

Kajaanin Reumayhdistys ry



Jäsentiedote 1/2020

Kajaanin Reumayhdistyksen toiminnan tavoite on kannustaa reumaa sekä muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia huolehtimaan terveydestään ja hyvinvoinnistaan sekä olemaan aktiivinen oman sairautensa hoidon suhteen. Tähän tavoitteeseen päästäkseen reumayhdistys tarjoaa tietoa, tukea ja tapahtumia jäsenilleen, heidän läheisilleen ja muille näistä asioista kiinnostuneille henkilöille.



Kuva: Pirjo Itkonen

Osoite Tehdaskatu 1, 87100 KAJAANI
Sähköposti kajaanin.reumayhdistys@gmail.com
Kotisivut www.kajaaninreumayhdistys.fi
Facebook Kajaanin reumayhdistys

Hyvä lukija!

Vuonna 2020 toimintateemana on ”**Vapaaehtoisuus vahvistaa**”. Vapaaehtoisuustoiminnan tarkoituksena on tuottaa mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen ja sosiaalisiin verkostoihin, tarjota keinoja sairauden kanssa pärjäämiseen ja antaa iloa arkeen. Innostus tarttuu ja houkuttelee mukaan uusia ihmisiä.

Tänä vuonna toiminta jatkuu pääpiirteittäin entisellään. Jäseniltoja, liikuntaa, retkiä ja matkoja järjestetään kuten ennenkin, mutta uudistuksiakin on luvassa.

Reumayhdistys järjestää Hyvinvointilomat ry:n kanssa yhteistyössä tuetun ryhmäloman Kuopion Rauhalahdessa marraskuussa. Lomalle haetaan kesä-heinäkuussa. Toivotaan, että mahdollisimman moni jäsen hakee ja pääsee lomalle.

Kaukavedessä tapahtuvaa liikuntaa tuetaan tänä vuonna aikaisempaa kattavammin. Taloudellista tukea on mahdollista saada erihintaisiin uinti- ja kuntosalirannekkeisiin.

Tiistaikerhon (ent. harrastepiirin) toiminnan monipuolistamista jatketaan. Käsitöiden tekemisen lisäksi tiistaisin kokoonnutaan porinapiirinä erilaisten keskusteluaiheiden äärelle, harrastetaan asahi-liikuntaa, pelataan pelejä ja bingoa. Tutut Tuvalta jalkaudutaan läheiseen luontoon ja kaupungin tarjoamiin virkistystapahtumiin.

Fibrokerho ja Sotkamossa viime syksynä käynnistynyt fibro- ja reumakerho jatkavat kokoontumisia kerran kuukaudessa vertaistapaamisten merkeissä.

Digitalisoitumisen myötä tulee reumayhdistyksen ja Reumaliiton sähköinen jäsentiedottaminen lisääntymään tulevaisuudessa. Kun hankitte oman sähköpostiosoitteen, voisitteko ilmoittaa sen myös reumayhdistykselle helpottamaan tulevia yhteydenottoja. Jäsentiedote liitteineen lähetetään kuitenkin vielä jokaiselle jäsenelle toistaiseksi kirjepostina.

Olette lämpimästi tervetulleita mukaan reumayhdistyksen toimintaan ja tapahtumiin!

Toivotan kaikille oikein hyvää ja kivutonta vuotta 2020!

Puheenjohtajaterveisin Laila Lukkari

* * * * *

TOIMISTO

Päivystäjä on paikalla kuukauden 1. ja 3. ti klo 10-12. Toimistossa voi hoitaa jäsenyyteen liittyviä asioita. Myynnissä on Reumaliiton suru- ja onnitteluadresseja sekä tiistaikerhossa valmistettuja tuotteita. Tänä vuonna jäsenmaksu on 15 €. Toimisto on suljettu 20.05.-07.09.2020.

Tietosuojaseloste:

Jäsentietoja säilytetään yhdistyksen jäsenrekisterissä ja niitä käytetään yhdistyksen omassa ja Reumaliiton toiminnassa. Henkilötietolain 26 §:n mukaan tietonsa antaneella on oikeus tarkistaa henkilörekisteriin tallennetut tiedot.

