



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Jäsenkirje 2024.

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.

Yhdistyksen jäsenenä olet tapaturmavakuutettu, yhdistyksen järjestämisissä tilaisuuksissa ja matkoilla



Keltaisen nauhan valtakunnallinen jumppa, 3h-kerho laavulla haitaria soitti
Mikko Kauppinen, retki Hiitolanjoelle Ritakoski



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

YHTEISTYÖTÄ JA YHDENVERTAISUUTTA

Hyvät yhdistyksemme jäsenet!

Hyvinvointi, luotettavuus, yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus ne ovat reumaliiton arvot vuosille 2024 - 2026.

Näitä samoja arvoja pyrimme mekin noudattamaan ja omalta osaltamme edistämään reuma - ja muihin tuki - ja liikuntaelinsairauksiin sairastuneiden ihmisten hyvinvointia. Kaiken mitä teemme, teemme sairauden kanssa eläville ihmisille, teidän vuoksenne ja teidän kanssanne.

Meidän reumapoliklinikan iloinen hoitajakaksikko vieraili meillä viime syksynä, ja antoi hyvin positiivisen kuvan tulevasta yhteistyöstä. Uusien nivelreumapotilaiden ensitietopäivään pääsimmekin jo osallistumaan ja muutenkin yhteydenpito heidän kanssaan on sujuvaa. Toivottavasti myös te potilaina saatte sitä kokea.

Yhteistyötä olemme jo Kilpi-yhdistyksen kanssa tehneet tähänkin asti, muun muassa retki Hiitolanjoelle, oli onnistunut, kuten monet aiemmatkin retket ja tapahtumat, joten tulevalle keväälle on taas uusi retki tiedossa. Lisäksi olemme aloittaneet yhteistyötä myös Luusto ja Keliakia-yhdistysten kanssa, ajatuksena että yhdistämällä meidän pienien yhdistysten voimavarat, pystyisimme lisäämään ja tarjoamaan hyvinvointia edistävää toimintaa kaikkien jäsenistöille enemmän.

Yhdistyksen hallituksena, olemme erittäin iloisia siitä, että saimme apua Pieni ele-keräyksen lipasvahtivuoroihin muutamasta reippaasta jäsenestä. Tämä mahdollisti, että pystyimme osallistumaan keräykseen ja sitä kautta saamme myös hieman rahallista apua yhdistyksen toimintaan. Lämmin kiitos, ajastanne kaikille osallistuneille!

Pienikin apu meille, on kullan arvoista, koska kaikki muut avustukset ovat pienentyneet, ja osa jopa kokonaan poistuu tulevaisuudessa.

Reumaliitto korotti myös omaa osuuttaan jäsenmaksusta kahdella eurolla, johtuen suurimmalta osin postituskulujen noususta. Valitettavasti korotuksen huomaatte myös jäsenmaksussa, yhdistyksen osuus säilyy kuitenkin ennallaan. Reumalehti ilmestyy edelleen neljä kertaa vuodessa ja me pyrimme auttamaan teitä parhaamme mukaan vertaistuen muodossa, ettei kenenkään tarvitse sairastaa yksin, sekä pientä virkistystä arkeen erilaisilla ryhmätapaamisilla ja tapahtumilla.

Tulevaa kevään ohjelmaa on toisaalla tässä julkaisussa, kerran kuukaudessa lähetämme sähköpostitse tietoa jäsenistölle, joten kannattaa antaa osoite, mikäli et vielä saa meiltä postia. Tule sinäkin mukaan ja toiveita saa esittää, mikäli et löydä itseäsi kiinnostavaa toimintaa. Tai jospa sinulla on joku erityisosaaminen, ja haluaisitkin jakaa osaamistasi muille?

Iloisia antoisia kohtaamisia ja turvallista vuotta 2024!
Nähdään!

Sirkku Hamunen
puheenjohtaja



Katso luentoja YouTubessa

Syksyn yleisöluentojen tallenteet löydät nyt Reumaliiton YouTube-kanavalta:

- [Terveyttä edistävä ruokavalio](#)
- [Lastenreuma](#)
- [Selkärankareuma](#)
- [Nivelpsoriasis](#)





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	Paula Heiskanen Paula Kaikkonen	050 371 8656 0400 627 606	paula.kaikkonen(at)hotmail.fi
Digineuvojat/tiedotus vastaavat	Päivi Hovila Mikko Kauppinen	kysy toimistolta 040 581 2012	hpaivi(at)gmail.com kauppinen.mikko(at)gmail.com
Jäsenrekisteri	Jaana Kauppinen		
Lapsi-/nuoriso-vastaava	Jaana Kauppinen		
Rahastonhoitaja	Paula Heiskanen	050 371 8656	heiskanen.pm(at)gmail.com
Liikuntavastaavat	Sirkku Hamunen Jaana Kauppinen		
	Marjatta Veikkanen	050 51 608 40	marjatta.veikkanen(at)gmail.com
Sivis opintovastaava	Päivi Hovila		

Kuntajaokset

Luumäen reuma ja tuleskerho.

