

KEVÄT 2018 /
VÅREN 2018



PÄÄKAUPUNKISEUDUN REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

LUUVALO

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



LEHDESSÄMME mm:

- Kuivasilmäisyys
- Kelan kuntoutus
- Yhdistysten toiminnassa kursseja, luentoja, liikuntaryhmiä, vertaisryhmiä, matkoja, sommandagar

Tervetuloa kuntoutumaan Härmään!



Työelämässä olevien kuntoutuskurssit (5+5+5vrk)

14.5.2018 Nivelreuma (68959) 20.8.2018 Selkärankareuma (68962)
5.11.2018 Nivelreuma (68960) 12.11.2018 Selkärankareuma (68963)

Työelämästä poissaolevien kuntoutuskurssi (5+5+5vrk)

10.12.2018 Nivel-/ selkärankareuma (68965)

Työelämässä olevien sopeutumisvalmennuskurssit (5vrk)

3.9.2018 Nivelreuma (68987)
29.10.2018 Selkärankareuma (68988)
26.11.2018 Nivelpsoriasis (68989) myös työelämästä poissaoleville

På svenska

5.3.2018 Reuma anpassningskurs (68995)

Mikäli ryhmäkuntoutus ei sovellu tai tarvitset **yksilöllisempää moniammatillista kuntoutusta**, kysy meiltä lisää KELAN yksilökuntoutuksesta!

Hakeminen: lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten ja KELAn hakemuskaavake KU132 toimitetaan KELAan. Kuntoutus on osallistujalle ilmaista.

Om grupprehabilitering inte passar eller du är i behov av **mer individuell multidisciplinär rehabilitering**, fråga oss mer om FPA's individuella rehabilitering!

Ansökan: Läkarens B-utlåtaden för rehabilitering samt FPAs ansökningsblankett KU132r skickas till FPA. Rehabiliteringen är gratis för deltagaren.

Ota yhteyttä /Ta kontakt:

Nina Karlsberg (06) 483 1490
nina.karlsberg@harmankuntokeskus.fi

HÄRMÄN KUNTOKESKUS
Vaasantie 22, 62375 YLIHÄRMÄ,
puh (06) 4831 111
www.harmankuntokeskus.fi

Kela|Fpa

 **HÄRMÄN KUNTOKESKUS**



Virkeyttä, vaikuttavuutta ja vertaistukea

YHDISTYSTOIMINTA ja yhteisten asioiden hoitaminen on aina ollut lähellä sydäntäni, joten saatuani fibromyalgiadiagnoosin ja sen myötä osatyökyvyttömyyseläkkeen liityin Espoon Reumayhdistykseen ja olen ollut mukana sen hallituksessa jo muutaman vuoden. Minuun on tehnyt suuren vaikutuksen yhdistyksemme vireä toiminta, monipuolinen vertaistuki- ja virkistyspalvelut. Kiitän edeltäjäni Elina Sormusta ja kaikkia yhdistyksen toimijoita ja toimintaan osallistuneita hyvästä yhteistyöstä.

On haastavaa aloittaa suuren ja perinteikkään yhdistyksen puheenjohtajana. Espoon Reumayhdistys ry Esbo Reumaförening rf on merkitty yhdistysrekisteriin 24.1.1986 - sattumoisin syntymäpäivänäni, jolloin täytin 34 vuotta. Olimme muuttaneet uuteen taloomme edellisenä vuonna ja perustaneet Kukkumäkeen oman asukasyhdistyksen. Toimin useita vuosia Kukkumä-

ki ry:n ja myöhemmin myös Espoonlahden alueneuvottelukunnan ja Lounais-Espoon Omakotiyhdistys ry:n puheenjohtajana.

Pitkän työurani olen tehnyt teollisuuden talous- ja hallintotehtävissä, viimeiset 10 vuotta suuren teollisuusyrityksen eläkesäätiön toimitusjohtajana.

Tämän kirjoituksen otsikko on lainattu Espoon Reumayhdistyksen toimintasuunnitelmasta. Virkeys - vaikuttavuus - vertaistuki; ne ovat toimintamme teemat vuodelle 2018.

Sote- ja maakuntauudistus ovat suuria haasteita ja samalla vaikuttamisen mahdollisuuksia niin meille pääkaupunkiseudun reumayhdistyksille kuin myös Reumaliitolle. Yhteisenä tavoitteenamme on turvata reumasairaille ja heidän läheisilleen asianmukaiset hoito- ja tukipalvelut. Myös hoitoon pääsy ja diagnoosin saaminen on joskus vuosia kestävä ja hermoja rassaava prosessi. Näin ei pitäisi olla. Kaikille reuma-

sairauksille tulee saada käypähoitosuositukset ja mahdollisuus päästä tarvittaessa työkyvyttömyyseläkkeelle. Näiden asioiden kuntoon saattaminen vaatii meiltä kaikilta aktiivista yhteistyötä ja yhteisiä ponnistuksia.

Tärkeintä on kuitenkin muistaa, että jokainen voimme vaikuttaa niin omaan kuin läheisemmekin elämänlaatuun omalla asenteellamme; myönteisyydellä, lähimmäisen auttamisella ja myötäelämisellä. Toivotan kailille virkeää ja virkistävää Uutta Vuotta 2018!



Paula Pöntynen
puheenjohtaja
Espoon Reumayhdistys ry

Vantaan Reumayhdistyksen puheenjohtajan esittely



Marja Jormanainen, puheenjohtaja
Vantaan Reumayhdistys ry

VANTAAN REUMAYHDISTYS on saanut uudeksi vetäjäkseen jo varapuheenjohtajana kannuksia hankkineen **Marja Jormanaisen**. Hoitoalalta eläköitynyt Marja on reumaatikko, joka ymmärtää kroonisesti sairaan henkilön arjen haasteet. On tärkeää, että yhdistys tavoittaa vantaalaiset reumaatikot. – Kenenkään ei ole hyvä jäädä sairautensa kanssa yksin, sillä yhdessä olemme enemmän, toteaa Marja ja kannustaa kaikkia jäsenmaksun maksaneita tulemaan toimintaan mukaan. – Vuoden 2018 teema on kohtaaminen. Se on tärkeää meille ihmisille, niin potilashuoneessa kuin yhdistyksen toiminnassa. Toisen ihmisen aito kohtaaminen voimaannuttaa ja antaa poweria arkeen, Marja toteaa lämpöä äänessään.

Vantaalaisille reumaatikoille yhdistyksen merkitys näkyy jäsenistöä palvelevassa, aktiivisessa toiminnassa. Syyskokouksessa valittu hallitus on energinen ja innovatiivinen. – Otamme myös mielellämme jäsenistön ideoita vastaan, koska yhdistys on olemassa juuri heitä varten, Marja Jormanainen summaa hallituksensa toimintavision. ■

Kohtaamisia

VUONNA 2017 JUHLITTIIN Suomen 100-vuotista itsenäisyyttä teemalla 'yhdessä'. Sen teeman voimme hyvin ottaa mukaamme tämän vuoden toimintaamme, samoin kuin Reumaliiton tämän vuoden teeman 'hyvä kohtaaminen'. Erilaisia kohtaamisia tapahtuu yhdistystoiminnassa päivittäin. Eriyisen tärkeätä on myös, että jokainen potilas/lääkäri tai muu hoitohenkilö -kohtaaminen tuntuisi molemmista onnistuneelta ja asioita ja elämää eteenpäin vievältä.

Reumaliiton 70-vuotisjuhlassa viime vuoden lokakuussa korostui erityisesti vapaaehtoisten ja vertaistoiminnan merkitys. Vapaaehtoistoimintakin elää ajassa. Esimerkiksi perinteisten tukihenkilöiden, palveluasiamiesten ja ver-

taisryhmien vetäjien joukkoon on tullut nyt myös nettiopastajia, joita Reumaliitto kouluttaa ja jotka ovat valmiita opastamaan muita tietokoneen käytössä. Mitä erilaisimmilla tavoilla voimme toinen toistamme auttaa. Jos sinulla on aikaa itsellesi sopivalle vapaaehtoistoiminnalle tai ajatuksia toiminnan kehittämisestä, tulethan vapaaehtoista-paamiseemme 16.2.

Yhdessä tekemistä, kohtaamisia ja ajatusten vaihtoa tapahtuu luontevasti, kun käymme yhdessä retkillä, taidenäyttelyissä, jumpassa tai vertaisryhmissä. Kohtaamisen tapoja on muitakin. Esimerkiksi yhdistysten tukihenkilöille ja palveluasiamiehille voi soittaa, jos haluaa jutella mieltä askarruttavista asioista. Ja onhan tämän Luu-



Marja-Terttu Brandt
puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry

valo-lehtemme ja neljä kertaa vuodessa kotiin tulevan Reuma-lehden lukeminenkin lehden välityksellä tapahtuvaa kohtaamista.

Ett händelserikt år 2018

ETT NYTT ÅR HAR INLETTS och vi hoppas att det blir ett gott år för oss alla. För vår förening kommer det att bli ett händelserikt och också krävande år. Utöver de årligen återkommande aktiviteterna kommer vårt program att omfatta två stora speciella evenemang.

I maj är Helsingfors Svenska Reumaförening värd för de vartannat år återkommande svenska sommarkdagarna. Dagarna brukar samla ett hundratal deltagare från hela Svenskfinland. Det är åtta år sedan vår förening senast stod värd för sommarkdagarna. Då ordnades de på Apila i Kangasala. Nu samlas vi på Hanaholmen i Esbo. Styrelsen tillsatte för ca ett år sedan en planeringsgrupp bestående av fyra styrelsemedlemmar och vår sekreterare Maya. Gruppen har under det gångna året arbetat med att utforma programmet och ramarna kring dagarna. En presentation av sommarkdagarnas program finns

som särskild notis i tidningen. Arbetet med en del praktiska frågor och de slutliga detaljerna fortsätter under våren och mera information sänds senare i medlemsbrev.

I höst är det dags för nästa stora evenemang. Det är nämligen sjuttio år sedan vår förening grundades och det skall vi så klart fira. En planeringsgrupp för 70-års jubileet tillsatt av styrelsen har dragit upp de första riktlinjerna för 70-års jubileumsfesten. Festen kommer att hållas lördagen den sjätte oktober och till den är alla föreningens medlemmar inbjudna. Information om plats och program sänds under våren i medlemsbrev.

Som av händelsekalendern framgår kommer föreningen att ordna medlemsverksamhet såsom andra år utöver de två specialevenemangen. Dock ordnas den årliga Reumadagen för Svenskfinland inte detta år, inte heller blir det

någon vårutfärd. Sommarkdagarna på Hanaholmen utgör i stället en kombination av föreläsnings- och diskussionsdag samt vårutfärd.

Vi ser fram mot ett festligt och givande år med många deltagare både i de årliga aktiviteterna, i sommarkdagarna och i jubileumsfesten!

