PÄÄKAUPUNKISEUDUN
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Kevät 2024 / Våren 2024

LUUVALO

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



Tietoa, vertaistukea ja toimintaa!

Tässä lehdessä mm.

- **Hoitopolku**
- **Reumaristeily**
- **Kuivasilmäisyys**

Kuva: Timo Saari

LUUVALO
KEVÄT 2024 / VÅREN 2024

JULKAISIJA
Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistykset sekä Helsingfors Svenska Reumaförening

TOIMITUKSEN OSOITE
Vantaan Reumayhdistys / Luuvalo
Talvikkitie 34
01300 Vantaa

PÄÄTOIMITTAJA
Jyrki Laakso
luuvalolehti@gmail.com

TOIMITUSKUNTA
Elina Poijärvi
Marja Jormanainen
Matti Virkkunen
Paula Pöntynen
Ralf Pauli
Kati Sironen
Lena Lindfors
Lea Tasala

OSOITTEENMUUTOKSET YHDISTYKSIIN
Espoon Reumayhdistys
040 589 4773

Helsingin Reumayhdistys
050 431 8861

Helsingfors Svenska Reumaförening rf
050 421 2120

Vantaan Reumayhdistys
09 857 3167

TAITTO
Timo Saari
timo.a.saari@gmail.com

PAINOPAIKKA
Punamusta Oy

PAINOSMÄÄRÄ
5 000 kpl
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset
eivät vastaa julkaistujen
mainosten sisällöstä.

SEURAAVA LUUVALO ILMESTYY
ilmestyy SYKSYLLÄ 2024

REUMALIITON UUSI VALTUUSTOKAUSI 2024-2026

Reumaliiton arvot ovat hyvinvointi, luotettavuus, yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus

Luuvalo-lehti on Helsingin, Espoon ja Vantaan Reumayhdistysten sekä Helsingfors Svenska Reumaföreningin yhteinen, kaksi kertaa vuodessa ilmestyvä julkaisu. Näillä yhdistyksillä on myös vahva edustus Reumaliiton valtuustossa. Helsingin ja Espoon yhdistysten puheenjohtajat jatkavat seuraavat kolme vuotta valtuuston varsinaisina jäseninä. Vaikutimme **Mikko Remeksen** kanssa myös edellisellä toimikaudella uuden valtuustokauden strategian valmisteluun ja saimme siihen mm maininnan yhdistysten jäsenten kokemustiedon hyödyntämisestä:

Reumaliiton toiminta pohjautuu tutkittuun ja kokemustietoon

Kiristynyt taloudellinen tilanne vaikuttaa niin kansalaisten kuin reumayhdistysten ja myös Reumaliiton toimintaan. Reumaliitto joutuu sopeuttamaan toimintaansa, etsimään uusia rahoituslähteitä ja yhdistysten jäsenmaksuista Reumaliiton osuus nousee 9 eurosta 11 euroon. Monet yhdistykset joutuvat myös nostamaan jäsenmaksuaan. Etenkin kun myös hyvinvointialueiden rahat ovat tiukassa. Vuodelle 2024 saatu avustus ainakin Länsi-Uusimaan alueella oli suuri pettymys. Espoossa haemme lisärahoitusta toimintaamme mm. osallistumalla Pieni ele -lipaskeräykseen.

Parannamme vertaistuen saatavuutta

Vuonna 2023 avattu Löydä vertaistukija -palvelu Reumaliiton verkkosivuilla www.reumaliitto.fi helpottaa juuri sopivan vertaistukijan löytymistä. Palvelusta löytyy yli 100 koulutettua vertaistukijaa. Www.reumaklubi.fi sivustolle on perustettu virtuaalisia kokoustiloja, joihin voi vapaasti sopia tapaamisia, joissa vertaistukea voi saada ja antaa kotisohvalla istuen. Reumaliittolla ja meillä jäsenyhdistyksillä on suuri yhteinen tavoite:

Kenenkään ei pitäisi sairastaa yksin

Toivon, että mahdollisemman moni löytää itselleen sopivia toimintamuotoja myös tämän Luuvalon yhdistyssivuilta. Sieltä löytyvät yhdistysten yhteystiedot sekä kevään 2024 ryhmät, retket, vertaistuet ja muut toiminnat. Otamme myös ilolla vastaan uusia ideoita toimintamme kehittämiseksi.

Hyvää alkanutta vuotta 2024 kaikille Luuvalo lehden lukijoille!



Paula Pöntynen
Espoon Reumayhdistys ry,
puheenjohtaja

(Kursiivilla lainaukset Reumaliiton strategiasta 2024-2026 ja toimintasuunnitelmasta 2024)



Kuva: Timo Saari

TOIMITILAN ESTEETTÖMYYS PARANEMASSA

Malmin toimitilojen esteettömyys on ollut noin puolentoista vuoden kamppailu. Nyt kuitenkin on toimistomme inva-WC:n vaativa rakennusurakka vihdoin saatu valmiiksi. Samassa ajassa kohosi kotitaloni naapuriin uusi kerrostalo harjakorkeuteen, mutta ehkei siellä vielä ole rakennettu WC-tiloja. Pyydän ilmoittamaan yhdistyksen toimistoon, jos WC:n esteettömyydessä todetaan yhä puutteita. Ongelmia ja puutteita on ollut myös rampin aidassa ja talvikunnossapidossa. Hiekoitusastia on kuitenkin paikannettu ulko-oven pielessä, ehkä hiekoituskin alkaa toimimaan. Toimitilaan saapumisen tulee olla turvallista. Arvostamme tietoja myös sisäänkulun esteettömyydestä, liukkaudesta ja turvallisuudesta. Myös positiiviset uutiset asiasta ovat tervetulleita.

Helsingin kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta on vielä jättänyt pöydälle päätöksen erityisuimakortin uusista myöntämiskriteereistä. Virkaesitys on, että uimakortti myönnettäisiin vain EU:n vammaiskortilla, näkövammaiskortilla, liikkumisesteisen pysäköintitunnuksilla tai vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua varten myönnetyllä taksikortilla. Yhdistys on pyrkinyt vaikuttamaan asiaan mm. vammaisneuvoston kautta ja osallistumalla järjestöjen yhteiseen kannanottoon. Olen itse ollut myös suoraan yhteydessä osaan lautakunnan jäsenistä ja osallistuin kaupungin järjestämään erityisuimakorttin muutoksia koskevaan tilaisuuteen, jossa esitimme laajempia myöntöperusteita. Seuraava lautakunnan kokous on 30.1.2024. Jos haluat vaikuttaa asiaan, voit siis vielä olla suoraan itsekin yhteydessä kultturi- ja vapaa-aikalautakunnan jäseniin.

Koronasulut jättivät joksikin aikaa jälkensä kokoontumisiin, mutta nyt yhdistyksen toiminta on vilkastunut ja ihmiset tapaavat jälleen toisiaan. Myös Aktiivit työikäiset -vertaistukiryhmä aktivoituu kevätkaudella. Lisää ideoita ja toiveita yhdistyksen toiminnaksi ja yhteiseen tekemiseen otetaan aina mielellään vastaan! Niitä voi lähettää yhdistyksen toimistoon.
Toivotan hyvää alkavaa vuotta ja paljon mukavia kohtaamisia yhdistyksen ryhmissä kaikille uusille ja vanhoille jäsenillemme!

Mikko Remes
Puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry

UUSIA LIIKUNTATUULIA

Vuosi 2024 on alkanut ja talviset hiihtokelit ovat saapuneet eteläänkin. Ensi keväälle on tiedossa uusia tuulia liikunnassa ja asiasisältöisiä tilaisuuksia reumatologien kertomana.

Kevään 2024 liikuntaryhmissä on tapahtunut muutoksia. Ryhmäliikuntamme uudistuu ja monipuolistuu. Valitettavasti toimistolla järjestettävät jumpat jäävät kevään osalta tauolle. Toimiston tila on pieni, mikä rajoittaa osallistujien määrää, emmekä löytäneet suurempaa soveltuvampaa tilaa Tikkurilan alueelta. Keväällä järjestettävässä jäsenkyselyssä tulemme tiedustelemaan jäsenten toiveita ja palautetta yhdistyksen toiminnasta myös liikuntaryhmien suhteen.

Ensi keväästä on tulossa asiapitoinen, koska järjestämme kaksi asiapitoista luentoa tuttujen reumatologien pitämänä. Ensimmäinen luento käsittelee nivelreuman hoidon kehitystä ja toinen harvinaisten reumasairauksien ajankohtaisia näkymiä.

Nähdään keväällä tapahtumissa tai Haapsalun kylpylämatkalla keväisen auringon alla.



Matti Virkkunen
puheenjohtaja
Vantaan reumayhdistys

KUNSKAP OCH KAMRATSTÖD

Fjolåret var ett jubileumsår för vår förening då verksamheten pågått i hela 75 år tack vare flera generationers engagemang. Glädjande många medlemmar ställde upp, vilket igen visar hur stor vikt föreningslivets gemenskap och samhörighet har. Det finns många praktiska uppgifter där frivilliga behövs och tillsammans ger många små insatser ett mångsidigt aktivitetsutbud. Frivilligverksamheten ska kännas både meningsfull och rolig, annars blir det påklistrat och forcerat. I föreningslivet finns det gott om uppgifter, att ställa upp som deltagare eller att ställa upp i arrangemangen av olika begivenheter.

Nu ser vi fram emot vårterminen 2024. Reumadagen som hålls 9 mars i Helsingfors med inspirerande seminarieprogram är vårens höjdpunkt. Medlemmar också från andra reumaföreningar är välkomna! Utfärderna är ett bra sätt att komma med och träffa andra utan att binda sig till regelbunden verksamhet. Medlemskvällar samt kamratstödsgrupper kring fibromyalgi och kring artros utgör grundverksamheten. Vi hoppas nå ut ännu bättre till personer med artros (ledförslitning). Det handlar om världens vanligaste ledsjukdom som uppskattningsvis en halv miljon finländare lider av. Rätt form av fysisk aktivitet har stor betydelse för att upprätthålla funktionsförmåga och lindra smärta, därför satsar vår förening på anpassad motion.

Välkommen med!



Viveca Hagmark
Ordförande
Helsingfors Svenska Reumaförening

UUSI VUOSI - UUDET HAASTEET

Vuoden 2024 alussa Suomeen valitaan uusi presidentti. Espoon Reumayhdistys osallistuu Pieni Ele -lipaskeräykseen sekä ennakkoäänestyksessä että varsinaisina vaalipäivinä Isossa Omenassa. (Katso Espoon sivuilta tarkemmat ohjeet ja ilmoittaudu mukaan talkoisiin!)

Kevään 2023 eduskuntavaalien lipaskeräyksestä saimme merkittävän lisän yhdistyksen kassaan. Se tuli tarpeeseen, koska Länsi-Uudenmaan hyvinvointikeskuksen tälle vuodelle myöntämä toiminta-avustus on minimaalisen pieni. Jatkamme kuitenkin perinteisiä liikunta- ja muita ryhmiä.

Olemme laajentaneet aktiivista toimintaamme Espoonlahden alueelle. Syksyllä järjestimme Lippulaivan kirjastossa sekä jäsenillan että syyskokouksen. Siellä järjestetään kevätkokous ja pitkään katkolla ollut matalan kynnyksen tiistaikerho jatkaa toimintaansa siellä. Lippulaivaan pääsee helposti metrolla koska Espoonlahden metroasema on samassa kiinteistössä.

Kiitän hallituksen jäseniä, vapaaehtoisia ryhmien vetäjiä ja vertaistukijoita, liikuntaohjaajia ja yhdistyssihteeriä sekä kaikkia jäseniämme hyvästä ja rakentavasta yhteistyöstä vuonna 2023.

Hyvää Uutta Vuotta kaikille!



Paula Pöntynen
Paula Pöntynen, puheenjohtaja

Reumapotilaan hoitopolku erikoissairaanhoidossa



Pirjo Suominen ojentaa kiitoskukat Anne-Marialle ja Leenille

Espoon Reumayhdistys piti keskustelutilaisuuden Lippulaivan kirjastossa 14.11. ennen syyskokousta. Meillä oli asiantuntijoina HUS Jorvin sairaala yhteispoliklinikka reumahoitajat **Anne-Maria Kemilä** ja **Leeni Viljanen**. He pitivät erinomaisen esityksen hoitopolusta erikoissairaanhoidosta. Esityksen jälkeen kävimme vilkkaan keskustelun heidän kanssaan.

Reumapotilaan hoitopolku erikoissairaanhoidossa

Jorvin yhteispoliklinikalla työskentelee kaksi reumalääkäriä ja kaksi sairaanhoitajaa. Toiminta on ajanvarauspoliklinikka periaatteella arkisin kello 8.–16 Jorvin poliklinikan potilaat tulevat pääsääntöisesti seuraavista kunnista Espoo, Kirkkonummi ja Kauniainen.

Erikoissairaanhoitoon tarvitaan lähete joko perusterveydenhuollosta tai yksityiseltä lääkäriltä. Lähete erikoissairaanhoitoon tulee ensin HUSin keskitettyyn palvelupisteeseen, jossa se ohjataan oikeaan yksikköön. Lähetteen käsittelyaika riippuu potilaan tilanteesta ja kiireellisyydestä. Lähetteen käsittelyn jälkeen potilas saa ajan erikoissairaanhoidon vastaanotolle, jossa häntä hoitaa reumalääkäri tai muu asiantuntija.

Hoitopolku alkaa reumalääkärin vastaanotolta, jossa tehdään diagnoosi ja aloitetaan lääkehoito. Reumalääkäri seuraa potilaan tilannetta säännöllisesti ja arvioi lääkehoidon tehoa ja haittavaikutuksia. Reumalääkärin lisäksi hoitopolkuun kuuluvat reumahoitaja, fysioterapeutti, toimintaterapeutti ja tarvittaessa sosiaalityöntekijä, ravitsemusterapeutti ja psykologi. Reumahoitaja tukee potilasta sairauden hallinnassa ja ohjaa itsehoitoon. Fysioterapeutti arvioi potilaan liikkumiskykyä ja antaa ohjeita liikuntaan ja apuvälineisiin. Toimintaterapeutti auttaa potilasta selviytymään arjen toiminnoista ja harrastuksista. Sosiaalityöntekijä, ravitsemusterapeutti ja psykologi tarjoavat tukea potilaan elämäntilanteeseen liittyvissä kysymyksissä. Reumapotilaan hoitopolku Espoossa on suunniteltu edistämään potilaan hyvinvointia, toimintakykyä ja elämänlaatua.



