

KEVÄT 2017 /
VÅREN 2017



PÄÄKAUPUNKISEUDUN REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

LUUVALO

Espoon Reumayhdistys ry. • Helsingin Reumayhdistys ry. • Vantaan Reumayhdistys ry. • Helsingfors Svenska Reumaförening rf.



LEHDESSÄMME mm:

- Metotreksaatti on nivelreuman peruslääke
- Vinkkejä turvalliseen lääkehoitoon
- Osteopaattinen lähestymistapa selkärankareumaan
- MediYoga
- Yhdistysten toiminta
- Svenska sidor



REUMAKUNTOUTUS Härmän Kuntokeskuksessa 2017

27.2.2017	Selkärankareuma, kuntoutus 67303
2.5.2017	Nivelreuma, kuntoutus 67301
5.6.2017	Nivel- ja selkärankareuma, työelämästä poissaolevat 67337
14.8.2017	Selkärankareuma, kuntoutus 67304
11.9.2017	Nivelreuma, sopeutumisvalmennus 67325
25.9.2017	Nivel- ja selkärankareuma, työelämästä poissaolevat 67306
2.10.2017	Selkärankareuma, sopeutumisvalmennus 67326
23.10.2017	Nivelreuma, kuntoutus 67302
6.11.2017	Nivelpsoriasis, sopeutumisvalmennus 67341
11.12.2017	Selkärankareuma, kuntoutus 67305

LISÄTIEDOT: Nina Karlsberg, puh. (06) 4831 490
nina.karlsberg@harmankuntokeskus.fi

Kurssille hakeminen

Täytä KELAn lomake KU132, johon liitteeksi lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten, toimita lähimpään KELAn toimistoon. Kuntoutus on osallistujalle ilmaista.

**Också
på svenska!**

Reuma anpassningskurs
6.-10.2.2017
Kursnr 67332



HÄRMÄN KUNTOKESKUS
Vaasantie 22, 62375 YLIHÄRMÄ

Kela|Fpa

HÄRMÄN KUNTOKESKUS



Pirkko Hyvärinen
pihyvari@welho.com

Päätoimittajan mietteitä

Tervetuloa joukkoon

MENIN ENSIMMÄISEN KERRAN

mihinkään reuma-aiheiseen ryhmään, kun nivelreumadiagnoosistani oli kulunut jo 10 vuotta. Ryhmä oli Helsingin Liikuntaviraston reumajumpparyhmä, jollaisia vielä joku aika sitten oli Liikuntaviraston valikoimassa.

Mukavalta tuntui, kun pukuhuoneessa ryhmäläiset toivottivat tervetulleeksi ja kertoivat, miten ryhmä toimii. Kävin ryhmässä muutaman kuukauden niin että sanoin 'hei' tullessa ja 'hei' lähtiessä. Muuten en osallistunut keskusteluun, mutta kuuntelin kylä tarkkaan muiden kokemuksia reumasta ja sen kanssa elämisestä. Vähitellen aloin osallistua keskusteluun ja tulin tutuksi muiden ryhmäläisten kanssa. Olin liittynyt Helsingin Reumayhdistykseen jo sairauteni alkuvuosina, mutta vasta tässä vaiheessa lähdin mukaan myös yhdistyksen toimintaan.

Nykyään olen vetäjänä yhdistyksen vertaistukiryhmässä ja välillä ihmettelen, miten olisin niin vaikea hyväksyä tätä reumaani ja puhua siitä. Nyt vertaistukiryhmäämme tulee vasta diagnosoisin saaneita ja he solahtavat ryhmään ja yhdistyksen toimintaan ihan luontevasti. Varmaan nykyäänkin toisilla sairauden hyväksyminen käy nopeasti, mutta edelleen on myös heitä, joilla asioiden sulatteluun menee enemmän aikaa - ei ehkä ihan 10 vuotta mutta kuitenkin.

Tieto on tärkeä osa omaa sairautta pohtiessa ja käsitellessä ja siinä tämä Luuvalo-lehtemme toivottavasti voi osaltaan auttaa. Ja vertaisryhmät, liikuntaryhmät ja muut ryhmät ovat valmiita otamaan kaikki uudet tulijat iloisena vastaan. Joten, tervetuloa joukkoomme, jäseneksi yhdistykseen ja mukaan toimintaan sitten ja siinä vaiheessa, kun siltä tuntuu. ■

Chefredaktörens tankar

Välkommen till gruppen

DEN FÖRSTA GÅNGEN jag sökte mig till en reumagrupp var när hela 10 år hade förflutit sedan jag fått min ledgångsreumadiagnos. Gruppen var Helsingfors Idrottsverks reumagymnastgrupp som ännu för en tid sedan ingick i Idrottsverkets utbud.

Det kändes trevligt när gruppens medlemmar i omklädningsrummet hälsade mig välkommen och berättade hur gruppen fungerar. Jag deltog i gruppen några månader så att jag sade "hej" när jag kom dit och "hej" när jag gick. Annars yttrade jag mig inte i diskussionerna, men lyssnade nog noggrant när de andra diskuterade sina erfarenheter av reuma och konsten att leva med sjukdomen. Så småningom började jag delta i diskussionen och blev bekant med de andra gruppmedlemmarna.

Jag hade skrivit in mig i Helsingin Reumayhdistys redan under de första åren av min sjukdom, men först i det här skedet

började jag även delta i föreningens verksamhet.

I dag är jag ledare för föreningens kamratstödsgrupp och ibland undrar jag varför det var så svårt att acceptera min reuma och att tala om den. Nu när vi får nydiagnosticerade deltagare till kamratstödsgruppen smälter de helt naturligt in i gruppen och föreningens verksamhet. Det är säkert så att en del även idag kan acceptera sjukdomen snabbt, medan det fortfarande för en del tar längre tid att smälta saken – kanske inte riktigt 10 år, men ändå länge.

Kunskap är en viktig del av tankararbetet kring den egna sjukdomen och bearbetandet av den. Där kan förhoppningsvis vår tidning Luuvalo hjälpa. Och kamratstödsgrupper, motionsgrupper och andra grupper tar med glädje emot alla nykomlingar. Så välkommen med i vår gemenskap, som medlem i föreningarna och i deras verksamhet när det börjar kännas aktuellt. ■

KIPUTUS eli kipu ja tuska

KUKAPA MEISTÄ EI OLE tuntenut kipua, joskus kovempaa, joskus arkuutta, jomotusta, kolotusta, joskus polttavaa, pistävää, jäytävää, vihlovaa, tykyttävää, tuskallista kipua jne. Adjektiiveja, kipua kuvaavia sanoja, on suomenkielessä paljon.

Kivunhoidosta saimme noin vuosi sitten Käypä hoito-suosituksen. Se laaditaan lääkäreille, terveydenhuollon ammattilaisille ja kansalaisille hoitopäätösten pohjaksi. Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia.

Kivunhoidon perusta on, että potilaan kipu on todellinen riippumatta sen syistä ja sairauden tutkimuksista. Kipupotilaan hyvä hoito perustuu toimivaan hoitosuhteeseen, johon sisältyy empaattinen ja kuunteleva suhtautuminen. Potilaalle tehdään perusteellinen kliininen tutkimus ja sen jälkeen löydökset ja taudinmääritys selitetään ymmärrettävästi. Pitkäkestoisen kivun hyvä hoito perustuu jatkuvaan hoitosuhteeseen. Hoitosuunnitelma laaditaan yhdessä potilaan kanssa, jolloin molemmat osapuolet sitoutuvat siihen. Potilaan aktiivisuutta, pystyvyyttä, vastuuta ja rauhallista suhtautumista kipuun tuetaan.

Hoidon tavoitteita ovat kivun lievittyminen, toimintakyvyn koheneminen ja elämänlaadun paraneminen. Mahdollinen syyn mukainen kivun hoito toteutetaan viipymättä. Pitkäkestoista kipua ei yleensä pystytä kokonaan poistamaan, mutta sitä voidaan lievittää ja potilaan selviytymistä voidaan tukea.

Lääkkeettömät hoidot ovat ensisijaisia, ja lääkehoito yhdistetään muihin hoitomenetelmiin. Potilaalla on aktiivinen rooli kivun hoidossa ja kuntoutuksessa. Omien selviytymiskeinojen käyttö tukee kivun kanssa selviytymistä. Kivun oireenmukaisen hoidon lisäksi tulee tähdätä potilaan elämänlaadun ja toimintakyvyn parantamiseen, mikä edellyttää myös potilaan aktiivista osallistumista hoitoonsa.

Käypä hoito -suosituksen mukaan keskeisiä lääkkeettömiä hoitoja ovat mm. liikunta, suunnitelmallinen, systemaattinen ja ohjattu harjoittelu, kognitiivis-behavioraalinen (käyttäytymistieteellinen) terapia ja fysikaaliset hoidot (kylmä- ja lämpöhoito ja TNS).

Kirjavinkki

Kiputus on diplomiravintoterapeutti **Hanna Huttusen** sana sille tunteelle, kun aina on kipuja jossain, kokee, että joutuu elämään yksin kivun ja

uupumuksen kanssa ja tuskaantuu siihen. Se on myös hänen kirjansa nimi: Kiputus - Fibromyalgiasta vapauteen (Atar 2016).

Hanna Huttunen on osallistunut todella aktiivisesti omaan hoitoonsa. Hän on itse sairastanut 15 vuotta fibromyalgiaa ja toipunut siitä mm. ruokavalion kautta. Hän kuvailee omaa sairastamistaan ja siitä toipumista ja on tehnyt mittavan urakan kirjoittaessaan kirjan, jossa hän käy läpi teorian fibromyalgian syistä ja syntymekanismista, nykyisen lääketieteellisen ja muun virallisen hoidon lääkkeitä, käyttäytymisterapioineen, elämäntapoineen ja kuntoutuksineen.

Hanna tarkastelee fibromyalgikon kehoa ja ravitsemuksen sekä stressin vaikutusta siihen. Hän käy läpi fibromyalgian kurissa pitävän ruokavalion, ravintolisät, esim. vitamiinit, omegat ja suolistonhoitotuotteet sekä erilaiset täydentävät hoitomuodot kuten akupunktio, hieronta, lymfaterapia ja huippukylmähoito. Kirjasta löytyy myös fibron-torjuntagourmet ja ruokaohjeita. Kirjan kokonaisuus on yhdistelmä niin elävää elämää kuin faktaa ja niin tutkittua kuin kokemuseräistä tietoa.

Hannan suosittelema ruokavalio on järjestyksessä käypä, ja hän ei kannusta jättämään lääkityksiä ilman hoitavan lääkärin kanssa keskustelua. Ruokavaliossa jätetään pois mm. sokeri ja gluteeni ja prosessoitu ruoka. Suositetaan luomua ja syödään kasvispainotteisesti, ei punaista lihaa yli kahta kertaa viikossa. Proteiinien pääpaino on kaloissa ja muissa vedenelävissä, luomukanassa ja kalkkunassa, kananmunissa ja kasvimaailman hyvissä proteiinilähteissä, joita ovat mm. siemenet, pähkinät ja hamppu. Ruokavalion perusrunko on kasviksia, yrttejä, juureksia tai marjoja joka aterialla värikkästä yli puolet annoksesta. Suoliston peruskunnostukseen hän suositaa psylliumkuituruuhetta ja asuttamaan sen hyvillä maitohappobakteereilla.

Hän uskoo, että esim. kroonista väsymysoireyhtymää tai perinteisiä reumatauteja sairastavat, ruuansulatusongelmaiset ja stressin keskellä elävät saavat hyötyä kirjasta. Hanna Huttunen haluaa olla toivonlähettiläs, joka saa sinut ottamaan vastuuta omasta terveydestäsi ja solmimaan itseksi kanssa mahdollisimman lämpimän suhteen - sellaisen, joka kannustaa sinua huolehtimaan itsestäsi koko loppuelämäsi ajan.

Hannele Jagadeesan
Espoon Reumayhdistys ry

LUUVALO • KEVÄT 2017 / VÅREN 2017



JULKAISIJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan
Reumayhdistykset sekä
Helsingfors Svenska
Reumaförening

TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys/
Luuvalo, Talvikkitie 34,
01300 Vantaa

PÄÄTOIMITTAJA

Pirkko Hyvärinen
050 338 1316
pihyvari@welho.com

TOIMITUSKUNTA

Espoon Reumayhdistys ry
Elina Sormunen
Hannele Jagadeesan

Helsingin Reumayhdistys ry

Tiina Kosti, Raili Markkanen
Ilse Pöyhönen
Vantaan Reumayhdistys ry
Pekka Polkko, Raili Mäkinen
Marjatta Antila
Helsingfors Svenska
Reumaförening rf
Anja Nurmela

Översättning

Anja Nurmela och Ursula Stenberg

OSOITTEENMUUTOKSET YHDISTYKSIIN

Espoon Reumayhdistys
040 589 4773
Helsingin Reumayhdistys
050 4318861

Helsingfors Svenska

Reumaförening rf
050 421 2120
Vantaan Reumayhdistys
(09) 857 3167

TAITTO

Jauri Varvikko, www.eepinen.fi

PAINOPIIKKA

Lehtisepät Oy, Tuusula 2017

PAINOSMÄÄRÄ

7 000 kpl
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset eivät vastaa
julkaistujen mainosten sisällöstä.
Seuraava Luuvalo ilmestyy
elokuussa 2017.

Metotreksaatti on nivelreuman peruslääke

■ Metotreksaatin etuja ovat yksinkertainen annostus, suhteellisen nopea ja hyvä teho, kohtuullisen vähäiset haittavaikutukset ja erittäin halpa hinta.

METOTREKSAATTI on solunsalpaaja, jonka kemiallisia johdoksia on käytetty syöpäsairauksien hoidossa jo 1940-luvulta lähtien. Lääkkeiden todettiin parantavan myös nivelreuman oireita, mutta ne unohdettiin vuosikymmeniksi, koska samoihin aikoihin löydetyn kortisonin (vuonna 1950) luultiin ratkaiseen nivelreuman hoito-ongelmat.

Vasta 1980-luvulla suoritettut laajemmat tutkimukset osoittivat metotreksaatin todellisen arvon, ja siitä lähtien on lääkkeen käyttö nivelreuman hoidossa jatkuvasti lisääntynyt. Metotreksaattia voidaan käyttää myös lastenreuman, nivelpsoriaasin ja muiden kroonisten nivel tulehdusten sekä systeemisten sidekudostautien hoidossa.

Nivelreuman läkehoidon tavoite on saavuttaa taudin remissio (täysi elpymisvaihe). Ideaalitilanteessa potilaalla ei olisi yhtään arkaa tai turvonnutta niveltä, aamujäykkyys kestäisi vain hetken ja tulehdusarvot (lasko ja CRP) olisivat normaalit. Varhaisessa ja aktiivisessa nivelreumassa tällainen tilanne on saavutettu perinteisten reuma-

lääkkeiden yhdistelmällä (metotreksaatti, sulfasalatsiini, hydroksiklorokiini, prednisoni) jopa 80%:lla potilaista 2 vuoden aikana.

Kroonisessa ja vaikeassa nivelreumassa lääkkeiden teho on suhteellisesti heikompi, ja hoidon tavoite on matala taudin aktiivisuus. Metotreksaatti on nivelreuman peruslääke sekä varhaisessa että kroonisessa ja vaikeassa taudissa. Sitä voidaan käyttää yksinään tai yhdessä kaikkien muiden antireumaattisten lääkkeiden kanssa.

Metotreksaatin etuja ovat yksinkertainen annostus, suhteellisen nopea ja hyvä teho, kohtuullisen vähäiset haittavaikutukset ja erittäin halpa hinta. Tavanomainen annos on 10–25 mg kerran viikossa ja lääke voidaan ottaa sekä tabletteina että pistoksina ihon alle.

Pistoksena annettu metotreksaatti on keskimäärin tehokkaampi ja paremmin siedetty kuin tablettihoito. Teho tulee esiin jo muutamassa viikossa ja viimeistään kolmen kuukauden kuluttua.

Tavallisin haittavaikutus on pahoinvointi. Suuhaavaumat, hius-

tenlähtö, ripuli, allergiset reaktiot ja muutokset verisoluissa ovat harvinaisia. Maksa-arvot voivat lääkeshoidon aikana nousta, ja tämän takia ALAT arvoa (ja veren kuvaa) seurataan hoidon alussa 2 viikon välein ja myöhemmin n. 3–6 kuukauden välein. Mikäli ALAT arvo nousee yli kolminkertaiseksi normaaliarvoihin nähden, lääkitys tauotetaan ja sitä voidaan jatkaa myöhemmin pienemmällä annoksella. Alkoholin käytössä on noudatettava pidättyväisyyttä.

Harvinainen ja vakavampi haittavaikutus on keuhkoreaktio, joka ilmenee yskänä ja hengenahdistuksena. Keuhkojen röntgenkuvaus on tuolloin välttämätön, ja jos muutoksia todetaan, ei lääkitystä voi aloittaa uudestaan. Vaikeat verenkuvamuutokset ovat myös este lääkkeen käytölle.

Foolihappo metotreksaatin tukena

Foolihappo on B-vitamiini, jota käytetään metotreksaattihoidon tukena. Metotreksaatti aiheuttaa foo-

lihapon puutetta, ja tämän on katsottu selittävän monet lääkkeen aiheuttamat haittavaikutukset.

Yleisimmin käytetty foolihappoannos on 5 mg, joka otetaan n. 3–5 tuntia metotreksaattiannoksen jälkeen tai seuraavana aamuna. Foolihappo vähentää metotreksaatin aiheuttamaa pahoinvointia, maksaentsyymien nousuja ja limakalvo-oireita. Sen on todettu myös vähentävän riskiä saada vaikeimpia haittavaikutuksia kuten verisolujen muutoksia.

Metotreksaatti keskeytetään vaikeiden infektio tautien yhteydessä mutta ei tavallisten flunssaoireiden tai leikkausten yhteydessä. Lääke ei lisää riskiä sairastua syöpätauteihin eikä se aiheuta naisille hedelmättömyyttä, mutta sen käyttö on tauotettava 3 kuukautta ennen raskaussuunnitelmia. Miehen ei tarvitse keskeyttää metotreksaatin käyttöä raskautta suunniteltaessa. Tavanomaiset rokotukset voidaan ottaa normaalisti.