Gunvor Brettschneider
Ordförande för Helsingfors Svenska Reumaförening rf



LUUVALO

KEVÄT 2018 / VÅREN 2018

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
Raili Markkanen
Vantaan Reumayhdistys ry
Marja Jormanainen
Helsingfors Svenska Reumaförening rf
Anja Nurmela

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

PAINOPAIKKA

Lehtisepät Oy, Tuusula 2018

PAINOSMÄÄRÄ

7 000 kpl
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset eivät vastaa julkaistujen mainosten sisällöstä. Seuraava Luuvalo ilmestyy elokuussa 2018.

Kuivasilmäisyys

Lievimmillään kuivasilmäisyys aiheuttaa Suomessa oireita talviaikana, jolloin myös koneellinen ilmastointi voi kuivattaa sisäilmaa. Kuivasilmäisyyden yleisimpiä oireita ovat silmän kirvely ja epämukavuuden tunne, roskantunne silmässä sekä kutina. Hankalampi kuivasilmäisyys voi johtaa sarveiskalvon pinnan vaurioon ja näöntarkkuuden alenemiseen sekä haitata merkittävästi päivittäistä elämää.

Kuivasilmäisyyttä on kahda päätyyppiä, kyynelnesteen tuotanto voi olla liian vähäistä tai kyynelnesteen haihtuminen silmän pinnalta normaalia nopeampaa. Kuivasilmäisyyttä hoidetaan silmän pintaa kostuttavilla tipoilla ja geeleillä, kyynelpisteen tulpilla, kuivasilmäisyyteen liittyvää tulehdusta rauhoittavilla lääkkeillä ja hankalimmissa tapauksissa terapeuttisella piilolasilla ja kirurgialla. Lisäksi luomireunan hygieniasta huolehtiminen on erityisen tärkeää niillä henkilöillä, joil-

■ Miljoonat ihmiset maailmanlaajuisesti kärsivät kuivasilmäisyydestä ja sen aiheuttamista oireista.

la on pitkäaikainen luomireunan tulehdus.

Normaali kyynelnesteen tuotanto ja tehtävät

Normaalia silmän pintaa verhoaa silmän räpäytyksen aikana jatkuvasti uusiutuva kyynelnestekalvo. Kyynelnesteen tuotannosta vastaavat silmäkuopan ohimontpuoleisella reunalla sijaitseva kyynelrauhanen sekä luomireunan pienet rauhaset. Silmän pinnalla räpäytyksen aikana uusiutuvan kyynelnestekalvon tärkeimmät tehtävät ovat pitää silmän pinta kosteana, tarjota ravintoa ja hapetta sarveiskalvolle, estää silmänpinnan infektioita sekä huuhtella mahdolliset vierasesi- neet pois silmän pinnalta.

Normaali kyynelneste sisältää elektrolyyttejä, rasvahappoja ja proteiineja sopi-

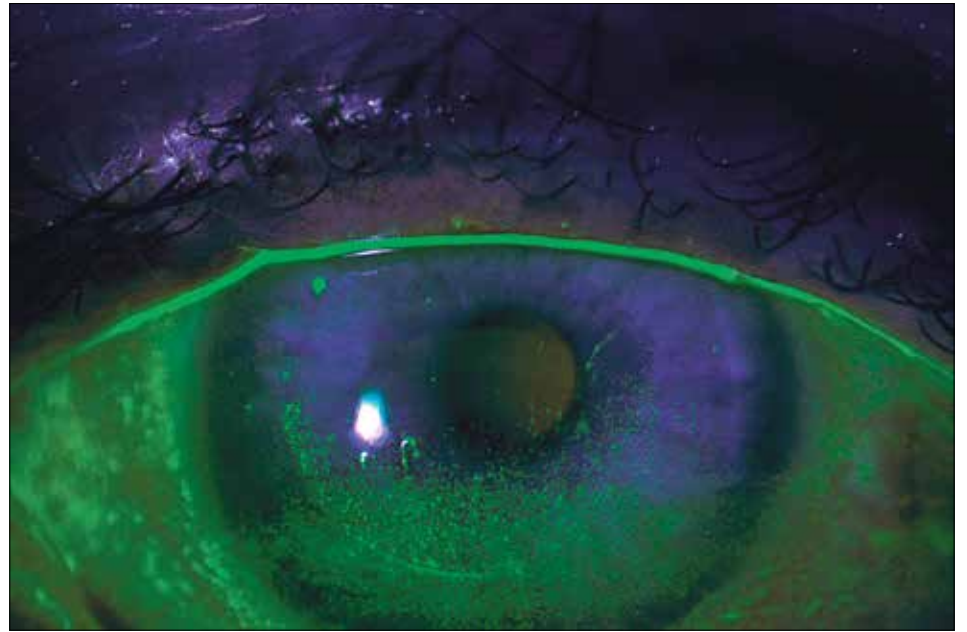
vassa suhteessa. Normaal- in ikääntymisen seurauksena kyynelnesteen tuotanto vähenee ja osa sairauksista tai lääkkeistä voi vaikuttaa myös kyynelnesteen tuotantoa vähentävästi.

Kuivasilmäisyys aiheutuu joko liian vähäisestä kyynelnesteen erityksestä tai liian suuresta kyynelnesteen haihtumisesta silmän pinnalta. Kuivasilmäisyyttä kokee noin puolet ihmisistä elämänsä jossakin vaiheessa ja hankalampi kuivasilmäisyys lisääntyy iän myötä ja on yleisempää naisilla.

Vähäiseen kyynelnesteen tuotantoon liittyvä kuivasilmäisyys

Kyynelnesteen tuotannon vähäisyys johtuu kyynelrauhaseen vajavaisesta erityksestä, jonka voi aiheuttaa esimerkiksi Sjögrenin syndroomassa autoimmuuninen reaktio kyynelrauhaseessa. Muita syitä mahdolliseen kyynelnesteen vähentymiseen ovat sen eritykseen vaikuttavat lääkkeet.

Hankalaan kuivasilmäisyyteen liittyvä sarveiskalvon pinnan sameneneminen ja muuttuminen harmahtavaksi. Kuva Hyks silmätautien klinikka.



Hankalaan kuivasilmäisyyteen liittyvä silmän pinnan epiteelisolukon vaurio nähtävissä silmän pinnan fluoresiinvärikykyssä fluoresiinin kertymänä. Kuva Hyks silmätautien klinikka.

Kyynelnesteen vähäisyys aiheuttaa lisääntyntä räpäytyksen tarvetta, silmän punoitusta sekä näönvaih- telua ja voi johtaa sarveiskalvon vaurioitumiseen. Tämän tyyppin kuivasilmäisyyttä hoidetaan sekä geelimäisillä että vesimäisillä kostutustipoilla ja soveltuissa tapauksissa myös kyynelpisteeseen asetettavilla tulpilla jotka estävät vähäisen kyynelnesteen poistumista.

Kiihtyneeseen haihtumiseen liittyvä kuivasilmäisyys

Kyynelnesteen haihtuminen voi olla kiihtynyttä, vaikka kyynelnesteen määrä olisi normaali, esimerkiksi liit- tyen pitkäaikaiseen luomireunan tulehdukseen, jolloin kyynelnestekalvon pintajä- nite heikkenee nopeuttaen kyynelnesteen haihtumista.

Haihtumisen lisääntyminen voi liittyä myös silmäluomien virheasentoihin, silmän sulkeutumis- va- jeeeseen tai lisääntyneeseen haihtumispinta-alaan. Tässä kuivasilmäisyyden muodos- sa hoito suunnataan haihtumista lisäävien tekijöiden vähentämiseen ja kyynel- nestekalvon stabiileetin pa- rantamiseen. Mikäli haihtu- misen lisääntymisen aihe- uttaa pitkäaikainen luomi- reunan tulehdus on lämpö- haudehoito ja luomihygie- nia hoidon kulmakivi.

Kuivasilmäisyyden hoito

Nykykäsityksen mukaan kuivasilmäisyys on monite- kijäinen sairaus, johon voi liittyä myös silmän pinnan inflammaatio tai allergisoi- tuminen pitkäaikaisessa käytössä muuhun silmäsa- irauteen käytettävien silmä- tippojen sisältämille säily- tysaineille esimerkiksi glau- koomaputtilailla.

Silmän pinnan inflam- maatiota voidaan hoitaa al- lergian hoitoon käytettä- villä silmätipoilla, miedolla kortisonitipalla, siklosporii- ni-silmätipalla tai harvois-

sa erityistapauksissa myös omasta seerumista erikseen valmistettavalla silmätipal- la. Lisäksi näyttäisi siltä, että ruokavaliomuutoksilla voidaan vaikuttaa kuivasil- mäisyyteen. Lievän kuiva- silmäisyyden hoidoksi riit- tää omatoiminen kostutus- tippojen käyttö erityisesti talviaikaan. Hankalamman elämäntaatuun vaikuttavan kuivasilmäisyyden hoito tu- lee suunnitella yksilöllisesti silmätautien erikoislääkä- rin tutkimuksen perusteella.



Petri Järventausta

Silmätautien erikoislääkäri, silmäkirurgian erityispätevyys Osastonlääkäri Hyks Silmätau- tien klinikka, Sarveiskalvo- ja etuosakirurginen yksikkö Silmäkirurgian vastuulääkäri ja yksityisvastaanotto Lääkäri- keskus Aava Kamppi

Kelan kuntoutukseen kannattaa hakea

■ Vuoden alku on hyvä aika pohtia Kelan kuntoutuksen mahdollisuutta työssä ja arjessa jaksamisen siivittäjänä.

REUMASAIRAUKSIA sairastavil- le on tarjolla sopeutumisvalmen- nus- ja kuntoutuskursseja eri puo- lella Suomea toimivissa Kelan va- litsemissa kuntoutumislaitoksissa. Kursseja on työikäisille, työ- elämästä poissa oleville, nuoril- le, lapsille ja heidän perheilleen. Kursseilla saa omien tavoitteiden pohjalta tietoa, tukea ja ohjausta elämänhallintaan, toipumiseen ja sairauden itsehoitoon. Kursseil- la on myös mahdollisuus vaihtaa

ajatuksia muiden samassa elämän- tilanteessa olevien kanssa.

Harvinaisia reumasairauksia sairastavien, Sjögrenin syndroo- maa sairastavien ja nuorten sopeu- tumisvalmennuskurssit kestävät 10 vrk. Ne toteutetaan kahdessa 5 vuorokauden jaksossa. Nivelreu- maa, selkärankareumaa ja nivelp- soriaasia sairastavien sopeutumis- valmennuskurssit kestävät 5 vrk.

Kuntoutuskurssit kestävät 15 vrk ja ne toteutetaan kolmessa 5

vuorokauden jaksossa. Perhekurs- sit kestävät 10 vrk ja ne toteute- taan kahdessa 5 vrk:n jaksossa.

Kuntoutukseen hakeutuminen on hyvä aloittaa keskustelemalla terveysaseman lääkärin, työter- veyslääkärin tai reumapoliklini- kan lääkärin kanssa omasta tilan- teesta ja kuntoutuksen tarpeesta. Lääkäri arvioi kuntoutustarpeen ja kirjoittaa kuntoutushakemuksen tueksi B-lausunnon, jossa nä- kyy mm diagnoosi, kuntoutuksen tarve ja suositus sekä tavoitteet.

