

Kajaanin Reumayhdistys ry

Jäsentiedote 1/2022

- tietoa
 - tukea
 - ystäviä
 - toimintaa
 - iloa arkeen
 - neuvontaa
 - reumalehti
 - vertaistukea
 - vuorovaikutusta
 - vapaaehtoisuutta
 - uusia kokemuksia
- vuoden teema:
”Sairaanhyvä hoitopolku”



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



Hyvä yhdistysjäsen!

Nyt on jo kaksi vuotta eletty korona aikaa ja toivottu paluuta entiseen, mutta voi olla, ettei siitä tule entisenlaista. Jatketaan kuitenkin yhdistystoimintaa tilanteen mukaan.

Suomen Reumaliiton teemana on vuosille 2022–2023 ”**Sairaanhyvä hoitopolku**”, meillähän on tulossa tämä Hyvinvointialue iso uudistus, joka alkaa toimimaan 1.1.2023. Reumaliitto ja jäsenyhdistykset seuraavat soteuudistuksen valmistelua ja hyvinvointialueiden rakenteiden luomista, jotta järjestöjen osaaminen ja tieto vaikuttavat jatkossakin oikea-aikaisten ja laadukkaiden palvelujen kehittämiseen ja saatavuuteen, jota Kajaanin yhdistys myös toteuttaa toiminnassaan.

Yksi toimintamme tärkeimmistä tehtävistä on tarjota vertaistukea ja vuorovaikutusta samassa tilanteessa olevien kanssa. Yhdistys toivottaa tervetulleeksi uusia aktiivisia jäseniä erilaisiin toimintoihin kuten kerhojen vetäjiksi, tarvetta olisi myös henkilöstä, joka osaa tietotekniikkaa tarvittaessa mm. ohjelmistopäivityksiä sekä kotisivujen ja facebook-sivujen ylläpitoon liittyviä tehtäviä. Käytämme yhteydenpidossa myös Teamisia, Reumaklubia ja sähköpostia, joten jos sinulla on uusi sähköposti osoite niin ilmoita se yhdistyksen jäsenasioiden hoitajalle, Yhdistyksen koti- ja fb-sivut päivitetään viikoittain ja sieltä löytyy meidän tarjoamat palvelut ja linkit liiton järjestämille koulutuksille ja lomille sekä liittymisohjeet.

Vertaistuen ja yhdessä olemisen lisäksi konkreettisia jäsenetuja ovat mm. neljä kertaa vuodessa ilmestyvä tietopainotteinen Reumalehti ja yhdistyksen nyt 20 €:n tuki kerran vuodessa liikunta- tai kulttuuritapahtumaan.

Yhdistyksen jäsenmaksu on tänä vuonna 20 €, jonka viime vuoden tapaan laskuttaa Reumaliitto, laskua maksaessa on tärkeää käyttää laskun **viitenumeroa** ja jos perheeseen tulee kaksi laskua, niin **molemmat** pitää maksaa omalla **viitenumeroilla**. Jos sinulle tulee sähköinen Jäsentiedote, niin toimistolta voit saada painetun version.

Toimintaa entiseen tapaan koronasuositusten ohjeita noudattaen.

Kiitokset kaikille teille jäsenille ja erikoisesti vapaaehtoistöissä viime vuonna olleille jäsenille.

Puheenjohtajan terveisin Laila

Toimisto

Päivystäjä on paikalla kuukauden 1. ja 3. ti klo 10–12. Toimistossa voit hoitaa jäsenyyteen liittyvät asiat. Myynnissä on Reumaliiton suru- ja onnitteluadresseja sekä harrastepiirissä valmistettuja tuotteita. Toimisto on suljettuna 03.05-06.09.22. Tänä vuonna jäsenmaksu on 20 €.

Tietosuojaseloste:

Antamiasi tietoja säilytetään yhdistyksen jäsenrekisterissä ja niitä käytetään yhdistyksen omassa ja Reumaliiton toiminnassa. Henkilötietolain 26 §:n mukaan sinulla on oikeus tarkastaa henkilörekisteriin tallennetut tietosi. Voit käydä osoitteessa tilaamassa salasanan, jolla pääset rekisteriohjelmaan katsomaan ja tarvittaessa muuttamaan omia tietoja oma.reumaliitto.fi.

