



Kajaanin Reumayhdistys ry



Sisällysluettelo

1. Puheenjohtaja
2. Hallinto
3. Toiminta
4. Jäsenedut
5. Hyvinvointialue
6. Kela luotto
7. Kelan valinnanvapauskokeilu
8. Reumaliitto

1. Puheenjohtajan tervehdys

Hyvät Reumayhdistyksen jäsenet,

Vuosi 2026 on alkanut, ja sen myötä avautuu jälleen mahdollisuus vahvistaa yhteisöllisyyttä ja toivoa omassa paikallisessa yhdistyksessämme. Arjen keskellä pienilläkin kohtaamisilla, tutulla ryhmällä ja yhdessä jaetulla kokemuksella on suuri merkitys.

Paikallinen toimintamme – vertaistukiryhmät, liikuntahetket, luennot ja yhteiset tapahtumat – on yhdistyksemme sydän. Ne tarjoavat tilan tulla kuulluksi, jakaa kokemuksia ja löytää voimaa toisista samassa tilanteessa olevista. Jokainen osallistuminen ja vapaaehtoinen panos tekee toiminnastamme elävää ja merkityksellistä.

Haluan kiittää lämpimästi kaikkia jäseniä, ohjaajia ja vapaaehtoisia, jotka mahdollistavat tämän toiminnan omalla paikkakunnallamme. Teidän sitoutumisenne luo toivoa ja luottamusta siihen, että myös reumasairauden tai muun tuki- ja liikuntaelinsairauden kanssa voi elää hyvää ja aktiivista elämää.

Vuonna 2026 haluamme kehittää paikallista toimintaa entistä saavutettavammaksi ja avoimemmaksi, jotta yhä useampi löytäisi tiensä mukaan. Toivon, että uusi vuosi tuo jokaiselle voimia, rohkeutta ja toivoa – sekä hetkiä, joissa voi tuntea kuuluvansa joukkoon.

Tehdään tästä vuodesta yhdessä lämmin ja toivoa vahvistava.

Lämpimin terveisin, Erja Elfving puheenjohtaja

*mielekästä
elämää*



Jäsentiedote 1/2026

2. Hallinto

Puheenjohtaja Erja Elfving 040 1862 668
Varapuh.johtaja/sihteeri Laila Lukkari
Jäsenasioiden hoitaja Laila Lukkari 040 0787 127
Rahastonhoitaja Eila Karjalainen
Liikuntavastaava Sirpa Puumalainen
Taru Niemi
Reetta Ohtonen

Vertaistuki: Laila Lukkari ja Jaana Kananen
Suomen Reumaliiton hallituksen jäsen Helena Sirviö 040 5351 600
[helena.sirvio\(at\)gmail.com](mailto:helena.sirvio(at)gmail.com)

Toimisto

Tutun Tupa, Sammonkatu 13, 87100 Kajaani
Toimistossa voi asioida Tiistaikerhon ajankohtana klo 12.00. - 14.00 Myynnissä on suruadresseja ja harrastepiirissä valmistettuja tuotteita. Yhdistys on lomalla 18.5 – 1.9.2026

Yhteystiedot:

osoite Sammonkatu13, 87100 Kajaani
sähköposti kajaanin.reumayhdistys@gmail.com
kotisivut www.kajaaninreumayhdistys.fi
facebook Kajaanin reumayhdistys
Instagram kajaanin_reumayhdistys

Liity jäseneksi

Sähköinen liittymislomake: <https://kilta.reumaliitto.fi/verkkolomakkeet/jasenhakemus>
Voit liittyä oman paikkakuntasi paikallisyhdistykseen tai valtakunnalliseen yhdistykseen, joita ovat diagnoosikohtaiset yhdistykset ja Suomen Reumanuoret.

- Saitko juuri diagnoosin?
- Kaipaanko tutkittua tietoa ja kokemustietoa sairaudestasi?
- Etsitkö toista ikäistäsi nuorta, jolla on myös reumasairaus?
- Haluatko vaihtaa ajatuksia ruuhkavuosista, joita värittää sairastuminen?
- Tuntuuko, että jäät sairautesi kanssa yksin?
- Haluaisitko hetkeksi unohtaa oireet ja olla oma itsesi porukassa, joka ymmärtää sinua puolesta sanasta?

