintaan jakamaan innostusta ja omaa osaamista myös muille. Yhdessä tekemällä ja ideoimalla, saamme yhdistyksestämme meidän kaikkien yhdistyksen ja Tulestupa on meidän kaikkien yhteinen olohuone, tule käymään ja tutustumaan!

Tervetuloa mukaan tapahtumiin ja toimintaan, saat vertaistukea arjessa jaksamiseen ja toivottavasti myös sitä iloa ja toivoa tulevaisuuteen ja uskoa elämään!

*Sirkku Hamunen*  
puheenjohtaja

*Kuva: Kaupungintalo valaistiin Maailman reumapäivänä vihreällä.*





<b>Hallitus</b>		<b>puhelin</b>	<b>s-posti</b>
Puheenjohtaja	Sirkku Hamunen	0500 912 510	sirkku.hamunen(at)gmail.com
Varapuheenjohtaja	Jaana Kauppinen	040 573 2550	jaanajkauppinen(at)gmail.com
Retki- ja kulttuurivastaavat	Jaana Kauppinen Hanna Anttonen	044 2365 417	hanna.m.anttonen(at)gmail.com
Atk- /tiedotusvastaavat	Päivi Hovila Mikko Kauppinen	kysy toimistolta 040 581 2012	hpaivi(at)gmail.com kauppinen.mikko(at)gmail.com
Jäsenrekisteri	Jaana Kauppinen		
Lapsi-/nuorisovastaava	Jaana Kauppinen Sari Pulkkinen		
Rahastonhoitaja	Paula Heiskanen	050 371 8656	heiskanen.pm(at)gmail.com
Liikuntavastaavat	Sirkku Hamunen Jaana Kauppinen		
Varajäsen	Paula Kaikkonen	0400 627 606	paula.kaikkonen(at)hotmail.fi
Sivis opintovastaavat	Päivi Hovila Sari Pulkkinen		

Hei! Olen Sari, 50v sosiaalipuolella työskentelevä lappeenrantalainen. Olen ollut jo jonkin aikaa reumayhdistyksen jäsen, mutta uskaltanut toimintaan mukaan vasta viime vuonna. Nyt siis hallituksen uusi jäsen.

Hei, olen Hanna, Lappeenrannassa asuva nainen, joka on pitkään seurannut sivusta yhdistyksen toimintaa ja nyt vasta lasten kasvettua lähdin mukaan







Lappeenrannan Reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

### Lappeenrannan Reumayhdistyksen kuntajaokset

**Luumäen reuma- ja tuleskerho.** Kokoontuu kuukauden viimeinen tiistai.



Pj. Vuokko Pesu puh. 050 377 3555. Kristina Olander-Salmi luumaenreumatules(at)gmail.com  
Luumäellä koetaan tärkeäksi pienimuotoisenkin sosiaalinen yhteydenpito. Koronasta huolimatta on pienimuotoisesti voitu kokoontua. Yhdessä käytiin Valkealan Kesäteatterissa ja kokoonnuttiin jouluruokailuun Jurvalaan.

Kuva on vuodelta 2020 ennen koronaa.

### Savitaipaleen Reumareippaat

Kokoontuu kuukauden viimeinen torstai.  
Yhteyshenkilö Eija Härkönen puh. 044 072 650 eijavarpu(at)gmail.com



Kuva Savitaipalelaisten joulujuhlasta

### Tärkeää asiaa jäsenmaksusta

Reumaliitto on siirtynyt keskitettyyn laskutukseen. Jäsenlaskusi tulee liitolta, joka sitten tilittää yhdistyksellemme jäsentemme osuuden.

Maksaessasi huomioi seuraavat asiat:

- maksun saaja on Reumaliitto, tarkista tilinumero
- muista käyttää viitenumeroa
- 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 395 466 tai [reuma.lappeenranta@gmail.com](mailto: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, laita osoitteesi tulemaan, niin saat suoraan sähköpostiisi tietoa tapahtumistamme.

