

# POHJOIS-SAVON MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS RY

JÄSENTIEDOTE 2/2015



Mukavia lukuhetkiä jäsentiedotteen parissa! Nähdään jäsentapahtumissa!

## Hallituksen terveiset

Suuret kiitokset kaikille Pieni ele –keräykseen osallistuneille lipaskerääjille!  
Vapaaehtoisten kerääjien ansiosta yhdistys sai varoja toimintaansa noin 1.400 euroa.  
Seuraava voimainponnistus on vuonna 2017 kuntavaalien äänestyspaikoilla.

Ennaltaehkäisyn teemavuoden merkeissä on jaettu tietoa oikean ravitsemuksen, liikunnan ja henkisen hyvinvoinnin merkityksestä ihmiselle. Olonkorjuutorilla 29.8.2015 on toimittu yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa ja jaettu esitteitä sekä elinluovutus kortteja ja keskusteltu ihmisten kanssa. Puhumisen ja vertaistuen tarve on selkeä. Siksi pyritään järjestämään jäsenistölle tilaisuuksia ajatusten vaihtamiseen sellaisen henkilön kanssa, joka tietää, millaista on elää pitkäaikaissairauden kanssa. Arki voi olla raskasta ja ilot on etsittävä pienistä asioista. Totuus piilee sanonnassa, että jaettu ilo on kaksinkertainen. Vastaavasti mieltä painavat ”peikot” voivat muuttua pienemmiksi, kun niistä on saanut keskustella toisen henkilön kanssa.

Liikuntaharrastusta on pyritty tukemaan pilatesryhmällä sekä keilailun ja kilpaurheilun tukemisella. Yhdistys on maksanut esimerkiksi osallistumismaksuja vammaisten yleisurheilun SM-kisoihin ja pyöräilytapahtumaan. Vammasta huolimatta jokaiselle voi löytyä sopiva ja mieluinen liikuntalaji.

Kysin kanssa yhteistyössä on toteutettu predialyysivaiheen ruokakurssi, joka on alkanut 30.9.2015. Syyskaudelle on mietitty toimintaa periaatteella ”jokaiselle jotakin”; tulossa on korukurssi, painonhallintakurssi, nuorten ja lasten tapahtuma syyslomaviikolla, joulumyyjäiset sekä pikkujoulut teatteriesityksen merkeissä. Uusia ideoita järjestettävän toiminnan suhteen otetaan kiitollisuudella vastaan.

Dialyysiosastolle ja munuais- sekä maksapolille tilataan lehtiä ajanvietteeksi.

Lopuksi vielä tietona, että ilmoittelu tapahtumista Savon Sanomien Muistio-palstalla on lopetettu ilmoitusten muututtua maksullisiksi 29.9.2015 alkaen. Tietoa pyritään jakamaan kotisivujen kautta sekä sähköpostitse.

Lämpimin syysterveisin talven tuloa odotellessa Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry:n hallitus

## Hallituksen uuden jäsenen esittely



Hei kaikille! Olen Leinosen Anu ja olen toiminut sihteerinä hallituksen kokouksissa elokuusta 2014 alkaen. Vuosikokouksessa minut valittiin hallituksen jäseneksi ja olen jatkanut sihteerin tehtävien opettelua. Sairastan polykystistä munuaissairautta ja aloitin kotihemodialyysin opettelun kesäkuun alussa 2014. Sain koneen kotiin heinäkuun lopussa 2014 ja siitä lähtien olen tehnyt hoitoja kotona viitenä päivänä viikossa oman aikatauluni puitteissa. Käyn töissä kahtena päivänä viikossa, jotta tuntuma työmaailmaan säilyisi ja olisin muutakin kuin potilas. Perheeseeni kuuluu aviopuoliso, kaksi tytärtä sekä "terapiakoira" Roki, joka pitää huolen siitä, että joka päivä tulee ulkoiltua oli sää mikä hyvänsä. Vanhin tytär muutti elokuussa Helsinkiin unelma-ammattiansa opiskelemaan, joten nyt opettelemme elämää pienemmällä perheellä pitäen tiiviisti yhteyttä Helsingin suuntaan. Sairastuminen on

opettanut sen, että vaikeisiinkin asioihin sopeutuu, uutta pystyy oppimaan aina ja omaa kehoaan pitää kuunnella. Täytyy pitää huolta itsestään, jotta jaksaa pitää huolta muista!