Vuosikokous /Kevät- ja Syyskokous

Sääntömääräiset kokoukset ovat kaikille jäsenille avoimet. Kevätkokous pidetään maaliskuussa ja syyskokous marraskuussa. Kokouksissa käsitellään sääntömääräiset asiat esimerkiksi maaliskuussa tilinpäätös ja toimintakertomus sekä syyskokouksessa toimihenkilöiden valinnat. Syyskokous myös vahvistaa talousarvion ja toimintasuunnitelman seuraavalle vuodelle. Jäsenenä sinulla on mahdollisuus päästä vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan tulemalla yleisiin kokouksiin päättämään tulevasta toiminnasta.



Jäsentiedote 1/2026

3.Toiminta

Yhdistyksessä järjestetään muun muassa vertais-, harrastus- ja liikuntaryhmiä sekä retkiä, matkoja ja tapahtumia. Toiminta voi olla säännöllistä, viikoittain tai kuukausittain järjestettävää tai kertaluontoisia tempauksia ja tapahtumia, sekä kaikkea siltä väliltä. Kaikki toiminta on merkityksellistä riippumatta sen kestosta. Toimintaa järjestetään yhdistyksessä pitkälti vapaaehtoisvoimin. Jäseniltä on kuukauden viimeinen maanantai. Tutustu vinkkeihin tarkemmin alta keikkakalenterista!

- **Ohjattu ryhmäjumppa, Fysios Mehiläisessä Veturitie 1 (Prisma)**
Maanantaisin klo 13.00–14.00, erilaisten teemojen mukaan.
- **Tiistaikerho Tutun Tuvalla**
Kerho kokoontuu joka toinen tiistai (parillinen viikko) klo 12.00–14.00 Tutun Tuvalla. Ohjelmana vertaistuen muodossa eri toimintoja. Ohjelmaan voidaan sisällyttää lisäksi myös esim. sauvakävelyä, musiikkia, seniorielokuvissa käyntiä, lauta- ym. pelien pelaamista ym.
- **Digikerho Tutun Tuvalla** joka toinen keskiviikko (pariton viikko) klo 10.00-12.00 ohjausta digilaitteiden käyttöön
- **Allasvesijumppa Kaukavedessä**
Torstaisin klo 14.45–15.30 Kainuun Hengitysyhdistyksen kanssa.

Tapahtumista ilmoitetaan

Koti-Kajaanin ”Yhdistys- ja seuratoiminta”-palstalla. Seuraa myös reumayhdistyksen koti- ja facebook -sivuja. Tapahtumat ovat kaikille avoimia. Vuoden aikana pyritään järjestämään erilaisia kursseja tai koulutuksia toivomusten mukaan. Seuraa ilmoituksista ja kotisivulta.

Keikkakalenteri kevät ja syksy 2026		Opintokeskus SIVIS		1.1.2026	
Kajaanin Reumayhdistys ry					
Vetäjä: Sanna Korhonen					
Jumppa, Fysios,					
Veturitie 1 Prisma	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
ma klo 13.00-14.00	12.1.	19.1.	26.1.	2.2.	9.2.
	16.2.	23.2.	2.3.	9.3.	16.3.
	23.3.	30.3.	8.4.	13.4.	20.4.
	27.4.				
syksy					
ma klo 13.00-14.00	14.9.	21.9.	28.9.	5.10.	12.10.
	19.10.	26.10.	2.11.	9.11.	16.11.
	23.11.	30.11.	7.12.	14.12.	
Allasjumppa, Kaukavesi					
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
Torstai 14.45-15.30	15.1.	22.1.	29.1.	5.2.	12.2.
	19.2.	26.2.	5.3.	12.3.	19.3.
	26.3.	2.4.	9.4.	16.4.	23.4.
syksy					
Torstai 14.45-15.30	10.9.	17.9.	24.9.	1.10.	8.10.
	15.10.	22.10.	29.10.	5.11.	12.11.
	19.11.	26.11.	3.12.	10.12.	
Digikerho, paikka: Tutun Tupa			Tiistaikerho, paikka: Tutun Tupa		
	pv.	pv.	pv.	pv.	pv.
ke klo 10.00-12.00	14.1.	28.1.	11.2.	25.2.	11.3.
	25.3.	8.4.	22.4.		
syksy					
ke klo 10.00-12.00	9.9.	23.9.	7.10.	21.10.	4.11.
	18.11.	2.12.	16.12.		
JÄSENILLAT JA MUUT YHTEISET TAPAHTUMAT 2026, paikka: Tutun Tupa					
maanantai klo 17.00-19.00	pv.	pv.	Kevätkok	pv.	pv.
	26.1.	23.2.	30.3.	27.4.	28.9.
	26.,10.	30.11.			