Kuntoutusta haetaan Kelan lo- makkeella KU132, joita saa Kelan toimistosta tai Kelan verkkosivuil- ta. Hakemus on hyvä tehdä huo- lellisesti ja kuvata tarkasti oma elä- mäntilanne ja erityisesti kuntou- tuksen tavoitteet. Kuntoutusha- kemukseen voit laittaa toivomasi sopeutumis- tai kuntoutuskurs- sin numeron. Kurssivaihtoehdot

löytyvät Kelan nettisivuilta kun- toutuskurssihausta tai voit kysyä vaihtoehtoja Kelan asiointipalve- lunumerosta 020 692 205. Samalla on hyvä tarkistaa, että toivomalla- si kurssilla on paikkoja jäljellä en- nen kuin laitat ko. kurssin nume- ron hakemukseen.

Hakemus toimitetaan Kelaan vähintään kuukausi ennen kurs- sin alkua, mutta on hyvä huomi- oida, että Kelassa kuntoutusha- kemusten keskimääräinen käsittely- aika on noin 5 viikkoa. Kela pos- tittaa päätöksen hakijalle tiedok- si. Hakemuksen käsittelyä voi seu- rata Kelan verkkosivujen asiointi- palvelun kautta.

Kurssimuotoisen kuntoutuk- sen vaihtoehtona voit hakea mo- niammatillista yksilökuntoutus- ta. Silloin voit valita itsellesi so- pivat ajankohdat kuntoutuksen toteuttamiseen.

Kelan kuntoutus on maksuton- ta ja matkat kuntoutukseen korva- taan omavastuuosuuden ylittävältä osalta. Työelämässä olevalla kun- toutujalla on mahdollisuus saada Kelalta kuntoutusrahaa kurssin ajalta. Jos työnantaja maksaa palk- kaa kuntoutuksen ajalta, kuntou- tusraha maksetaan työnantajalle.

Kuntoutushakemuslomakkeen täyttämiseen voi kysyä neuvoa Kelan palvelunumerosta kuntou- tusasioissa 020 692 205 tai katsoa Kelan nettisivuilta. Myös sairaa- loiden sosiaalityöntekijät ja kun- toutusohjaajat neuvovat lomak- keen täyttämässä. Lisätietoja voi kysyä myös kuntoutusta järjestä- vistä kuntoutumislaitoksista.

Pirkko Hyvärinen
lähde kela.fi/kuntoutus



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!

PANKKIYHTEYDET

Nordea FI46 1112 3000 3095 07 (liikunta-, retki- ja tapahtumamaksut)
Danske FI79 8146 0710 0887 24 (VAIN jäsenmaksut)

JÄSENMAKSU vuonna 2018 on 22 euroa.

HALLITUS VUONNA 2018

Puheenjohtaja	Paula Pöntynen	040 557 4883
	paula.pontynen@gmail.com	
Varapuheenjohtaja	Hannele Jagadeesan	040 701 8104
	hannele.jagadeesan@kolumbus.fi	
Varsinaiset jäsenet	Mirja Hirvijärvi, Ritva Karhunen, Kati Sironen, Elina Sormunen, Marjatta Sykkö	
Varajäsenet	Tarja Parpo-Suominen ja Roope Sironen	
Sihtööri, toimistonhoitaja	040 589 4773, toimisto@espoonreumayhdistys.fi	

TUKIHENKILÖT

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

Fibromyalgia	Kati Sironen	050 58 41 576
	Lena Lindfors	050 572 6792
	Else-Maj Bamberg	040 566 3788
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

PALVELUNEUVOJALTA saat apua sosiaali- ja terveystyöpalveluihin liittyvissä kysymyksissä. Hannele Jagadeesan p. 040 701 8104, hannele.jagadeesan@kolumbus.fi

LIITY JÄSENEKSI Espoon Reumayhdistyksen jäseneksi soittamalla puh. 040 589 4773, sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai täyttämällä jäseneksi ilmoittautumislomakkeen netissä: www.espoonreumayhdistys.fi

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

ESPOON REUMAYHDISTYS RY järjestää SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS 2018



Kokouksessa käsitellään 11 § mukaiset sääntö-
määräiset asiat. Kevätkokouksessa 2018 käsiteltäväksi haluttava
aloite on jätettävä hallitukselle kirjallisena tammikuun 2018
loppuun mennessä.

Perjantai 23.3.2018 klo 18-19.30
Sellon kirjasto, Akselisali, 2 krs. Leppävaarankatu 9

Yleisöluento – ennen kevätkokousta
Pe 23.3.2018 klo 16.30-18, Sellon kirjasto, aula, Leppävaarankatu 9
OSTEOPATIA tuki- ja liikuntaelinten hoidossa
Osteopaatti AMK, joogaopettaja Susanna Manninen

Osteopatia on kehon toiminnallisten häiriö- ja kiputilojen hoitamisen erityisosaamista. Hoidon tavoitteena on lisätä nivelten liikkuvuutta ja kudosten aineenvaihduntaa, vähentää kipua ja rauhoittaa hermoston toimintaa. Vapaa pääsy-Tervetuloa!

VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2018

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm.
OK- Siviksen tuella



BRIDGE

Kerho kokoontuu pääsääntöisesti keskiviikkoisin yhdistyksen toimiston tiloissa, Ruutikatu 9 C. Uudet pelaajat ovat tervetulleita mukaan. Lisätietoja kerhon toiminnasta saa yhdistyksen toimistosta p. 040-589 4773.

FIBRORYHMÄ

Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen keskiviikko klo 12 – 14 Espoon Järjestöjen Yhteisö ry:n (EJY) tiloissa (Erkkeri/E, Kabinetti/K), Kauppamiehentie 6, Tapiola. Lisätietoja saa soittamalla ryhmän vetäjille, Kati Sironen p. 050 584 1576, varalla Lena Lindfors p. 050 572 6792. Kahvitarjoilu! 10.01./K, 24.01./E, 07.02./K, 21.02./E, 07.03./E, 21.03./E, 04.04./K, 18.04./E, 02.05./K, 16.05./E, 30.05./E

KULTTUURIPIIRI

17.3. klo 16 Espoon teatteri: Syyssonaatti, 26.4. klo 13 Suomen pankin Rahamuseovierailu ja 22.5. klo10.45 Eduskuntavierailu. Ks. erilliset ilmoitukset

MONITOIMIRYHMÄ

Vertaistukiryhmässä on mm. luentoja, tuote-esittelyjä, askartelua/käsitöitä, lukupiiri, keskustelua ajankohtaisista aiheista ja se kokoontuu joka toinen maanantai klo 16.00 -17.30, Viherlaakson terveystieteiden keskus, Kievarinpolku 1, 3 krs. Lisätietoja saa ryhmän vetäjältä, Kati Sironen p. 050 584 1576. Kahvitarjoilu! 15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04., 07.05., 21.05.

TIISTAIKERHO (Reumakahvila)

Vertaistukiryhmä on kaikille jäsenille avoin ja kokoontuu joka toinen tiistai klo 13-15, Tapiolan palvelukeskuksen tiloissa, Länsituulentie 1, 3. krs., ellei toisin sovita Tapaami-
siin voi tulla mukaan joka kerta tai vain silloin tällöin oman jaksamisen mukaan. Lisätietoja saa ryhmän vetäjältä, Aune Stenlund, p. 044 382 3080 ja Marja Ruotsalainen, p. 040 7359092. Kahvitarjoilu! 09.01., 23.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET RYHMÄT

- **harvinaisten reumasairauksien ryhmä**
- **nuorten aikuisten ryhmä**
- **polymyalgiaryhmä**
- **aktiivit työikäiset -ryhmä**

kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Korppaanmäentie 6, Helsinki, Pikku Huopalahti. Ryhmien kokoontumisajat ja paikat löytyvät Helsingin yhdistyksen kotisivuilta helsinginreumayhdistys.fi sekä tästä Luuvalo-lehdestä Helsingin sivuilta.

LIIKUNTAPAINOTTEISET VERTAISTUKIRYHMÄT

Ryhmät aloittavat viikolla 2 ja lopettavat viikolla 20, ellei toisin mainita!
Ryhmiin ei tarvitse keväällä erikseen ilmoittautua, mikäli jatkaa syksyllä aloittaneessa ryhmässä. Ilmoita jos lopetat! Ryhmät eivät kokoonnu pyhä-/juhlapäivinä.

Ilmoittautumiset: toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040-589 4773.
Osallistumismaksu, 35 €/kausi jäseniltä ja muilta 70 €/kausi, maksetaan tammikuun aikana yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07.
Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia vuonna 2018, tarkemman tiedon saat toimistosta.
HUOM! Uimahalleissa on maksettava lisäksi sisäänpääsymaksu, mikäli ei omista erityisryhmien uimakorttia tai 68+ Sporttikorttia.

ALLASVOIMISTELU

Leppävaara uimahalli, Veräjäpellonkatu 15
Maanantai (terapia-allas) Ryhmä 1: klo 14.15 -15.00, Ryhmä 2: klo 15.15 -16.00
Keskiviikko (terapia-allas) Ryhmä 1: klo 19.00 -19.45, Ryhmä 2: klo 19.45 -20.30
Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestariintie 2.
Torstai (terapia-allas) Ryhmä 1: klo 19.00-19.45 Ryhmä 2: klo 19.45-20.30.
Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4
Perjantai klo 18.05 -18.50

ASAHI tunti koostuu yksinkertaisista liikesarjoista, jakautuen viiteen osioon: rentoutus, niska- ja hartiasoutu, selkä, jalat ja tasapaino. Liikkeet tehdään seisten tai istuen, riippuen terveydentilasta.

Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, 3.krs.
Torstai klo 13.15 -14.00 Maksuton ryhmä

KUNTOSALIHARJOITTELU Kannunsillanmäen väestösuoja, Kannunsillankatu 4
Torstai klo 17.30 – 18.30

PILATES Tuulimäen väestösuoja (judosali), Itätuulenkuja 9
Perjantai klo 9.30- 10.30

KEVÄÄN 2018 OHJELMA

YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille

TAMMIKUU

ti	09.01. klo 13-15	Tiistaikerho
ke	10.01. klo 12-14	Fibroryhmä (Kabinetti)
ma	15.01. klo 16-17:30	Monitoimiryhmä
ti	23.01. klo 13-15	Tiistaikerho
ke	24.01. klo 12-14	Fibroryhmä (Erkkeri)
to	25.01. klo 13:30-15	Edunvalvonta (yleisöluento), ks. erillinen ilmoitus
ma	29.01. klo 16-17:30	Monitoimiryhmä

HELMIKUU

ke	07.02. klo 12-14	Fibroryhmä (Kabinetti)
ma	12.02. klo 16-17:30	Monitoimiryhmä
ti	13.02. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	13.02. klo 18-20:30	Tee-koulutusilta Forsman teemyymälä, ks. erill. ilm.
ti	20.02. klo 18-20.30	Tee-koulutusilta Forsman teemyymälä, ks. erill. ilm.
ke	21.02. klo 12-14	Fibroryhmä (Erkkeri)
ma	26.02. klo 16-17:30	Monitoimiryhmä
ti	27.02. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	27.02. klo 18-19:30	Kivuntaltutuskurssi 1., ks. erillinen ilmoitus

MAALISKUU

ti	06.03. klo 18-19:30	Kivuntaltutuskurssi 2., ks. erillinen ilmoitus
ke	07.03. klo 12-14	Fibroryhmä (Erkkeri)
ma	12.03. klo 16 -17:30	Monitoimiryhmä
ti	13.03. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	13.03. klo 18-19:30	Kivuntaltutuskurssi 3., ks. erillinen ilmoitus

la	17.03. klo 16
ti	20.03. klo 17:30-19
ke	21.03. klo 12-14
pe	23.03. klo 16:30
pe	23.03. klo 18
ma	26.03. klo 16 -17:30
ti	27.03. klo 13-15
ti	27.03. klo 18-19:30

HUHTIKUU

ke	04.04. klo 12-14
ma	09.04. klo 16 -17:30
ti	10.04. klo 13-15
ti	10.04. klo 18-19:30
ma	16.4. - 19.4.
ke	18.04. klo 12-14
ma	23.04. klo 16 -17:30
ti	24.04. klo 13-15
ti	24.04. klo 18-19:30
to	26.04. klo 13

TOUKOKUU

ke	02.05. klo 12-14
ma	07.05. klo 16 -17:30
ti	08.05. klo 12-14
ke	16.05. klo 13-15
ma	21.05. klo 16 -17:30
ti	22.05. klo 10:45
ti	22.05. klo 12-14
ke	30.05. klo 13-15

Teatterivierailu, ks. erillinen ilmoitus
Mitä uutta tiedetään fibromyalgiasta-yleisöluento, ks. erillinen ilmoitus
Fibroryhmä (Erkkeri)
Osteopatia – yleisöluento, ks. erillinen ilmoitus
Kevätkokous 2018, ks. erillinen ilmoitus
Monitoimiryhmä
Tiistaikerho
Kivuntaltutuskurssi 4., ks. erillinen ilmoitus

Fibroryhmä (Kabinetti)
Monitoimiryhmä
Tiistaikerho
Kivuntaltutuskurssi 5., ks. erillinen ilmoitus
Kylpyläretki Viron Laulasmaahan, ks. erill. ilm. s. 12
Fibroryhmä (Erkkeri)
Monitoimiryhmä
Tiistaikerho
Kivuntaltutuskurssi, yhteenveto, ks. erill. ilmoitus
Rahamuseovierailu, ks. erillinen ilmoitus

Fibroryhmä (Kabinetti)
Monitoimiryhmä
Tiistaikerho
Fibroryhmä (Erkkeri)
Monitoimiryhmä
Eduskuntavierailu, ks. erillinen ilmoitus
Tiistaikerho
Fibroryhmä (Erkkeri)

Presidentinvaalien Pieni Ele –lipaskeräys

Tarvitsemme taas lipaskerääjiä presidentinvaalien aikana!
On tärkeää, että olemme mukana, sillä lipaskeräyksestä saatu tuotto varmistaa osaltaan yhdistyksemme toimintaa.
Ilmoittautukaa siis pikaisesti yhdistyksen toimistoon p. 040 5894773 tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi ,
tai suoraan Ritva Karhunen p. 040 5653184 tai karhunenritva@gmail.com
Lipaskeräyspaikkamme ennakkoäänestyksen aikana:
Kauklahden kirjasto (Hansakallio 2) pe-su 19.- 21.1.2018

ja mahdollisen toisen kierroksen aikana sama paikka pe-su 2.-4.2.2018.
Varsinaisena äänestyspäivänä sunnuntaina 28.1.2018 olemme neljässä Leppävaaran koulussa: Veräjapellon koulu (Veräjapellonkatu 12, kaksi eri rakennusta) Boställskolan (Mäkky-länkuja 3 A) ja Perkkäänpuiston koulu (Luutnantinkuja 2 C).
Mahdollisen toisen kierroksen aikana samat paikat sunnuntaina 11.2.2018.



SUOMEN PANKIN RAHAMUSEO - vierailu

Torstaina 26.4.2018 klo 13

Snellmaninkatu 2, 00170 Helsinki
www.rahamuseo.fi

Suomen Pankin rahamuseo esittelee rahan historiaa meillä ja muualla sekä Suomen Pankin toimintaa Euroopan keskuspankkijärjestelmässä. Opastetulla kierroksella tutustutaan käteisen rahan historiaan meillä ja maailmalla sekä setelitaiteen kehitykseen 1800-luvun alusta lähtien.

Ilmoittautumiset 19.4.2018 mennessä toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai puh. 040 589 4773
Museolla on pieni kahvila ja kauppa.
Nähdään rahamuseossa – Vapaa pääsy!

ESPOON REUMAYHDISTYKSEN TEEMAILTAPÄIVÄN YLEISÖLUENTO HOITOTAHTO- JA EDUNVALVONTAVALTUUTUS

HOK – Elannon lakimies

Torstaina 25.1.2018 klo 13:30-15:00

Entresse/kirjasto, Siltakatu 11, 3. kerr. 02770 Espoo (Espoon aseman lähellä)
Tervetuloa. Vapaa pääsy!

TEEKOULUTUS

Tiistai 13.2 tai 20.2.2018 klo 18.00-20.30 Forsman teemyymälä -Suokalliontie 7, Vantaa

Forsmanin teemyymälässä on valikoimissa yli 500 erilaista teelaatua, sekä useita mielenkiintoisia teetarvikkeita.
Se on Pohjoismaiden suurin erikoisteemyymälä ja teenjuojan paratiisi.

Teekoulutuksessa opastetaan erilaisiin tapoihin valmistaa hyvää haudutettua irtoteetä. Tutustutaan eri teelaatuihin, niiden tuotantoon ja terveysvaikutuksiin. Maistellaan 5 eri teelaatua pikkusuolaisen ja –makean kera.
Ilmoitathan erikoisruokavaliosta!

Tilaisuus kestää n. 2-2½ h ja tilaisuuden lopuksi on mahdollista tehdä ostoksia. Koulutukseen osallistuvat saavat 10 %:n alennuksen normaalihintaisista myymälän tuotteista.

Kumpaankin ryhmään otetaan max. 14 henkeä.
Hinta jäsenille 10 € muille 20 €.

Sitovat ilmoittautumiset ja osallistumismaksu maksettuna 31.1.2018 mennessä yhdistyksen Nordean tilille FI46 1112 3000 3095 07.

Perille pääsee julkisilla liikennevälineillä, mutta helpoiten autolla. Ohjeet löydät linkistä <http://www.forsman-tea.com/fi/contact/>. Koska julkisilla ei pääse ihan lähelle, ilmoita toimistoon, jos tarvitset tai tarjoat kimppakyydin.

LÄÄKKEETÖN KIVUNHOITO -kurssi

Kivuntaltutuskurssi kroonisten kipujen kanssa eläville.

Kurssilla perehdytään konkreettisiin, lääkkeettömiin kivunhallintakeinoihin, tarkastellaan kipua ja sen vaikutuksia elämään sekä haetaan keinoja kivun kanssa pärjäämiseen.
Kurssin tavoitteena on kivun hallinnan ja pystyvyyden tunteen lisääminen sekä hyvinvoinnin kohentaminen ja lisääntyvä ymmärrys kivun mekanismeista.
Kts. lisää www.espoonreumayhdistys.fi

Hinta on 35 euroa jäseniltä ja muilta 70 euroa.

Kurssimaksu sisältää opetuksen ja ohjauksen, kurssi-materiaalit sekä kipua lievittävän rentoutusäänitallenteen.

Kokoontuminen 6 kertaa tiistaisin klo 18.00- 19.30: 27.2.; 6.3.; 13.3.; 27.3.; 10.4. ja 24.4.2018.

Leppävaaran Elä ja Asu-seniorikeskuksen liikuntatilassa Säterinkatu 3, Leppävaara. Kurssin vetäjänä Asta Heikkilä, KM, opettaja, NLP Master Practitioner, Kipumestariohjaaja.

Sitovat ilmoittautumiset 5.2. mennessä toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773 ja maksu yhdistyksen Nordean tilille.
Ota jumppa/joogamatto tms. mukaan, jos pääset lattialle.
Rentoutukset voi tehdä myös tuolilla.

TEATTERIVIERAILU

Espoon teatteri, Revontulentie 8, Tapiola
www.espoonteatteri.fi
Lauantai 17.3.2018 klo 16

Syyssonaatti on väkevä esitys äidistä ja tyttärestä, ihmisistä, jotka ovat yhtä ristiriitaisia kuin rakastettavia ja kysymyksistä, jotka ovat pelottomia mutta väistämättömiä. Näytelmä perustuu Ingman Bergmanin samannimiseen elokuvaan. Rooleissa Satu Silvo, Leena Pöysti, Carl-Kristian Rundman ja Ulla Raitio. Ohjaus Pasi Lampela

Liput Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 10€ ja muille 35€
Ilmoittautumiset torstaihin 15.2.2018 mennessä, toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773

VIERAILU EDUSKUNTAAN

”Nuoren tasavallan taidonnäyte”

Tiistaina 22.5.2018 klo 10:45 alkaen

opastettu tutustuminen vv. 1926 - 31 rakennettuun ja nyt upeasti peruskorjattuun eduskuntataloon.

Kaikki vierailijat rekisteröidään nimellä etukäteen, ryhmään mahtuu 20.

Sitovat ilmoittautumiset ma 14.5.2018 mennessä sähköpostilla paula.pontynen@gmail.com tai puhelin 040 5574883.

Vapaa pääsy!

Reumatologi Pekka Nykäsellä on yksityisvastaanotto Espoon Reumayhdistyksen toimistotiloissa, Ruutikatu 9C

Kevät 2018: tiistai 2.1.; 30.1.; 27.2.; 17.4. ja 8.5.

Tarvittaessa järjestetään lisäpäiviä.

Kontrollikäynti on 45 min ja ensikäynti on 60 min.
Hinta potilaalle on 65 euroa.

Lääkäri perii sairausvakuutuskorvauksen suoraan Kelalta.
Ota maksu mielellään käteisellä mukaan!

Tilaa aika palveluneuvoja Hannele Jagadeesanilta arkinen varmimmin klo 14 -16, p. 040 7018104 tai hannele.jagadeesan@kolumbus.fi.

Ilmoittakaa aikaa varatessanne kortisonipistosten tarpeesta.



HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

TOIMISTO

Helsingin Reumayhdistys ry
Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki
www.helsinginreumayhdistys.fi
puh: 050 431 8861, s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.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
Toimistolla on maksutta, jäsenetuhintaan tai tutustumista varten esitteitä ja oppaita sosiaali- ja terveystalveista ja eri reumasairauksista, Reumaliiton adresseja sekä askartelukerholaisten valmistamia käsitöitä. 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 työtila-mahdollisuudesta, toimistostamme.

