



PÄÄKAUPUNKISEUDUN
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

KEVÄT / VÅREN 2020

LUUVALO

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

Luuvalo **25-vuotta!**



Päätoimittajalta

LUUVALOA 25 VUOTTA

VAPAAEHTOISUUS - LUOTETTAVUUS - SITOUTUMINEN

Onnistuessaan vapaaehtoinen yhdistystoiminta antaa meille toiminnan iloa, mahdollisuuden ihmisenä kasvamiseen, uusia ystäviä ja mielekästä elämää päiviimme.

Luuvalo-lehtikin syntyy vapaaehtois-työnä. Kukaan ei saa palkkaa lehden kokoamisesta tai juttujen kirjoittamisesta. Lehden taitto, painatus ja postitus tilataan maksullisilta toimijoilta. Lehden julkaisemisen mahdollistavat yhdistysten jäsenmaksut ja eri tahoilta saatavat avustukset. Myös ilmoitustulot ovat tärkeitä lehden taloudelle ja jatkuvuudelle.

Oman lehden julkaiseminen, vaikkakin vain kaksi kertaa vuodessa, vaatii aika paljon vapaaehtoisuutta, sitoutumista ja yhteistyötä.

Luuvalon 25 v juhlanumero - uuden alku

Viime vuoden syksyn Luuvalo uhkasi jäädä lehden viimeiseksi numeroksi. Luuvalon pitkäaikainen päätoimittaja **Pirkko Hyvärinen** Helsingin Reumayhdistyksessä on tehnyt vuosikymmeniä ansiokasta vapaaehtoistyötä, joka on mahdollistanut lehden ilmestyminen. Kaikki työ, myös vapaaehtoinen, rasittaa ja väsyttää pitkän päälle. Oli aika vaihtaa veturia. Espoon Reumayhdistys otti kopin ja allekirjoittanut lupautui vt päätoimittajaksi. Pirkko ei jätä meitä vaan jatkaa Luuvalo toimikunnan jäsenenä. Luuvalolla on nyt ulkopuolinen toimitussihteeri Jyrki Laakso, joka hoitaa myös ilmoitusten hankinnan.

Luuvalo ilmestyy jatkossakin kaksi kertaa vuodessa

Ilman yhteistä lehteämme pääkaupunkiseudun reumayhdistysten toiminta ja siitä tiedottaminen olisi hankalaa ja kallista. Sähköinen tiedottaminen ajankohtaisista asioista Reumaliiton ja yhdistysten kotisivuilla ja Facebookissa on myös tärkeää ja sitä kehitetään edelleen. Luuvalo on luettavissa myös kotisivuilla. Kaikilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta käyttää niitä. Myös printtilehti Luuvaloa tarvitaan edelleen.

Suuri kiitos yhdistyksille, Luuvalo-toimikunnalle, kirjoittajille, ilmoittajille ja kaikille muille toimijoille!

P.S. Säilytä lehti, siinä on koko kauden tapahtumat ja ohjelmat.

Luuvalo-lehteä lämpimästi onnitellen

Paula Pöntynen
vt päätoimittaja
Espoon Reumayhdistys ry



Paula Pöntynen
tf chefredaktör
Esbo Reumaförening rf

Från chefredaktören

LUUVALO 25 ÅR

FRIVILLIGHET - PÅLITLIGHET - ENGAGEMANG

När den är som bäst ger frivillig föreningsverksamhet oss meningsfull aktivitet, möjlighet att växa som människa, nya vänner och glädje i vardagen.

Tidningen Luuvalo kommer till genom frivilligt arbete. Ingen lyfter lön för insamlandet av material eller för att skriva artiklar. Tidningens ombrytning, tryckning och postning beställs av fakturerande kontakter.

Utgivningen av tidningen möjliggörs genom föreningarnas medlemsavgifter och diverse understöd. Annonsintäkterna är viktiga för tidningens ekonomi och framtid.

Att ge ut en egen tidning, även om den utkommer endast två gånger per år, kräver ett stort mått av frivillighet, engagemang och samarbete.

Jubileumsnumret Luuvalo 25 år – en ny början

Förra årets höstnummer av Luuvalo såg ut att bli det sista numret. Luuvalos långvariga chefredaktör **Pirkko Hyvärinen**

från Helsingin Reumayhdistys har i årtionden gjort ett förtjänstfullt frivilligarbete som möjliggjort publikationen av tidningen. Allt arbete, även frivilligt arbete, tar och tar i längden på

krafterna. Det var tid att byta lokomotiv. Espoon Reumayhdistys tog bollen och undertecknad lovade bli tf. chefredaktör. Pirkko lämnar oss ändå inte helt, utan fortsätter som redaktionsmedlem. Luuvalo har nu en utomstående redaktionssekreterare Jyrki Laakso som ansvarar för anskaffning av annonser.

Luuvalo utkommer även i framtiden två gånger per år

Utan vår gemensamma tidning skulle verksamheten och informationsspridningen försvåras och bli betydligt dyrare för huvudstadsnejdens reumaföreningar. Idag är det viktigt att aktuell information om Reumaförbundets och föreningarnas angelägenheter finns på nätet och i Facebook. Den servicen utvecklas kontinuerligt. Också tidningen Luuvalo finns i elektronisk form på nätet. Alla har ändå inte möjlighet att använda dessa kanaler. Luuvalo som papperstidning behövs därför fortfarande.

Ett stort tack till föreningarna, redaktionen för tidningen Luuvalo, skribenter, annonsörer och alla andra aktörer!

PS Spara tidningen, där hittar du hela terminens händelser och program.

En varm lyckönskan
till tidningen Luuvalo

LUUVALO KEVÄT 2020 / VÅREN 2020

JULKAISIJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistykset sekä Helsingfors Svenska Reumaförening

TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys/
Luuvalo, Talvikkitie 34, 01300 Vantaa

PÄÄTOIMITTAJA

paula.pontynen@gmail.com
040 5574883

TOIMITUSKUNTA

Espoon Reumayhdistys ry
Elina Sormunen
Hannele Jagadeesan
Helsingin Reumayhdistys ry
Johanna Kivioja
Pirkko Hyvärinen
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

Timo Saari
www.timosaari.fi

PAINOPAIKKA

Punamusta Oy

PAINOSMÄÄRÄ

6 000 kpl
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset eivät vastaa julkaistujen mainosten sisällöstä.

SEURAAVA LUUVALO ILMESTYY ilmestyy syksyllä 2020

Sähköinen Luuvalo

Kädessäsi pitämän lehden tekeminen on kallistunut jatkuvasti: painokulut nousevat tasaisesti, ja ennen kaikkea postikulut nousevat koko ajan. Postin syksyn lakkoilu kertoi selvän viestin siitä, että postimaksut tulevat jatkossakin nousemaan.

Paperilehti on myös ympäristöä kuormittava ratkaisu, vaikkakin Luuvalossa on huomioitu ympäristöystävällisyys kaikissa mahdollisissa asioissa.

Teemme Luuvalosta myös sähköisen PDF-version. Jos et kaipaa paperilehteä, vaan sinulle riittäisi tuo sähköinen Luuvalo, ilmoita siitä yhdistyksesi sihteerille. Numeron omaan yhdistykseesi löydät vierestä, sähköpostiosoitteet yhdistyksesi nettisivulta.

Mukavaa talviaikaa toivottaen

Luuvalon toimitus

Asahi-terveysliikuntaa

Asahi on suomalainen terveysliikuntamuoto, jonka ovat kehittäneet filosofian dosentti Timo Klemola, valmentajat Ilpo Jalamo ja Keijo Mikkonen sekä sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri ja liikuntalääketieteen tutkija Yrjö Mähönen. Asahissa idän vanhat periaatteet ja länsimainen lääketiede yhdistyvät helposti opittavaksi liikekokonaisuudeksi. Hienovarainen tunnelma on lainattua Taijista, ja liikkeet virtaavat rauhalliseen tahtiin ilman katkoksia.