HALLITUS:

Puheenjohtaja	Laila Lukkari laila.lukkari(at)gmail.com	040 078 7127
Varapuh.johtaja	Eira Halonen halonenEIRA(at)gmail.com	050 058 3121
Sihteeri	Liisa Haverinen liisa.haverinen(at)gmail.com	044 284 2138
Rahastonhoitaja	Kukka-Maaria Kempainen kukka-maaria.kempainen(at)hotmail.com	040 044 7380

Hallituksen muut varsinaiset jäsenet:

Pia Seppänen	pia.anni(at)gmail.com	044 349 2163
Jaana Kananen	kananenjaana(at)gmail.com	040 734 7287
Eila Karjalainen	eila.mar.karjalainen(at)hotmail.com	050 374 3900

Hallituksen varajäsenet:

Merja Mäkinen	merja.makinen100(at)gmail.com	044 710 1601
Mirja Toivonen	mirja.toivonen26(at)luukku.com	040 717 1424

Jäsenasioidenhoitaja	Pirjo Heikkinen pirjotuulikki.heikkinen(at)gmail.com	044 300 8919
----------------------	---	--------------

Muut vastuuhenkilöt:

Kirjanpitäjä	Eija Tuohino
Tiistaikerhon vastuuhenkilö	Laila Lukkari
Fibrokerhon vastuuhenkilö	Jaana Kananen
Fibro- ja reumakerhon vastuuhenkilö, Sotkamo	Pia Seppänen
Vertaistukihenkilö	Laila Lukkari

* * * * *

JÄSENTAPAAMISET Tutun Tuvalla:

Tiistaikerho kokoontuu nimensä mukaisesti tiistaisin klo 12-14.



Käsityöt, askartelu, jalkautuminen ympäristöön

kk:n 1. ti: 7.1., 4.2., 3.3., 31.3., 7.4., 5.5. ja 12.5.

Porinapiiri kk:n 2. ti: 14.1., 11.2., 10.3. ja 14.4.

Asahi-liikunta kk:n 3. ti: 21.1., 18.2., 17.3. ja 21.4.

Pelit ja bingo kk:n 4. ti: 28.1., 25.2., 24.3. ja 28.4.

Päivämääriin voi tulla muutoksia, seuraa ilmoituksia.

Fibrokerho, Kajaani:

ma 20.1. klo 17

ma 10.2. klo 17

ma 16.3. klo 17

ma 20.4. klo 17

Fibro- ja reumakerho, Sotkamo:

to 16.1. klo 17

to 13.2. klo 17

to 12.3. klo 17

Asema 13 -kerhuhuone

Jäsenillat:

ma 27.1. klo 17 uudet jäsenet

ma 24.2. klo 17, reumahoitaja

Marjut Räsänen vieraana

ma 23.3. klo 18, kevätkokous

ma 27.4. klo 17

ma 28.9. klo 17

ma 26.10. klo 17

ma 30.11 klo 18, syyskokous

ma 14.12, joulukahvit

Joulujuhla on marras-joulukuussa myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana.

Vierailuja ja retkiä tehdään entiseen tapaan.

Ti 25.2. klo 14-16 Lehtikankaan apteekkari Mikko Kananen kertoo apteekki-
asioista. Tilaisuus on yhteinen Kajaanin Seudun Diabetesyhdistyksen kanssa.

Pe 13.3. klo 19 mennään katsomaan Kajaanin teatterin Laila-esitystä.

Tapahtumista ilmoitetaan Kainuun Sanomien ”Menot tänään ja huomenna” -
palstalla ja Menoinfossa sekä Koti-Kajaanin ”Tapahtumat” ja ”Seurat toimivat” -
palstoilla. **Seuraa myös reumayhdistyksen koti- ja facebook -sivuja.**

* * * * *

LIIKUNTA:

Ohjattu kuntosalijumppa:

Kainuun Fysioterapiassa maanantaisin klo 12.40-13.40. Maksu on 32 €/16 kertaa
(kevätkausi). Osallistua voi myös yksittäisiin vuoroihin, jolloin maksu on 3,00 €/
kerta. Ohjelma kotisivulla!