Jäsenpalvelu [oma.reumaliitto.fi](http://oma.reumaliitto.fi) tarjoaa jäsenille mahdollisuuden itse päivittää tietonsa ja tarkistaa jäsenlaskun tilan.



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 ja pe 8.30–9.30 puh. 040 651 0284**

Puhelinpalvelun kautta voit jättää reumapoli-

linikalle soittopyynnön arkisin klo 7-16

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

puh. 040 198 8802

Armilankatu 44, 53100Lappeenranta



**Laatujalka**

Jalkojen hoitoa koti- ja  
laitoskäynteinä  
Omaishoidon palvelusetelituottaja  
Merja Kosonen  
044 972 5048  
[www.laatujalka.fi](http://www.laatujalka.fi)  
[info@laatujalka.fi](mailto:info@laatujalka.fi)

## 10 faktaa fibromyalgiasta

1. Fibromyalgia määritellään krooniseksi kipuoireyhtymäksi, jota leimaa laaja-alainen ja vaihteleva kipu sekä usein joukko muita keskushermostoperäisiä ja yleistyneen herkistymisen oireita.
2. Diagnostisista kriteereistä riippuen fibromyalgiaa sairastaa n. 2–8 % ihmisistä.
3. Sairaus aiheuttaa nivelrikon jälkeen eniten kroonisia tuki- ja liikuntaelinkipuja.
4. Fibromyalgiassa aivojen kivunsäätelyjärjestelmä herkistyy ja tahdosta riippumattoman hermoston toiminta muuttuu.
5. Fibromyalgiaan ei ole parantavaa hoitoa tai lääkettä. Osalla oireet voivat helpottaa jossakin vaiheessa elämää tai ne saattavat mennä jopa kokonaan ohi.
6. Fibromyalgian tärkeimpiä itsehoitokeinoja ovat oman sairauden tunteminen ja liikunta sekä hyvästä unesta ja henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen.
7. Lääkkeiden teho on rajallinen. Niillä hoidetaan fibromyalgian oireita, kuten kipua ja uupumusta.
8. Fibromyalgia ei näy päällepäin, sitä ei voi todentaa kuvaamalla, eikä se näy verikokeissa.
9. Periytyvyys selittää noin puolet sairastumisen riskistä.
10. Fibromyalgiaa esiintyy kaikenikäisillä, mutta lapsilla ja nuorilla melko harvoin. Yleisimmin se todetaan 30 - 50 vuoden iässä.  
Lähde Reumalehti 3/2016



**FYSIOKAARI**

Urheilukatu 5  
53100 Lappeenranta  
p. 050 544 8000

[fysiokaari.fi](http://fysiokaari.fi)

Yhteistyö  
Lappeenranta  
Reumayhdistys

KARJALÖVE



Lappeenrannan Reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

### **Kevään 2022 tapahtumia**

#### **Laskiaisliikuntaa leikkimielellä su 27.2 klo 12**

Kokoonnutaan satamassa pyöreän kioskin luona, sää- ja jäätilanne huomioiden, retkeilemme Karhusaareen.

Joten pukeudu sään mukaan ja ota mukaan avoin, iloinen mieli ja omat eväät!

#### **Yhdistyksen kevätkokous Tulestuvalla 23.3.**

klo 17.30, kahvitarjoilu

#### **Pääsiäismyyjäiset 13.4. klo 11–16**

Leivonnaisia ja monenlaisia kädentaitotuotteita. Leivonnaisia voi myös tilata etukäteen toimistolta.

Lappeenrannan Satamassa Vammaisneuvoston järjestämä

#### **Myökin asutaan täällä -tapahtuma tiistaina 14.6. klo 14–18**

Kymi-Saimaan aluetoimikunnan kesäretki

#### **Kotkan Katariinan Meripuistoon**

18.6. koko päivän tapahtuma

Seuraa ilmoituksia.

### **Nyt toimittomuudelle stoppi, tilalle Reumatroppi!**

Kaipaatko virkistystä kevääseen? Mukavaa yhdessäoloa kokoontuen erilaisten aiheiden parissa. Starttaamme maaliskuussa, ilmoittautua voit vaikka heti, että saamme sinunkin troppipakettisi tilattua.