Liikunta auttaa minun kipujeni vähenemiseen kertoi Leeni

Reumapotilaat ovat yksi HUSin erikoissairaanhoidon potilasryhmistä. Reumasairauksia on yli sata erilaista ja niitä sairastaa Suomessa noin 100 000 ihmistä. HUSin alueella reumapotilaita hoidetaan pääasiassa reumapoliklinikoilla, jotka tarjoavat moniammatillista hoitoa ja kuntoutusta reumasairauksia sairastaville. Reumapoliklinikalle pääsee lääkärin lähetteellä, jos epäillään reumaattista tulehdusta tai jos perusterveydenhuollossa ei pystytä hoitamaan reumasairautta riittävän hyvin. Reumapotilaan kokonaishoito suunnitellaan yhdessä potilaan ja hoidosta vastaavan reumatiimin kanssa. Reumasairauden hyväksyminen ja sitoutuminen hoitoihin vaatii sopeutumista muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Varhain aloitetun yksilöllisen ja riittävän reumalääkityksen rinnalla hoidon tukena toimivat erilaiset apuvälineet, liikunta, monipuolinen ruokavalio, hyvä suuhygienia, ihon hoito, tupakoimattomuus, laadukas uni, rokotukset sekä niveltulehdusten hoito. Reumapotilaiden määrää HUSin alueella ei ole saatavilla tilastotietona, mutta keskustelussa hoitajat kertoivat lukujen olevan suuria verrattuna muiden hyvinvointialueiden määriin.

Kaksi esimerkkiä, joita keskustelutilaisuudessa kyseltiin:

Miten potilaan kannattaisi valmistautua ja toimia reumahoitajan/ -lääkärin vastaanotolla, jotta ehdittäisiin puhua hoitoa koskevista askarruttavista asioista?

Potilaan kannattaa valmistautua vastaanotolle tuloon seuraavasti:

- Reumahoitajat lähettävät sinulle kyselyt, jotka tulee täyttää ennen vastaanotolle tuloa. Jos täytät kyselyt paperille, ota ne mukaan. Voit myös täyttää kyselyt sähköisesti kirjeessä olevien ohjeiden mukaisesti. Lisäksi on tehty lähete laboratorioon, toimi ohjeiden mukaan.
- Mieti etukäteen, mitä haluat kysyä tai kertoa reumahoitajalle/ -lääkärille. Voit kirjoittaa kysymyksesi muistiin paperille tai puhelimeen. Ole avoin ja rehellinen oireistasi, voinnistasi ja elämäntilanteestasi. Kerro myös, jos sinulla on muita sairauksia tai käytät muita lääkkeitä.
- Pukeudu niin, että reumahoitaja/ -lääkäri voi helposti tutkia nivelesi. Vältä tiukkoja ja hankalia vaatteita. Jos sinulla on rannelastoja tai muita apuvälineitä, ota ne mukaan.
- Saavu vastaanotolle ajoissa ja ilmoittaudu saapuneeksi. Jos et pääse vastaanotolle, peruuta aikasi hyvissä ajoin.
- Kuuntele reumahoitajan/ -lääkärin ohjeita ja neuvoja tarkasti. Kysy, jos jokin asia jää epäselväksi. Kirjoita muistiin tärkeät asiat, kuten lääkeannokset, verikokeiden ajankohdat ja seuraava vastaanottoaika. Pyydä tarvittaessa kirjallinen hoitosuunnitelma.
- Noudata reumahoitajan/ -lääkärin antamaa hoito-ohjelmaa ja ota yhteyttä, jos sinulla on ongelmia tai kysyttävää hoidostasi. Muista, että olet itse vastuussa omasta terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi.

Miten potilaan siirtäminen erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuoltoon tehdään?

Potilaan siirtäminen erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuoltoon on osa potilaan hoitoketjua, jossa pyritään turvaamaan potilaan jatkuva ja sujuva hoito. Siirto voi tapahtua esimerkiksi silloin, kun potilaan tila on vakaa ja hän ei enää tarvitse erikoissairaanhoidon palveluita tai kun potilaan hoito voidaan toteuttaa yhtä hyvin perusterveydenhuollossa. Siirron tavoitteena on parantaa potilaan elämänlaatua ja vähentää kustannuksia. Potilaan siirtäminen erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuoltoon edellyttää hyvää yhteistyötä ja tiedonkulkua eri toimijoiden välillä.

Siirtoon liittyvät asiat hoidetaan seuraavasti:

- Potilaalle kerrotaan siirron perusteet, ajankohta ja tavoitteet. Potilaalta kysytään hänen mielipidettään ja toiveitaan siirrosta. Potilas saa kirjallisen suunnitelman siirrosta ja jatkohoidosta.
- Erikoissairaanhoidon lääkäri tai hoitaja tekee potilaalle epikriisin, joka on yhteenveto potilaan sairaudesta, hoidosta ja jatkosuunnitelmasta. Epikriisi lähetetään perusterveydenhuollon lääkärille tai hoitajalle, joka vastaa potilaan jatkohoidosta.
- Potilas saa ohjeet, miten toimia siirron jälkeen. Hän saa tiedon, kenen puoleen kääntyä, jos hänellä on kysyttävää tai ongelmia hoidossaan.
- Perusterveydenhuollon lääkäri tai hoitaja ottaa vastaan potilaan ja seuraa hänen tilaansa ja hoitoaan. Hän pitää yhteyttä erikoissairaanhoidon lääkäriin tai hoitajaan tarvittaessa.

Lisätietoa hoitopolusta saat reumaliiton Reuma-Aapinen - Suomen Reumaliitto, www.terveyskyla.fi, www.terveysportti.fi

Kirjoittajat
Sauli Nurmi ja Pirjo Suominen

Vantaan Reumayhdistys ry luovutti syyskokouksessaan 15.11.2023 Skomarsin torpalla reumantologian ja sisätautien erikoislääkäri **Tarja Tiippanalle Sylvi Kekkosen** pienoismuotokuvan.

Vantaan Reumayhdistys myönsi tunnustuksen Tarjalle kiitoksena hänen ansiokkaasta työstään alueen reumasairaiden eteen.

Tarja on monille Vantaan ja sen lähialueella asuville reumaatikoille tuttu. Hän on nimittäin tehnyt pitkän uran Peijaksen sairaalassa ja jäänyt eläkkeelle viime vuonna. Tarja on ollut hyvin pidetty potilaidensa keskuudessa. Hän on aina pitänyt potilaitaan ihmisinä eikä pelkkinä potilaina ja pyrkinyt parantamaan heidän elämänlaatuaan.

Syksyllä 1974 kuvanveistäjä, professori **Eila Hiltunen** sai luvan tehdä tasavallan presidentin puolisosta, rouva **Sylvi Kekkosesta**, pienoismuotokuvan. Se luovutettiin huhtikuussa 1975 presidentti **Urho Kekkoselle**.

Hän hyväksyi Reumaliiton toimimaan jo edesmenneen vaimonsa pienoismuotokuvan jakelijana ja myyjänä tavoitteena käyttää myynnistä karttuvat varat reumasairaiden, erityisesti nivelreumaa sairastavien kuntoutukseen.

Sittemmin vaikeaa nivelreumaa sairastaneen **Sylvi Kekkosen** pienoismuotokuvasta tuli Reumaliiton korkein tunnustus, jolla on vuosien saatossa kiitetty elämäntyönään reumasairaiden toimintaa, asemaa tai hoitoa edistäneitä henkilöitä.

Vantaan Reumayhdistys haluaa kiittää Tarjaa hänen ansiokkaasta työstä ja toivottaa kaikkea hyvää ansaituille eläkepäiville.

Tarja Tiippanalle *Reumaliiton korkein tunnustus*



REUMA-YHDISTYKSESSÄ

Osa 1

PARIKYMMENTÄ VUOTTA SITTEN

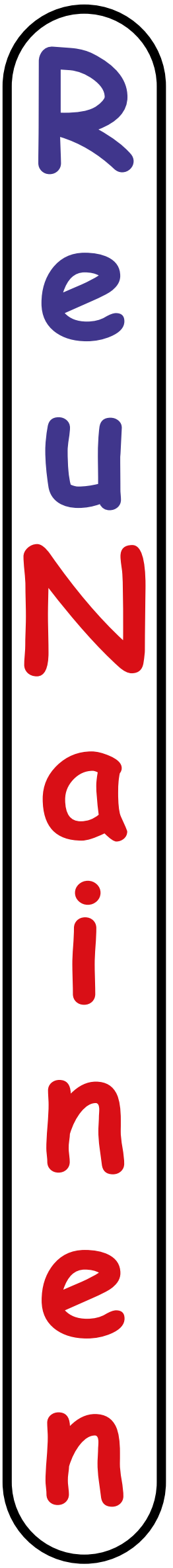
ReuNainen istuu Ruoholahden apteekissa jonottamassa reseptilääkkeiden luukuille. Tuoli on epämukava muoviluomus, joka ei sovi ainakaan ReuNaisen vartalolle. Luukuilla asiointi tuntuu kestävän. Ajan kuluksi ReuNainen nappaa telineestä lehden, jolla on vanhahtava nimi Luuvalo. Sitä selaillessaan hän huomaa Reumayhdistyksen ilmoituksen vesijumpasta. Muutakin mielenkiintoista lehdessä näyttää olevan, mutta nyt näyttää myös yksi reseptiluukku vapautuvan. Reseptiasiansa hoidettuaan ReuNainen palaa lehtitelineelle ja ottaa Reumayhdistyksen puhelinnumeron talteen.

Kuluu muutama viikko ja asia on jo hautautunut moninaisiin työ- ym. asiavuorten alle. Eräänä päivänä numero putkahtaa sattumoisin esiin ja ReuNainen tarttuu luuriin. Kyllä, vesijumpparyhmään mahtuu vielä ja se kokoontuu kerran viikossa Uimahallissa. Siltä seisomalta ReuNainen liittyy yhdistykseen ja pääsee vesijumpparyhmän jäseneksi.

Taas kaikki maalliset ja muut kiireet painavat päälle ja siinä pääsevät vesijumpatunnit unohtumaan, kunnes ReuNainen laittaa merkinnän kalenteriinsa. Seuraavalla viikolla reilua ylinopeutta kaahaten ReuNainen saapuu uimahallin parkkipaikalle. Toiselta kassinaiselta hän tiedustelee mihin pitäisi mennä kun reuman vesijumppaan olisi mieli. Sattuu niin mainiosti, että kassinainen on menossa samaan vesijumppaan ja paikka löytyy näin helposti.

ReuNainen oli harrastanut vesijumppaa aikaisemmin Kemianyhtiön uuden pääkonttorin ja Hengitysliiton lämminvesialtaissa sekä Kainuun Opiston kylmässä vedessä, jossa oli liikuttava rivakasti jäätymisen estämiseksi. Reuman lämminvesialtaassa olo on kevyt kuin keijukaisella. Muutenkin ReuNainen tuntee itsensä nuoreksi lähes 80-vuotiaiden ukkojen keskellä.

Jatkoa seuraa...















Vierailu

Katajanokalla

Nykyinen hotelli Katajanokka oli kutsumanimeltään aiemmin Nokka. Silloin, kun siellä vielä asui säihkyvän ylimystön lisäksi pellavaista alamustoa, eli vankeja.

Kiersimme rakennuksessa valittuja paikkoja oppaan johdolla. Kierros alkoi paksulla ja pehmeällä voimakaskuvioisella matolla varustetusta hotellin aulasta ja päättyi fantastiseen ateriaan, johon kuuluvat juomat tarjottiin peltimukeista.

Kierroksella aulan jälkeen koimme rakennuksen alla oleva kalliopohjaisen tilan, jossa ei aikuinen mies mahtuisi suorana seisomaan. Siellä opas kertoi pidetyn vankeja: tila oli toiminut yhteissellinä. Niveliä vihloi ahdistavasti kertomus siitä, että siinä valottomassa ja lämmittämättömässä tilassa oli elänyt ihmisiä, nukkuen paljaalla kalliolla kesät talvet.

Yhteissellistä jatkoimme kappeliin, jossa käyminen oli kuulemma miesvankien mieleen: he näkivät sunnuntain jumalanpalveluksen aikana tietyistä kappelin ikkunoista naapuritalon rouvan strippausesityksen. Ylhäällä parvella olleet naisvangit eivät esitystä nähneet.

Kappelin jälkeen vierailimme keittiön takana ainoassa alkuperäiseen asuunsa jätetyssä huoneessa, Rundissa. Siellä kolme seinää olivat täynnä kirjoitusta, yksi kaltereita. Sänkynä toimi pehmustamaton laveri, jonka päädyssä oli reikä vessan virkaa toimittamassa. Kalterien takana ajoittain käyvä vartija oli vetänyt vessan silloin kun sattui huvittamaan. Sitä jäin pohtimaan, olivatko tekstit vankien vai myöhempien hotellivieraiden kirjoittamia.

Opas kertoi vankilan historian alkaneen viidestä sellistä ja vankilaa hiljalleen laajennetun sen jälkeen. Helsingin lääninvankilaksi paikkaa alettiin kutsua 1837, silloin sisältäen 12 vankihuonetta. Vankilassa on parinsadan toimintavuoden aikana istunut lukuisia kuuluisia vankeja, punakaartilaiset ovat hyökänneet sinne ja osaa rakennuksista pommitettu. Rottia vankilassa oli vuoteen 1940 asti ja 1945 siellä istui presidentti Ryti ja osa hallituksesta. Vankina olleille miehille tärkeistä asioista kertoo esimerkiksi muurin ulkopuolen sijasta naisten selliin johtanut pakokäytävä.

Kävimme yhdessä entisessä sellissä, johon ei mahtunut kuin parisänky. Olisi ollut kiinnostavaa nähdä muunkinlaisia huoneita korkeatasoiseksi itseään markkinoivasta hotellista. Aula eli vankilan museoviraston suojeluksessa oleva keskikäytävä, josta aloitimme kierroksen, oli vaikuttava näky ja tunnelma siellä ainutlaatuinen.