Ohjattu allasjumppa: Kaukavedessä lauantaisin klo 11.15-12.00

Tuki Kaukavedessä tapahtuvaan liikuntaan:

Tuen saa rannekkeeseen ja sen arvo on 10€/hlö tai 15€/hlö. Sen saa esittämällä
voimassa olevan jäsenkortin Kaukaveden kassalla. Tuen voi käyttää yhteen ran-
nekeostokseen vuodessa.

Tukeen oikeuttavat rannekeostokset:

Työssäkäyvät aikuiset:

20 kpl uintisarjaranneke 116€,	jäsenhintaa 101€
20 kpl kuntosalin sarjaranneke 116€,	jäsenhintaa 101€
20 kpl uinti+kuntosalin sarjaranneke 148€,	jäsenhintaa 133€
3 kk uinti+kuntosalin kausiranneke 180€,	jäsenhintaa 165€
3 kk kuntosalin kausiranneke 137€,	jäsenhintaa 122€ .

Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät ja alle 18-vuotiaat:

20 kpl uintisarjaranneke 74€,	jäsenhintaa 64€
20 kpl kuntosalin sarjaranneke 74€,	jäsenhintaa 64€
20 kpl uinti+kuntosalin sarjaranneke 102€,	jäsenhintaa 87€
3 kk uinti+kuntosalin kausiranneke 100€,	jäsenhintaa 85€
3 kk kuntosalin kausiranneke 74€,	jäsenhintaa 64€
E-ranneke: 120€,	jäsenhintaa 105€

Kajaanin kaupungin liikuntapassi 65+

Liikuntapassi on yli 65-vuotiaille kajaanilaisille eläkeläisille. Se on henkilökohtainen eikä sitä voi yhdistää sarjalippuun, rannekkeeseen, kausikorttiin tai kurssimaksuun. Sen saa Kajaanin Infosta tai Kaukavedestä.

Opintokeskus Sivis tukee toimintaamme.



* * * * *

Tervehdys Kajaanin Reumayhdistykselle

Vuosi 2020 tuo merkittäviä muutoksia Kainuun keskussairaalan reumapoliklinikan toimintaan.

Uusi sairaala vihittiin käyttöön 17.1.2020, mutta reumapoliklinikka jatkaa vielä entisissä tiloissa ja muuttaa uuteen sairaalaan vasta vuoden 2021 syksyllä, jolloin uudet poliklinikkatilat otetaan käyttöön. Laboratorio- ja radiologinen kuvaustoiminta siirtyvät kuitenkin uuteen sairaalaan heti tammikuun lopulta lähtien.

Loppuvuodesta reumapoliklinikan siirtyessä uuteen sairaalaan, tulee käyttöön uusia toimintamalleja, jotka vaikuttavat poliklinikan päivittäiseen toimintaan. Poliklinikalla otetaan käyttöön kevään 2020 aikana Omasoteen liittyvä sähköinen yhteydenottokanava niille reumapoliklinikan potilaille, jotka sitä haluavat. Linkin avaamisesta sovitaan erikseen poliklinikkakäynnin yhteydessä. Reumapoliklinikan henkilöstö jatkaa lähes ennallaan. Uutena työntekijänä on 7.1. aloittanut reumatologian erikoislääkäri Maritsa Vesalainen, jonka toivotamme lämpimästi tervetulleeksi reumatiimiimme. Muina reumatiimin työntekijöinä jatkavat sairaanhoitaja Marjut Räsänen, toimintaterapeutti Päivi Lehto, fysioterapeutti Emma Hintsala sekä sosiaalityöntekijä Katri Kaltola.