Asahi-tunnin keskeisiä elementtejä ovat liikkeiden hidas tempo ja kiireetön ilmapiiri. Liikkeet eivät vaihdu jatkuvasti, vaan pysyvät pitkään samana. Kun lihasvoima, tasapaino ja kehon liikkuvuus paranevat, lievittyvät niskahartiaseudun kolotukset sekä selkävaivat.

Espoon reumayhdistyksen Asahi-ryhmä on toiminut noin kymmenen vuoden ajan **Kristina Westermärkin** ohjaamana Tapiolan Palvelukeskuksen tiloissa.

Liikettä koko keholle

Astuessani pukuhuoneeseen iloisesti keskustelevalle Asahiin valmistautuva ryhmä otti minut rennosti tervehtien vastaan ihan kuin kuuluisin ryhmään. Sain ihanan lämpimän vastaanoton. Se oli mahtava kokemus! Ryhmän osallistujat kertoivat kokemuksistaan avoimesti.

”Olen käynyt vuoden Asahi-ryhmässä ja entiset liikeratani ovat palautuneet. Vuoden aikana olen huomannut, miten helppoa on uudenkin tulla tähän ryhmään mukaan. Lihasvoima on parantunut, ja koko keho saa liikettä.” Tyytyväinen osallistuja jatkoi: *”Liikettä toistetaan pitkään huomioiden kehon molemmat puolet, joten tasapaino on kohentunut. Yksin kotona ei tule tehtyä liikkeitä, mutta toisten kanssa ryhmässä ne tulee tehtyä. Jos en kävisi Asahi-ryhmässä, jäisin kotiin sängyn pohjalle kangistumaan.”*

Kyselin kokemuksia myös jo vuosia ryhmässä käyneiltä:

”Kuntoni on noussut. Alussa tein ylä-vartalon liikkeitä tuolilla istuen, nyt jaksan tehdä liikkeet seisten. Tasapainoliikkeissä tuoli voi olla tukena varmistamassa”

Jotkut kertoivat olevansa hyvässä

kunnossa Asahin ansiosta: *”Koko keho saa liikuntaa, niin lihakset kuin niveletkin. Asahi on pehmeämpää liikuntaa kuin jooga. Liike on kaikkien ulottuvilla.”*

Eräs osallistuja totesi, että jokainen voi tehdä liikkeet oman kuntonsa mukaan ja pitää taukoa, kun siltä tuntuu. *”Huonokuntoinenkin voi tulla mukaan, koska ei mennä lattialle.”* Hän jatkaa, että ryhmään on kiva tulla, mukana on samanhenkistä porukkaa, ja yhdessä tulee hyvä mieli.

Lääkettä, tietoa ja tukea

Moni ryhmästä totesi, että Asahi on hyvää liikuntaa, eikä se ole raskasta. Liike on lääkettä kaikille - ja varsinkin tuki- ja liikuntaelinsairaille. Vaikka Asahissa tehdään pitkään samaa liikettä, tuntien sisältöihin on tullut uusia liikesarjoja. Ryhmässä saa myös vertaistukea ja voimia. Tietoa tulee niin reumanhoidosta kuin etuustistakin. Mukavan rauhallisella musiikilla on myös suuri merkitys samoin kuin ihanan rauhallisella ja hyvällä ohjaajalla.

Eräs ryhmän rouvista kertoo, että televisiota katsoessaan hän on alkanut tekemään Asahi-liikkeitä, koska pitkä istuminen ei ole kenellekään hyväksi. *”Asahi-ryhmässä tulee tehtyä tarpeeksi pitkään samaa liikettä, kun kotona vain muutama toisto eli pitää lähteä ryhmään.”*

Ryhmässä otetaan kaikki avosylin vastaan. Se kokoontuu torstaisin päivällä. Mikäli olet kiinnostunut liittymään Asahi-ryhmään, niin ilmoittaudu Espoon reumayhdistyksen toimistolle.

Marjatta Sykkö
Espoon reumayhdistyksen
liikuntavastaava

HYVINVOINTIA KUNTOUTUKSESTA

Kylpylähotelli Kunnanpaikka on Suomen suurin ja monipuolisin Kelan kuntoutuspalveluiden tuottaja.

REUMA-SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

75060 Nivelreuma	20.1.2020
75064 Selkärankareuma	10.2.2020
75061 Nivelreuma	14.4.2020

REUMA-KUNTOUTUSKURSSIT

75017 Selkärankareuma	20.4.2020
75015 Nivelreuma	1.6.2020

Katso vuoden 2020 Tules-kurssimme
www.kunnanpaikka.com

LISÄTIETOA KUNTOUTUKSESTA: Jani Heikkurinen | 044 788 9493 | jani.heikkurinen@kunnanpaikka.com

Kunnanpaikka Jokiharjantie 3, 70910 Vuorela | www.kunnanpaikka.com | 044 7476 111



Uutta verta Luuvaloon



ovat tuttuja myös Suomen Tule ry:n kautta, toimin sen hallituksessa 10 vuotta.

Reuma-asiat ovat tulleet kovin tutuiksi, sillä vaimoni on sairastanut nivelreumaa viisivuotiaasta asti. Heinolastakin muodostui tuttu paikka, myös tehdessäni RSS:n kanssa yhteistyötä Nivelyhdistyksen aikoina. Kehitimme yhdessä mm. tekonivel-ensietietokursseja. Ystäväpiiriin kuuluu paljon reumaa sairastavia, ja olenpa toiminut mm. yhden reumayhdistyksen tilintarkastajana.

Yhteys Luuvaloon oli sekin luonteva: Nivelyhdistyksen alkuaikoina Hannele Jagadeesan toimi yhdistyksen puheenjohtajana. Kun nykyisin Espoon reumayhdistyksessä vaikuttava ystävä ja vanha työpari kysyi minua Luuvalon avuksi, oli helppo sanoa kyllä.



Luuvalon sai uuden toimitussihteerin ainakin tähän juhlanumeroon, kun Jyrki Laakso tuli mukaan lehteä tekemään. Jyrki kertoo itsestään:

Olen 55-vuotias loviisalainen ”nuori” mies. Tule-kenttä on minulle kovin tuttu, olinhan Suomen Nivelyhdistyksessä toiminnanjohtajana liki 15 vuotta. Irtisanouduin keväällä yhdistyksestä, joten nyt aikaa riittää paremmin vapaaehtoistyöhön. Tule-asiat





Varaudu vanhuuteen yli 50-vuotias

Toimivaan ja hyvään tulevaisuuteensa ikääntyvänä kannattaa varautua, kuten nuorempana suunnittelimme opiskelua ja työuraa. Vanhuuteen kannattaa varautua viimeistään keski-iässä, sillä moni elää kauan eläkkeellä, jopa kolmasosan elämästään.

HUS:n ja Jyväskylän yliopiston yhteinen tutkimus selvitti, että keski-ikäisen sydän- ja verisuonitautiriski heijastuu vuosikymmeniä eteenpäin. Pieni riski keski-iässä ennustaa vanhemman iän hyvää fyysistä toimintakykyä. Mitä enemmän on riskitekijöitä, sitä huonompi on vanhuuden liikunnallinen toimintakyky. Helsingin Johtajatutkimuksen aineistoon perustuvassa tutkimuksessa katsottiin sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiksi seuraavien arvojen ylittyminen keski-iässä: painoindeksi $27,8 \text{ kg/m}^2$, verenpaine $160/95 \text{ mm Hg}$, kokonaiskolesteroli $6,4 \text{ mmol/l}$, triglyseridit $1,7 \text{ mmol/l}$, sokerirasituksen tulos 9 mmol/l sekä 10 savukkeen polttaminen päivässä. Professori **Timo Stranberg** sanoo, että pelkät elintapojen muutokset eivät yleensä riitä suuren kokonaisriskin henkilöille. Heille tarvitaan tehokkaampia toimia kuten kohonneen verenpaineen hoito. Vanhuuden toimintakyvystään huolestuneille hän suosittelee kokonaisriskin selvittämistä FINRISKI-laskurilla ja mahdollisten riskien hoitamista

