



# KURRE



*Kuopion Reumayhdistys ry:n  
tiedotuslehti N:o 2/2010*

**ME-saavakävely 9.10.2010**

# KUOPION ASKELKLINIKKA



Alaraajatutkimus on fysioterapeuttinen tutkimus, jossa alaraaja tutkitaan varpaista lantioon. Tutkimuksessa selviää mm. jalan virheasennot ja toiminnot.

Reumapotilaille valmistetut yksilölliset pohjalliset edellyttävät erityisen tarkan ja monipuolisen alkututkimuksen, jossa em. toimintahäiriöt selvitetään. Askelklinikalla tutkimuksen tekee erikoiskoulutettu fysioterapeutti.

Reumapotilaan tukipohjalliselta vaaditaan jousto/vaimennusominaisuuksien lisäksi myös se, että pohjallista voidaan hienosäätää tilanteen niin vaatiessa.

Meiltä myös laadukkaat Berkeman sisä- ja ulkojalkineet, joihin oma yksilöllisesti valmistettu tukipohjallinen sopii.



**ALARAAJOIHIN  
ERIKOISTUNUTTA  
FYSIOTERAPIAA**

TORIKATU 19  
Puh. 017-5800 710

Hei!

Tänä kesänä helle helli meitä. Saimme nauttia yli 50 hellepäivästä, uida ja liikkua lämpimässä. Toivottavasti kaikilla oli tilaisuus nauttia tästä historiallisen lämpimästä kesästä.

Syksy on nyt edessä ja se tuo mukanaan kaikkea mukavaa. Kuopion Reumayhdistyksellä on monipuolista liikuntatoimintaa, 22 omaa liikuntaryhmää ja 7 ryhmää yhteistyössä Kuopion Selkäyhdistyksen kanssa. Tänä syksynä meillä on pitkään toivottu vesijuoksu ja syvän veden voimisteluryhmä myös keskustassa, Niiralan uimahallissa. Toinen uutuus, myös keskiviikkoisin, on kuntosali Kuopion Fysiokeskus Tuulikki Laitisen miellyttävissä tiloissa reumatoimiston naapurissa.

Uutta on myös se, että nyt voi ilmoittautua yhdistyksen omiin liikuntaryhmiin sähköisesti kotisivujemme kautta.

Kuopiossa jatkavat entiset kädentaitoryhmät. Siilinjärvellä aloittaa uusi kädentaitoryhmä. Ryhmä kokoontuu yhdistystalo Eetvartissa kerran kuukaudessa.

Syksyn ehdoton päätapahtuma on ME-sauvakävelytapahtuma 9.10.2010. Silloin lyömme suurella joukolla, kaikki yhdessä ruotsalaisten nimissään pitämän ME-ennätyksen.

Hyvää ja reipasta syksyä!

Tiina Kosonen  
puheenjohtaja  
tiina.kosonen(at)kuopionreumayhdistys.fi  
puh. 040 589 1722



## **KURRE**

Julkaisija:	Kuopion Reumayhdistys ry.
Toimitus:	Stina Kuha, Tiina Kosonen, Eeva Louhevaara
Taitto:	Stina Kuha
Kansikuva:	Ilpo Jokinen
Painopaikka:	Kuopion Liikekirjapaino Oy, Kuopio
Painos:	1700 kpl
Jakelu:	Yhdistyksen jäsenet, KYS, terveyskeskukset ja yhteistyötahot

## **Kuopion Reumayhdistys ry:n tiedotuslehti 2/2010**

## YHTEYSTIEDOT

### Hallitus 2010

#### Puheenjohtaja

Tiina Kosonen	040 589 1722	tiina.kosonen(at)kuopionreumayhdistys.fi
---------------	--------------	--

#### Varapuheenjohtaja

Mauri Ijäs	050 322 7173	mauri.ijas(at)luukku.com
------------	--------------	--------------------------

#### Muut hallituksen jäsenet

Pirkko Ahonen	044 335 3052	pirkkox(at)dnainet.net
---------------	--------------	------------------------

Marja-Leena Daavitsainen	044 369 8856	marjaleenad(at)luukku.com
--------------------------	--------------	---------------------------

Elina Eklund	040 596 1377	ellueklund(at)hotmail.com
--------------	--------------	---------------------------

Anne Huusko	044 521 7361	annehuusko(at)gmail.com
-------------	--------------	-------------------------

Eila Hämäläinen	044 555 7100	eila.72(at)hotmail.com
-----------------	--------------	------------------------

Väinö Kröger	040 754 8753	vaino.kroger(at)gmail.com
--------------	--------------	---------------------------

Eeva Louhevaara	050 555 1392	eeva(at)louhevaara.net
-----------------	--------------	------------------------

#### Varajäsenet

Aune Oksman	045 238 8795	aune.oksman(at)luukku.com
-------------	--------------	---------------------------

Eila Ronkanen	040 500 9554	eila.ronkanen(at)gmail.com
---------------	--------------	----------------------------

#### Sihteeri ja rahastonhoitaja

Stina Kuha	044 082 1730	toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi
------------	--------------	-------------------------------------

#### Edunvalvonta

Eeva-Liisa Tuomainen	050 355 5867	eevaliisatuomainen(at)gmail.com
----------------------	--------------	---------------------------------

Pirkko Ahonen	044 335 3052	pirkkox(at)dnainet.net
---------------	--------------	------------------------

Anne Huusko	044 521 7361	annehuusko(at)gmail.com
-------------	--------------	-------------------------

Elina Eklund	040 596 1377	ellueklund(at)hotmail.com
--------------	--------------	---------------------------

#### Kuntoutusasioiden yhteyshenkilö

Eeva-Liisa Tuomainen	050 355 5867	eevaliisatuomainen(at)gmail.com
----------------------	--------------	---------------------------------

#### Palveluasiamies

Elina Eklund	040 596 1377	ellueklund(at)hotmail.com
--------------	--------------	---------------------------

#### TULES-yhteyshenkilö

Marja-Leena Daavitsainen	044 369 8856	marjaleenad(at)luukku.com
--------------------------	--------------	---------------------------

#### Liikuntavastaavat

Väinö Kröger	040 754 8753	vaino.kroger(at)gmail.com
--------------	--------------	---------------------------

Eila Ronkanen	040 500 9554	eila.ronkanen(at)gmail.com
---------------	--------------	----------------------------

#### Tukihenkilöiden yhteyshenkilö

Aija Jokinen	050 343 7065	aija.jokinen(at)dnainet.net
--------------	--------------	-----------------------------

## Liikkuen terveemmäksi



Suomen Reumaliitto ry, Roche Oy ja reumayhdistykset toteuttavat **ME-sauvakävely 2010-hankkeen** yhteistyössä. Hanke käynnistettiin tammikuussa 2009, jolloin oli ensimmäinen ReumaTrainereiden koulutus. ReumaTraineri on sinunkin auttajasi ja kaverisi, kun päätät aloittaa aktiivisemmän elämän ja säännöllisen **liikunnan**.