Osalla nivelreumapotilaista tauti pysyy rauhallisena pelkällä metotreksaatilla

Metotreksaatin hinta/laatu suhde on erinomainen. Vuoden hoito

tableteilla tavanomaisilla annoksilla maksaa ilman lääkekorvausta alle 100 euroa. Pistoksena lääkkeen hinta on kalliimpi (n. 600 euroa) varsinkin jos käytetään esitäytettyjä ruiskuja. Tämä on kuitenkin vähäinen summa verrattuna biologisiin lääkkeisiin, joiden apteekkihinnat vuodessa ovat 10–15 tuhatta euroa.

Metotreksaatin asema nivelreuman peruslääkkeenä tulee lähivuosikymmeninä todennäköisesti jatkumaan. Näköpiirissä ei ole yhtä tehokasta, hyvin siedettyä ja halpaa lääkettä, joka voisi sen korvata. Osalla nivelreumapotilaista tauti pysyy rauhallisena pelkällä metotreksaatilla. Yhdistelmä lääkitys on kuitenkin tehokkaampaa, ja sitä käytetään erityisesti Suomessa ja yhä lisääntyvässä määrin myös muissa Euroopan maissa.

Mikäli metotreksaatilla yhdessä perinteisten reumalääkkeiden kanssa ei saavuteta hoidon tavoitteita, voidaan harkita biologisia lääkkeitä. Niihinkin kannattaa liittää metotreksaatti, joka vähentää biologisiin lääkkeisiin vuosien kuluessa liittyvää tehon hiipumista ja vasta-ainemuodostusta.

Heikki Julkunen

reumatologi

HYKS, Peijaksen sairaala

Vinkkejä viisaaseen läakehoitoon

JOKAINEN ON VARMASTI lukenut kirjoituksia monilääkityksen mukanaan tuomista ongelmista. Moniin vaivoihin löytyy helposti apu apteekin hyllystä yhdessä purkissa mutta usein myös joudutaan rakentamaan yksilöllinen kokonaisuus monista erilaisista pienistä palikoista. Joskus tällainen ratkaisu sisältää kompromisseja yhden tai monien sairauksien hoitoon käytettävien läakehoitojen hyötyjen ja haittojen välillä. Tavoitteena on aina turvallinen läakehoito, olipa kokonaisuus yhdessä tai kymmenessä purkissa.

Läakealan turvallisuus- ja kehittämiskeskuksen koordinoimaa Läakehoidon päivää vietetään vuonna 2017 maaliskuussa teemalla "Kuka tietää lääkityksesi?" Teemaan liittyen valitsin tähän kaksi keskusteluissa usein esiinnousevaa pohdintaa monilääkityksen ongelmiin liittyen, jotka koskevat kaikkia lääkkeiden käyttäjiä diagnooseista riippumatta.

Minulla on monta sairautta ja monta erilaista lääkettä. Kaikkien näiden lääkkeiden käyttö ja turvallisuus huolettaa minua, voinko tehdä itse mitään?

Vastaus: Ehdottomasti voi, ja mielestäni pitääkin, tehdä. Tässä nyt kolme isompaa kokonaisuutta, jotka mielestäni ovat tärkeitä lääkitysturvallisuuden lisäämiseksi.

1. Jotta läakehoito onnistuisi, on tärke-



ää, että lääkkeenkäyttäjä tietää vastaukset seuraaviin kysymyksiin: mitä lääkettä on määrätty? mihin vaivaan tai oireeseen lääke on määrätty? kuinka ja milloin lääkettä otetaan ja millä annoksella? kuinka toimia mikäli lääke ei toimi toivotulla tavalla, oireet pahenevat tai epäilee haittavaikutusta?

Käytössä olevat lääkkeet voi käydä läpi oman, hoitavan lääkärin tai apteekin farmaseutin kanssa.

2. Toinen tärkeä turvallisuustekijä, ja samalla vastaus edellisen kohdan kysymyksiin, on aina mukana kulkeva ja ajantasainen lääkelista. Ei ole väliä, onko lista käsin kirjoitettu, vai netin valmiille pohjalle tehty, tärkeintä on, että siitä näkyy kaikki käytössä olevat valmisteet (lääkkeet, luontais- tuotteet, vitamiini- ja hivenainevalmisteet), käytetyt annokset ja mihin sairauteen/vaivaan lääkettä käytetään.

Näin ajantasainen kokonaisuus on helposti nähtävissä, niin lääkkeen käyttäjän

kuin hoito- ja apteekkihenkilöstönkin. Lista tuo turvaa myös tilanteisiin, jossa hoitoa tarvitessaan ei itse pysty antamaan tietoja. Listan tekoon voi pyytää apua omasta apteekista.

3. Mikäli jostain syystä käytetyt lääkeannokset poikkeavat lääkärin määräämistä annoksista, on aina hyvä muistaa kertoa tämä lääkärille. Läakehoidon onnistumista saatetaan seurata esim verikokein ja mikäli todellinen läakeannos ei ole lääkärin tiedossa hänen päättäessään läakehoidosta, voi seuraukset olla arvaamattomia.

Läakeen hoitoannosta saatetaan muuttaa, jos tutkimustulokset ovat poikkeavat ja muutos saattaa olla merkittävä haittojen kannalta, kun annostusta korjataan määrättyyn, ei todellisesti käytettyyn.

Minulla on todettu uusi sairaus jo toisen pitkään sairastamani taudin lisäksi ja minulle määrättiin monia uusia lääkkeitä. Minua pelottavat kaikkien niiden haitta- ja yhteisvaikutukset.

Vastaus: Suurin osa läakehoidoista onnistuu ongelmitta, mutta haitta- ja yhteisvaikutuksista on hyvä olla tietoinen. Toisinaan haittavaikutukset ovat hallittavissa pienin järjestelyin, kuten esimerkiksi lääkärin tekemin annoskokemuutoksin vaikkapa hoidon aloituksen yhteydessä tai vaihtamalla ottoajankohtaan (esim. kortsoni

aamulla ja aterian yhteydessä), mutta toisinaan lääkkeen vaihto on ainoa ratkaisu.

Haittavaikutusepäily kannattaa aina ottaa puheeksi vastaanotolla tai apteekissa, jotta voidaan miettiä mikä olisi paras tapa edetä.

Yhteisvaikutukset taas on hallittavissa, kun lääkkeen määrääjällä on tiedossa kaikki asiakkaan käytössä olevat valmisteet. Tässä oivana apuna toimii edellä mainittu lääkelista.

Osa yhteisvaikutuksista on sellaisia, että lääkkeitä ei voida käyttää ollenkaan yhtäaikaaisesti, mutta osassa tapauksissa taas voidaan yhteisvaikutusta hallita esim ottoajankohtaa säätelemällä tai annoskokoja muuttamalla. Tyypillisin esimerkki ensimmäisestä lienee kalsiumia sisältävien tuotteiden ja valmisteiden siirtäminen eri ottoajankohtaan kuin tietyt antibiootit tai kilpirauhashormonivalmiste.

Joskus yhteisvaikutus voi olla jopa tavoiteltu tilanne tietyn potilaan, yksilöllisen kokonaisuuden hoidon onnistumisen kannalta.

Lopuksi, uuden vuoden toivotusten lisäksi, kehotan rohkeasti nykäsämään meitä ammattilaisia hihasta mieltä painavien kysymysten kanssa. Tehdään yhdessä juuri sinun läakehoidostasi turvallisempaa!

Anna Salonen

Farmaseutti, LHKA-erityispätevyys



Nivelreumaa sairastavien jalkaterveyden kartoittaminen

SYKSYN 2016 AIKANA

Metropolia Ammattikorkeakoulun jalkaterapeuttiopiskelijat toteuttivat yhteistyössä Helsingin reumayhdistyksen kanssa opintoihinsa liittyvän projektin nivelreumaa sairastavien jalkaterveyden kartoittamiseen liittyen. Projektin tarkoituksena oli selvittää nivelreumaa sairastavien jalkaterveyttä ja heidän kokemuksiaan jalkaterapiapalveluista. Tavoitteena oli, että tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa nivelreumaa sairastavien jalkaterapiapalvelujen kehittämisessä.

Projektissa selvitettiin nivelreumaa sairastavien pysyasentoon ja alaraajojen toimintoihin liittyviä asioita, virheasentojen esiintyvyyttä, alaraajojen toimintakykyä sekä jalkaterapiapalveluiden käyttöä, saatavuutta ja laatua. Projektiin osallistui 27 nivelreumaa sairastavaa henkilöä, joiden keski-ikä oli 63 vuotta. Ikäjakuma oli 25 - 82 vuotta. Alaraajakipua esiintyi jossakin määrin kaikilla projektiin osallistuneilla. Yleisintä kipua oli jalkaterissä, nilkoissa ja polvissa.

Pystyasennosta arvioitiin ylävartalon, lantion ja polvien asentoja. Hieman yli puolella esiintyi poikkeavuutta ylävartalon asennossa. Yleisin poikkeavuus oli hartoiden asennossa. Lantion ja polvien asennossa oli poikkeavuutta n. 40%:lla osallistuneista.

Alaraajojen toimintoja arvioitiin yksinkertaisin toiminnallisista testeistä. Kyykistyminen hyvässä linjauksessa onnistui hieman yli puolella. Yhden jalan varassa kyykistyminen onnistui myös hyvin yli puolella osallistuneista. Varpaille pystyi nousemaan n. ¾ osallistuneista. Nilkan liikkuvuus oli alentunut liki 60%:lla eli liikkuvuus oli alle 10 astetta koukistussuuntaan. Suurimmalla osalla osallistujista esiintyi vaivaisenluuta sekä vasaravarpaista.

Alaraajojen toimintakykyä arvioitiin subjektiivisella mittarilla, jonka pohjana käytettiin nivelreumaa sairastaville kehitettyä Foot Function Index toimintakykymittaria. Tuloksien mukaan viimeisen viikon aikana osallistuneiden kokemaa alaraajakipua ja jäykkyys jalkaterissä oli keskimäärin lievää mutta yleistä. Hankaluus, joka koettiin aiheutuvan jalkaongelmista, oli keskimäärin kohtalaista. Tällä ei ollut kuitenkaan merkittävää vaikutusta osallistujien ulkoilu- tai harrastusaktiivisuuteen. Jalkaongelmat eivät juurikaan aiheuttaneet negatiivisia tunteita (häpeä, väsymys, henkinen taakka) osallistuneissa viimeisen viikon aikana.

Jalkaterapiapalveluita toivottiin yleisesti enemmän saataville ja mainittiin esimerkiksi, kuinka ne tulisi saada julkisen terveydenhuollon kautta. Etenkin iho- ja kynsimuutoksiin liittyvää hoitoa kaivattiin. Lisäksi apua kaivattiin vaivaisenluun hoitoon ja apuvälineiden saamiseen.

Yleisesti ottaen osallistujat olivat olleet tyytyväisiä saamiensa jalkaterapiapalveluiden laatuun. Esiin nostettiin kuitenkin täydennyskoulutuksen tärkeys nivelreumaa sairastavien jalkaterapiapalveluiden laadun takaamiseksi.

Metropolian jalkaterapian tutkinto-ohjelma kiittää Helsingin reumayhdistystä projektiyhteistyöstä. Opiskelijat kokivat projektin mielenkiintoiseksi ja ammatillista osaamista edistäväksi.

Pekka Anttila

*Tutkintovastaava, lehtori
Jalkaterapian tutkinto-ohjelma
Metropolia Ammattikorkeakoulu*



Osteopaattinen lähestymistapa SELKÄRANKAREUMAAN

”PÄÄSIN KEVÄÄLLÄ 2016 kahden osteopatiaopiskelijan tutkimuspotilaaksi Helsingin Reumayhdistyksen vertaistukiryhmän kautta. Hoitokertoja oli viisi, mutta olen jatkanut osteopatiassa käyntejä omakustanteisesti tämän jälkeenkin. Sairastan selkärankareumaa. Diagnoosin sain 2005, mutta oireita minulla oli ollut jo kauan ennen tätä. Selkärankareuma on kohdallani ollut vaikeahoitoinen ja tulehduksia minulla on selän lisäksi ollut sekä isoissa että pienissä nivelissä.

Osteopatiassa olen kokenut ennen kaikkea kivunlievitystä ja rentoutumisen tunnetta. On ollut myös mielenkiintoista kuulla, mitä havaintoja osteopatiaopiskelijat minusta tekivät ja millaisia harjoituksia he minulle suosittelevat. Minusta tuntui, että havainnot olivat hyvin tarkkoja ja yksityiskohtaisia ja myös kokonaisvaltainen ote hoitamisesta tuli hyvin esille. Keskustelimme jokaisen hoidon alussa, millainen oloni oli ollut edellisen hoidon jälkeen, mitä edeltävillä viikoilla oli tapahtunut ja millainen oloni oli ennen hoitoa.

Koin hyödyllisiksi myös hengityksen ja liikkeen yhdistävät harjoitukset. Ne rentouttivat oloani tehokkaasti. Kun lääketieteessä usein hoidetaan oiretta, osteopatiassa perehdytään ennen kaikkea syyhyn, joka oireen aiheuttaa. Pidän siitä, että kehossani olevia ongelmia ei rajattu, vaan osteopatiaopiskelijat olivat kiinnostuneita kaikista kehossani tapahtuvista asioista. Tämä oli mielestäni hyvä lähtökohta hoidon toteuttamiselle.

Minulle suurin hyöty osteopatiasta on ollut rentoutumisen helpottuminen ja sen myötä kipujen lievittyminen. Helpoiten olen huomannut tämän, kun olen ollut voimakkaasti kivulias. Lievästi kivuliaana en huomannut yhtä suurta vaikutusta. Arvostankin suuresti sitä, että osteopatiaopiskelijat osasivat ja olivat motivoituneita muuttamaan hoitotekniikoita silloin kun tarvetta siihen oli. Koska potilaan tilanne saattaa lyhyessäkin ajassa muuttua, on tärkeää, että hoitoakin voidaan tarvittaessa muuttaa. Oli hienoa, että keskustelulle riitti aina aikaa.”

Edellä yhden tutkimushenkilön kokemus osteopaattisesta hoitajaksosta.

Selkärankareuman tyypillinen ilmentyminen

Selkärankareuman tyypillisimpiä oireita ovat krooninen selkäkipu, tulehdukset SI-nivelissä, selkärangan nivelissä ja jänneiden kiinnityskohtien tulehdukset eli entesiitit sekä epäsymmetriset tulehdukset alaraajoissa. Selkärankareumalla voi edetessään olla lamauttava vaikutus ihmisen toimintakykyyn. Kivut voivat olla hyvin voimakkaita ja jatkuvia, jotka eivät lievene ilman tehokasta lääkitystä. Rangan jäykistyminen tai kehon kiputilat vaikuttavat päivittäis-

ten toimintojen toteuttamiseen, kuten liikkumiseen ja normaalien arkiaskareiden tekemiseen.

Mitä on osteopatia?

Osteopatia hoitomuotona perustuu vahvaan anatomiseen osaamiseen, käsin tehtävän palpaation avulla tapahtuvaan kliiniseen tutkimiseen ja kehon eri rakenteiden käsittelyyn. Fysiologisten prosessien ymmärrys kehon rakenteiden ja toiminnan vuorovaikutuksessa on tärkeä osa osteopaatin työnkuvaa. Osteopatian filosofiaan kuuluu kokonaisvaltainen käsitys kehosta, huomioiden myös psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, jotka vaikuttavat hoidettavan henkilön elämään.



Kuva Markus Uotila

Osteopaatin tavoitteena on ymmärtää oireiden ja toimintahäiriöiden taustalla olevat syyt sekä niiden seuraukset huomioiden altistavat ja ylläpitävät tekijät. Hoidon tavoitteena on lievittää oireiden taustalla olevia tekijöitä ja siten edistää kehon normaalin toimintakyvyn palautumista.

Osteopatian koulutus Metropolia Ammattikorkeakoulussa on täysipäiväistä opiskelua neljän vuoden ajan. Suomessa osteopaatti on Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valviran rekisteröimä nimikesuojattu terveydenhuollon ammattihenkilö.

Opinnäytetyön toteutus ja tulosten pohjalta tehdyt havainnot

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina oli Helsingin Reumayhdistys Ry. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää osteopaattisen hoidon vaikutuksia selkärankareumaatikon fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Opinnäytetyö toteutettiin tapaustutkimuksena ja käytännön osuudet suoritettiin keväällä 2016 Metropolia Ammattikorkeakoulun Positia-hyvinvointipalvelujen tiloissa.

Hoitojaksoille osallistui neljä tutkimushenkilöä ja hoitajakso koostui viidestä hoitokerrasta. Selkärankareumaatikon kokemuksia hoidosta ja hoidon vaikutuksesta toimintakykyyn selvitettiin ryhmähaastattelun, toimintakykyä mittaavien työkalujen ja hoitajaksojen pohjalta saadun tiedon avulla.

Opinnäytetyön otanta oli pieni, mutta tulosten perusteella osteopaattisella hoidolla voisi olla vaikutusta selkärankareumaatikon toimintakykyyn. Kaikki tutkimushenkilöt kokivat hyötynsä osteopaattisesta hoitajaksosta ja ovat myönteisiä osteopatian käytöstä täydentävänä hoitomuotona selkärankareumaatikon hoidossa. Kaikilla tutkimushenkilöillä toimintakyvyssä tapahtui muutoksia, mutta tuloksia arvioidessa on hyvä ottaa huomioon reumasairaudelle tyypillinen oirekuvan vaihtelevuus, ulkoisten tekijöiden ja mahdollisten lääkemutosten vaikutus yksilön tilaan.

Tutkimushenkilöiden palautteen pohjalta rentoutuminen oli yksi hoitajakson merkittävimmistä vaikutuksista. Suurimman osan kohdalla välitön reaktio hoitoon oli kehon rentoutuminen ja kehon jännittyneisyyden lieventyminen, mutta kaikkien mielestä hoitajakso oli liian lyhyt pitkäaikaisten vaikutusten arvioimisen kannalta. Tutkimushenkilöiden kokemusten mukaan rentoutuminen koetaan hyvin tärkeänä selkärankareuman kannalta, koska sairaudella on taipumus jäykistää kehoa ja esimerkiksi aktiivinen venyttely voi olla vaikeaa jäykistyneiden nivelten takia.

Yksi tutkimushenkilöistä kertoi sairauden vaikutuksesta kaikkiin elämän osa-alueisiin ja valintoihin, kuten esimerkiksi ruokavalioon, harrastuksiin ja aikatauluihin. Staattista asentoa vaativa harrastus kuten puutarhan hoito tai kortinpeluu voi olla hankalaa, kun taas jonkin urheilulajin harrastaminen voi onnistua lähes vaikeuksista.