Hallitus

Puheenjohtaja	Laila Lukkari	040 078 7127 laila.lukkari@gmail.com
Varapuh.johtaja	Eila Karjalainen	050 3743 900 eila.mar.karjalainen@hotmail.com
Sihteeri	Liisa Haverinen	044 284 2138 liisa.haverinen@gmail.com
Annikki Pöllänen	040 0670 126	pollanen.annikki(at)gmail.com
Pekka Soinsaari	050 3008 727	pekka.soinsaari(at)gmail.com
Hallituksen varajäsen:		
Satu Pekkarinen		satu.pekkarinen(at)kajaani.net
Jäsenasioiden hoitaja Pirjo Heikkinen		044 300 8919 pirjotuulikki.heikkinen@gmail.com

Vastuuhenkilöt

Tiistaikerho	Laila Lukkari, Eila Leinonen
Jäsenillat	Raija Blomqvist ja Mirja Toivonen
Virkistystoimivastaavat	Eija Tuohino ja Pirjo Heikkinen
Tiedotusvastaavat	Laila Lukkari ja Liisa Haverinen
Liikunta	Laila Lukkari
Vertaistukihenkilö	Laila Lukkari
Suomen Reumaliiton valtuuston varsinainenjäsen	
Helena Sirviö	040 5351 600 helenasirvio@gmail.com

Jäsentapaamiset

Jäsenillat pidetään Tutun Tuvalla kuukauden viimeisenä maanantaina klo 17.00–19.00 eri teemoilla aina, kun on mahdollisuus kokoontua.

Keltaisen Nauhan päivä 16.3.2022 www.keltaisennauhanpaiva.fi

Kevätkokous maaliskuussa 28.3.2022 klo 18:00

Reumaviikko 9. – 15.10.2022 teemalla Sairaanhvähä hoitopolku

Syyskokous marraskuussa 28.11.2022 klo 18.00

Pikkujoulu joulukuussa, aika ja paikka avoin

Tiistaikerho

Kerho kokoontuu tiistaisin klo 12–14 Tutun Tuvalla. Ohjelmassa käsitöitä, askartelua, digiohjausta, vierailukäyntejä. Ohjelmaan voidaan sisällyttää lisäksi myös esim., sauvakävelyä, musiikkia, seniorielokuvissa käyntiä, lauta- ym. pelien pelaamista ja lukupiiriä.

Kerho toimii itseohjautuvana ja uusia jäseniä ja ideoita kerhon sisällöksi kaivataan.

Allasvesijumppa

Torstaisin klo 15.30–16.15 Kainuun Hengitys yhdistyksen ja Parkinson yhdistyksen kanssa.

Ohjattu kuntosalijumppa

Maanantaisin Fysioksessa Lönnrotinkatu 14 klo 13.00–14.00, monipuolisesti erilaisten teemojen mukaan.

Tapahtumista ilmoitetaan Koti-Kajaanin ”Seurat toimivat”-palstalla sekä Kainuun Sanomien Tapahtumien Kainuu tiedoissa.

Seuraa myös reumayhdistyksen koti- ja facebook -sivuja.

Tapahtumat ovat kaikille avoimia

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.