Reumapoliklinikan missiona on edelleen järjestää yhteistyössä Kainuun terveyskeskusten ja työterveyshuoltojen kanssa tulehduksellisten reumasairauksien hoito ja kuntoutus Kainuussa, jossa noin 2000 asukasta sairastaa nivelreumaa, nivelsporiasista, tulehduksellista selkäsairautta tai jotakin muuta tulehduksellista reumasairautta. Tämän lisäksi on suuri joukko ihmisiä, jotka kärsivät erilaisista ei-tulehduksellisista tuki- ja liikuntaelinten kiputiloista, kuten nivelrikosta tai fibromyalgiasta. Reumapoliklinikka huolehtii lisäksi sekä lääkäreiden, hoitajien että erityistyöntekijöiden reumakoulutuksesta. Kainuun alueella reumasairauksien sairastavuus on yhdessä muiden Itä- ja Pohjois-Suomen sairaanhoitopiirien kanssa suurempaa kuin muualla maassa. Reumatautien hoitoon liittyy sekä tautien diagnostiikka että lääkehoidon ja kuntoutuksen järjestäminen. Lääkinnällinen kuntoutus toteutetaan KAKS:n ja terveyskeskusten fysioterapeuttien ja toimintaterapeuttien yhteistyönä hyödyntäen tarvittaessa myös KELA:n ja Työeläkevakuutuslaitosten kuntoutustoimintaa. Työkyvyttömyyden uhatessa tukeudumme ammatillisen kuntoutuksen osalta Kainuun SOTE:n Kuntoutusyksikön apuun.

Kainuun reumapotilaiden hoidossa on myös potilasjärjestöillä oma tärkeä roolinsa oikean tiedon jakamisessa jäsenkunnalle. Keskeinen tehtävä paikallisilla reumayhdistyksillä on myös vertaistuen järjestämisessä Kainuun reumapotilaille.

Kainuun keskussairaalan reumapoliklinikan puolesta toivotan Kajaanin Reumayhdistykselle menestyksellistä vuotta 2020.

Yhteistyöterveisin Mikko Vasala, reumatologian osastonylilääkäri



**Kainuun
Fysioterapia**

Tervetuloa Hyviin Käsiin !

Lönnrotinkatu 14, 87100 Kajaani, puh. (08) 623 120
www.kainuunfysioterapia.fi - info@kainuunfysioterapia.fi

www.kajaaninjalkaterapia.fi

Kajaanin 
Jalkaterapia Ky

 Puh. 050-016 9188
Välrikatu 19 Kajaani
YKSILÖLLISTEN JALAN- JA VARPAIDEN
APUVÄLINEIDEN VALMISTUS.

FIBROMYALGIAN VERTAISTUKIRYHMÄT KAJAANISSA JA SOTKAMOSSA

Kajaanissa toiminta alkoi vuonna 2018 ja Sotkamossa marraskuussa 2019. Molemmilla paikkakunnilla tapaamme kuukausittain. Vertaistukiryhmässä tapaamme vertaisiamme ja juttelemme avoimesti, mutta luottamuksellisesti asioista, kuten esimerkiksi työssä jaksamisesta, oireiden hoidosta ja kaikesta muustakin, mitä nyt jokaiselle mieleen tulee. Vertaistukiryhmässä saa itselleen tukea omaan sairauteen sekä voi antaa tukea toiselle!

Olemme jutustelun lomassa juoneet pullakahvit. Aikaisempina vuosina kahvittelut ovat olleet maksuttomia, mutta tänä vuonna kahvittelut on päätetty muuttaa maksulliseksi. Maksamalla 1€, saa kahvin ja kahvileivän. Jos joku fibrolainen on innokas leipoja, niin halutessaan saa yllättää muut osallistujat omilla leipomuksillaan! Maksamalla kahvituksesta tuemme oman yhdistyksen toimintaa.

Sotkamossa olemme kokoontuneet marraskuusta 2019 alkaen. Tälle vuodelle on vielä kaksi kokoontumista. Vertaistukiryhmä on tarkoitettu niin fibromyalgiaa kuin reumaakin sairastaville. Syksy ja tuleva talvi 2020 - 2021 on Sotkamon jatkon kohdalta vielä auki. Jos toimintaan saadaan lisää osallistujia, niin jatkamme toimintaa mielellämme. Kajaanin Reumayhdistys on toiminnan järjestäjänä, sillä Sotkamossa ei ole omaa yhdistystä.

Fibromyalmme on osoittautunut innokkaaksi ja osallistujat ovat saaneet tietoa toinen toisiltaan sairaudestaan. Meitä on mukana monen ikäisiä ja osa on työelämässä vielä ja osa sen ulkopuolella. Osa meistä on sairastanut fibromyalgiaa jopa vuosikymmeniä, osa on saanut vastikään diagnoosin ja jollakin voi olla vasta epäily sairaudesta. Fibromyalgiassa ei ole vain yhtä oiretta ja sen sairastaminen onkin hyvin yksilöllistä. Vertaistukitapaamisessa huomaat, että et ole sairautesi kanssa yksin ja meitä on paljon muitakin.