Artikkeli perustuu Laura Marttilan ja Suvi Haapasalon Metropolia Ammattikorkeakoulun osteopatian tutkinto-ohjelmaan kuuluvaan opinnäytetyöhön: Osteopaattisen hoidon vaikutus selkärankareumaatikon toimintakykyyn, joka on julkaistu syksyllä 2016 Theseus- tietokannassa.

Artikkelin lähdekirjallisuus:

- Chila Anthony G. 2011. *Foundations of osteopathic medicine*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

- Mercer Nicholas -- Parsons Jon 2006. *Osteopathy: Models for Diagnosis, Treatment and Practice*. Livingstone Churchill Elsevier Health sciences.

- Sammut Emanuel — Searle-Barnes Patrick 1998. *Osteopathic Diagnosis*. London: Stanley Thorne Publishers Ltd.

MediYoga sopii myös liikuntarajoitteisille

ESPOON REUMAYHDISTYKSEN vuoden 2016 reumaviikon tapahtumana oli MediYoga-luento ja -harjoitus Sellon kirjaston aulassa.

Tilaisuutta oli vetämässä MediYogaohjaaja **Heidi Sundquist**. Hän kertoi, että MediYoga nimi tulee ruotsinkielestä medicinsk yoga eli lääkinällinen jooga. Tämän joogamuodon on kehittänyt joogaopettaja Göran Boll Ruotsissa 1990-luvun puolivälissä. MediYoga on kehitetty kundaaliinjooan ja tieteellisten joogatutkimusten pohjalta. Sen liikkeitä on rauhoitettu, jotta se kävisivät myös ihmisille, joilla on liikkumisrajoitteita.

MediYoga on rauhallinen, rentouttava joogamuoto, joka sopii kaikkein ikäisille, -kuntoisille ja -rajoitteisille. Sen punainen lanka on pitkä, tietoinen syvähengitys, joka yhdistetään tietoisiin, hitaisiin liikkeisiin. Hengitys tehdään aina nenän kautta, jolloin se on laadukkaampaa: ilma lämpenee, puhdistuu ja kosteutuu matkalla keuhkoihin.

Harjoituksissa ei saa tuntea kipua, vaan harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen, oman toimintakyvyn mukaan ja ollen tietoisesti läsnä nykyhetkessä. Tunti alkaa hengittellen syvään joko makuulla tai istuen. Liikkeet voi tehdä makuuasennossa joogamatolla tai istuen. Tämän jälkeen on syvärentoutus, ja lopuksi meditaatio mielen rauhoittamiseen.

MediYogaa on tutkittu paljon Ruotsissa ja USA:ssa. Sen on todettu vaikuttavan unen laatuun, joka on syvempää ja rauhallisempaa. Se voi auttaa myös nukahtamiseen, kun ohjaa ajatukset pois huolista tai kivuisista syvähengitykseen. Se siis valjastaa mielen keskittymään hengitykseen.

Vuonna 2010 Malmössä on tutkittu MediYogan vaikutusta korkeaan verenpaineeseen. Tutkimuksessa jo 11 minuutin syvähengitys vasemman sieraimen kautta laski verenpainetta huomattavasti.

Myös eteiväriinässä syvähengitys on saanut kohtauksen pysähtymään. Tukholmassa Danderydin sairaalan ja Karolinska Instituten pilottitutkimus MediYogan vaikutuksista eteiväriinään osoitti, että MediYoga-harjoituksia tehneiden potilaiden verenpaine ja syke laskivat merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna. Tutkimusta jatketaan.

MediYoga on saavuttanut suuren

suosion Ruotsissa ja se on tällä hetkellä käytössä yli 150 sairaalassa ja terveyskeskuksessa ym. ympäri maata. Laajan tutkimuksen perusteella Danderydin sairaala tarjoaa kaikille sydänpotilaille kuntoutuksena MediYogaa infarktin jälkeen. Se sopii hyvin myös aivohalvauksen saaneille. On tärkeää huomata, että MediYoga ei ole vaihtoehtoinen, vaan nimenomaan täydentävä lisä hoitotyössä.

MediYogalla on hoidettu menestyksellisesti selkävaivoja, työuupumusta, stressiä, masennusta, migreeniä ja jännityspäänsärkyä, unettomuutta, kroonista kipua sekä neurologisia sairauksia, kuten Parkinsonin ja Alzheimerin tautia.

Reumasairailta MediYoga parantaa nivelien, kehon ja selkärangan liikkuvuutta. Ruotsissa tehtiin vuonna 1997 selkätutkimus, jossa MediYogan todettiin lisäävän selkärangan liikkuvuutta ja hierovan välilevyjä, jotka kuivuvat, jos niitä ei käytetä. Se venyttää kireitä lihaksia ja parantaa verenkiertoa.

Tällä hetkellä Suomessa on käynnissä ensimmäinen tutkimus, jossa MediYogan vaikutuksia selvitetään I tyypin diabeteksen hoidossa. Aikuiset tutkittavat on otettu FinnDiane-tutkimusryhmästä ja sitä johtaa Per-Henrik Groop.

Tällä hetkellä Suomessa ei kouluteta MediYogaohjaajia, vaan koulutuksen voi käydä Tukholmassa, kuten Heidi Sundquistkin on tehnyt kaksi vuotta sitten. Koulutus vaatii pohjakeseen peruseläketieteen osaamisen.

Voit kokeilla syvähengitystä: Laske aluksi, kuinka monta kertaa tavallisesti hengität minuutissa. Yksi hengityskerta on sisään ja ulos hengitys. Sitten sulje silmäsi, aseta kädet syläsi mukavasti ja hengitä nenän kautta syvään niin, että vatsa, pallea ja rintakehä pullistuu ja laajenee. Yleensä hengitysten määrä vähintään puolittuu. Hengittele näin noin 8-9 minuuttia. Tunnet, kuinka rauhoitut, sykkeesi, hengitystiheytesi ja stressitasosi laskee.

MediYogasta löytyy tietoa tutkimuksista ruotsin ja englannin kielellä sivulta www.medi-yoga.com. Suomeksi tietoa löytyy sivulta www.myyyoga.fi

Hannele Jagadeesan
Espoon Reumayhdistys ry

Aktiivinen kohdevenyttely - vaihtoehtoinen tekniikka liikkuvuusharjoitteluun

MONET TOIMINNALLISET liikkeet, kuten kävely ja kyykistyminen, edellyttävät eri niveliltä riittävää liikerataa. Liikkuvuuden edistämiseen tai ylläpitämiseen kannattaakin kuntoutuksessa ja liikuntaharjoittelussa panostaa. Liikkuvuusharjoittelusta on hyötyä erityisesti silloin kun nivelliikkuvuus on eri syistä rajoittunut. Toisaalta nivelissä saattaa olla myös yliliikkuvuutta, jolloin painotus tulisi enemmän olla niveliä tukevien lihasten vahvistamisessa. Terveystieteiden ammattilaisen apuun kannattaa tarpeen mukaan turvautua sopivien harjoitteiden löytämiseksi.

Tehostettua liikkuvuusharjoittelua

Venyttelyminen on paljon käytetty menetelmä liikkuvuusharjoitteluun ja eri venytystekniikoilla voidaan tutkitusti edistää nivelliikkuvuutta. Useimmille tuttu tekniikka on staattinen venyttely. Staattisessa venyttelyssä nivel viedään asentoon, jossa kudokset alkavat vastustaa liikerataa ja asentoa pidetään eri ohjeiden mukaan kymmenistä sekunneista jopa useisiin minuutteihin. Staattinen venyttely on edelleen suosituttu liikunnan harrastajien parissa, mutta se ei tekniikkana ole täysin ongelmaton.

Tyypilliset haasteet erityisesti pitkäkestoisiin staattisiin venytyksiin liittyen ovat lihasten väsyminen

Kehon nivelten liikkuvuus on tärkeä tuki- ja liikuntaeli-mistön ominaisuus.

sekä kudosten kipeytyminen venytysten jälkeen. Lihasten väsymisen vuoksi pitkiä venytyksiä ei suositella tehtäväksi ennen varsinaista liikuntasuoritusta. Pitkät venytykset saattavat myös jälkeenpäin kipeyttää kudoksia. Tämä on ongelmallista erityisesti silloin, jos kudokset reagoivat venytyksen aiheuttamaan kuormitukseen voimakkaasti ja kipeytyminen pitkittyy.

Aktiivinen kohdevenyttely

Suosittelavaa olisi kokeilla erilaisia tapoja harjoittaa liikkuvuutta ja valikoida itselle soveltuvat tekniikat. Yksi vaihtoehtoinen venytelytekniikka on Amerikkalaisen Aaron L. Mattesin kehittämä Active Isolated Stretching (AIS), eli Aktiivinen kohdevenyttely. Aktiivisessa kohdevenyttelyssä pyritään saavuttamaan liikkuvuuden parantuminen ilman lihasten väsymistä tai kipeytymistä. Tekniikka soveltuu esimerkiksi alkulämmittelyyn tai tehtäväksi ihan omana harjoituksenaan.

Tekniikassa olennaista on 1. venytyksen kohdistaminen tiettyyn

lihasryhmään valitsemalla sopiva asento ja venytyssuunta 2. yhden venytyksen lyhyt kesto (n. 2 sekuntia) ja venytyksen toistaminen (n. 8-10 kertaa) 3. lihaksiston vaikuttaja-vastavaikuttaja periaatteen hyödyntäminen, jonka avulla pyritään pitämään venytettävä lihas mahdollisimman rentona.

Seuraavassa on kokeiltavaksi esimerkki aktiivisesta kohdevenytyksestä:

Reiden takaosan lihasten venytys. Voit käyttää venytyksessä apuna venytysremmiä tai aluksi vaikkapa kaulaliinaa.

Asetu selinmakuulle ja laita toinen jalka maahan suoraksi. Aloita venytys venytettävän puolen polvi koukussa (kuva 1). Suorista polvi ja tuo polvea jalkaa kohti rintakehää. Auta lopuksi venytystä hieman pidemmälle remmin avulla (kuva 2). Palauta takaisin lähtöasentoon. Yksi venytys kestää n.2 sekunnin ajan ja venytys toistetaan 8-10 kertaa.

Lisää venytysohjeita sekä lisätietoa tekniikasta voit lukea Pertti Kukkosen kirjasta Aktiivinen kohdevenyttely. Liikkuvuusharjoittelusta voit lukea lisää blogista osoitteesta hieros.fi/liikkuvuus-harjoittelu.

Mukavia hetkiä liikkuvuusharjoittelun parissa!

Tuomas Paavola
fysioterapeutti

Kuva 1



Kuva 2



KENKÄ·RALE

PALVELEVA KENKÄKAUPPA, MYÖS ERITYISJALKINEET

REMONTTIMYYNTI 3.1. - 11.2.

PALJON TUOTTEITA ALENNETUIN HINNOIN!

TÖÖLÖNTORINKATU 7, HELSINKI
TÖÖLÖNTORIN "TAKAKULMA", PUH. (09) 495 697
Ma-Pe 10-17.30, La 9-14
www.kenka-rale.fi

Munkkiniemen
Apteeikki
Munksnäs Apotek

Munkkiniemen terveysaseman
vieressä, parkkipaikkoja
apteekin edessä

Palvelemme/Vi betjänar

Arkisin/Vardagar

klo 8.00 – 18.30

La/Lö klo 9.00 – 15.00

**Tervetuloa tutustumaan
palveluihimme ja
tuotteisiimme**

MUNKKINIEMEN APTEEKKI

Professorintie 2,

00330 Helsinki,

p. 09-477 0100

info@munkkiniemenapteekki.fi

www.munkkiniemenapteekki.fi

APUVÄLINEET SUJUVAAN ARKEEN

TERVEYDENHUOLLON ERIKOISKAUPPA

fennokauppa.fi

☎ 09 276 360



REUMA-LITON JÄSENETU -10%

norm. hintaisista
tuotteista 2017

Pyydä ilmainen postimyyntikuvasto ja hyödynnä etusi!



Helsingin Reumayhdistyksellä lämminhenkiset 70-vuotisjuhlat



HELSINGIN REUMAYHDISTYKSEN

70-vuotista taivalta juhlittiin Kallion virastotalon ravintolasalissa 22.10.2016. Syystuoli oli juuri edellisenä yönä viennyt ikkunasta näkyvistä puista lehdet, mutta sitä lämpimämpi oli juhlatunnelma salissa. Monipuolinen musiikko **Senni Valtonen** vastasi juhlan musiikista ja millä tavalla. Konserttikantele soittimena oli aivan upean kuuloista Sennin taitavissa käsissä. Saimme kuulla monta juuri meidän juhlaamme sopivaa kappaletta.

Tervehdyspuheen piti yhdistykseme puheenjohtaja **Marja-Terttu Brandt**, joka puheessaan kertoi yhdistyksen syntyhistoriasta ja toiminnasta. Helsingin Reumayhdistys oli Suomen ensimmäinen reumayhdistys. Yhdistykse-

me oli perustamassa sittemmin Suomen Reumaliittoa, joka tänä vuonna viettää 70-vuotisjuhlaansa.

Helsingin kaupungin tervehdyksen toi sosiaali- ja terveyslautakunnan puheenjohtaja **Maija Anttila**. Hän korosti puheessaan kolmannen sektorin merkitystä tulevaisuudessa, kun edessä on historiallinen muutos sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Järjestöillä on tärkeä rooli myös oman jäsenkenttensä tarpeitten näkyväksi tekemisessä, jotta kaikkien tarpeet tulevat huomioiduksi tulevaisuudessa.

Reumaliiton toimitusjohtaja **Maria Ekroth** toi Reumaliiton terveiset suoraan samana päivänä kokoontuneen valtuuston kokouksesta. Maria Ekroth korosti puheessaan vuoden 2017

lloinen puheen sorina juhlan alussa kahvipöpin ja mansikkakakun ääressä kertoi hyvästä tunnelmasta ja sama tunnelma jatkui koko juhlan ajan.

teemoja Mielekästä elämää sekä lapsia ja nuoria. Suomessa sairastuu vuodessa 170-200 lasta lastenreumaan ja heidän tukemiseksi liitto on tehnyt jo paljon uusia avauksia ja työ jatkuu entistä tiiviimpänä vuonna 2017.

Reumaliiton myöntämien ansiomerkkien jako yhdistyksen vapaaehtoisille oli tärkeä osa juhlaa. Kulaiset ansiomerkit 20 vuotta kestäneestä vapaaehtoistoiminnasta yhdistyksen ja liiton hyväksi saivat Marja-Terttu Brandt, Pirkko Hyvärinen, Helena Räsänen ja Anneli Kauppinen. Hopeisen ansiomerkkin 10 vuotta kestäneestä vapaaehtoistoiminnasta saivat Sirkku Zonzi, Liisa Rantalainen, Helena Moilanen, Sirpa Puonti, Tuula Jurczak ja Jarmo Wilenius. Pronssisen ansiomerkkin kuusi vuotta kestäneestä vapaaehtoistoiminnasta saivat Erkki Sirviö ja Anna-Maija Virtanen. 12 ansiomerkkiä kertoo omalta osaltaan positiivista viestiä vapaaehtoistoiminnan tärkeydestä ja mielekkyydestä niin vapaaehtoistomijoille itselleen kuin yhdistykselle sen toiminnan yhtenä kivijalkana.

*Teksti Pirkko Hyvärinen
Kuva Liisa Kotimäki*



Meille pikkujoulun järjestäneet Aniza Mohamed, Hilda Heikkilä, Melina Haapakoski, Rosalotta Lagerblom ja Sami Vuorela 7.9. 2016 Laurean yhdistystorilla, jossa idea pikkujoulusta syntyi.

Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa ...

TIISTAINA MARRASKUUN 29. PÄIVÄNÄ joukko pääkaupunkiseudun reumayhdistysten vapaaehtoisia kokoontui Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa pikkujouluun, jonka järjestivät Laurea Otaniemen liiketalouden sekä sairaanhoitajaopiskelijat.

Kutsussa kerrottiin, että pikkujoulussa on joulusta tarjottavaa ja yhteistä tekemistä; mukavaa, rentoa sekä kaikille soveltuvaa ohjelmaa. Mennessäni paikalle tupa oli jo täynnä ja meillä kaikilla oli varmaan vähän jännittynyt olo siitä, mitä tulee tapahtumaan. Järjestäjillä oli selkeä suunnitelma valmiina. Varsin luonnikkaasti meidät jaettiin kahteen ryhmään. Toiset alakertaan askartelemaan ja toiset yläkertaan jumppaamaan. Tehokkaan ja miellyttävän rentoutusjumpan aikana kuulumme alakerrasta innostunutta puheensorinaa, joka hyvin säesti keskittynyttä jumppaamista. Sitteen pieni tauko ja vaihdoinme paikkoja. Askartelun tuloksena meillä kaikilla oli pino joulukortteja kotiin vietäväksi.

Päivän päätteeksi oli vielä tietokilpailu, joka tehtiin viiden henkilön ryhmissä. Kysymykset liittyivät jouluun ja olivat taiten laadittu haastavaksikin. Kaikki palkittiin pienellä joulupaketilla. Ja joka välissä nautimme jouluherkuista, suklaasta, pipareista, glögistä, hedelmistä, jotka oli tilaisuuteen sponsoroinut K-Market Eino Leinon katu.

Elina Sormunen

Helli Suomisen stipendirahaston stipendi Marjatta Sykölle

MARJATTA SYKÖLLE ojennettiin 23.9.2016 pidetyssä tilaisuudessa Opin- to toiminnan keskusliiton ylläpitämän Helli Suomisen stipendirahaston myöntämä stipendi. Tämä vuonna jaettiin kuusi yksilöstipendiä ja yksi ryhmästipendi. Hakemuksia oli kaikkiaan 63.

Espoon Reumayhdistyksessä Marjatta on aktiivisen hallitustyöskentelynsä lisäksi vastannut liikuntapainotteisista vertaistukiryhmistä ja monien liikuntatapahtumien järjestämisestä. Hän on hankkinut, kouluttanut ja perehdyttänyt ohjaajat ja varmistanut liikuntatilojen sopivuudesta reumatauteja sairasta-

ville. Vuosittain on toiminut 10 -12 viikoittain kokoontuvaa ryhmää ja osallistujia vuoden aikana useampi sata.

Marjatta Sykön ansiot vertaistukitoiminnassa eivät ole rajoittuneet vain Espoon Reumayhdistykseen. Hän on ollut käynnistämässä 90-luvun puolivälissä pääkaupunkiseudun SLE- vertaistukiryhmää, johon on myöhemmin liitetty myös Sjögrenin syndroomaan sairastavat.