Jäsentiedote 1/2026

4 Jäsenedut vuodelle 2026

Muistathan, että voit saada yhdistyksen tuen, 20 € yhden kerran vuoden aikaan liikuntaan tai kulttuuri tapahtumaan kuittia vastaan. Tiedustelut rahastonhoitaja. puh. 050 3743 900

Tuen saat esittämällä voimassa olevan jäsenkortin Kaukaveden kassalla. Vuoden 2026 jäsenkortti tulee laskun yhteydessä helmikuulla, sitä ennen saat tuen toimistolta kuittia vastaan. Tuen voi käyttää yhteen rannekeostokseen vuodessa. Jäsenkortti löytyy laskulomakkeen yläreunasta. Jos jäsenkortti on hukassa, niin ota yhteyttä jäsenasioidenhoitajaan, puh. 040 0787 127 voin tulostaa uuden.

Kajaanin Jalkaterapia Ky puh. 050 0169188

- normaalihintaisista tuotteista 10 % alennusta yhdistyksen jäsenille. Huom. ei kengistä ja tukisukista.

Instrumentarium/Nissen puh. 020 332806

normaalihintaiset silmälasit -30 %, aurinkolasit -20 %, piilolinssit -25 % ja näöntarkastus veloituksetta. Alennus myönnetään näyttämällä voimassa olevaa jäsenkorttia

SynSam Kauppakatu 21 Kajaani, puh. 010 2372069

Synsamilta saat sinulle ja perheellesi alennusta silmälasista 30 %, aurinkolaseista 25 %, urheilulaseista 25 % ja piilolinseistä 25 %. Lisäksi saat 20 % alennuksen Synsam Lifestyle -sovimuksen kuukausimaksusta. Edut eivät ole voimassa synsam.fi-verkkokaupassa, eikä etuja voi yhdistää muihin tarjouksiin. Asioinnin aluksi tulee mainita: Reumaliitto. Edut ovat voimassa kaikissa Suomen Synsam -liikkeissä.

Opintokeskus Sivis tukee toimintaamme



Reumaliiton jäsenedut: <https://reumaliitto.fi/osallistuminen-ja-jasenyys/jasenedut-ja-palvelut/>
Reuma-lehden vuosikerta

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. Jäsenten sähköinen asiointipalvelu löytyy osoitteessa <https://oma.reumaliitto.fi>. Voit käydä osoitteessa tilaamassa salasanan, jolla pääset Kilta-rekisteriohjelman katsomaan ja tarvittaessa muuttamaan omia tietoja.

5. Hyvinvointialue

Kainuun hyvinvointialue alkaa käyttää Suomi.fi-viestejä

Kainuun hyvinvointialue alkaa lähettää erikoissairaanhoidon ajanvarauskirjeitä Suomi.fi-viesteinä vuoden 2026 aikana.

Viestit voi lukea:

-Suomi.fi-mobiilisovelluksessa

-Suomi.fi-verkkopalvelussa osoitteessa www.suomi.fi

Viestien kautta ei voi vastata. Terveyspalveluissa voi asioida Oma Sotessa osoitteessa omasote.kainuu.fi. Jos et käytä sähköisiä palveluja, saat päätökset ja muut kirjeet edelleen paperipostina.

Jos Suomi.fi-viestit eivät ole vielä käytössäsi, ne tulevat automaattisesti käyttöön, kun kirjautut ensimmäisen kerran vuonna 2026 johonkin viranomaisen sähköiseen palveluun.

Suomi.fi-palvelua ylläpitää Digi- ja väestötietovirasto. Saat apua osoitteesta dvv.fi/kansalaisneuvonta. Lisätietoa Kainuun hyvinvointialueen digipalveluista:

hyvinvointialue.kainuu.fi/digi



Jäsentiedote 1/2026

Hoidon jatkuvuusmalli otettu käyttöön Kainuun hyvinvointialueella

Kainuun hyvinvointialueella on otettu käyttöön hoidon jatkuvuusmalli, jossa jokaisella kainuulaisella on jatkossa nimetty omalääkäri ja omahoitaja. Nimetyt ammattilaiset vastaavat perusterveydenhuollossa potilaan hoidon kokonaisuudesta, jota tuetaan moniammatillisella yhteistyöllä.