**Hyvä hoito** on toinen tärkeä tavoite tässä hankkeessa. Kun hoito on hyvää, ei reumaa sairastavan tarvitse pelätä tulevaisuutta. Sairaudesta huolimatta hän voi säilyttää työ- ja toimintakykynsä.

Kuinka paljon ja miten pitää liikkua? Vastaus on yksinkertainen ja yksilöllinen. Liikut juuri sen verran kuin koet tarpeelliseksi. Liikkumalla riittävästi saat hyvän fyysisen kunnon ja mielialasi kohenee. Hyvä fyysinen kunto on sekin jokaiselle yksilöllinen käsite. Kun selviydyt hyvin päivittäisistä askareistasi tai työstäsi ja jaksat vielä sen jälkeen viettää vapaa-aikaa, on kuntosi riittävän hyvä. Kun haluat kohentaa kuntoasi, sinun pitää liikkua säännöllisesti useita kertoja viikossa. Reumaa sairastavan on tärkeätä huolehtia varsinkin lihaskunnosta ja liikkuvuudesta. Hengästyminen muutaman kerran harjoittelun aikana tekee hyvää sydämelle ja verenkierrolle.

Miten liikunnan aloittaminen onnistuu huonokuntoiselta tai aiemmin liikuntaa harrastamattomalta? Sinä teet päätöksen liikuntaharrastuksen aloittamisesta ja ReumaTrainerit ja yhdistyksen vertaisohjaajat auttavat sinua eteenpäin. Moni on tämän päätöksen tehnyt eikä ole katunut. Kunto kohenee ja elämänilo lisääntyy, saat ystäviä ja jaksat paremmin. Ilmoittaudut vaan yhdistyksen liikuntaryhmään ja sitoudut käymään ryhmässä säännöllisesti. On hyvä valita kaksi ryhmää viikossa, niin saat nopeammin tuloksia. Ryhmässä saat paljon vertaistukea ja kokemuksia liikunnan hyvistä vaikutuksista.

Lähdetään tänä syksynä suurella joukolla kuntoilemaan ja osallistutaan voimiemme mukaan ME-kävelyyn 9.10.2010. Yhteislähtö on klo 12.00, ilmoittautuminen alkaa jo klo 11.00. ME-sauvakävelyssä ei vauhti ole ratkaiseva, jokainen kävelee oman kuntonsa mukaista vauhtia. Virallisen suorituksen ehdot ovat 3 km sauvakävelyä tiettyä aikana ja valvotusti.

Olet lämpimästi tervetullut liikuntaryhmiin ja kävelemään yhdessä maailmanennätystä. Aiempi ennätys on ruotsalaisten hallussa ja senhän me haluamme rikkoa!

Tapaamisiin liikunnan ja kävelyn merkeissä,

ReumaTrainerit

Eeva-Liisa Tuomainen

Pirkko Ahonen

## LIIKUNTA HYVÄN HOIDON TUKENA

Kuopion Reumayhdistys haastatteli KYSin reumapoliklinikan apulaisylilääkäri Oili Kaipainen-Seppästä tulevan ME-sauvakävelytapahtuman kynnyksellä.

*Reumayhdistys:*

*Nyt sauvakävellään hyvän hoidon puolesta. Mistä nivelreuman hyvä hoito koostuu tänä päivänä?*

Oili Kaipainen-Seppänen:

Nivelreuman hyvä hoito koostuu nopeasta diagnoosista, varhaisesta aktiivisesta hoidosta ja potilasopetuksesta. Viime mainitulla pyritään edistämään omaan hoitoon sitoutumista.

*Reumayhdistys:*

*Saavatko kaikki nivelreumaa sairastavat tarvitsemansa hoidon? Onko Pohjois-Savon shp:llä riittävästi resursseja antaa hyvää hoitoa sitä tarvitseville?*

Oili Kaipainen-Seppänen:

Kaikki nivelreumapotilaat, jotka vain suostuvat hoitoon, hoidetaan. Hoidossa toteutetaan myös hoidonpöytäkirjasta ja sitä tehdään yhdessä terveyskeskusten kanssa. Erikoislääkärien arvioista pyritään saamaan suurin hyöty siten, että aktiiviset nivel-tulehdustaudit ovat tiiviimmässä seurannassa ja tautien rauhoituttua potilaat voivat siirtyä myös terveyskeskuseurantaan, josta taas tarvittaessa palaavat reumalääkäreiden arvioon.

Pohjois-Savon sairaanhoitopiirissä on tällä hetkellä kohtalaisen hyvät resurssit hoitaa niveltulehdustautipotilaita. Reumatologisia palveluja saa KYS:ssä, Harjulan, Iisalmen ja Varkauden sairaaloiden ja Suonenjoen terveyskeskuksen reumapoliklinikalla. Kesäaikana ei ole saatavana osaavia sijaisia ja työ ruuhkaantuu silloin, kun listoja joudutaan sulkemaan. Monet edellä mainituista reumapoliklinikoista on yhden lääkärin työpanoksen varassa ja työ ruuhkautuu helposti varsinkin poissaolojen yhteydessä.

*Reumayhdistys:*

*Voiko potilas vaikuttaa omaan terveyteensä? Mikä on liikunnan merkitys, kun nyt kävelemme hyvän hoidon puolesta? Voiko liikunnasta olla terveydelle haittaa?*

Oili Kaipainen-Seppänen:

Potilas voi vaikuttaa terveyteensä seuraavilla tavoilla: Henkilö ei lainkaan aloita tupakointia, koska se on riskitekijä monille liikuntaelinsairauksille kuten nivelreumalle, psoriaasiniveltulehdukselle ja selkäongelmille, mutta myös verenkiertohäiriöille ja syöville. Lopettaessaan tupakoinnin potilaan niveltulehdustaudilla on paremmat mahdollisuudet laantua. Ruokailu- ja juomatavoilla potilas voi vaikuttaa painoonsa ja moniin aineenvaihduntatauteihin, jotka voivat lauaeta epäedullisen ruokavalion laukaisemina, mm sokeritauti ja kihti. Myös tulehduspesäkkeet kuten ien- ja hammassairaudet kannattaa hoitaa lisäongelmien välttämiseksi.