Mielekkään elämän tarve

ei lakkaa eläkkeelle jäämiseen. Siihen liittyy kuitenkin monia muutoksia, luo-

pumista ja uudenlaista vapautta. Työelämässä on osa isompaa kokonaisuutta, ja voi siten vaikuttaa asioihin. Eläkkeelle jäädessä pitää löytää elämälle uusia merkityksiä, tarkoituksia ja tapoja vaikuttaa tärkeisiin asioihin. Kannattaa miettiä voiko toteuttaa työaikaista tarkoitusta uusin tavoin: Mitä osaat, mitä voit antaa yhteiskunnalle, mitä teet mielelläsi, mitä pidät arvossa ja tärkeänä, (kuten taide, urheilu, yhdistystoiminta ja uuden oppiminen). Aloita joku harrastus jo keski-iässä Ajattele positiivisesti. Viljele hyväntahtisuutta ja iän mukanaan tuomaa viisautta. www.vanheneminen.fi/mielekas-elama

Asumissuunnitelma vanhuuteen

Tee itsellesi **asumisen pitkäaikaissuunnitelma**. Ennakointi on sijoitus tulevaisuuteesi, jotta voisit elää mahdollisimman pitkään itsenäisesti. Mitä ikääntyvän olisi hyvä huomioida asuntomarkkinoilla? Ensiksikin asumisen hinnassa on isoja eroja eri paikkakunnilla ja kustannuksiin vaikuttaa asutko yksin vai vielä yhdessä puolison kanssa. Hissitön kerrostalo on halvempi, mutta ikääntyvälle riski.

Asumismuodot ovat erilaisia keskenään: esim. vuokra-asuntoon saat mahdollisesti asumistukea, mutta omistusasunnossa on huomioitava lainat, korot ja remontit. Muutto aiheuttaa monia kuluja ja on voimia vaativaa. Tarpeet muuttuvat iän myötä. Iso asunto on perheelle tarpeen, mutta tulevaisuudessa tärkeämpää on esteettön liikkuminen asunnossa ja lähellä olevat helposti saavutettavat palvelut ja läheisten asumisen saavutettavissa. Lisätietoja: www.asumisenapu.fi -sivustolla on asumiseen liittyvää neuvontaa

yli 55-vuotiaille. Esteettömän elämän tarkistuslistan löydät www.vanheminen.fi sivuilta.

Tulevaisuuden taloutta, tuloja ja menoja kannattaa miettiä etukäteen.

Eläkkeellä tulot putoavat. Kuluttajatutkimuskeskus on julkaissut kohtuullisen minimin viitebudjetin vuonna 2018 eläkeläisille. Siinä on laskettu summat yksinasuvalle yli 65 vuotiaalle miehelle (M) ja naiselle (N) kuukaudessa. Summat on laskettu arkimenoihin esim.

- *Ruoka*
M= 205 €, N=179 €
- *Tietoliikenne ja viihde-elektroniikka*
M+N= 65 €
- *Vaatteet, kengät ja laukut*
M= 42 €, N= 49 €
- *Hygieniä*
M= 24 €, N= 31 €
- *Terveysterveystoiminta, lääkkeet*
M+N= 43 € yms.

Lisäksi on laskettu liikkuminen alueen sisäisen julkisen liikenteen mukaan 44 €/kk ja omalla autolla 450 €/kk. Asumiseen on laskettu vuokratarkistio 50-52m² pääkaupunkiseudulla 896 €/kk ja muualla Suomessa 605 €/kk.

Kaikki menot yhteensä pääkaupunkiseudulla ovat miehillä 1459 € ja naisilla 1447 €/kk. Muualla Suomessa 1168 € ja 1156 €. (www.vanheneminen.fi/talous).

Terveys ja hyvinvointi ovat monen asian summa.

On tärkeää huolehtia niin psyykkisestä, fyysisestä kuin sosiaalisesta hyvinvoinnista läpi elämän. Huolehdi riittävästi

unesta, syö terveellisesti ja liiku itsellesi mielekkäällä tavalla.

www.vanheneminen.fi/terveys sivulla voit käydä läpi Monipuolisen ruokavaliion tarkistuslistan ja Ikäopiston mielen hyvinvoinnin tietopankin yms.

Asiakirjat kuntoon

Hoitotahdolla henkilö voi ennalta määrittellä toiveitaan elämän loppuun liittyvissä asioissa ja etenkin siitä, miten tehokkaasti haluaa tulla hoidetuksi. Hoitotahdossa voi kirjata esim. seuraavia kysymyksiä: Onko elämän laatu tärkeämpää kuin elämän pitkittäminen? Haluatko käyttää hyväksesi kaikkia lääketieteen keinoja? Toivotko elvytyskieltoa, jos elvyttäminen johtaisi kuoleman ja kärsimyksen pitkittämiseen? Hoitotahdon elämän loppuvaiheen hoitoa koskeva osuus sitoo terveydenhuollon henkilökuntaa.

Hoitotahdon voi kirjata Kanta.fi-palveluun. Omakannassa on sille oma paikkansa. Hoitotahdon voi toimittaa myös paperisena esim. terveyskeskuksen vastaanottoon tai omalla käynnillä antaa hoitajalle tai lääkärille, josta se kirjataan potilastietojärjestelmään.

Hoitotahdon tulee olla yksiselitteinen ja siitä kannattaa keskustella läheisten kanssa, jotta se ei ole monotulkintainen ja omaiset tietävät mikä on itsellesi tärkeää. Hoitotahdo voi olla vapaamuotoinen tai apuna voi käyttää valmiita lomakkeita. Esim. Duodecimilla on monenlaisia malleja. www.vanheneminen.fi/asiakirjat sivuilta löydät mm. THL:n mallipohjan. Hoitotahdon kanssa ei kannata kenenkään aikailla, sitä voi aina halutessaan muuttaa. Se on väline jolla voi pitää kiinni oikeudesta päättää omasta elämästään.

Hoivaa ja pitkäaikaishoitoa koskevista toiveista on myös suuri apu, jos sairastut esim. muistisairauteen. Kirjaaminen auttaa henkilökuntaa antamaan yksilöllisempää hoivaa ja pitämään yllä henkilön totuttuja tapoja esim. mielimusiikin kirjaaminen, kynsien lakkaaminen jne. Muistiliiton lomakkeessa on laajasti tilaa hoivatoiveille.

Edunvalvontavaltuus

Oletko miettinyt, kuka hoitaa pankki-asiasi, kun et enää itse pysty? Voiko joku myydä omaisuuttasi laadukkaan palvelukodin hoidon maksuihin, jos et enää pärjää kotona ja et itse siihen enää pysty? Entä mitä jos joudut pysyvään laitoshoitoon ja sairast vaimosi ei pärjää yksin omakotitalossanne?

Edunvalvontavaltuus on määräämuotoinen asiakirja, jolla nimeät henkilöt hoitamaan tulevaisuudessa asioitasi siinä tapauksessa, että et siihen enää itse kykene. Asiakirja vahvistetaan maistraatissa silloin, kun se tulee ajankohtaiseksi eli kun valtuuttajan toimintakyky on huonontunut niin, että hän ei kykene asioimaan hoitamaan.

Mieti edunvalvontavaltuutusta varten, kenet nimeät ensisijaiseksi valtuutetuksi ja kenet toissijaiseksi, jos ensisijainen valtuutettu on pysyvästi estynyt hoitamaan tointa. Usein tehtäviin nimetään joku perheenjäsen tai luotettu ystävä. Kysy suullisesti luottohenkilöiltäsi, voitko nimetä heidät edunvalvontavaltuutuksessa. Kannattaa miettiä myös luotettua perheen ulkopuolista varavaltuutettua, jos valtuutetuksi nimetyt perheenjäsenet ovat esteellisiä esim. suvun kesämökin myynti lapselle.

