

**Keski-Suomen munuais- ja
maksayhdistys
KEMUSI ry**



Jäsenkirje 1/2021

Hyvä jäsen!

Vuosi on vaihtunut kesän paremmalle puolelle ja puolet vuodesta on kulunut, joka tuo toivon mukaan paljon toivekuutta, vapautuneisuutta ilon- ja riemun hetkiä, sekä odotuksia, ja toivoa paremmasta. Tämä vuosi on yhdistykselle 51. toimintavuosi. Toimintavuotemme kostuu jäsenten tapaamisista ja pieni muotoisista tapahtumista, toivottavasti pääsemme myös juhlistamaan viime vuonna väliin jäänyttä 50-vuotisjuhlatapahtumaa, mutta tämäkin vain sillä ehdolla, että Covid-19 pandemia on helpottamaan päin.

Meillä,täällä omassa yhdistyksessä on ollut myöskin muutoksia hallitus kokoonpanossa.

Osa porukasta on tuttua vanhaa ja osa uusia. Pitkäaikainen puheenjohtajamme Piitulaisen Maija on siirtynyt puheenjohtajan paikalta hallitusjäseneksi ja uutena puheenjohtajanaamme jatkaa Tarja Al Hanan. Varapuheenjohtajana toimii Joni Jatkonen hoitaen myöskin jäsenasioiden varahoitajan pestiä sekä tiedotusvastaavan pestiä. Anja Ahonen jatkaa edelleen taloudenhoitajan, sekä jäsenasioiden hoitamista. Sihteerinä toimii Ulla Kilpi. Liikuntavastaavana jatkaa Tiina Piili. Hallitusjäseninä toimivat Sari Bogdanoff, Heidi Lehto, Marko Reinikainen, Sirkka Palola ja Heikki Palola

Vuosi 2020 oli haasteellinen erilaisten tapahtumien peruuntuessa/siirtyessä, olemme joutuneet miettimään uusia työskentely- ja toimintatapojamme ja toteuttaneet mm. etätyöskentely mahdollisuuden Teams.n kautta. Hallituksen kokoukset on pidetty pääosin Teams -kokouksina etäyhteydellä. Pyrimme myöskin jatkossa tätä mahdollisuutta kehittämään yhdistyksessä, jotta mahdollisimman monella jäsenillämme olisi mahdollisuus osallistua etänä pitkien matkojen takaa, esim. asiantuntijaluennoille, tms. Juhlavuoden kunniaksi on jo ehditty suunnitella paljon, jotka vaatii vielä hiomista lopulliseen muotoonsa. Näistä ilmoitamme sähköisillä kanavillamme mm. kotisivuillamme ja facebook- kanavallamme!

Kaipaamme jäseniltämme aktiivisesti toiveita, millaista toimintaa kaivataan, se voi olla tapahtuma, koulutusta tai muunlainen idea jota haluaisit yhdistyksemme järjestävän ja miten jäsenistön aktiivisuutta voitaisiin lisätä. Kerro siis rohkeasti, mitä toivoisit omalta paikallisjärjestöltäsi. Pyrimme jatkamaan toimintaamme aktiivisena, että jokainen voi osallistua siihen oman kiinnostuksen ja voimiensa mukaan matalalla kynnyksellä. Ideoita voit lähettää yhdistyksemme sähköpostiin osoitteella kemusiry@outlook.com tai soittamalla / laittamalla sähköpostia yhdistyksemme hallituksen jäsenille, joiden yhteystiedot löytyvät kirjeen lopusta.

Tärkeä muistutus!!!

Koska toimimme yhdistyksenä vapaaehtoisten voimin, on jäsenmaksu tärkeä.

Muistathan ilmoittaa meille ajankohtaiset yhteystiedot. Erityisesti sähköpostiosoitteesi/puhelinnumero! Näin voimme varmentaa, että saat kaiken postin yhdistykseltä. Jäseneksi on tervetullut jokainen toiminnasta kiinnostunut: munuais- ja maksasairauteen sairastunut, elinsiirtoa odottava tai sen saanut, heidän läheisensä, munuaisensa luovuttanut, hoitohenkilöstö ja kaikki muut halukkaat.