Ruuanvälityksellä tarttuvien bakteerien laukaisemien reaktiivisten niveltulehdusten välttämiseksi hygieniasta kannattaa huolehtia ja sukupuoliteitse tarttuvien infektioiden riskit kannattaisi myös käyttäytymisessään huomioida.

Liikunnalla parannetaan ja pidetään yllä lihaskuntoa ja siten turvataan toimintakykyä, joka voi vaarantua niveltulehdusten vaikeutuessa. Liikunta auttaa myös painonhallinnassa. Ylipaino rasittaa erityisesti alaraajojen kantavia niveliä. Kantavien nivelten ollessa tulehtuneita niiden voimakas kuormittaminen lisää kipua ja saattaa vaikuttaa epäedullisesti nivelrustoihin. Yltiöpäinen liikunta voi johtaa väsymismurtumiin.

*Reumayhdistys:*

*Onko jotain uutta näköpiirissä nivelreuman hoidon suhteen?*

Olli Kaipainen-Seppänen:

Pitkittyvät niveltulehdukset pyritään laannuttamaan varhaisvaiheessa jo ennen kuin taudinkuvasta voidaan käyttää nivelreumadiagnoosia. Suurin osan nivelreumasta ja muista niveltulehdustaudeista pystytään hoitamaan perinteisten lääkkeiden yhdistelmillä, kun hoito aloitetaan ajoissa. Kroonisten yhdistelmähoitoon vastaamattomien niveltulehdustautien hoidoksi on tulossa uusia lääkkeitä. Saatavilla on monenlaisia biologisia lääkkeitä ja niiden tarjonnan lisääntyessä hinnatkin mahdollisesti laskevat.

## **LASTENREUMASAIRAUKSIEN HOITO SAVOSSA**

Lastenreumatologi Liisa Krögerin mukaan lastenreumasairauksien hoito KYSissä onnistuu hyvin Heinolan Reumasairaalan lopetuksesta huolimatta. Henkilökuntaan on saatu lisävoimaa; yhden sairaanhoitajan lisäksi fysioterapiapalveluita on lisätty n. 40%. Toisen lääkärin virkaa on myös kaavailtu.

KYSiin on siirtynyt hoitoon n. 30 lasta Mikkelin alueelta ja muutamia Jyväskylältä. Lastenreuman ortopedinen hoito onnistuu KYSissä tällä hetkellä vain hyvin pieneltä osalta. Siihen tullaan tarvitsemaan apua ja lähitulevaisuudessa sovittaneen valtakunnan tasolla, mihin vaativa lastenreuman ortopedia tullaan keskittämään. Leikkaukset ovat niin harvinaisia, että ne kannattaa keskittää yhteen keskukseseen. Kuntoutus tulee jatkossa järjestymään osin Apilassa ja osin Ortonissa, jonne kuitenkin suurempi osa lastenreuman kuntoutuksesta tullaan ohjaamaan.

### **UINTILIPPUJA TOIMISTOLTA JÄSENHINTAAN**

#### **KUNNONPAIKKA**

Aikuiset 7,80 €  
4 – 14 v 3,90 €  
Eläkeläiset 5,50 €

#### **FONTANELLA**

Aikuiset ti aamu ja to klo 16 jälk. 7 €,  
ennen klo 16 arkena 8,60 €, iltaisin ja  
viikonloppuisin 10 €  
Lapset 6,10 €

# Tervetuloa turvallisen kasvun pankkiin

Paikallisosuuspankki on vakavarainen ja suomalainen 42 itsenäisen osuuspankin muodostama pankkiryhmä. Pankki on jäsenten omistama pankki, jolle bonukset jaetaan rahana tilille. Meiltä saat kaikki pankkipalvelut yhdestä paikasta: läheltä. Ja lisäksi tutkitusti Suomen parasta pankkipalvelua!

Taloustutkimus Oy / Kansallinen asiakaspalvelupalaute tutkimus 2001-2007 ja 2009.



**TUUSNIEMEN  
OSUUSPANKKI**

**Pop Niirala**  
Huuhankatu 12  
70600 KUOPIO  
P. 017-368 8020

**Pop Petonen**  
Pyörönkaari 18  
70820 KUOPIO  
P. 017-288 2600



[www.tuusniemenop.fi](http://www.tuusniemenop.fi)



Verenkierron häiriöt alkavat usein jalkateristä, erityisesti varpaida.  
Feelmax varvassukkien korkealaatuinen suomaton hopeakäsittely materiaali ennaltaehkäisee tehokkaasti rakkien ja hiertymien syntymistä ja hoitaa varpaanväljejä.  
Kevytjalkineet kehittävät verenkiertoa ja tasapainoa.



Kuopion ME-sauva-kävely Valkeisenlammen maisemissa 9.10.  
Ilmoittautuminen Niiralan koululla klo 11 alkaen.  
Yhteislähtö klo 12.  
Kahvitarjoilu.



**Täältä sitä saa,  
tutkitusti Suomen parasta  
pankkipalvelua!**



**SIILINJÄRVEN  
OSUUSPANKKI**

**Siilinjärvi, Toivala-Vuorela, Kuopio, Männistö, Nurmes**

[www.siilinjervenop.fi](http://www.siilinjervenop.fi)

Taloustutkimus Oy / Kansallinen  
asiakaspalvelupalaute tutkimus  
2001-2007 ja 2009.

## **Suosittu kotimaiset Feelmax kevytjalkineet ja varvassukat ovat esittelyssä ja ostettavissa Dooris-liikuntatapahtumassa la 20.11.**

Ohutpohjaiset jalkineet jäljittelevät paljasjaloin liikuntaa. Tutkimuksissa on todettu perinteisten kenkien lisäävän nivelten kuormittumista verrattuna avojaloin liikkumiseen. Esimerkiksi joustavat kengät, jotka sallivat jalan liikkeet ja joissa ei ole korkoa tai korko on hyvin matala, alentavat mahdollisesti polven degeneratiivisen niveltulehduksen aiheuttamia oireita.

## **SYKSYN TAPAHTUMIA**

### **Risteilylle 28.8.**

Reumayhdistyksen nuoret aikuiset järjestävät kaikille yhdistyksen jäsenille Saaristokaupunkiristeilyn lauantaina 28.8. Lähtö tapahtuu klo 15.30 Kuopion Matkustajasatamasta, jossa kokoonnumme ennen lähtöä. M/S Queen R kiertää Kuopion uusimman asutusalueen ympäri alittaen Saaristokadun sekä risteillen Keilankannan kanavan läpi. Kesto 1,5 h. Laivassa on kahvila. Hinta on 10 €. Ilmoittautumiset Elinalle puh. 040 596 1377 tai toimistoon.