Näiden lisäksi hän on toiminut myös Espoon Ladussa, missä hän on ohjannut ja organisoinut Metsämörriohjaajien vertaistoimintaa ja kouluttanut kau-

Marjatta Sykkö



pungin perhepäivähoitajia lasten liikkuttamisessa.

Sydämelliset Onnittelut Marjatalle.

*Teksti Elina Sormunen
Kuva Sivi, Anu Törrö*

Pääkaupunkiseudun aluetoimikunnalla toiminnan vuosi takana

PÄÄKAUPUNKISEUDUN aluetoimikunta on yksi Reumaliiton kahdeksasta aluetoimikunnasta. Toiminnan painopistealueita ovat vaikuttamistyö, yhdistysten näkyvyyden lisääminen sekä yhdistysten välisen yhteistyön vahvistaminen. Aluetoimikunnan varsinaisia jäseniä ovat Marjatta Antila ja Raili Mäkinen Vantaan Reumayhdistyksestä, Elina Sormunen ja Marjatta Sykkö Espoon Reumayhdistyksestä, Pirkko Hyvärinen (aluetoimikunnan pj) ja Marja-Terttu Brandt Helsingin Reumayhdistyksestä, Anja Nurmela Helsingfors Svenska Reumaföreningistä ja Henri Kainiemi Suomen Reumanuorista.

Vuosi 2016 oli tämän aluetoimikunnan kolmivuotisen toimikauden toinen vuosi. Aluetoimikunta järjesti Hyksalueen reumahoitotiimien kanssa tapaamisen, jonka aiheena oli reuman moniammatillinen hoito. Virkistys/aluepäivä pk-seudun yhdistysten jäsenille oli syyskuussa Suomenlinnassa. Yleisöluento järjestettiin lokakuussa reuma- viikolla Kampin Palvelukeskuksessa. Vuoden päätti Laurea AMK:n kanssa yhteistyössä järjestetyt pikkujoulut yhdistysten vapaaehtoisille.

Vuoden aikana aluetoimikunnan yhdistykset esittelivät toimintaansa Potilaan Oikeuksien päivänä Biomedicumissa 18.4., Laurean yhdistystorilla 7.9. sekä maailman reumapäivänä 12.10. Meilahden Tornisairaalaassa tukipiste OLKassa

Pirkko Hyvärinen

HELJÄ-esteettömyysseminaari kaikille esteettömyydestä kiinnostuneille

Aika:	Tiistai 11.4. klo 17.30-19.30	18.20	Helsingin palvelukartta, projektip. Mirjam Heikkinen, Hgin kaupunginkanslia
Paikka:	Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B		
Ohjelma:		18.50	Jääkö jalankulkija muiden jalkoihin? Reunakivien muoto ja suojatien käyttö.
17.30	Mikä ihmeen HELJÄ-esteettömyysryhmä, Timo Lehtonen, vammaisneuvosto	19.10	Loppukeskustelu
17.45	Esteetön Helsinki on kaikkien etu, tek.lis., arkkitehti Kirsti Pesola		Ei ennakkoilmoittautumista. Vapaa pääsy. Tervetuloa.

HELJÄ-esteettömyysryhmään kuuluu Helsingin alueella toimivia järjestöjä. Mukana on tällä hetkellä Helsingin Invalidien yhdistys ry, Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry, Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry, Helsingin Reumayhdistys ry, Kynnys ry sekä Uudenmaan CP-yhdistys ry. Lisäksi työskenteleyn osallistuvat Helsingin kaupungin esteettömyysasiamies ja Helsingin vammaisneuvoston edustaja.

Terveyttä, Turvallisuutta ja Tietoa

ESPOON REUMAYHDISTYKSEN vuoden teemana on: Terveyttä, turvallisuutta ja tietoa. Tämän pohjalta keskitytään oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen ja lisäämiseen. Tämä käsittää sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin, itsensä kehittämiseen ja uuden oppimisen. Vertaistuki on olennainen osa kaikessa toiminnassamme.

Kevään aikana jatkuvat jo vuosia tutuksi tulleet liikuntamuodot, Asahi, Pilates, kuntosaliharjoittelu ja al-lasjumput. Uutta tulee keväällä olemaan MediYoga, josta on lisätietoa Espoon yhdistyksen sivuilla.

Kaikki liikunta lisää lihasvoimaa ja vahvistaa tasapainoa, siis myös turvallisuutta. Meille reumatauteja

sairastaville turvallisuutta lisää myös asianmukaisten ja oikea-aikaisten terveyspalvelujen saaminen. Tähänkin asiaan pyrimme vaikuttamaan. Jo nyt tiedämme, että HUS:n alueella ollaan kehittämässä virtuaalista reumatologiaa. Mitä kaikkea se tuo mukanaan, siitä saamme varmasti lisätietoa alkaneen vuoden aikana. Miten sote-uudistus tulee vaikuttamaan hoitojärjestelyihin. Senkin näemme vasta tulevina vuosina.

Viime vuoden hyvien kokemusten perusteella lisäämme yleisötilaisuuksia Sellon kirjaston tiloissa. Näin voimme jakaa tietoa monista mielenkiintoisista asioista. Samalla voimme kertoa suuremmalle joukolle myös yhdistyksemme monipuoli-

sesta toiminnasta ja saada uusia ihmisiä toiminnan piiriin.

Keväällä on tulossa kunnallisvaalit. Toiveena on, että tulevien valtuutettujen joukossa on henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita pitkäaikais-sairautta sairastavien hoidon turvaamisesta. Kunnallisvaalien aikana on perinteen mukainen Pieni Ele – keräys. Toivon, että moni teistä on valmis olemaan lipasvahtina vaalipaikoilla. Keräystuotoilla on oma merkityksensä yhdistyksen taloudessa. Lipasvahdiksi voi ilmoittautua vaikka heti yhdistyksen toimistoon.

Viime vuonna meillä oli huono tuuri toimistonhoitajien suhteen. Suurin osa vuodesta oltiin ilman toimistonhoitajaa ja se väistämättä nä-

kyi toimiston ja siten koko yhdistyksen palveluissa. Vuoden alussa aloittaa uusi toimistonhoitaja. Tämä tulee helpottamaan sekä hallituksen työskentelyä että jäsenten palveluja.

Tavoitteena on myös viimein saada uudistetut, selkeämmät nettisivut käyttöön. Vaikka tänä päivänä tuntuu siltä, että kaikki asiat hoidetaan netissä, niin haluamme säilyttää myös kaikki nyt jo vähän vanhanaikaiseksi koetut, mutta meille tutut tavat olla yhteydessä toisiimme. Yhdistyksen tukihenkilöt ja palveluneuvoja löytyvät Espoon yhdistyksen sivuilta. He ovat meidän yhteydenottoja varten. Myös Reumaliiton vertaistukijat ja asiantuntijat ovat olemassa meitä varten, joten roh-



keasti vain soittamaan heille. Heidän yhteystiedot löydät Reumalehdestä ja Reumaliiton netti-sivuilta.

Hyvää alkanutta vuotta ja kaikki aktiivisesti osallistumaan!

Elina Sormunen
puheenjohtaja
Espoon Reumayhdistys ry

Juhlan jälkeen

YHDISTYKSEMME 70-vuotisjuhla-vuosi on takana ja jatkamme toimintaamme juhlavuodesta voimaa saaneina.

Kevät 2017 on täynnä tapahtumia. Uutena ryhmänä yhdistyksessämme aloittaa reumalapset ja vanhemmat. Mielenkiinnolla odotamme, millaisen lisän tämä ryhmä tuo toimintaamme. Mukaan voi tulla lapset ja perheet koko Uudeltamaalta. Lastenkliniikalla diagnostisoidaan vuosittain 60-70 lastenreumaa, joten tarvetta perheillä on tietoon ja vertaistukeen. Toivottavasti mahdolli-

simman moni perhe pääsee osallistumaan keväällä järjestettäviin tapaamisiin ja muuhunkin toimintaamme.

Reumaa sairastavien sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittymistä seuraamme tiiviisti sitä mukaa, kun sote-uudistus etenee. Joulukuussa hallitus julkisti lakiluonnoksen asiakkaan valinnanvapaudesta sosiaali- ja terveyspalveluissa ja sote-järjestämisen kokonaisuus on tarkoitus antaa eduskunnalle alkuvuodesta.

Digitalisaatio on nykyajan trendi ja se tuo paljon mahdollisuuksia myös terveydenhoidossa. Digitalisaa-

tioon liittyvä iso hanke on virtuaalinen terveyskylä, jonne tulee eri sairauksille omia talojaan. Reumatologia suunnitellaan parhaillaan. Terveyskylä.fi-nettisivulla voi antaa ideoita mm.reumatologian kehittämiseen.

Vauhdilla etenevän digitalisaation keskellä on tärkeätä huolehtia myös heistä, joilla ei ole mahdollisuutta hakea tietoa tai asioida netin kautta. Heillä on samanlainen oikeus tietoon ja hyvään hoitoon. Toivottavasti resurssit käytetään näiden ihmisten hoitoon, ohjaukseen ja neuvontaan entistä enemmän, kun osa poti-

laista varmasti mielelläänkin käyttää netin suomia mahdollisuuksia omassa hoidossaan.

Edelleen printtimedia on tärkeä ja sen takia yritämme tehdä tätä yhteistä Luuvaloa niin kauan kuin resurssit antavat myöten. Ja puhelinkin on nyt tullut uudelleen arvoonsa, kun sähköposti nopeana asioiden hoidon välineenä on hiukan menettänyt merkitystään. On sanottu, että jos haluaa asian hoituvan nopeasti, niin paras tapa on soittaa puhelimella.

Eli ollaan yhteyksissä.



Marja-Terttu Brandt
puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry

Vantaan Reumayhdistys haluaa tukea jäseniään

ALUKSI HALUAISIN KIITTÄÄ väistyvää puheenjohtajaa erinomaisesti työstä Vantaan Reumayhdistyksen eteen. Pekka Polkko on saanut aikaiseksi mm. sen, että yhdistyksen taloudellinen tilanne on loistava. Meidän ei tarvitse nostaa jäsenmaksuja tänäkään vuonna ja pysytymme järjestämään toimintaa jäsenillemme kohtuuhinnoin.

Vantaan Reumayhdistyksen toimintaan tulee tänäkin vuonna kuu-

lumaan paljon erilaisia aktiviteetteja. Järjestämme niin Myyrmäessä kuin Tikkurilassakin erilaisia reumasairaille suunnattuja jumppia. Yhdistyksen omat liikuntaryhmät maksavat Vantaan Reumayhdistyksen jäsenille vain 35 euroa/kausi. Mikäli liikuntaryhmissä on tilaa, voivat yhdistykseen kuulumattomatkin osallistua hintaan 45 euroa/kausi.

Myös miesten porinapiiri, Myyr-

mäen reumakerho ja vertaistukiryhmä jatkavat toimintaansa.

Yhdeksi tämän vuoden teemaksi nostaisin reumasairaiden lasten ja nuorten aktivoimisen. Tämän aloitamme järjestämällä 11.3.2017 koko perheen tapahtuman Tiedekeskus Heurekassa.

Järjestämme keväällä myös muita tapahtumia. Ensimmäiseksi 1.2.2017 Vantaan Apulaiskaupunginjohtaja Jukka T. Salminen tulee

kertomaan SOTE-uudistuksesta ja sen vaikutuksista. Huhtikuussa on kylpyläretki Laulasmaalle, mikä on jäsenillemme todella edullinen.

Hyvää alkavaa vuotta sekä liikkunnallista ja mukavaa kevättä.

Mia Salminvuo
puheenjohtaja
Vantaan Reumayhdistys ry



Valfrihet på gott och ont

VALFRIHET I VÅRDEN är en av regeringens kungstankar i den kommande social- och hälsovårdsreformen. Inom social- och hälsovården har valfrihet hittills varit begränsad till att man kunnat använda sig av den offentliga servicen, betala ur egen ficka för service av den privata sektorn eller som förvärvsarbete utnyttja arbetshälsovården.

De senaste åren har man i Helsingfors och flera andra kommuner börjat tillämpa en form av valfrihet genom att bevilja sina invånare sk servicesedlar. Staden gör avtal med privata serviceproducenter, den vårdbehövande väljer en av dessa och staden betalar en överenskommen summa till producenten. Denna form av valfrihet har dock endast gällt vissa serviceformer såsom vissa platser för äldreboende, syn- och hörselundersökningar, tandvård mm.

I social- och hälsovårdsreformen som träder i kraft inom ett par år kommer valfriheten enligt planerna att omfatta all bashälsovård och till vissa delar socialvården och specialistsjukvården. Den vårdbehövande kan själv välja mellan service som erbjuds av den offentliga sektorn, privatföretagen eller den frivilliga sektorn. De kommande landskapen som ansvarar för social- och hälsovården skall göra avtal med olika serviceproducenter vilka sedan alla bör vara på samma startlinje vad gäller avgifter för och kvaliteten på vården.

Det blir en stor omställning som kan föra både gott och mindre gott med sig. Det positiva är att man själv kan välja vem som skall ge den service man behöver. I Helsingfors har systemet med servicesedlar t ex gett svenska klienter möjlighet att få service på svenska då

staden kanske inte har haft möjlighet till det. I det kommande systemet skall man efter ett år kunna byta till en annan serviceproducent om man inte är nöjd med den service man får. Det gäller alltså för de olika producenterna att hålla en hög standard på servicen för att få behålla sina klienter. Positivt är också att valfriheten kan ge klienten möjlighet att få närservice, dvs att välja en producent nära sitt hem.

Valfriheten kan dock också innebära vissa problem. Ett av dem är att de stora internationella företagen som eftersträvar möjligast stora vinst konkurrerar ut mindre företag och frivilliga sektorn. Det kan också uppstå problem då ansvaret för att välja serviceproducent överflyttas till klienten. Det förutsätter man fysiskt och psykiskt är kapabel att välja mellan olika producenter.

För personer med många olika sjukdomar, för handikappade, för äldre, kan det vara svårt att hitta rätt på en lista med många olika serviceproducenter.

Den arbetsgrupp som dragit upp riktlinjerna för hur valfriheten skall förverkligas i praktiken har föreslagit att det i varje enhet skall finnas en servicehandledare som kan bistå klienten med råd, men det förutsätter förstås att man först har valt en serviceproducent.

Valfrihet kan vara bra i en övervakad och kontrollerad form men den förutsätter att klienterna har faktiska möjligheter att välja och att de klarar av att göra sina val. Mycket är ännu öppet vad gäller hur valfriheten i praktiken skall genomföras likaså vad gäller många andra delar av den stora reformen. Vi får hoppas på att vi under det nyss påbörjade året får mera informa-



tion och att åtminstone en del av de många frågorna besvaras.

Gunvor Brettschneider
Ordförande för Helsingfors
Svenska Reumaförening rf



ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMII

ESPOON REUMAYHDISTYS RY. • ESBO REUMAFÖRENING RF.

TOIMISTO

Ruutikatu 9 C, 02650 Espoo, toimisto avoinna ma-to klo 10-15

P. 040-589 4773

Sähköposti toimisto@espoonreumayhdistys.fi

Kotisivut www.espoonreumayhdistys.fi

Löydät meidät myös FACEBOOKISTA!

Pankki Nordea IBAN FI46 1112 3000 3095 07

HALLITUS VUONNA 2017

Puheenjohtaja Elina Sormunen 050 325 4646
elina.sormunen@elisanet.fi

Varsinaiset jäsenet Varapuheenjohtaja Hannele Jagadeesan p. 040 701 8104
hannele.jagadeesan@kolumbus.fi

Ritva Karhunen, Paula Pöntynen ja Marjatta Sykkö

Varajäsenet Mirja Hirvijärvi ja Tuula Rantasalo

Sihteeri, toimistonhoitaja p. 040 589 4773, toimisto@espoonreumayhdistys.fi

TUKIHENKILÖT

Yhdistyksemme koulutetut tukihenkilöt auttavat, kun tarvitset tukijaa ja ymmärtää sairautesi eri vaiheissa.

Fibromyalgia Lena Lindfors 050 572 6792

Kati Sironen 050 58 41 576

Polymyalgia Ritva Karhunen 040 565 3184

Sjögrenin syndrooma ja SLE Marjatta Sykkö 050 376 5942

Nivelreuma Elina Sormunen 050 325 4646

Nivelrikko Hannele Jagadeesan 040 701 8104

Tekonivel Mirja Hirvijärvi 040 521 0933

PALVELUNEUVOJA

Palveluneuvojalta saat apua sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyvissä kysymyksissä.

Hannele Jagadeesan p. 040 701 8104, hannele.jagadeesan@kolumbus.fi

LIITY JÄSENEKSI

Voit liittyä Espoon Reumayhdistyksen jäseneksi soittamalla toimistomme puh. 040 589 4773, sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai täyttämällä jäseneksi ilmoittautumislomakkeen netissä: www.reumaliitto.fi.

JÄSENMAKSU vuonna 2017 on 22 euroa.

YHDISTYKSEN TOIMISTOSTA voit lainata reumasairauksiin, omahoitoon ja kuntoutukseen liittyvää kirjallisuutta. Toimistosta saat myös esitteitä ja oppaita. Toimistosta voit ostaa Reumaliiton adresseja ja kortteja.

VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2017

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm.

OK- Siviksen tuella



Opintokeskus Siviis

ASKARTELUKERHO

Espoon Järjestöjen Yhteisö ry:n (EJY) tiloissa, **Kauppamiehentie 6, Tapiola.**

Askartelukerho kokoontuu tiistaikerhon yhteydessä.

BRIDGEKERHO

Kerho kokoontuu pääsääntöisesti keskiviikkoisin yhdistyksen toimiston tiloissa,

Ruutikatu 9. Uudet pelaajat ovat tervetulleita mukaan. Lisätietoja kerhon toiminnasta

saat yhdistyksen toimistosta p. 040-589 4773

FIBRORYHMÄ

Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu keskiviikkoisin klo 12 – 14

Espoon Järjestöjen Yhteisö ry:n (EJY) tiloissa, **Kauppamiehentie 6, Tapiola.**

Lisätietoja ryhmän toiminnasta saat ottamalla yhteyttä ryhmän vetäjille.

Ryhmässä on kahvitarjoilu.