Kokoontuu kuukauden viimeinen tiistai Taavetissa. Hyvinvointiasema porras G. Yhteyshenkilö Vuokko Pesu puh. 050 377 3555

Kristina Olander-Salmi luumaenreumatules(at)gmail.com

Luumäellä koetaan tärkeäksi pienimuotoisenkin sosiaalinen yhteydenpito.

Savitaipaleen reumareippaat

Kokoontuu kerran kuukaudessa.

Yhteyshenkilöt: Eija Härkönen

Anna-Mari Niemi annamarinieni61@gmail.com

Jäsenetuja seuraavista yrityksissä Lappeenrannassa:

Jalkakeskus -10%

Saimaan Optiikka Oy -20 %

Muista ilmoittaa yhdistyksen jäsenyytesi saadaksesi alennuksen



Olka päivystystä EKKS aula

Reumaliitto.fi sivuilla laivayhtiöiden, hotellien sekä hyvinvointia edistäviä jäsenalennuksia
<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jasenedut>

Hanna-Mari Haikola
Jalkaterapeutti (AMK)
Terveystenhoitaja (AMK)

Jalkakeskus@gmail.com
Jalkakeskus.fi
041 3153 440

Jalkakeskus

JALKA KESKUS

Jalkakeskus alennus -10%

City APTEEKKI

Kauppakatu 32, 53100 Lappeenranta
p. 0293 400 270



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Reumapoliklinikka

Reumapoliklinikka sijaitsee Etelä-Karjalan keskussairaalan C-siivessä, 3. krs.
Poliklinikka on ajanvarauspoliklinikka, ja poliklinikalle tullaan aina lääkärin läheteellä.

Poliklinikalla työskentelevät reumatologit Andrus Mullamaa ja Reena Kartau, reumahoitajat Veera Iljin-Kaasinen ja Päivi Pasi sekä klinikkasihteeri.

Reumapoliklinikan tehtävä on tulehduksellisten reumasairauksien tutkiminen, diagnosointi, hoito, hoidon ohjaus sekä sairauden seuranta.

Reumapoliklinikan yhteystiedot:

Puhelinpalvelun kautta voit jättää reumapoliklinikan hoitajalle soittopyynnön arkisin klo 7-14 puh. 05 352 6000

Sairastuessasi voit ilmoittaa saman päivän ajanvarauksen peruutuksen soittamalla ma - pe 8.30 - 9.30 puh. 040 651 0284

Sähköisen palvelun kautta. <https://www.hyvis.fi/web/etela-karjala> tai kirjoittamalla selaimen hakukenttään easiointi ekhva voit varata soittoaajan, ottaa yhteyttä yhteydenottolomakkeella tai laittaa viestiä reumapoliklinikalle. Yhteydenottoosi vastataan kahden arkipäivän kuluessa.



Saimaan optiikka -20% alennusta

Armilan terveystieteiden reumahoitaja

Virpi Niittymäki

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

Puhelintunti arkisin klo 12-13

puh. 040 198 8802

Armilankatu 44

53100 Lappeenranta

Lastenreuma vastaava

Sairaanhoitaja Kirsten Viitikko

Lastenpoliklinikka C4



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Tärkeää asiaa jäsenmaksusta

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.**

Jäsenmaksu 2024 on 24€

Yhteystietojesi muuttuessa, ilmoitathan niistä yhdistyksellemme, Tulestuvalla puh. 0400 395 466 tai reuma.lappeenranta@gmail.com tai jäsenasioiden hoitajalle [jaanaikauppinen\(at\)gmail.com](mailto:jaanaikauppinen(at)gmail.com)

Tulevista tapahtumista ilmoitamme ES-Keskiviikko ilmaisjakelussa, kotisivuilla ja Facebookissa.

Muutoksia asiakasmaksuihin ja KELAN maksamiin etuuksiin

Sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksuja tarkistettiin vuodenvaihteessa.

Terveyskeskuksen käyntimaksu voi olla jatkossa enintään 23 euroa ja poliklinikkamaksu enintään 46 euroa. Lyhytaikaisesta laitoshoidosta voidaan periä enintään 54,60 euroa hoitopäivältä.

Asiakasta suojaa kuitenkin edelleen asiakasmaksulain mukainen maksukatto, joka

on 762 euroa kalenterivuodessa. Hyvinvointialue voi kuitenkin päättää ottaa käyttöön pienemmät maksut tai antaa palveluita maksutta tai myöntää palvelusetelin.

