

## Elokuinen tervehdys KURREN lukijoille!

Kesää olemme saaneet viettää lähes normaalioloissa. Kun alkukesän viileys ja sateet väistyivät, pääsimme nauttimaan kesän lämpimistä päivistä. Kesän tapahtumat ovat saaneet ihmiset liikkeelle kylille ja toreille. Puheen sorina ja iloiset tapaamiset ovat lämmittäneet monien mieltä pitkän korona-ajan jälkeen. Yhdistyksen ohjelmaa suunnitellessamme pyrimme järjestämään monipuolista toimintaa jo toiminnassa olevien ryhmien lisäksi. Tapahtumat ovat avoimia kaikille.

Reumaliiton perustamispäivää juhlistetaan ke 28.9 klo 17 Kuopion kaupungin kirjastolla. Ohjelmassa Uni aika Oy:stä sairaanhoitaja / unihoitaja Sari Kapanen luennoi unettomuudesta ja sen omahoidosta. Reumaliiton tervehdys etäyhteydellä ja kahvitarjoilu.

Reumaliiton 75- vuotisjuhlaa ja valtakunnallisen reumaviikon avajaisia vietetään sunnuntaina 9.10.2022 Kiteellä.

Reumaliiton teema vuonna 2022-2023 ” Sairaan hyvä hoitopolku”. Tämä teema on ajankohtainen, kun uusia hyvinvointialueita kehitetään.

Liikuntaryhmät käynnistyvät ma 5.9.

Nautitaan syksyisestä luonnosta ja kerätään vitamiinit talteen.

Toivotan kaikille jäsenille hyvää syksyä!

Yhteistyöterveisin

Anne Huusko

puheenjohtaja

Kuopion Reumayhdistys ry

### **KURRE**

### **Kuopion Reumayhdistys tiedotuslehti 2/2022**

Toimitus	Kuopion Reumayhdistyksen hallitus ja Ilpo Jokinen
Painopaikka	Kuopion Liikekirjapaino Oy
Painos	550 kpl
Jakelu	Yhdistyksen jäsenet, KYS, terveyskeskukset ja yhteistyötahot

## YHTEYSTIEDOT

Niiralankatu 17 B, 70600 Kuopio

puh. 044 082 1730

Toimisto avoinna maanantaisin klo 9-16

toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi

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

Tuusniemen Osuuspankki

IBAN FI47 5481 9320 0086 73

### Hallituksen jäsenet

Anne Huusko pj 044 521 7361, [annehuusko\(at\)gmail.com](mailto:annehuusko(at)gmail.com)

Aija Jokinen vpj 050 343 7065, [amk.jokinen\(at\)gmail.com](mailto:amk.jokinen(at)gmail.com)

Pirkko Ahonen, Anja Korhonen, Pirjo Kauppinen ja Anja Kaitokari, Tuula Lappalainen

### Edunvalvonta, soittoaika arkisin klo 9-16

Anne Huusko 044 521 7361, [annehuusko\(at\)gmail.com](mailto:annehuusko(at)gmail.com)

Aija Jokinen 050 343 7065, [amk.jokinen\(at\)gmail.com](mailto:amk.jokinen(at)gmail.com)

### Kokemuskouluttajat

Eeva-Liisa Tuomainen 050 355 5867, [eevaliisatuomainen\(at\)gmail.com](mailto:eevaliisatuomainen(at)gmail.com)

Eila Hämäläinen 044 555 7100, [eila72\(at\)hotmail.com](mailto:eila72(at)hotmail.com)

Tarja-Tuulikki Jokinen 040 054 9700, [pihlajakummunalpakat\(at\)gmail.com](mailto:pihlajakummunalpakat(at)gmail.com)

### Kuntoutusasioiden yhteyshenkilö, soittoaika arkisin 9-16

Anne Huusko 044 521 7361, [annehuusko\(at\)gmail.com](mailto:annehuusko(at)gmail.com)

### Liikuntavastaavat

Paula Hiukka, Kuopio 044 336 8881 (soittoaika klo 19.30-20.30)

[pau.hiukka\(at\)gmail.com](mailto:pau.hiukka(at)gmail.com)

Eila Ronkanen, Siilinjärvi 040 500 9554, [ronkanen.eila\(at\)gmail.com](mailto:ronkanen.eila(at)gmail.com)

### Vertaistukijoiden yhteyshenkilö

Aija Jokinen 050 343 7065, [amk.jokinen\(at\)gmail.com](mailto:amk.jokinen(at)gmail.com)