Keikkakalenteri

Kajaanin Reumayhdistys		Kerhot ja kokoontumiset kevät ja syyskuu 2022								
Jumppa, Fysios, Lönnrotink. 14										
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
maanantai klo 13.00-14.00	10.1.	17.1.	24.1.	31.1.	7.2.	14.2.	21.2.	28.2.	7.3.	14.3.
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
maanantai klo 13.00-14.00	21.3.	28.3.	4.4.	11.4.	20.4.	25.4.	12.9.	19.9.	26.9.	3.10.
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
maanantai klo 13.00-14.00	10.10.	17.10.	24.10.	31.10.	7.11.	14.11.	21.11.	28.11.	5.12.	10.12.
Allasjumppa, Kaukavesi										
Voi tulla myöskin muutoksia, johtuen järjestäjästä										
HUOM!										
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
torstai klo 15.30-16.15	13.1.	20.1.	27.1.	3.2.	10.2.	17.2.	24.2.	3.3.	17.3.	24.3.
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
torstai klo 15.30-16.15	31.3.	7.4.	14.4.	21.4.	28.4.	15.9.	22.9.	29.9.	6.10.	13.10.
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.				
torstai klo 15.30-16.15	20.10.	27.10.	3.11.	10.11.	17.11.	24.11.				
Tiistaikerho, kaikki tiistait, paikka: Tutun Tupa										
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
tiistai klo 12.00-14.00	11.1.	18.1.	25.1.	1.2.	8.2.	15.2.	22.2.	1.3.	8.3.	15.3.
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
tiistai klo 12.00-14.00	22.3.	29.3.	5.4.	12.4.	19.4.	26.4.	3.5.	6.9.	13.9.	20.9.
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
tiistai klo 12.00-14.00	27.9.	4.10.	11.10.	18.10.	25.10.	1.11.	8.11.	15.11.	22.11.	29.11.
Tiistaikerho, käsityöt, Laila Lukkari										
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	
1. tiistai klo 12.00-14.00		1.2.	1.3.	5.4.	3.5.	6.9.	4.10.	1.11.		
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.		
2. tiistai klo 12.00-14.00	11.1.	8.2.	8.3.	12.4.	13.9.	11.10.	8.11.			
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.		
3. tiistai klo 12.00-14.00	18.1.	15.2.	15.3.	19.4.	20.9.	18.10.	15.11.			
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
4. tiistai klo 12.00-14.00	25.1.	22.2.	23.3.	23.3.	29.3.	26.4.	27.9.	25.10.	22.11.	29.11.
Fiprokerho										
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.					
Jäsenillat ja muut yhteiset tapahtumat 2022, paikka: Tutun Tupa										
	pv.	pv.	Kevätkokous		pv.					
maanantai klo 17.00-19.00	31.1.	28.2.	28.3.		25.4.					
	pv.	pv.	Syyskokous		Myyjäiset					
maanantai klo 17.00-19.00	31.9.	25.10.	28.11.		17.12.					



Tuki Kaukavedessä tapahtuvaan liikuntaan 2022

Tuen saa rannekkeeseen sen arvo on 15 €/hlö tai 20 €/hlö. Tuen saa esittämällä voimassa olevan jäsenkortin Kaukaveden kassalla. Vuoden 2022 jäsenkortti tulee laskun yhteydessä helmikuulla, sitä ennen saat tuen toimistolta kuittia vastaan. Tuen voi käyttää yhteen rannekeestokseen vuodessa.

Työssäkäyvät aikuiset:

- 20 kpl kuntosaliranneke 116 € jäsenhinta **96 €**
- 10kpl uinti- ja kuntosalisarjaranneke 77 € jäsenhinta **62 €**
- 20 kpl uinti ja kuntosalin sarjaranneke 148 € jäsenhinta **128€**
- 3 kk uinti+kuntosalin kausiranneke 180 € jäsenhinta **160 €**
- 3 kk kuntosalin kausiranneke 137 € jäsenhinta **117 €**

Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät ja alle 18-vuotiaat:

- 20 kpl uintisarjaranneke 74 € jäsenhinta **59 €**
- 20 kpl kuntosalin sarjaranneke 74 € jäsenhinta **59 €**
- 20 kpl uinti+kuntosalin sarjaranneke 102 € jäsenhinta **82 €**
- 3 kk uinti+kuntosalin kausiranneke 100 € jäsenhinta **80 €**
- 3 kk kuntosalin kausiranneke 74 € jäsenhinta **59 €**
- **E-ranneke:** 120 € jäsenhinta **100 €**

E-rannekkeen saamisen ehtona on tietty diagnoosi (esim. Kela-kortin tunnus 202) tai muu lääketieteellinen selvitys.