Voit päivittää jäsentietosi jäsenrekisteriin ajantasalle verkossa.

Jos olet jo jäsen ja haluat päivittää yhteystietosi, voit muuttaa tietosi sähköisesti. Käyttäjätunnus on jäsenkorttisi numero, joka löytyy kortin oikeasta yläkulmasta, lisäksi numero löytyy myös Elinehto -lehtesi takasivun osoitteesta. Salasana on postinumerosi.

Osoitteessa: <http://jasen.musili.fi/kirjaudu/>

Tapahtuu!

Lähde yhdistyksemme kesäreissulle Kuopioon Lauantaina 14.8.2021

Lähtö kansalaistoimintakeskus Mataran pihasta klo 8.00 matkaan sisältyy opastettu kierros Riisa-Suomen Ortodoksinen kirkkomuseokierros, Ruokailu n. Klo 13.00 (paikka vielä avoin) Ruokailun jälkeen pientä vapaata ohjelmaa mm. torilla käyntiä tms. Paluu Jyväskylään Mataraan n. Klo 17.00

Sitovat ilmoittautumiset Anja Ahoselle **7.8.2021** mennessä sähköpostilla osoitteeseen kaktus@luukku.com tai viestillä [puh.040 736 3045](tel:0407363045) Ilmoita mahdolliset ruoka-allergiat ilmoittautumisen yhteydessä. Matkan hinta on **50€/ hlö.** Hintaan sisältyy kuljetukset Jyväskylästä Kuopioon ja takaisin, sisäänpääsymaksu Riisa-museoon, ruoat ja juomat, sekä kahvi.

Maksut suoritetaan heti ilmoittautumisen yhteydessä yhdistyksen tilille

Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys ry.

FI 11 5290 0240 0840 02

Maksun viestikenttään tulee kirjoittaa Kuopio 2021, sekä osallistuja/osallistujien nimet.

30 nopeinta pääsee mukaan! Otathan rennon reippaan ja iloisen mieleen matkallemme mukaan ja nautitaan yhdessä mukavasta reissusta!

DIALYYSIPOTILAIDEN VERKKOTAPAAMINEN

Vertaistapaaminen dialyysipotilaille joka kuukauden toinen tiistai

Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys KEMUSI ja Kymenlaakson munuais- ja maksayhdistys järjestää yhteistyössä kaikille PD- ja HD-potilaille verkkotapaamisen tiistaina 10.8 klo 17.00 alkaen. Tule tapaamaan toisia dialyysipotilaita ja kuulemaan yhdistyksen toiminnasta! Tapaamaan voi tulla erittäin matalalla kynnyksellä, eikä vaadi ennakkoilmoittautumisia.

Tilaisuus on avoin kaikille kohderyhmään kuuluville, emme edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Jutellaan siitä, mistä porukka haluaa puhua, oli se sitten sää, sairaus tai jokin muu. Ei tehdä tästä liian vakavaa, vaan mukavaa! Keskustelua käynnistämässä Petri, Joni ja Timo-Janne, jotka itsekin ovat dialyysipotilaita.

Keskustelu toteutetaan verkossa Microsoft Teamsilla. Mukaan tuleminen on helppoa.

Jos käytät teamsia kännykällä, lataa ohjelma sovelluskaupasta.

Tietokoneella et tarvitse sovellusta, tunnuksia tai salasanaa.

Tapaamiset ovat;

10.8.

14.9.

12.10.

09.11.

07.12.

Linkki ja tapaamiseen löytyy yhdistyksemme koti- ja facebook- sivuilta myöhemmin.

