

SAIRAAAN HYVÄ HOITOPOLKU

Kuopion Reumayhdistyksen jäsentiedote 1/2023

Lämmin alkutalven tervehdys kaikille!

Jälleen on yksi vuosi vaihtunut ja tammikuu on jo tätä vuotta 2023 kulunut. Tämän vuoden teema on Reumaliitossa nimetty ”Sairaahan hyvä hoitopolku”. Nimi sopii hyvin näin tähän vuoteen hyvinvointialueiden aloittaessaan toimintansa.

Me Kuopion Reumayhdistyksessä olemme suunnitelman mukaisesti järjestämässä monenlaista toimintaa jäsenillemme. Liikuntaryhmien lisäksi on tarjolla monia eri kulttuuritapahtumia. Sairaskohtaiset vertaistukiryhmät fibromyalgia- ja harvinaisten reumasairauksien ryhmät jatkavat edelleen, lisäksi nivelreumaryhmä kokoontuu myös kevään aikana yhdistyksen toimistolla.

Teatteri- ja museoretkestä on aikataulut ja tarkemmat tiedot tässä kirjeessä toisaalla. Lämpimästi tervetuloa toimintaan mukaan kaikki uudet ja jo aikaisemmin liittyneet jäsenemme. Lähdetään yhdessä retkille oikein isolla joukolla.

Nyt jo kolmen vuoden tauon jälkeen pyrimme järjestämään myyjäistoimintaa ja siihen tarvitsemme lisää käsipareja, leipomaan tai myymään tuotteitamme. Ota rohkeasti yhteyttä toimistoon tai hallituksen jäseniin. Pienikin apu tulee tarpeeseen, vaikka vain yhden kerran voit olla apuna myyjäistoiminnassa. Kaikki on yhtä arvokasta työtä.

Tämän lehtisen mukana on Kuopion Reumayhdistyksen lasku vuoden 2023 jäsenmaksusta. Muistathan käyttää viitenumeroa maksaessasi laskua pankkiin, näin maksusi kirjautuu oikein meidän tietoihimme.

Oikein hyvää ja aurinkoista kevättä.
Muistakaa ulkoilla ja hakea virkistystä keväthankien hohteesta.

Terveisin
Aija Jokinen
varapuheenjohtaja

Kuopion Reumayhdistys

Niiralankatu 17 B, 70600 Kuopio
puh. 044 082 1730
TOIMISTO ON AVOINNA MA KLO 9-16

toimisto@kuopionreumayhdistys.fi

www.kuopionreumayhdistys.fi

Yhdistyksen pankkiyhteydet

Tuusniemen Osuuspankki BIC OKOYFIHH
IBAN FI47 5481 9320 0086 73 osallistumismaksut

Jäsenmaksu:

Kuopion Reumayhdistyksen vuoden 2023 jäsenmaksu on 25€.

Reumaliitto on siirtynyt keskitettyyn laskutukseen. Tämä tarkoittaa sitä, että yhdistyksen **jäsenmaksut maksetaan laskussa olevalle Reumaliiton tilille.**

Tärkeää on myös käyttää laskussa olevaa viitettä. Mahdollisten muiden perheenjäsenten tulee käyttää omaa viitenumeroaan jäsenmaksuaan maksaessa. Näin suoritukset kirjautuvat oikean henkilön laskulle ja jäsenmaksu kirjautuu suoritetuksi.

Nyt kannattaa liittyä Kuopion Reumayhdistyksen jäseneksi!

Kaikkien vuonna 2023 jäseneksi liittyneiden kesken arvotaan Fysiomakerin hierontalahjakortti (max 50 min.)

Lisätietoa jäsenyydestä ja liittymisohjeet löydät täältä
<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/liity-jaseneksi>

Kuopion Reumayhdistyksen liikuntaryhmien kevätkausi on käynnistynyt 9.1.2023.

Osallistumismaksut maksetaan 28.2.2023 mennessä yhdistyksen tilille FI47 5481 9320 0086 73.

TUE TOIMINTAAMME

Mikään lahjoitus ei ole liian pieni – monesta pienestä tulee yhdessä suurta. Lahjoittamalla autat meitä tarjoamaan tukea sairauden kanssa elämiseen ja pidämme huolta, ettei kenenkään tarvitse sairastaa yksin. Iso kiitos jo etukäteen!