### **Avoimet ovet toimistossa 1.9.**

Tule 1.9. klo 10-17 tutustumaan toimintaan, ilmoittautumaan liikuntaryhmiin, tapaamaan tuttuja sekä nauttimaan kanssamme hyvät kahvit. Samalla käynnillä voit tehdä ostoksia. Valikoimistamme löydät yksilöllisiä lahjaideoita ja kortteja. Tervetuloa!

### **Savolaisvenenäyttelyn avajaiset 9.9.**

Kuopion kulttuurihistoriallinen museo kutsuu meiltä 20 henkilöä *Savolaisvenenäyttelyn* avajaisiin to 9.9. klo 10-11. Opastetun uutuusnäyttelyn jälkeen voit tutustua museon muihin osastoihin. 20:lle valituille ilmainen sisäänkäynti. Varmista paikkasi heti soittamalla toimistoon.

### **TULES-päivä 13.10.**

KYSin myyjäisten yhteydessä TULES-info.

*Täyttä kesää 12 kuukautta!*

Kylpylä-, liikunta-, kokous- ja ravintolapalvelut.  
**UUTTA: PERHEKUNTOSALI, jossa  
GYMKIDS-laitteet. Tervetuloa!**

 **VIRKISTYSKYLÄ  
FONTANELLA**

Kuiluntie 2, 71800 Siilinjärvi  
Puh. (017) 462 1200 / Faksi 462 6550  
myyntipalvelu@fontanella.fi  
www.fontanella.fi

## TERVE KUOPIO -päivien ohjelma

### Perjantai 27.8.

**Puijolla** on luontokävelyä, infopiste alueen ulkoilumahdollisuuksista ja ilmainen pääsy Puijon torniin. Konttilan kahvila on myös avoinna.

Ilmaiset bussikuljetukset Puijolle klo 12, 13, 14, 15, 16 ja 17 kaupungintalon takaa. Takaisin keskustaan pääsee Puijolta klo 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30 ja 18.00.

**Valkeisenlammella** esitellään klo 16-19 ulkoliikuntalajeja, mm. melontaa, purjehdusta, kalastusta, sauvakävelyä ja Viikinki- ja muita heittopelejä. Liikennepuisto on myös avoinna klo 10-19.

**Olonkorjuutori** järjestetään Elonkorjuujuhlien yhteydessä Kuopion torilla klo 9-17.

Torilla ovat esillä niin harrastustoimintaa kuin terveyttä edistävät toimijat. Taiteiden juhlan avajaiset ovat torilla klo 15, jonka jälkeen juhla jatkuu iltaan saakka, mm. museoihin on vapaa pääsy klo 18-22.

### Lauantai 28.8.

**Olonkorjuutori** jatkuu Kuopion torilla klo 9-15.

Koko perheen retkipäivä **Pilpan majalle** klo 12-15. Makkaranpaistoa ja omaa ohjelmaa lapsille.

**Päivärannan K-Citymarketissa** voimisteluviikon avajaiset klo 11-14.

**Suokadun palvelutalossa** kaikenikäisten erityisryhmien soveltavan liikunnan päivä klo 10-14 mm. tempurata, kuntosaliharjoittelua ja ohjattua tanssia.

Järjestäjät: Kuopion kaupunki, Terve Kuopio -ohjelma, Kuopio Festivals ry, Kuopion kaupunkikeskustan kehittämissyhdystys ry yhteistyössä järjestöjen kanssa.



**Siilinjärven apteekki**  
Kuiluntie 8, 71800 Siilinjärvi  
Puh. (017) 368 1600  
[www.siilinapteekki.fi](http://www.siilinapteekki.fi)

<b>Apteekki Palvelee</b>	Ma-pe	8.30 - 19.00
	La	8.30 - 18.00
	1.6. - 31.8.	la 8.30 - 16.00
	Su	11.00 - 15.00

## Jalkaterapeutti Satu Lahtinen

**UUSI OSOITE!** Puijonkatu 27 A  
Keilatalon 3. kerros, hissi on

Ajanvaraukset puh. 050 369 7079

Jalkojen perus- ja erikoishoidot,  
varpaiden silikonituet ja kevennyspohjalliset mittojen mukaan

### Töissä vai kotona?

Tahtoisitko takaisin työelämään tai tukea siellä pysymiseen? Sinulla on oikeus saada apua. Aloita osoitteesta [www.takaisintoimeen.fi](http://www.takaisintoimeen.fi)

Takaisin toimeen –hankkeen tavoitteena on edistää pitkäaikaissairaiden ihmisten työssäkäyntiä ja poistaa työhön paluun esteitä.

Suomessa on hyvin paljon ihmisiä, jotka voisivat osallistua työelämään, jos se tehtäisiin heille hieman helpommaksi. Usein kyse on ennen muuta työelämän joustamattomuudesta. Myös heidän työkykynsä ylläpitämiseen ja palauttamiseen voitaisiin panostaa nykyistä enemmän.

*Takaisin toimeen* nettisivuille on koottu tietoa, kokemuksia ja ohjeita, joista voi olla hyötyä myös sinulle.

### ME-sauvakävely 9.10.

Tule mukaan tekemään 3 km:n sauvakävelyn maailmanennätystä! Ilmoittauduthan etukäteen [www.me-kavely.fi](http://www.me-kavely.fi) tai Reumalehden 2/2010 lipukkeella. Ilmoittautuminen onnistuu myös paikan päällä Niiralan koululla la 9.10. klo 11.00 alkaen mutta ennakoilmoittautuminen on suositeltavaa. Otathan omat sauvat mukaan! Tapahtuma alkaa klo 11.30. Ennätyskävely starttaa klo 12.00. Tule ja tuo ystäväsikin mukaan kävelylle!



## LIIKUNTARYHMÄT

**Kausimaksu** on porrastettu. Ensimmäinen ryhmä on 25 €, seuraavista saat 5 € alennuksen. \*) merkityissä ryhmissä on edullisempi maksu.

Kuopion Selkäyhdistyksen ja Kuopion kaupungin ryhmiin ilmoitaudutaan paikan päällä. Kertamaksu.

Suokadun ja Alavan palvelutalojen sauna- ja uintilippuja myydään hintaan 3 € palvelutalon kansliassa klo 8-15. Lippuja saa myös ohjaajilta tai toimistolta. Vammaisuintikortin haltijoilta ei peritä saunamaksua.

Fontanellan uintilippuja saa Eila Ronkaselta, Anne Huuskolta sekä toimistolta jäsenetuhintaan. Hinnasto sivulla 11.