Retkiterveisin Kati Sironen
Kirjoitusavustajana toimi
Kaisa Nousiainen



Reumayhdistysten kylpylämatka Haapsaluun

Helsingin ja Vantaan reumayhdistysten keväinen kylpylämatka suuntautuu Viron Haapsaluun!

Haapsalu on viehättävä pikkukaupunki, jonka kapeat kadut, romanttiset puutalot ja pikkuinen kaupungintalo hurmaavat matkailijan. Romanttisen rantapromenadin varrella sijaitsee Viron kauneimpiin puurakennuksiin kuuluva Kuursaal ja Haapsalulle antaa leimansa myös perinteikäs kylpyläkulttuuri.

Fra Mare Thalasso SPA:n tyyliin kuuluu ainutkertaisen Haapsalun merimudan, meriveden, meri-ilman ja merilevän käyttö rentoutuksissa ja hoidoissa.

Thalasso-hoidot ja kauneushoitolan palvelut ovat nautinnollisia ja rentouttavia antaen samalla raikkautta ja virkistystä arkielämään. Kuntoilla ja nauttia luonnosta voit myös läheisessä Paralepan puistometsässä ja rannassa.

Reumayhdistysten kylpylämatkalla on mukana Vantaan Reumayhdistyksen edustaja Marja Jormanainen.

Varaukset: Matka-Agentit, puhelin 09 2510 2080,
myynti@matka-agentit.fi
matka-agentit.fi /matkakalenteri



Matka-ajankohta ja hinta:
22.-27.4.2024 (ma-la) 565 €/hlö

Hintaan sisältyy:

- laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki Viking Linellä kansipaikoin, matkatavarahyttien käyttö laivamatkojen aikana
- menolaivamatkalla buffetbrunssi ruokajuomineen
- bussikuljetukset Tallinna-Haapsalu-Tallinna virolaisella tilausajobussilla suomenkielisen oppaan kanssa
- lyhyt kaupunkikierros saapumisen yhteydessä suomenkielisen oppaan kanssa, paluupäivänä retki Keila-Joan linna ja vesiputous
- majoitus jaetussa kahden hengen standard-huoneessa, Fra Mare Thalasso Spa***
- puolihoito hotellissa: aamiaiset, saapumispäivänä illallinen, muina päivinä lounas, paluupäivän lounas retken yhteydessä
- kylpylähoidot 4 päivänä, 2-3 hoitoa/pv, yhteensä max 11, joista 6 yksilöhoitoja, 5 ryhmähoitoja (lääkärin tai sairaanhoitajan tulokonsultaatio)
- aamusauna ja -uinti klo 8.00-10.00 ja kuntosalin käyttö klo 7.00-23.00
- Thalasso Day Span käyttö päivittäin (3 h kerralla) aukioloaikoina
- kylpytakin käyttö
- sauvakävelyä ja voimistelua Thalasso-terapian perinteiden mukaan meren rannalla

Lisämaksusta yhden hengen huone (130 €, yksinmatkustavan on varattava yhden hengen huone) sekä ateriat ja hytit laivalla, kysy lisää Matka-Agenteilta.



HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

Helsingin Reumayhdistys ry
Malmin raitti 17 A, 00700 Helsinki

Puhelin: 050 431 8861 (ma, ke, to klo 10-14)
Sähköposti: helsingin.reumayhdistys@gmail.com
Nettisivut: www.helsinginreumayhdistys.fi
Facebook: www.facebook.com/helsinginreumayhdistys

Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

Toimistolla työskentelee osa-aikainen yhdistyssihteeri **Lea Tasala**. Toimiston aukioloajat ovat pääsääntöisesti maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10-14. Poikkeavista aikatauluista tiedotetaan vastaajassa. Toimistolla on esitteitä ja oppaita sosiaali- ja terveyspalveluista, eri reumasairauksista sekä Reumaliiton adresseja. Toimistolla on myös myynnissä keskiviikkokerholaisten valmistamia käsitöitä.

HALLITUS

Puheenjohtaja Mikko Remes
Muut jäsenet: Tiina Kosti, Anna-Kaarina Kairamo, Lotta Sanneh, Satu Nupponen, Raili Markkanen ja Auli Kairaskorpi

JÄSENMAKSU

Jäsenmaksu pn 29 € HUOM! Jäsenmaksulaskutus tapahtuu keskitetysti Reumaliiton kautta eli jäsenmaksulaskut tulevat jäsenille Suomen Reumaliitosta ja jäsenmaksut maksetaan laskussa mainitulle Suomen Reumaliiton pankkitilille. Käytäthän laskussa mainittua viitenumeroa. Liitto tulouttaa jäsenmaksut yhdistyksille.

JÄSENEKSI LIITTYMINEN

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

OSOITTEENMUUTOKSET, SÄHKÖPOSTIOSOITTEET

Muistathan ilmoittaa toimistoon, jos osoitteesi muuttuu, jotta lehdet ja muu jäsenposti tulee perille. Ilmoitathan myös, jos haluat luopua jäsenyydestä. Jos et ole saanut yhdistyksestä tietoa sähköpostilla ja haluat saada tiedotteita yhdistykseltä, niin ilmoitathan sähköpostiosoitteesi toimistoon. Luuvalon ilmestymisen aikaan lähetämme myös sähköpostin, jossa on ilmoittautumislinkkejä tapahtumiin ja toimintaan.

VERTAISTUKI JA -NEUVONTA

Tukihenkilöt ovat sinua varten, jos haluat keskustella samaa sairautta sairastavan kanssa sairaudesta ja sen aiheuttamista muutoksista elämässäsi. Vertaistukea saat myös vertaistuki- ja toimintaryhmissä.

Tukihenkilöt:

Dermatomyosiitti
Anna-Kaarina Kairamo p. 050 560 5315 / s-posti ak.kairamo@gmail.com

Fibromyalgia
Sirkku Zonzi p. 050 374 4802 / s-posti sirkku.zonzi@hotmail.com

Polymyalgia
Sirkka Kaario p. 050 301 2887 / s-posti: sirkka.kaario@gmail.com

Nivelreuma
Pirkko Hyvärinen p. 050 338 1316 / s-posti: pihyvari@welho.com

Selkärankareuma
Jarmo Wilenius p. 040 716 2062 / s-posti: olaviwilenius@gmail.com
Melina Markkanen p. 040 737 1693 / s-posti: melina.markkanen@gmail.com

LIIKUNTARYHMÄT

Helsingin Reumayhdistyksen liikuntaryhmän osallistuja voi ilmoittautua ensisijaisesti yhteen vesiliikuntaryhmään. Syksyllä kevään ryhmään ilmoittautuneiden ei tarvitse ilmoittautua uudestaan, jos olet saanut asiasta sähköpostin ja/tai tekstiviestin viimeistään 5.1.2024. Ilmoittautuminen kevään liikuntaryhmiin ensisijaisesti toimistolle sähköpostitse helsingin.reumayhdistys@gmail.com tai puhelimitse 050 431 8861. Jonopaikoille voi ilmoittautua useampaan ryhmään ja jonosta on mahdollisuus päästä mukaan, mikäli paikkoja vapautuu.

Liikuntaryhmien osallistumismaksut maksetaan yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, ryhmäkohtaiset viitenumerot alla. Liikuntaryhmien kevään osallistumismaksujen eräpäivä on 15.2.2024. Olemme ikävä kyllä joutuneet nostamaan liikuntaryhmien maksuja ryhmien järjestämiskustannusten nousun vuoksi.

VESIVOIMISTELU

Kampin ja Sydäntalon vesivoimisteluryhmistä kevätkaudelle jatkoon ilmoittautuneet varmistavat paikkansa maksamalla osallistumismaksun 15.2.2024 mennessä. Vapaita hajapaikkoja voi kysyä toimistosta. Huom! Ryhmiä ei pidetä pitkäperjantaina 29.3.2024.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, kevätkausi 2.1. – 30.4.2024
Tiistai klo 16.00 – 17.00, maksu 60 euroa, viitenumero 10003
Tiistai klo 17.00 – 18.00, maksu 60 euroa, viitenumero 10016
Keskiviikko klo 15.45 – 16.30, maksu 58 euroa, viitenumero 20006
Keskiviikko klo 16.30 – 17.15, maksu 58 euroa, viitenumero 20019
Perjantai klo 15.30 – 16.15, maksu 58 euroa, viitenumero 30009
Perjantai klo 16.15 – 17.00, maksu 58 euroa, viitenumero 30012

Sydäntalo, Oltermannintie 8, kevätkausi 12.1. – 26.4.2024
(ei ryhmää 23.2.2024 eikä 29.3.2024)
Perjantai klo 15.00 – 15.45 maksu 60 euroa, viitenumero 40002
RYHMÄ TÄYNNÄ

Kampin vesiliikuntaryhmistä osa jatkaa myös toukokuun 20 euron lisämaksullisilla ryhmillä. Ryhmiä on yleensä 2-4 ryhmää, osallistujamääristä riippuen. Jos olet kiinnostunut vesivoimistelusta toukokuussa, ilmoittauduthan ohjaajille tai toimistoon.

REUMAJOOGA

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, kevätkausi 4.1. – 25.4.2024.
Torstai klo 18.00 - 19.30, maksu 62 euroa, viitenumero 50005.
Ilmoittautumiset toimistoon.

KERHOT

KESKIVIIKKOKERHO

Kokoontuu joka keskiviikko klo 13 -16 keskustelun, käsitöiden ja kahvin merkeissä. Kevätkausi alkaa ke 10.1 ja kevään viimeinen kerta on ke 22.5.2024.

KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos olet urospuolinen kanssaeläjä ja haluaisit kokeilla, kuinka ruoan teko onnistuu. Teemme ruokaa yhdistyksen keittiössä, ja nautimme sen kaikessa rauhassa pöydän ääressä keskustellen. Kokoontumiset klo 12–16 seuraavina torstaina 18.1., 15.2., 14.3., 18.4. ja 16.5.
Lisäinfoa antaa Börje Forsman, Bhoecae@outlook.com p. 050 341 1699.

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme Ok Siviksen tuella.

JÄSENILTA

ma 5.2.2024 klo 17.00

Lämpimästi tervetuloa uusille sekä vanhoille jäsenille tutustumaan toisiimme sekä yhdistyksen toimintaan ja tiloihin! Ohjelmassa vapaata keskustelua ja kahvitarjoilu.

Helsingin Reumayhdistys ry:n

Sääntömääräinen kevätkokous



tiistaina 26.3.2024 klo 18.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, kuten vuoden 2023 toimintakertomus ja tilinpäätös. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle tammikuun loppuun mennessä. Järjestelyjä varten ilmoitathan osallistumisesta toimistoon viimeistään 24.3.2024. Kokouksen seuraaminen etänä on myös mahdollista. Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta mahdollisissa äänestystilanteissa.

VERTAISTUKIRYHMÄT JA – ILLAT

Kokoontumiset yhdistyksen tiloissa, ellei toisin mainita. Ryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin voi osallistua niinä kertoina, kun itselle sopii.

KIHTIRYHMÄ

Jos olet kiinnostunut vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia kihdistä muiden kihtiä sairastavien kanssa, ota yhteys Kari Talvensaareen, p. 050 539 9073, kari.talvensaari@helsinginyrityspalvelukeskus.fi, niin mietitään yhdessä kokoontumisaikaa ja -tapaa.

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa nivelreumaa, selkärankarankareumaa, nivelrikkoa ja nivelpsoria sairastaville. Kokoontumiset tiistaisin klo 12–14. Kevään 2024 tapaamiset 16.1., 13.2., 12.3., 16.4., ja 14.5. Ryhmän vetäjä Raili Markkanen, s-posti myyttisi@gmail.com.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET –RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Kokoontumiset maanantaisin klo 17.30 – 19.00 yhdistyksen tiloissa. Kevään 2024 tapaamiset 19.2., 25.3., 15.4. ja 13.5. Ilmoittautumiset viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina ryhmän vetäjälle Lea Tasalalle: puhelin 050 431 8861 , s-posti helsingin.reumayhdistys@gmail.com.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ ReuHa

Ryhmä on avoin kaikille reumaharvinaisille.
Ryhmän tapaamiset järjestetään kevätkaudella 2024 klo 13.00 – 14.30 tiistaisin 23.1., 27.2., 26.3., 23.4. ja 28.5. Helsingin Reumayhdistys ry:n tiloissa osoitteessa Malminraitti 17 A, 00700 Helsinki.
Ilmoittautumiset viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina: saila.aurinko@gmail.com tai p. 050 588 3931.
Ohjaajina toimivat Saila Aurinko ja Reija Närhi. www.facebook.com/PksReuHa.

NUORET JA NUORET AIKUISET -RYHMÄ

Reumaliitossa toimii Nurekatiimi (Nuoret reuman kanssa), johon ovat tervetulleita kaikki nuoret ja nuoret aikuiset eri reumasairauksia sairastavat. Lisätietoja Nureka-tiimistä löydät Reumaliiton nettisivulta reumaliitto.fi. Jos haluatte järjestää jotakin omaa toimintaa yhdistyksen kanssa, niin olkaa yhteydessä toimistoomme ja laitetaan vaikka paikallisryhmä pystyyn!

LUENNOT

Reumaliiton verkkoluennot
Lisätietoja ja linkit löydät reumatroppi.reumaliitto.fi/verkkoluennot/ -nettisivulta, jonne luennot tulevat myös tallenteina myöhemmin.

To 29.2.2024 klo 17.30 – 19.00 reumatologi Suvi Peltoniemen luento ”Ajankohtaista harvinaisista reumasairauksista”. Luennon lopussa on myös aikaa kysymyksille ja keskustelulle. Luento pidetään Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki. Ei ennakkoilmoittautumista.