Olet tervetullut mukaan tutustumaan ryhmäämme vaikkot olisikaan vielä yhdistyksen jäsen, mutta kaipaavat matalan kynnyksen keskusteluseuraa ja vertaistukea. Yhdessä voimme suunnitella yhteistä tekemistä sekä muutenkin kehittää vertaistukiryhmää osallistujien toiveiden mukaan.

terveisin ja lämpimästi tervetuloa osallistumaan

Jaana Kananen
Kajaanin fibrovastaava

Pia Seppänen
Sotkamon fibrovastaava

* * * * *

TUETTU LOMA RAUHALAHDESSA 9.-14.11.2020

Oletko suunnitellut kylpylälomaa ensi vuodelle? Miltä kuulostaisi tuettu loma marraskuussa kylpylähotelli Rauhalahdessa?

Yhdistys järjestää ryhmäloman Hyvinvointilomat ry:n kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella Kuopion Rauhalahdessa. Loma kestää viisi täysihoitovrk, majoitus on 2 hh ja loma sisältää yhteistä ohjattua ohjelmaa, hinta on 125€. Linkki ohjelmaluonnokseen: https://kajaaninreumayhdistys.fi/.../Rauhalahdi_Yhdessa-enemm...

Hakuaikana 15.6-16.8.2020 hakemuslomakkeen linkki on:
<https://lotu.lomajarjestot.fi/t/HYVINVO.../calendar/info/42959>

Hakeminen tapahtuu paperilomakkeella tai sähköisesti, jota Hyvinvointilomat ry suosittelee. Toimistolta saa jo nyt paperisia hakemuslomakkeita tutustumista varten.

Hyvinvointilomat ry tekee päätöksen lomalle hyväksytyistä taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein. Hyvinvointilomat ei edellytä reumayhdistyksen jäsenyyttä. Myönteisistä päätöksistä Hyvinvointilomat ry ei informoi reumayhdistystä, mutta loman saaneet voivat itse ottaa yhteyttä yhdistykseen esim. mahdollisten kimpakyytien järjestämiseksi.



Tekonivelleikkaukset Kainuun keskussairaalassa

Tekonivelleikkaukset on aloitettu Kainuun keskussairaalassa 1980. Tekonivelleikkausten määrä/tarve Kainuussa on vakiintunut n. 500 leikkaukseen /vuosi. Tekonivelleikkausten syynä yleisimmin on nivelrikko. Polven nivelrikko on kaksi kertaa yleisempi kuin lonkan nivelrikko.



Tekonivelleikkausten lopputulokseen voidaan vaikuttaa jo ennakolta – mitä parempi potilaan yleisterveys ja – kunto ja perussairauksien tasapaino on ennen leikkausta, niin sillä on suora korrelaatio leikkauksesta toipumiseen ja leikkaustulok-

siin. Nivelrikko potilaan hoidossa keskeisintä on onnistua lisäämään potilaan tietoisuutta sairaudestaan ja saada sitoutumaan oman hoidon keskeiseksi toteuttajaksi. Kun konservatiiviset hoidot perusterveydenhuollossa on kokeiltu ja ne käyneet tuloksettomaksi niin lähete erikoissairaanhoidon on tarpeen.

Lääketieteen kehitys on luonut perustan hoidon ja kuntoutuksen tehostamiselle, niinpä tekonivelleikkattujen potilaiden sairaalavaihe on lyhentynyt ja hoidontarve helpottunut merkittävästi. Nykyisin leikkauksesta toivutaan jalkeille <6 tuntia toimenpiteestä ja yli 95 % leikatuista kotiutuu viimeistään kolmantena leikkauksen jälkeisenä päivänä. Osa potilaista; potilaan terveys-, toipumis- ja kotiolo-kriteerien täytyttyä; voivat kotiutua jo leikkauksen jälkeisenä aamuna.