Yhteydenotot perusterveydenhuollon vastaanotoille

- Yhteydenotto perusterveydenhuollon vastaanoton hoitaja- ja lääkäripalveluihin tapahtuu ensisijaisesti sähköisten kanavien tai puhelimen kautta:
- Omasote-palvelussa potilas voi lähettää viestin omahoitajalle, jonka tiedot näkyvät automaattisesti viestilomakkeella.
- Puhelimitse järjestelmä tunnistaa soittajan puhelinnumeron ja ohjaa takaisinsoittopyynnön oikealle ammattilaiselle. Takaisinsoittopyyntö rekisteröityy, kun tiedote kuunnellaan loppuun. Valitsemalla linjan 1 soittopyyntö ohjautuu omahoitajalle. Valitsemalla linjan 3 (reseptien uusinnat, ajanvarauksien muutokset) soittopyyntö ohjautuu terveyskeskusavustajalle.

Käytössä on takaisinsoitto järjestelmä, johon voi soittaa ma-to klo 7.30–16.00 ja pe klo 7.30–15.00. Sairaanhoidaja (takaisinsoitto saman päivän aikana)

- hoidon tarpeen arviointi, ohjaus ja ajanvaraus
- kansanterveyshoitajat
- reseptien uusinta

Kajaani

08 6156 7207

Sotkamo

08 6156 5009

- sähköisesti Omasote-palvelussa:
- sähköisesti Omakanta-palvelussa:

omasote.kainuu.fi

<https://www.kanta.fi/omakanta>

HÄTÄNUMERO,

henkeä uhkaava tilanne

112

Päivystysapu, äkillinen sairastuminen tai tapaturma

116117

6. Kela luotto

Kela myöntää lääkeluottoa pienituloisille henkilöille Kelan korvaamien lääkkeiden vuosiomavastuun maksamiseen. Voit saada luottoa tilanteessa, jossa lääkekulusi ovat niin suuret, että joudut maksamaan lääkekulujen vuosiomavastuun kerralla tai yhden kalenterikuukauden aikana. Lääkeluotto on laina, joka täytyy maksaa takaisin Kelalle 12 kuukauden kuluessa. Kyseessä on kolmivuotinen kokeilu, joka alkoi 27.10.2025.

Voitko saada lääkeluottoa?

Kela voi myöntää korotonta luottoa lääkekulujen vuosiomavastuun maksamiseen. Huoltaja voi saada lääkeluoton myös alaikäisen lapsensa lääkkeiden hankkimista varten.

Sinulla voi olla oikeus lääkeluottoon, jos seuraavat ehdot täyttyvät:

- Ansiotulosi ja sinulle maksetut etuudet ovat yhteensä enintään 1800 e/kk.
- Jos sinulla on huollettavia lapsia, tuloraja on suurempi.
- Sinulla ei ole oikeutta toimeentulotukeen.
- Arvioi laskurilla, voitko saada toimeentulotukea. Sairauden hoitoon määrättyjen reseptilääkkeiden kuluja otetaan huomioon toimeentulotuessa.
- Sinun täytyy maksaa lääkekulujesi vuosiomavastuu kerralla tai yhden kalenterikuukauden aikana.

7. Kelan valinnanvapauskokeilu

Vuosina 2025–2027 toteutettava kokeilu, joka tarjoaa 65 vuotta täyttäneille mahdollisuuden käydä yksityisellä yleislääkärillä julkisen terveydenhuollon asiakasmaksun (esim. 30,20 €) suuruisella omavastuulla, sisältäen tietyn määrän lääkärikäyntejä ja edullisempia tutkimuksia, jolloin Kela korvaa osan kustannuksista suoraan palveluntarjoajalle. Esim. palveluntarjoajia ovat Mehiläinen, Terveystalo tai Pihlajalinna



Jäsentiedote 1/2026

8. Reumaliitto

Reumaliiton toiminnan tarkoitus on, että kenenkään ei tarvitse sairastaa yksin.



Yhdistyksen jäsenenä sinulla on oikeus

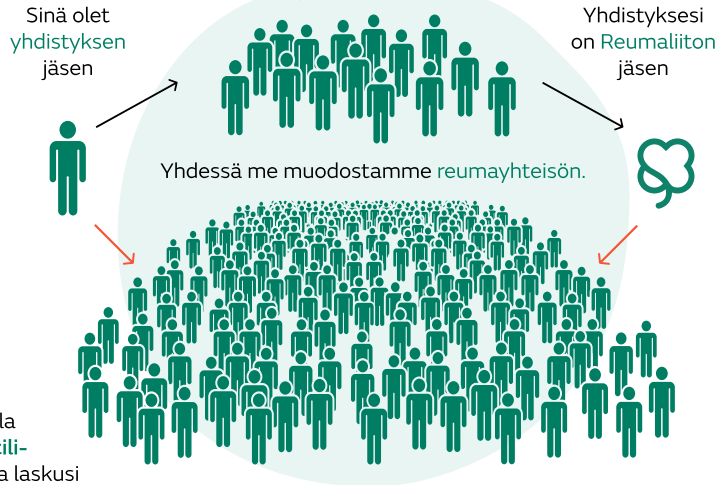
- osallistua yhdistyksen päätöksentekoon vuosikokouksissa
- osallistua yhdistyksen toimintaan juuri sinulle sopivassa määrin
- hyödyntää yhdistyksen tarjoamat jäsenedut

Ainoana velvollisuutenasi on suorittaa yhdistyksesi jäsenmaksu.