11.1. Erkkeri 25.1. Erkkeri 8.2. Erkkeri 22.2. Erkkeri

8.3. Erkkeri 22.3. Erkkeri 5.4. Sali (ruokasalin yhteydessä)

19.4. Erkkeri 3.5. Sali 17.5. Erkkeri 31.5. Erkkeri

Ryhmänvetäjinä: Kati Sironen p. 050 584 1576, varalla Lena Lindfors p. 050 572 6792

KULTTUURIPIIRI

Vierailu väestönsuojelumuseossa 23.3.2017 klo 13.00 kts. erillinen ilmoitus

TIISTAIKERHO (Reumakahvila) on kaikille jäsenillemme avoin vertaistukiryhmä. Tapaamisiin voi tulla mukaan joka kerta tai vain silloin tällöin oman jaksamisen mukaan. Kokoontuminen **Espoon Järjestöjen Yhteisö ry:n (EJY)** tiloissa, **Kauppamiehentie 6, Tapiola.** Kerhossa on kahvitarjoilu.

17.1. klo 13-15 31.1. klo 13-15 14.2. klo 13-15

28.2. klo 13-15 14.3. klo 13-15 11.4. klo 13-15

25.4. klo 13-15 9.5. paikka ja aika sovitaan myöhemmin.

Ryhmänvetäjinä: Aune Stenlund, p.044 382 3080

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET RYHMÄT

HARVINAISTEN RYHMÄ

Katso kokoontumispaikka, ajat ja aiheet Helsingin Reumayhdistyksen sivuilta

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄ

Katso kokoontumispaikka, ajat ja aiheet Helsingin Reumayhdistyksen sivuilta

PÄÄKAUPUNKISEUDUN POLYMYALGIARYHMÄ

Katso kokoontumispaikka, ajat ja aiheet Helsingin Reumayhdistyksen sivuilta

LIIKUNTAPAINOTTEISET VERTAISTUKIRYHMÄT

KEVÄÄN 2017 MUUTOKSIA

Kaisankodin ryhmät maanantaina klo 13 ja klo 14.15. Korvaavat Kaunialan syyskauden ryhmät, jotka päättyivät syyskauden lopussa.

Uutena ryhmänä aloittaa Medi Yoga, kts. erillinen ilmoitus

Ryhmät aloittavat viikolla 2 ja päättyvät viikolla 20. Jumpsia ei ole pitkä-perjantaina, toisena pääsiäispäivänä eikä vappuna. Espoonlahdessa ei myöskään 14.4. eikä 12.5.

Ilmoittautumiset toimistoon 040-589 4773. Syyskaudella aloittaneet voivat jatkaa ilman uutta ilmoittautumista kevätkauden. Mikäli et halua jatkaa enää kevätkaudella, niin ilmoita siitä toimistoon.

Osallistumismaksu 35 €/kausi jäseniltä ja muilta 70 €/kausi tulee maksaa yhdistyksen tilille Nordea IBAN FI46 1112 3000 3095 07 tammikuun aikana.

Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia vuonna 2017, tarkemman tiedon saat toimistosta.

ALLASVOIMISTELU

Kaisankoti, Bodomintie 37, Maanantaisin

Ryhmä 1. klo 13.00-14.00 Ryhmä 2. Klo 14.15-15.15

Leppävaara Uimahalli, Veräjäpellonkatu 15, Keskiviikkoisin

Ryhmä 1. Klo 16.30 – 17.15 Ryhmä 2. Klo 17:30 – 18:15. Ohjaajana Inari Heimo

Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas, Kaivomestarintie 2. Torstaisin

Ryhmä 1 klo 17:00 – 17:45 Ryhmä 2 klo 17:45 – 18:30. Ohjaajana Julia Pöyry

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4

Perjantaisin klo 18:15 – 19:00, alkaa 15.1. Ohjaajana Rosa Pyhälä

HUOM! Keski-Espoon, Espoonlahden ja Leppävaaran uimahalleissa on maksettava lisäksi sisäänpääsymaksu, mikäli sinulla ei ole erityisryhmien uimakorttia tai 68+ Sporttikorttia.

ESPOON REUMAYHDISTYS RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

PERJANTAINA 17.3.2017 klo 17 – 18



Sellon kirjasto Akseli sali

Leppävaarankatu 9 (kauppakeskus Sello)

Kokouksessa käsitellään 11 § mukaiset sääntömääräiset asiat. Kevätkokouksessa 2017 käsiteltäväksi haluttava aloite on jätettävä hallitukselle kirjallisena tammikuun 2017 loppuun mennessä.

Kokouksen jälkeen noin klo 18.00 Yleisötilaisuus aiheena MAUSTEET JA NIIDEN TERVEYSVAIKUTUKSET

Miten mausteet vaikuttavat terveyteemme? Mitä sairauksia ne ehkäisevät?

Miten niitä käytetään? Luennoitsijana Jayagopi Jagadeesan

TERVETULOA

ASAHI, Viherlaakson palvelukeskus, Kievarinpolku 1 (terveysaseman 3. kerros)
Maanantaisin klo 16.30 - 17.20. Ohjaajana Minna Häkämies
Tapiolan palvelukeskus, Itätuulenkuja 4, alakerran kuntosali
Torstaisin 13:15 – 14:00. Maksuton ryhmä. Ohjaajana Tia Westermarck

KUNTOSALIHARJOITTELU, Kannunsillanmäen väestönsuojan kuntosali,
Kannunsillankatu 4, torstaisin klo 17.30-18.30. Ohjaajana Marika Kauraoja.

PILATES, Tuulimäen urheiluhalli, Itätuulenkuja 9
Perjantaisin klo 9:30- 10:30. Ohjaajana Jenny Makkonen

KEVÄÄN 2017 OHJELMA

YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille
Pääkaupunkiseudun yhteiset ryhmät kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Korppaanmäentie 6, Helsinki, Pikku Huopalahti. Ryhmien kokoontumisajat ja paikat löytyvät Helsingin yhdistyksen sivuilta.

TAMMIKUU	
ke 11.1. klo 12-14	Fibroryhmä
ti 17.1. klo 13-15	Tiistaikerho
ke 25.1. klo 12-14	Fibroryhmä
ma 26.1. klo 13.30-15.30	Yleisötilaisuus: Hoitotahto, edunvalvontavaltuutus ja testamentti, kts. erillinen ilmoitus
Ti 31.1. klo 13-15	Tiistaikerho

HELMIKUU	
ke 8.2. klo 12-14	Fibroryhmä
ti 14.2. klo 13-15	Tiistaikerho
to 16.2. klo 13-15	Yleisötilaisuus: Matalapaine tuntuu luissa nivelissä eli kuinka sään vaihtelut vaikuttavat olotilaamme, kts. erill. ilm.

ke 22.2. klo 12-14
ti 28.2. klo 13-15

MAALISKUU
ti 7.3. klo 12.30-13-30
ke 8.3. klo 12-14
ti 14.3. klo 12.30-13-30
ti 14.3. klo 13-15
pe 17.3. klo 17 -18
pe 17.3. klo 18 -19:30
ti 21.3. klo 12.30-13-30
ke 22.3. klo 12-14
to 23.3. klo13.30-15.30
su 26.3.- su 2.4.
ti 28.3. klo 12.30-13-30

HUHTIKUU
ti 4.4. klo 12.30-13-30
ke 5..4. klo 12-14
ti 11.4. klo 13-15
ti 18.4.klo 13.30
ke19.4. klo 12-14
ti 25.4.klo 13-15

TOUKOKUU
Ke 3.5. klo 12-14
Ti 9.5.
Pe 12.5. klo 13-15
Ke 17.5.klo 12-14
Ke 31.5. klo 12-14

Fibroryhmä
Tiistaikerho

MediYoga, kts. erill.ilm
Fibroryhmä
MediYoga, kts. erill.ilm
Tiistaikerho
Kevätkokous, kts. erill.ilm.
Yleisötilaisuus, kts erill.ilm.
MediYoga, kts. erill.ilm
Fibroryhmä
Vierailu väestönsuojelumuseoon, kts erillinen ilmoitus
Kylpylämatka Viimsin Spa – kylpylähotelliin, kts. erill. ilm.
MediYoga, kts. erill.ilm

MediYoga, kts. erill.ilm
Fibroryhmä
Tiistaikerho
Retki Fazerilaan, kts erillinen ilmoitus
Fibroryhmä
Tiistaikerho

Fibroryhmä
Tiistaikerho, aika ja paikka ilm. myöhemmin
Fibromyalgiapäivä, Entressen kirjasto, Siltakatu 11, Espoo
Fibroryhmä
Fibroryhmä

MediYoga

Lääkinnällinen ja rentouttava joogamuoto, joka sopii kaikille, myös liikuntarajoitteisille. Hitaat liikkeet syvähengityksellä tehdään toimintakyvyn mukaan joko joogamatolla tai tuolilla istuen. Katso artikkeli muualla tässä lehdessä. MediYogaohjaajana toimii Heidi Sundqist.

Kokeilemme MediYogaa Kauklahden elä ja asu –seniorikeskuksen liikuntasalissa seuraavina **tiistaipäivinä 7.3, 14.3, 21.3, 28.3 ja 4.4.2017 klo. 12.30 –13.30**

Osoite Hansakartano 4 (Lähellä Kauklahden juna-asemaa)

Ilmoittautumiset **5.2.2017** mennessä toimistolle.

Hinta on jäsenille 35 euroa, muille 70 euroa. Ota mukaan halutessasi oma joogamatosi. Tuolit löytyvät talon puolesta.

Espoon reumayhdistyksen teemailtapäivän yleisöluento

Hoitotahto, edunvalvontavaltuutus ja testamentti

HOK – Elannon lakimies

Maanantaina 26.1.2017 KLO 13:30-15:30

Sellon kirjaston aula, Leppävaarankatu 9

Tervetuloa. Vapaa pääsy

Espoon reumayhdistyksen teemailtapäivän yleisöluento

Matalapaine tuntuu luissa ja nivelissä

Eli kuinka sään vaihtelut vaikuttavat olotilaamme

Meteorologi Seppo Sarkkula

Torstaina16.2.2017 klo 13.00 – 15.00

Sellon kirjaston aula, Leppävaarankatu 9

Tervetuloa. Vapaa pääsy

Vierailu väestönsuojelumuseoon

Torstaina 23.3.2017 klo 13.00- 14.30

Osoite: Siltavuorenranta 16 B Helsinki

Helsingin Väestönsuojelumuseossa pääset tutustumaan sotien aikaiseen väestönsuojeluun, väestönsuojelun yleishistoriaan ja nykypäivään.

Tiloihin on rakennettu jopa sodanaikaista pommisuojaaj esittävä kellarisuoja pommiefektein. Käynti sisältää museo-opastuksen, joka kestää reilun tunnin ja lopuksi katsomme 25 minuutin elokuvan Helsingin pommituksista.

Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon 6.3.2017 mennessä puh. 040-5894773 tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi.

Opastettu museovierailu on yhdistyksen jäsenille maksuton, muille 4 euroa. Museo on esteetön.

KYLPYLÄMATKA VIIMSIIN SPA - KYLPYLÄHOTELLIIN

26.3. - 2.4.2017

Lähtö sunnuntaina 26.3.2017

klo 9.30 laivaliput saa Länsisatamassa Ikaalisten matka-toimiston luukulta ja autoilijat kopista ennen laivaan ajoa (varausnumero tulee tekstiviestinä puhelimeen)

klo 10.30 Megastar -laiva lähtee merelle

klo 12.30 laiva saapuu Tallinnan D-terminaaliin, mistä bussikuljetus Viimsiin Ikaalisten matkatoimiston yhteiskuljetuksella, niille jotka eivät tule henkilöautolla. Osaava vironkävijä ohjaa henkilöautoletkamme Tallinnasta Viimsiin.

Paluu sunnuntaina 2.4.2017

klo 12.00 lähtö hotelliilta • klo 13.30 laiva lähtee satamasta • klo 15.30 olemme perillä Helsingissä

Ohjelma

Tulopäivänä tervetulokahvit Viimissä, talon esittely ja majoittuminen. Kylpylälomaan sisältyy: puolihoitoruokailut alkaen tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän aamiaiseen, muina päivinä aamiainen ja päivällinen. Lääkärin tulkonsultaatio ja maanantaista lauantaihin 2 lääkärin määräämää hoitoa kylpylän hoitovalikoimasta päivittäin ja näiden lisäksi 6 ryhmäliikuntaa. Kylpylässä on käytettävissä uima-altaat, runsaasti erilaisia saunoja ja muita palveluja. Lisäksi on saatavissa runsaasti erilaisia maksullisia hoitoja.

Kaikilla matkustajilla tulee olla mukana joko voimassa oleva passi tai vuoden 2000 jälkeen myönnetty EU:n virallinen kuvallinen henkilökortti.

Matkan hinta 380 euroa Espoon reumayhdistyksen jäsenille ja muiden yhdistysten jäsenille 460 euroa. Lisämaksu yhden hengen huoneesta on 175 euroa.

Laivalta on varattu invahytti mennen/tullen niille matkavaroille jotka eivät kulkeudu henkilöautossa. Laivalta on varattu sekä meno- että paluumatkalle paikat ravintolasta omakustanteista ruokailua varten; esim.

buffet-aamiainen 16,50 euroa
ja buffet-ruokailu 25,00 euroa.

Ilmoittautuminen 20.2. mennessä Espoon Reumayhdistyksen toimistoon puh 040-5894773 tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi

Maksu 20.2.2017 mennessä Espoon Reumayhdistyksen tilille Nordea IBAN FI 1112 3000 3095 07

Ilmoittautuessa: nimi, osoite, syntymäaika, puhelinnumero, sähköpostiosoite ja auton rekisterinumero sekä ketkä kaikki matkustavat samalla henkilöautolla, myöskin mahdollinen erityisruokavalio.

Mikäli kuljet matkat omalla autolla, ilmoita voitko ottaa kyytiin muita matkalle osallistujia. Auton lisäkustannus 52€ ei sisälly matkan hintaan.

Lisätietoja matkasta saat Kati Siroselta
puh 050-5841576 tai sironen14@hotmail.com

Kylpylämatkalle ovat tervetulleita myös muiden pääkaupunkiseudun reumayhdistysten jäsenet.

Retki Fazerilan uuteen vierailukeskukseen

Tiistaina 18.4.2017 klo 13.30

Osoite: Fazer Vierailukeskus, Fazerintie 6 Vantaa (Vaarala)

Näyttelyyn tutustutaan Fazerin omien oppaiden johdolla noin 1 tunnin opastetuilla kierroksilla. Pääsemme tutustumaan Fazeriin kokonaan uudella, hausalla ja inspiroivalla tavalla – kaikilla viidellä aistilla. Näyttelyssä tutustutaan Fazerin toimintaan, pitkään historiaan, tarinoihin, laajaan tuotevalikoimaan, yritysvastuuseen ja innovaatioihin.

Jokainen maksava vieras saa lähtiessä mukaansa tuotekassin. Näyttelykierroksen yhteydessä on mahdollisuus tehdä ostoksia Fazerin myymälässä. Vierailukeskus on esteetön.

Kierroksen jälkeen nautimme Fazer Cafessa Espoon Reumayhdistyksen jäsenilleen tarjoaman kahvin ja piiraan (vaihtoehtoina kinkku-purjo tai vuohenjuusto-tomaatti).

Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon 30.3.2017 mennessä puh. 040-5894773 tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi.

Ilmoita samalla kumman piiraan haluat syödä.

Pääsylippu aikuiset 12 euroa, eläkeläiset 10 euroa.

Julkisella liikenteellä pääset vierailukeskuksen eteen, bussilinjat 562, 587 ja 572 K. Saapumisohjeet löydät <http://www.visitfazer.com/info/ota-yhteytta/>

Pyrimme kuitenkin saamaan aikaisiksi kimpapakyytejä, joten ilmoita toimistoomme, jos autoosi mahtuu mukaan kyytiläisiä, ja ilmoita, jos tarvitset kyytiä.

Reumatologi Pekka Nykäsellä on yksityisvastaanotto

seuraavina päivinä Espoon Reumayhdistyksen toimistossa osoitteessa Ruutikatu 9 C.

Keväällä 2017 tiistaisin 10.1., 14.2., 7.3., 25.4. ja 9.5.

Kontrollikäynti on 45 minuuttia ja ensikäynti on 60 minuuttia. Hinta potilaalle on 65 euroa sisältäen toimenpiteet. Lääkäri perii suorakorvauksena Kelalta sairaskorvauskorvauksen. Ota maksu mielellään käteisellä mukaan.

Ajan voitte tilata puhelimitse palveluneuvoja Hannele Jagadeesanilta arkinen mielellään klo 14 -16 välillä puh. 040 7018104 tai hannele.jagadeesan@kolumbus.fi.

Ilmoittakaa aikaa varatessanne mahdollisesta kortisonipistosten tarpeesta ja apteekki, jonne haluatte sähköisen reseptin.

Etusijalla ovat yhdistyksen jäsenet.

Reumatologi Pekka Nykäselle on mahdollisuus esittää kysymyksiä reumataudeista, niiden hoidosta ja tutkimuksista.

Puhelinaika on vastaanottopäivinä klo 13 - 18, jolloin lääkäri soittaa teille. **Hinta on 20 euroa.**Tilaa puhelinaika hyvissä ajoin ennen vastaanottopäivää Hannele Jagadeesanilta.



HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

TOIMISTO

Helsingin Reumayhdistys ry
Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki
Puh. 050 431 8861, s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi
www.helsinginreumayhdistys.fi
www.facebook.com/helsinginreumayhdistys

Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

Toimistomme on auki ma, ti ja to klo 10 - 14 ja ke klo 14 - 18.

Toimistonhoitaja Tiina Kosti.

Toimistossa on maksutta, jäsenetuhintaan tai tutustumista varten mm.

- esitteitä sosiaali- ja vammaispalveluista
- Duodecimin Reuma-kirja,
- Reumaliiton reuma-aapinen
- Nivelreuma-potilasopaskirja
- Reumaliiton adresseja (myös onnitteluadresseja)
- askartelukerholaisten valmistamia töitä

Tervetuloa tutustumaan ja tekemään hankintoja toimiston aukioloaikoina ja tapahtumien yhteydessä.

Liikenneyhteydet: Bussi 23, raitiovaunu 10, Mannerheimintietä kulkevat bussit, Ruskeasuon pysäkillä pois.

Vuokraamme tilojamme kokous- ja koulutuskäyttöön. Kahvitarjoilukin onnistuu täysin varustetussa keittiössämme. Tiedustelut ja tarkemmat tiedot, myös työtilamahdollisuudesta, toimistostamme.