Hae mukaan syksyn liiton järjestämille kursseille

Koronatilanne vaikuttaa liiton kuntoutus- ja kurssitoimintaa. Alkuvuodelle, tammikuusta maaliskuulle suunnitellut kurssit siirtyvät myöhempään ajankohtaan. Vasta huhtikuussa pyritään järjestämään ensimmäiset läsnäolokurssit. Osa kursseista siirtyy verkkoon ja osalle on löydetty uusi ajankohta. Kurssin siirtyessä myöhempään ajankohtaan on hakuaikaa jatkettu.

Nuoret aikuiset, Kylpylähotelli Rauhalampi Kuopio, 20-22.8.2021

Hakuaika päättyy 16.7.2021

Kun aikuinen sairastaa, 20.-22.8.2021.

Kurssi on tarkoitettu kaikille lapsiperheille, joissa vanhempi sairastaa munuais- tai maksasairautta tai on saanut elinsiirron. Kurssipaikkana toimii hotelli Nuuksio Espoossa. Kurssilla on täysihoito ja se on osallistujille maksuton. Kurssille on tervetullut mukaan koko perhe. Viimeinen hakupäivä 30.6.

Voimaa taiteesta, 2.-5.9.2021.

Kurssi on innokkaille taiteesta kiinnostuneille aikuisille, joilla on munuais- tai maksasairaus tai elinsiirto, sekä heidän aikuisille läheisilleen. Kurssipaikkana on Hotelli Nuuksio Espoossa. Kurssilla on täysihoito ja se on osallistujille maksuton. Kurssi on myös osallistujien puolisoille tai muille läheisille aikuisille. Mukaan saa siis ilmoittaa puolison tai vaikka hyvän ystävän. Hakuaika päättyy 27.7.

Munuaisairaus osana elämää, 17.-19.9.2021.

Kurssi on tarkoitettu munuaisten vajaatoimintaa sairastaville, pre-dialyysivaiheessa oleville ja heidän aikuisille läheisilleen. Kurssipaikkana on Virkistysshotelli Yyteri, Pori. Kurssilla on täysihoito ja se on osallistujille maksuton. Hakuaika päättyy 10.8.

Diabetes ja dialyysi, 26.9.-1.10.2021.

Kurssi on tarkoitettu dialyysihoidossa oleville diabeetikoille ja heidän aikuisille läheisilleen. Kurssipaikkana on Kylpylähotelli Kunnonpaikka Siilinjärvellä. Kurssilla on täysihoito ja on osallistujille maksuton. Hakuaika päättyy 15.8.

Aikaa meille kahdelle -parisuhdekurssi, 22.-24.10.2021.

Kurssi on kaikille munuais- ja maksasairautta sairastaville tai elinsiirronsaaneille puolisoineen. Parisuhteesta on tärkeää pitää huolta ja muokata sitä yhdessä elämäntilanteiden muuttuessa. Kurssipaikkana on Imatran kylpylä. Kurssilla on täysihoito ja se on osallistujille maksuton. Hakuaika päättyy 8.9.

**Lisätietoja kursseista: Maarit Heinimäki, 050 3626470,
maarit.heinimaki@muma.fi.**

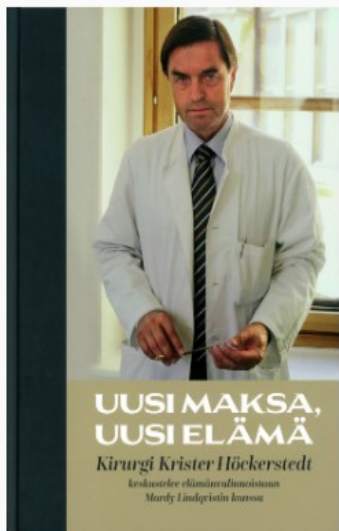
Lisää ajankohtaisia tapahtumia löydät liiton sivuilta www.muma.fi/tapahtuu
Muistathan että Munuais- ja maksaliittolta löytyy kurssijulkaisu sivuiltaan. Voit ladata julkaisun talteen tai lukea sen liiton sivuilta koko vuoden ajan www.muma.fi/kurssit.
Uusi vuoden 2021 kurssijulkaisu on ilmestynyt elinehtolehden välissä joulukuussa.