Lahjoita tilisiirrolla

Tilinumero: FI47 5481 9320 0086 73

Viesti: Lahjoitus

mielekästä
elämää

Tapahtumakalenteri kevät 2023:

- 22.2. klo 13 Fibromyalgian ja harvinaisten vertaistapaaminen**, toimisto
Ryhmä kokoontuu kuukauden viimeinen keskiviikko **klo 13.00**.
- 1.3. klo 13 Museovierailu**, Kuopion Taidemuseo
Sis. Kari Juutilainen: Taidevartti sekä opastus (kesto noin 50 min).
Museon sisäänpääsy omakustanteinen.
Ilmoittautumiset **viimeistään 27.2.** toimistolle puh. 044 082 1730 (ma 9-16) tai toimisto@kuopionreumayhdistys.fi
- 1.3. klo 17 Nivelreuman vertaistapaaminen**, toimisto
Paikalla sosiaalityöntekijä Kaisu Lindfors kertomassa sosiaalietuuksista.
- 14.3. klo 10 Vehmersalmen Sydänkerho**, Asukastupa
- 18.3. klo 11 Keltaisen nauhan päivä Kunnanpaikassa**
Liikunnallinen jäsenpäivä Kunnanpaikassa. Lisätietoja jäsenkirjeen sivulla 6.
- 22.3. klo 10-14 teemapäivä**, OLKA-piste KYS pääsairaala
- 29.3. klo 13 Fibromyalgian ja harvinaisten vertaistapaaminen**, toimisto
- 30.3. klo 9-14 Myyjäiset**, Suokadun toimintakeskus
- 5.4. klo 12 Museovierailu**, RIISA
Vierailemme Suomen ortodoksisessa kirkkomuseossa.
Vierailu sisältää opastuksen klo 12. Museon sisäänpääsy omakustanteinen.
Ilmoittautumiset **viimeistään 20.3.** toimistolle puh. 044 082 17 30 (ma 9-16) tai sähköpostilla toimisto@kuopionreumayhdistys.fi
- 24.4. klo 18 Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous**, toimisto
- 26.4. klo 13 Fibromyalgian ja harvinaisten vertaistapaaminen**, toimisto
- 28.4. klo 9-14 Myyjäiset**, Valtuustotalo
- 27.5. klo 11- 17 Kulttuuripäivä Lapinlahdelle**
sis. bussikuljetus (Kuopio-Siilinjärvi-Lapinlahti-Siilinjärvi-Kuopio), keittolounas Väärnin Pappila, opastettu vierailu Taidemuseo Eemil, vierailu Ateljee Galleria ja kahvila Luova Puu ja iltapäiväkahvit. Lisätietoja sivulla 7.
- 1.7. Kesäteatteriretki Nilsin Louhosareenalle**
Sis. bussikuljetus Kuopio-Nilsin-Kuopio, kesäteatterilippu ja väliaikatarjoilu.
Lähtö klo 12.45 Matkakeskus, klo 14 Pesänjako (kesto noin 2 t 10 min), väliajalla kahvit ja suolainen kahvileipä. Lisätietoja sivulla 8.

Kylpylä- ja kuntosaliliput jäsenhintaan:

Fontanella

Kylpylä:

Aikuiset 10 € (ma-pe), 11,50 € (la, su ja pyhäpäivät)

Aikuisten kylpylälippuun sisältyy kylpyläkäynti 2 h tai

yhdistelmäkäyttö 1 h kuntosali + 1h kylpylä tai ½ squash + 1 ½ h kylpylä.

Lapset 4-14 v. 6 € (ma-pe), 6,80 € (la, su ja pyhäpäivät)

Kuntosali:

5,50 €



Alennushinnan saa esittämällä jäsenkortin kylpylän kassalla lipun oston yhteydessä. Tarjoushinnat ovat voimassa 31.5.2023 saakka.

Kunnonpaikka

Kylpylä:

Aikuiset 13 €/ kylpylälippu, 110 €/10 kerran sarjalippu

Lapset 4 -14v. 6,50 €/kylpylälippu, 59 €/10 kerran sarjalippu

Kuntosali:

7 €/ kuntosalilippu

65 €/ 10 kerran sarjalippu

Kuntosali & kylpylä:

17 €/yhteislippu hlö

jäsenyydet -10 % normaaleista hinnoista

Edut ovat henkilökohtaisia ja alennushinnat saa näyttämällä jäsenkortin kylpylän vastaanotossa.



KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

Kuopion Reumayhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous ma 24.4.2022 klo 18
yhdistyksen toimistolla, Niiralankatu 17 B.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10 §:ssä määrätyt asiat.

Tervetuloa!

Muutoksia sosiaali- ja terveystalveluihin sekä etuuksiin

Uusi vuosi 2023 tuo erityisesti muutoksia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin, kun vastuu sosiaali- ja terveystalvelujen sekä pelastustoimen järjestämisestä siirtyi hyvinvointialueille vuodenvaihteessa. Sosiaali- ja terveystalveluiden uudistuksen tavoitteena on muun muassa vastata ikääntymisen aiheuttamiin haasteisiin, turvata ammattitaitoisen työvoiman saanti sekä turvata hyvinvointialueen asukkaille yhdenvertaiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelut kustannustehokkaasti. Työtä ja odotuksia siis riittää jatkossakin.