Edunvalvontavaltuuksissa annetaan valtuudet toimia omaisuus-, talous- sekä kiinteistöasioissa. Valtuutuksessa voit myös kertoa, että olet tehnyt hoitotahdon. Valtuutetun on noudatettava hoitotahtoa. Edunvalvontavaltuutukseen on saatava kaksi esteetöntä, 18 vuotta täyttänyttä todistajaa samanaikaisesti paikalle sitä tehtäessä. He todistavat, että ymmärrät asiakirjan merkityksen. Esteettömät todistajat eivät voi olla sukulaisia tai näiden puolisoita. Apuna laadinnassa voi käyttää esim. pankin lakimiestä. Edunvalvontavaltuutuksen mallipohjan ja muuta tietoa löytyy esim. Suomen Muistituntijoiden *Miten turvaan tahtoni toteutumisen?*-oppaasta. sekä tietoa oikeus.fi/fi/index/esitteet/edunvalvontavaltuus.html

Hautausjärjestelyni

Tilanteet, joissa kuolleen toiveet eivät ole läheisten tiedossa voivat olla hankalia. Perheet monimuotoistuvat ja hautausjärjestelyistä voi syntyä isokin riita. Toisaal-

ta on paljon yksin eläviä ihmisiä, joita huolestuttaa, kuka hoitaa hautauksen, ja miten käytännön asiat järjestyvät ilman omaisia. Hautaustoiveiden kirjaaminen ja miettiminen etukäteen tai tarkkojen ennakkosopimusten tekeminen hautaustoimistojen kanssa on nykypäivää. Hautajaisjärjestelyistä on mahdollista tehdä myös ennakkosopimus, jossa sovitaan kaikki hautausjärjestelyt ja saatetaan tallettaa varoja hautausta varten niin, että hautaustoimisto saa valtakirjalla maksun kuluista.

Kannattaa suunnitella miten haluan tulla haudatuksi, millaisen siunaus- tai jäähyväistilaisuuden tahdon, mistä haluan hautapaikan tai yksityiskohtia, kuten arkku, urna tai kukat. Toiveesi hautajaisista voit kirjata vapaamuotoisesti tai apuna voi käyttää esim. Suomen hautaustoimistojen liiton hautajaisjärjestelyni-vihkosta, joita saa hautaustoimistoista. Mallilomake esim. seurakuntapalvelu.fi/lomakkeet.html

Testamentti

Testamentin voi tehdä täysi-ikäinen henkilö, joka haluaa määrätä omaisuudestaan kuolemansa jälkeen. Ilman testamenttia omaisuus jakautuu lain mukaisessa perimysjärjestyksessä perillisten kesken. Jos vainajalla ei ole läheisempää sukulaista kuin serkku, vainajan omaisuus siirtyy valtiolle. Rintaperillisillä on oikeus lakiosaan, joka vastaa puolta vainajan omaisuudesta. Toisen puolikkaan voi testamentata miten haluaa. Testamentti on tarpeellinen myös avolesken asumisen turvaamiseksi.

Testamentilla voi toteuttaa itselleen tärkeitä asioita ja muistaa esim. järjestöä, jota haluaa tukea. Testamentin tekemiseksi on asetettu ankarat muotomääräykset ja on suositeltavaa, että testamentin laatimisessa käytetään apuna lakimiestä.

Digitestamentti

Mikäli et halua, että digitaalinen jäämistösi elää omaa elämänsä kuolemasi jälkeen, tee digitestamentti, jossa kerrot mitä palveluita sinulla on käytössäsi ja mitä haluat niille tehtävän kuolemasi jälkeen. Laita em. tiedot ja tunnuslukusi esim. ulkoiselle kovalevyllä ja anna tieto siitä luotetulle henkilölle. Voit myös määrätä muuttuuko sometilisäsi esim. muistosivuksesi vai poistetaanko se kokonaan, esim. Facebookissa tämä on mahdollista. Facebookissa voit nimetä myös perintöyhteyshenkilön hoitamaan tiliäsi, kun aika sinusta jättää, esim. www.digihautaus.fi/digitestamentti/

Hannele Jagadeesan
Espoon reumayhdistys ry



Osa osallistujista asettui kuvaan ennen opastuksen alkua.

Kulttuuri luo mielen hyvinvointia

Helsingin Reumayhdistys vieraili Helsingin Taidemuseossa

Taide ja kulttuuritoiminta vaikuttavat hyvinvointiin ja terveyteen. On todettu, että aktiivinen kulttuuriharrastus on yhteydessä koettuun terveyteen, hyvän elämän kokemukseen ja pitkään ikään. Aktiivinen osallistuminen kulttuuritoimintaan lisää yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja sallivuutta ja vahvistaa luottamusta itseen ja elämään. Terveyden kannalta olennaista näyttää olevan se, että kulttuuriharrastuksiin liittyy yhdessä toimimista’.

Yllä olevaa lainausta mieli.fi-nettisivulta lukiessa en enää ihmettele miksi yhdistysten järjestämiin kulttuuritapahtumiin on niin aktiivinen kiinnostus. Ja kun osanottajia on riittänyt, kausiohjelmaan kuuluu aina 1-2 erilaista kulttuuritapahtumaa. Helsingin Reumayhdistyksen syksyyn 2019 kuului Kansallisteatterin teatteriesityksen lisäksi opastettu käynti Helsingin taidemuseossa HAMissa **Ellen Thesleff** -näyttelyssä.

Mieleeni tuli erään osallistujan toteamus ’tällä jaksaa taas monta viikkoa eteenpäin’, kun olimme muutama vuosi

sitten edellisen kerran samaisessa Helsingin taidemuseossa opastetulla kierroksella. Opastus avaa näyttelyä ihan erityisellä tavalla ja niin nytkin asiantuntevan oppaamme kertoessa Ellen Thesleffin elämästä ja maalaamisesta. Ellen Thesleff (1869-1954) oli poikkeuksellisen vahva ja itsenäinen nainen, joka tiesi jo varhain haluavansa maalariksi. Hän aloitti taideopinnot 15-vuotiaana Suomessa ja jatkoi niitä Pariisissa. Hän vietti pitkiä aikoja myös Firenzessä. Kesät hän oli Suomessa Muroleessa ja elämänsä loppuajan Helsingissä.

Hänen tapansa maalata on itsevarmaa ja vapaata. Näyttelyn nimikin oli ”**Minä maalaan kuin jumala**”. Näyttelyssä esillä olevista maalauksista osa oli selkeitä, tummilla väreillä tehtyjä, osa hennoilla väreillä tehtyjä melkein abstrakteja maalauksia. Varmaan maalaustapa vaihteli elämän tilanteiden myötä ja seurauksena. Niin kuin ihmiselämässä yleensäkin muutoksia tapahtuu ja ne vaikuttavat tapaamme toimia.

Kaiken kaikkiaan voimme taas todeta olevamme yhtä kokemusta rikkaampia tämän suomalaisen taiteilijan elämänasenteen ja taiteen innoittamina.

Pirkko Hyvärinen



Kirjoittaja päivystämässä Potilastukipiste OLKAssa

KENKÄ·RALE

PALVELEVA KENKÄKAUPPA, MYÖS ERITYISJALKINEET

- varpaiden päällä pehmeää OrthoStrech nahkaa
- leveä kärkeksi
- tukevat pohjat
- kimmoisa, 6 mm paksu iskunvaimennus-pohjallinen
- 2 tarraa
- 209 €

nēw feet
MEDICAL FOOTWEAR

TÖÖLÖNTORINKATU 7, HELSINKI • PUH. (09) 495 697

AVOINNA Ma-Pe 10-17.30, La 9-14 • www.kenka-rale.fi

Liikunnalla ei ole ikärajaa

Liikunta on tärkeää kaikenikäisille ja ikäihmisille se on erityisen tärkeää. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta liikunnalla voidaan tehokkaasti vaikuttaa vanhenemisen mukanaan tuomiin muutoksiin.



"... olen huono lähtemään ja yksin en kävelisi yhtään. Porukkalenkillä on paljon kavereita ja sosiaalista seuraa"

"..se on ihanaa jos on kaveri jonka kanssa käy ulkona"

Kaikilla ei ole lähipiirissään kävelykaveria, jonka kanssa lähteä. Voisitko sinä tarjota seuraasi naapurille tai tuttavalle, jotta hänkin saisi liikuntaelämyksiä ulkona? Vai kokoatko kävelyporukan naapurustoon?