RETKET JA VIRKISTYS

Ti 19.3. klo 13.00 opastettu tutustuminen Design-museon näyttelyyn ”Garden futures -suunnittelua luonnon kanssa”, kesto 45 min. Designmuseon rakennuksessa esillä olevat näyttelykokonaisuudet käsittelevät puutarhojen kautta avautuvia moninaisia historioita, todellisuuksia ja maailmoja.
Mukaan mahtuu 25 henkilöä (minimi 8 henkilöä), paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
Kokoonnumme vierailijasisäänkäynnin edessä klo 12.45, osoitteessa Korkeavuorenkatu 23, 00100 Helsinki. Yhdistys maksaa opastuksen ja jokainen oman pääsylippunsa (20 € / eläk. 12 € / museokortilla ilmainen). Kävelymatkaa Helsingin päärautatieasemalta on n. 1 km ja Kampin bussiterminaalista n. 1,2 km. Lisätietoja kohteesta: www.designmuseum.fi
Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon 11.3. mennessä.

To 25.4. klo 15.00 Opastettu tutustuminen Ilmailumuseoon sisältäen entisöintiosaston, jonne eivät yksittäiset vierailijat pääse, kesto 1,5 h.
Suomen ilmailumuseo esittelee sekä suomalaista sotilas- että siviili-ilmailua ja niiden kehittymistä osana maamme historiaa. Museon kokoelmien painopisteenä on suomalaisten suunnittelemat tai käyttämät lentokoneet ja suomalainen ilmailu. Museon ainutlaatuisten koneiden lisänä ovat niihin liittyvät monet tarinat, joita oppaamme kertoo opastuksen aikana. Nyt on ainutlaatuinen tilaisuus päästä tutustumaan myös museon entisöintitilassa tehtävään lentokoneiden entisöintityöhön, johon ei yksittäinen museossa kävijä pääse.
Ilmailumuseo sijaitsee Vantaalla Aviapoliksen juna-aseman tuntumassa, Karhumäentie 12, 01530 Vantaa. Pihalla on myös runsaasti pysäköintitilaa.
Mukaan mahtuu 20 henkilöä (minimi 8 henkilöä), paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokoonnumme sisäänkäynnin yhteydessä klo 14.45. Yhdistys maksaa opastuksen ja jokainen oman pääsylippunsa (12 € / eläk. 6 € / museokortilla ilmainen). Tilat voivat olla viileät, eli kannattaa ottaa tarpeeksi vaatetta mukaan. Lisätietoja kohteesta: www.ilmailumuseo.fi
Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon 15.4. mennessä.

Ma 22.4. – la 27.4.2024 Kylpylämatka Haapsaluun
Katso tarkemmin sivulta 9.

Ti 7.5., ti 14.5. ja to 23.5. alkaen klo 14.00 Hemmotteluiltapäivät
Hemmotteluhoitoja Suomen Diakoniaopiston kauneudenhoitoalan opiskelijoiden opetushoitolassa, os. Alppikatu 2b 6 krs. Hoitoajat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, molemmille kerroille mahtuu mukaan kahdeksan hemmoteltavaa. Mikäli haluat kaksi hoitoa samanaikaisesti, niin ole yhteydessä toimistoon. Maksu paikan päällä. Hoitojen hinnat ja sisällöt:
- kasvohoito 50 €, kesto 2 h
- jalkahoito 40 €, kesto 2 h (sisältää lakkauksen ja lakkapullon)
- jalkahoito 35 €, kesto 1,5 h (ei sisällä lakkausta eikä lakkapulloa)
- käsihoito 20 €, kesto 1 h

Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon 29.4. mennessä.

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2024

Tapahtumat yhdistyksen tiloissa, ellei tekstissä toisin mainita.

TAMMIKUU

Ti 2.1	Kampin vesiliikuntaryhmien kevätkausi alkaa
To 4.1	Reumajooga ryhmän kevätkausi alkaa
Ke 10.1 klo 13.00	Keskiviikkokerho aloittaa kevätkauden, **kokoontuu joka keskiviikko klo 13-16**
Pe 12.1	Sydäntalon vesiliikuntaryhmän kevätkausi alkaa
Ti 16.1 klo 12.00	Nivelryhmä
To 18.1 klo 12.00	Kulinaariklubi
Ti 23.1 klo 13.00	Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa

HELMIKUU

Ma 5.2 klo 17.00	Jäsenilta
Ti 13.2 klo 12.00	Nivelryhmä
To 15.2 klo 12.00	Kulinaariklubi
Ma 19.2 klo 17.30	Pääkaupunkiseudun Aktiivit työikäiset ryhmä
Ti 27.2 klo 13.00	Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa
To 29.2 klo 17.30	Asiantuntijaluento Suvi Peltoniemi ”Ajankohtaista harvinaisista reumasairauksista”, Kampin palvelukeskus, juhlasali

MAALISKUU

Ti 12.3 klo 12.00	Nivelryhmä
To 14.3 klo 12.00	Kulinaariklubi
Ma 18.3 klo 17.30	Pääkaupunkiseudun Aktiivit työikäiset ryhmä
Ti 19.3 klo 13.00	Design-museo ”Garden futures – suunnittelua luonnon kanssa”
Ma 25.3 klo 17.30	Pääkaupunkiseudun Aktiivit työikäiset ryhmä
Ti 26.3 klo 13.00	Harvinaisten reumasairauksien ryhmä Reuha
Ti 26.3 klo 18.00	Sääntömääräinen kevätkokous

HUHTIKUU

Ma 15.4 klo 17.30	Pääkaupunkiseudun Aktiivit työikäiset ryhmä
Ti 16.4 klo 12.00	Nivelryhmä
To 18.4 klo 12.00	Kulinaariklubi
Ti 23.4 klo 13.00	Harvinaisten reumasairauksien ryhmä Reuha
To 25.4 klo 15.00	Ilmailumuseo – opastettu erikoisnäyttelykierros

TOUKOKUU

Ti 7.5 klo 14.00	Hemmotteluiltapäivä (Suomen Diakoniaopisto)
Ma 13.5 klo 17.30	Pääkaupunkiseudun Aktiivit työikäiset ryhmä
Ti 14.5 klo 12.00	Nivelryhmä
Ti 14.5 klo 14.00	Hemmotteluiltapäivä (Suomen Diakoniaopisto)
To 16.5 klo 12.00	Kulinaariklubi
Ke 22.5 klo 13.00	Keskiviikkokerhon kevään viimeinen tapaaminen
To 23.5 klo 14.00	Hemmotteluiltapäivä (Suomen Diakoniaopisto)
Ti 28.5 klo 13.00	Harvinaisten reumasairauksien ryhmä Reuha

Yhdistyksen toimisto on suljettu koko heinäkuun.

ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMII

ESPOON REUMAYHDISTYS RY.
ESBO REUMAFÖRENING RF.

Ruutikatu 9 C, 02650 Espoo,
Puhelinaika ma-to klo 10-15, 040 5894773
Sähköposti toimisto@espoonreumayhdistys.fi
Kotisivut www.espoonreumayhdistys.fi
Facebook – liity Espoon Reumayhdistyksen kaveriksi, saat ajankohtaista tietoa!

PANKKIYHTEYS
Nordea FI46 1112 3000 3095 07 (liikunta-, retki- ja tapahtumamaksut)

JÄSEN-/KANNATUSMAKSU
vuonna 2024 on 25 euroa - laskutetaan erikseen!
HUOM! Jäsenmaksu laskutetaan erikseen Reumaliiton toimesta!

HALLITUS VUONNA 2023

Puheenjohtaja	Paula Pöntynen 040 5574883 paula.pontynen@gmail.com
Varapuheenjohtaja	Pirjo Suominen
Varsinaiset jäsenet	Mirja Hirvijärvi, Lena Lindfors, Pirjo Jokela, Kati Sironen, Riitta Kemppainen
Varajäsenet	Kari Pöntynen ja Päivi Timmerbacka
Sihteeri, toimistonhoit.	Sauli Nurmi 040 5894773, toimisto@espoonreumayhdistys.fi

VERTAISTUKIHENKILÖT
Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt sairauden eri vaiheisiin!

Fibromyalgia	Lena Lindfors	lenalindfors7@gmail.com
Selkärankareuma	Kati Sironen	050 5841576
Polymyalgia	Tuula Holtari	040 5364214
Nivelreuma	Tuula Holtari	040 5364214
Nivelrikko	Mirja Hirvijärvi	040 5210933
	Riitta Kemppainen	050 5167338
Systeeminen skleroosi	Louna Hakala	louna_hakala@hotmail.com
	Pirjo Suominen	susa.suominen@outlook.com
Tekonivel	Mirja Hirvijärvi	040 5210933
Sosiaaliturva ja eläkkeet	Paula Pöntynen	040 5574883

PALVELUNEUVOJALTA saat apua sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyvissä kysymyksissä. Pirjo Suominen p. 044 2915712, susa.suominen@outlook.com

LIITY JÄSENEKSI Espoon Reumayhdistykseen soittamalla toimistoomme p. 040 5894773, sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai täyttämällä jäseneksi ilmoittautumis-lomakkeen netissä, www.espoonreumayhdistys.fi.

KILTA JÄSENREKISTERI Käyttäjätunnuksilla voit päivittää omia tietojasi! Yhdistysten jäsenet pääsevät nyt Kilta jäsenrekisterin sähköiseen asiointipalveluun. Sivuston osoite on https://oma.reumaliitto.fi . Tilaa ensin salasanan luontilinkki omaan sähköpostiosoitteeseen. Sähköpostiin tulee pian jäsennumerosi ja linkki salasanan muodostamiseksi. Jäsennumerosi on käyttäjätunnuksesi ja salasanan luot itse.

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

ESPOON REUMAYHDISTYS ry järjestää

Sääntömääräinen kevätkokous 2024

Kokouksessa käsitellään 11 § mukaiset sääntömääräiset asiat, sääntömuutos ja muu käsiteltäväksi haluttava aloite on jätettävä hallitukselle kirjallisena tammikuun loppuun mennessä.

tiistaina 19.3. klo 18-19.30

Lippulaivan kirjasto, kokoustila Kajuutta Espoonlahdenkatu 8, 02320 Espoo

HUOM! kokoukseen voi osallistua myös etäyhteyksin tietokoneen, tabletin tai puhelimen avulla. Ilmoittaudu toimistolle, niin saat Zoom-linkin sähköpostiisi.

Ennen kevätkokousta klo 16.30-17.45
Lippulaivan kirjaston Kokoustila Kajuutta

Hyvinvointialueen strategia – mitä se tarkoittaa Reumayhdistyksen jäsenen näkökulmasta
Vapaa pääsy! Tervetuloa kaikki!

VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2024

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm. Siviksen tuella

FIBRORYHMÄ Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen keskiviikko klo 12 – 14 paitsi 1.5 (vappu) Sellon kirjaston Elina salissa, Leppävaarankatu 9. Lisätietoja vetäjältä Lena Lindfors p. 050 5726792, kun tulet ensimmäistä kertaa mukaan ole yhteydessä vetäjään.
24.1., 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5. ja 29.5.

TIISTAIKERHO Kevyttä keskustelua ja ajanviettoa. Kerran kuussa tiistaisin klo 12-14, Lippulaivan kirjasto, Kokoustila Hytti 30.1., 20.2., 12.3. ja 2.4. Vetäjinä Riitta Kemppainen 050-5167338

KULTTUURIPIIRI: Vertaistukea ja virkistystä.
lauantaina 3.2.2024 klo19 **Kulttuuritalo: Yhdessä - konsertti:** Marion, Lea Laven, Kai Hyttinen, Markku Aro, lauantai 23.3.2024 klo 13 **Hämeenlinnan teatteri "Ei kertonut katuvansa" Träskändan kartanokierros** Mari Anthonin opastuksella torstaina 16.5.2024 klo 12.-14 -Ks. erilliset ilmoitukset

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET RYHMÄT kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen esteettömissä tiloissa Malmin raitti 17A, 00700 Helsinki.

-HARVINAISTEN RYHMÄ – ReuHa
Ryhmä tarjoaa yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa harvinaista reumasairautta sairas[1] taville. Katso kokoontumisajat Helsingin Reumayhdistyksen sivulta, Luuvalosta. Ryhmän ohjaajina toimivat Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com ja Reija Närhi.

-NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄ
-AKTIIVIT TYÖIKÄISET
Kokoontumisajat ja paikat löytyvät Helsingin yhdistyksen kotisivuilta, www.helsinginreumayhdistys.! ja Luuvalo-lehdestä (Hki aukeama).

KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2024

Ryhmät aloittavat viikolla 2 ja lopettavat viikolla 20, ellei toisin mainita!
Ryhmiin ei tarvitse keväällä ilmoittautua, mikäli jatkaa syksyllä aloittaneessa ryhmässä. Ilmoita mikäli lopetat! Ryhmät eivät kokoonnu pyhä-/juhlapäivinä.
Ilmoittautumiset: www.espoonreumayhdistys.fi/ilmoittautumiset
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 589 4773.
Osallistumismaksu: 35 €/kausi jäseniltä ja muilta 70 €/kausi, **ellei toisin mainita. tammikuun alussa yhdistys lähettää kausimaksusta viitteellisen maksun.**
Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia.
HUOM! Uimahalleissa on maksettava myös sisäänpääsymaksu, mikäli ei omista erityisryhmien uimakorttia tai 68+ Sporttikorttia.

ALLASVOIMISTELU
Leppävaara uimahalli, Veräjäpellonkatu 15, 02650
Maanantai (terapia-allas) Jenny
Ryhmä 1: klo 14:15 -15:00
Ryhmä 2: Klo 15:05 -15:50

Keskiviikko (terapia-allas) Tanja
Ryhmä 1: Klo 19:00 -19:45
Ryhmä 2: Klo 19:50 -20:35

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarinkatu 2, 02770
Torstai (terapia-allas) Dora
Ryhmä 1: klo 19:00 -19:45
Ryhmä 2: klo 19:45 – 20:30

KUNTOSALIHARJOITTELU
Kannunsillanmäen väestösuoja, Kannunsillankatu 4, 02770
Torstai klo 18:00 – 19:00 Roope
Tervetuloa mukaan niin vanhat kuin uudet kuntosali harjoittelusta kiinnostuneet

PerjantaiPILATES
Tuulimäen liikuntahallissa, Judosali 1, Itätuulenkuja 9, 02100 Espoo
perjantai klo 9.30-10.30. Ohjaajana toimii Jenny
tavoitteena kehon toiminnan ja hallinnan parantaminen.
Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille

TUOLIJUMPPA
Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, 3.krs., 02100 Espoo
Torstai klo 12:15-13:00, Tanja
Tunti on tarkoitettu kaiken kuntoisille.