. Reumaliitto

Reumaliitto pitää yllä **sairaanhoidajan chattia** tiistaisin klo 17.00–19.00. Chatissa voit kysyä sairautesi hoitoon liittyviä asioita. Chat löytyy Reumaliiton verkkosivun oikeasta alakulmasta.

Opintokeskus Sivis tukee toimintaamme. -



Miksi vertaistukea!

Vertaistuki on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea, jonka tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen.

Vertaistuki on kertomista

Kun ihminen sairastuu, hänen ja hänen läheistensä tiedonjano on suuri. Hoitavan tahon ja kirjallisuuden lisäksi tietoa saa kohtalotovereilta. Saman kokeneet voivat kertoa omia kokemuksiaan sairaudesta selviytymisestä tai sairauden kanssa elämisestä.

Vertaistuki on kuuntelemista

Vertaistuen arvo on siinä, että kertojalla ja kuulijalla on samanlainen kokemus, joka mahdollistaa toisen tarinan ymmärtämisen.

Vertaistuki on kuuntelemiseen keskittyvää kohtaamista.

On helpottavaa jakaa kokemuksensa sellaisen henkilön kanssa, joka todella ymmärtää. Sairastunut voi säästää läheisiään ja olla kertomatta heille kaikkia huoliaan. Vertaistukija on sopivan etäällä, ja siksi hänelle on helpompi puhua.

Yhteinen kokemusten jakaminen luo syvän ymmärretyksi tulemisen tunteen. Jaettu kokemus on merkittävä kokemus.

Yhdistys tarjoaa raamit erilaisten ryhmien kokoontumisille. Ryhmiä voi olla esim. fibro, joka onkin ollut toiminnassa, mutta nyt tauolla koronan ja vetäjän puutteen vuoksi.

Samoin esim. harvinaiset- ja miestenryhmä voisi olla, mikäli osallistujia ilmaantuu, myös Sotkamossa käytiin muutama kerta kokoontumassa, mutta ei saatu kiinnostusta heräämään, nyt siellä puuhataan uusia tiloja yhdistysten käyttöön, niin jos kiinnostusta löytyisi uuteen toimintaan, kun tilanne normalisoituu.

Syyskuun 29. päivä 2021 Kajaanin Reumayhdistyksen historiassa

Tammikuun 10. pnä vuonna 1961 oli Kajaanin Reumayhdistyksen historiassa merkityksellinen päivä: yhdistyksen perustamassa reumatoimituksessa oli ensimmäinen lääkärin vastaanotto. Päämäärä, johon sitkeästi työskennellen oli pyritty, oli nyt saavutettu. Reumatoimisto toimi Sairasavun huoneistossa tohtori Kalevi Siimeksen ja sairaanhoitaja, rouva Saima Huovisen hoidossa. Lääkärin vastaanottoa voitiin pitää vain joka tiistai kaksi tuntia kerrallaan, noin 10 potilasta yhteensä. (Kainuun Sanomat).

Ja niin laajeni reumayhdistystyö Kajaanissa 70 vuotta sitten. Toiminta on ollut aaltoilevaa riippuen puheenjohtajien ja jäsenistön aktiivisuudesta. Tärkeimmiksi ja pitkäaikaisemmiksi toimintamuodoiksi ovat osoittautuneet allasjumppa, tiistaikerho ja jäsenillat. Reumayhdistys oli käynnistämässä ja vetovastuussa myös Tutun Tuvasta, joka on tarjonnut ikäihmisille päivätoimintaa usean vuosikymmenen ajan. Nykyään Tutun Tupa toimintoineen ja työntekijöineen ei ole enää yhdistyksen vastuulla, vaan sitä ohjaa Kapova, vammaisjärjestöjen yhteinen yhdistys.

Viime syksynä päästiin pitämään Kajaanin seurakunnan Joutenlammen leirikeskuksessa 70-vuotisjuhlat koronapandemiasta huolimatta oman yhdistyksen ja muiden Kainuun yhdistyksien jäsenille. Tapahtuman järjestelyistä vastasi ns. TEAM70, jossa oli mukana yhdistyksen hallituksen jäseniä ja viisi Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijaa opettajineen.

Ohjelmassa oli yhdistyksen pj:n Laila Lukkarin tervetuloitovotuksen jälkeen valtuuston pj:n Eila Aavakarin tervehdys Kajaanin kaupungilta, toimitusjohtaja Anu Uhtion tuomana Suomen Reumaliiton tervehdys ja Kainuun keskussairaalan reumapoliklinikan tervehdys. Mallu Rautio, evp reumahoitaja, kertoi muistojaan pitkältä reumahoitajan uraltaan. Musiikista vastasi Lotta-Maria Heiskanen.

Tapahtumaan sisältyi myös Reumaliiton ansiomerkkien jako. Kultaisen ansiomerkkin saivat Mikko Vasala, Mallu Rautio, TuulaTervo, Laila Lukkari ja Liisa Haverinen. Hopeinen ansiomerkki myönnettiin Tuula Grönlundille, Raija Blomqvistille, Eila Leinoselle, Anna-Maria Seppäselle, Anneli Tervoselle ja Eija Tuohinolle. Pronssisen ansiomerkkin saivat Pirjo

Heikkinen ja Leena Korhonen. Yhdistys lahjoitti kunniakirjat Esteri Mullarille, Raija Rabinälle ja Pirkko Ulanderille.

Juhlassa nähtiin videona opiskelija Simo Anttosen teos ”Kajaanin Reumayhdistys, historian havinaa 70 vuoden ajalta”. Kajaanin harrastajateatteri esitti teoksen ”Lumilinko – musiikillinen muistokirja routaisesta rakkaudesta”. Juhla päättyi yhteislauluun ”Kainuun marssiin”. Tilaisuuteen saapui noin 50 vierasta. Lievä koronauhka oli päällä vielä syyskuussakin, liekö se vaikuttanut osanottajien määrään.

Reumayhdistystyö on tärkeää. Se jatkuu, joskus on voimissain, joskus melkein henkitoreissaan, mutta toivon mukaan ei kokonaan lakkaa. Tarvitsemme vertaistukea ja sitä me saamme ottamalla osaa yhdistyksen tarjoamaan toimintaan.

Hyvää alkavaa vuotta 2022 kaikille nykyisille ja uusille jäsenillemme!

Liisa, sihteeri



Kuvassa paikalle päässeet kunniamerkillä ja kunniakirjalla palkitut.

Vuonna 2022 nousevat niin sote-maksut kuin etuudetkin

Vuoden vaihtuessa tulivat voimaan useat sosiaali- ja terveydenhuollon muutokset. Mitkä ovat suurimpia muutoksia sairastavalle henkilölle tänä vuonna?

Kansaneläkeindeksi:

Kansaneläkeindeksiin sidottuja etuuksia korotettiin vuoden alussa 2,1 %. Esimerkiksi sairauspäivä- ja kuntoutusrahan vähimmäismäärät sekä vammaistuet suurenivat.

Koronavirustesti:

Kela-korvaus yksityisessä terveydenhuollossa tehtävästä koronavirustestistä on 100 euroa.

Kuntoutus:

Vuoden alusta alkaen Kela ei enää myönnä kuntoutusrahaa veikkausvaroin rahoitettujen sopeutumisvalmennuskurssien ajalle eikä korvaa matkoja niihin.

Pitkittyvää työkyvyttömyyttä halutaan ehkäistä uudella lainmuutoksella. Vastaisuudessa Kela selvittää kuntoutustarpeen tarvittaessa myös silloin, kun henkilö on saanut sairauspäivärahaa 150 ja 230 päivää. Aiemmin tarkistuspisteitä on ollut vain 30, 60 ja 90 sairauspäivän kohdalla.

Lisätietoja muutoksista löydät Kelasta sekä sosiaali- ja terveysministeriöstä ja omasta kunnastasi.

Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2022

www.sosiaaliturvaopas.fi

Miranna Seppälä

Reumaliiton sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntija

Ps. Liiton työntekijöiltä voi aina hakea tietoja ongelmiin.



kuvaaja Mirkku Merimaa

Terveydenhuollon maksukatto

Kunnallisen terveydenhuollon asiakasmaksuissa on kalenterivuositainen maksukatto. Maksukatto on nyt 692 euroa vuodessa. Laskulla on oltava tieto siitä, kerryttääkö asiakasmaksu maksukattoa.

Maksukattoon lasketaan mukaan

- terveyskeskuksen avosairaanhoidon lääkäripalvelujen maksut
- fysioterapiamaksut
- sarjahoidon maksut
- sairaalan poliklinikkamaksut
- päiväkirurgian maksut
- lyhytaikaisen laitoshoidon ja laitospalvelun maksut terveydenhuollon ja sosiaalihuollon laitoksissa
- yö- ja päivähoidon maksut
- kuntoutushoidon maksut
- suun terveydenhuollon käynti- ja toimenpidemaksut (hammasteknisiä kuluja, kuten proteeseista, purentakiskoista, oikomiskojeista ja uniapneakiskoista aiheutuvia hammasteknisiä kuluja lukuun ottamatta)
- tilapäisen kotisairaanhoidon ja kotisairaalan maksut
- terapioista perityt maksut sekä
- toimeentulotuella maksetut maksut.
- Maksukattoa kerryttävät myös ostopalveluina tuotetut palvelut, jos ne kuuluvat kunnan järjestämistä vastuulle

Lääkekustannukset:

Lääkekustannusten vuosiomavastuu eli lääkekatto on 592,16 euroa tänä vuonna. Kun **vuosiomavastuu** ylittyy, asiakas maksaa loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta lääkevalmisteesta 2,50 euron omavastuun. Lääkkeiden korvausoikeudet ja 50 euron **alkuomavastuu** säilyvät ennallaan. Kelassa ja apteekissa on ajantasainen tieto alkuomavastuusi määrästä. Kun alkuomavastuusi täytyy, saat apteekissa heti sinulle kuuluvan lääkekorvauksen.

Kainuun Sote yhteistietoja 2022

Yleislääketieteenpoliklinikka Ylepoli

Käytössä on takaisinsoittojärjestelmä, johon voi soittaa ma-to klo 7.30–16.00 ja pe klo 7.30–15.00.

Sairaanhoitaja (takaisinsoitto saman päivän aikana) 08 6156 7207

Hoidon tarpeen arviointi, ohjaus ja ajanvaraus

Reseptien uusinta 08 6156 7207

- sähköisesti Omasote-palvelussa omasote.kainuu.fi

- sähköisesti Omakanta-palvelussa <https://www.kanta.fi/omakanta>

Kansanterveyshoitajat 08 6156 7207

Yhteydenotto puhelimitse, jolloin kansanterveyshoitaja soittaa takaisin kolme työpäivän sisällä, tai omasote.kainuu.fi

Työttömien, perhe- ja omaishoitajien terveystarkastukset, ajokorttitarkastukset yli 70-vuotiaille (ei takaisinsoittoa)

Mustonen Suvi _____ 040 6363 587

Pöllänen Ulla _____ 044 4253 270

Fysioterapia

Kainuun keskussairaala, F-rakennus 3 krs

ma-to klo 7.30–16.00, pe 7.30–15.00.

Olemme teihin yhteydessä seuraavaan arkipäivään klo 16.00 mennessä.

Käytössä takaisinsoittojärjestelmä _____ 044 797 4119

Liikuntaneuvonta _____ 044 7101 422

044 7101 298

Apuvälineet

Kainuun keskussairaala

Sotkamontie 13, F-rakennus (ovi F6)

87300 Kajaani

Käytössä takaisinsoittojärjestelmä _____ 08 6156 7264

Apuvälinehuolto _____ 044 797 0169

Aukioloajat

ma-to klo 10.00–15.30 pe klo 8.00–13.00

Käytössämme on takaisinsoittopalvelu

(perusterveydenhuollon apuvälinepalvelut) 08 6156 7264

(erikoissairaanhoidon apuvälinepalvelut) 050 564 7974

Asiakkaiden kulku apuvälinekeskukseen

Toistaiseksi pihatöiden keskeneräisyyden vuoksi asiakkaiden kulku apuvälinekeskukseen ohjataan pääaulan kautta:

P-hissi, 1. kerros, F-rakennus

[Apuvälineiden lainauksen paikat ja yhteystiedot.](#)

Hoitotarvikejakelu _____ 08 6156 7246

Tee hoitotarviketilauksesi noin 1–2 viikkoa aikaisemmin ensisijaisesti Omasoten kautta ja toissijaisesti puhelimitse numerosta ma–ti ja to–pe klo 8–10.

[Ohje miten löydät Omasote hoitotarvikelomakkeen](#)

Kainuun Keskussairaala

HÄTÄNUMERO, henkeä uhkaava tilanne _____ 112

Päivystysapu, äkillinen sairastuminen tai tapaturma _____ 116117

lankapuhelimesta soitto _____ 08 6156 6000

ympäri vuorokautinen päivystys

Reumatautien poliklinikka

Käytössä takaisinsoittojärjestelmä _____ 044 747 7920

Yhteydenotto sähköisesti: _____ omasote.kainuu.fi

Laboratorioon ajanvaraus

NordLab Kainuu laboratorion ajanvaraus

- sähköinen ajanvaraus omasote.kainuu.fi

- puhelimitse ma-pe klo 7–18 _____ 02 0619 8019

Tekonivelkoordinaattori

Yhteydenotto, jos ongelmia tekonivelen kanssa

Takaisinsoittojärjestelmä _____ 044 797 4042

Maksukattoasiat _____ 044 767 8049

Asiakasmaksuihin liittyvät maksukattoasiat _____ 044 797 4011

Yhteydenotto sähköisesti: _____ maksukatto@kainuu.fi

Toimintaterapia _____ omasote.kainuu.fi

Kainuun keskussairaala, F-rakennus, Sotkamontie 13,

87300 Kajaani

Käytössä takaisinsoittojärjestelmä _____ 044 797 4953

Pienapuvälineet

Pienapuvälineisiin kuuluvat esim. ruokailun ja peseytymisen apuvälineet, rannetuet ja ortoosit. Varaa aika vastaanotolle

Kelan korvaamat taksimatkat Kainuussa

Kainuun Taksivälitys Oy,

KORPITAXI, puh. 080 093 399

MENEVÄ Oy, puh. 080 002 189



MUUTOKSIA 01.01.2022 LÄHTIEN:

Jokaisessa maakunnassa on kaksi palveluntuottajaa, joilta Kelan korvaamat taksimatkat tilataan. Asiakas voi itse valita, kummalta hän tilaa matkansa.

Jotta Kela voi korvata taksimatkan, asiakkaan pitää tilata matka jommaltakummalta oman maakuntansa palveluntuottajalta. Tällöin hän maksaa matkastaan vain omavastuuosuuden, joka on enintään 25 euroa yhteen suuntaan tehdyltä matkalta.

Jatkossa asiakas saa halutessaan tekstiviestillä tiedon, kun auto on hyväksynyt tilauksen, sekä kuljettajan puhelinnumeron.

Toinen tärkeä muutos on, että tiedot asiakkaan pitkäaikaisesta oikeudesta taksin käyttöön sekä vuosiomavastuun (300 euroa vuonna 2022) täyttymisestä välittyvät Kelasta suoraan palveluntuottajalle.

Jos Kela on aiemmin myöntänyt sinulle vakiotaksiasiakkuuden, oikeutesi säilyy ennallaan. Tiedot siirtyvät sähköisen kyselypalvelun (TAKSO) kautta Kelasta palveluntuottajalle.

Todistus oikeudesta taksin käyttöön pitää toimittaa Kelaan, jotta tieto voidaan välittää palveluntuottajalle ja voit jatkossakin käyttää vakiotaksia.

Kuljetuspalvelut

Vammaispalvelun kuljetuspalvelujen kautta tilattavien taksimatkojen omavastuuosuuksien maksaminen on muuttunut tammikuun alusta.

Jatkossa Kainuun kuntayhtymä laskuttaa omavastuut kuukausittain. Alle 10 €:n laskutus siirtyy seuraavalle kk:lle. Jos tilattu taksimatka ei toteudu, on tärkeää perua tilaus. Jos sitä ei peruta, matkan ov-osuus laskutetaan ja asiakas menettää matkan. Matkakorttiin ja matkoihin liittyvissä asioissa yhteydenotot, puh. 08 615 62018 arkisin ma – to klo 7–16 ja pe klo 7–15.

Jäsenetuja

Kajaanin Reumayhdistys Kaukavedessä tapahtuvaa liikuntaa tuetaan (15 €/20 €). Tuki on mahdollista saada erihintaisiin uinti- ja kuntosalirannekkeisiin yhdistyksen jäsenkorttia näyttäen. Tuen (20 €) voi käyttää myös muuhun liikuntaan tai kulttuuritapahtumaan. **Tuki myönnetään yhden kerran jäsenelle vuoden aikana.**

<https://www.kajaaninreumayhdistys.fi/jasenetuja/>

Synlab (Cityterveys) Välikatu 17, Kajaani puh. 010 326 3260, antaa 12 % alennuksen laboratoriotutkimuksista sekä 5 % alennuksen magneettitutkimuksista sekä toimisto maksusta (15 €). Etuun ovat oikeutettuja Kajaanin reumayhdistyksen jäsenet sekä samassa taloudessa asuva perheenjäsen. Jäsenyys on todistettava yhdistyksen jäsenkortilla sekä henkilötodistuksella.

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

Kainuun Fysios antaa normaalihintaisista palveluista 5 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Konttorikolmio Kuurnantie 7, Kajaani puh. (08) 633 160, antaa normaalihintaisista tulostusväreistä 5 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Lehtikankaan Apteekki: Vuonna 2022 tarjoamme yhdistyksenne jäsenille 25 % alennusta kotiinkuljetus -palvelustamme (*norm.tilaus 9,90 € / pikatilaus 19,90 €, hinta yhdistyksemme jäsenille 7,45 € / 14,90 €*).

Instrumentarium/Nissen normaalihintaiset silmälasit -30%, aurinkolasit -20%, piilolinssit -25% ja näöntarkastus veloitusetta.

Alennus myönnetään näyttämällä voimassa olevaa jäsenkorttia

Reumaliiton sivulta löydät liiton tarjoamia jäsenetuja

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

Viisi syytä alkaa vapaaehtoiseksi

1. Mielekäs yhdessä tekeminen

- "Miksi ei? Siinä ei menetä muuta kuin aikaa, joka tulee käytettyä paremman hyväksi."
- "26 vuotta sairastaneena koin, että voin antaa toivoa vastasairastuneille. On ihanaa toimia yhdessä samassa elämäntilanteessa olevien kanssa."

2. Ystävät ja verkostot

- "Olen saanut hyviä ystäviä ja iloa yhdessä tekemisestä ja yrittämisestä."
- "Saan olla osallisena erilaisissa yhteisöissä."

3. Vertaistuki ja muiden auttaminen

- "Toisten auttamisesta tulee hyvä mieli. Kun antaa, saa itsellekin."
- "Halusin osallistua ja kuulua johonkin ryhmään. Haluan jakaa tietoa omasta sairaudesta ja auttaa muita."

4. Omat tiedot ja taidot käyttöön

- "Vapaaehtoistyössä voi auttaa toisia oppimaan uutta. Siinä oppii myös itse."
- "Tapahtumien järjestäminen on itseilmaisuuden muoto. Pidän mielesti myös työpajoja, joiden avulla innostan muita luovuuteen."

5. Oppi ja uudet kokemukset

- "Vapaaehtoistoiminta antaa minulle uusia unohtumattomia kokemuksia, kohtaamisia ja tuttavuuksia, se antaa luottamusta tulevaan."