Pientä hengästy mistä ja voimaa jalkoihin

Kansainväliset ja kansalliset liikunta-suositukset ovat ikäihmisille samat kuin työikäisillekin. Ikäihmisille suositellaan lisäksi 2-3 kertaa viikossa jalkojen lihasvoiman ja tasapainon harjoittamista. Tärkeää on liikkua päivittäin. Päivitetyt suositukset ohjeistavat liikkumaan lyhyissäkin pätkissä, enää ei tarvitse laskea 10 min jaksoja, vaan jokainen askel ja liike on hyödyksi.

Tuntuvia terveyshyötyjä saadakse tulisi reipasta liikuntaa olla 150 min viikossa. Reipas liikunta on sellaista, jossa hengästyy, mutta pystyy vielä puhumaan. Tämä aerobinen harjoittelu voi olla kävelyä, pyöräilyä, vesivoimistelua tai vaikka hiihtoa. Jokaiselle omien mieltymysten ja kunnon mukaan. Kannattaa rohkeasti kokeilla uusiakin liikuntamuotoja, tanssia tai vesijuoksua. Uuden taidon opettelu ja oppiminen voi antaa hienoja onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa myös mielen hyvinvointia.

Ikäihmisten lihasvoimaharjoittelulle on hyvät perustelut ja vankka tutkimustieto sen hyödyistä. Lihasvoima on suurimmillaan noin 30 vuoden iässä, jonka jälkeen siinä tapahtuu hiljaista vähenemistä. Keski-ikäisen jälkeen väheneminen vielä kiihtyy ja naisilla hormonitoiminnan muutosten myötä vielä enemmän kuin miehillä.

Onneksi harjoittelulla voidaan lihasvoiman heikkenemistä hidastaa ja jopa lisätä lihasmassaa. Jo kahden-kolmen kuukauden tavoitteellisella kuntosaliharjoittelulla, johon on liitetty myös tasapainoharjoitteita, saadaan tuloksia aikaan. Yksilöllinen harjoitusohjelma kannattaa laatia ammattilaisen ohjauksessa liikkumiskyvyn testausten perusteella. Voimien karttuessa vastusta lisätään ja tasapaino-



harjoitteiden vaikeusastetta lisätään. Eri-tyisesti harjoittelusta hyötyvät ikäihmiset, joiden toimintakyky on heikentynyt tai heikentymässä. Positiivisia kokemuksia on kertynyt jo monelle iäkkäälle, joille kuntosaliharjoittelu oli alussa uutta ja outoa.

"Kyllä tuntuu hyvältä. Jalkoja oikein kuumottaa, kun voima kasvaa"

"Ilman kuntosalia makaisin sängyssä ja kiukuttelisin hoitajille!"

"olen saanut paljon kiinteämmät reidet"

"mieheni puolesta voin sanoa, että ennen hän ei kunnolla kävellyt ja nyt hän kävelee kepin kanssa - ja joskus jopa ilman keppiä."

Kaatumisten ehkäisyssäkin lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu on merkittävä yksittäinen keino. Vahvat jalat pitävät pystyssä. Vanhanakin voi vielä voimailla.

Arkiliikunta arvoonsa ja kotijumppa kannattaa

Säännölliset liikuntaharrastukset ovat tärkeää hyvinvointimme kannalta. Yhtä tärkeää on, miten toimimme arjessa. Jollekin ruuanlaitto, toiselle kukkien hoito

tai kevyet pihatyöt ovat merkityksellistä tekemistä. Anna siis arvo arkisillein tekemiselle; haravointi on hyödyllistä ja tiskäminen tärkeää. Pyykinripustus tai imurointi voi olla hyvää tasapainoharjoitusta. Ja jos TV:n ääressä vierähtää liian pitkään, voi aina ottaa muutaman jumppaliikkeen mainoskatkolla. Hyviä jumppaohjeita saa maksutta voitafin verkkosivulta. Siellä on yksittäisiä voima- ja tasapainoliikkeitä tai kokonaisia jumppaohjelmia, myös apuvälinettä käyttäville. Joka liikkeessä on suoritusohje sekä perustelu, missä arjen toiminnossa sitä tarvitaan. Ikäinstituutin YouTube-kanavalla on tarjolla myös jumppavideoita, jotka on kuvattu eri ympäristöissä, luonnossa talvella tai kesällä, kirjastossa ja museossa. Jumpaten pääsee näin virtuaalimatkalta eri puolille Suomea.

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa, mutta aina on liian aikaista lopettaa.

Teksti
Minna Säpyskä-Nordberg
Ikäinstituutti

Ulkoilukuva: Ossi Gustafsson
Valokuva kuntosalilta:
Tapani Romppainen

Useimmat ikäihmiset haluavat asua itsenäisesti kotona mahdollisimman pitkään. Kannustava tieto onkin, että iäkkäät, jotka liikkumiskyvyn rajoitteista huolimatta harrastavat liikuntaa, tarvitsevat vähemmän ulkopuolista apua arjessaan.

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnalla ja liikkumisella on monia hyviä vaikutuksia hyvinvointiimme - vielä iäkkäänäkin. Liikuntaharjoittelu lisää lihasvoimaa ja parantaa tasapainoa. Liikunta ja liikkuminen kohentaa mielialaa, edistää ruuansulatusta ja suoja osteoporoosilta sekä vähentää sairastumisriskiä. Liikkuminen auttaa painonhallinnassa sekä verenpaineen kurissa pitämiseksi sekä parantaa unen laatua. Liikunta yhdessä ruokavalion kanssa ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia sekä pitää huolta myös muistista. Se, mikä on hyvää sydämelle, on hyvää myös aivoille. Ulkona ja luonnossa liikkuminen on hyvä tapa lisätä vastustuskykyä, kun elimistö pääsee kosketuksiin ulkoilman hyvien mikrobin kanssa. Aika vakuuttavia vaikutuksia!

"en mä mikään himoliikkuja ole, mutta liikun oikeastaan sen takia, että pysyis kunnossa."

"kauniissa luonnossa ja hyvässä seurassa liikunta virkistää"

Kaikille eivät terveyshyödyt ole riittävä perustelu, mutta mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet kannustavat liikkeelle. Ja ne vasta ovatkin painavia perusteita liikunnan harrastamiseen. Moni ikäihminen mainitsee liikuntaryhmään osallistumisen tärkeimmäksi syyksi ystävien tapaamisen ja "hyvän porukan", joka kannustaa ja tukee. Toisille tuttu kävelykaveri houkuttaa liikkeelle silloinkin, kun omat voimat ovat jostain syystä vähissä. Moni ei uskalla kaatumisen pelon vuoksi lähteä yksin ulos.



Lainaukset:
Ikäinstituutin julkaisut ja videot.
Vahvaksi vanhana - iäkkäiden liikuntakokemuksia, Ikäinstituutti (2015)
YouTube-videot/Ikäinstituutti

voitas.fi
voimavanhuteen.fi
YouTube/Ikäinstituutti

Reumaortopedia

*Reuman vuoksi tehtävien leikkausten historia juontaa 50-luvulle asti. Mitä leikkauksia tehdään ja miksi? Luuvalon toimitus haastatteli reumaleikkauksiin erikoistunutta dosentti, LT **Hannu Tiustasta**, joka toimii TYKS Orton reumaortopedian vastuualuejohtajana.*

Nivelreuman ja muiden tulehduksellisten nivelsairauksien lääkehoidolla pyritään siihen, ettei reumaleikkauksia tarvita. Biologisten lääkkeiden käyttöön-otto onkin vähentänyt nivelreuman aiheuttamaa niveltuhoa merkittävästi, mutta reumaortopedia on edelleen keskeinen osa reumapotilaan hoitoa.

Reumaortopedian juuret juontavat Reumasäätiön sairaalaan ja professori **Kauko Vainioon** 1950-luvulla. Aluksi tehtiin jänne- ja nivelpuhdistuksia sekä luudutusleikkauksia.