Tekonivelpotilaan ohjauksen painopiste on siirtynyt leikkausta edeltävään vaiheeseen. Kaks:n järjestämät ensitietopäivät x8/vuosi, ensi- ja tulotarkastuskäynti kirurgian poliklinikalla ovat potilaalle tärkeitä ja tarkoin suunniteltuja. Käynneillä potilaiden tietoisuutta leikkaushoidosta lisätään, leikkauskelpoisuutta varmennetaan ja potilas (omaiset) valmennetaan itse leikkaukseen – potilaiden tietoisuus, että voi vaikuttaa omaan toipumiseensa lisää itsehoito motivaatiota, lyhentää hoitajaksoja sairaalassa.

Tekonivelpotilaan seurantaan Omavointi uudistus

Tekonivelpotilaiden seuranta perustuu aika-ajoin tehtäviin röntgenkuvauksiin ja sähköisesti (tai paperisesti) täytettyyn toimintakykyä arvioivaan Oma-

vointi-kyselyyn. Ennen leikkausta täytetty Omavointi-kysely luo perustan ja antaa vertailupohjan leikkauksen jälkeiselle tekonivelseurannalle. Tekonivel-leikkauksen jälkeen Omavointi-kyselyt toteutuvat kansallisesti sovitun rytmien mukaisesti leikkauksen jälkeen.

Omavointi-kyselyt aktivoituvat aina tekstiviesti-ilmoituksella, jolloin potilaat pääsevät täyttämään kyselyn Kainuun Omasote-palvelussa. Määräaikaissuurannoista, jolloin potilaan tekonivelestä otetaan röntgen kuva, tiedotetaan ja ohjeistetaan myös kirjeitse. Tekonivelpotilailla, joilla ei ole sähköiseen asiointiin valmiuksia, määrävuosiseurannan toteutuminen varmistetaan siten, että omavointikyselyn voi tehdä myös lähetetyn paperilomakkeen avulla.

Polven ja lonkan tekonivelleikkausten omavointi ja seuranta Kai- nuussa

- **Noin 2 viikkoa ennen leikkausta.** Omavointi kysely aktivoituu leikkausajan antamisen yhteydessä. Fysioterapeutti tarkastaa tulotarkastuskäynnillä Omavointi-kysely vastaukset tai auttaa tarvittaessa kyselyn täyttämässä, ellei potilas ole tehnyt sitä aiemmin.
- **Tekonivelestä otetaan röntgenkuva leikkauspäivänä tai sen jälkeisenä päivänä.**
- **5 vrk toimenpiteen jälkeen potilas voi arvioida leikkaustyytyväisyyttä.** Arviointi-kysely on täytettävissä vain sähköisesti ja 2 kk ajan tekstiviestin saapumisesta.
- **2 – 3 kk leikkauksesta. Röntgenkuva otetaan vain sementitöntä kiinnitystapaa käytetyistä nivelistä.** Jälkitarkastus on fysioterapeutin vastaanotolla.
- **3 kk leikkauksesta** Omavointi-kysely on täytettävissä vain sähköisesti.
- **Yhden vuoden kohdalla** Omavointi-kysely on täytettävissä vain sähköisesti.
- **5 vuotta leikkauksesta.** Lonkan tekonivelpotilaalle Omavointi-kysely (sähköisesti tai paperilomakkeella) ja röntgenkuvaus, polven tekoni-
velpotilaalle vain sähköisesti täytettävä Omavointi-kysely.
- **10 vuotta leikkauksesta:** lonkan ja polven tekonivelpotilaalle Omavointi-kysely (sähköisesti tai paperilomakkeella) ja röntgenkuvaus.

Mitä tekonivelen kanssa voi, saa ja kannattaa tehdä?