HALLITUS vuonna 2018:

Puheenjohtaja	Marja-Terttu Brandt, marbrand@welho.com, p. 050 355 6554
Varapuheenjohtaja	Pirkko Hyvärinen
Muut jäsenet:	Tuula Jurczak, Pirjo-Liisa Kangasniemi, Päivi Koivunen, Raili Markkanen, Satu Nupponen.
Varajäsenet:	Faina Mikkonen, Erkki Sirviö
Sihteeri ja rahastonhoitaja:	toimistonhoitaja Tiina Kosti

JÄSENMAKSU vuonna 2018 on 27 euroa

JÄSENEKSI LIITTYMINEN

Voit liittyä jäseneksi soittamalla toimistoomme, sähköpostitse tai nettisivujemme kautta. Jäsenetuja ovat mm. Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, 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. Palveluasiamiehet neuvovat 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	maiuvirtanen@hotmail.com
Selkärankareuma	Erkki Sirviö	050 591 3356	
	Jarmo Wilenius	040 716 2062	olaviwilenius@gmail.com
Palveluasiamies	Päivi Koivunen		pa.koivunen@gmail.com
	Pirkko Hyvärinen	050 338 1316	pihyvari@welho.com

HELSINGIN REUMAYHDISTYS RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

**keskiviikkona
21.3.2018 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



PIENI ELE – LIPASKERÄYS

Olemme mukana presidentinvaalien yhteydessä toteutettavassa Pieni Ele -lipaskeräyksessä. Jos sinulla on mahdollisuus istua lippaan ääressä muutama tunti äänestyspaikoilla ennakoäänestyspäivinä 17.-23.1. tai varsinaisena vaalipäivänä 28.1. otathan yhteyttä toimistoon. Mahdollisen toisen kierroksen vaalipäivä on 11.2. Lipaskeräys on tärkeä osa yhdistyksen varainhankintaa.



VAPAAEHTOISEKSI

Onko sinulla aikaa ja kiinnostusta osallistua yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan? Tule kuuntelemaan mahdollisuuksista ja kertomaan omia ideoitasi yhdistyksen toimintaan perjantaina 16.2. klo 13.00.

YHDISTYKSEN LIKUNTARYHMÄT

Syksyllä ryhmiin ilmoittautuneet jatkavat kevätkauden. Vapaita paikkoja voi kysyä toimistosta.

VESIVOIMISTELU

Kampin liikuntakeskus, kevätkausi 2.1.-27.4.
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, kevätkausi 8.1.-26.4.
ma klo 18.00, ke klo 9.00, to klo 15.00, kausimaksu 56 euroa
Metropolia AMK, Vanha Viertotie 23,
ti klo 14.15, kevätkausi 13.2.-22.5., kausimaksu 45 euroa

Toukokuussa on Kampissa tiistaisin neljä lisävuoroa klo 16 ja 17. Jos olet kiinnostunut vesivoimistelusta toukokuussa (erillinen maksu), ilmoittauduthan ohjaajille tai toimistoon.

REUMAJOOGA, Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D,
to klo 18.00 - 19.30, kevätkausi 4.1.-26.4., 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.

JOKA MUMMI JA VAARI NETTIIN -KURSSI

Kurssilla vapaaehtoiset vertaisohjaajat opettavat perustietoja tietokoneen ja tärkeimpien sovellusten käytöstä. Katso ilmoitus takasivulta.

VERTAISTUKIRYHMÄT JA KERHOT

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

NIVELRYHMÄ

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

Ti 6.2.	klo 12 - 14	Vertaiskeskustelua
Ti 13.3.	klo 12 - 14	Liikuntaa vai kuntoutusta
Ti 10.4.	klo 12 - 14	Vertaiskeskustelua
Ti 8.5.	klo 12 - 14	Iloa luonnosta

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

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET –RYHMÄ

Vertaistukea työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Tule juttelemaan ja jakamaan kokemuksia.

Ma 19.2.	klo 18 - 20	Ma 19.3.	klo 18 - 20
Ma 16.4.	klo 18 - 20	Ma 21.5.	klo 18-20

Lisätietoa ryhmän toiminnasta saat yhdistyksen nettisivuilta ja toimistosta.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Huom! muuttuneet kokoontumisajat

Ti 23.1.	klo 14.30 - 16.00	Bemer-esittely
Ti 27.2.	klo 14.30 - 16.00	Käsien toimintakyky. Toimintaterapeutti Jenny Lohikivi kertoo ja kokeiluttaa pienapuvälineitä.

Ti 27.3.	klo 14.30 - 16.00	Vertaiskeskustelua
Ti 24.4.	klo 14.30 - 16.00	Vertaiskeskustelua
Ti 22.5.	klo 14.30 - 16.00	Vertaiskeskustelua

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

Kahvio. Arpajaiset.



VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

Toimisto

VANTAAN REUMAYHDISTYS ry
Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
p. (09) 857 3167
Kotisivut: www.vantaanreumayhdistys.net
Pankki: Nordea IBAN FI85 1220 3000 2684 96



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 euroa.

Jäseneksi voit liittyä joko nettisivuillamme www.vantaanreumayhdistys.net tai soittamalla toimistomme puhelimeen (09) 857 3167 päivystysaikana ma–ke klo 12–14. Tarvittaessa voit olla myös yhteydessä hallituksen jäseniin, joiden puhelinnumerot löytyvät yhteystiedoista.

Yhdistyksemme toiminta on moninaista. Tarjolla on monipuolisia liikuntaryhmiä edulliseen jäsenhintaan, erilaisia virkistysmatkoja, vertaistukiryhmiä sekä luentoja. Edullisella jäsenmaksullamme saat myös neljä Reumaliiton julkaisemaa Reumalehteä sekä kaksi pääkaupunkiseudulla ilmestyvää Luuvalo-lehteä. Toivotamme Sinut lämpimästi tervetulleeksi mukaan kevätkauden rientoihin.

Seuraa myös yhdistyksen ilmoittelua sekä Facebookissa <https://www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/> sekä yhdistyksen nettisivuilla.

Jos yhteystietosi ovat muuttuneet, Ilmoitathan sen meille mahdollisimman nopeasti.

HALLITUS VUONNA 2018

Puheenjohtaja Marja Jormanainen, 040 764 2691
reumayhdistysvantaa@gmail.com
Varapuheenjohtaja Jaana Heiskanen, 040 7331647
Sihteeri Anu Vihma 044 0676404

Muut varsinaiset jäsenet:

Marjatta Antila 040 838 5163
Helena Forssell 050 490 3997
Ilona Harrila-Nurmi 050 302 9228
Raili Mäkinen 040 354 6609

Varajäsenet: Ritva Peurala, Kaarina Vornanen

TUKIHENKILÖT

Tukihenkilöt ovat sinua varten, jos haluat keskustella sairaudestasi ja sen mukanaan tuomista kysymyksistä samaa sairautta sairastavan kanssa.

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

KOKOUSKUTSU

Vantaan Reumayhdistys ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

tiistaina 20.3.2018 klo 17.00

**Kokouspaikka ja osoite: monitoimitila
Arkki, Liesitori 1 A, 3.kerros (Myyrmäki)**

**Kokouksen jälkeen saamme kuulla fysioterapeutti,
LTM Eija Lehtisen pitämän luennon aiheesta
Lihaskunto ja liikunta. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!**



TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2018

HELMIKUU

Ma 5.2. klo 13-14.30	Vertaistukiryhmä, yhdistyksen toimisto
Ke 7.2. klo 13-14.30	Myyrmäen reumakerho, Arkin tilat. Länsi-Euroopan kierros
To 8.2. klo 17.00	Luento: Reuma ja ravinto, luennoitsijana ravitsemusterapeutti Jaana Martikainen. Paikka: yhdistyksen toimisto

MAALISKUU

La 3.3. klo 12-13	Fazerin herkkuhetki, ks. erillinen ilmoitus
Ma 5.3. klo 13-14.30	Vertaistukiryhmä, yhdistyksen toimisto
Ke 7.3. klo 13-14.30	Myyrmäen reumakerho, Arkin tilat, Kiehtova kirjallisuus
Ke 7.3. klo 17.00	Luento: Reuma ja sen hoito Vantaalla, luennoitsijana reumahoitaja Mira Turunen, paikka: yhdistyksen toimisto
Ma 20.3. klo 17.00	Sääntömääräinen kevätkokous ja sen jälkeen luento: lihaskunto ja liikunta, luennoitsijana fysioterapeutti, LTM Eija Lehtinen, paikka: Arkin tilat

HUHTIKUU

Ma 9.4. klo 13-14.30	Vertaistukiryhmä, yhdistyksen toimisto
Ke 11.4. klo 13-14.30	Myyrmäen reumakerho, Arkin tilat. Ravintotietoutta.
Ma 16.4.-to 19.4.	Kylpylämatka Viron Laulasmaalle, ks. erillinen ilmoitus

TOUKOKUU

Ke 16.5. klo 13-14.30	Myyrmäen reumakerho, Arkin tilat. Kesää kohti.
-----------------------	--

LUENNOT

”Reuma ja ravinto” 8.2 klo 17. Luennoitsijana ravitsemusterapeutti Jaana Martikainen. Tervetuloa yhdistyksen toimistolle Talvikkitie 34. Kahvitarjoilu.

”Reuma ja sen hoito Vantaalla” 7.3. klo 17. Luennoitsijana reumahoitaja Mira Turunen. Tervetuloa Vantaan Reumayhdistyksen toimistolle Talvikkitie 34 kello 17. Kahvitarjoilu.

Vantaan Reumayhdistyksen kevätkokous 20.3. klo 17.00 ja sen jälkeen luento ”Reuma, lihaskunto ja liikunta”, luennoitsija fysioterapeutti, LTM Eija Lehtinen

Fibromyalgia -luento 20.3. (Helsinki, Kamppi). Katso ilmoitus sivulta 12.

RETKET JA VIRKISTYS

Fazerin herkkuretki lauantaina 3.3. kello 12–13.

Saapuminen Fazerilaan tapahtuu itsenäisesti joko julkisilla kulkuneuvoilla tai omaa autoa käyttäen. Fazerilan osoite on Fazerintie 6, 01230 Vantaa.

Ilmoittautumiset 10.2.2018 mennessä joko reumayhdistysvantaa@gmail.com tai Anu Vihma puh: 044 0676404. Mukaan mahtuu 30 ensimmäistä herkkusuuta.

Kylpylämatka Viron Laulasmaalle maanantai 16.– torstai 19.4.

Laulasmaa Spa sijaitsee erinomaisella paikalla valkoisella hiekkarannalla, vain noin 35 kilometrin päässä Tallinnasta. Useat vesialtaat ja saunat takaavat ihanan rentoutumisen. Voit myös hemmotella itseäsi erilaisilla hoidoilla. Luvassa on iloisia hetkiä ja irtiotoa arjesta. Odotetulle virkistysmatkalle lähdemme yhdessä Helsingin ja Espoon reumayhdistysten kanssa. Matkan hinta on 260 euroa/henkilö/2-hengen huoneessa ja 359 euroa/henkilö/1-hengen huoneessa.