KEHONHUOLTO

Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, 3.krs., 02100 Espoo
Torstai klo 13:15-14:00, Tanja
Hyvän olon tunti, jossa tehdään kevyitä ja lempeitä dynaamisia, koko kehoa avaavia sekä lihasjännityksiähelpottavia liikkeitä. Kaikki liikkeet ovat helppoja ja kevyitä, jotka jokainen jumppaaja voi tehdä itselle sopivassa tahdissa ja liikelaajuudessa. Tällä tunnilla pärjäät hyvin ilman kenkiä, vaikka villasukissa. Juomapullo kannattaa ottaa mukaan. Tunnin jälkeen olosi on kevyt ja energinen.

MEDIYOGA

Opetus tapahtuu etänä Zoom-linkillä, jonka ohjaaja lähettää s-postiin.
Tiistai klo 11-12, alkaen 9.1. (ei hiihtolomalla), 15 kertaa, Heidi
Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio-/hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään joogamatolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta.
– Hinta 55 €

KEVÄT 2024 OHJELMA - YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille.

TAMMIKUU

ti	30.01. klo 10-12	Tiistaikerho, ks. erill. ilmoitus
ke	24.01. klo 12-14	Fibroryhmä

HELMIKUUU

la	03.02. klo 19-21:30	Yhdessä konsertti, ks erill. ilmoitus
ke	07.02. klo 12-14	Fibroryhmä
ti	20.02. klo 10-12	Tiistaikerho
ke	21.02. klo 12-14	Fibroryhmä

MAALISKUU

ke	06.03. klo 12-14	Fibroryhmä
pe	08.03. klo 17-19	Jäsenilta, ks. erill. ilmoitus
ti	12.03. klo 10-12	Tiistaikerho, ks. erill. ilmoitus
ti	19.03. klo 16.30	Yleisöluento, ks. erill. ilmoitus
ti	19.03. klo 18-19.30	Yhdistyksen kevätkokous, ks erill. ilmoitus
ke	20.03. klo 12-14	Fibroryhmä
la	23.03. klo 13	Teatterivierailu, ks erill. ilmoitus

HUHTIKUU

ke	03.04. klo 12-14	Fibroryhmä
ti	2.04. klo 10-12	Tiistaikerho
ke	17.04. klo 12-14	Fibroryhmä

TOUKOKUU

ke	15.05. klo 12-14	Fibroryhmä
to	16.05. klo 10-	Picnic retki Träskändan kartanon maille, ks.erillinen ilmoitus
ti	21.05. klo 14-15:30	Ulkokuntosali tapahtuma Tapiolan urheilupuisto
ke	29.05. klo 12-14	Fibroryhmä

TEATTERIVIERAILU

Hämeenlinnan teatteri

”EI KERTONUT KATUVANSA”

La 23.3.2024 klo 11:15 – 17:15

Sota Lapissa on ohi.
Viisi naista kävelee poltetun maan halki. Heidän ainoa päämääränsä on säilyä hengissä, palata takaisin elämään, jonka he luulivat jättäneensä taakseen.

Koteihinsa käveleviä naisia yhdistää vain häpeä ja tieto vastassa olevasta vihasta. Ei kertonut katuvansa on kuvaus elämänjaksosta, josta ei koskaan enää puhuttu.

Esitys pohjautuu Tommi Kinnusen vuonna 2020 julkaistuun samannimiseen kirjaan. Kinnusen teos oli ilmestyessään Finlandia-ehdokkaana.

Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 20 € ja muille 50 €
(lippuja 30 kpl 1 sis pyörätuoli + avustaja)

Lähtö klo 11:15 Leppävaara Sello,
linja-autoaseman puolelta, Ventoniemen bussi
Paluu n.klo 16:00 Hämeenlinnasta n. klo 17.15 Espoo Sello

Sitovat ilmoittautumiset 9.2. mennessä
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 589 4773

HUOM! Kulttuuritapahtumiin ilmoittautuneille: Mikäli et ilmoita esteestä ennen tapahtumaa, perimme täyden lippuhinnan (muiden hinta).

Legendaariset Lea Laven, Kai Hyttinen, Marion Rung ja Markku Aro

YHDESSÄ kiertueella

Helsingin Kulttuuritalo,
Sturenkatu 4, Helsinki

Lauantaina 3.2.
kello 19:00

Lea Laven, Kai Hyttinen, Marion Rung ja **Markku Aro** kuuluvat ehdottomasti suomalaisen iskelmämusiikin kärkeen. Omalla ainutlaatuisella tavallaan jokainen taiteilija on tehnyt suuren vaikutuksen yleisöön. He ovat saavuttaneet aseman, johon vain harva pystyy. Tuttuja hittejä lähtee helposti tapailemaan mukana ja monet hyvät ainekset monistuvat näin aina uudelleen ja uudelleen. Heidän tuotantonsa valtteina on ajattomuus ja musiikin kestäminen sukupolvelta toiselle. Helmikuussa on vihdoin mahdollisuus hypätä näiden ikonisten tähtien matkaan ja uppoutua muistoja herättävien hittien maailmaan Yhdessä-kiertueella. Tiimi lupaa uutuutena mielenkiintoisia duettoja, yllätyksiä ja ”once in a lifetime” -kokemuksia.

Ohjelmistoa kokoaa yhteen kapellimestari Esa Nieminen ja **kiertuetta säestää Niemisen johtama Juhla-orkesteri.**

Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 20 € ja muille 55 €
(lippuja 20 kpl)

Sitovat ilmoittautumiset
ke 18.1.2024 mennessä

Ilmoittautuminen tästä linkistä
https://kilta.reumaliitto.fi/Tapahtumahallinta/ilmoittautumislomake.aspx?tilaisuusId=328

toimisto@espoonreumayhdistys.fi
tai puh 040 5894773

Träskändan kartanokierros

Mari Anthonin opastuksella

torstai 16.5. 2024
kello 12:00

Teemme retken Träskändan kartanon alueelle. Aurora Karamzinin perintö espoolaisille on retken arvoinen kohde kaikille. Picnic retkellä Mari Anthon kertoo historiasta elävästi pienen patikoinnin lomassa. Tämän jälkeen syömme eväitä ja nautimme virvokkeita. Retki on jäsenille ilmainen.

Sitovat ilmoittautumiset 2.5. mennessä alla olevalla linkillä
kilta.reumaliitto.fi/Tapahtumahallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=623
sähköpostilla:
toimisto@espoonreumayhdistys.fi
soittamalla p. 040 5894773

Jäsenilta

-erityisesti uusille jäsenille!

pe 8.3. klo 17-19
Sellon kirjastolla
Akseli- sali, 02650 Espoo

tervetuloa tutustumaan yhdistykseemme.

Tarjolla tietopaketti yhdistyksestä, toiminnasta ja siitä miten sinä voit osallistua toimintaan. Toimintamme perustuu vapaaehtoistyöhön ja tarjoaa jäsenille vertaistukitoimintaa. Jäsenillassa tarjolla on mukavaa seuraa, juotavaa ja pientä purtavaa. Kaikissa vertaistukiryhmissä on tilaa ja mahdollisuus toimia. Uusia ryhmiä perustetaan tarpeen mukaan.

Tervetuloa tutustumaan!
Ilmoittautuminen tästä linkistä
kilta.reumaliitto.fi/Tapahtumahallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=629
tai soittamalla 0405894773
tai sähköpostilla
toimisto@espoonreumayhdistys.fi

Presidentinvaalit 2024

ja Pieni Ele – lipaskeräys

Tarvitsemme taas lipaskerääjiä Presidentinvaaleihin:

Varsinaisena vaalipäivänä su 28.1.2024 mahdollinen toinen kierros su 11.2.2024
Ennakkoäänestyspaikalla Isossa Omenassa 17.1. - 23.1.

On tärkeää, että olemme mukana, sillä lipaskeräyksestä saatu tuotto varmistaa osaltaan yhdistyksemme toimintaa.

Ilmoittautukaa siis pikaisesti tällä linkillä: kilta.reumaliitto.fi/Tapahtumahallinta/ilmoittautumislomake.aspx?tilaisuusId=617
soittamalla toimistolle
p. 050 5894773
Sähköpostilla:
toimisto@espoonreumayhdistys.fi,

Ulkokuntosali tapahtuma

Espoon Reumayhdistys järjestää ulkokuntosali tapahtumaan Tapiolan Urheilupuiston ulkokuntosalilla tapahtuman, jossa jokainen voi tutustua ulkokuntosali laitteisiin.

Tiistaina 21.5.
kello 14:00– 15:30
Tapiolan urheilupuiston ulkokuntosalilla.

Paikalla Reumaliiton Liikunnan ja terveyden asiantuntija Kirsi Kaipainen-Pyykkö, liikunnan ohjaaja Tanja Mäntyvaara ja Espoon kaupungin liikuntatoimen ohjaaja.

REUMATOLOGI

Pekka Nykänen -yksityisvastaanotto jäsenille

Kannusillankatu 10, liiketila

Kevät 2024 – tiistai perjantai 5.1. ja tiistait 6.2., 2.3., 7.5. ja 21.5. Tarvittaessa järjestetään lisäaikoja. Kontrollikäynti on 45 min ja ensikäynti on 60 min.
Kulkuohjeet urly.fi/1Qem. Lisätiedot ja ajanvaraus
reumatologi Pekka J Nykänen p.0503780970

VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

TOIMISTO
VANTAAN REUMAYHDISTYS RY
Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
puh: (09) 857 3167 (torstaisin klo. 10-14)
sähköposti: reumayhdistysvantaa@gmail.com
Kotisivut: www.vantaanreumayhdistys.net
Pankki: Nordea IBAN FI85 1220 3000 2684 96

Tervetuloa mukaan Vantaan Reumayhdistyksen aktiiviseen toimintaan! Liikuntaryhmissä, erilaisissa tapahtumissa, retkillä, matkoilla, sekä luennoilla saat virkistystä, tietoa ja vertaistukea arkeesi. Iloinen yhdessäolo ja vaikuttamistoiminta reumasairaiden oikeuksien puolustamiseksi ja edistämiseksi ovat tärkeä osa Vantaan Reumayhdistyksen toimintaa.

Miten yhdistyksen toimintaan pääsee mukaan?

Jäseneksi voi liittyä nettisivuiltamme (www.vantaanreumayhdistys.net.) löytyvän linkin kautta tai suoraan osoitteesta:
kilta.reumaliitto.fi/verkkolomakkeet/jasenhakemus.

Jäsenmaksu on 29 €/kalenterivuosi. Edullisella jäsenmaksulla saat vuodessa neljä Reumaliiton julkaisemaa Reuma-lehteä, kaksi pääkaupunkiseudulla ilmestyvää Luuvalo -lehteä sekä alennuksia yhdistyksen järjestämistä tapahtumista.

Jos yhteystietosi ovat muuttuneet, ilmoitathan siitä mahdollisimman nopeasti yhdistyksen sivulla olevan kaavakkeen kautta.

Seuraa aktiivisesti myös yhdistyksen ilmoittelua sekä Facebookissa www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/ sekä yhdistyksen nettisivuilla.

HALLITUS VUONNA 2023

Puheenjohtaja	**Matti Virkkunen** reumayhdistysvantaa@gmail.com
Varapuheenjohtaja	**Elina Poijärvi**
Sihteeri/rahastonhoitaja	**Merja Maaranen**
Muut varsinaiset jäsenet:	**Marja Jormanainen** **Helena Forssell** **Ilona Harrila-Nurmi** **Tarja Honkanen**
Varajäsenet:	**Erja Vallin**

TUKIHENKILÖT

Matti Virkkunen	selkärankareuma	044 050 8930
Hanna Rantaharju	systeemistä skleroosia sairastaville	040 704 0174
Maija Passlin	nivelreuma	040 553 2453
Aila Pekola	sjögrenin syndrooma	050 348 2846

Pääkaupunkiseudun yhteiset vertaistukiryhmät

- Nuorten aikuisten ryhmä
- Aktiivit työikäiset -ryhmä
- Harvinaisten ryhmä
- Polymyalgiaryhmä

Kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa osoitteessa Malmin raitti 17, Helsinki. Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen nettisivuilta osoitteesta helsinginreumayhdistys.fi

KYLPYLÄ-MATKA HAAPSALUUN

Missä: Viking XPRS, Haapsalu
Milloin: 22.-27.4.2024 (ma-la)
Kustannus: 565 €/hlö

Helsingin ja Vantaan reumayhdistysten keväinen kylpylämatka suuntautuu Viron Haapsaluun. Hintaan sisältyy matkat, puolihoito hotellissa, kylpylähoidot neljänä päivänä, kaupunkikierros, sauvakävelyä ja voimistelua Thalasso-terapian mukaisesti.
Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille. Matkalle osallistujien vähimmäismäärä 20 henkilöä.

Tarkemmat tiedot sivulla 9.

Lisätietoa matkasta saatavilla Vantaan reumayhdistyksen internetsivuilta tai Matka-Agenteilta.

Varaukset:
Matka-Agentit,
puhelin 09 2510 2080,
myynti@matka-agentit.fi
matka-agentit.fi /matkakalenteri,
varaukset viimeistään 22.3.2024.

NIVELREUMAN HOIDON KEHITYS -LUENTO

Mitä: Nivelreuman lääkehoidon kehitys -luento
Missä: Kilterin koulun kabinetti, Iskostie 8, 01600 Vantaa
Milloin: 13.3.2024 klo. 17:00

Ennen kevätkokousta Peijaksen sairaalasta tuttu reumatologi Tarja Tiippana pitää luennon nivelreuman lääkehoidon kehityksestä, hoitostrategioiden ja diagnostiikan muutoksista 1990-luvulta tähän päivään - mitä on saatu aikaiseksi. Luennon aikana ja jälkeen mahdollisuus esittää kysymyksiä.

Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

REUMATROPPI

Reumatroppi Vantaalla jatkuu keväällä 20.4.2024 klo 13:00 alkaen. Ensimmäinen tapaamisemme on Reumayhdistyksen toimistolla Talvikkitie 34, jossa yhdessä suunnittelemme troppien teemoja ja toteuttamista. Troppitapaamisissa kokeilemme hyvinvointimme ja sen edistämisen aineksia kahden viikon välein hyödyntäen liikkumisen, kulttuurin, luonnon ja arjen hyvien valintojen aineksia.