Tuutha siekii! Innokkaat ohjaajamme Sirkku ja Jaana odottavat jo sinua uusien kujeiden ja reseptien kanssa.



2021 Reumatroppilaisia Kesäteatterilla

### **Reumaliiton Reumatroppi luentoja etänä Teams-yhteydellä.**

Ilmoittaudu reumatroppi.reumaliitto.fi/tapahtumat

24.2. klo 17–18 Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista

15.3. klo 17–18 Lisää Liikettä – liikkumisen lukuisat terveyshyödyt

18–19.3 klo 10–14 Reumatroppi – ohjaajan peruskurssi

25.4. klo 17–18 Luonnossa liikkuminen ja hyvinvointi





## **Myö liikuttaa!** Oletko jo löytänyt oman, mieleisen tavan liikkua?

Liikunta tekee monin tavoin hyvää keholle ja mielelle. Tärkeää on löytää itselle, omalle keholle ja omaan arkeen sopiva tapa liikkua.

Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia monin puolin:

- parantaa kestävyyskuntoa
- parantaa lihas- sekä puristusvoimaa
- parantaa toimintakykyä ja päivittäisistä toiminnoista selviytymistä
- lisää nivelten liikelaajuutta
- voi vähentää uupumusta, ahdistusta ja masennusta
- vähentää kivulioiden nivelten lukumäärää
- parantaa elämänlaatua
- parantaa luuntiheyttä

Reumaatikolle suositeltuja liikuntamuotoja ovat vesiliikunta ja kuntosaliharjoittelu, erityisesti dynaaminen lihasvoimaharjoittelu ja rauhallinen venyttely on todettu hyväksi. Lihasvoimaharjoittelussa ilmanpainelaitteet ja vastuskuminauhaharjoittelu ovat suositeltavia, jolloin liikkeiden alku- ja loppuvaiheet ovat pehmeitä. Lappeenrannan kaupungin kuntosaleista ilmanpainelaitteilla on varusteltu Kahilanniemen kunto- ja terveysliikuntasali ja Lauritsalan uimahallin kuntosali. Kaupungin liikunnanohjaajat ohjaavat monipuolisesti erilaisia liikuntaryhmiä ympäri vuoden. Tarjolla on vesijumppaa, kuntosaliharjoittelua, kehonhuoltoa.

Ajankohtaiset tiedot ryhmistä löytyvät [www.lappeenranta.fi/ohjattuliikunta](http://www.lappeenranta.fi/ohjattuliikunta)

Tarjolla on myös videojumppia, joita voi tehdä kotona milloin vain.

<https://www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Ohjattu-liikunta/Videojumppat>

Tiesitkö, että Lappeenrannan kaupungissa on käytössä erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti, jonka yhtenä diagnoosipohjaisena myöntökriteerinä reuma? Kortin voi lunastaa suoraan uimahallien kassoilta Kela-kortin tunnuksella 202. Kortin vuosihinta on aikuisilta 65 € ja alle 18 v. lapsilta 30 €. Kuntosalikortti on 20 €. Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja [jenni.lehti@lappeenranta.fi](mailto:jenni.lehti@lappeenranta.fi). puh. 0400 157 514.

Lisätietoja kortista ja sen myöntämisestä:

<https://lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Ohjattu-liikunta/Kriteeriperusteiset-liikuntakortit>.

Kestävyysharjoittelusta reumaatikolle suositellaan uintia, pyöräilyä, hiihtoa, kävelyä ja sauvakävelyä. Harjoittelussa on tärkeää osata huomioida sairauden eri vaiheet, ja ajoittaa tietynlaiset harjoittelujaksot sen mukaisesti. Tärkeintä on löytää se mieluisa, hyvää oloa tuottava tapa liikkua. Silloin harjoittelusta jää helpommin säännöllinen tapa omaan arkeen. Päivittäinen ulkoilu ja arkiliikunta, kuten työ- tai kauppamatkan taittaminen pyörällä tai kävellen virkistävät. Liikunnan ei tarvitse olla suoritus vaan pienetkin arkeen asettuvat liikunnalliset toimet ovat hyviä.