Viisasta olisikin ottaa käyttöön kaikki hyvinvointialueiden voimavarat ja osaaminen, jota löytyy myös sosiaali- ja terveystjärjestöistä. Reumaliitto on mielellään tässä työssä mukana ja avuksi. Vaikuttamistyömme jatkuu sen eteen, että järjestöjen toiminta sovitetaan osaksi hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveystalveluja sekä palvelunohjausta.

Hyvinvointialueet määrää ja perii järjestämisvastuullaan olevien palveluiden maksut ja näihin rinnastettavat omavastuut. Hyvinvointialue voi kuitenkin päättää ottaa käyttöön pienemmät maksut tai antaa palveluita maksutta tai myöntää palvelusetelin. Julkisen terveydenhuollon asiakasmaksuissa on kuitenkin kalenterivuositainen maksukatto, joka on nyt 692 euroa vuodessa. Maksukattoon tehdään indeksitarkistus joka toinen vuosi eli seuraavan kerran vuodenvaihteessa 2023-2024.

Kelan etuuksiin on myös tullut muutoksia. Kansaneläkeindeksiin sidottuja etuuksia korotettiin jopa 4,2 %. Lääkekustannusten vuosiomavastuuseen ei tullut sen sijaan muutosta, vaan se pysyy samalla tasolla kuin vuonna 2022. Lääkekatto on siten myös tänä vuonna 592,16 euroa. Jos vuosiomavastuu ylittyy, niin asiakas maksaa loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta valmisteesta 2,50 euron omavastuun.

Sairauspäivärahan ja kuntoutusrahan tulee myös korotuksia ja muutoksia. Osasairauspäivärahan saamisen edellytykset muuttuvat ja jatkossa nykyistä useammat voivat sitä saada. Kela voi maksaa osasairauspäivärahaa työkyvyttömyyden henkilöille, joka pystyy työkyvyttömyydestään huolimatta hoitamaan osan työtehtävistään vaarantamatta terveyttään ja toipumistaan. Lakimuutoksen myötä osasairauspäivärahan enimmäisaika pitenee 120 arkipäivästä 150 arkipäivään. Kuntoutusrahaa voi jatkossa saada koko kuntoutuksen ajalta ja kuntoutusraha voidaan myöntää nykyistä joustavammin työttömälle henkilöille. Lisäksi Kelan ammatilliseen kuntoutukseen osallistuva työtön asiakas voi hakea työttömyysetuuden sijaan kuntoutusrahan odotusajalle ja kuntoutusjaksojen väliajalle.

Vuoden alusta valtaosa yksityislääkärin määräämien tutkimusten ja hoidon kustannusten Kela-korvauksista poistui. Korvaus säilyy kuitenkin niissä yksityisen sairaanhoidon tutkimus- ja hoitotoimenpiteissä, jotka koskevat mielenterveyden tai suun hoitoa ja jotka on määrännyt hammaslääkäri, suu- ja leukakirurgian erikoislääkäri tai psykiatrian erikoislääkäri. Korvausta maksetaan yhä yksityislääkärin vastaanotokäynneistä. Kela-korvauksiin kohdentuvilla säästöillä hallituksen on tarkoitus osittain rahoittaa vanhuspalveluiden henkilöstömitoitus ja ohjata osa varoista myös hyvinvointialueiden rahoitukseen. Jatkossa Kela korvaa matkoja yksityiseen terveydenhuoltoon vain, jos siellä saatu hoito on Kela-korvattavaa. Muutoin Kela korvaa matkat yleensä lähimpään terveydenhuollon hoitopaikkaan, josta asiakas hankkii hoidon.

Alkaneen vuoden tärkeiksi teemoiksi eittämättä nousevat hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen sekä sosiaali- ja terveystalvelujen kehittäminen. Jäämme seuraamaan mielenkiinnolla, mitä mahdollisuuksia uusi vuosi ja sosiaali- ja terveystalveluiden uudistaminen tuo tullessaan.

Kirjoittaja: Maria Mattila. Reumaliiton sosiaali- ja terveystalvelitiikan asiantuntija.