### ALLASVOIMISTELU

		ohjaaja
Ma 16.00	Suokatu	Tiina Lammi-Mylläri
Ti 18.00	Suokatu	Virpi Jylhä
Ke 16.00	Suokatu	Tiina Lammi-Mylläri
Ke 17.30	Alava	<i>Selkäyhdistys</i>
Ke 18.15	Alava	<i>Selkäyhdistys</i>
To 16.00	Alava	Tiina Lammi-Mylläri
To 17.00	Fontanella	Päivi Heikkinen

### VESIJUOKSU JA SYVÄN VEDEN VOIMISTELU

Ti 19.30	Lippumäen uimahalli*)	Stina Kuha
Ke 10.00	Niiralan uimahalli	Sohvi Seppälä

### SALIRYHMÄT

		ohjaaja
Ma 17.00	Ukkojumppa/Suokatu	<i>Selkäyhdistys</i>
Ma 18.00	Selkäjumppa/Alava	<i>Selkäyhdistys</i>
Ma 18.30	Selkäjumppa/Suokatu	Tiina Lammi-Mylläri
Ti 17.00	Venytysojumppa/Suokatu	Virpi Jylhä
Ke 16.30	Pilates/Alava	<i>Selkäyhdistys</i>
To 9.30	Salijumppa/Alava	<i>Kuopion kaupunki</i>
To 10.00	Sisäliikunta/Vehmersalmi*)	Kyllikki Luhtapuro

### JOOGA

Pe 17.30	Suokatu	Tuomas Korkalainen
----------	---------	--------------------

### TANSSILIIKUNTA

Ti 18.00	Salsa/Suokatu	<i>Selkäyhdistys</i>
----------	---------------	----------------------

## KEVENNETTY LIIKUNTA

Ma 10.15 Suokatu, parillinen vko\*) Anja Kaitokari, Helena Aalto

## TUOLIJUMPPA

Ti 12.00 Vuorelan nuorisotalo Aija Jokinen  
Ke 10.50 Suokatu\*) Eeva-Liisa Tuomainen

## KUNTOSALIRYHMÄT

Ma 17.00 Suokatu Eeva-Liisa Tuomainen  
Ma 17.00 Siilinjärven fysikaalinen Eila Ronkanen  
Ti 16.00 Suokatu Väinö Kröger  
Ke 14.00 Akuliina Eila Ronkanen  
Ke 16.30 Kuopion Fysiokeskus Tuulikki Laitinen  
To 13.00 Pielaveden Kuntokeskus Tuula Rytönen  
To 16.00 Kuntopiiri/Fontanella Marja-Leena Daavitsainen  
To 17.00 Suokatu Pirkko Ahonen

## Liikuntapaikat:

Suokadun palvelutalo, Suokatu 6  
Alavan palvelutalo, Siikaniemenkatu 4  
Kuopion uimahalli, Hannes Kolehmainenkatu 3  
Lippumäen uimahalli, Petosentie 8  
Kuopion Fysiokeskus, Niiralank. 7  
Siilinjärven Fysikaalinen hoitola, Kasurilantie 6  
Fontanella, Kuiluntie 2, Siilinjärvi  
Vuorelan Nuorisotalo, Vuorela  
Palvelutalo Akuliina, Kasurilantie 13, Siilinjärvi  
Pielaveden Kuntokeskus, Puistotie 32, Pielavesi  
Vehmersalmen Majakka, Linnatie 1, Vehmersalmi

Viikolla 42 vietetään lomaviikkoa, silloin ei ole liikuntaryhmiä.  
Liikuntaryhmät jatkavat viikolle 50, ellei ryhmässä toisin ilmoiteta.  
Tammikuussa ryhmät aloittavat viikolla 2.



ASUNVAIKUUS KESKUS  
462 4114  
Kasurilantie 6 • Siilinjärvi

- työfysioterapia
- lääkärien vastaanotot
- fysioterapia
- kuntosali
- hieronnat
- terveystestaukset



HAAPANIEMENKATU 32  
70110 KUOPIO  
PUH. (017) 2616 528

## Jäsenmaksu ja jäsenedut

### *Vuoden 2010 jäsenmaksu on 22 €.*

Kun osoitteesi tai jokin muu tietosi muuttuu tai eroat yhdistyksestä, ilmoitathan siitä toimistoon.

#### **Yhdistyksen jäsenedut:**

- KURRE Kuopion Reumayhdistyksen tiedotuslehti 2 x vuodessa
- Maksuttomat neuvontapalvelut
- Tukihenkilön tukea tarvittaessa
- Liikunta-, käsityö- ja keskusteluryhmät
- Luennot, teemaillat ja vertaistukiryhmät
- Tuetut lomat, virkistys- ja retkitoiminta
- Tukea kädenojennusrahastosta

#### **Reumaliiton jäsenedut**

- Reumalehti 4 x vuodessa
- Reumaliiton oppaita, kirjasia ja kirjoja jäsenhintaan
- Reumaliiton maksuttomat tukipuhelimet
- Suomen Reumaliiton kurssit
- Järjestövakuutuksen edut kaikkialla järjestötehtävissä ja -tilaisuuksissa
- Tukea selviytymisrahastosta
- Kuntoutuskeskus Apilan normaalihint. majoitus- ja ateriapalveluista -15%

#### **Yritysten tarjoamat edut ja alennukset:**

- Itä-Suomen yliopiston apteekki, Puijonk. 23, 10 % alennus normaalihintaisista tuotteista, ei lääketuotteista
- Kuopion Fysiokeskus, Niiralank. 7-9, p. 040 526 7112, 040 566 4423  
10 %:n alennus
- Siilinjärven Fysikaalinen hoitola, Kasurilant. 13, p. (017) 462 4114,  
10 %:n alennus
- City Optiikka, Sektori, Puijonk. 23, 15 %:n alennus
- Jalkaterapeutti Satu Lahtinen, Puijonk.27 A, (Keilatalo), sarjahoitoalennus
- Kenkä-Veikko, Haapaniemenk. 32, 10 % alennus
- Fontanellaan ja Kunnonpaikkaan uintilippuja kauttamme edullisemmin
- Kodin Kukkapalvelu, Kuninkaank. 26, -10 % normaalihintaisista tuotteista
- Puustjärven Kello- ja kultaliike, Puijonk. 23 ja Citymarket Päiväranta, -15%

#### **Yhdistyksen toimisto:**

Niiralankatu 7 B, 70600 Kuopio  
puh. 044 082 1730

s-posti: toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi  
www.kuopionreumayhdistys.fi

#### **Toimisto avoimna:**

ti klo 9–12 ja 12.30-16.00  
ke klo 9-12

**Yhdistyksen pankkitili: 478700-119181**

# RYHMÄT JA KERHOT

## Reumalapset

Kiikka Halonen puh. 050 372 4705, sirma(at)dnainternet.net

Yhdistyksellä on reumalapsiperheille suunnattua omaa ohjelmaa ja tilaisuuksia, joihin voivat osallistua reumalapset, sisarukset ja vanhemmat yhdessä ja erikseen kiinnostuksen mukaan.