Olen Susanna, dialyysipotilas ja aktiivinen liikunnan harrastaja. Liikunta on yksi elämänlankani, se antaa iloa ja hyvän olon tunnetta niin fyysisesti kuin henkisesti. Liikuntaa olen harrastanut monipuolisesti jo pienestä pitäen. Ennen sairastumistani rakkaimmat lajini olivat yleisurheilu ja hiihtäminen, joissa myös kilpailin. Vuosien saatossa lajit ovat vaihtuneet niin harrastamisessa kuin kilpailemisessa. Hemodialyysiin jouduttuani innostuin harrastamaan uintia ja rullaluistelua. Nykyään liikunnan iloihin kuuluvat kuntoilu kuntosalilla, tanssiminen, Pilates, treenaaminen sokkopingistä sekä keihäänheittoa. Näkövammani vuoksi kilpaileminen on painottunut vammaisurheiluun. Sokkopingiksessä osallistun Suomen Cupin osakilpailuihin ja SM-kisaan kauden aikana. Yleisurheilussa



osallistun vuosittain järjestettäviin SM-kisoihin lajinani keihäänheitto.

Tänä vuonna vammaisten yleisurheilun SM-kisat olivat Leppävirralla lauantaina 22.8. ja sunnuntaina 23.8. Minun kilpailupäiväni oli sunnuntai. Sää oli aurinkoisen lämmin. Ennen kilpailun alkua oli ilmoittautuminen ja tietenkin lämmitteleminen. Osallistujia oli todella mukavasti eri sarjoissa ja luokissa.

Vammaisten kilpaurheilussa luokitus

tehdään tosi tarkkaan vamman perusteella. Kilpailu meni hienosti, sillä omassa luokassani voitto tuli kotiin.



## Painonhallintaryhmä

Lokakuun lopussa aloitetaan syksyn ja kevään ajan kestävä painonhallintaryhmä. Ryhmä kokoontuu torstaisin Kaarisairaalan 4. kerroksessa dialyysiosaston tiloissa torstaisin alkaen 22.10.2015 klo 17.00 – 18.30 syksyn ja kevään aikana yhteensä kymmenen kertaa kahden viikon välein. Ryhmässä on tarkoitus keskustella elintavoista sekä ruokailu- ja liikuntatottumuksista. Kokoontumiskerroilla on eri teemat esimerkiksi ylipainon terveysriskit, mielihalut ja painonhallinnan psykologiaa ruokavalion ja liikunnan lisäksi. Työskentelyssä käytämme erilaisia oppimistapoja – luentoja, ryhmätyötä, parityöskentelyä, aivorihtä ja toimintasuunnitelman tekoa. Ryhmään mahtuu 10 ensiksi ilmoittautunutta. Ilmoittautumiset Seija Mikkoselle sähköpostiin [seija.mikkonen\(at\)kuh.fi](mailto:seija.mikkonen(at)kuh.fi) tai puhelimitse tekstiviestillä tai soittaen (klo 16 jälkeen) puhelinnumeroon **0505424518**.

Tervetuloa mukaan!