Tervetuloa troppeihin aiemmin mukana olleet ja uudet osallistujat!
Terveisin troppiohjaajat
Maritta ja Tarja.

Ilmoittautumiset:
www.vantaanreumayhdistys.net
sivuilla olevan lomakkeen kautta 12.4.2024 mennessä.

Lisätietoa Reumatropista:
reumatroppi.reumaliitto.fi /

SÄÄNTÖ-MÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS 2024

Mitä: Kevätkokous
Missä: Kilterin koulun kabinetti, Iskostie 8, 01600 Vantaa
Milloin: 13.3.2024 klo. 18:00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.
Kahvitarjoilu.

LUENTO HARVINAISISTA REUMA-SAIRAUKSISTA

Koska: To 29.2.2024 klo 17.30–19.00
Missä: Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

Reumatologi Suvi Peltoniemen luento ”Ajankohtaista harvinaisista reumasairauksista”. Luennon lopussa on myös aikaa kysymyksille ja keskustelulle.

Ei ennakkoilmoittautumista.

LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Tarjoamme kuntouttavaa ryhmäliikuntaa yhdistyksen jäsenille sekä kaikille liikunnasta kiinnostuneille. Kevätkausi: 8.1.-19.5.2024. Tutustumiskerta on ilmainen, joten ota kaverikin mukaan!

Kevätkaudella ryhmäliikuntamme uudistuu ja tulee entistäkin monipuolisemmaksi. Pääsemme vesijumppaamaan Itä-Vantaalla Hakunilan uimahallilla ja Länsi-Vantaalla Myyrmäen uimahallilla. Molempiin on hyvät kulkuyhteydet julkisilla ja autoille ilmainen parkkialue. Ryhmäliikuntatarjonnassa on myös mm. ohjattua reumaliikuntaa kuntosalilla Tikkurilan terveyskeskuksen tiloissa ja nyt myös Myyrinkodin tiloissa. Tarjoamme myös tuolijumppaa, pilatesta sekä kehonhuoltoa. Kaikki tunnit ovat kokeneiden liikunnan ammattilaisten ohjaamia ja jokainen voi muokata liikkeet itselleen sopiviksi ohjaajan opastuksella. Ryhmäliikunta-aikataulu on suunniteltu niin, että voit osallistua yhteen jumppaan, tai halutessasi jumpata kaksi jumppaa peräkkäin. Tarkemmat tuntiselosteet löydät alta.

Kevään 2024 aikana järjestettävässä jäsenkyselyssä kysytään jäsenistön toiveita ja palautetta myös liikuntaryhmistä.

Tervetuloa mukaan jumppailemaan!
Tanja Mäntyvaara

Hinnat:

• Kausimaksu tuolijumppaan, kuntosaliin (reumaliikunta), kehonhuoltoon ja pilatekseen yhdistyksen jäsenelle ensimmäiseen ryhmään on 40€/ryhmä/kausi/jäsen ja sitä seuraavat ryhmät 30€/ryhmä/kausi/jäsen.

• Kausimaksu vesijumppaan yhdistyksen jäsenelle on 30 euroa/ryhmä/kausi/jäsen. Vesijumpan kausimaksu ei sisällä uimahallin sisäänpääsymaksua, siksi osallistujan tulee maksaa kausimaksun lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu. Reumaa sairastavalla henkilöllä voi olla oikeus erityisuimakorttiin 55 euron vuosihintaan. Lisätietoa erityisuimakortista ja sen myöntämisperusteista löydät kaupungin internetsivuilta osoitteesta www.vantaa.fi/erityisryhmien-alennuskortit

• Mikäli ryhmässä on tilaa, yhdistykseen kuulumaton henkilö voi osallistua liikuntaryhmään hintaan 50€/ryhmä/kausi ja vesijumppaan 40€/ryhmä/kausi.

Osallistumismaksu maksetaan heti kauden alussa yhdistyksen tilille
Nordea FI85 1220 3000 2684 96.

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin tapahtuu yhdistyksen internetsivuilta (www.vantaanreumayhdistys.net) löytyvän ilmoittautumislomakkeen kautta.
• Soittamalla liikunnanohjaaja Tanjalle numeroon 0413188851
• lähettämällä sähköpostia osoitteeseen reumayhdistysvantaa@gmail.com

Liikuntaryhmien kuvaukset

TUOLIJUMPPA

Koko keholle liikettä tuolia apuna käyttäen. Tunnilla tehdään lempeitä koko kehoa avaavia sekä lihaskuntoa parantavia liikkeitä. Tuoli on tukenasi koko ajan. Lihaksille töitä jalkapohjista sormenpäihin saakka. Leppoisaa menoa pienryhmässä.

KEHONHUOLTO

Leppoisa hyvän olon tunti, jossa tehdään rauhallisia ja lempeitä dynaamisia, koko kehoa avaavia sekä lihasjännityksiä helpottavia liikkeitä. Kaikki liikkeet ovat helppoja ja kevyitä, jotka jokainen voi tehdä itselle sopivassa tahdissa ja liikelaajuudessa. Tällä tunnilla pärjäät hyvin mukavissa, joustavissa vaatteissa ilman kenkiä, vaikka villasukissa. Tunnin jälkeen olosi on kevyt ja energinen.

VESIJUMPPA

Vesiliikunta on nivelystävällistä ja jokaiselle sopiva liikuntamuoto, jossa vesi toimii vastuksena. Voit keventää liikkeitä hidastamalla liikkeitä tai vastaavasti lisätä tehoja nopeammalla suoritustemmolla. Veden kannattavan vaikutuksen ansiosta monet liikkeet ovat vedessä helpompia tehdä kuin kuivalla maalla.

PILATES

Pilates on lempeä tapa vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ryhtiä, lisätä vartalon liikkuvuutta sekä opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein. Pilatesta käytetään myös tuki- ja liikuntaelinten kuntouttamiseen. Tunti sopii kaikille ja kaiken kuntoisille. Tällä tunnilla et tarvitse kenkiä, mutta juomapullo kannattaa ottaa mukaan.

VERTAISTUKIRYHMÄ

Vertaistukiryhmä tarjoaa yhdessäoloa ja vertaistukea eri reumasairauksia sairastaville ihmisille.

Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan kokemuksia sairauteen liittyvistä aiheista, kuten lääkityksestä, kuntoutuksesta, hoitokokemuksista ja itsehoidosta. Pohdinnan aiheena on myös sairaus eri elämäntilanteissa. Ryhmäläiset voivat myös ideoida vapaamuotoisia tapaamisia.

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki reumasairautta sairastavat tai heidän läheisensä. Sillä, kuinka kauan olet sairastanut tai mikä on tämänhetkinen tilanteesi sairauden kanssa, ei ole väliä.

Vertaistukiryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla
(Talvikkitie 34, Vantaa)

- **Ke 31.1.klo. 18.00**
- **Ke 27.2. klo. 18.00**
- **Ke 27.3. klo. 18.00**

Vertaistukiryhmän vetäjänä toimii
Maritta Jaskari

Tervetuloa mukaan juttelemaan ja jakamaan kokemuksia!

VANTAAN REUMAYHDISTYKSEN RYHMÄLIIKUNTA

Kevätkausi 8.1.-19.5.2024
Tutustumiskerta on ilmainen!

MYYRMÄKI:

PÄIVÄ	AIKA	TUNTI	OHJAAJA	PAIKKA
maanantai	klo 11.30–12.15	Tuolijumppa	Tanja	Myyrmäen urheilutalo: pieni voimistelusali, 2. kerros Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa
	klo 15.30–16.15	Kuntosali (reumaliikunta)	Tanja	Myyrinkoti: kuntosali, pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
	klo 16.15–17.00	Kehonhuolto	Tanja	Myyrinkoti: jumppasali, pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
tiistai	klo 11.30–12.15	Pilates	Tanja	Myyrmäen urheilutalo: pieni voimistelusali, 2. kerros Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa
	klo 12.30–13.15	Vesijumppa	Tanja	Myyrmäen urheilutalo: uima-allas, rata 7 ja 8 Myyrmäenraitti 4, 01600 Vanta

HAKUNILA:

PÄIVÄ	AIKA	TUNTI	OHJAAJA	PAIKKA
tiistai	klo 14.00–14.45	Tuolijumppa	Tanja	Hakunilan uimahalli: kabinetti Sotungintie 17, 01200 Vantaa
	klo 15.00–15.30	Vesijumppa	Tanja	Hakunilan uimahalli: terapia-allas Sotungintie 17, 01200 Vantaa
torstai	klo 17.00–17.45	Kuntosali (reumaliikunta)	Lauri	Tikkurilan terveysasema: Kuntosali Kielotie 11 A, 01300 Vantaa

HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING

ADMINISTRATION

Helsingfors Svenska Reumaförening rf
Stora Robertsgatan 20–22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors

Sekreterare
Josephine Schönberg, 050 421 2120, hsreuma@gmail.com
helsingforssvenskareumaforening.fi

STYRELSE 2024

Ordförande Viveca Hagmark, viveca.hagmark@folkhalsan.fi

Ordinarie medlemmar
Katarina Beijar, Gunvor Brettschneider, Ralf Pauli, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper, Inger Östergård

Suppleant Christina Korkman, Ritva Saukonpää

Ledare för artrosgruppen
Inger Östergård, 050 555 7780, Gunvor Brettschneider, 050 584 6005

Ledare för polymyalgi– och fibromyalgigruppen
Inger Östergård, 050 555 7780, Ralf Pauli, 040 5950 113, Marie-Louise Tapper, 040 515 1861

Konditionsansvarig
Marie-Louise Tapper, 040 515 1861

Stödpersoner
Inger Östergård, 050 555 7780

Du kan vända dig till SAMS jurister Rebecka Holm, 040 519 6598 eller Dennis Rehn, 050 443 0576 i frågor som rör rätten till socialservice i anknytning till din sjukdom:

- tisdagar kl. 13.00 – 16.00
- torsdagar kl. 9.00 – 12.00 e-post: radgivning@samsnet.fi

Medlemsavgift för 2024 är 20 euro.

Gymnastik för hela kroppen

Välkommen med i den glada gruppen seniorer som motionerar tillsammans på torsdagar! Gymnastiken består av övningar som stärker hela kroppen, förbättrar rörligheten, hållningen och balansen. Vi gör muskelstärkande övningar för de viktigaste muskelgrupperna och förbättrar samtidigt konditionen och uthålligheten. Ungefär halva timmen gör vi sittande på stol och halva timmen stående. Övningar liggande på matta är ett alternativ för dem som vill, men alla övningar kan göras med stol. Alla övningar kan varieras så att man kan delta oberoende av sjuka leder, problem med ryggen eller dylikt. Gruppen leds av fysioterapeuten **Mimmi Haila**, som har över 10 års erfarenhet av motionsgrupper för seniorer. Mimmi är en glad ledare som tycker att motion ska vara roligt och kännas bra i kroppen.

OBS! Kom med och testa en gång gratis! (Se Händelsekalendern)



HÄNDELSEKALENDERN

Verksamhet under våren 2024

Närmare uppgifter om verksamheten ges i medlemsbrevet som i regel sänds tre gånger per år. Medlemsbrevet med mera detaljerade uppgifter sänds nästa gång i mitten av januari. En påminnelse om medlemskvällarna ingår dessutom i allmänhet i Evenemax i HBL. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar, medlemsbrev och annat aktuellt:
helsingforssvenskareumaforening.fi.

Februari

Måndag 12.2 kl. 18.00 *Medlemskväll* i Reumaföreningens möteslokal * Ögonläkare Ulla Wiklund berättar om "det åldrande ögat". Anmälan senast fredagen den 9.2 per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

Torsdag 29.2 kl. 12-14.30 (inklusive paus) *Revyn Fina Pipor* på Svenska Teatern, Norra Esplanaden 2, 00130 Helsingfors. Anmälan senast fredagen den 26.1 till Ursula Stenberg, tel. 040-764 0873, ursula.stenberg@kolumbus.fi. Närmare information finns i medlemsbrevet som sänds ut i januari.

Mars

Lördag 9.3 kl. 9.00 – 16.00 *Reumadagen* för Svenskfinland i Tölö seniorcenter, Tölögatan 33, 00260 Helsingfors. Obligatorisk och bindande anmälan senast måndagen den 26.2 till Ursula Stenberg, tel. 040-764 0873, ursula.stenberg@kolumbus.fi. Se även den separata faktarutan.

Onsdag 20.3 kl. 18.00 *Stadgeenliga vårmöte* på G18, Georgsgatan 18 a, 00120 Helsingfors. Temat är allergier och astma. Vi hoppas du kan anmäla dig före måndagen den 18.3 per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

April

Måndag 22.4 kl. 18.00 *Medlemskväll*. Christina Korkman presenterar sin bok Ellen Linnea, sång och musik av Janeta Österberg, i Reumaföreningens möteslokal * Anmälan senast fredagen den 19.4 per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

Maj

Onsdag 15.5 *Vårutfärd* till konstmuseet Chappe i Ekenäs. Anmälningar och närmare information fås av föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120, e-post hsreuma@gmail.com.

Onsdag 29.5 kl. 9.00 – 15.30 *Motions- och trivseldag* på Backby gård. Anmälningar och närmare information fås av Malin Tapper 040 515 1861, marielouise.tapper@gmail.com.

*Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20–22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors.
Närmare uppgifter om anmälning till evenemangen finns på hemsidan och i Medlemsbrevet.

Motions- och rehabiliteringsverksamhet

Vattengymnastik i Idrottsverkets regi under ledning av den svenskspråkiga idrottsinstruktören i Kampens idrottscentrum / Simbassäng (Malmgatan 3), **måndagar** kl. 14.45 -15.15 och **tisdagar** kl. 10.30 - 11.00. Arrangör: Helsingfors stad, kontakt 09 310 44290.

Gymnastik fortsätter under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning 11.1–16.5 **torsdagar** kl. 14 – 15 i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3).
Priset för en termin är 25 €. Kontakt: Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861, marielouise.tapper@gmail.com.





Gunvor Brettschneider – föreningens tidigare ordförande – höll festtalet på Helsingfors Svenska Reumaförenings jubileumsfest 7 oktober 2023 i Tekniska föreningens lokaliteter på Eriksgatan.