Leikkausten tavoitteena on toimintakyvyn säilyttäminen tai parantaminen, kivun lievittäminen ja kudosisvaurioiden ehkäiseminen. Toimintakykyä voivat kivun lisäksi alentaa nivelten liikealan rajoittuminen, virheasennot, nivelten löysyys ja jännerepeämät tai hermon puristustila. Syitä leikkaushoitoon ovat kipu, toimintakyvyn aleneminen, ihorikko tai sen uhka ja uhkaava kudostuho.

Leikkausjärjestys yhdessä

Useamman nivelen ongelmista kärsivän potilaan kanssa suunnitellaan yhdessä leikkausjärjestys, jonka suunnittelu, ajoitus ja toteutus vaativat erityistä perehtyneisyyttä. Leikkausjärjestyksessä huomioidaan nivelen oireiden vaikeus, uhkaamassa oleva kudostuho ja myös leikkauksen jälkeisen kuntoutumisen onnistuminen.

Leikkaushoitoa suunniteltaessa huomioidaan myös reuman aktiivisuus ja käytössä olevat reumalääkkeet. Tulehdukset voivat olla esteenä leikkauksen suorittamiselle ja ne on hoidettava ennen leikkausta. Infektioiden ehkäisy ja hoito on tärkeää myös tekonivelleikkauksen jälkeen. Tekonivel on vierasesine kehossa ja alttiimpi tulehduksille kuin muu kudosis. Tekoniveleen voi myöhemmin tulla tulehdus muualta elimistöstä ja siksi tulehdussairaudet (esimerkiksi hammasjuuritulehdukset ja keuhkoihin tai virtsateihin liittyvät tulehdukset) tulee hoitaa huolellisesti.

Reumaortopediset toimenpiteet voidaan jakaa ehkäiseviin (nivelten ja jänteiden puhdistukset) ja korjaaviin kuten nivelten luudutusleikkauksiin, tekonivelleikkauksiin ja muihin kirurgisiin toimenpiteisiin (esim. hermojen vapautukset, reumakyhmyjen poistot, ihonalaisen kalkkeutumien poistot).

Puhdistuksen ja luodutukset

Nivelen puhdistusleikkauksella saadaan hyvin lievitettyä nivelen kipua ja turvotusta, mutta leikkaus ei välttämättä pysäytä niveltulehduksen aiheuttamaa tuhoa. Jännetupen tulehduksen aiheuttamaan kipuun ja toimintahaitan hoitamiseen suoritetaan jännepuhdistuksia käden ja ranteen sekä nilkan ja jalkaterän alueella. Yleisin jänteiden puhdistusleikkaus on sormien koukistajajänteiden puhdistus, jolla saadaan helpotettua sormien kankeutta.

Luodutusleikkauksella voidaan saada vaurioitunut nivel kivuttomaksi estämällä kivulias liike ja parantaa raajan toimintakykyä. Luuduttamalla voidaan myös korjata kivuliaita ja vaikea-asteisia virheasentoja tai estää niiden pahenemista sekä tukevoittaa löysiä niveliä. Yleisimmin luodutuksia tehdään ranteeseen, nilkkaan, jalkaterään, ja sormiin sekä kaula- ja selkärankaan. Leikkauksessa kuluneen nivelen rustot poistetaan, luut asetetaan vastakkain ja kiinnitetään tukevasti esimerkiksi ruuvien, levyjen tai piikkien avulla.

Tekonivelleikkaukset

Niveltulehduksen aiheuttama niveltarvaurio ja niveltä ympäröivän luuston syöpyminen aiheuttavat liikerajoitusta, virheasentoja, nivelen epävakaisuutta tai pettämistä sekä kipua. Nämä ongelmat antavat aiheen harkita leikkaushoitoa. Nykyisin suuri osa reumaortopedisistä leikkauksista on tekonivelleikkauksia. Leikkauksessa tuhoutunut nivelen rusto ja luunpäät korvataan tekonivelellä.

Yläraajaan tekonivelleikkauksia tehdään olkapäihin, kyynärpäihin, ranteisiin, rystysiin ja sorminiveliin.

Olkapään tekonivelleikkaus lievittää tehokkaasti kipua. Liikelaajuuksien palautuminen riippuu lähtötilanteesta. Mitä huonompi on ympäröivien pehmytkudosten tila, sitä vähemmän onnistutaan parantamaan liikelaajuuksia. Päivittäisistä toiminnoista selviäminen paranee olennaisesti leikkauksen avulla.

Myös **kyynärnivelen** tekonivelleikkauksella saavutetaan hyvä kivunlievitys.



Dosentti LT Hannu Tiustanen

Kyynärnivelenkin liikelaajuuksien lisäksi riippuu lähtötilanteesta. Nykyisin tekonivelleikkauksella saavutetaan usein erittäin hyvä toiminnallinen tulos.

Ranteeseen tekonivel tulee kyseeseen erityisesti silloin, kun toinen ranne on jo luudutettu. Yhden ranteen luodutus aiheuttaa yleensä lievän toiminnallisen haitan, mutta molempien ranteiden luodutus lisää toiminnallista vaikeutta. Ranteen tekonivelleikkauksen tavoitteena on toiminnallisempi käsi ja kivuton sekä liikkuva ranne, jolloin päivittäisistä askareista suoriutuminen helpottuu.

Rystynivelen pitkälle edenneitä muutoksia voidaan hoitaa tekonivelleikkauksella. Leikkauksen tavoitteena on käden toiminnallisuuden lisääminen, tarttumisen helpottuminen ja kivun lievittyminen. Rystynivelen liikeala pyritään saamaan toiminnallisempaan käyttöön ja virheasennot korjataan, jolloin päivittäisistä toimista selviytyminen helpottuu.

Peukalon tyvinivel pyritään säästämään liikkuvana asettamalla siihen tekonivel tai jännepallo, joka tehdään potilaan omasta janteesta.

Sormen keskinivelen tekonivelleikkauksen tavoitteena on käden toiminnallisuuden lisääminen, tarttumisen helpottuminen ja kivun lievittyminen. Tekonivelleikkauksen avulla näppäryys ja pinsettivoima paranevat, jolloin päivittäisistä askareista suoriutuminen helpottuu.

Alaraajan tekonivelleikkauksia harkitaan silloin kun pitkälle vaurioitunut nivel

aiheuttaa kipua ja särkyä tai rajoittaa merkittävästi liikkumista. Alaraajan tekonivelleikkauksia tehdään lonkkiin, polviin ja nilkkaan.

Lonkan tekonivelleikkaus tehdään nivelen tuhoutumisen ja siihen liittyvän kivun ja liikerajoitusten takia ja leikkaus antaa yleensä erinomaisen tuloksen. Lonkka on kivuton ja liikeala joko säilyy tai paranee entisestään. Tekonivelen materiaali ja liukupinnat vaihtelevat ja se voidaan kiinnittää luusementillä tai asentaa sementitön malli. Leikkaava ortopedi valitsee aina potilaalle yksilöllisesti sopivimman mallin.

Polveen voidaan asentaa tekonivel virheasentojen korjaamiseksi, liikkuvuuden ja tukevuuden lisäämiseksi sekä tulehdusoireiden ja kivun poistamiseksi. Onnistunut tekonivelleikkaus tuo hyvän avun vuosiksi. Särky jää pois, kävelyvaikeudet korjaantuvat ja nivelen liikkuvuus paranee.

Nilkan ja jalkaterän muutokset ovat yleinen syy kävelyvaikeuksiin. Nilkan tekonivelleikkaus on luodutusleikkauksen vaihtoehto. Nilkan tekonivelleikkaus on aiheellinen, kun kipu, turvotus, liikerajoitus tai virheasento haittaa jokapäiväistä elämää ja yöunta. Tekonivelleikkauksen tavoitteena on kivun lievityksen lisäksi normaali kävely.

Leikkauksen jälkeen

Hoitoajat sairaalassa ovat nykyään lyhyitä. Hoitoaika leikkauksen jälkeen riippuu tehtävästä toimenpiteestä ja potilaan perussairauksista. Leikkauksen jälkeen kotiutumisen edellytyksenä on, että liikkuminen on turvallista ja omatoimista, ja kivut ovat hallinnassa kipulääkkeillä.