Ilmoittautumiset: reumayhdistysvantaa@gmail.com tai puhelimitse Marja Jormanainen 040 764 2691, 20.1.2018 alkaen ja **viimeistään 28.2. Nimi, syntymäaika sekä valitut hoidot.** Maksu ilmoittautumisen jälkeen Vantaan Reumayhdistyksen tilille Nordea FI85 1220 3000 268496, viestiksi Laulasmaa ja lähtijän nimi.

Ks. tarkempi erillinen ilmoitus sivulta 12.

LIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Vantaan Reumayhdistyksen jäsenilleen tarjoamat liikuntaryhmät maksavat 35 euroa/kausi. Mikäli liikuntaryhmissä on tilaa, ovat yhdistykseen kuulumattomatkin tervetulleita osallistumaan hintaan 45 euroa/kausi. Liikuntamaksu maksetaan kauden alussa tilille Nordea FI85 1220 3000 268496.

Ilmoittautuminen liikuntaryhmään tapahtuu paikan päällä. Ota mukaan tosite suoritamastasi liikuntamaksusta. Se näytetään ohjaajalle ilmoittautumisen yhteydessä. Ryhmä toteutuu, jos maksaneita osallistujia on 10 henkilöä. Liikunta-asioita koskevat tiedustelut: Marjatta Antila, puh.040 838 5163.

RYHMÄT

Tuolijumppa, Tikkurila

Tiistaisin 9.1–24.4.2018 klo 13.00-14.00

Paikka: Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34 01300 Vantaa
Ohjaaja: Riitta

Reumaliikunta, Tikkurila**Torstaisin 11.1–3.5.2018 klo 17.15–18.15**

Paikka: Tikkurilan terveysasema Kielotie 11. A 01300 Vantaa

Ohjaaja: Vuokko

Tuolijumppa, Myyrmäki**Maanantaisin 8.1–30.4.2018 klo 12.15–13.15**

Paikka: Myyrmäen urheilutalo kokoustila 2. kerros Myyrmäenraitti 4 01600 Vantaa

Ohjaaja: Helena

Venyttely- ja kehonhuolto, Myyrmäki**Keskiviikkoisin 10.1–25.4.2018 klo 16.00–16.45**

Paikka: Myyrmäen urheilutalo pieni voimistelusalusi 2. kerros Myyrmäenraitti 4

Tunti sisältää lämmittelyn, ryhtiin ja hyvinvointiin vaikuttavia pilatesharjoitteita, venyttelyn ja lyhyen rentoutusharjoituksen.

Ohjaaja: Vuokko

Allasjumppa, Myyrmäki**Maanantaisin 8.1–25.4.2018**

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

Ryhmiä on kaksi:

- ykkösryhmä klo 17.00–17.45
- kakkosryhmä: klo 17.45–18.30

Ohjaaja: Jenni

VERTAISKERHOT**MYYRMÄEN REUMAKERHO**

Länsi-Vantaalla kokoontuva Myyrmäen reumakerho tapaa Arkin tiloissa. Osoite on Liesitori 1A 3. krs. Tervetuloa mukaan!

- **ke 7.2. klo 13.00 –14.30** Länsi-Euroopan kierros, matkakuv ja tarinoita
- **ke 7.3. klo 13.00 –14.30** Kiehtova kirjallisuus
- **ke 11.4. klo 13.00 –14.30** Ravintotietoutta, esimerkiksi sopiiko sokeri
- **ke 16.5. klo 13.00 –14.30** Kesää kohti, jutustelua teen ja kahvin merkeissä

Vetäjinä Pirkko-Liisa ja Irja

VERTAISTUKIRYHMÄ

Vertaistukiryhmässä jaamme kokemuksia sekä keskustelemme vapaamuotoisesti osallistujia kiinnostavista sairauteen liittyvistä aiheista. Kokoonnumme yhdistyksen toimistolla

- **ma 5.2. klo 13.00 – 14.30**
- **ma 5.3. klo 13.00 – 14.30**
- **ma 9.4. klo 13.00 –14.30**

Tiedustelut: Ilona Harrila-Nurmi puh. 050 302 9228

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET VERTAISRYHMÄT**AKTIIVIT TYÖIKÄISET –RYHMÄ**

Vertaistukea työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Tule juttelemaan ja jakamaan kokemuksia. Lisätietoja ryhmän toiminnasta saat Helsingin Reumayhdistyksen nettisivuilta ja toimistosta, p. 050 431 8861.

HARVINAISTEN RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Ryhmän vetäjät Reija Närhi, reijanarhi@hotmail.com ja Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com.

NUORET AIKUISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa ja vertaistukea kahdenkymmenen ikävuoden molemmin puolin oleville eri reumasairauksia sairastaville. Ryhmän vetäjä Jemina Lindholm, p. 040 864 1178, lindholm.jemina@gmail.com

POLYMYALGIARYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa polymyalgiaa sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Ryhmän vetäjä Liisa Rantalainen, p. 044 989 9590, liisa_rantalainen@hotmail.com

JOKA MUMMI JA VAARI NETTIIN -KURSSI

Kursilla Reumaliiton kouluttamat vapaaehtoiset opastavat ikääntyviä tietokoneen ja tärkeimpien sovellusten käytössä. Viisi tapaamiskertaa Helsingin Reumayhdistyksessä, Korppaanmäentie 6. Katso ilmoitus sivulta 12 ja ilmoittaudu mukaan.

VANTAAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

Vantaan kaupungin järjestämistä liikuntaryhmistä, uimakorteista ja erityisuimakorteista saa tietoa Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden toimistosta Kielotie 20 c, 3. kerros, huone 309. Reumaatiikona saat erityisuimakortin suoraan uimahallin kassalta, jos Kela-korttisi takana on kooditunnus 202. Hinta on 50 euroa + korttimaksu 5 euroa. Tarvitset mukaan myös valokuvan. Kysy lisätietoa ohessa mainitusta puhelinnumerosta. Jos haluat asioida toimistolla, suosittelemme soittoa ennen käyntiä. Puh. (09) 8392 7012. Nettisivuosoite: www.vantaa.fi/liikunta

VANTAAN KAUPUNGIN VAPAAEHTOISTOIMINNAN TUKIYKSIKÖN HENKILÖKOHTAINEN AVUSTAJAVÄLITYS

Lisätietoja saat puh. (09) 8392 1020 maanantaina ja perjantaina kello 12–13 sekä tiistaina ja torstaina kello 9–10:30 tai sähköpostilla: pirjo.makinen@vantaa.fi

Pääkaupunkiseudun uusi aluetoimikunta aloittaa kolmivuotiskautensa

Pääkaupunkiseudun aluetoimikunta on yksi Reumaliiton kahdeksasta aluetoimikunnasta. Toiminnan painopistealueita ovat vaikuttamistyö, yhdistysten näkyvyyden lisääminen sekä yhdistysten välisen yhteis-

työn vahvistaminen.

Aluetoimikuntien toimikausi on kolme vuotta. Vuoden 2018 alusta aloittaa toimintansa 18.10.2017 aluokokouksessa valittu pääkaupunkiseudun aluetoimikunta. Nyt alkava kausi on jo neljäs, eli toiminta on jo va-

kiintunut sujuvaksi toimintamuodoksi osaksi liiton ja yhdistysten toimintaa.

Aluetoimikunnan kokoonpano 2018–2020 on:

Puheenjohtaja

Marjatta Sykkö, Espoon Reumayhdistys ry

Varsinaiset jäsenet:

- Ritva Karhunen ja Paula Pöntynen, Espoon Reumayhdistys ry
- Marja-Terttu Brandt ja Raili Markkanen, Helsingin Reumayhdistys ry
- Anja Nurmela, Helsingfors Svenska Reumaförening rf
- Marjatta Antila ja Ilona Harrila-Nurmi, Vantaan Reumayhdistys ry

Varajäsenet:

- Mirja Hirvijärvi, Espoon Reumayhdistys ry
- Päivi Koivunen ja Pirjo-Liisa Kangasniemi, Helsingin Reumayhdistys ry
- Ralf Pauli, Helsingfors Svenska Reumaförening rf
- Raili Mäkinen, Vantaan Reumayhdistys ry



Aluetoimikunnan jäsenet ovat vapaaehtoistoimijoita. He ideoivat ja toteuttavat aluetoimikunnan toiminnan Reumaliiton hallituksen toimintaohjeen puitteissa juuri meidän alueellemme, muuhun toimintaamme ja tarpeisiimme sopivaksi.

Marjatta Sykkö Espoon Reumayhdistyksestä valittiin pk-seudun aluetoimikunnan puheenjohtajaksi. Kuvassa Marjatta on esittelemässä yhdistysten toimintaa lokakuussa 2015 potilastukipiste OLKAssa Meilahden sairaalan ala-aulassa. Reuma-teemapäivä OLKAssa on aluetoimikunnan jokavuotinen perinne reumaviikolla.

Teksti ja kuvat:
Pirkko Hyvärinen



Marjatta Antila (vas) ja Raili Mäkinen Vantaan Reumayhdistyksestä olivat mukana aluetoimikuntatyössä jo edellisellä kaudella. Kuvassa he ovat huhtikuussa 2015 aluetoimikunnan järjestämässä Vertaisuuteen voimaa -seminaarissa Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa. Vapaaehtoisten tukeminen on tärkeä osa aluetoimikunnan toimintakuvaa.

Martinlaakson apteekki

Kivivuorentie 4, 01620 Vantaa

www.martinlaaksonapteekki.fi



Kirjavinkki

Ota kipu haltuun

HELENA MIRANDA on v. 1968 syntynyt suomalainen lääketieteen tohtori, kipututkija, työterveyden dosentti ja krooninen kipupotilas itsekin. Hän julkaisi v. 2016 kirjan *Ota kipu haltuun* (Otava). Tähän kirjaan hän selvitti, mitä on tuorein tutkittu tietoa kivun hoidosta ja suhteesta työkykyyn. Hän tutki aihepiiriä Työterveyslaitoksella ja kävi mm. Bostonissa hakemassa lisäoppia. Tullessaan takaisin Suomeen hän oivalsi, että tuki- ja liikuntaelinten kipuihin suhtaudutaan yhä kudosvauriona. Hoitokin on yhä mekaanista lepoa, leikkauksia ja vahvoja kipulääkkeitä.

Miranda on tehnyt mm. useita kansainvälisiä tutkimuksia laaja-alaisesta kivusta sekä kivun, masennuksen ja unetomuuden välisistä yhteyksistä ja kipuoireiden vaikutuksesta työkykyyn. Miranda itse on kokenut kipua päivittäin ja pitkään. Hän kärsii migreenistä, kroonisesta iskiasivusta, ajoittaisista lonkka- ja polvikivusta jne. Kipu aiheuttaa rajoituksia myös hänen elämässään, ja minusta tuntuu, että hänestä on tullut parempi kivun asian-tuntija juuri oman kokemuksensa kautta.

Kirjan aluksi hän kertoo kivun uudesta ymmärryksestä. Akuutin kivun jäädessä hoitamatta tai kivun muuten pitkittyessä keskushermoston kipuradat herkistyvät kivulle ja kipu voi jäädä päälle aivoihin. Alkuperäinen vamma voi olla täysin parantunut, mutta häiriötilaan joutuneet kipuratojen hermo-säikeet viestivät aivoillemme, että sattuu.