HALLITUS vuonna 2016:

Puheenjohtaja Marja-Terttu Brandt, marbrandt@welho.com, p.050 355 6554

Muut varsinaiset jäsenet: Pirkko Hyvärinen, Pirjo-Liisa Kangasniemi, Päivi

Koivunen, Raili Markkanen, Satu Nupponen, Erkki Sirviö

Varajäsenet: Tuula Jurczak, Tuula Mustonen

JÄSENMAKSU vuonna 2017 on 27 euroa

JÄSENEKSI LIITTYMINEN

Voit liittyä jäseneksi soittamalla toimistoomme, sähköpostitse tai nettisivujemme kautta. Jäsenetuja ovat mm. Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, tämä Luuvalo -lehti kaksi kertaa vuodessa sekä kaikki näillä sivuilla näkyvä toimintamme. Tervetuloa mukaan.

OSOITTEENMUUTOKSET

Muistathan ilmoittaa toimistoon, jos osoitteesi muuttuu, jotta lehdet ja muu jäsenposti tulee perille. Ilmoitathan myös, jos haluat luopua jäsenyydestä.

VERTAISTUKI JA -NEUVONTA

Tukihenkilöt ovat sinua varten, jos haluat keskustella samaa sairautta sairastavan kanssa. Palveluasiamies neuvoo sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluihin liittyvissä asioissa.

Tukihenkilöt:

		puh.	sähköposti
Fibromyalgia	Sirkku Zonzi	050 374 4802	sirkku.zonzi@hotmail.com
Nivelreuma	Anna-Maija Virtanen	050 321 4240	maijuvirtanen@hotmail.com
Selkärankareuma	Erkki Sirviö	050 591 3356	
	Jarmo Wilenius	040 716 2062	olaviwilenius@gmail.com

Palveluasiamies Pirkko Hyvärinen 050 338 1316 pihyvari@welho.com

YHDISTYKSEN LIKUNTARYHMÄT

Syksyllä ryhmiin ilmoittautuneet jatkavat kevätkauden.

Vapaita paikkoja voi kysyä toimistosta

VESIVOIMISTELU

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, kevätkausi 3.1.-28.4.

ti klo 16.00 ja 17.00, pe klo 15.30 ja 16.30, kausimaksu 56 euroa

ke klo 15.45 ja 16.30, kausimaksu 54 euroa

Käpylinna, Mäkelänkatu 86-96 E, kevätkausi 9.1.- 27.4

ma klo 18.00, ke klo 9.00, to klo 15.00 ja 19.00, kausimaksu 56 euroa

Metropolia AMK, Vanha Viertotie 23, kevätkausi 14.2.-9.5

ti klo 14.15, kausimaksu 35 euroa

Kampissa 2.5.-23.5. ti klo 16 ja 17 neljä lisävuoroa, maksu 25 euroa.

Jos kiinnostuit, ilmoittauduthan toimistoon

REUMAJOOGA, Reumajoogaan ilmoittautuminen ryhmän alkaessa liikuntapaikalla

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, kevätkausi 5.1.- 27.4.

to klo 18.00 - 19.30, kausimaksu 58 euroa

LIKUNTAVIRASTON ERITYISUIMAKORTTI

Helsingin Liikuntavirasto myöntää erityisuimakortin vammaisten ja pitkäaikaissairaiden omaehtoiseen uintiin Helsingin uimahalleissa ja maauimaloissa. Korttiin oikeutetuja ovat reumaa sairastavat, joiden **Kela-kortissa on tunnus 202**. Kortti maksaa 52 euroa+4 euron lunastusmaksu. Se on voimassa ostopäivästä vuoden eteenpäin. Korttia ostettaessa tulee mukana olla kuvallinen henkilötodistus ja perusteet kortin myöntämiseksi. Kortin voi ostaa Helsingin kaupungin uimahalleissa sekä Liikuntaviraston kassalta, Paavo Nurmen kuja 1 E. Lisätietoja liikuntavirastosta, puh. (09) 310 87509.

PIENI ELE – LIPASKERÄYS

Olemme mukana kunnallisvaalien yhteydessä toteutettavassa Pieni Ele -lipaskeräyksessä. Jos sinulla on mahdollisuus istua lippaan ääressä muutama tunti äänestyspaikoilla ennakkoäänestyspäivinä 29.3.- 4.4. tai varsinaisena vaalipäivänä 9.4. otathan yhteyttä toimistoon. Lipaskeräys on tärkeä osa yhdistyksen varainhankintaa.



VERTAISTUKIRYHMÄT JA KERHOT

Kokoontumiset yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6. Ryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin voi osallistua niinä kertoina kun itselle sopii tai aihe kiinnostaa.

AKTIIVIT TYÖIKÄISET –RYHMÄ

Vertaistukea noin kolme-nelikymppisille reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Tule juttelemaan ja jakamaan kokemuksia.

Ma 20.2. klo 18 - 20

Ma 20.3. klo 18 - 20

Ma 15.5. klo 18 - 20

Lisätietoa ryhmän toiminnasta saat yhdistyksen nettisivuilta ja toimistosta.

FIBROMYALGIARYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea fibromyalgiaa sairastaville. Kokoontumme kaksi kertaa kuukaudessa, tiistai-iltaisoin klo 17.30 – 19.00, paitsi huhtikuussa on yksi kokoontumiskerta.

Ti 7.2. Ti 21.2.

Ti 7.3. Ti 21.3.

Ti 4.4.

Ti 2.5. Ti 16.5.

Ryhmän vetäjä Helena Moilanen, p. 040 579 8634, helena.moilanen@kolumbus.fi

HARVINAISTEN RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta.

Ma 23.1. klo 17.30 - 19.00

Ma 27.2. klo 17.30 - 19.00

Ma 27.3. klo 17.30 - 19.00

Ma 24.4. klo 17.30 - 19.00

Ma 22.5. klo 17.30 - 19.00

Ryhmän vetäjät Reija Närhi, reijanarhi@hotmail.com ja Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com.

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea nivelreumaa, selkärankareumaa, nivelrikkoa ja nivelsoria sairastaville.

Ti 14.2. klo 13 - 15 Hyvän unen keinovalikoima.

Ti 14.3. klo 13 - 15 Vertaiskeskustelua

Ti 11.4. klo 13 - 15 Miten valmistaudun lääkärin vastaanotolle

Ryhmän vetäjä Pirkko Hyvärinen, puh. 050 338 1316, pihyvari@welho.com.

HELSINGIN REUMAYHDISTYS RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

keskiviikkona

22.3.2017 klo 17.00

Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 §:ssä mainitut asiat. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle tammikuun loppuun mennessä.

TERVETULOA



POLYMYALGIARYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea polymyalgiaa sairastaville
Ma 13.2. klo 17 – 19 Polymyalgia ja lihasvoima
Ma 13.3. klo 17 – 19 Polymyalgia ja ravinto
Ti 11.4. klo 17 – 19 Polymyalgia ja suun terveys. HUOM päivä
Ryhmän vetäjä Liisa Rantalainen, p. 044 989 9590, liisa_rantalainen@hotmail.com

REUMALAPSET JA VANHEMMAT -RYHMÄ – HUOM! UUSI RYHMÄ

Yhdessäoloa ja vertaistukea reumalapsille ja heidän vanhemmilleen koko pääkaupunkiseudulta ja kauempaakin. Tervetuloa juttelemaan toisten kanssa ja kehittämään toimintaa. Kokoontumiset kevätkaudella kahtena maanantaina.
Ma 6.3. klo 18.00 – 20.00
Ma 3.4. klo 18.00 - 20.00
Tervetuloa mukaan myös muuhun toimintaan, vaikkapa tarkkailemaan luontoa kävelyretkellä Vuosaaressa 11.5. Lisätietoja saat yhdistyksen nettisivuilta ja toimistosta.

ASKARTELUKERHO

Kokoontuu joka keskiviikko klo 13.00 -16.00. Kerhossa kehitetään käden taitoja, värisilmää ja materiaalien tuntemusta. Tervetuloa mukaan tekemään ja/tai kertomaan omia ideoita.

BRIDGE-KERHO

Kokoontuu joka maanantai klo 12.30 - 15.30. Bridge kehittää päättelykykyä, loogista ajattelua ja on oivallista aivovoimistelua. Tervetuloa mukaan.

KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos olet urospuolinen kanssaeläjä ja haluaisit kokeilla, kuinka ruuan teko onnistuu. Teemme ruokaa yhdistyksen hyvin varustetussa keittiössä ja nautimme sen kaikessa rauhassa pöydän ääressä keskustellen. Kokoontumiset kerran kuussa torstaina klo 13 - 16 seuraavasti: 18.1.,16.2.,16.3., 13.4. ja 18.5. Lisäinfoa antaa Börje Forsman, Bhoecae@outlook.com puh. 050 3411699.

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme Ok Siviksen tuella



RETKET

Lauantai 29.4. bussiretki Lahden teatteriin

Lähtö klo 10.00 Mikonkadun tilausliikennepysäkiltä. Klo 11.30 buffet-lounas Lahdessa ravintola Teivaan Lokissa. Klo 13.00 musiikkinäytelmä Harmony Sisters Lahden kaupunginteatterissa. Lähtö kotiin teatterin jälkeen noin klo 15.20. Takaisin Helsingissä olemme noin klo 17.00. **Teemme matkan inva-bussilla.** Matkan hinta Helsingin Reumayhdistyksen jäseniltä 65 euroa, muilta 75 euroa. **Ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 27.3.**

Torstai 11.5. klo 17.30-20.00 kävelyretki Vuosaaren sataman melumuurille

Lähtö- ja paluupaikka: Vuosaaren satama, Hansaterminaali, Vuosaaren metro-asemalta lähtevän bussi 90 päätepysäkki. Retken alussa pistäydymme Merimies-kirkossa. Sen jälkeen kävelemme Auringonnousunrannalle, jossa havainnoimme vesilintuja, tutustumme kevätkasveihin ja halukkaat voivat nousta Horisontti-näköalatasanteelle ihailemaan merimaisemaa. Varusteet: säänmukainen vaatetus (paikka voi olla tuulinen), istuinalusta, kiikari (jos on) ja omat eväät. Kävelysauvat ovat hyödyksi. Kävelyä yhteensä noin 4,5 km, matkan varrella ylitetään 15 m korkea täyttömäki. Retki toteutetaan yhdessä Helsingin luonnonsuojeluyhdistyksen kanssa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Keskiviikko 5.7. bussiretki Hämeenlinnaan kesäteatteriin

Lähtö klo 11.00 Mikonkadun tilausliikennepysäkiltä. Klo 12.30 buffetlounas Ravintola Piparkakkutalossa Hämeenlinnassa. Klo 14.00 Hämeenlinnan uudessa kesäteatterissa musiikkinäytelmä Suklaasydän. Esityksen jälkeen noin klo 16.20 lähtö kotiin. Takaisin Helsingissä olemme noin klo 18.00. Matkan hinta Helsingin Reumayhdistyksen jäseniltä 65 euroa, muilta 75 euroa. **Ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 3.6.**

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2017

Tapahtumat yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6, ellei tekstissä toisin mainita.

TAMMIKUU

Ma 16.1. klo 12.30	Bridge-kerho aloittaa, kokoontuen joka maanantai klo 12.30.
Ke 18.1.klo 13.00	Askartelukerho aloittaa, kokoontuen joka keskiviikko klo 13.00.
To 19.1. klo 13.00	Kulinaariklubi
Ma 23.1. klo 17.30	Harvinaisten ryhmä
To 26.1. klo 16.30	Kokeilemme MediYogaa, ohjaajana Heidi Sundquist.

HELMIKUU

Ti 7.2. klo 17.30	Fibromyalgiaryhmä
To 9.2. klo 13.00	Oikeanlainen valaistus, kodinkoneiden valinta ym. tietoa tutustumiskäynnillä Helenin energiatorilla, osoite Sähkötalo, Malmrinrinne 6, 3. krs. Ilm. toimistoon viim. 1.2.

Ma 13.2. klo 17.00
Ti 14.2. klo 13.00
Ke 15.2. klo 17.30

To 16.2. klo 13.00
Ma 20.2. klo 18.00
Ti 21.2. klo 17.30
Ma 27.2. klo 17.30
Ti 28.2. klo 12-15

MAALISKUU

Ma 6.3. klo 18.00
Ti 7.3. klo 17.30
To 9.3. klo 12-15

Ma 13.3. klo 17.00
Ti 14.3. klo 13.00
Ke 15.3. klo 17.30

To 16.3. klo 13.00
Ma 20.3. klo 18.00
Ti 21.3. klo 12.00

Ti 21.3. klo 17.30
Ke 22.3. klo 17.00
La 25.3. klo 14.00

Ma 27.3. klo 17.30
To 30.3. klo 13.00

HUHTIKUU

Ma 3.4. klo 18.00
Ti 4.4. klo 17.30.
Ke 5.4. klo 17.30

Ti 11.4. klo 13.00
Ti 11.4. klo 17.00
Ti 11.4. klo 17.30

To 13.4. klo 13.00
Ma 24.4. klo 17.30
Ti 25.4. klo 17.30

Ke 26.4. klo 13.00

La 29.4. klo 10.00

TOUKOKUU

Ti 2.5. klo 17.30
Ti 9.5. klo 17.30

To 11.5. klo 17.30

Ma 15.5. klo 18.00
Ti 16.5. klo 17.30
To 18.5.klo 13.00
La 20.5. klo 12-16
Ma 22.5. klo 17.30

KESÄKUU

Ti 6.6. klo 13.00

HEINÄKUU

Ke 5.7. klo 11.00

Polymyalgiaryhmä. Polymyalgia ja lihasvoima. Nivelryhmä. Hyvän unen keinovalikoima.
KELA-KUNTOUTUSILTA. Mitä tarjolla, milloin ja miten kannattaa Kela-kuntoutukseen hakea. Kuntoutusohjaaja Janne Österlund, Hyks, kertoo.
Kulinaariklubi
Aktiivit työikäiset -ryhmä
Fibromyalgiaryhmä
Harvinaiset -ryhmä
Laskiaistiistai. Tarjolla hernekeittoa, pannaria hillolla. Esittelyssä Kauniisti tuettu - esteettisten apuvälineiden verkkokaupan tuotteita.

Reumalapset ja vanhemmat -ryhmä
Fibromyalgiaryhmä.
Keittopäivä. Tarjolla kasvissosekeittoa. Esittelyssä FinnComfort-jalkineita.
Polymyalgia-ryhmä. Polymyalgia ja ravinto. Nivelryhmä. Vertaiskeskustelua.
LUENTO: Sjögrenin syndrooma, luennoi reumatologian el Susanne Ekblom-Kullberg
Kulinaariklubi
Aktiivit työikäiset -ryhmä
Venäläinen iltapäivä keittiössä. Teemme yhdessä venäläistä ruokaa. Ilm. toim. viim. 16.3. Tarvikkeista 5 euron maksu.
Fibromyalgiaryhmä
SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS NÄYTELMÄ Ilosia aikoja, mielensä pahoittaja, Kansallisteatteri, pieni näyttämö, sisään Itäisen teatterikujan kulmasta Kaisaniemen puiston puolelta.
Osoite Bergbominkuja 2. Lipun hinta 32 euroa.
Varaa lippusi toimistosta viimeistään 23.2.
Harvinaiset -ryhmä
Kodin turvallisuus. Aiheesta kertoo Camilla Sippola, Homelinstead Seniorihoiva.

Reumalapset ja vanhemmat -ryhmä.
Fibromyalgiaryhmä.
Matkailuilta. Vaihdamme kokemuksia hyvistä matkailu- ja retkikohteista niin Helsingissä, Suomessa kuin ulkomailla. Tule kuuntelemaan ja kertomaan omia ideoita.
Nivelryhmä. Miten valmistaudun lääkärin vastaanotolle.
Polymyalgiaryhmä. Polymyalgia ja suun terveys. HUOM! päivä.
HELJÄ-esteettömyysseminaari.
Tietoa julkisten rakennusten esteettömyydestä ja jalankulun turvallisuudesta.
Paikka: Kampin Palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, ks. ilmoitus s.6.
Kulinaariklubi
Harvinaisten ryhmä
LUENTO: Ajankohtaista silmäsaairauksista, luennoitsijana silmätautien erikoislääkäri Petri Järventausta,
Paikka: Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B
Kevätpäivä Vapun tunnelmissa. Simaa ja munkkeja. Timo Hietanen laulaa ja laulattaa kitaran säestyksellä.
Bussiretki Lahden teatteriin. Ks viereinen palsta.

Fibromyalgiaryhmä
Kesä ja aurinko - mitä pitää huomioida ihon ja hiusten hoidossa ja suojaamisessa. Vinkkejä antavat Munkkiniemen apteekin kosmetologi ja farmaseutti.
Kävelyretki Vuosaaren sataman melumuurille, ks. viereinen palsta.
Aktiivit työikäiset -ryhmä
Fibromyalgiaryhmä
Kulinaariklubi
Ravintolapäivänä yhdistyksessämme Pop up -ravintola
Harvinaisten ryhmä

Opastettu tutustuminen ratikkamuseoon, Töölönkatu 51 A. Istahdamme vanhaan ratikkaan ja harjoittelemme lipun leimaamista vanhan ajan malliin.
Ilm. toimistoon viimeistään 25.5.

Bussiretki Hämeenlinnaan, ks. viereinen palsta.

VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

Toimisto

VANTAAN REUMAYHDISTYS ry
Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
p. (09) 857 3167
Kotisivut: www.vantaanreumayhdistys.net
Pankki: Nordea IBAN FI85 12203000268496



Toimistomme on toistaiseksi suljettuna. Voit ottaa meihin yhteyttä soittamalla toimistomme puhelimeen (09) 857 3167 ma-pe klo 12:00–14:00 välisenä aikana. Voit myös olla yhteydessä yhdistyksemme hallituksen jäseniin, joiden puhelinnumerot löytyvät yhteystiedoista.

Toimistollamme voit tutustua reumakansioon ja reuma-aapiseen, joissa on runsaasti tietoa tuki- ja liikuntaelinsairauksien taudinkuvauksista, perushoidosta ja lääkkeistä helposti luettavassa muodossa. Voit myös lainata Duodecimin Hyvä hoito -sarjaan kuuluvaa *Reuma*-kirjaa, jonka laina-aika on kaksi viikkoa. Lisäksi voit tutustua Kyn-nys ry:n julkaisemaan kirjaan *Vammaispalvelulain soveltamiskäytäntöä*, josta löydät hyödyllistä tietoa erilaisista palveluista ja tukitoimista. Ota yhteyttä ja kysy lisää toimistomme numerosta (09) 857 3167

Jäsenmaksumme on vain 23,- euroa/vuosi. Kannatusjäsenmaksu on 51,00 euroa. Jäseneksi voit liittyä joko nettisivuillamme www.vantaanreumayhdistys.net tai soittamalla toimistomme puhelimeen (09) 857 3167 ma-pe klo 12:00–14:00 välisenä aikana. Edullisella jäsenmaksullamme saat neljä ajankohtaista Reuma-lehteä ja kaksi pääkaupunkiseudulla ilmestyvää Luuvalo-lehteä. Tarjoamme lisäksi monipuolisia liikuntaryhmiä edulliseen jäsenhintaan sekä erilaisia virkistysmatkoja ja vertaisryhmiä, joissa on mahdollisuus tavata sekä vanhoja että uusia ystäviä!