Hon framhöll att föreningens verksamhet har framför allt varit inriktad på den enskilda medlemmens behov och önskemål. Av verksamhetsberättelser från 70-talet framgår att dåvarande ordförande **Hildur Henriksson** till och med gjorde hembesök hos medlemmar. På 1980-talet tog föreningen i bruk systemet med stödpersoner. Till dem kunde föreningens medlemmar vända sig för att få stöd och personliga råd.

Huvuddelen av verksamheten har utgjorts av föreläsningar av inbjudna sakkunniga samt av aktiviteter som främjar rehabilitering och medlemmarnas allmänna välbefinnande.

Brettschneider avslutade festtalet med orden: *För att vidare utveckla och förbättra insatserna till medlemmarnas fromma är det av vikt att få ny kunskap och nya impulser och att ha siktet [inställt] på framtiden.*

Reumadag för Svenskfinland

Reumadag för Svenskfinland ordnas **lördagen** den **9.3** kl. 9.00-16.00 på Tölö seniorcenter, Tölögatan 33, Helsingfors. Dagen fokuserar på reumapatienter och föreläsningarna hålls av sakkunniga specialister: docent **Kati Juva** har rubriken ”Hur kan jag hålla min hjärna i gott skick”, docent **Robert Bergholm** behandlar smärta och smärtlindring och emeritusprofessor **Matti Klockars** frågar ”Var det bättre förr – tankar om 1800-talets medicin”. På eftermiddagen talar Mbb-coachen **Kitty Seppälä** om vikten av vardagsrörelser och smidighet och inbjuder till diskussion kring ämnet.

Alla intresserade, även icke-medlemmar, är hjärtligt välkomna.

Förhandsanmälan är obligatorisk. Anmäl dig senast den 26.2 till **Ursula Stenberg**, tel. 040 764 0873, ursula.stenberg@kolumbus.fi och ange samtidigt om du behöver specialdiet.

Information ges även i vårens medlemsbrev och införs på Föreningens webbplats helsingforssvenskareumaforening.fi

Arrangör är Helsingfors Svenska Reumaförening.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ ReuHa

ReuHassa käsittelemme ryhmäläisten ajankohtaisista harvinaisiin reumasairauksiin liittyviä aiheita tai muuta mielen päällä olevaa, vertaistukea ja yhdessäoloa unohtamatta.

Vertaistapaamiset järjestetään Helsingin Reumayhdistys ry:n tiloissa Malmin raitti 17 A. Tilat ovat esteettömät.

Kevätkauden 2024 tapaamiset:
- Ti 23.1. klo 13.00 – 14.30
- Ti 27.2. klo 13.00 – 14.30
- Ti 26.3. klo 13.00 – 14.30 Tutkaillaan elämää kysymyskorttien avulla
- Ti 23.4. klo 13.00 – 14.30
- Ti 28.5. klo 13.00 – 14.30

Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina.

To 29.2. Kansainvälisenä harvinaisten sairauksien päivänä klo 17.30 luento ”Ajankohtaista harvinaisista reumasairauksista” **Suvi Peltoniemi**. Kampin palvelukeskus. Kts. tarkemmat tiedot yhdistyksen ilmoituksesta.

Ryhmän ohjaajina toimivat:
Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com, 050 588 3931 ja
Reija Närhi www.facebook.com/PksReuHa

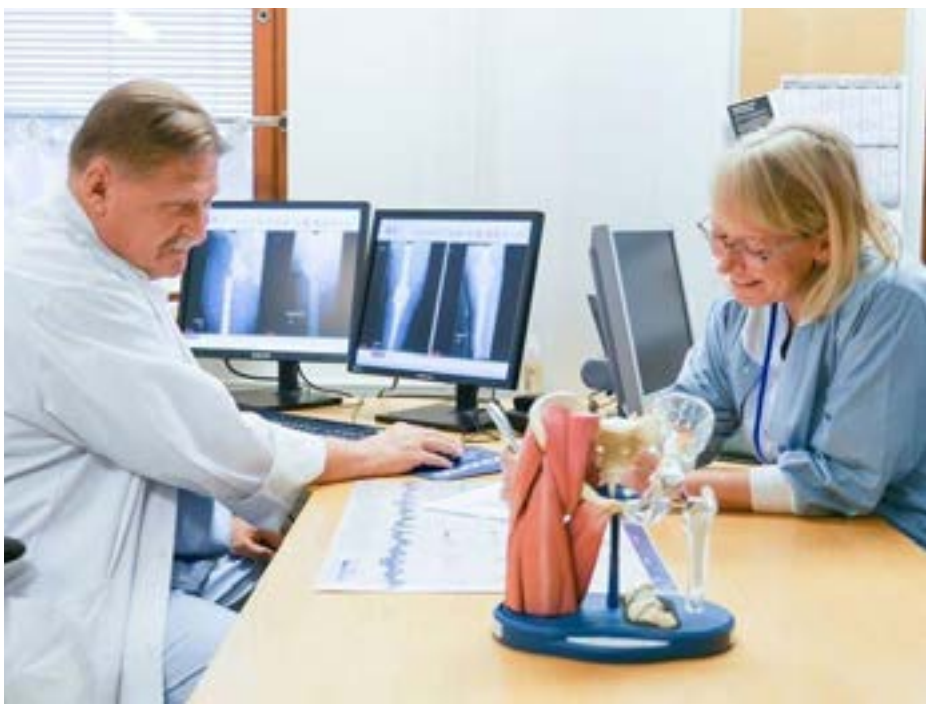
Lämpimästi tervetuloa!

Luento - Harvinaiset reumasairaudet -

29.2.24 klo 17.30

To 29.2.2024 klo 17.30 – 19.00 reumatologi **Suvi Peltoniemen** luento ”Ajankohtaista harvinaisista reumasairauksista”. Luennon lopussa on myös aikaa kysymyksille ja keskustelulle. Luento pidetään Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki.

Ei ennakkoilmoittautumista.





KUIVASILMÄISYYS

Kuivasilmäisyys on hyvin yleinen silmäoire. Kuivasilmäisyyttä esiintyy kaikenikäisillä, mutta useimmiten keski-ikäisillä yli 40-vuotiailla ja useimmiten naisilla. Kuivasilmäisyydessä silmän kyynelneste on epätasapainossa, eli kyynelnesteen eritys on joko vähentynyt tai nesteen koostumus on muuttunut. Näin ollen silmän pinta ei ole tarpeeksi kostea.

Kuivasilmäisyyden syyt

Kuivasilmäisyyteen voi olla monia eri syitä. Syynä voi olla erilaiset sairaudet (esim. reumasairaudet, diabetes, Sjögrenin syndrooma, atopia, ruusufinni ja kilpirauhasen vajaatoiminta) ja lääkitykset. Silmän pintaa voivat kuivattaa mm. nesteenpoisto- ja beetasalpaajalääkitys, antihistamiinit, psyykenlääkkeet sekä silmänpainelääkkeet. Myös laserhoidolla tehdyt silmän taittovoimakkuutta pienentävät hoidot voivat pahentaa kuivasilmäisyyttä.

Silmissä on monimutkainen kostutusjärjestelmä, joka muodostuu kyynelrauhasista, silmän pinnasta (sarveiskalvo ja sidekalvo), silmäluomista, Meibomin rauhasista, motorisista ja tuntohermoista sekä pikarisoluista, jotka vaikuttavat kyynelfilmiin. Minkä tahansa näiden osioiden toimintahäiriö voi aiheuttaa kuivasilmäisyyttä.

Yhteiskuntamme, työolot ja omat tottumukset voivat myös pahentaa kuivasilmäisyyden oireita, näitä ovat mm.:

- koneellinen ilmastointi
- savu
- kuiva sisäilma
- saunominen
- kosmeettiset tuotteet
- auton lämmityslaite
- tuulinen ja kuiva ilma
- pöly
- räpyttelyn väheneminen esim. televisiota tai näyttöpäätettä katseltaessa

Kuivasilmäisyyteen voi olla syynä myös silmäluomien virheasennot (esim. jos silmäluomet eivät sulkeudu kunnolla luomen virheasennon takia). Joillakin voivat myös silmäluomet jäädä hieman raolleen nukkuessa ja tämäkin voi kuivattaa silmien pintaa. Lisäksi syynä voivat olla erilaiset silmän alueen leikkaukset.

Kuivasilmäisyyden oireet

Kuivasilmäisyyden yleisimpiä oireita ovat silmien kuivuuden tunne, hiekan ja/tai roskan tunne silmissä, kirvely, punoitus, valonarkuus, kutina, väsyneisyys ja näöntarkkuuden vaihtelu. Kuivat silmät voivat myös vetistää ja kyynelehtiä sekä rähmiä. Kuivasilmäisyys voi altistaa silmän pinnan erilaisille ärsytysreaktioille, tulehduksille sekä haavaumille.
Oireet ovat usein pahimmillaan aamulla yöllisen kyyneleerityksen vähyyden takia tai pahenevat iltaa kohti. Oireet pahenevat syksyisin lämmityskauden alettua, kuivan ja kuuman ilman lisäksi kirkas valo voi ärsyttää silmiä.

Kuivasilmäisyyden hoito

Monet kuivasilmäisyyspotilaista saa riittävän avun itsehoidosta. Itsehoidossa voidaan lähteä oman arjen olosuhteiden järjestelystä, esim. välttämällä kuivia ja kuumia paikkoja. Lisäksi toimisto-olosuhteissa olisi tärkeää pitää riittävän usein taukoja tarkkaa katselutyötä tehdessä. Näyttöpäätetyössä katseen suunta tulisi olla alaviistoon, pitäisi muistaa räpytellä riittävästi ja sulkea silmät hetkeksi aikaa, jos ne oireilevat. Kasvoihin kohdistuvia ilmavirtauksia tulisi välttää ja tilanteessa voi toisinaan auttaa ilmankostutin sekä myös suojaavat silmälasit.

Kuivasilmäisyysoireita voi vähentää myös monipuolisella ravinnolla, joka tukee silmän kyynelnesteen laatua.

Mikäli oireet ovat lieviä, niin useimmiten tullaan toimeen kosteutustipoilla, joita saa apteekista ilman reseptiä. Näissä on eroja ja onkin hyvä aluksi kokeilla useampaa, jotta löytää omille silmille sopivan tuotteen. Kostutuksen tulisi olla tarpeeksi tiheää ja säännöllistä. Mitä enemmän oireita on, niin sitä tiheämmin lisäkostutusta tulisi käyttää ja sitä paksumpi kostutusvalmiste kannattaa valita. Mikäli silmät oireilevat paljon aamuisin, niin tällöin kannattaa yötä vasten valita voidemainen tai geelimäinen kostutusvalmiste.

Silmien lisäksi on hyvä muistaa, että silmäluomien kunnosta tulisi myös huolehtia. Jos luomissa on punoitusta, kutinaa tai ne ovat tulehtuneet, niin ne tulisi puhdistaa säännöllisesti päivittäin. Luomille pitäisi käyttää tarpeen mukaan kosteuttavaa perusvoidetta.

Mikäli itsehoito ei kuitenkaan tuo riittävää apua oireisin, niin tällöin on syytä kääntyä terveydenhuollon ammattilaisten puoleen. Vakavammissa kuivasilmäisyystapauksissa ei silmiä saada välttämättä oireettomiksi, mutta oireita pyritään lievittämään ja estämään mahdolliset lisäongelmat. Hoito riippuu tilanteen vakavuudesta ja mahdollisista taustasyistä.

Kirjoittaja Lea Tasala

Lähteet:

www.terveyskirjasto.fi/dlk01218

www.terveyskyla.fi/silmasairaudet/silm%C3%A4sairauksia/kuivasilm%C3%A4isyys

www.kuiviensilmienhoito.fi/

www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Silmataudit/Kuivasilmaisyys(30526)



MediYoga

MediYoga on lääkinnällinen, rauhallinen ja rentouttava joogamuoto, joka sopii kaikille, myös liikuntarajoitteisille henkilöille.

MediYogassa pitkä, tietoinen syvä hengitys yhdistetään hitaasti tehtyihin liikkeisiin. Tuntiin kuuluu syvähengitysharjoituksia, yksinkertaisia liikkeitä oman toimintakyvyn mukaan, rentoutus sekä lyhyt meditaatio/hengitysharjoitus. Liikkeet tehdään joko joogamatolla tai tuolilla istuen, riippuen terveydentilasta.

MediYogalla hoidetaan mm. kroonista kipua, stressiä, unettomuutta ja selkävaivoja sekä parannetaan ja ylläpidetään nivelten liikkuvuutta.

MediYoga tiistaisin kello 11-12 alkaen 9.1.2024. (15 kertaa, ei koulujen lomaviikolla).

Ohjaus tapahtuu etänä (Zoom). Ohjaajana **Heidi Sundquist**.

Kevätkauden hinta on 55 € kaikkien yhdistysten jäsenille.

Ilmoittautuminen

kilta.reumaliitto.fi/Tapahtumahallinta/ilmoittautumislomake.aspx?tilaisuusId=586 tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai soittamalla 040 589 4773





På spa-resa till Pärnu

Christina Korkman

Bild: Georg Korkman

En grupp medlemmar i Helsingfors Svenska Reumaförening reste i oktober på en vecka till Tervis i Pärnu för att få olika typer av behandlingar. Resan organiserades av **Ursula Stenberg** från föreningen och som reseledare fungerade **Inger Östergård**.

Spa Tervis är en stor anläggning som erbjuder ett otal tjänster. Gästerna träffar läkare som rekommenderar massage, bad av olika slag, vattengymnastik, s.k. vanlig gymnastik och andra behandlingar för rygg, händer och fötter. Vården lämpar sig väl för problem i rörelseorganen.

Speciellt massage var uppskattad av deltagarna från Helsingfors. ”Den massör jag gick hos var mycket kunnig och jag tycker att jag har fått lindring i värken i mina höfter, säger **Inger Östergård**”.

En annan av deltagarna, **Camilla Lindroo**s, är också nöjd med massagen och speciellt med paraffinbehandlingen för ryggen. Hon ger läkarna sitt erkännande.

”Jag tyckte om läkarna. De var noggranna och försiktiga”.