## JÄSENMAKSU JA JÄSENEDET

Vuoden 2022 jäsenmaksu on 25€

### Yhdistyksen jäsenedet

- Kurre jäsentiedote 2 x vuodessa
- Maksuttomat neuvontapalvelut
- Liikunta- ja harrastusryhmät
- Luennot, teemaillat ja vertaistukiryhmät
- Virkistys- ja retkitoiminta ja tuetut lomat
- Tukea kädenojennusrahostosta

### Reumaliiton jäsenedet

- Reumalehti 4 x vuodessa
- Palvelu- ja tuotealennuksia
- Suomen Reumaliiton kurssit
- Järjestövuokautukset tilaisuuksissa ja tapahtumissa
- Tietoa ja tukea

### Yritysten tarjoamat edut ja alennukset

- Itä-Suomen yliopiston apteekki, Puijonkatu 23 -10% normaalihintaisista tuotteista, ei lääketuotteista
- Respecta Oy, Leväsentie 1 A, 3. krs, apuvälineistä -10%
- Jalkaterapeutti Satu Lahtinen, Puijonkatu 27 A, 3 krs, Keilatalo, sarjahoitoalennus
- Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, uimaliput jäsenhintaan toimistolta
- Fontanella, Kuiluntie 2, uimaliput jäsenhintaan toimistolta.
- Laakson Reseda, Sairaalakatu 9. Suolahuonehoidot tarjoushintaan.
- Fysiomaker, palveluita jäsenhintaan.

## Vuokraamme yhdistyksemme toimiston neuvottelutilaa

Tila soveltuu kokouksien, ryhmätapaamisten ja pienten perhejuhlien järjestämiseen. Istumapaikat 15 henkilölle, keittiötilat, wc ja tv (USB ja HDMI-liitännällä).

Osoite on Niiralankatu 17 B, 70600 Kuopio.

Varaukset ma klo 9-16 puh. 044 082 1730 tai toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi

### Hinnat

Aamupäivä tai ilta 30€

Koko päivä 70€

Viikonloppu pe-su 150€

## Reumaliitto 75 vuotta

Kun maailma on muuttunut, Reumaliitto on muuttunut sen mukana.



Vuosi 1947 oli monella tapaa poikkeuksellinen. Suomalaisia syntyi enemmän kuin koskaan ennen tai jälkeen. Syyskuun 28. päivä, perustettiin Suomen Reumaliitto, silloiselta nimeltään Reumaliitto-Reumaförbundet.

Reumaliiton perustajajäsenenä oli viisi varhaista reumayhdistystä Helsingistä, Heinolasta, Tampereen seudulta, Hollolasta ja Hämeenlinnasta. Alusta asti yhteistyötä tehtiin Reumasäätiön ja Reumatologisen yhdistyksen kanssa.

Jäsenyhdistysten määrä kasvoi nopeasti. Viiden vuoden kuluttua reumayhdistyksiä oli jo 50 ja henkilöjäseniä lähes 10 000.

Sotien jälkeisessä Suomessa oli paljon tuen tarvetta. Sosiaaliturva oli vasta lapsenkengissään ja ensi vuosinaan Reumaliitto keskittyi sosiaaliseen tukeen.

## Reuman hoito

Reumasäätiön sairaala aloitti toimintansa Heinolassa vuonna 1951. Sairaalasta kotiutettujen potilaiden jatkohoito muodostui ongelmaksi, jota Reumaliitto oli osaltaan ratkomassa.

Reumatoimistot olivat hoitopisteitä, joissa työskentelivät lääkäri ja sairaanhoitaja. Reumatoimistot toimivat poliklinikoina, sairaalahoidosta vastasi Heinolan reumasairaala.

1970-luvulla reumatoimistojen toimintaa ajettiin alas. Vuonna 1972 oli hyväksytty kansanterveyslaki, jossa korostui julkisen terveydenhuollon asema. Kansanterveysjärjestöjen ylläpitämiä poliklinikoita liitettiin sen seurauksena osaksi julkista terveydenhuoltoa.

Reumatoimistojen rahoitus oli ollut riippuvaista kunnista, ja kun rahoitus loppui, reumatoimistot yhdistettiin terveyskeskuksiin.

Reumatoimistoista luopuminen merkitsi Reumaliiton roolin muuttumista erikoissairaanhoidon tarjoajasta yhä enemmän edunvalvojaksi, kuntouttajaksi ja tiedon välittäjäksi. Erilaisilla kampanjoilla tehtiin reumasairauksia tunnetuksi ja kerättiin varoja toimintaa.