Tiedoksi!

Otamme aina mielellään mukaan uusia toimijoita ja oman mieleisensä tavan voi jokainen itse päättää. Yhdistyksessä on monenlaista tehtävää ja toimea ompelija, kutoja, leipoja, myyjä messuilla/kirppareilla, aktiivinen hallitustoimija, lipaskerääjä, innokas munuais- maksatietouden jakaja, vertaistuen tarjoaja jne. Odotamme sinua toimintaan mukaan! Sinun ei tarvitse olla seppä syntyessäsi eli kaikkeen saat apua, tukea ja neuvoja meiltä muilta aktiiveilta. Nyt on paikka vaikuttaa, tule mukaan! Otamme mielellämme vastaan tietoa tulossa olevista tapahtumista ja kirpputoripaikoista/ajankohdista jotta voimme laajentaa toimintaamme ja varainkeruutamme yhdistykselle. Laita siis sähköpostia/soita Anja Ahoselle.

Munuais- ja maksaliiton henkilökunta on aina valmis auttamaan tarvittaessa erilaisissa tilanteissa.

Tärkeitä osoitteita: Yhdistyksen kotisivut löydät osoitteesta www.kemusi.fi
Yhdistyksen kotisivuilta pääset suoraan myös omille Facebook-sivuillemme <https://www.facebook.com/KEMUSIry/>



Yhdistykseltä on mahdollisuus lainata Yrjö Kvarnbergin lahjoittamaa kirjaa- Professori Krister Höckertstedin kirjoittamaa kirjaa Uusi elämä-UUSI MAKSA. Kirjaa voi kysellä yhdistykseltä, laittamalla sähköpostia.

Muutoksia sosiaaliturvaan 2021

Vuoden 2021 alussa on tullut muutoksia sosiaaliturvaan ja eri etuuksiin.

Terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto pysyy samana, mutta lääkekatto nousee hieman. Vammaisetuuksiin on tehty indeksikorotus.

Tasasuuruiset terveydenhuollon asiakasmaksut pysyvät ennallaan. Myös kalenterivuositainen maksukatto eli asiakasmaksujen enimmäismäärä on sama kuin vuonna 2020 (683 €). Julkiseen ja yksityiseen terveydenhuoltoon tehtyjen matkojen omavastuuosuudet pysyvät ennallaan (25 €/yhdensuuntainen matka, vuosiomavastuu 300 €).

Läákekatto nousee ja on tänä vuonna 579,78 €.

Sairauspäivärahan ja kuntoutusrahan vähimmäismäärä suurenee ja on vuoden alusta lähtien 29,05 e/pv. Myös nuoren kuntoutusrahan ja ammatillisen kuntoutuksen ajalta maksettavan kuntoutusrahan määrä nousee ja on nyt 33,51 e/pv.

Kansaneläkeindeksiin sidotut etuudet nousevat 0,4 %, esim. vammaistuki ja eläkettä saavan hoitotuki. Määrät ovat vuonna 2021:

- Perusvammaistuki 93,39 €/kk, korotettu vammaistuki 217,93 €/kk ja ylin vammaistuki 422,58 €/kk

- Perushoitotuki 71,48 €/kk, korotettu hoitotuki 155,72 € ja ylin hoitotuki 329,27 €/kk
Omaishoidon tuen hoitopalkkion vähimmäismäärä on 1.1.2021 lähtien 413,45 euroa kuukaudessa. Hoidollisesti raskaan siirtymävaiheen aikana maksettava hoitopalkkio on vähintään 826,90 euroa kuukaudessa.

Toimeentulotuen perusosan määrä yksin asuvalla henkilöllä on 504,06 euroa kuukaudessa. Yksinhuoltajalle korotettuna maksettavan perusosan määrä on 574,63 euroa kuukaudessa. Eläkkeensaajan asumistuessa huomioon otettavien asumismenojen enimmäismäärät suurenevät 0,9 % kaikissa kolmessa kuntaryhmässä. Takuueläkkeen täysi määrä on 837,59 e/kk (834,52 e/kk vuonna 2020).