## Tapahtumakalenteri

- Pilates tiistaisin kello 16:00 – 17:00 Snellmaninkatu 17, 70100 Kuopio (jäsenen omavastuu hinta 80 €, maksun voi suorittaa yhdistyksen tilille kahdessa erässä 15.10. ja 15.11.2015)
- Kahvilatreffit Kaffeteria Mummolassa osoitteessa Puijonkatu 27, 70100 Kuopio torstaisin 29.10. ja 26.11.2015 kello 14:30. Tiistaina 22.12.2015 klo 14:30 yhdistys tarjoaa jäsenilleen joulupuuron ja kahvin kahvileipineen
- Lasten ja nuorten tapahtuma torstaina 15.10.2015; HopLop klo 14:00 – 16:00 + ruokailu, keilailu IsoC Bowl Diner klo 17:00 – 18:00 + ruokailu. Ilmoittautumiset Maria Ruuskaselle 13.10.2015 mennessä [maria.ruuskanen@musili.fi](mailto:maria.ruuskanen@musili.fi), puh. 040 8363480
- Painonhallintaryhmä alkaen 22.10.2015 klo 17:00 – 18:30. Kaarisairaalan 4. kerroksen tiloissa. Ilmoittautumiset Seija Mikkoselle, [seija.mikkonen@kuh.fi](mailto:seija.mikkonen@kuh.fi), puh. 050 5424518 (10 tapaamiskertaa kahden viikon välein)
- Korukurssi 28. – 29.11.2015 Osaamis- ja palvelukeskus Majakassa, Teletie 6 E, 70600 Kuopio, vetäjänä käsityönohpettaja Kaisa Tikkanen, ilmoittautumiset Sirpa Parviaiselle, [sirpa.parviainen@kuh.fi](mailto:sirpa.parviainen@kuh.fi), puh. 040 5104 354 (jäsenelle maksuton)
- Joulumyyjäiset Kysillä tiistaina 8.12.2015 ja torstaina 17.12.2015
- Pikkujoulut lauantaina 19.12.2015 klo 14:00 Kuopion kaupunginteatteri: ”Pihkatappi”. Muutama lippu jäljellä, ilmoittautumiset Aila Sorvalille, [ailasorvali@gmail.com](mailto:ailasorvali@gmail.com), puh. 050 5728870. Jäsenen lipun omavastuu hinta 15 €, maksu yhdistyksen tilille 25.10.2015 mennessä. Yhdistys tarjoaa väliajalla kahvin/teen ja kahvileivän.

## Jäsenedut

Pohjois-Savon Munuais- ja maksayhdistys ry:n jäsenille on saatu vuodelle 2015 seuraavia jäsenetuja:

- Yliopiston apteekki perusvoiteista – 10 % (Puijonkatu 23, 70100 Kuopio)
- Iisalmessa Marimekon liikkeessä – 10 % (Marituulet Oy, Kauppakatu 13, 74100 Iisalmi)
- Fontanellasta tarjoushinta yhdistyksen jäsenelle ja mukana oleville perheenjäsenille kylpylän ja kuntosalin osalta (Kuiluntie 2, 71800 Siilinjärvi)
- Kylpylähotelli Kunnonpaikasta tarjoushinta yhdistyksen jäsenelle (Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela)
- Hius ja Kauneus New Hawanna leikkaus ja värjäys – 10 % (voimassa toistaiseksi, Kuninkaankatu 21, 70100 Kuopio, huom. muuttunut nimi)
- Öljyjokerit kaikista huolloista - 10 % (Kallantie 7, 70340 Kuopio)
- Kafeteria Mummolassa – 10 % alennus vitriinissä olevista leivonnaisista (Puijonkatu 27, 70100 Kuopio)
- Pielavedellä keilaus jäsenetuhinnoin Keilahalli Kaato (Laaksotie 30, Pielavesi)

## Munuais- ja maksaliiton sopeutumisvalmennuskurssit 2016

Haku vuoden 2016 Kela-rahoitteisille sopeutumisvalmennuskursseille on alkanut. Kursseja järjestetään dialyysihoidossa oleville ja elinsiirron saaneille lapsille, nuorille ja aikuisille. Kurssikuvauksia pääsee lueskelemaan osoitteessa:

[http://www.musili.fi/kuntoutus\\_ja\\_sosiaaliturva/kurssit\\_tapaamiset\\_ja\\_tuetut\\_lomat](http://www.musili.fi/kuntoutus_ja_sosiaaliturva/kurssit_tapaamiset_ja_tuetut_lomat).  
Samasta osoitteesta löytyvät myös hakuohjeet ja -lomakkeet.