**Ratsastusta** reumalapsille (7-15v) keskiviikkoisin 8.9. – 13.10. klo 15 Savisaaren ratsastuskeskuksessa. Kypärät tallilta lainaksi. Asuna tavalliset pitkät housut, ei liukasta kangasta, kengät kannalliset. Kurssi 20 €/hlö, sis. ohjauksen 6 kertaa.

**Tapaaminen** yhdistyksen tiloissa ma 20.9. klo 18 keskustelujen ja kahvittelun merkeissä.

**Hohtokeilailua** kahtena perjantaina 1.10. ja 19.11. klo 18 – 19.30 Hohtosiilissä, Kuiluntie 2. Siilinjärvi.

**Perhepäivä** la 30.10. klo 9-14 Kunnonpaikassa. Klo 9-11 *Maahisten maa*, ohjattu tuokio ulkona, klo 11-13 kylpylän käyttö, klo 13 lounas noutopöydästä. Osallistumismaksu: aikuiset 20 €, sisarukset 15 €, reumalapset maksutta.

**Ilmoittautumiset** ratsastukseen, keilailuun ja perhepäivään Kiikalle tai toimistoon.

**Maksut:** Yhdistyksen tilille 478700-119181.

**Kallaveden risteily** la 28.8. klo 15.30. Lisää asiasta sivulla 9.

**Terve Kuopio päivä** 27.-28.8 tarjoaa perheille runsaasti ohjelmaa. Ohjelma sivulla 10.

## Nuoret aikuiset

Elina puh. 040 596 1377 tai Sami puh. 040 911 7838.

Lähde kanssamme Kallaveden risteilylle la 28.8. klo 15.30. Lisää asiasta sivulla 9.

## Nivelreuma

Aija Jokinen puh. 050 343 7065, aija.jokinen(at)dnainternet.net

Ke 13.10. klo 18 Reumayhdistyksen tiloissa.

## Sjögren

Eeva Louhevaara, puh. 050 555 1392, eeva(at)louhevaara.net

Tapaamiset Reumayhdistyksen tiloissa kuukauden toisena maanantaina klo 18 (13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12.). Sjögren potilaan hammashoito 11.10. Vierailu suuhygienisti Eija Tiainen-Ikkelän vastaanotolla. Ennakoilmoittautuminen Eevalle.

## **Sidekudostauteja sairastavat**

**SLE, Skleroderma, MCTD** tai jotain muuta **harvinaista sidekudostautia** sairastavat kokoontuvat kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 18 Reumayhdistyksen tiloissa (6.9., 3.10., 1.11. ja tiistaina 7.12.) ellei toisin ilmoiteta.

SLE, Elina Eklund puh. 040 596 1377, ellueklund(at)hotmail.com

Skleroderma, Aune Oksman puh. 045 238 8795, aune.oksman(at)luukku.com

## **Polymyalgia**

Ritva Juntunen puh. 040 416 4822, ritva.juntunen(at)elisanet.fi

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen tiistai klo 13 Reumayhdistyksen tiloissa. (7.9., 12.10., 9.11. ja 7.12.).

## **Nivelrikkko**

Marja-Leena Daavitsainen puh. 044 369 8856, marjaleenad(at)luukku.com

Ke 20.10. ja 17.11. klo 18 Suokadun palvelutalon ryhmätallassa.

Fysioterapiaopiskelijat perustavat tammikuussa 2011 ryhmän *Polviartroosiassiakkaiden kävely kivuttomaksi* polven nivelrikkoa sairastavista henkilöistä, joilla nivelrikko rajoittaa kävelemistä ja arjessa toimimista. Ryhmään osallistujia haetaan syksyn aikana.

## **Fibromyalgia**

Lyyli Heiskanen puh. 044 293 6120, lyyli.heiskanen(at)dnainternet.net

Ryhmä kokoontuu kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 18 Suokadun palvelutalon ryhmähuoneessa (29.9., 27.10. ja 24.11.).

29.9. klo 18 aiheena: *Pitkäaikainen kipu fibromyalgiaa sairastavilla*, TtM Paula Kupila.

## **Torstaitupa**

Aija Jokinen puh. 050 343 7065, aija.jokinen(at)dnainternet.net

Anja Kaitokari puh. 040 824 1303, anja.kaitokari(at)dnainternet.net

Reumayhdistyksen tiloissa, Niiralankatu 7 B, torstaisin klo 11 kokoontuva Torstaitupa on avoinna kaikille yhdistyksen jäsenille. Olet tervetullut mukaan sinua kiinnostaviin tapaamisiin.

09.09. Syyskauden aloitus, *Vartalo vetreäksi venytellen*

23.09. VB-valokuvakeskus, *Vuoden lehtikuvat 2009 -näyttely*

07.10. Kirjailija Aleksis Kivi, *Tutustutaan kirjailijaan ja tuotantoon*

21.10. *Rentoutusta musiikin ja "apuvälineiden" kera*

04.11. *Aikamatka Kuopioon Pekka Kantasen ja Mikko Mäntyniemen kuvateoksen pohjalta*

18.11. *Savolainen ruokaperinne*

02.12. *Korttelimuseon joul*

## **Keskustelupiiri**

Maija Reuter puh. 044 049 3020

Keskustelupiiri kokoontuu joka kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 13 (29.9, 27.10. ja 24.11.) keskusseurakuntatalon Aaron-salissa, Suokatu 22.

# KUN APTEEKKIA TARVITSET

Kuopion Toriapteekista  
saat Bonusta kaikista  
itsehoitolääkkeistä  
ja -tarvikkeista.  
(Ei reseptilääkkeistä)



## KUOPION TORI APTEEKKI SOKOS

Avoinna ma-pe klo 9-20, la 9-16  
HAAPANIEMENKATU 24-26. Puh. (017) 287 6601  
apteekki@kuopiontoriapteekki.fi  
[www.kuopiontoriapteekki.fi](http://www.kuopiontoriapteekki.fi)

### KUOPION FYSIOKESKUS

Niiralankatu 7-9

puh. 040 526 7112, 040 566 4423

- fysioterapia
- hieronnat
- kotikäynnit
- ohjattu terapeuttinen harjoittelu
- ohjatut ryhmät
- Tempur-tuotteet
- lahjakortit

Reumayhdistyksen jäsenille 10 % alennus kaikista tuotteista.