Tekonivelleikkauksen tulisi nykytoiveissa palauttaa potilaan ”normaali elämä”. Tekonivelleikkaus mahdollistaa normaalin työhön paluun, yli 90 % palaa entiseen työhön ilman suuria työnkuvan muutoksia. Tutkimustietoa, siitä millaiseen liikuntaan ja käyttöön tekonivel soveltuu, on edelleen niukasti saatavilla. Kun huomioidaan liikunnan myönteiset terveydelliset vaikutukset, on tekonivelleikkauksen jälkeisissä liikuntasuosituksissa ehdottomuus kieltojen ja rajoitteiden suhteen väljentyneet. Huolena on kuitenkin komponenttien muoviosien nopeampi kuluminen, kohonnut murtuma riski, komponenttien rikkoutuminen ja irtoaminen. Korkean kantaiskun lajit, kuten juokseminen ja hyppiminen, lisäävät tekonivelen uusintaleikkauksen riskiä jopa 3,8 kertaiseksi. (Le Duff 2012), sitä ei poista urheilun vähentäminenäkään.

Tekonivelleikkaus on alun alkaen kehitetty ihmisen pahimman nivelkivun hoitoon ja turvaamaan arjen perusliikkuminen ja tähän vaatimustasoon tekonivel soveltuu erinomaisen hyvin ja siihen peilaten leikkaustulokset ovat erinomaisia.

Tuomo Erola, operatiivisen vastuualueen päällikkö, ylilääkäri, ortopedi

Timo Ruotsalainen, tekonivelkoordinaattori, fysioterapeutti

* * * * *

OLKA-TOIMINTA ALKAA KAINUUSSA

OLKA on Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän ja sen keskussairaalan sekä järjestöjen välistä yhteistoimintaa. Toiminnan tavoitteena on tarjota mahdollisuus potilaan ja heidän läheistensä kiirettömään kohtamiseen sekä tuen antamiseen sairauteen sopeutumisessa. OLKA tuo järjestöt sairaalaan ja koordinoi sairaalan vapaaehtoistoimintaa ja huolehtii tarvittavasta koulutuksesta ja tuesta. Tavoitteena on, että yhä useampi sairaalan potilas ja läheinen saa vertaistukea ja tukea vapaaehtoisilta toimijoilta. Tavoitteena on myös, että saatu tuki on laadukasta ja tukea saaneiden elämänlaatu paranee. Reumayhdistys on ilmoittautunut mukaan OLKA-toimintaan.

* * * * *

Vuosi 2020 ja sen tuomat sote-muutokset

Tänä vuonna sairastamiseen liittyvissä korvauksissa on vain pieniä muutoksia. Terveydenhuollon Kantapalvelut alkavat laajenemaan myös sosiaalipalveluihin.

Lääkekustannusten vuosiomavastuu (ns. lääkekatto) nousi hieman. Se on tänä vuonna 577,66 euroa. Kun vuosiomavastuu ylittyy, maksat loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta lääkevalmisteesta vain 2,50 euron omavastuun. Vuotuinen 50 euron alkuomavastuu säilyi entisellään. Vuoden alusta alkaen korvatuista lääkkeistä maksetut omavastuut ovat näkyneet apteekeissa ja Kelan asiointipalvelussa ajantasaisina. Aiemmin asiakkaan piti hakea Kelasta jälkikäteen korvausta siitä lääkeostosta, jonka myötä lääkekatto täyttyi, mutta nyt asiakas saa korvauksen heti apteekissa. Muutos on merkittävä paljon tai kalliita lääkkeitä tarvitseville.

Sosiaali- ja terveystalvelujen asiakasmaksujen enimmäismäärät pysyvät ennallaan. Terveydenhuollon vuotuinen maksukatto on 683 euroa. Kelan matkakorvauksissa omavastuu yhdensuuntaisesta matkasta on 25 euroa ja vuotuinen matkakatto 300 euroa.

Monille tutut terveydenhuollon Kantapalvelut laajenevat vaiheittain myös sosiaalipalveluihin. Omakantaan on tarkoitus jatkossa kirjata esimerkiksi ihmisen saamat koti-, asumis-, vammais- ja kuljetuspalvelut. Palvelun on tarkoitus olla koko maan kattava vuonna 2024.

Reumaliiton Sosiaaliturvan Suunnistuskartasta <https://www.reumaliitto.fi/suunnistuskartta>, löydät apua eri tukien löytymiseen. Lisäksi liitto tarjoaa sosiaaliturvaneuvontaa sähköpostilla palveluneuvonta@reumaliitto.fi sekä puhelimitse 044 7680 448 torstaisin klo 10–11.30.