RAY-rahoitteisten sopeutumisvalmennuskurssien ajankohdat ja paikat vahvistetaan myöhemmin. Kurssit kohdennetaan niille kuntoutujille, jotka ovat jo olleet Kelan rahoittamalla kurssilla tai joille ei Kelan kurssitarjonnassa ole soveltuvaa kurssia.

Soita tai laita sähköpostia, jos sinulla on kysyttävää tai tarvitset apua hakemisessa. Kuntoutussuunnittelija Iiris Ahlgren puh. 050 3019 368, [iiris.ahlgren@musili.fi](mailto:iiris.ahlgren@musili.fi) tai järjestösuunnittelija Maria Ruuskanen puh. 040 8363 480, [maria.ruuskanen@musili.fi](mailto:maria.ruuskanen@musili.fi) vastaavat mielellään.

## Sano KYLLÄ mobiilissa

Elinluovutuskortin allekirjoittamalla antaa luvan elimiensä ja kudostensa käyttämiseen toisen ihmisen hyväksi. Mahdollisen elinluovuttajan mielipidettä kysytään myös hänen läheisiltään. On tärkeää muistaa kertoa oma tahtonsa läheisilleen.

Elinluovutuskortin voi täyttää ja tallentaa älypuhelimeen lataamalla Elinluovutus-mobiilisovelluksen. Sen avulla voi tiedon omasta tahdostaan lähettää helposti läheisilleen. Sovelluksella voi myös kehottaa kavereita sanomaan KYLLÄ elinluovutukselle.

Sovellus on saatavilla Android-, Windows Phone - ja iPhone-puhelimiin sekä iPad- ja Android-tabletteihin. Sovelluksen voi ladata osoitteesta:

<http://elinluovutuskortti.fi/elinluovutus/mobiili>



## Laki vammaisetuuksista muuttui

16 vuotta täyttäneen vammaistuen myöntäminen ei enää edellytä erityiskustannuksia. Edellytyksenä on ainoastaan vamman tai sairauden aiheuttama haitta, avuntarve tai ohjauksen ja valvonnan tarve. Lainmuutoksen jälkeen erityiskustannukset vaikuttavat kaikkien vammaisetuuksien määrään korottavasti.

Eläkettä saavan hoitotukea ei voi enää saada pelkästään erityiskustannusten perusteella, vaan tuen myöntäminen edellyttää aina avun tai ohjauksen ja valvonnan tarvetta.

Lisätietoja: <http://www.kela.fi/vammaistuki-aikuiselle>  
<http://www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki>

## **Muutos lääkekorvauksien omavastuuseen vuonna 2016**

Vuoden 2016 alusta alkaen lääkärin määräämistä, Kelan korvaamista lääkkeistä saa sairausvakuutuslain mukaisen korvauksen vasta, kun lääkekustannukset ylittävät alkuomavastuun (45 €/kalenterivuosi).

Alkuomavastuu kertyy reseptillä ostetuista korvattavista lääkkeistä, kliinisistä ravintovalmisteista ja perusvoiteista. Alkuomavastuu ei koske alle 18-vuotiaita. Alkuomavastuu kerryttää lääkkeiden vuotuista omavastuuosuutta, ns. lääkekattoa. Lääkekattoon ei ole tulossa muutoksia, eli se on ensi vuonnakin 612,62 euroa.

Lääkkeen hinnasta asiakkaalle maksettava peruskorvaus tulee nousemaan 35 %:sta 40 %:iin. Erityiskorvausprosentit säilyvät ennallaan.

Lisätietoja: <http://www.kela.fi/-/laakekorvauksiin-45-euron-alkuomavast-1>

## **Lapsiperheille on järjestettävä välttämätön kotipalvelu**

Lapsiperheillä on ollut vuoden alusta lähtien oikeus saada kunnalta kotipalvelua ja mm. perhetyötä ilman lastensuojelun asiakkuutta. Perheellä on oikeus saada kotipalvelua, kun se on välttämätöntä lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi.