## Kuntajaostot

### Siilinjärven kuntajaosto

Anne Huusko, puh. 044 521 7361, annehuusko(at)gmail.com

Eila Ronkanen, liikuntavastaava, puh. 040 500 9554, eila.ronkanen(at)gmail.com

**Keskusteluryhmä** kokoontuu Palvelukeskus Akuliinassa kerran kuukaudessa ti klo 13.

Ti 7.9. *Selkärankareuma*

Ti 5.10. *Ajankohtaista pankki asiaa/* Pasi Huovinen, kahvitarjoilu

Ti 2.11. *Kipuluento/Itsehoito*

Ti 7.12. *Ajankohtaista asiaa apteekkimaailmasta/* Apteekkari Pekka Karttunen, apteekki tarjoaa joulukahvit.

**Käsityökerho** yhdistystalo Eetvartissa, Siilinpääntie 2, Siilinjärvi

Eila Ronkanen, puh. 040 500 9554, Marja-Leena Daavitsainen, puh. 044 369 8856.

Tiistaisin 28.9., 26.10. ja 23.11. klo 9.00-11.30. Teemme yhdessä käsi- ja askartelutöitä. Ensimmäisellä kerralla jokainen voi tehdä omia käsitöitään. Samalla suunnittelemme ja ideoimme kerhon toimintaa. Kaikki ideat tervetulleita!

Liikuntaryhmät jatkuvat 6.9. alkaen. Torstaiaamun sauvakävelyt lopetettu.

### Pielaveden kuntajaosto

Anja Mykkänen, puh. 050 303 9147. Ohjattu kuntosaliryhmä kokoontuu torstaisin klo 13 Kuntokeskuksessa. Aloituspäivä ilmoitetaan Pielavesi-Keitele lehdessä. Lisätietoja Anjalta.

### Vehmersalmen kaupunginosajaosto

Sirkka J. Miettinen, puh. (017) 386 4125 tai 040 744 6054.

Tapaamiset ovat kuukauden kolmas torstai klo 13 (23.9., 21.10., 18.11., joulukuussa poikkeuksellisesti to 9.12.) Vehmersalmen päiväkeskuksessa. Keskustelua ajan-kohtaisista asioista. Sisäliikunta jatkuu torstaisin klo 10 Majakassa. Seuraa Soisalon Seudun ja Savon Sanomien muistioita.



**Palveluasuminen**  
**Kotihoito-, siivous-  
ja muut kotityöpalvelut**  
(kotital.työn verovähennysoikeus)  
**Vireää palvelukeskustoimintaa**

**Ateria- ja pitopalvelut**

- \* kotiin kuljetus
- \* tilausleivontaa
- \* kokoustarjoilut

Lisätietoja: puh. 050-3368390/Leena Korhonen  
keittiö 2662303 /Elsa Jalkala

[www.akuliina.net](http://www.akuliina.net)

## Kädentaito

Aune Oksman puh. 045 238 8795

Kuukauden toinen tiistai klo 14-16.30 (14.9., 12.10., 9.11., 21.12. ja 18.1.), Suokadun palvelutalon askartelutilat, 2 krs.

Teemme käsitöitä omaksi iloksi ja yhdistyksen myyjäisiin. Ei ennakoon ilmoittautumista. Ohjaaja hankkii tarvikkeet. Omaan käyttöön tulevista tuotteista peritään tarvikemaksu. Tarjoilu toimii nyyttikestiperiaatteella.

## Käsityökurssit

Järjestämme yhteistyössä OK-opintokeskuksen kanssa kursseja Taitokeskuksessa, Minna Canthink. 4. Kurssit alkavat klo 14. Yhdistys maksaa kurssimaksun, osallistujat tarvikemaksut. Ilmoittautumiset Aunelle.

Aika	Aihe	Hinta-arvio
22.9.	1. Kynttilälyhty metallilankapunonnalla	5-10 €
26.10.	2. Valopylväs, pallovalaisin ja varjostin*)	10-20 €
11.11.	3. Kankaan kovettaminen, esim. vanhasta virkatusta liinasta muotoillaan kulho	koon mukaan
29.11.	4. Kynttilän kastaminen, perinteinen	
	5. Kudonta, kaulahuivi, paperinaruliina, poppana, pannunalunen pajusta, kassi	Varaa vuorosi

Kurssi 2. Mainitse ilmoittautumisen yhteydessä minkä tuotteen valmistat. Malleja on nähtävänä Taitokeskuksessa. \*) Varjostimen neuvonta alkaa klo 15. Kukin tuo varjostimen itse.

Kurssi 5. Varaa kudontaan 1-2 päivää Taitokeskukselta puh. (017) 261 2545. Huiviloimet vaihtuvat, voit itse vaikuttaa väreihin.

Taitokeskuksessa **syyskauden avajaiset 10.9. klo 10-18**. Kurssien esittelyä, arpajaiset, tarjoilua, *Isoäidin neliö* -työnäytös.

## Myyjäiset

KYS, 1 krs., ke 13.10. ja 8.12. klo 8.30 – 15.00.

Myydään leivonnaisia, käsitöitä, arpoja yms.

Lisätietoja Helkky Hakkarainen puh. 044 364 3409.

Olemme myös mukana Savolaisilla Suurmarkkinoilla pe-su 5.- 7.11. ja Joulumarkkinoilla to-su 9.-12.12. Kuopio-hallissa.

## Vapaaehtoistyö

Jos olet kiinnostunut mukavasta vapaaehtoistyöstä ota yhteys Helkkyyn puh. 044 364 3409 tai toimistoon.

## Perinteinen joulujuhla la 11.12. klo 17-19

Koko perheen yhteinen ohjelmallinen joulujuhla järjestetään Suokadun palvelutalon ruokasalissa. Puuroa ja torttukahvit, aikuiset 3 €, lapset maksutta. Tarjoilun vuoksi pyydämme ilmoittautumaan toimistoon viimeistään 7.12.

# JÄSENKORTILLA ALENNUSTA!

Esittämällä jäsenkorttisi saat tuotteistamme 15 % alennuksen.  
Etu koskee Kuopion Reumayhdistyksen jäseniä.

AJANVARAUS: **262 5777**

Silmätautien erikoislääkärit:

LT Leo Repo, LKT Dos. Tuomo Puustjärvi LT Rajja Voutilainen,

LL Petri Rekonen, LL Marko Kolehmainen, LL Minna Ollikainen.