30 000 jäsenen raja ylitettiin 1970-luvulla ja vuonna 1985 jäseniä oli 40 000. Enimmillään jäseniä oli 2000-luvun alkupuolella, yli 54 000.

## Hoido kehittyi, toiminta muuttuu

Kun Reumaliitto perustettiin, päähuomion sai nivelreuma. Se oli sairaus, jota pelättiin, syystäkin. Ennen lääkehoidon kehittymistä sairaus vammautti usein. Sittemmin liiton toiminnan piiriin ovat tulleet kaikki reumasairaudet ja myös tuki- ja liikuntaelinsairaudet.

Nykyään tulehduksellisten reumasairauksien hoito on paljon tehokkaampaa. 1990-luvulla yleistynyt reuman yhdistelmähoito oli suuri loikka kohti parempaa. Sittemmin biologiset lääkkeet ovat omalta osaltaan lisänneet tarjolla olevaa valikoimaa. Keskimäärin reumasairaus vaikuttaa elämään vähemmän kuin aikaisemmin. Silti yhteydet muihin sairastaviin pysyvät tärkeinä.

75-vuotiaan Reumaliiton toiminnassa korostuvat eri asiat kuin alkuvuosina. Vertaistuki on tärkeää, ja sitä tarjoavat liiton 138 jäsenyhdistystä oman toimintansa kautta. Tuen lisäksi liitto välittää tietoa reumasairauksista ja valvoo jäsenistönsä etuja.

Teksti: Pia Laine



Kuva: Reumasätiön sairaalassa erilaisilla kädentöillä oli tärkeä rooli kuntoutuksessa. Nypläyksessä kevyt, mutta säännöllinen liike auttaa pitämään niveliä vetreinä. Kuva on vuodelta 1957.

## LIIKUNTARYHMÄT

Syyskausi käynnistyy 5.9.2022 (viikko 36). Kevätkausi käynnistyy 9.1.2023 (viikko 2).

Liikuntaryhmien maksu on porrastettu. Ensimmäinen ryhmä Kuopion Reumayhdistyksen jäsenille on 30€ ja kaikki seuraavat ryhmät 25€/ryhmä.

Muiden yhdistysten jäsenille ensimmäinen ryhmä on 40€ ja seuraavat ryhmät 35€/ryhmä. Poikkeushinnat ovat viereisellä sivulla.

Allasvoimisteluun tarvitaan lisäksi uimalippu.

Syksyn ryhmämaksut tulee suorittaa 3.10.2022 mennessä yhdistyksen tilille.

Yhdistyksen tilinumero: **FI 47 5481 9320 0086 73**

Lisätietoihin maksajan ja liikuntaryhmän nimi.

Fontanellan ja Kunnonpaikan uintilippuja myydään Kuopion Reumayhdistyksen toimistolla (ma klo 9-16). Myös Eila Ronkanen ja Anne Huusko myyvät lippuja.

Huom. Yhdistys haluaa edistää senioreiden hyvinvointia ja tarjoaa liikuntaryhmät vuonna 2022 etuhintaan.

**Yli 80 -vuotiaille** liikuntamaksu -80 %.

6€ (norm.30€), 5€ (norm. 25€), 4€ (norm. 20€)

**Yli 100 -vuotiaille** liikuntaryhmät maksutta.

Uudet ryhmäläiset voitte ilmoittautua toimistolle tai liikuntavastaaville.

Yhdistyksen liikuntaryhmät noudattavat voimassa olevia alueen koronarajoituksia. Mahdollisista muutoksista ilmoitamme osallistujille.

Liikuntamaksuihin voi tulla muutoksia vuoden 2023 alusta alkaen.



# KUOPION REUMAYHDISTYKSEN LIIKUNTA

## ALLASVOIMISTELU

To 16.55 Fontanella Fontanellan ohjaaja

## SALIRYHMÄT

Ma 18.00 Kehon hyvinvointi, Suokatu Emilia Pahkala

Ti 17.00 Venytysjumppa, Suokatu Johanna Hyvärinen

## KUNTOSALIRYHMÄT

Ma 10.00 Vehmersalmen koulu (\*34€/vuosi)