Ilmoitattehan meille mahdollisesti muuttuneet yhteystietonne, jotta jäsenrekisterimme tiedot pysyvät ajantasaisina.

HALLITUS VUONNA 2017

Puheenjohtaja:
Mia Salminvuo, puh. 0443 1100 49

Muut varsinaiset jäsenet:
Ritva Peurala, puh. 0504 9515 54
Marjatta Antila, puh. 040 838 5163
Raili Mäkinen, puh. 040 354 6609
Helena Forssell, puh. 050 490 3997
Marja Jormanainen, puh. 040 764 2691

Varajäsenet:
Maila Kärkkäinen, puh. 040 556 1692
Ilona Harrila-Nurmi, puh. 050 302 9228

TUKIHENKILÖT

Raimo Hietämäki	selkärankareuma	050 511 9095	Martinlaakso
Raija Huvila	poly- ja fibromyalgia	040 050 4532	Louhela
Seija Joensuu	fibromyalgia ja nivelrikko	040 741 8834	Askisto
Maija Passlin	nivelreuma	040 553 2453	Tikkurila
Aila Pekola	sjögrenin syndrooma	050 348 2846	Korso

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2017

TAMMIKUU

Ma 9.1. – To 12.1. Kevään liikuntaryhmät alkavat, tervetuloa mukaan!

HELMIKUU

Ke 1.2. klo 13–14.30 Myyrmäen reumakerho: Barcelonan matkakuvia (Monitoimitila Arkki, Liesitori 1 A 3.krs)
Ke 1.2. klo 18.00 Yleisöluento: Vantaan apulaiskaupunginjohtaja Jukka T. Salminen tulee kertomaan SOTE-uudistuksesta ja sen vaikutuksista. (Tikkurilan seurakuntientalo auditorio, Unikkotie 5 C)
Ma 6.2. klo 13–14.30 Vertaistukiryhmä (Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34)
Ke 15.2. klo 13–14.30 Myyrmäen reumakerho: Maalausharrastukseni ja taulujani (Monitoimitila Arkki, Liesitori 1 A 3.krs)
Ma 20.2. klo 18–19.30 Miesten porinapiiri (Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34)

MAALISKUU

Ma 6.3. klo 13–14.30 Vertaistukiryhmä (Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34)
Ke 8.3. klo 13–14.30 Myyrmäen reumakerho: Tilkkutyt harrastuksena (Monitoimitila Arkki, Liesitori 1 A 3.krs)
La 11.3. klo 12.00 Tapahtuma reumasairaille lapsille Heurekassa (ks. erillinen ilmoitus)
Ma 20.3. klo 18–19.30 Miesten porinapiiri (Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34)
Ke 22.3. klo 13–14.30 Myyrmäen reumakerho: Hoitotahto ja edunvalvonta (Monitoimitila Arkki, Liesitori 1 A 3.krs)
To 23.3. klo 17.00 KEVÄTKOKOUS, Heureka (Cafe Einstein)

HUHTIKUU

Ma 3.4. klo 13–14.30 Vertaistukiryhmä (Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34)
Ke 5.4. klo 13–14.30 Myyrmäen reumakerho; Vammaispalveluasias (Monitoimitila Arkki, Liesitori 1 A 3.krs)
Ma 24.4. – To 27.4. Kylpyläretki Laulasmaalle (ks. erillinen ilmoitus)
Ma 24.4. klo 18–19.30 Miesten porinapiiri (Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34)

RYHMÄT

VERTAISTUKIRYHMÄ

Vertaistukiryhmässä jaamme kokemuksia ja keskustelemme vapaamuotoisesti sairauteen liittyvistä, osallistujia kiinnostavista tai askarruttavista aiheista. Kokoonnumme yhdistyksen toimistolla (Talvikkitie 34, takakautta sisään) kevätkaudella 2017 seuraavasti klo 13.00–14.30. ma 6.2. ma 6.3. ja ma 3.4. Tiedustelut: Ilona Harrila-Nurmi, p. 050 302 9228. *Lämpimästi tervetuloa mukaan!*

MYYRMÄEN REUMAKERHO

Myyrmäen reumakerho kokoontuu keskiviikkoisin klo 13.00–14.30. Arkin tiloissa Liesitori 1 A 3 krs. Vetäjinä Pirkko-Liisa ja Irja.
Ke 01.02. klo 13.00–14.30: Barcelonan matkakuvia
Ke 08.03. klo 13.00–14.30: Tilkkutyt harrastuksena
Ke 22.03. klo 13.00–14.30: Hoitotahto ja edunvalvonta
Ke 05.04. klo 13.00–14.30: Vammaispalveluasias

LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Ilmoittautumiset ohjaajalle paikan päällä.

Kausimaksut:

Yhdistyksen omat liikuntaryhmät Vantaan Reumayhdistyksen maksavat jäsenille vain 35 € / kausi. Mikäli liikuntaryhmissä on tilaa, voivat yhdistykseen kuulumattomatkin osallistua hintaan 45 € / kausi. Liikuntamaksu maksetaan kauden alussa tilille Nordea FI85 12203000268496. **Muistathan esittää liikuntaryhmän ohjaajalle tositteen liikuntamaksun suorittamisesta.** *Huomaa uusi edukkaampi hinta*

Huom! Ryhmä toteutuu, jos maksaneita osallistujia on 10 henkilöä (poikkeuksena Tikkurilan fysioterapian tiloissa kokoontuva liikuntaryhmä, jossa maksaneita osallistujia tulee olla kahdeksan henkilöä).

Liikunta-asioita koskevat tiedustelut: Marjatta Antila, puh. 040 838 5163.

UUSI LIIKUNTARYHMÄ: Tuolijumppa (Tikkurila)

Paikka: Yhdistyksen toimisto (Talvikkitie 34, 01300 Vantaa)
Aika: Tiistaisin 17.1. –2.5.2017 klo 13.00–14.00
Ohjaaja: Riitta

KOKOUSKUTSU

Vantaan Reumayhdistys ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS



torstaina 23.3.2017 klo 17.00

Kokouspaikka: Tiedekeskus Heureka

Osoite: Kuninkaalantie 7, 01300 Vantaa

Ilmoitathan tarjoilun vuoksi tulostasi 01.03.2017 mennessä: reumayhdistysvantaa@gmail.com tai puh: (09) 8573167 (klo 12.00-14.00)

TERVETULOA

Reumaliikunta (Tikkurila)

Paikka: Tikkurilan terveysasema (Kielotie 11 A, 01300 Vantaa)

Aika: Torstaisin 12.1–4.5.2017 klo 17.15–18.15

Ohjaaja: Tea

Tuolijumppa (Myyrmäki)

Paikka: Myyrmäen urheilutalo, kokoustila 2. krs (Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa)

Aika: Maanantaisin 9.1.–24.4.2017 klo 12.15–13.15

Ohjaaja: Helena

Venyttelyjumppa (Myyrmäki)

Paikka: Myyrmäen urheilutalo, pieni voimistelusalu (Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa)

Aika: Keskiviikkoisin 11.1.–26.4.2017 klo 16.00–16.45

Ohjaaja: Vuokko

Allasjumppa (Myyrmäki)

Paikka: Myyrinkoti, uima-allas/pohjakerros (Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa)

Aika: Maanantaisin 16.1.–8.5.2017 klo 17.00–17.45

Ohjaaja: Jenni

VANTAAN KAUPUNGIN LIKUNTAPALVELUT

Vantaan kaupungin järjestämistä liikuntaryhmistä, uimakorteista ja erityisumakorteista saa tietoa Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden toimistosta Tikkurilasta Kielotie 20 C, 3.kerros, huone 309. Suosittelemme soittoa ennen toimistolla käyntiä. Puh. (09) 8392 7012. Nettisivuosoite: www.vantaa.fi/liikunta

VANTAAN KAUPUNGIN VAPAAEHTOISTOIMINNAN TUKIYKSIKÖN HENKILÖKOHTAINEN AVUSTAJAVÄLITYS

Lisätietoja projektityöntekijä Eija Oikariselta puh. 09 839 21020 klo 8.00 - 14.30 arkinen tai sähköpostilla: eija.oikarinen@vantaa.fi

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET VERTAISRYHMÄT**Harvinaisten ryhmä**

Tietoa, yhdessäoloa ja vertaistukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville. Kokoontumiset Helsingin Reumayhdistyksessä, kts. tarkemmat tiedot Helsingin Reumayhdistyksen sivuilta. Ryhmän vetäjinä toimivat Reija Närhi (reijanarhi@hotmail.com) ja Salla Aurinko (salla.aurinko@gmail.com), joilta saa lisää tietoa ryhmästä.

Aktiivit työikäiset – vertaisryhmä

Tietoa, yhdessäoloa ja vertaistukea noin kolme-nelikymppisille reumasairautta sairastaville. Kokoontumiset Helsingin Reumayhdistyksessä, kts. tarkemmat tiedot Helsingin Reumayhdistyksen sivuilta.

Polymyalgiaryhmä

Tietoa, yhdessäoloa ja vertaistukea polymyalgiaa sairastaville. Kokoontumiset Helsingin Reumayhdistyksessä, kts. tarkemmat tiedot Helsingin Reumayhdistyksen sivuilta.

TERVETULOA**KUULEMAAN SOTE-UUDISTUKSESTA**

01.02.2017 klo. 18.00 (kahvitarjoilu 17.45 lähtien)

Seurakuntien talon auditorioon (Unikkotie 5c, 01300 Vantaa)

Uudistuksesta kertomassa **Vantaan kaupungin apulaiskaupunginjohtaja Jukka T.Salminen.**

Tilaisuudessa mahdollisuus esittää itseään askarruttavia kysymyksiä.

www.vantaanreumayhdistys.net

HEUREKAAN**Järjestämme 11.03.2017 kello 12.00 reumasairaille lapsille ja heidän perheilleen retken Tiedekeskus Heurekaan.**

Tule katsomaan rottakoripalloa, sillä Heurekan rottakoripallostadion on lähes ainutlaatuinen maailmassa! Näyttelyistä löytyy varmasti jokaiselle jotakin.

Lipun hinnalla on myös mahdollisuus mennä planetaarioon katsomaan tammikuussa ensi-iltansa saanutta elokuvaa Pandat. Tervetuloa mukaan!

Paikkoja on 40 nopeimmalle ja liput Vantaan reumayhdistyksen jäsenille 5 euroa muille 15 euroa.

Varaa paikkasi 15.02.2017 mennessä, kotisivujemme kautta.

Etusivun kautta, linkistä: Heurekaan 11.03.17.

Lisätietoja retkestä voi kysellä numerosta: 044-3110049/ Mia

<https://www.vantaanreumayhdistys.net/>

Lähde rentoutumaan Laulasmaan kylpylään Viroon 24.-27.04.2017**Matkan hintaan sisältyy:**

Bussikuljetus Vantaalta - Vantaalle, -majoitus 2 h/huone, -puolihoitoruokailut, 3 x aamiainen ja 3x päivällinen, -neljä kylpylähoitoa (ti-ke), -sauna ja allas-osaston käyttö aukioloaikana, -ostosretken Laulasmaalla Keilaan Röömu Kaubamajaan, -kuljettajan ja matkanjohtajapalvelut

Matkan hinta:

Jäsenille vain 280,00 euroa ja ei jäsenillekin vain 360,00 euroa

Menoaikataulu:

08.45 Korso, ravintola Aadan edessä
08.55 Koivukylä, Asolan väylä (ent. Postin edessä)
09.10 Tikkurila, hotelli Vantaan edessä
09.35 Martinlaakso asema
09.45 Myyrmäen asema
10.30 Katajanokka Viking terminaali

Laiva-aikataulu:

Helsinki - Tallinna 11.30-14 Viking XPRS
Tallinna - Helsinki 12-14.30 Ekerö Line Finlandia

Paluupäivänä sama reitti käänteisesti. Lähtö Laulasmaan kylpylästä klo 9.00.

Helppoa matkustamista, sillä matkatavarasi kulkevat kevyesti bussissa koko matkan ajan. Ainoastaan mahdolliset tuliaisat täytyy tuoda maihin itse.

Varaa paikkasi viimeistään tiistaina 28.02.2017 kotisivujemme kautta.

Matkan hinta tulee maksaa 17.03.2017 mennessä yhdistyksen tilille:

FI85 1220 3000 2684 96 ja viitteeksi Laulasmaa, sekä matkalle lähtijän nimi.

VAIN 30 nopeinta mahtuu mukaan!

Lisätiedot ja varaus: www.vantaanreumayhdistys.net

**Vantaan Reumayhdistys tiiviisti mukana pääkaupunkiseudun aluetoimikunnan toiminnassa**

MARJATTA ANTILA JA RAILI MÄKINEN ovat Vantaan Reumayhdistyksen edustajina Reumaliiton pääkaupunkiseudun aluetoimikunnassa varsinaisina jäseninä. **Ilona Harrila-Nurmi** ja **Maila Kärkkäinen** ovat varajäseninä aluetoimikunnassa.

Hyks-alueen reumahoitotiimien ja aluetoimikunnan tapaamisessa 14.4.2016 oli mukana myös Vantaan reumahoidon edustaja ja tilaisuudessa keskusteltiin erityisesti perusterveydenhuollossa tapahtuvasta reumahoidosta Vantaalla. Aluetoimikunnan järjestämä virkistys/aluepäivä Suomenlinnassa

Vahdin vaihto OLKA-tukipisteellä. Istumassa Raili Mäkinen (vas) ja Marjatta Antila, seisomassa Ilona Harrila-Nurmi ja Maila Kärkkäinen.

24.9.2016 houkutteli kiitettävästi mukaan myös Vantaan Reumayhdistyksen jäseniä. Yli kolmasosa osallistujista oli vantaalaisia. Maailman reumapäivänä 12.10.2016 Vantaan Reumayhdistyksen edustajat esittelivät yhdistysten toimintaa Meilahden Tornisairaalan OLKA-tukipisteessä. Päivän aikana Vantaan Reumayhdistykseen saatiin muutama uusi jäsenkin.

Metotrexat är en basmedicin för ledgångsreumatism

■ Fördelarna med Metotrexat är enkel dosering, förhållandevis snabb och god effekt, proportionellt små biverkningar och mycket lågt pris.

METOTREXAT HÖR TILL läkemedelsgruppen cytostatika vars kemiska avledningar har använts i vården av cancersjukdomar sedan 1940-talet. Läkemedlen konstaterades då bota även ledgångsreumatiska symptom, men föll i glömska under tiotals år. Orsaken var att kortisonet som upptäcktes vid ungefär samma tidpunkt (år 1950) ansågs kunna lösa problemen i vården av ledgångsreumatism.

Först genom en mer omfattande forskning på 1980-talet kunde man påvisa metotrexatets verkliga värde och sedan dess har användningen av medicinen i vården av ledgångsreumatism stadigt ökat. Metotrexat kan användas även vid behandling av barnreuma, ledpsoriasis och andra kroniska ledinflammationer samt systemiska bindvävssjukdomar.

Vid behandling av ledgångsreumatism är målet att uppnå fullständig remission (full återhämtning). I idealfallet skulle patienten inte ha en enda öm eller svullen led och endast snabbt övergående morgonstelhet. Inflammationsvärdena (sänkan och CRP) skulle vara normala. Vid tidig och aktiv ledgångsreumatism har ett sådant resultat uppnåtts hos upp till 80% av patienterna under 2 års tid med hjälp av en kombination av traditionella reumamediciner (metotrexat, sulfasalazin, hydroxyklorokin, prednison).

Vid kronisk och svår ledgångsreumatism är medicinernas effekt förhållandevis svagare och vården strävar främst efter att minska sjukdomens aktivitet. Metotrexat används som basmedicin vid ledgångsreumatism, både i initialskedet och om sjukdomen är kronisk och svår. Det kan användas som den enda medicinen eller i kombination med alla andra antireumatiska mediciner.

Fördelarna med metotrexat är enkel dosering, förhållandevis snabb och god effekt, begränsade biverkningar och ett mycket lågt pris. Den vanliga dosen är

10-25 mg en gång per vecka och medicinen kan intas antingen i tablettform eller som injektion under huden.

Som injektion är metotrexat vanligen effektivare och tolereras bättre än i tablettform. Resultatet märks redan efter några veckor och senast efter tre månader.

Den vanligaste biverkningen är illamående. Munsår, håravfall, diarré, allergiska reaktioner och förändringar i blodkropparna är sällsynta. Levervärdena kan stiga under medicineringen och det är därför viktigt att ALAT-värdet (och blodbild) kontrolleras. I initialskedet sker detta med 2 veckors och senare med ca 3-6 månaders mellanrum. Om ALAT-värdet stiger till det trefaldiga i förhållande till det normala värdet, bör medicineringen avbrytas. Den kan återupptas senare med en mindre dos. Bruket av alkohol bör minimeras.

En sällsynt och allvarigare biverkning är en reaktion i lungorna. Symptomen är hosta och andnöd. Då bör lungorna röntgas och om förändringar konstateras, kan medicineringen inte återupptas. Grava förändringar i blodbild är också ett hinder för medicineringen.

Folsyra stöder metotrexat

Folsyra är ett B-vitamin som används som stöd vid metotrexatbehandling. Metotrexat orsakar brist på folsyra och det här anses förklara flera av medicinens biverkningar.

Den vanligaste dosen folsyra är 5 mg som intas ca 3-5 timmar efter metotrexatdosen eller morgonen därpå. Folsyran minskar illamående, förhöjda leverenzymmer och slehinnereaktioner. Den har också konstaterats minska risken för svårare biverkningar som förändringar i blodkropparna.

Metotrexatintaget bör avbrytas vid svåra infektionssjukdomar, men inte vid vanliga influensasymptom eller i samband med opera-

tioner. Medicinen ökar inte risken att insjukna i cancer och orsakar inte heller ofruktbarhet hos kvinnor. Kvinnor bör ändå avbryta användningen 3 månader före en planerad graviditet medan männen kan fortsätta metotrexatintaget. Sedvanliga vaccinerings kan tas normalt.