*Teemme myös työnäkötutkimuksia ja valmistamme näyttöpäätelaseja.*



## CITY OPTIIKKA

*Sinun silmäsi tähden*

Puijonkatu 23, Sektori II krs. Puh. (017) 262 5777 [www.cityoptikka.fi](http://www.cityoptikka.fi)

### KUTSU SYYSKOKOUKSEEN

Kuopion Reumayhdistys ry:n syyskokous pidetään

**maanantaina 15.11.2010 klo 18.00**

Suokadun palvelutalon ryhmähuoneessa.

Sääntöjen mukaiset asiat.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Hallitus



### PUIJONLAAKSON APTEEKKI

Palvelemme ma-pe 9–20  
la 9–16

puh. (017) 550 8800

**Tervetuloa!**

## HARJULAN REUMAPOLIN REUMAHOITAJIEN PUHELINAIKA

ma-pe klo 12 – 13, (017) 186 411.

## REUMALIITON TUKIPUHELIMET

**Borrelioosi-puhelin** palvelee 6.10.2010 asti tiistaisin klo 17-19, puh. (09) 4761 5680 (puhelut normaalihintaisia). Puhelimessa Reumaliiton kouluttamat vastaajat antavat perustietoa borrelioosista ja hoitoon hakeutumisesta. Heiltä saa myös vertaistukea.

**Suomen Reumaliiton edunvalvonta-asiamiehen puhelinpäivystys jäsenille maanantaisin klo 16.00 – 18.00** kaikissa edun- ja oikeuksienselvitysasioissa, puh. (09) 4761 5645 tai 040 8255 694 (puhelut normaalihintaisia).

## RETKET JA TEATTERIMATKAT

### Iloinen leski -musikaali Pieksämäen Poleenissa

Lähtö su 3.10. klo 12.30 Maljalahdenkadun pysäkiltä. Hinta 45 € sisältää matkan, lipun ja kahvitarjoilun. Lippuvaraus 8.10. mennessä.

### Kilpakosijat 23.10.

Kuopion kaupunginteatterissa la 23.10. klo 14.00. Lipun hinta 28 €. Varaa lippusi 23.9. mennessä toimistolta.

### Päivä Pietarissa 16.-18.10.

Lähtö bussilla Kuopiosta Maljalahdenkadulta la 16.10. klo 11.05. Edestakainen laivamatka Helsingistä Pietariin.

Hinta: 150 - 249 €, sis. kuljetukset ja risteilyn valitussa hyttiluokassa. Lisämaksusta kaupunkikiertoajelu 25 €, buffet aamiainen 9 € ja illallinen 27 €.

### Lomaviikko Tanhuvaarassa 1.-5.11.

**Aina parhaassa iässä**, monipuolinen liikunta- ja virkistysviikko.

Hinta 210 €/hlö sisältää majoituksen 2 hengen huoneissa puolihoidolla, ohjelman sekä allas- ja kuntosalin vapaan käytön iltaisin. Yhteiskuljetus järjestetään omakustannushintaan.

### Runnin tuettu loma helmikuussa 2011

Järjestämme **20.-25.2.2011 Perinneterveysloman** Runnin Kylpylässä yhteistyössä Lomayhtymän kanssa. Hinta 110 €/hlö. Yhdistys järjestää omakustanteisen yhteiskuljetuksen Runnille ja takaisin. Lomalle haetaan 15.12. mennessä. Lomakkeita saa toimistolta.

**Tuettu lomaviikko Lomakeskus Huhmarissa, huhtikuussa 2011.** Lisätietoja Kurre 1/2011.

**Ilmoittautumiset** musikaaliin, teatteriin, matkalle ja lomalle Kaijalle puh. 050 349 9558 tai toimistoon 044 082 1730. Maksut tilille 478700-119181.

*Tule mukaan  
rennon rauhdikkaaseen, mutta naiselliseen*

## *Deeris-päivään*

*la 20.11. klo 9.45-16.00 Suokadun palaetäläälle*

*Ohjelmassa allas- ja tuolijumppaa, kuntosaliharjoittelua, tuolitanssia, askartelua,  
joogaa, luento ja tietenkin ruokaa (lounas ja kahvi),  
ostoksia ja kosmetologi- ja hierontapalveluja (erillinen maksu) unohtamatta.  
Osallistumismaksu 10 €/nainen. Sitovat ilmoittautumiset  
9.11. mennessä yhdistyksen toimistoon, puh. 0440821730.  
Toimi nopeasti, tilaa on vain 50 naiselle!*

*Mukana järjestämässä myös Kuopion Invalidit ry.*



Asianajotoimisto Kinnunen, Kokkonen, Kosonen &  
Haapakoski Oy

Asianajajat Heikki Kokkonen, Eero Kosonen ja Jyrki Haapakoski

Suokatu 31 A, 70110 Kuopio

(017) 261 4615

[www.asianajo.net](http://www.asianajo.net)





CCC 027-01/10

## Viivyttely huonontaa hoitotuloksia nivelreumassa.

Nivelreuma on vaikea krooninen sairaus.

Hoidon tavoitteena on sairauden varhainen sammutus ja reuman niveliä vaurioittavan etenemisen pysäyttäminen. Siksi varhain aloitettua reumalääkitystä pidetään parempana kuin myöhäistä hoitoa.

Ensimmäisellä lääkkeellä päästään harvoin oireiden täydelliseen korjaantumiseen. Tästä syystä on nykyään alettu käyttää useampia reumalääkkeitä samanaikaisesti.

Oikea lääkitys löytyy parhaiten hyvässä ja tiiviissä yhteistyössä potilaan ja häntä hoitavan lääkärin ja muun hoitohenkilökunnan kanssa. Kokemukset viittaavat siihen, että nivelreuman aktiivinen hoito kannattaa vielä myöhäisvaiheessa.





ITÄ-SUOMEN YLIOPISTON

**A P T E E K K I**

*Tietää, osaa, palvelee*

## *Palvelemme joka päivä 8-22*

**PUIJONKATU 23, 70100 KUOPIO**  
(Torin laidalla kauppakeskus Sektorissa)

**PUH. 617 1100**

*www.itsuomenyliopistonapteekki.fi*  
**KATSO MYÖS** *www.yliopistonverkkoapteekki.fi*

# Joko sinä näet tähtiä?

OP-BONUKSILLA  
VALMIKSI  
MAKSETTU



Osuuspankista saat kaikki kodin ja perheen vakuutukset. Kun keskität asiointisi meille, voit maksaa kertyneillä OP-bonuksilla vaikkapa Pohjolan vakuutusmaksuja.

Etua elämään. OP-Pohjolasta.

KUOPION  
**Osuuspankki**