Nykytiedon mukaan mikä tahansa tavallinen kipuoire voi kroonistua ja hermistää keskushermoston kipuradat. Tyypillisiä ovat selkäkipu, päänsärky, nivelreuma, ja -riikko, ärtynen suolen oireyhtymä ja fibromyalgia. Henkilöllä voi olla samanaikaisesti esim. nivelreuman aiheuttamaa tulehduskelista kipua jossain nivelessä sekä yleisempää keskushermoston ja aivojen hermistymisestä johtuvaa kipua.

Vuosi sitten julkaistu kansallinen kivun Käypähoitosuositus korostaa lääkkeettömien hoitojen ensisijaisuutta. Mirandan mukaan lääkkeettömistä hoitokeinoista krooniseen kipuun on saatu runsaasti positiivista tutkimusnäyttöä, jonka hän kokosi kirjaansa.

Hän esittelee 18 tutkimustietoon perustuvaa, käytännössä testattua työkalua kivun hallitsemiseen ja sen, miten ja miksi ne toimivat. Jokaisen kiputyökalun kohdalla hän esittelee työkalun lisäksi myös mitä siitä tiedetään tutkimuksista, omat kokemuksensa siitä ja lopuksi miten voit edetä tällä työkalulla. Mainitsen muutaman Mirandan työkalun kivun hallitsemiseen:

Yksi tehokkaimmista työkaluista on elvyttävän unen vaaliminen. Kroonista kipua potevilla jo yksikin huonosti nukkuttu yö lisää seuraavan päivän kipuherkkyyttä. Keinona saada nukuttua paremmin on mm. uuden itselle sopivan patjan/sängyn hankkiminen, rauhallinen nukkumatila, netissä surffailun ja kahvin juonnin lopettamisen illalla ajoissa, Melatoniini sekä kipukynnystä nostavat lääkkeet, sekä rentoutusharjoitukset ja tietoinen läsnäolo, tietysti lämpimät sukat ja monta muuta keinoja.

Melatoniini (10mg iltaisin) itsessään näyttäisi myös nostavan kipukynnystä. Miranda suosittelee sitä fibromyalgiassa lievittämään kipuja. Mm. fibromyalgia- ja nivelrikkopotilailla on todettu elvyttävän unen häiriintyminen. Opioidit (vahvat kipulääkkeet) voivat pahentaa uni-ongelmaa, koska rikkovat unen rakennetta, vähentävät elvyttävän unen määrää ja sekoittavat unen aikaisen hengityksyrityksen.

Toisena merkittävänä työkaluna kipua vastaan toimii ravinto. Tutkimusten mukaan probiootit eli ns. hyvät bakteerit vähentävät stressin ja mahdollisesti myös kroonisen kivun vaikutuksia. Todennäköisesti probiootit kuten lakto-basillit ja bifidobakteerit ovat tulevaisuudessa osa modernia kivunhallintaa. Nyt on jo saatu viitteitä, että niiden avulla voidaan lievittää mm. nivelreuman tulehdusta, väsymystä ja masennusta.

Kalaöljystä Omega-3-rasvahapoilla on tulehdusta lievittävää vaikutusta, joten ne sopivat hyvin nivelreuman kiputiloihin. Kalaa 1-3 kertaa viikossa syöville henkilöillä nivelreumaan sairastumisen riski on 20-24% pienempi kuin niillä,

jotka eivät syö kalaa. Tämä on tärkeä tulos niille, joiden suvussa on nivelreumaa. Kalaöljystä on saatu apua myös päänsäryn vähentämisessä, nivelrikossa, ärtynen suolen oireyhtymässä ja kuukautisiin liittyvässä kivussa. Mieliala, vireystila, muisti ja sokeritasapaino hyötyvät kalaöljystä.

Kurkuma on osoittautunut sangen tehokkaaksi masennuksen ja kivun hoidossa. Se on turvallisempi kuin tulehduskipulääkkeet. 400 mg kurkumaa kapsleissa on verrattavissa noin 200 -400 mg ibuprofeeniin.

Muita työkaluja kirjassa kivunhallintaan on jooga, akupunktio, hyväksyvä tietoinen läsnäolo eli mindfulness, painon hallinta, ilolla liikkuminen, tupakoinnin lopettaminen, kivun lääkitseminen, kulttuurista voimaantuminen, oikean tiedon ja lemmikin hankkiminen jne. Kirjoittaja perustelee työkalujen käyttöä tuoreimmilla tutkimuksilla ja omalla kokemuksella sekä kipulääkärintä että kipukroonikon. Hän kehottaa kokeilemaan ainakin viittä työkalua.

Kirjassa kipukroonikkoa katsotaan kokonaisuutena. Mitä vähemmän tavoittelet kivuttomuutta sitä paremmin alat hallita kipua ja sitä paremaksi elämäsi muuttuu. Kipu itsessään ei tee elämää sietämättömäksi, sen tekee kärsimys, joka johtuu kipuun liittyvistä ajatuksistamme ja tuntemistamme. Koska voimme vaikuttaa asenteeseemme, ajatuksiimme ja tunteisiimme, voimme vaikuttaa myös kipuumme. Aivotkin pystyvät tuottamaan meille merkittävää kivun lievitystä.

Mielestäni jokaisen kipukroonikon kannattaa lukea kirja avoimin mielin, vaikka voikin tuntua, että aktiivisuus ei aina riittäisi tekisi mieli käpertyä vain sohvan nurkkaan kiipuineen.

Hannele Jagadeesan
Espoon Reumayhdistys ry



Espoon Reumayhdistys ry.

Voimia antavaa vertaistukitoimintaa!

SYKSYLLÄ 2017 aloitettiin Espoon Reumayhdistyksen uusi harrastus- ja vertaistukiryhmä, joka on kokoon-tunut joka toinen maanantai Viherlaakson terveyskeskus-talon kolmannessa kerrok-sessa klo 16-17.30. Vetäjänä on **Kati Sironen**. Ryhmä sai nimekseen Monitoimiryhmä, jotta ryhmäläisillä olisi mahdollisuus valita erilais-ten tapahtumien ja harras-teiden välillä.

Ensimmäisellä kokountu-miskerralla kartoitettiin ryh-män toimintaan osallistuvien

toiveita, ja niitä pyritäänkin mahdollisuuksien mukaan toteuttamaan. Syksyllä ai-heina on ollut mm. kenkä-esittely, jossa osallistujat sai-vat tietoa ja mahdollisuuden hankkia jalkoihinsa terveelli-set jalkineet. Lisäksi on teh-ty ja puhdistettu hopeakoruja, ommeltu huopatosuja ja pimeiden syysiltojen tarpei-siin valmistettu heijastimia.

Kaikkein merkittävinä ja voimaannuttavinta on kui-tenkin ollut ryhmän lämmin ja iloinen tunnelma, jota on lisännyt koskettavat runot

sekä aivoille annettava hen-kinen ravinto hyvinvointi-korttien avulla. Ryhmäläis-ten välillä on vaihdettu mie-lipiteitä ja ajatuksia ryhmä-läisille tärkeistä ja merkityk-sellisistä aiheista, rentoutta-vaa ja iloista naurua unoh-tamatta.

Ryhmän toimintaa on päätetty jatkaa myös kevät-kaudella 2018, alkaen 15.1. Ryhmään mahtuu uusia jä-seniä, joten olet lämpimästi tervetullut kokountumisiin!

Mirja Hirvijärvi



Sparesa till Estland för femtonde gången

1 OKTOBER ÅR 2017 reste igen en grupp förväntansfulla medlemmar i Helsingfors Svenska Reumaförening till Estland för att njuta av Spahotell Laines behandlingar i Hapsal. Det var femtonde året föreningens ordnade en subventionerad Sparesa till Estland för sina medlemmar.

Efter att ha provat på olika alternativ – Pirita, Vimsi, Pernu – och efter att frågat medlemmarnas åsikt i två enkäter – har majoriteten av medlemmarna ansett hotell Laine vara det bästa alternativet. Det var sålunda den elfte gången vi besökte hotell Laine. Sparesan

uppskattas både på grund av behandlingarna och på grund av möjligheten till social samvaro. Sorlet i gruppen på 35 personer var också livligt redan på ditresan i konferensutrymmet som var reserverat för oss.

De fem respektive åtta dagarna gick snabbt med flera behandlingar om dagen och trevlig samvaro på kvällen i hotellets kafé. Under Spavistelsen bjuder föreningen en kväll på vin och ost med en inbjuden gäst som talare. Numera bjuder hotellet oss "stamgäster" också på kaffe med kaka under kvällen. I år var vår gäst professor emeritus Göran Hoppe från Upp-

sala som en stor del av året bor på Nuckö. Han har forskat i Estlands forn- och nutida historia. Hans föreläsning om kollektiviseringen och industrialiseringen av Estland under Sovjettiden blev mycket uppskattad och den efterföljande diskussionen blev också mycket livlig.

På hemvägen besökte vi Sveriges Ambassad i Tallinn. **Barbro Allardt-Ljunggren**, ambassadörens hustru, bördig från Finland, som var vår gäst på medlemskvällen året innan, hade vänligen inviterat oss. Ambassadör **Anders Ljunggren** gav oss en heltäckande och intressant bild av Estland i dag ur politisk och kulturell synvinkel sedd med en diplomats ögon. Vi fick också bekanta oss med ambassadens vackra representationsutrymmen. Se, det var en fin avslutning på vår Spa-resa!

Gunvor Brettschneider



Sture-Christian Eklund väntar på sin tur att skriva sitt namn i gästboken på Sveriges ambassad i Tallinn. Foto: Birgit Majava

■ Espoon Reumayhdistys järjestää lääkkeettömän kivunhoidon kurssin 27.2.2018 alkaen, vetäjänä Asta Heikkilä, KM, opettaja, NLP Master Practitioner, Kipumestari-ohjaaja. Lisätietoja kurssista Espoon Reumayhdistyksen sivulta.

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 2018

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, viceordförande, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper, Inger Östergård

Suppleanter: 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

Katarina Beijar tel. 050 560 3771
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 2018 15 €

HÄNDELSEKALENDER VÅREN 2018

Närmare uppgifter om verksamheten ingår i medlemsbrev som i regel sänds tre gånger per år (januari, april, september). 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 förening.

FEBRUARI

Tisdag 6.2. kl 18 Medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5. vån.

MARS

Måndag 19.3. kl 18 Stadgeenligt vårmöte och medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5.vån. Se särskild annons.

APRIL

Torsdag 26.4. Besök i Toimiva koti i Brunakärr. Datum och närmare uppgifter i medlemsbrevet i januari.
Motionsdag - Sjundeå Bad

MAJ

Lördag - Söndag 19-20.5. Svenska sommarkagar på Hanaholmen. Se särskild annons

AUGUSTI

Torsdag 23.8. Motionsdag – Kaisankoti

Under våren ordnas ett subventionerat teaterbesök.
Närmare uppgifter i medlemsbrevet i januari.