Kotipalvelua annetaan toimintakykyä alentavan syyn, kuten sairauden, synnytyksen, vamman tai uupumuksen vuoksi sekä erityisen perhe- tai elämäntilanteen perusteella. Palvelusta voidaan periä perheen maksukyvyyn mukainen korvaus. Maksun määrään voivat vaikuttaa perheen bruttotulot ja perheenjäsenten lukumäärä. Kotipalvelun takaaminen on osa sosiaalihuollon lainsäädännön kokonaisuudistusta.

Lisätietoja: Oman kunnan sosiaalitoimisto ja [www.thl.fi](http://www.thl.fi) - lapsiperheiden kotipalvelu

## **Matkakorvausten omavastuu ja korvausten hakeminen Kelalta**

Matkakattoon eli vuotuisen omavastuuosuuteen (272 euroa) lasketaan mukaan sekä matkojen omavastuuosuudet että niitä pienemmät kertakustannukset. Muistathan hakea myös kiinteää omavastuuosuutta (16 euroa yhteen suuntaan tehdystä matkasta) pienemmät matkakustannukset kuuden kuukauden kuluessa matkan tekemisestä.

## Tietoa potilaan valinnanvapaudesta verkkopalvelussa

Potilaan valinnanvapaudesta terveydenhuollossa kertova verkkopalvelu hoitopaikanvalinta.fi avataan 30.9.2015. Sivusto palvelee kansalaisia, terveydenhuollon ammattilaisia ja viranomaisia. Se tarjoaa tietoa terveystalvelujen käyttämisestä kotimaassa ja ulkomailla sekä potilaan oikeuksista ja kustannusten korvauksista.

## Yhteystiedot

Ota yhteyttä hallituksen jäseniin:

puheenjohtaja Sirpa Parviainen, puh. 040 5104 354, [sirpa.parviainen@kuh.fi](mailto:sirpa.parviainen@kuh.fi),  
[sirpa.parviainen@suomi24.fi](mailto:sirpa.parviainen@suomi24.fi)

varapuheenjohtaja Sanna Laakso, puh. 044 3029 881, [sannamarika81@gmail.com](mailto:sannamarika81@gmail.com)

taloudenhoitaja Helena Katajisto, puh. 0400 672 806, [kirppumamma@hotmail.com](mailto:kirppumamma@hotmail.com)

VAU:n yhdyshenkilö ja kokemuskouluttaja Susanna Bergström, puh. 050 543 1343,  
[susanna.bergstrom@gmail.com](mailto:susanna.bergstrom@gmail.com)

liikuntavastaava Aila Sorvali, puh. 050 572 8870, [ailasorvali@gmail.com](mailto:ailasorvali@gmail.com)

varsinainen jäsen Urpo Tolonen, puh. 0400 704 481, [urpo.f.tolonen@luukku.com](mailto:urpo.f.tolonen@luukku.com)

varajäsen Merja Piisilä, puh. 040 717 9397, [piisilamerja@gmail.com](mailto:piisilamerja@gmail.com)

varajäsen ja Taruniemen yhteyshenkilö Jari Pisto, puh. 044 589 8223, [jipisto@gmail.com](mailto:jipisto@gmail.com)

sihteeri Anu Leinonen, puh. 050 462 3154, [anu.leinonen0@saunalahti.fi](mailto:anu.leinonen0@saunalahti.fi)

Munuais- ja maksaliiton Itä-Suomen järjestösuunnittelijan sijainen Maria Ruuskanen,

puh. 040 836 3480, [maria.ruuskanen@musili.fi](mailto:maria.ruuskanen@musili.fi)

kotisivut osoitteessa [www.psmuma.fi](http://www.psmuma.fi)

Yhdistyksen tilinumero POP-pankki FI9147862020000707

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



## Hemodialyysiä siellä missä itse haluat:

### KOTONA

- Suunniteltu kotiin - vie vähän tilaa, sähköä ja vettä.
- Ei huoltopesuja, kuumadesinfektiota.
- Helppo oppia ja käyttää.

### MATKOILLA

- Helppo ottaa mukaan.
- Ulkonesteet toimitetaan matkakohteeseen.
- Kaikkiin EU-maihin.

### MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia.
- Pussitetut ulkonesteet.