Tid till läkare och olika behandlingar ordnades smidigt och det var också möjligt att anlita specialläkare, mot extra ersättning. Dagarna fylldes med hälsofrämjande terapier.

Under måltiderna passade deltagarna på att umgås och utbyta åsikter. Maten var god och riklig.

Deltagarna berömmer den vänliga, språkkunniga personalen. Inrättningen tycktes satsa på att betjäna speciellt svenskar och finländare. Den svenskspråkiga guiden Liia tog gruppen på en rundtur i den medeltida staden Pärnu och också på en utflykt till en alpackafarm.

Pärnu ligger vid Rigabukten cirka 110 km från Tallinn. På sommaren flockas turisterna på de långa sandstränderna. I oktober är det däremot tunnsått med turister men Pärnus centrum med pittoreska, gamla trähus och inbjudande, små butiker är också värt att besöka.

Deltagarna på resan kunde tänka sig att göra om besöket på Spa Tervis.

RheuMan

Exempel på alternativ vård

För att lindra smärtorna har man prövat på det mesta. Åderlåtningen var mycket populär under 1800-talet. Metoden gick ut på att låta det sjuka komma ut med blodet. Men från och med mitten av seklet ansågs metoden inte mera vara acceptabel. Användningen av metoden minskade drastiskt.

Därefter riktade man blickarna mot tungmetallsalter med varierande resultat. Guld föreföll lovande. Sådan behandling användes ännu på 70-talet. Det kunde vi läsa i **Christina Korkmans** text som ingick i föregående nummer av Luuvalo. Hon hade då fått guldinjektioner i behandlingen av sin reumatism.

Att guld används för att reparera tandgarnityren kan jag förstå. Men att man har tytt sig till guld också för att få bukt med reumatismen, reumatoid artrit, låter häftigt i mina öron.

Än mera överraskad blev jag när en vän berättade att hon i en bok stött på myrbad. Jag fick tag på boken hon avsåg, Lågan i mörkret (1988). I den berättar författaren **Inga Donner-Solovich** om hur hon med egna ögon femtio år tidigare i slutet av 30-talet kunde se hur en sådan procedur går till.

Hennes skildring är så till den graden fartfylld och dråplig att den förtjänar att återges som sådan i sin helhet. Den ingår i hennes memoarer, i ett avsnitt där hon som drygt 20-åring tillsammans med sin yngre bror gör en cykelfärd som förde dem till Paanajärvi i den del av Kuusamo som senare avträddes till Ryssland.

> En dag kom vi förbi ett hemman där en hop linluggiga pojkar höll på och gräva en stor grop [...] Pojkarna försvann in i bastun och kom tillbaka i ett ångmoln. De bar på stora, sotiga grytor med kokande vatten och på några säckar. Spänningen blev olidlig. Nu börjar de skovla myrstackar i säckarna, svärande och hoppande på ett ben när myrorna börjar bli sura. Säckarna knöts omsorgsfullt ihop och kastades i gropen, på dem det kokande vattnet, och mera vatten och mera vatten. Det såg ut som en ångande svartbrun häxsoppa och luktade fränt och mystiskt.
>
> Nu försvann pojkarna in i stugan och kom ut kånkande på en sprittnaken kvinna som varken rörde sig eller opponerade sig. Hon stoppades i gropen med den otäcka soppan upp till halsen, varpå alla lugnt återgick till sina sysslor. Vi trodde inte våra ögon. Kanske det här var nånting som liknade eskimåernas ritual att placera sina gamlingar på ett isflak när de knappt dög till snus längre.
>
> Gumman stannade i gropen en rundlig tid, medan kuddan hämtades från betet, mjölkades, mjölken silades, brödet togs ur ugnen och den ljuvliga doften av nybakad limpa flaxade mot oss. Äntligen kom pojkarna marscherande med en handduk, gjord av en uppsprättad säck. De halade gumman opp ur gropen torkade beskäftigt av henne och ställde henne på egna ben. För en tid var hon genom myrsyrans undergörande verkan botad för sin reumatism. Hon inte bara traskade hem, långsamt men stadigt, utan blev dessutom på ett så ypperligt humör att hon bjöd oss på middag.

Författaren konstaterar att minnesbilden låter en förstå att det mera var frågan om en månatlig procedur än om ett desperat försök att en gång för alla råda bot på eländet. Det kan man hålla med om. Men också en tillfällig lättnad är värt sitt pris. Eller hur?



Reumaristeily

Perjantaina 1.3.24 klo 14.15 - 20.00





Pekka Nykänen

Reumasairauksien alkuoireet sekä Oksiklorokiini



Katja Niemi

Kylmää ja kompressiota kipuun

Matkaohjelma:

- Klo 13.15 kokoontuminen ja laivaannousukorttien jako Viking Linen Katajanokan terminaalissa, matkanjärjestäjätiskillä (pääovesta vasemmalle, portaikon takana).
- Passi/EU-henkilökortti mukaan!
- Klo 14.15 Viking XPRS lähtee. Kokoustilassa (kansi 7, laivan keula) tarjolla kahvit/tee ja hedelmät, sekä juusto-kinkkupatonki.
- Reumatologi Pekka Nykäsen luento **”Reumasairauksien alkuoireet”**
- Toimitusjohtaja Katja Niemen luento **”Kylmää ja kompressiota kipuun”**
- Taukojumppa
- Reumatologi Pekka Nykäsen luento **”Oksiklorokiinin historia ja käyttö”**
- Mahdollisuus kysellä esiintyjiltä
- Buffetpäivällinen ruokajuomineen, Buffet-ravintola, kansi 8 (laivan peräosa).
- Ostosaikaa, seurustelua, kokoustila käytössä koko risteilyn ajan.
- Klo 20.00 laiva saapuu Helsinkiin.

Hintaan 75 €/hlö sisältyy:

- henkilölippu
- kokoustilojen käyttö koko risteilyn ajan
- juustokinkkusämpylät matkan alussa
- kahvit/teet ja hedelmät kokoustilassa koko risteilyn ajan
- buffetpäivällinen ruokajuomineen
- luennot kokoustilassa

Ilmoittaudu sähköpostilla **myynti@matka-agentit.fi** tai numeroon **09 2510 2080** mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään ***25.1.*** Paikkoja on rajoitetusti, ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerrottava: nimi kuten passissa, yhteystiedot (matkapuhelin, sähköpostiosoite, kotiosoite), syntymäaika, mahdolliset erikoisruokavaliot ja mahdolliset apuvälineet, sekä mahdollinen avustustarve satamassa.

Lisämaksusta auto parkkiin laivalle risteilyn ajaksi 30 €/auto.

Reumaristeily 29.9.2023.

Pääkaupunkiseudun reumayhdistykset kokoontuivat Viking Linen Katajanokan terminaaliin, josta Viking XPRS lähti kohti Tallinnaa lounasristeilyn merkeissä. Kannella seitsemän oli varattu kokoustila 40 osallistujalle. Tarjolla oli kahvia, teetä ja hedelmiä sekä juusto-kinkkupatonki.

Luuvalolehden ja pääkaupunkiseudun reumayhdistysten tervetulotoivotukset esitti **Jyrki Laakso**. Omalta osaltaan yhteistyökumppanit Matka-Agenttien **Ilse Samuelsson** ja Viking Linen **Christina Rönnman** kertoivat matkakuulumisia. Ryhmämatkoilla otetaan huomioon matkustajien erikoistoivomukset ja liikuntarajoitteiset huomioidaan. Lisäksi Samuelsson korosti matkavakuutuksen tärkeyttä. Viking Line purjehtii nykyisin Suomen lipun alla, joka ilahdutti matkalaisia. Senioreille on alkuviikosta edulliset risteilyhinnat.

Toimitusjohtaja **Katja Niemi** Kir-Fix Oy:stä esitteli erilaisia nilkkaa tukevia tukia. Tuen materiaalin pitää olla hengittävä ja helppo pestä koneessa. Hyvä tuki mahtuu myös kenkään ja antaa kompression nivelen ympärille. Tuki perustuu ihon tuntoaistiin ja auttaa kivun lievityksessä. Lisäksi on saatavilla artroosi sukkia, jotka auttavat moneen vaivaan; helpottavat nivelrikon oireita sekä auttavat pitämään varpaiden välit ehjinä. Niemi korosti myös, että reuma ja liikunta mahtuvat samaan ihmiseen ja hän kehottikin ”istu vähemmän ja liikuskele”. Katja Niemi tiesi omakohtaisesti, että reumaa sairastava hyötyy liikunnasta monella tavalla. Hyvän unen merkitystä ei myöskään pidä unohtaa.

Osallistujat kokeilivat taukoliikuntaa ja keho saatiin lämpimäksi muutamassa minuutissa taputtelemalla, nostamalla kantapäät ilmaan ja olkapäät alas ja ylös jumpalla.

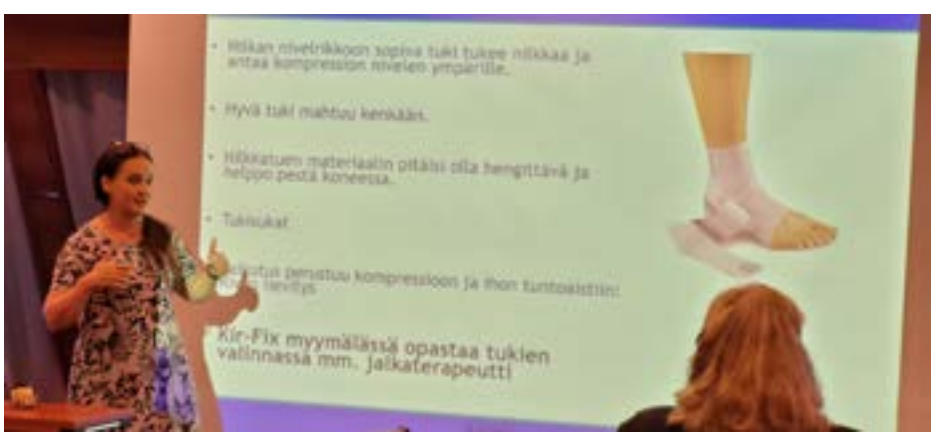
Reumatologian dosentti, reumatologi ja yleislääketieteen erikoislääkäri **Riitta Luosujärvi** kertoi kivusta ja sen monista syistä, jonka hoito tulee olla yksilöllistä. Syitä voi olla painon lasku syyttä, ihomuutokset, nivelten jäykkyys, yleinen väsymys, kuumeilu, anemia, nivelten kipu ja turvotukset ja arkuus, joskus nivelet voivat myös punoittaa. Lisätietoa reumataudeista, niihin liittyvistä tutkimuksista ja toimenpiteistä löytyy Reumatalo.fi sivustolta. Sivustolta löytyy vinkkejä myös reumatautien itsehoitoon. Luosujärvi piti tärkeänä ja keskeisenä, että hoitoon päästään viiveettä. Riitta Luosujärvi kävi myös henkilökohtaista keskustelua halukkaiden osallistujien kanssa ja antoi heille neuvoja. Hän pitää etävastaanottoja videoyhteydellä Lääkäriasema Pihlajalinnassa.

Matka huipentui yhteiseen buffetpäivälliseen ruokajuomineen Buffet-ravintolassa mukavassa seurassa. Risteilystä toivottiin perinnettä, koska osallistujilla oli mahdollisuus tutustua toisiinsa ja vaihtaa elämänkokemuksia ja saada vertaistukea. Lämmin kiitos järjestäjille onnistuneesta risteilystä!

Mirja Hirvijärvi ja Pirjo Jokela



Salin täyttävä risteilyväki kuunteli mielenkiintoista tietoa ja osallistui aktiivisesti keskusteluun.



Katja Niemi kertoi nilkan tukiratkaisuista, myös omakohtaisen kokemuksen perusteella. Niemi on mukana myös kevään risteilyllä!



Riitta Luosujärvi laittoi yleisöön pohtimaan visaista potilastapausta. Oikea diagnoosi löytyi amatööriarvauksellakin!

Terveydenhuollon ammattilainen:

tilaa Luuvaloja luettavaksi



Luuvalo-lehtiä voi tilata reumaa sairastavia hoitaviin terveydenhuollon yksiköihin ***ilmaiseksi*** yleisön ja asiakkaiden luettavaksi.

Jos haluat lehtiä, ota yhteyttä oman kuntasi reumayhdistykseen!

Reumaliitto

Jäsenyys reumayhdistyksissä kannattaa

Reumayhdistyksen jäsenenä saat ajankohtaista tietoa ja neuvontaa eri reumasairauksista ja muista tuki- ja liikuntaleinsairauksista, voit osallistua liikuntaryhmiin, kerhojen ja vertaisryhmien toimintaan ja virkistyä kulttuurimatkoilla. Jäsenenä olet myös mukana vaikuttamistyössämme. Sinulla on käytettävissä sekä oman yhdistyksen että keskusjärjestömme Suomen Reumaliiton jäsenedut, mm.:

- Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, Luuvalo-lehti kaksi kertaa vuodessa
- oppaat ja ohjekirjaset jäsenetuhintaan
- yhdistysten tukihenkilöiden ja palveluasiamiesten tuki ja neuvontapalvelut
- yhdistysten liikuntaryhmät ja retket
- ryhmien ja kerhojen tarjoama toiminta ja vertaistuki
- Reumaliiton kurssit ja teemalomat
- Reumaliiton neuvontapalvelut
- tukea Reumaliiton selviytymisrahastosta
- järjestövakuutus liiton ja yhdistysten tapahtumissa

Reumaliiton valtakunnallisiin palvelu- ja tuotealennusetuihin ovat oikeutettuja kaikki jäsenyhdistysten jäsenet.
Lue lisää palvelu- ja tuotealennuksista www.reumaliitto.fi – jäsenedut.

Jäseneksi liittyminen
Liity jäseneksi, tule mukaan yhdistysten tapahtumiin ja toimintaan ja voimiesi mukaan myös vapaaehtoistoimintaan. Jäsenenä voit myös toimia ja vaikuttaa.

Voit liittyä jäseneksi valitsemaasi yhdistykseen puhelimitse, sähköpostilla tai yhdistysten nettisivujen kautta. Yhteystiedot löydät yhdistysten toimintasivuilta.

Tervetuloa joukkoomme!