MÖTESKALLELSE

Helsingfors Svenska Reumaförening rf kallar till

Stadgeenligt vårmöte
måndagen den 19.3 2018 kl 18,
Stora Robertsgatan 20-22 A, 5. vån., 00120 Helsingfors.

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



FIBROMYALGIGRUPPEN OCH POLYMYALGIGRUPPEN

Diskussions-, informations- och kamratstödsgrupperna leds av medlemmar i föreningens styrelse. Grupperna träffas 1-2 ggr under hösten på Stora Robertsgatan 20-22 A, 5.vån. Uppgifter om tidpunkt och program meddelas i medlemsbrev i september, på föreningens hemsida och i Hbl/Evenemax

MOTIONS- OCH REHABILITERINGSVERKSAMHET

Vattengymnastik

Vattengymnastiken i Idrottsverkets regi under ledning av den svenska idrottsinstruktören Annika Näräkkä vidtar tisdagen den 9.1 kl 10.30 respektive onsdagen den 10.1 kl 14.15. 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.narakka@hel.fi.

Rehabiliteringsgymnastik

Rehabiliteringsgymnastiken i Tomas kyrkas gymnastiksal, Almvägen 6 b vidtar onsdagen den 17.1 kl 11-12 och leds som förut av fysioterapeut Michaela Wilén.

Mediyoga med början i februari 2018. Kurserna leds som förut av MediYoga instruktör Daniela Lindqvist och hålls torsdagar kl 12.30-13.30 i NeoFysios utrymmen, Caleniusgatan 7. 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. Remissens utskrivningsdatum bör vara högst ett år före ansökningsdagen.



Välkommen till de svenskspråkiga sommarkagarna i maj!

Under dagarna behandlas viktiga frågor och dessutom bjuds det på umgänge under trevliga former. På expertföreläsningarna har du möjlighet att ta del av senaste nytt om reumatiska och andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen.

Vi kommer också att tala om vilken betydelse motion har samt om interaktion och finlandssvensk föreningsverksamhet. Allt detta på vackra och stämningsfulla Hanaholmen i Esbo.

Anmälninginstruktioner publiceras i nästa Reuma-tidning och på Reumaförbundets webbsidor före mars.

SOMMARDAGARNAS FÖRELÄSNINGAR

- Nyaste rönen inom polymyalgia rheumatica och fibromyalgi • docent i invärtesmedicin, **Dan Nordström**
- Artros, diagnostik och behandling • med.dr., ortoped **Esko Kaartinen**
- Minnessjukdomar • docent **Kati Juva**

- Valfrihet i vården • avdelningschef **Pia Maria Jonsson**, med. doktor, fil. doktor
- Fysisk aktivitet för bättre hälsa vid reumatisk sjukdom • professor i sjukgymnastik, Karolinska Institutet **Christina Opava**, Sverige
- Etik, människovärde och bemötande av patienter • föreläsare öppen



Helsingfors Svenska Reumaförening rf.
St. Robertsgatan 20-22 A, 00120 Helsingfors



Reumaförbundet



HANAHOLMEN



Opintokeskus Sivas





Hae nyt
kursseille
2018!

Osaava ja
viihtyisä
hyvinvoinnin
keskus

Moniammatillista tukea ja eväitä arkeen reumasairauden kanssa!

Palvelumme aikuisille:

Yksilölliset moniammatilliset kuntoutusjaksot

Kelan reumakurssit, 3x5 vrk

68967 työelämässä oleville, selkärankareuma, alk. 21.05.

68966 työelämässä oleville, nivelreuma, alk. 22.10.

Kelan sopeutumisvalmennuskurssi, 5 vrk

68992 työelämässä oleville, nivelreuma, alk. 15.10.

Kelan avokuntoutuskurssit työelämässä oleville

Reumaa sairastaville nuorille:

Kelan sopeutumisvalmennuskurssit, 5 vrk

68996 yläkoululaisille ja alle 26-vuotiaille, alk. 10.09.

68997 yläkoululaisille ja alle 26-vuotiaille, alk. 10.12.

Reumaa sairastavien lasten perheille:

Kelan perhekurssit, 2x5 vrk

68998 alle kouluikäisille, alk. 26.02.

69000 alakouluikäisille, alk. 04.06.

68999 alle kouluikäisille, alk. 03.09.

69001 alakouluikäisille, alk. 12.11.

Kuntoutusohjelman lisäksi paljon
mukavaa puuhaa koko perheelle!

Lisätietoa
Tarja Lammilta:
p. 050 394 7524

Polku parempaan.

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



Seuraava
numero
ilmestyy
elokuussa
2018

Aineisto
toimitukseen
kesäkuun
loppuun
mennessä



MONIPUOLISTA KUNTOUTUSTA, MIELEN JA KEHON HYVÄÄ OLOA!

kruunupuisto.fi

KELAN KUNTOUTUSKURSSEJA KRUUNUPUISTOSSA 2018:

Nivelreumaa sairastavien kurssi työelämässä oleville

■ 68969 19.-23.2.2018, keskijakso 27.-31.8.2018,
päättösjakso 4.-8.3.2019

Selkärankareumaa sairastavien kurssi työelämässä oleville:

■ 68970 23.-27.4.2018, keskijakso 24.-28.9.2018,
päättösjakso 1.-5.4.2019

Nivelreumaa sairastavien sopeutumisvalmennuskurssi
työelämässä oleville:

■ 68990 16.-20.4.2018

Sjögrenin oireyhtymää sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit

■ 72013 5.-9.3.2018, päättösjakso 26.-30.11.2018

■ 72014 27.-31.8.2018, päättösjakso 20.-24.5.2019

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



KRUUNUPUISTO

PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 020 763 9130

Yleisöluento

Mitä uutta tiedetään fibromyalgiasta

luennoitsijana fysiatrian erikoislääkäri Ritva Markkula

Aika: tiistai 20.3.2018 klo 17.30 - 19.00

Paikka: Kampin palvelukeskus, juhlasali, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

Vapaa pääsy. Tervetuloa. Järj. Pk-seudun reumayhdistykset

Kylpylämatka Viron Laulasmaalle 16.-19.4.

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistysten yhteinen kylpylämatka. Laulasmaa Spa sijaitsee erinomaisella paikalla valkoisella hiekkarannalla, vain noin 35 kilometrin päässä Tallinnasta. Kylpylä on korkeatasoinen. Useat vesialtaat ja saunat takaavat ihanan rentoutumisen. Voit myös hemmotella itseäsi erilaisilla kauneushoidoilla. Luvassa on iloisia hetkiä ja irtiottoa arjesta.

Kokoontuminen 16.4. klo 7.30
Länsiterminaalissa T2, jossa jaetaan
matkaliput. Siirrytään laivaan Eckerö
m/s Finlandia, jossa meriaamiainen
klo 8.15. Laiva lähtee klo 9.00 ja on
klo 11.15 Tallinnassa, josta oma
bussikuljetus Laulasmaalle.

Paluulähtö Laulasmaalta 19.4.
klo 10.00. Laivalla buffet-lounas
klo 12.00. Laiva lähtee klo 12.00 ja
on Helsingissä klo 14.15.

Matkan hinta on 260 euroa/
henkilö/2-hengen huoneessa ja 359
euroa/henkilö/1-hengen huoneessa.

Hinta sisältää:

- Helsinki-Tallinna-Helsinki -laiva-
matkat kansipaikoin Eckerö Linen
m/s Finlandialla
- 2 hyttiä yhteisesti matkatavaroille
laivamatkojen ajaksi
- menomatalla meriaamiainen
klo 8.15
- paluumatalla Buffet-lounas
klo 12.00
- bussikuljetuksen Tallinna-
Laulasmaa-Tallinna
- majoitus 3 vrk 2 hh tai 1 hh
- aamiainen ja päivällinen hotellissa
- hotellin uima-altaan ja saunojen
käyttö kello 7-22

- kylpytakki ja neljä hoitoa,
joihin kuuluu:
 - enintään 1x20 min. hieronta
 - 1 x vesivoimistelua sekä
 - 2 x valikoimahoito.
 Voit valita alla luetelluista
vaihtoehtoista sinulle parhaiten
sopivat hoidot:
 - manuaalinen vedenalainen
merivesisuihkuhieronta 20 min.
 - yrttiporekylpy 20 min., meren
kristallien kylpy 20 min.,
 - kiinteä appelsiini-kylpy 20 min.
 - rentouttava ruusuöljykylpy 20 min.
 - parafiini-osokeriittihoito 15 min.
 - parafiinihansikkaat 20 min.,
parafinisukat 20 min.
 - suolahoido 30 min.
 - inhalaatio, korvakäyntilä,
valohoito 30 min.
 - sähköhoito, ultraäänihoito,
magneettihoito.

Ilmoittautumiset:

reumayhdistysvantaa@gmail.com
tai puhelimitse Marja Jormanainen
040 764 2691, 20.1.2018 alkaen ja
viimeistään 28.2. Nimi, syntymäaika
sekä valitut hoidot. Maksu ilmoittau-
tumisen jälkeen Vantaan Reumayhdis-
tyksen tilille Nordea FI85 1220 3000
268496, viestiksi Laulasmaa ja lähti-
jän nimi.



Joka mummi ja vaari nettiin -kurssi

JOKA MUMMI JA VAARI NETTIIN -kurssilla opastetaan ikääntyville perustie-
dot ja -taidot tietokoneen ja tärkeimpien sovellusten ja ohjelmien käyt-
töön. Opastus tapahtuu 5 kerran koulutusjaksolla, johon kuuluu myös etä-
opiskelua ja tehtäviä. Kurssin vetäjinä toimivat Reumaliiton kouluttamat
vapaaehtoiset nettiopastajat.

Kurssin kohderyhmä: Ikääntyvät, joille tietokoneen käyttö on uutta ja
jotka tarvitsevat oppiakseen käytännönläheisen koulutuksen. Osallistu-
jat opiskelevat omilla laitteillaan, joten oma kannettava, tabletti tai äly-
puhelin tarvitaan mukaan kurssille.

Kurssin ajankohdat: Torstaisin 15.2., 22.2., 1.3., 8.3. ja 15.3. klo 12-14.
Kahvitauko opetustuntien välissä.

Paikka: Helsingin Reumayhdistys, Korppaanmäentie 6, Helsinki

Kurssin sisältö: Opetellaan oman tietokoneen perushallintaa, turvallista
netinkäyttöä, tiedonhakua, sähköpostin käyttöä, OmaKantaa sekä verkko-
pankin käyttöä. Ryhmäläisten toiveista ja tarpeista lähtien voidaan tutustua
myös esim. reittioppaaseen, YleAreenaan, VR:n sivuihin, YouTubeen ja
Facebookiin.

Ilmoittautuminen: Helsingin Reumayhdistys p. 050 4318861, sähköposti:
helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi viimeistään 7.2.

Tule rohkeasti mukaan käytännönläheiselle kurssille oppimaan
vertaisten opastuksessa! Kurssi on osallistujille maksuton.



Opintokeskus SIVIS



Reumaliitto
ja Helsingin
Reumayhdistys