Reumaatikolla liikunta saattaa joskus provosoida nivelten kiputiloja. Kuitenkin liikunnasta on oikein toteutettuna todettu olevan enemmän hyötyjä kuin haittoja. Liikunta ei vaikuta haitallisesti sairauden aktiivisuuteen, nivelvaurioihin tai etenemiseen. Jos sairaus ja oma liikkuminen mietityttää, kannattaa asia ottaa puheeksi hoitavan lääkärin tai hoitajan kanssa.





## Lappeenrannan Reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Monissa kunnissa, kuten myös Lappeenrannassa, liikunnanohjaajat antavat liikuntaneuvontaa. Jos säännöllisestä liikunnasta on aikaa, tai ei tiedä mistä aloittaa, kannattaa ottaa yhteyttä. Liikuntaneuvonnassa asiakkaan kanssa yhdessä etsitään sopivia tapoja liikkua. Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, joka on tarkoitettu vähänliikkuville tai liikkumattomille kuntalaisille. Sitä voi saada myös etänä tai puhelimitse. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on kannustaa ja ohjata asiakasta liikunnallisempaan elämäntapaan. Henkilökohtaisessa liikuntaneuvontaprosessissa kiinnitetään liikunnan lisäksi huomiota myös ravitsemukseen ja uneen.

Lappeenrannassa ajan voi varata puhelimitse:

Keskustan alue p.040 776 9560 ja 040 674 2869

Sammonlahti ja Joutseno p.040 481 9399

Lauritsala p.040 829 6162

Tarjolla on myös sovellettua liikuntaa, jolloin liikuntaneuvontaa annetaan huomioiden sairaudesta tai vammasta johtuvia toimintakyvyn rajoitteita.

Sovellettu liikuntaneuvonta p. 0400 157 514

Tervetuloa liikkumaan!

Kirjoittajat

Anna Seppänen, liikuntapalvelupäällikkö,

Lappeenrannan liikuntatoimi

Iida Viljakainen, Liikuntaneuvojaopiskelija,

LPT, Suomen Urheiluopisto, Vierumäki

**EIJA ETELÄPÄÄ**  
p. 0400 603 729  
eija.etelapaa@gmail.com

**Myös lahjakortit**

*monen vuoden  
kokemuksella*

**KOTIPALVELU  
EIKKU**

**KOTISIIVOUS  
IKKUNANPESU  
AVUSTUS**

### Sormien nivelrikko on viheliäs vaiva

Reilut 20 v. sitten kuulin ensimmäisen kerran sormien nivelrikosta. Olin työterveyslääkärin vastaanotolla oikean käden nimettömän ja keskisormen kärkinivelten kipeiden ja punoittavien pahkuroiden vuoksi. Selvä nivelrikko oli lääkärin diagnoosi tutkimuksen jälkeen. Sain myös tietää, ettei parantavaa hoitoa ole, sairaus on etenevä ja aiheuttaa ajoittain särkyä nivelissä. Tällöin on särkylääkkeistä kuuriluontoisena apua. Nivelruston pinta on kulunut, eikä saa tarpeeksi nestettä. Sain myös fysioterapeutilta helpon jumppaohjeen: sormet puristetaan nyrkkiin ja harotetaan, toistot useita kertoja päivittäin. Vaikka niveliä särkee, liikuttaminen auttaa. Rusto tarvitsee nestettä ja lihasten liike pumppaa sen liikkeelle.