Liitteenä on yhdistyksesi jäsenmaksulasku

Reumaliitto avustaa jäsenyhdistyksiään hoitamalla laskutuksen keskitetysti. **Käytä laskussa olevaa tili- ja viitenumeroa.** Käyttämällä oikeita maksutietoja laskusi kirjautuu suoritetuksi ja jäsenmaksusi välittyy omalle yhdistyksellesi.

Reumaliiton osuus jäsenmaksustasi on 11 euroa vuonna 2026. Yhdistysten valitsema valtuusto vahvistaa liiton osuuden vuosittain. Liiton osuus jäsenmaksusta veloitetaan jokaisesta suoritetusta jäsenmaksusta ja liitto tilittää yhdistyksen osuuden jäsenmaksusta yhdistyksellesi. Mikäli sinulla on rinnakkaisjäsenyys toisessa yhdistyksessä, veloitetaan liiton jäsenmaksu vain yhden kerran.



Maksamalla jäsenmaksun

SAAT:

- Reuma-lehden vuosikerran.
- Valtakunnalliset jäsenedut: alennusta tuotteista, majoituksesta ja matkoista yhteistyökumppaneitamme.

TUET:

- Vaikuttamistoimintaa: Reumaliitto tuo sairastavien äänen poliittiseen päätöksentekoon ja tekee työtä sairauden hyvän hoidon ja sosiaaliturvan toteutumiseksi – turvataksemme sinullekin hyvän elämän tuki- ja liikuntaelinsairaudesta huolimatta.
- Reumaliiton palveluita jäsenyhdistyksellesi, kuten neuvontaa ja koulutusta vapaaehtoistehtäviä hoitaville.

Reumaliiton palveluita sairastaville

- Löydä vertaistukija -palvelu: yli sata koulutettua vertaistukijaa odottaa yhteydenottoasi osoitteessa reumaliitto.fi/vertaistuki.
- Oman hyvinvoinnin polulta löydät tietoa ja vinkkejä hyvinvointisi tueksi reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi.
- Vaikeassa taloudellisessa tilanteessa olevat sairastavat voivat hakea avustusta Reumaliiton rahastoista. Avustusta voi hakea välttämättömään terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä edistävään hankintaan tai palveluun. Lue lisää reumaliitto.fi/rahastot

Ajankohtaista 2026: järjestön vaalivuosi

Keväällä etsitään yhdistysten kautta ehdokkaita kolmisvuotiskaudelle Reumaliiton valtuustoon. Syksyllä on aika asettua ehdolle liiton hallitukseen. Lisätietoa: reumaliitto.fi/liittovaalit

Pidä yhteystietosi ajan tasalla: sähköinen jäsenpalvelu

Tutustu omiin jäsentietoihisi, päivitä yhteystiedot ja tarkista jäsenmaksusi tilanne sähköisessä jäsenpalvelussa. Sähköinen jäsenpalvelu toimii näin:

1. Mene verkossa osoitteeseen oma.reumaliitto.fi.
2. Ensimmäisen kerran kirjautuessasi anna oma jäsennumerosi (löytyy jäsenlaskusta) ja pyydä uutta salasanaa. Huomaa että sähköpostiosoitteesi tulee olla ilmoitettuna yhdistyksesi jäsenrekisterissä. Saat hetken kuluttua sähköpostiviestin, jossa on linkki salasanan luomiseksi.
3. Kirjautut sivulle jatkossa jäsennumerolla ja keksimälläsi salasanalla.

Sivulle kirjautuminen vaatii siis sen, että sinulla on yhdistyksen jäsenrekisterissä sähköpostiosoite. Mikäli yhteystiedoistasi puuttuu tämä tieto, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi yhdistyksesi jäsenasioiden hoitajalle.

Mikäli et voi käyttää sähköistä palvelua, voit ilmoittaa yhteystietojen muutoksen yhdistyksesi jäsenasioiden hoitajalle.