Ma 16.00 Ahmon koulu varmistuu myöhemmin

Ti 16.00 Suokatu Paula Hiukka

To 17.00 Suokatu Pirkko Ahonen

\*Yhteistietoja Heikkinen: 050 577 0648 tai  
viljoheikkinen(at)wippies.fi

## LIIKUNTAPAIKAT

Suokadun toimintakeskus Suokatu 6

Ahmon koulu Ahmontie 1

Virkistyskylpylä Fontanella Kuiluntie 2

Vehmersalmen keskuskoulu Vehmersalmentie 27

## UINTILIPUT JÄSENHINTAAN

Kunnonpaikka: Aikuiset **8,50€**, lapset 4-14v. **4,80€**

Fontanella: Aikuiset, arkena **8,80€**. Lapset, arkena **6,50€**

## **VERTAISRYHMÄT JA KERHOT**

Kaipaatko vertaistukea ja vuorovaikutusta samassa tilanteessa olevien kanssa. Vertaisryhmät ja kerhot tarjoavat hyvinvointia, iloa ja aktiivisuutta. Osallistuminen ei vaadi ennakoilmoittautumista.

### **Fibromyalgia ja harvinaiset**

Arja Tynkkynen, puh. 040 760 2454, tynkkynenarja9(at)gmail.com

Ryhmä kokoontuu kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 13 Reumayhdistyksen toimistolla (Niiralankatu 17B).

Syksyn kokoontumiskerrat ovat 28.9., 26.10. ja 30.11.

Tervetuloa mukaan kaikki uudet ja vanhat ryhmäläiset.

### **Nivelreumailta**

Keskiviikkona 19.10. klo 17.30 Reumayhdistyksen toimistolla (Niiralankatu 17B). Tervetuloa mukaan.



## Vehmersalmen kaupunginosajaosto

Kuopion Reumayhdistys kokoontuu yhdessä Vehmersalmen sydänkerhon kanssa.

Vehmersalmen liikuntaryhmät:

**Yhdessä jumpaten jumppa** Majakalla torstaisin 10.15-11.15 (maksuton).  
Tiedustelut Kyllikki Luhtapuro puh. 044 382 0698

**Kuntosali** maanantaisin klo 10 (vaatii kuntosalikortin)

Tiedustelut Viljo Heikkinen puh. 050 577 0648

## Siilinjärven kuntajaosto ja Maaningan kaupunginosajaosto

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

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

Siilinjärven liikuntaryhmät aloittavat maanantaina 5.9.2022. Lisätietoja Kurren sivuilla 8-9. Seuraa UutisJousen ilmoittelua.

### Suomen Reumaliiton neuvonta

Sosiaaliturvan liittyvissä asioissa voi lähettää sähköpostia osoitteeseen palveluneuvonta(at)reumaliitto.fi

### Reumahoitajien vastaanotto

Reumahoitajien vastaanotto Kuopion pääterveysasemalla,  
Tulliportinkatu 15 H, 1 krs,  
puh. 044 718 1212. Soittoaika ma-pe klo 12–13.30.  
Lääkepistokset, pistos- ja hoidonohjaus, turvakokeiden tulokset  
sekä muu neuvonta.

## Reumaliitto mukana Euroopan kulttuuriympäristöpäivillä

Lähiympäristö tuo hyvinvointia. Ympäröivä luonto ja kotikulmien kulttuurihistoria saavat sekä kehon, että mielen virkeäksi. Katselemalla lähiympäristöä usein silmin jokainen saa myös lisää intoa omatoimiseen liikkumiseen.

Kävelykierrokset toteuttavat Kuopion Oppaat ry ja kävelykierrokset ovat avoimia kaikille Kuopion Reumayhdistyksen jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille. Osallistuminen on maksuton, eikä vaadi jäsenyyttä.

## Syksy käynnistyy taas kotiseutukävelyillä –

### 7.9. klo 17 Väinölänniemen kierros

Kävelykierroksella tutustutaan vehreisiin Väinölänniemen maisemiin ja kuullaan samalla, miten autourheilu, eläintarha ja vanha hautausmaa liittyvät alueen värikkääseen historiaan.

Lähtö Piispanpuiston aukiolta päättyen Väinölänniemelle Cafe Väinöön.

Kierroksen pituus n. 2,5 km. Kesto noin 2h.

### 8.9. klo 10 Rötösten Kuopio

Kuopion kaduilla ja kulmilla on nähty ajan saatossa rötös jos toinenkin. Miksi aina kannattaa katsoa konepellin alle ennen auton ostoa tai missä tapahtui Suomen ensimmäinen Amerikan tyyliin tehty kultaryöstö? Tällä kävelykierroksella pääset kuulemaan niitä mieleenpainuvimpia ja välillä huvittaviakin tempauksia, joita Kuopion kulmilla on ajan saatossa tapahtunut.

Lähtö Kauppatorilta Siskotyttö-patsaalta päättyen torille.

Kierroksen pituus on n. 3 km.