8.1.2020 Hyvää vointia toivotellen

Miranna Seppälä-Saukkonen

sosiaali- ja terveystalvelitiikan asiantuntija, Suomen Reumaliitto

* * * * *

K Market

LOHTAJA

Menninkäisentie 1 KAJAANI 050 4726301
Kotinkuljetus verkkokaupasta
www.k-ruoka.fi/kauppa/k-market-lohtaja



K A I N U U N
kanerva

• Hoivapalvelut • Siivouspalvelut • Remonttipalvelut

Osuuskunta Kainuun Kanerva
Jarrukuja 4, Kajaani puh. 08 623 362
www.kainuun-kanerva.fi

TERVETULOA PALVELEVAAN KENKÄKAUPAAN

Meiltä löydät erikoislestiset ja mukavat jalkineet moneen menoon

 **Sievi**

Podowell

pomar[®]
orto

Think!

step·in

KENKÄKAUPPA
steppari.fi

Palvelemme ark. 10-17.30 la 10-15 www.steppari.fi

Kauppakatu 11 Kajaani
puh.(08) 636 650

www.lehtikankaanapteekki.fi



Avainasiakkaillemme jopa **5%** alennusta ostoksista!

Lue lisää ja liity vaikka heti:

www.lehtikankaanapteekki.fi/kanta-asiakas



Palvelemme keskustassa vuoden jokaisena päivänä



YKKÖSAPTEEKKI
Kajaanin keskusta • Lohtajan ABC

Kajaanin Ykkösapteekki
Kauppakatu 18, p. 08 6122 555

Ma-Pe 8.30-21
La-Su 10-18
Pyhäpäivinä 10-18

Lohtajan apteekki
Taikatie 4 (ABC-asema)

Ma-Pe 9-17

www.kajaanin1apteekki.fi

Hyvä valikoima • Nykyaikaiset tilat • Lyhyet jonotusajat

SUOMEN REUMALIITON TOIMIHENKILÖT KAINUUSSA

Valtuuston varsinainen jäsen Tuula Grönlund

050 322 1812

Aluetoimikunnan varsinaiset jäsenet:

Tuula Grönlund, Kajaani

050 322 1812

Varajäsen Anja Jokelainen, Vuolijoki

08 688 5169

JÄSENETUJA

Kajaanin Reumayhdistys, Kaukavesi 15/10 euroa rannekkeista, ks. sivu 5

Synlab (Cityterveys) Välikatu 17, Kajaani puh. 010 326 3260, antaa 12 % alennuksen laboratoriotutkimuksista sekä 5 % alennuksen magneettitutkimuksista. Etuun ovat oikeutettuja Kajaanin Reumayhdistyksen jäsenet sekä samassa taloudessa asuvat perheenjäsenet. Jäsenyys on todistettava yhdistyksen jäsenkortilla sekä henkilötodistuksella.

Kajaanin Jalkaterapia Ky antaa normaalihintaisista tuotteista 10 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Kainuun Fysioterapia antaa normaalihintaisista palveluista 5 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Konttorikolmio Kuurnantie 7, Kajaani puh. (08) 633 160, antaa normaalihintaisista tulostusväreistä 10 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Lehtikankaan Apteekki tarjoaa vuonna 2020

20 % alennusta Lääkehoidon tarkistuspalvelusta (normaalihinta 99€, hinta jäsenille 79€).

Ensimmäinen sairaanhoitajan käynti ilman perusmaksua (arvo 15 €).

Parturi - Kampaamo Hius Ma-Ri, Kauppakatu 25, Kajaani

puh. (08) 622 133, antaa normaalihintaisista palveluista ja tuotteista 10 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

YHTEISTYÖKUMPPANEITA

Fysioterapia Fysiotiimi www.fysiotiimi.fi

K-Market Lohtaja, <https://www.k-ruoka.fi/kauppa/k-market-lohtaja>

Ykkösapteekki www.kajaanin1apteekki.fi

Step-in <https://www.steppari.fi/>

Alennus myönnetään näyttämällä voimassa olevaa jäsenkorttia

Reumaliiton sivulta löydät liiton tarjoamia jäsenetuja

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jasenedut>