Leikatun raajan harjoittaminen aloitetaan heti osastolla. Lääkäri ja fysio- tai toimintaterapeutti suunnittelevat leikkauksen jälkeisen kuntoutuksen ja sen aikataulun. Fysio- tai toimintaterapeutti ohjaa tarvittaessa yksilölliset harjoitteet potilaan työn ja harrastukset huomioiden. Fysioterapiaa jatketaan tarvittaessa omassa terveyskeskuksessa. Kuntoutumisvaihe vaatii potilaalta itseltään aktiivista harjoittelua.

Terveystekniikka

Eroon kivusta – luonnollisesti, ilman sivuvaikutuksia



B-Cure Lääkintälaserlaitteet

Kivun lievitykseen, tulehdusten ja kudosisvammojen hoitoon **KOTONA**

Tehokas, ammattilaistenkin käyttämä lääikintälaserterapia nyt kotikäyttöön!



Reumasairaudet, Nivelrikko, Rasitusvammat, makuu- ja säärihaavat, Fibromyalgia, etc.



NOPEA HOITO
6-8 minuuttia
Kahdesti päivässä



TUTKITUSTI TEHOKAS
Yli 2000 kliinistä tutkimusta



TURVALLINEN KOTIKÄYTTÖSSÄ
Ei vasta-aiheita

Laitteen kesto yli 40 000 ohjeenmukaista hoitokertaa.

Huomioi myös vuokrausmahdollisuus!



EroonKivusta.Fi

Tutustu kokemuksiin kivusta ja sen lääkkeettömästä lievittämisestä nettisivulla www.eroonkivusta.fi

EroonKivusta.fi - Ohjattu kivun itsehoitopiste

Itsehoitopisteissämme voit käydä kokeilemassa kivunlievityksen TENS- ja lääikintälaserterapia laitteitamme. Ohjatusti, Veloituksetta.

Itsehoitopisteiden osoitteet löydät www.eroonkivusta.fi.

Tilaa, tutustu tuotteisiin ja tutkimuksiin

www.terveystekniikka.fi

Tai kysy lisää: tel. 045 609 9000

Pirjo Honkanen

Reumaa sairastavan

tekonivelet

Tekonivel on monien reumaa sairastavienkin nivelkipujen poistaja. Kun oman nivelen sairaus etenee pitkälle ja aiheuttaa kipuja ja toimintahaittaa, on aika harkita nivelen vaihtamista. Tekonivelleikkauksessa tuhoutuneet omat nivelpinnat korvataan metalleista, muoveista ja keraameista valmistetuilla tekonivelillä. Tekonivelleikkauksen jälkeen leikatun elämänlaatu kohenee tutkitusti pitkäaikaisesti.



Luuvalo haastatteli Tekonivelsairaala Coxan ortopedi **Pirjo Honkasta**:

Kuinka paljon tekoniveliä Suomessa leikataan vuosittain? Kuinka paljon leikkauksista tehdään reumaa sairastaville?

Lonkka- ja polvitekonivel ensileikkauksia tehdään molempia vuodessa 11000-13000, olkapäitä noin 1000, kyynärpäitä 120-140, nilkkoja alle sata sekä ranteen ja käden tekoniveliä 120-160. Lonkka- ja polvitekonivelleikkauksista valtaosa tehdään nivelrikon vuoksi, reuma on leikkauksyynä 2-4 % potilaista. Olkapäätekoniveliä tehdään reumapotilaille 50-80 vuodessa. Kyynärpäätekonivelistä puolet tehdään reumaa tai muuta tulehduksellista sairautta sairastaville potilaille.

Mitä niveliä voidaan korvata tekonivelillä? Onko niissä eroa reumaa ja nivelrikkoa sairastavilla?

Edellä mainittujen lisäksi varvasniveliin voidaan asettaa tekoniveliä, mutta

harvoin. Reumapotilaalla on useammin merkittävää tulehdusta nivelessä leikkaushetkellä ja toistuneiden tulehdusvaiheiden jälkeen pehmytkudosten tuki on usein heikentynyt nivelrikkopotilaaseen verrattuna. Reuma aiheuttaa edelleen pahemman niveltuhon kuin nivelrikko, usein kauttaaltaan hävinneen ruston lisäksi tekonivelleikkaushetkellä esiintyy jo luutuhoa reumatulehduksen aiheuttamien eroosoiden seurauksena.

Milloin tekonivelleikkaukseen on syytä mennä? Kuka ratkaisee milloin leikataan?

Tekonivelleikkaus on hoitovaihtoehto, kun nivel on pitkälle kulunut. Tärkein määrittävä tekijä leikkaukseen päättämisessä on ihmiselle aiheutuvat oireet; kipu, toimintakyvyn aleneminen, nivelen liikealan huonontuminen, epävakaus tai virheasento. Joskus reumapotilaalla on luupuutoksen kehittymisen vuoksi järkevä lähtö leikkaukseen vähäisemminkin oireilla, erityisesti olkapäässä, jossa lapaluun puolen luumassa on luontaisesti pieni. Tekonivelkirurgi yhdessä potilaan kanssa ratkaisee, milloin on järkevä lähtö leikkaukseen.

Onko leikkaukseen pääsulle esteitä? Voiko leikkaukseen olla liian nuori tai liian vanha? Vaikuttaako yli- tai alipaino?

Leikkausta harkittaessa puntaroidaan aina yksilöllisesti saavutettavissa oleva hyöty ja potilaan riskitekijät. Perussairauksien tulee olla mahdollisimman hyvässä tasapainossa leikkaukseen lähdeittäessä, ja esim reuman ollessa hyvin aktiivisena ei ole järkevä lähtö tekonivelleikkaukseen. Tiettyjä lääketieteellisiä esteitä leikkaukselle on olemassa, esim elimistössä oleva bakteeri-infektio tai tuore sydäninfarkti. Merkittävä yli- ja alipaino ovat yksi komplikaatioiden lisäriskitekijä, jotka pyritään optimoimaan ennen leikkausta.

Kauanko nivelet kestävät? Voiko niiden kestävyys vaikuttaa jotenkin omilla toimilla?

Lonkka- ja polvitekonivelten tiedetään kestävän jopa yli 20 vuotta. Yli 95 % lonkka- ja polvi tekonivelistä on paikallaan 10 vuotta leikkauksesta.

Nykymallisista olkapäätekonivelistä on tutkimusnäyttöä 10-15 vuoden ajalta ja pysyvyys ylittää 10 vuoden kohdalla yli 90 %. Vastaava luku kyynärpäällä on 85-90 %. Hyvä lihaskunto tukee tekoniveltä kaikissa nivelissä.

Mitä tapahtuu, kun tekonivel tulee tiensä päähän? Onko pakko tehdä uusinta-leikkaus?

Miten uusintaleikkaus poikkeaa ensimmäisestä leikkauksesta? Voiko nivelen uusia monta kertaa?

Tekonivel voi tulla "tiensä päähän" hitaasi kulumalla, jolloin uusintaleikkaukseen lähtemisen syitä ovat potilaan kokemat oireet tai kuvissa esiin tuleva luun häviäminen tekonivelen ympäriltä. Jos tekonivelessä havaitaan viitteitä kulumisesta, on tilannetta tärkeä seurata. Tekoniveleen pääsevä infektio pakottaa usein uusintaleikkaukseen.

Leikkauksen syystä ja laajuudesta riippuen uusintaleikkaus voi olla pienempi tai isompi toimenpide. Lonkka- ja polvinivelen voi uusia melko monta kertaa. Muissa nivelissä luiden koko ja uusintatekonivelmallien vähäisempi määrä rajoittavat uusintaleikkausten määrää ja mahdollisuuksia.

Miltä näyttää tekonivelien tulevaisuus? Onko tulossa uutta tekniikkaa, jota kannattaisi odottaa?