Näiden ohjeiden kanssa olen selvinnyt kohtalaisesti. Kaikkien sormien kärkinivelissä on nyt nivelrikosta kertova kyhmy. Pahin harmi on kuitenkin molempien peukaloiden tyvinivelen nivelrikko. Aamulla kädet ovat jäykät ja tarvitsevat maltillista venyttelyä. Päivisin on syytä varoa liiallista rasitusta, jos aikoo selvitä ilman särkylääkekuuria. Aluksi etsin tietoa netistä. Aiheesta on olemassa monenkirjavia kirjoituksia runsaasti, tuntui paremmalta luottaa työterveydestä saatuihin selkeisiin ohjeisiin. Olen kantapään kautta oppinut, etten enää pysty virkkaamaan ja vähänkin vaativampi ompelu on hankalaa. Neulomaan pystyn ajoittain, en kuitenkaan pitkiä aikoja. Harva meistä selviää pitkäikäiseksi ilman mitään sairautta. Jos toimintakyky säilyy kohtalaisena, on syytä olla kiitollinen. Tänään on hyvä päivä.

*Marjatta Veikkanen*





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  
Lämminhenkistä yhdessäoloa ja asiantuntijaluentoja.  
Ohjaaja Marjatta Veikkanen

### **Digikahvila**

Tulestuvalla parillisten viikkojen torstaina  
klo 13–15  
Harjoitellaan sovellusten ja älypuhelimien käyttöä.  
Aikaa myös neuvoa sinun älylaiteongelmiesi kanssa.  
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**

Tulestuvalla kuukauden ensimmäinen tiistai 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.

**Kuntokammari** keskiviikkoisin 15 - 16 kiertoharjoittelu 2,20€/kerta maksetaan paikan päällä.  
Urheilukatu 5 Kultainen kolmio



POP UP -kahvila oli syksyllä auki pari kertaa.  
Tarjolla oli monenlaisia herkkuja.



POP UP -kahvilan vieraita



## Vuonna 2022 nousevat niin sote-maksut kuin etuudetkin

*Vuoden vaihtuessa tulivat voimaan useat sosiaali- ja terveydenhuollon muutokset. Mitkä ovat suurimpia muutoksia sairastavalle henkilölle tänä vuonna?*

Kansaneläkeindeksiin sidottuja etuuksia korotettiin vuoden alussa 2,1 %. Esimerkiksi sairauspäivä- ja kuntoutusrahan vähimmäismäärät sekä vammaistuet suurenivat.

Vuoden alusta alkaen vuotuisen terveydenhuollon maksukattoon lasketaan mukaan aiempaa enemmän maksuja, muun muassa suun terveydenhuollon ja tilapäisen kotisairaanhoidon kuluja. Maksukatto on 692 euroa. Kun se ylittyy, siihen sisältyvät palvelut ovat asiakkaalle pääsääntöisesti maksuttomia kalenterivuoden loppuun saakka.

Opiskelijoiden terveydenhoitomaksu on 35,80 euroa lukukaudessa. Sen maksavat kaikki korkeakouluun tutkintoa suorittavat läsnä olevat opiskelijat.

Lääkekustannusten vuosiomavastuu eli lääkekatto on 592,16 euroa tänä vuonna. Kun vuosiomavastuu ylittyy, asiakas maksaa loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta lääkevalmisteesta 2,50 euron omavastuun. Lääkkeiden korvausoikeudet ja 50 euron alkuomavastuu säilyvät ennallaan.

Kela korvaa terveydenhuoltoon tehdyn matkan kustannuksia lähtökohtaisesti halvimman matkustustavan eli julkisen liikenteen mukaan.

Taksin käytöstä asiakas tarvitsee terveydenhuollon antaman todistuksen. Vuoden alusta alkaen jokaisessa maakunnassa on taksimatkoihin kaksi palveluntuottajaa, joista jommaltakummalta asiakkaan tulee tilata matka. Tällöin maksu yhteen suuntaan tehdystä matkasta on enintään 25 euron omavastuuosuus. Jatkoksa asiakas saa myös mm. halutessaan tekstiviestillä tiedon, kun auto on hyväksynyt tilauksen, sekä kuljettajan puhelinnumeron. Vastaisuudessa tiedot pitkäaikaisesta taksin käytöstä sekä 300 euron vuosiomavastuun täyttymisestä välittyvät Kelasta suoraan palveluntuottajalle.