Kelan maksamiin eläkkeisiin, vammaistukiin, toimeentulotukeen ja sotilasavustukseen tuli vuoden alussa jopa 5,9 %:n indeksikorotus.

Lääkekorvauksien vuosiomavastuu eli lääkekatto suurenee 626,94 euroon vuodessa.

Vuosiomavastuuta kerryttävät ostot näkyvät apteekin kuitista, josta niiden kertymistä voi seurata. Kun lääkekaton ylärajan on saavutettu, tarvitsee sen jälkeen maksaa vain 2,50 euron omavastuu jokaisesta korvattavasta lääkkeestä ostoa kohden. Lisäkorvauksella pyritään siihen, että lääkekustannukset eivät nousisi kohtuuttoman suuriksi.

Vuonna 2024 Kela korvaa asiakkaalle yksityisen yleis- ja erikoislääkärin vastaanotokäynnistä 30 euroa ja etävastaanotosta 25 euroa nykyisen 8 euron sijaan. Samalla hammaslääkärin tekemän suun perustutkimuksen korvaus suurenee 15,50 eurosta 30 euroon. Myös psykiatrin vastaanotokäynnistä ja hoidosta maksettavat korvaukset kasvavat. Korvaus psykiatrin vastaanotosta on 30–40 euroa vastaanoton keston mukaan.

Ajankohtaista tietoa saat parhaiten sosiaali- ja terveysministeriön ja Kelan sivuilta.

Monet hallitusohjelmassa linjatut muutokset ovat siis edenneet vauhdilla. Reumaliitto on ottanut kantaa ja lausunut moniin lakiesityksiin, ja tehnyt pitkäjänteistä työtä sairastamisen kustannusten alentamiseksi. Olemme olleet aktiivisia lääkekaton omavastuun jaksottamisen suhteen, joka on konkreettinen keino helpottaa alkuvuoden maksutaakkaa. Viestimme on, että jaksotus pitää toteuttaa ripeällä aikataululla.

Maria Mattila

Reumaliiton sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntija

Keskustan Fysioterapia

- Fysioterapia • Lymfaterapia • Voice Massage
- Kuntoutuksen kotikäynnit

05 451 4844

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



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Kerhot ja liikuntaryhmät

Vetreyttä viikkoon

Tulestuvalla maanantaisin klo 15.

Ohjelmassa mm. tuolijumppaa ja vetreyttä ylläpitävää liikumista.

Tavoitteena on tasapainon, lihaskunnon ja motoriikan ylläpito.

Fibrokerho

Tulestuvalla kuukauden viimeinen tiistai klo 15.00

Ohjelmassa luentoja, tuote-esittelyjä, keskustelua ja vertaistukea.

Ohjaaja Marja-Leena Ruokonen

Harvinaisten reumasairauksien ryhmä

Tulestuvalla kuukauden toinen keskiviikko klo 16.30

Lihastreumaa sairastavat olette tervetulleita tähän ryhmään.

Kokemuksien jakamista, vertaistukea

Ohjaaja Päivi Hovila

3H-kerho

Tulestuvalla tai muualla riippuen ohjelmasta, kuukauden kolmannella viikolla, seuraa ilmoituksia.

Hyvinvointia, hemmottelua, hauskaa, ikään ja sukupuoleen katsomatta.

Kokoava voima Sirkku Hamunen

Vesiliikunta Ohjattua allasjumppaa tiistaisin klo 16.30 Kultainen Kolmio Palvelukeskussäätio.

Ilmoittautuminen vaaditaan.

Tuleskerho

Tulestuvalla kaksi kertaa kuukaudessa parittomien viikkojen keskiviikkona klo 14.

Lämminhenkistä yhdessä oloa, vapaata rupattelua, halukkaat tekevät käsitöitä.

Ohjaaja Marjatta Veikkanen

Kevään 2024 tapahtumia

Aivoterveysluento kirjastossa, 14.2. klo 16.30 Maarit Venäläinen (Kilpi-yhd.)

Akryylimaalausta 22.2. klo 14-17 ohjaaja Annika Vesterinen

Reumatroppi alkaa 18.3. klo 16

Sudenpentujen vierailu Tulestuvalla 12.3. klo 17

Yhdistyksen kevätkokous

Tulestuvalla 27.3. klo 17.30 kahvitarjoilu

Pääsiäismyyjäiset ke 27.3. klo 12 -16 Tulestuvalla

Otago-kurssi- kaatumisen ehkäisy !

Tulossa syksyllä 2024

Kaikista tapahtumista

Lisää tietoa myöhemmin ilmoituksissamme ja sähköpostissa.