Kesto noin 2h.

Yhteistyössä Opintokeskus Sivis



EUROOPAN KULTTUURI-  
YMPÄRISTÖPÄIVÄT

**Ilmoittautumiset 4.9. mennessä toimistolle.** Paikkoja rajoitetusti.

Puh. 044 082 1730 (ma 9-16) tai sähköpostilla [toimisto\(at\)kuopionreumayhdistys.fi](mailto:toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi)

## Reumaliitto täyttää 75 vuotta, juhlitaan yhdessä!

28.9. klo 17-19, Kuopion kaupunginkirjaston kokoussali

Luvassa Reumaliiton tervehdys etäyhteydellä, sairaanhoitaja/unihoitajan Sari Kapasen luento unettomuudesta ja sen omahoidosta sekä kahvitarjoilu 40 ensimmäiselle.

Tilaisuus on avoin kaikille eikä vaadi ennakoilmoittautumista.

Tule kuulemaan, mitä 75-vuotiaalle Reumaliitolle kuuluu.



## Reumaviikko 9.-15.10.

Vuonna 2022 Reumaviikkoa vietetään teemalla "Sairaan hyvä hoitopolku".

Reumaviikolle sijoittuu 12.10. vietettävä Maailman reumapäivä. Päivän tarkoituksena on lisätä maailmanlaajuisesti tietoisuutta reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Erilaisia reumasairausdiagnooseja on jo yli 200.

## 12.10. klo 10-14 Kuopion Reumayhdistyksen teemapäivä OLKA-pisteellä, KYS

Teemapäivässä yhdistyksen vapaaehtoiset esittelevät yhdistyksen toimintaa.

Tilaisuus on avoin kaikille eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Tervetuloa!



26.11. klo 13-15 Yhdistyksen pikkujoulut, Puijon Maja  
Luvassa joululauluja ja muuta jouluista ohjelmaa sekä joulupuuro ja kahvit.  
Lisätietoja tapahtumasta lähempänä ajankohtaa.



Elli Tuovinen, Fysiomaker

**Mikä on X°CRYO?**

Paikalliseen huippukylmähoitoon tarkoitettu laite, joka auttaa moniin vaivoihin ja kipuihin nopeasti ja turvallisesti.

**Mihin se auttaa?**

Huippukylmä on tehokas apu kipuihin ja särkyihin. Se parantaa nivelten ja lihasten liikkuvuutta, poistaa turvotusta ja tulehdusta, sekä lisäksi nopeuttaa vammoista ja leikkauksista toipumista.

**Voit varata aikasi osoitteesta**

[www.fysiomaker.fi/ajanvaraus](http://www.fysiomaker.fi/ajanvaraus) tai soittamalla

040 773 7549. Osoite: Lokkisaarentie 3, Billebeino Padel halli 2krs. (Ei ole esteetön. Hoituhuoneeseen on portaat)

## AVUSTUSHAKU REUMALIITON RAHASTOISTA

Erialaisten tukien ja palvelujen hakemisen ja saamisen keskellä voi syntyä myös yksittäisiä ja kertaluonteisia tilanteita, joissa reuma- sekä muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavalla voi olla taroituksenmukainen ja perusteltu tarve hakea avustusta ja mikään muu etuus, tuki- tai palvelujärjestelmä ei voi auttaa. Tällaisissa tilanteissa Reumaliiton hallinnoimien rahastojen avustukset voivat olla arjen apuna.

Hakijan on haettava ensisijaisesti Kelan ja / tai oman kotikunnan sosiaali-, terveys- kuntoutus- ja vammaispalveluja sekä sosiaalietuuksia ja –tukia, myös toimeentulotukea. Suomen Reumaliiton rahastojen avustukset ovat toissijaisia.

### **Hugo Eklundin rahasto**

Suomen Reumaliitolle hallinnoitavaksi luovutetusta testamenttirahastosta jaetaan avustuksia reuma- sekä muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville. Avustukset myönnetään sosiaalisin perustein.

### **Pirkko Handolinin rahasto**

Rahasto on perustettu testamenttilahjoituksella. Avustusta voivat hakea vaikeasti sairastavat reumapotilaat (ensisijaisesti vaikeavammaiset), joilla on Suomen Reumaliiton jäsenyhdistyksen voimassa oleva jäsenyys. Avustuksia myönnetään johonkin konkreettiseen käyttötarkoitukseen.

Lisätietoja ja hakuohjeet (Arja Kahelin 040 540 4036)

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastuneille-laheisille/tukea-ja-palveluita>