Hos en del patienter hålls sjukdomen i schack med hjälp av endast metotrexat

Metotrexatets pris/kvalitetsförhållande är utmärkt. Behandlingen med tabletter i normala doser under ett år kostar utan läkemedlersättning under 100 euro. För injektioner är kostnaden högre (ca. 600 euro), i synnerhet om man använder förfyllda sprutor. Det här är ändå en låg summa i jämförelse med kostnaderna för biologiska mediciner vilkas apotekspriser uppgår till 10-15 tusen euro per år.

Metotrexatet som basmedicin för ledgångsreumatism kommer troligtvis att bibehålla sin ställning de närmaste årtiondena. Det finns inget ersättande lika effektivt, väl tolererat och billigt läkemedel inom synhåll. En del patienter kan hålla sin ledgångsreumatism i schack med enbart metotrexat. En kombination av mediciner är ändå effektivare och används speciellt i Finland och i allt större skala även i andra europeiska länder.

Om medicinering med metotrexat kombinerat med traditionella reumamediciner inte ger önskat resultat, kan man överväga biologiska mediciner. Också då lönar det sig att komplettera med metotrexat som motverkar att de biologiska medicinernas effekt avtar med åren och att antikroppar bildas.

Heikki Julkunen
reumatolog
HUCS, Pejas sjukhus



Lea Kihlberg lyssnar inåt på sig själv.

Mediyoga - någonting för mig?

■ Nio personer från Helsingfors Svenska Reumaförening bekantade sig på hösten i en ny terapiform, Mediyoga. "Det här känns bra, jag hoppas vi kan fortsätta på våren", var det någon som sade efter kursen.

MEDIYOGA – KAN DET VARA NÅGONTING för mig, kanske du undrar. Jag klarar ju inte av lotusställning och rabbla en ramsa kan väl inte göra underverk. Lugn, du behöver inte inta lotusställning. Det går bra att sitta eller ligga. Alla skall kunna vara med, också personer med styva leder och sådana som är beroende av rollator eller rullstol. Och ramsan, eller mantran om man så vill, kan faktiskt vara ett nyttigt hjälpmedel. Den hjälper dig att fokusera dina tankar och lyssna på din egen kropp.

Men varför tala om Mediyoga? Räcker det inte med bara yoga? Mediyogan är en form av yoga som anpassats till olika terapeutiska, medicinska behov. Det finns olika pass för behandling av till exempel smärta, migrän, sömnsvårigheter och hjärtproblem. Erfarenheterna av mediyoga har varit såpass uppmuntrande att metoden numera används som kompletterande vårdmetod i Sverige, där man utvecklade den i mitten av 90-talet.

Andningen utgör den röda tråden. Vi fick först lära oss om vanlig andning. Den bör ske genom näsan bland annat för att inandning via näsan gynnar djupandning och blodets syresättning. Vi koncentrerade oss på diafragmans funktion så att magarna putade vid inandningen. Sen är det bara att hoppas att diafragman, vår viktigaste andningsmuskel, är alert också när man igen låter automatiken ta över.

Utgående från det vi lärt oss om djupandning tog vi itu med yogaandningen. Nu gällde det att slappna av och andas medvetet och lugnt. Själv hade jag svårt att låta utandningen vara utdragen och dessutom följas av en paus. Det krävs övning att hitta den rytm som passar just dig. En viss grad av avslappning är nödvändig för att över huvud taget komma på rätt spår.

Rätt utförd utandning hjälper sen till att aktivera det parasympatiska nervsystemet, som lugnar ner kroppen. Spända muskler slappnar av, vilket dämpar smärtförmimmelser. Stresshormonerna minskar och blodtrycket går ner.

Under ledning av fysioterapeut och mediyogainstruktör Daniela Lindqvist/My yoga fick vi provsma på en metod med vilken vi kan påverka vårt välbefinnande. Men då bör man ge sig tid, säg 30 minuter per dag eller några gånger i veckan, att med hjälp av ett inövat program koppla bort från vardagens jäkt och slappna av. Helst bör yogaövningarna bli en del av ditt dagsprogram, vilket till en början kräver en hel del.

Text och bild Ralf Pauli
från Helsingfors Svenska Reumaförening
och deltagare i kursen.

Reumadag för Svenskfinland 11.3.2017

Reumadag för Svenskfinland ordnas lördagen den 11 mars 2017 kl. 9.30-16 på Tölö service-central, Tölögatan 33, Helsingfors.

Programmet omfattar föreläsningar av

- reumatolog Tom Pettersson om reumatoid artrit,
- docent Karl von Smitten om tarmproblem,
- professor Timo Strandberg om minnessjukdomar och
- audionom Anita Valjakka om hörseln.
- avslutningsvis filosoferar docent Anneli Sarvi-

mäki kring temat 'Samhörighet och delaktighet'.

Arrangör är Helsingfors Svenska Reumaförening. Under dagen bjuds det på morgonkaffe med semla samt lunch. Deltagaravgiften 20 euro betalas kontant på platsen. Alla intresserade, även icke-medlemmar, är hjärtligt välkomna.

Förhandsanmälan är obligatorisk. Anmäl dig före den 2.3.2017 till Ursula Stenberg, tel. 040-7640873, ursula.stenberg@kolumbus.fi eller Anja Nurmela, tel. 050-4401332, anja.nurmela@gmail.com och ange samtidigt om du behöver specialdiet.

HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING RF

ADMINISTRATION

Helsingfors Svenska Reumaförening rf,
St. Robertsgatan 20-22 A, 00120 Helsingfors
www.reumaliitto.fi
tel. 050 421 2120, e-post hsreuma@kolumbus.fi

Sekreterare Maya Saloranta, tel. 050 421 2120, i allmänhet anträffbar
måndag-fredag kl. 10-16 september-maj

Styrelse år 2017

Ordförande Gunvor Brettschneider, tel. (09) 477 2070 el. 050 584 6005
e-post gunvor.brett@gmail.com
Ordinarie medlemmar: Katarina Beijar, Madeleine Blomqvist, Ralf Pauli,
Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper, Inger Östergård
Ersättare: Rea Anner, Else-Maj Holmström

Ledare för fibromyalgigruppen

Ralf Pauli, tel. 040 595 0113, Clary Westerberg, tel. 0400 870 062

Ledare för polymyalgigruppen

Inger Östergård tel. 050 555 77 80, Madeleine Blomqvist tel. 050 4646 200

Konditionsansvarig

Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861

Stödpersoner

Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861
Inger Östergård tel. 050 555 77 80

Du kan vända dig till Ulrika Krook, juridiskt ombud för SAMS, tel. 050 519 6598
i frågor som rör rätten till socialservice i anknytning till din sjukdom

Medlemsavgiften för 2017 15 €

MOTIONS- OCH REHABILITERINGSVERKSAMHET

Vattengymnastik

Vattengymnastiken i Idrottsverkets regi under ledning av den svenska idrottsinstruktören Annika Näräkkä vidtar måndagen den 9.1 kl 14.15 respektive tisdagen den 10.1 kl 10.30. i Kampens simhall. De tidigare deltagarna fortsätter utan ny anmälan. Den som är intresserad av att börja i vattengymnastiken kan ta kontakt med Annika Näräkkä, tfn 09 31087817; annika.naracka @hel.fi.

Rehabiliteringsgymnastik

Rehabiliteringsgymnastiken i Tomas kyrkas gymnastiksal, Almvägen 6 b vidtar onsdagen den 11.1 kl 11-12 och leds som förut av fysioterapeut Michaela Wilén.

Mediyoga

Föreningens första kurs i Mediyoga avslutas i början av januari. Om intresse finns ordnas en ny kurs med början den 6.2. Närmare uppgifter om kursen och kostnaderna samt tid för anmälan ges i medlemsbrevet i januari.

ÖVRIGT

Wolobujews understöd kan beviljas föreningens medlemmar för rehabilitering. Ansökan inlämnas till styrelsen. Ansökan görs på en blankett som föreningens sekreterare Maya Saloranta skickar på begäran. Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi som inte får vara äldre än ett år.

MÖTESKALLELSE

Helsingfors Svenska Reumaförening rf kallar till

Stadgeenligt vårmöte
Måndagen den 27.3.2017 kl 18,
Stora Robertsgatan 20-22 A, 5.vån., 00120 Helsingfors.

På mötet behandlas föreningens verksamhetsberättelse och bokslut samt övriga stadgeenliga ärenden.



HÄNDELSEKALENDER

Närmare uppgifter om verksamheten ingår i medlemsbrev som i regel sänds tre gånger per år. Medlemsbrev med detaljerad information om vårens verksamhet sänds i januari. Dessutom ingår påminnelse om medlemskvällarna i Hbl:s Evenemax. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar, medlemsbrev och motsvarande. Hemsidan når du genom www.reumaliitto.fi, klicka sedan på svenska och därefter på föreningar.

Februari

Måndag 6.2. kl 16 Medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5. vån.
(Obs tiden)

Mars

Lördag 11.3. kl 9.30-16 Reumadag för Svenskfinland. Programmet i skild annons.
Måndag 27.3. kl 18 Stadgeenligt vårmöte, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5.vån.
Se särskild annons.

April

Teaterbesök. Närmare uppgifter i medlemsbrevet i januari.

Maj

Torsdag 18.5. Motionsdag. Platsen öppen.

Juni

Lördag 17.6. Teaterbesök i Hangö. Vi ser Okänd soldat, föreställningen är en del av Finlands 100-års jubileum.

Augusti

Torsdag 24.8. Motionsdag på Kaisankoti.

Fibromyalgigruppen och polymyalgigruppen

Polymyalgi- och fibromyalgigrupperna möts till diskussions- och informationskvällar 1-2 ggr under våren på Stora Robertsgatan 20-22 A, 5.vån. Uppgifter om tidpunkt och program meddelas per e-post, i särskilda medlemsbrev och i Hbl/Evenemax.

Uppskattad höstutfärd

HÖSTENS UTFÄRD GICK I ÅR, söndagen 25 september till det finskspråkiga Tavastland, d.v.s. till Orimattila, Hollola och Lahtis. 23 personer deltog, varav 2 icke-medlemmar samt **Mia Karvonen** som inbjuden gäst.

Det första utfärdsmålet var Maria Drockilas ljusfabrik i Orimattila där vi bokstavligen blev varmt mottagna, i skenet och värmen av ett otal brinnande ljus. Där blev vi också bjudna på gott kaffe med bärpaj och fick höra hur ljusfabriken startade sin verksamhet för sjutton år sedan. Tillverkningen av ljusen började i liten skala hemma i **Maria Drockilas** kök och efter en tid var hon tvungen att söka större utrymmen. Alla ljus, som är vackert dekorerade, tillverkas för hand.

Trots kaffet blev vi sugna på mat som vi serverades på i en mycket hemtrevlig miljö i "Kunnantupa" invid Hollolas kyrka. Restaurangen var inrymd i en del av värdinnans hem och hon hälsade personligen var och en välkommen. Det ständede bordet dignade av många olika hemgjorda maträtter. Det bjöds på bl.a. potatislåda och kålrotslåda som lär vara vanliga maträtter i Tavastland året runt. Makaronilådan, utan kött, smalt i munnen! Till efterrätt bjöds det på sju sorters hembakat kaffebröd.

Med magarna mätta gick en kort sträcka till Hollola kyrka vars äldsta del är från

1500- talet. Det är en mycket vacker kyrka med predikstolen och en del av altaret samt den stora, tunga dörren, utsmyckade i trä. Klocktornet från 1800-talet som stod ett stycke från kyrkan, gick i en helt annan stil, det var nämligen ritat av Carl Ludvig Engel.

Den sista punkten på programmet bestod av en guidad busstur runtom i Lahtis. Guiden, som talade en utmärkt svenska, hade studerat vid Åbo Akademi. Rundturen började med ett besök vid Lahtis skidcentrum med de kännspaka hoppbackar, tre stycken i olika storlek bredvid varandra. De såg så främmande ut utan snö! Sedan körde bussen upp för branta gator till radiomasterna som är 150 m höga. Det märktes att vi var vid Salpausselkä åsen. Rundturen slutade i hamnen bredvid Sibeliushuset som stod färdigt år 2000 och är invändigt byggt i trä. Tyvärr kunde vi inte besöka huset eftersom det är stängt på söndagar. Hamnen kallas "Lahtis nya vardagsrum" och det märktes, uteserveringarna var välbesökta trots slutet av september.

Som helhet var utfärden mycket intressant och lyckad med varierande program och sevärigheter.

Text Marie-Louise Tapper
Bild Birgit Majava



Medlemmar från Helsingfors Svenska Reumaförening besöker Hollola kyrka.



MONIPUOLISTA KUNTOUTUSTA, MIELEN JA KEHON HYVÄÄ OLOA!

KELAN KUNTOUTUSKURSSEJA KRUUNUPIUSTOSSA 2017:

- Nivelreumaa sairastavien kuntoutuskurssi työelämässä oleville
- 67310 2.-6.5.2017, keskijakso 30.10.-3.11.2017, päätösjakso 9.-13.4.2018
- Selkärankareumaa sairastavien kuntoutuskurssi työelämässä oleville:
- 67311 12.-16.6.2017, keskijakso 27.11.-1.12.2017, päätösjakso 7.-12.5.2018
- Nivelreumaa sairastavien sopeutumisvalmennuskurssi työelämässä oleville:
- 67327 20.-24.3.2017
- Selkärankareumaa sairastavien sopeutumisvalmennuskurssi työelämässä oleville
- 67328 25.-29.9.2017

Lisätiedot: asiakassihteerit puh. 040 6846 488, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi.

KUNTOLOMA HARJULLA, 5 vrk 399 €/hlö

- majoitus 2 hh täysihoidolla
- allasosaston ja kuntosalin käyttö
- liikuntaryhmä päivittäin
- lomaohjelman suunnittelu
- puolihieronta x 2
- parafiinihoito käsille

Varaukset ja lisätiedot: puh. 020 763 9130 tai myyntipalvelu@kruunupuisto.fi. Tarjous voimassa 28.2.2017 saakka.

TARJOAMME KELAN harkinnanvaraista ja vaativaa lääkinällistä yksilöllistä kuntoutusta neurologisella linjalla, tules- ja reumalinjalla, sekä yleislinjalla.

Kysy lisää asiakassihteeriltä: puh. 040 6846 488, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi



KRUUNUPIUSTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 020 763 9130 | www.kruunupuisto.fi



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Hae nyt kursseille 2017!

Reuma-kuntoutuksen osaajat hyvinvointisi tukena!

Moniammatillista tukea ja eväitä arkeen reumasairauden kanssa!

Palvelumme aikuisille:

Yksilölliset kuntoutusjaksot

Vaativa lääkinällinen tai harkinnanvarainen kuntoutus

Kelan reumakurssit, 3x5 vrk

- 67309 työelämästä poissaoleville, alk. 20.2.
- 67308 työelämässä oleville, selkärankareuma, alk. 15.5.
- 67307 työelämässä oleville, nivelreuma, alk. 23.10.

Kelan sopeutumisvalmennuskurssi, 5 vrk

- 67329 työelämässä oleville, nivelreuma, alk. 20.3.

Kelan avokuntoutuskurssit työelämässä oleville

Reumaa sairastaville nuorille:

Kelan sopeutumisvalmennuskurssit, 5 vrk

- 66595 yläkoululaisille ja alle 26-vuotiaille, alk. 28.8.
- 66596 yläkoululaisille ja alle 26-vuotiaille, alk. 13.11.

Reumaa sairastavien lasten perheille:

Kelan perhekurssit, 2x5 vrk

- 66573 alle kouluikäisille, alk. 2.5.
- 66576 alakouluikäisille, alk. 26.6.
- 66574 alle kouluikäisille, alk. 16.10.
- 66774 alakouluikäisille, alk. 11.12.

Lisätietoa
Tarja Lammilta:
p. 050 394 7524

Polku parempaan.

Kelankaari 4 | puh. 02 57 333 | kuntke.fi



www.kuntoutumiskeskusapila.fi

Asiantuntemusta ja ammattitaitoa -

Reumaväen omasta Apilasta!

Apila tarjoaa yksilöllistä kuntoutusta

- aikuisille sekä
- lapsille ja nuorille

Apilan yksilöllinen kuntoutus on tarkoitettu reumaa tai muita tule-sairauksia sairastaville. Tarjoamme Kelan vaativaa lääkinällistä kuntoutusta sekä moniammatillista harkinnan varaista kuntoutusta. Nuorten kuntoutukseen tarjoamme mahdollisuuden myös etäkuntoutukseen.

Virkistystä Apilasta

Tule lomalle yksin tai ryhmässä! Tarjoukset: miia.franssila@kk-apila.fi

Apilassa on pitkä kokemus ja ammattitaito reuma- ja tuleskuntoutuksesta. Meillä kuntoutuksesta vastaavat aina reumaan erikoistunut lääkäri ja moniammatillinen kuntoutustiimi.

Kuntoutuksen tai loman Apilassa kruunaa maistuva ruoka sekä viihtyisät ja asianmukaiset tilat Kangasalla, Vesijärven rannalla.



Kuntoutumiskeskus Apila
Reumantie 6, 36200 Kangasala
puh. 03 2716 11, info@kk-apila.fi

Kysy lisää kuntoutuksesta sekä hakemisesta:
sosiaaliohjaaja Sari Nousimaa, puh. 03 2716 293, sari.nousimaa@kk-apila.fi
puhelinajat: ti 13.00-14.00, ke ja to 11.30-12.00, pe 11.30-12.30

Vuoden 2017 kurssit löydät nettisivuiltamme:
www.kuntoutumiskeskusapila.fi/kuntoutus

Kela-kuntoutusilta

Mitä tarjolla, milloin ja miten kannattaa Kela-kuntoutukseen hakea
Kuntoutusohjaaja Janne Österlund, Hyks, kertoo ja vastaa kysymyksiin

Keskiviikko 15.2. klo 17.30–19.00

**Helsingin Reumayhdistys,
Korppaanmäentie 6, Helsinki**

TERVETULOA

Yleisöluento: Sjögrenin syndrooma

luennoitsijana reumatologi
Susanne Ekblom-Kullberg

Keskiviikko 15.3. klo 17.30–19.00

**Helsingin Reumayhdistys,
Korppaanmäentie 6, Helsinki**

TERVETULOA

Yleisöluento: Ajankohtaista silmäsairauksista

luennoitsijana silmätautien
el Petri Järventausta

Tiistai 25.4. klo 17.30–19.00

**Kampin Palvelukeskus,
Salomonkatu 21 B, Helsinki**

TERVETULOA