Työkyvyttömyyseläkkeellä ollessa on mahdollista työskennellä, mutta eläkkeen ohella voi vuonna 2021 ansaita 837,59 €/kk ilman, että se vaikuttaa työkyvyttömyyseläkkeen tai takuueläkkeen maksuun.

Vuoden 2021 alusta lähtien tulorekisteriin ilmoitetaan palkkatietojen lisäksi myös tiedot maksetuista etuuksista ja eläkkeistä. Kela ilmoittaa tulorekisteriin kaikki 1.1.2021 alkaen maksetut veronalaiset etuudet ja ne verovapaat etuudet, jotka

vaikuttavat perustoimeentulotukeen. Perustoimeentulotuen ja vammaistukien maksutietoja ei ilmoiteta tulorekisteriin. Kela toimittaa tiedon maksetusta etuudesta tulorekisteriin viiden päivän kuluessa sen maksupäivästä. Tulorekisteriin ilmoitetut tiedot etuuksien maksamisesta korvaavat vuosi-ilmoitukset, jotka Kela on aiemmin tehnyt Verohallinnolle. Tulonsaaja voi tarkastaa tulorekisterin sähköisestä asiointipalvelusta ajantasaiset tiedot omista palkka-, eläke- ja etuustuloistaan. Ison-Britannian ja EU:n välisen erosopimuksen siirtymäaika päättyi vuoden 2020 lopussa. Ennen siirtymäajan päättymistä Suomeen Isosta-Britanniasta muuttaneiden ja vastaavasti Isoon-Britanniaan Suomesta muuttaneiden sosiaaliturva säilyy pääsääntöisesti ennallaan myös siirtymäajan jälkeen. EU ja Iso-Britannia ovat saaneet uutta suhdetta koskevat neuvottelut päätökseen 24.12.2020. Uutta sopimusta sovelletaan väliaikaisesti 28.2.2021 asti, kunnes se saadaan lopullisesti vahvistettua. Uudella sopimuksella turvataan 1.1.2021 jälkeen Suomen ja Ison-Britannian välillä liikkuvien sosiaaliturvaoikeuksia.

Tapaamisten merkeissä ja Kaunista Kesänjatkoa toivotellen

Kemusi ry:n hallituksen väki!

Hallituksen yhteystiedot

Puheenjohtaja

Tarja Al Hanan
Alangontie 3 as 2
41340 Laukaa
0443227562

tarja.alhanan@hotmail.com

MuMa-liittohallituksenjäsen

MuMa liiton Sote-työryhmän jäsen

Sihteeri

Ulla Kilpi
040 402 3168
kilpiu@gmail.com
MuMa- liittohallituksen varajäsen

Varapuheenjohtaja

Joni Jatkonen
Vihtorintie 1
42300 Jämsänkoski
0408316173

joni.jatkonen@outlook.com

MuMa-liittohallituksen varajäsen

Rahastonhoitaja

Anja Ahonen
Väinönkatu 15 H 39
4100 JYVÄSKYLÄ
040 736 3045

kaktus@luukku.com

Hallituksen jäsenet

Hallituksen jäsen

Sirkka Palola

040 831 8720

sirkkapalola@hotmail.com

Hallituksen jäsen

Heidi Lehto

heidi.j.lehto@gmail.com

Liikuntavastaava

Tiina Piili

Hallituksen jäsen

Sari Bogdanoff

045 129 9113

saribogdanoff66@gmail.com

Hallituksen jäsen

Maija Piitulainen

Sorrinkuja 4

44200 SUOLAHTI

040 750 3950

maija.piitulainen@pp.inet.fi

maijapiitu@gmail.com

Hallituksen varajäsenet

Varajäsen

Heikki Palola

040 838 8473

heikki.palola@gmail.com

Varajäsen

Marko Reinikainen

044 536 6971 reinikaine@gmail.com