### Keskustan Fysioterapia

- Fysioterapia • Lymfaterapia • Voice Massage
- Kuntoutuksen kotikäynnit

05 451 4844

Valtakatu 37 C 24, LPR (Saimaanlinna)  
[www.kekustanfysioterapia.fi](http://www.kekustanfysioterapia.fi)

Kela jatkaa koronarokotteen ottamisesta aiheutuvien matkakustannusten korvaamista 30.6.2022 asti. Myös koronatestiin tehdystä matkasta saa korvauksen. Kela-korvaus yksityisessä terveydenhuollossa tehtävästä koronavirustestistä on 100 euroa.

Vuoden alusta alkaen Kela ei enää myönnä kuntoutusrahaa veikkausvaroin rahoitettujen sopeutumisvalmennuskurssien ajalle eikä korvaa matkoja niihin.

Pitkittyvää työkyvyttömyyttä halutaan ehkäistä uudella lainmuutoksella. Vastaisuudessa Kela selvittää kuntoutustarpeen tarvittaessa myös silloin, kun henkilö on saanut sairauspäivärahaa 150 ja 230 päivää. Aiemmin tarkistuspisteitä on ollut vain 30, 60 ja 90 sairauspäivän kohdalla. Lisätietoja muutoksista löydät Kelasta sekä sosiaali- ja terveysministeriöstä ja omasta kunnastasi.

### Miranna Seppälä

Reumaliiton sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntija



Lappeenrannan Reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

### Reumaliiton jäsenetuja:

**Back on Track** -verkkokaupasta saat 30% alennuksen seuraavista tuotteista:

Perusmallin polvisuoja (tuotekoodi 1100)

Ainutlaatuisen Welltex®-teknologian omaava polvisuoja toimii luonnollisesti, heijastamalla takaisin kehon lämpöä ja lisäämällä hyvinvointia. Takaisin heijastuva lämpö lisää verenkiertoa, mikä voi helpottaa lihas- ja nivelkipuihin ja reumasärkyihin.

**Synsam** antaa sinulle ja perheellesi alennusta. Silmälaseista 30 %, aurinkolaseista, 25 % ja piilolinseistä 25 %. Lisäksi saat 20 % alennus Synsam Lifestyle -sopimuksen kuukausimaksusta.

Etuja ei voi yhdistää muihin tarjouksiin. Asiointiin aluksi tulee mainita: Reumaliitto. Edut ovat voimassa kaikissa Suomen Synsam-liikkeissä: [www.synsam.fi](http://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 laivayhtiöiden ja hotellien jäsenalennuksia.

### **Jäsenetuja seuraavista yrityksistä Lappeenrannassa:**

Keskustan Fysioterapia -10 %.

Saimaan Optiikka Oy -20 %, näöntarkastus ja silmäpaineen mittaus veloituksetta

Fysiokaari -10 %

Laatujalka -10 % hoidoista

*Muista ilmoittaa yhdistyksen jäsenyytesi saadaksesi alennuksen.*

### ***Yhdistyksen joulujuhlaa vietettiin Pulsan aseman juhlatilassa.***



Yllätysesiihtyjät Tyyne ja Marttakin ehtivät joulupuurolle.

Hahmojen takaa paljastuu puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja.

***Tulestuvan  
joulumyyjäisten pöydät  
notkuivat jouluherkkuja.***





Lappeenrannan Reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

*Yhdistyksen järjestämät ulkoilmatapahtumat antavat mahdollisuuden iloiseen yhdessäoloon luonnon helmassa tai kauniissa kaupunkimiljöössä. Kaikki ovat tervetulleita maksuttomille piknikhenkisille lähiseuturetkillemme. Lähdke mukaan jo seuraavaan hyvän mielen tapahtumaan Lappeenrannan satamaan laskiaissunnuntaina 27.2. Tervetuloa ulkoilemaan yhdessä!*

### **Keväällä olimme piknikillä Pappilan Pihatolla**



Söimme eväitä ja vaihdoimme kuulumisia.



Taukojumppaa Pihatolla

### **Syksyllä teimme kotiseutukävelyn.**

Linnoituksen historiallisista rakennuksista kertoi mielenkiintoisia tarinoita oppaamme Meeri Huhtala.