LIIKUNNALLINEN
JÄSENPIIVÄ
KUNNONPAIKASSA
18.3. KLO 11

klo 11 luento stressin hallinnasta
klo 12 lounas
klo 13.15 Kunnonpaikan info
klo 13.30 kylpylä/ jumppa



Osallistumismaksu:
20 €/jäsenille, 30 € muille.
Alle 12v. maksutta.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
5.3. mennessä toimistolle
puh. 044 082 1730 (ma klo 9-16)
tai sähköpostilla
toimisto@kuopionreumayhdistys.fi

Tapahtuma on
avoin
kaikille jäsenille.
Mukaan voit ottaa
myös ystävän.

Ikäkeskuksen neuvonta

Pohjois-Savon hyvinvointialueen Ikäkeskuksen neuvonta on aloittanut toiminnan 1.1.2023. Saimme tähän kirjeeseen asiakasohjauksen johdolta lisätietoa neuvonnasta.

Neuvonnasta saa tietoa ikääntyneille suunnatusta toiminnasta kunnissa ja järjestöissä, ikääntymiseen varautumisesta ja apua arjessa pärjäämiseen.

Neuvonnan ammattilaiset kertovat erilaisista vaihtoehtoista, joita kunnissa, kolmannella sektorilla, yksityisellä sektorilla ja hyvinvointialueella on tarjolla. Samalla arvioidaan asiakkaan tilanteen kiireellisyyttä ja sovitaan jatkotoimista. Tarvittaessa neuvonnasta varataan aika palvelutarpeen arviointiin.

Neuvonnassa voi asioida myös anonyymisti.

Neuvonta on suunnattu uusille asiakkaille.

Kotihoidon, asumispalvelujen ja omaishoidon tuen nykyisten asiakkaiden ja yhteistyökumppanien tulee olla yhteydessä tuttuihin lähityöntekijöihin kuten ennenkin.

Neuvonnan puhelin palvelee arkisin klo 9-14 puh +358 172734100.

Kasvokkain neuvontaa arkisin klo 9-11 ja 12-14 osoitteessa Suokatu 6, 70100 KUOPIO.

Arkipyhien aattona palvelua saatavilla klo 12 saakka.



KULTTUURIPÄIVÄ LAPINLAHDELLE LA 27.5.

Kuopion Reumayhdistys järjestää kevätretken.

Retken ohjelma:

klo 11 bussikuljetus Kuopiosta, Matkakeskus

klo 12-13.30 keittolounas Väärnin Pappilassa sekä Tarinoita Väärnistä.

klo 13.30-15 Taidemuseo Eemil, jossa opastettu kierros ja omaa aikaa tutustua näyttelyihin.

klo 15 Vierailu Ateljee Galleria ja kahvila Luovaan Puuhun. Iltapäiväkahvit.

klo 16 lähtö kotimatalle. Saapuminen Kuopioon noin klo 16.45.

Osallistumismaksu (sis. kuljetus, lounas, pääsymaksut, opastukset ja iltapäiväkahvit):

45 €/jäsenille, 60 €/muille.

Sitovat ilmoittautumiset 17.4. mennessä toimistolle puh. 044 082 1730 (ma 9-16) tai sähköpostilla toimisto@kuopionreumayhdistys.fi

Tervetuloa mukaan!



Kesäteatteriretki Nilsin Louhosareenalle la 1.7.2023

Pesänjako

Louhosareena hemmottelee kesäteatterin ystäviä kepeällä nykyaikaan sijoittuvalla musiikkikomedialla. Kartanomiljööseen syntyy väärinkäsitysten värittämä tapahtumarikas sattumusten sarja, jonka komedian kuninkaalliset mehustavat herkullisella näyttelijäntyöllä.

Tule meidän mukaan viihtymään!

Osallistumismaksu 60 €/jäsenille, 70 €/muille.

Sis. bussikuljetus Kuopio-Nilsia-Kuopio, kesäteatterilippu ja väliaikatarjoilu.

Klo 12.45 lähtö Kuopion matkakeskuksesta

Klo 14 Pesänjako esitys, kesto 2t 10 min.

Noin klo 17 saapuminen Kuopioon.

Sitovat ilmoittautumiset 15.5. mennessä toimistolle puh. 044 082 1730 (ma 9-16)

tai sähköpostilla toimisto@kuopionreumayhdistys.fi

Vuokraamme yhdistyksemme toimiston neuvottelutilaa.

Tila soveltuu kokouksien, ryhmätapaamisten ja pienten perhejuhlien järjestämiseen. Istumapaikat 20 henkilölle, keittiötilat, wc ja tv (USB ja HDMI-liitännällä).

Hinnat:

aamupäivä tai ilta 30€

koko päivä 70€

viikonloppu pe-su 150€

myös pitempiaikaiset sopimukset mahdollisia

Kerromme mielellämme lisää puh. 044 082 1730 ma klo 9-16 tai [toimisto\(at\)kuopionreumayhdistys.fi](mailto:toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi)