

Seireeni

2019



SEINÄJOEN REUMAYHDISTYS RY

Kauppakatu 1, 2 krs

60100 SEINÄJOKI

Puh. 040 1990 770

seinajoen.reumayhdistys@netikka.fi

www.seinajoenreumayhdistys.fi

www.facebook.com/seinajoenreumayhdistys



SEINÄJOEN REUMAYHDISTYS RY:N 2019 HALLITUS- JA LUOTTAMUSHENKILÖT

Kaija Ikkeläjärvi, puheenjohtaja, aluetoimikunnan pj. puh. 050 331 5736

Tiina Kokkonieniemi, varapuheenjohtaja puh. 0400 930 040

Pia Hautala, sihteeri puh. 045 113 7321

Mari Aittoniemi, rahastonhoitaja

Henna-Riikka Ohtonen, reumalasten perheiden yhteyshenkilö

hrohtonen@gmail.com

Tuula Koskela puh.040 581 0098

Esa Saarimäki puh.045 840 6996

Varajäsenet:

Leena Kaunismäki, apuvälineneuvoja puh. 050 336 8070

Sirkka Ylimäki puh. 040 512 0156

YHDISTYKSEN TOIMISTO

Järjestöalo Kauppakatu 1, 2. krs, 60100 SEINÄJOKI

Avoimna ma-to 9-13 Puh. 040 199 0770

seinajoen.reumayhdistys@netikka.fi

www.seinajoenreumayhdistys.fi

www.facebook.com/seinajoenreumayhdistys/

Keskiviikko 27.3.2019 klo 17.00 alkaen INFOA

Järjestöalo Palvelukeskuksen toiminnasta, jossa saa ohjausta ja apua mm. työkyvyttömyyseläkehakemusten täyttämässä.

Paikalla kertomassa **palveluohjaaja Ursula Mäkinen**

Tule kuulemaan ja kysymään – Avoin tilaisuus kaikille

Kahvitarjoilu

Seinäjoki Reumayhdistys ry:n sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS

keskiviikko 27.3.2019 klo 18.00, Järjestöalo, Kauppakatu 1, 2 krs.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat

TERVETULOA!

Hallitus

”Mieli ja minä”

Mielen hyvinvoinnilla on melkoinen vaikutus pitkäaikaissairaana elämänlaatuun. Jaksaminen kipujen ja särkyjen kanssa on arjessa usein haasteellista. Ilon ja onnellisuuden löytäminen vaatii toisinaan suunnattomia ponnistuksia - joskus taas hymy löytyy ihan pienistäkin asioista. [Reumaliiton vuoden teema](#) suo mahdollisuuden käsitellä ihmistä kokonaisvaltaisesti. Toimivan lääkkityksen lisäksi on hyvä huomioida myöskin sairastavan henkinen hyvinvointi. Omien voimavarojen löytäminen olkoon tänä vuonna meistä jokaisen tärkein tehtävä! Jokainen meistä on erilainen ja arvokas sellaisenaan.

Alkanut vuosi on myös tärkeä vaikuttamisen vuosi. Kevään eurovaaleissa ja mahdollisissa maakuntavaaleissa jokainen saa äänensä kuuluville itselle tärkeissä asioissa. Käytähän tätä oikeuttasi vaikuttamiseen. Yhdistyksemme on nytkin mukana Pieni ele - keräyksessä vaalipaikoilla. Kiitos, kun olet mukana!

Mielekästä vuotta kaikille!

Toivottaa

puheenjohtajanne Kaija



Erytisryhmien uinti- ja kuntosalikortti

Seinäjokelaisilla erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä on mahdollisuus anomuksesta saada käyttöönsä uinti-/ kuntosalikortti, joka on voimassa Seinäjoki uimahallilla (uinti ja kuntosali), Kirmaushallin kuntosalilla, Nurmohallin kuntosalilla ja Ritolahallin kuntosalilla.

Kortin hinta on aikuisilta 76 €/ vuosi ja lapset 6-15v. 40 €/ vuosi ja on voimassa 1 vuoden ostopäivästä lähtien.

Kortti on henkilökohtainen -> tarvittaessa henkilön tulee todistaa henkilöllisyytensä korttia esitettäessä.

Korttia näyttämällä saa kertakäynnin (kertalippu/-ranneke) korttiin oikeuttavassa liikuntapaikassa, kertamääriä ei ole rajoitettu - ei oikeuta sarjalippuihin/ -rannekeisiin.

Kortti ei korvaa ohjattujen liikuntaryhmien maksuja.

Avustaja pääsee maksutta kortin haltijan kanssa, mikäli avustustarve on sekä pukeutumis-, allas- ja kuntosalitiloissa (mainitse hakemuksessa).

Erytisryhmien Uinti- ja kuntosalikortti voidaan myöntää Seinäjoki kaupungin asukkaille mm. seuraavin perustein:

Fibromyalgia (M79.0, M79.2), Reumasairaat ja nivelpsoriasisista sairastavat:

KELA-kortin tunnus 202 tai 313

Lisätietoja: Erytisliikunnan koordinaattori p. 06 416 2527, 040 774 8286

Vuoden 2019 sote-kuulumisia

Mitä vuosi 2019 tuo tullessaan pitkäaikaissairaille? Iloisin uutinen on se, että vuotuinen lääkekatto laskee 572 euroon.

Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Kela ovat julkaisseet tiedot vuoden 2019 muutoksista. Iloisin yksittäinen uutinen on **vuotuisen lääkekaton aleneminen 572 euroon**, yli 30 euroa viimevuotista pienemmäksi. Lääkekatto tarkoittaa summaa, jonka sairastava vuodessa itse maksaa korvattavista reseptilääkkeistään. Katon täytyttyä sairastava maksaa yksittäisestä lääkkeestä enää 2,50 euroa. Muilta osin lääkekorvausprosentit ja vuotuinen 50 euron alkuomavastuu säilyvät entisellään.

Reumaliitto ja monet muut potilasjärjestöt ovat vaatineet lääkekaton alentamista, jaksottamista ja yhdistämistä muihin maksukattoihin jo pitkään. Nyt tehty alentaminen on askel parempaan suuntaan, mutta jatkamme edelleen työtä sairastamisen kustannusten vähentämiseksi.

Suurin osa Kelan maksamista etuuksista pysyy saman suuruisina kuin viime vuonna. Poikkeuksia tosin on. Esimerkiksi vanhempainpäivä-, sairauspäivä-, erityishoito- ja kuntoutusrahan vähimmäismääriä korotetaan. Lisäksi nousevat takuueläkkeen täysi määrä, eläketuki, nuoren kuntoutusraha ja ammatillisen kuntoutuksen vähimmäismääräinen päiväraha. Korotukset ovat 0,37-3,22 e/ arkipäivä.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakasmaksujen enimmäismäärät pysyvät viimevuotisella tasolla. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen vuotuinen maksukatto on yhä 683 euroa. Myös Kelan matkakorvaukset pysyvät entisellä tasolla. Omavastuu yhdensuuntaisesta matkasta on 25 euroa ja vuotuinen matkakatto 300 euroa.

Osassa Suomea jo käytössä oleva päivystysapu laajenee vuoden aikana koko maahan. **Päivystysavun valtakunnallinen numero on 116 117.** Numeroon kannattaa soittaa ennen päivystykseen lähtöä. Päivystysavussa terveydenhuollon ammattilaiset auttavat ja tekevät puhelimitse arvion päivystyksellisen tai kiireellisen hoidon tarpeesta. Päivystysavusta saa myös yleisempää sosiaali- ja terveydenhuollon neuvontaa. Myös netissä olevasta **Päivystystalosta** voi etsiä apua äkillisiin terveysongelmiin, neuvoja itsehoitoon sekä ohjausta päivystyspalveluihin hakeutumiseen. **Hätätilanteessa soitetään edelleen numeroon 112.**

Tätä tekstiä kirjoittaessani **eduskunnassa on käsitellyssä useita mielenkiintoisia uudistuksia.** Tärkein on tietysti sote-uudistus, jonka kohtaloa odotamme jännityksellä. Käsitellyssä on myös laki ilman reseptiä ostettavien lääkkeiden hintakilpailun lisäämisestä sekä esitys Kanta-palveluiden laajentamisesta koskemaan terveystietojen lisäksi sosiaalihuollon asiakastietoja ja henkilöiden itse tuottamia hyvinvointitietoja.

Tarkempaa tietoa yllä kerrotuista saat Reumaliiton, Kelan ja sosiaali- ja terveysministeriön nettisivuilta. Muistathan, että Reumaliiton **Sosiaaliturvan Suunnituskartasta** saat apua eri tukien löytymiseen.

Toivon kaikille rutkasti hyvinvointia kuluvalle vuodelle!

Miranna Seppälä-Saukkonen

Sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntija

Suomen Reumaliitto

 <ul style="list-style-type: none">- Luontaistuotteet- urheilutarvikkeet- Super food tuotteet- Ihonhoito ja kosmetiikka <p>Alennus reumayhdistyksen jäsenille -10%</p> <p>Nyt myös</p> <table><tr><td></td><td>Prisma Hyllykalliontie 2 60510 HYLLYKALLIO P. 06-412 8711</td><td></td><td>Jouppi Citymarket Suupohjantie 45 60320 SEINÄJOKI</td></tr></table>		Prisma Hyllykalliontie 2 60510 HYLLYKALLIO P. 06-412 8711		Jouppi Citymarket Suupohjantie 45 60320 SEINÄJOKI	 <p>Törnävän Apteekki</p> <p>Seinäjoki</p> <p>PALVELEMME: ma-pe 9-19 la 9-15</p> <p>TÖRNÄVÄNTIE 20 60200 SEINÄJOKI www.tornavanapteekki.fi</p>
	Prisma Hyllykalliontie 2 60510 HYLLYKALLIO P. 06-412 8711		Jouppi Citymarket Suupohjantie 45 60320 SEINÄJOKI		

Seinäjoen keskussairaalan – sisätautien poliklinikka

HUOM! Uusi puhelinnumero ja soittoaika hoitajille / reumahoitajalle

ma – to klo 8.00 - 10.30 ja 12.30 - 14.00, puh. 06 – 4154 665

JÄSENKORTTIETUUDET 2019

Hoitola Raija

Marja Entrich -piiripäällikkö
Kuntohoitaja/hieroja
UMG-diplomi-aromaterapeutti
Puh. 040 542 4724
Seinäjoen Torikeskus, 2. krs
Hoidot -10%

SS Datapalvelu

Riihitie 3, Ilmajoki
Puh. 040 837 3900
Tietokonehuolto -10%

Kyrönmaan Fysioterapia

Matinpalontie 1, 61400 Ylistaro
Puh. 06 474 0188
Ostot -10 %
www.kyronmaanfysioterapia.com

Törnävän Kukka / Reinolan Kukka

Törnäväntie 17, 60200 Seinäjoki
Puh. 06 412 1282
Tuotteet -10%

Jalkaterapia Holvikaari

Jalkaterapeutti Anu Kaartinen
Kuusikuja 5 as 1
Puh. 045 113 3033
www.holvikaari.fi
Jalkojenhoitoja -5€

Silmäasema Seinäjoki, Hyllykallio

Hyllykalliontie 2, 60510 Seinäjoki
Puh. 06 428 9500
Silmälasien kehykset ja linssit -25 %

AR-kukka

Citymarket Päivölä
Väinämöinen 2, 60120 Seinäjoki
Puh. 06 414 0860
Viherkasvit -10 %

Arvoisa Seinäjoen Reumayhdistys ry:n jäsen!
Jäsenkortilla saat jäsenedut käyttöösi. Jäsenkortti löytyy laskusta.



TAPAHTUMAKALENTERI 2019

Reumaseniorit

ke 13.2. klo 13.00 Kokoushuone 2, Järjestötalo.
ke 13.3. klo 13.00 Kokoushuone 2, Järjestötalo.
ke 10.4. klo 13.00 Kokoushuone 2, Järjestötalo.
ke 15.5. klo 13.00 Kokoushuone 2, Järjestötalo.

Sklerodermaryhmä

ti 12.2. klo 17.00 Kokoushuone 2, Järjestötalo

Reumalasten perheiden kerho

la 16.2. klo 13-15 Reumalapset ja -nuoret peli-iltapäivä Kokoushuone 1.
Omia pelejä voi ottaa mukaan.

Tapahtumista sovitaan reumalasten Facebook-ryhmässä. Tiedotteita myös yhdistyksen facebook-sivulla www.facebook.com/seinajoenreumayhdistys/

Allasvoimistelu

Kevään 2019 ryhmä on täynnä.
Mahdolliseen syksyn ryhmään ilmoittautumiset alkavat 8.8. klo 10.00 puhelimitse toimistolle. Ainoastaan suorat soitot toimistonhoitajalle henkilökohtaisesti.

Järjestötalon Paulan Sali, kaikille avoin kerhotoiminta klo 13

11.2. Pelataan Bocciaa
8.4. Tuolijumppa, ohjaaja Tilla Tuuri
6.5. Villasukkajumppa, ohjaaja Tilla Tuuri

Lisätietoja: Leena Kaunismäki puh. 050 336 8070

Teemapäiviä 2019

28.2. Harvinaisten sairauksien päivä	12.5. Maailman fibromyalgiapäivä
13.3. Keltaisen nauhan päivä	29.6. Maailman skleroderma-päivä
7.5. Sauvakävelyilta, Seinäjoki	6.-13.10. Reumaviikko
10.5. Unelmien liikuntapäivä	12.10. Maailman reumapäivä
10.5. Maailman SLE-päivä	

Tulossa syksyllä

Aluepäivät Härmän Kylpylässä la 12.10. teemalla "Mieli ja minä"

Tapahtumia ja tilaisuuksia tulee koko ajan lisää, joten seuraa ilmoitteluaamme Eparin ja Ilkan toimintapalstoilla.



APTEEKKI

SEINÄJOEN KESKUS-APTEEKKI

Suupohjantie 45, 60320 Seinäjoki.
Puh. (06) 4201 900

Ma-Pe 8-20, La 9-18, Su 11-16

www.seinajoenkeskusapteekki.fi

Vyöhyketerapia Alanko
Lauvakaja 5, Seinäjoki
040-5075311

*Rentoutus*Stressi*Kiputilat*Ahdistus*Uni*

Korva-akupunktio, Kuumakivihieronta,
Hoitava Selkä-päähieronta

Facebook sivut: Vyöhyketerapia Alanko
vyohyketerapia.alanko@gmail.com
www.vyohyketerapiaalanko.fi

FYSIO 2000

*Voiko fysioterapialla auttaa
reumaa sairastavaa?*

*Miten reumaa sairastavan
kannattaa harjoitella kuntosalilla,
että kivut lievittyvät?*

FYSIO2000 reumaa sairastavan
fysioterapeuttinen alkukartoitus
60 min puoleen hintaan 32,50
(normaali 65,00 €)

"Ilonaihe jaloille"
FinnComfort jalkineet!



Uutuusmallit Kevät 2019!



Otaru



Chalon



Huippulaadukkaat
Ortopediset Jalkineet

 **Hyvinvoi.fi**

Hämeenpuisto 25, 33200 Tampere
Myymälä avoinna Ma-Pe 10-17



Jäsenetutarjoajat ja mainostajat ovat mahdollistaneet tiedotteen
julkaisun ja näin tukeneet reumatyötämme, KIITOS!