Kehitystä tapahtuu koko ajan, myös jo hyvin vakiintuneissa lonkka- ja polvitekonivelissä. Olkapää on ollut viimeisen 5-10 vuoden aikana tekonivelkirurgian eniten eteenpäin mennyt osa-alue. Tekonivelleikkauksilla tavoitellaan vuosikymmenten ajaksi apua ihmiselle, joten uusien tekniikoiden hyväksi ja turvallisiksi osoittamiseen menee aina aikaa.

Haastattelija Jyrki Laakso



Reumaatikon tekoniveliä
Ylimpänä kyynärpää, alempana polvi ja alimpana olkapää



Tekonivelleikkaus on tiimityötä. Polven tekonivelleikkaus menossa Tekonivelsairaala Coxassa.

Mikä on aluetoimikunta?

Aluetoimikunta on Reumaliiton asettama työryhmä. Suomessa toimii kahdeksan aluetoimikuntaa, joiden tavoitteena on olla lähes samankokoisia reumayhdistysten jäsenmäärän suhteen. Kooltaan alueet ovat kuitenkin erisuuruisia. Aluetoimikunnan toimikausi on kolme vuotta.

Pääkaupunkiseudun aluetoimikunta vuosille 2018–2020 valittiin syksyn 2017 aluekokouksessa, jossa minut valittiin Espoo edustajana toimikunnan puheenjohtajaksi. Aluetoimikunnassa on kaksi varsinaista jäsentä ja yksi varajäsen jokaisesta alueellamme toimivasta reumayhdistyksestä (Espoo, Helsinki ja Vantaa). Helsingfors Svenska Reumaföreningistä toimikunnassa on yksi varsinainen jäsen ja hänelle varajäsen.

Yhteistyötä ja näkyvyyttä

Aluetoiminnan tarkoituksena on yhdistystoiminnan tukeminen, yhdistysten yhteistoiminnan lujittaminen sekä Reumaliiton alueellisen näkyvyyden ja tunnettavuuden lisääminen. Reumaliitto



tukee toimintaa pienellä summalla rahaa.

Aluetoimikunta järjestää sellaista toimintaa, mitä yhdistykset eivät järjestä. Aluetoimikunta tukee vapaaehtoisten jaksamista tarjoamalla heille koulutusta, virkistystä, retkiä sekä lääkäri- ja asiantuntijaluentoja. Toimikunta edistää alueellista ja paikallista verkostoitumista ja yhdistysten vaikuttamistoimintaa sekä kuuntelee herkällä korvalla jäsenistön toiveita.

Toimintaa

Aluetoimikunta teki vuonna 2019 edunvalvontavierailun Meilahden Kolmiosai-

raalaan, jossa selvitimme reumasairaiden hoidon saatavuutta ja hoidon tasoa.

Virkistykseenä järjestimme teatteriesityksen ”Parasta ennen” Helsingin kaupunginteatterissa ja teimme tutustumisretken Tuusulan Onnelaan.

Ensi vuonna tavoitteena on järjestää koulutusta ja virkistystä vapaaehtoisille toimijoille sekä reumakirurgian ja fysioterapian avoin luentotilaisuus.

Kirjoittajasta

Olen **Marjatta Sykkö**, pääkaupunkiseudun aluetoimikunnan puheenjohtaja. Juureni ovat Lapissa, aloitin Espoon kauppalan liikuntatoimessa vuonna 1971. Olen osallistunut aktiivisesti niin Latu- kuin urheiluseuratoimintaan monessa roolissa: mm. perustin Iivisniemen Koti- ja kouluyhdistyksen sekä Espoon Sykkeen, joka järjestää liikuntaa lapsille.

Espoon reumayhdistykseen liityin vuonna 1984 ja tulin valituksi sen hallitukseen 1993/94. Järjestin yhdistykselle liikuntaa mm. Tule-sambaa, tuolijumppaa ja vesijumppaa.

Vammaisneuvostotyö on minulle tuttua 1990-luvulta asti. Olen vetänyt Reumaliitossa SLE-toimintaa 1990-luvulta ja ollut SLE-jaostossa puheenjohtajana vuosina 2006–2008.



Marjatta Sykkö
Pääkaupunkiseudun aluetoimikunnan puheenjohtaja



REUMALIITON KUULUMISIA

(Koonnut Paula Pöntynen)

Toimitusjohtaja vaihtuu

”Arvostan valtavasti sitä, että itse sairastavat ovat lähteneet tekemään töitä auttaakseen muita sairastavia.” Maria Ekroth Aluetoimikunnan retkellä Tuusulassa 21.9.2019

Reumaliittoa kuusi vuotta johtanut **Maria Ekroth** lausui kiitoksen vapaaehtoistyöstämme reumayhdistyksissä. Maria viimeinen työpäivä Reumaliitossa oli 8.11.2019. Hän palasi rakastamalleen tapahtuma-alalle ja aloitti 1.1.2020 Factor Novan toimitusjohtajana.

”Tässä työssä on ollut ihan parasta teidän yhdistysten ja kaikkien vapaaehtoisten aktiivinen toiminta. Arvostan valtavasti sitä, että itse sairastavat ovat lähteneet tekemään töitä auttaakseen muita sairastavia. Vuoden 2020 vuositeemana on vapaaehtoiset, joten se on omistettu teille. Teette hienoa ja merkityksellistä työtä! Kiitos hyvistä yhteistyöstä, toivottavasti tiemme kohtaavat tulevaisuudessa muissa merkeissä!”

Reumaliiton uusi toiminnanjohtaja Anu Uhtio aloittaa 1.2.2020.

Uusia järjestötyöntekijöitä

Katja Kauppila

Olen ammatiltani fysioterapeutti ja aloitin järjestötyöntekijänä Reumaliitossa syyskuussa. Työtehtäväni ovat monipuolisia ja vaihtelevia — tehtäviini kuuluvat muun

muassa koulutusten järjestäminen, kouluttaminen, yhdistysvierailut sekä sosiaalisen median päivittäminen osana tiimiä. Koen, että työni on mielenkiintoista ja pidän siitä, että pääsen tapaamaan ihmisiä eri puolilta Suomea. Yhteystiedot: Katja Kauppila, katja.kauppila@reumaliitto.fi, p. 044 784 1777

Irma Puumalainen

Olen espoolainen draamakasvattaja ja voimauttava valokuvaaja. Työtehtävänäni on saada vapaaehtoistoimintaa näkyväksi voimauttavan valokuvauksen keinoin, sekä laatia materiaalia vapaaehtois- ja vertais-toiminnan tueksi. Tavataan valokuvauksen ja virkistystuokioiden merkeissä! Yhteystiedot: Irma Puumalainen, irma.puumalainen@reumaliitto.fi

Uutta: voimauttava valokuvaus

Loppuvuonna 2019 alkoivat Vapaaehtoisuus valvistaa -teemalla **Voimauttava valokuva** -päivät ympäri Suomea sekä valokuvanäyttely. Päivän ja valokuvanäyttelyn aikana teemme näkyväksi ja kuulluksi teitä yhdistyksissä aktiivisesti toimivia vapaaehtoisia jäseniä. Tapahtumat jatkuvat alkuvuonna. Päivät tulevat näkyviin myös Reumaliiton tapahtumakalenteriin.

Voimauttavan valokuvan perusidea on yksinkertainen: valokuvaamisen perinteen dynamiikka käännetään pääläelleen. Sen sijaan, että kuvaaja päättää, mitä

tehdään, kuvattavana oleva ihminen on päähenkilö, joka määrittelee, miten kuva toteutetaan.

Reumaliiton lausunto aktiivimallista, pääkohdat

- Reumaliitto kannattaa aktiivimallin leikkureiden ja velvoitteiden kumoamista.
- Usea työtön on oikeasti osatyökykyinen tai työkyvytön, eli väärällä etuudella.
- Hallitusohjelman kirjaukset oikealla etuudella olostuulee toteuttaa.
- Jokaiselle työikäiselle pitkäaikaissairaalalle, joka on työtön tai jonka työssä jaksamiseen sairaus vaikuttaa, tulee taata kuntoutusohjaajan tai työkykykoordinaattorin kanssa yksilöllisesti katsottu polku työelämään tai työelämässä pysymiseen.

Näkemykset rahankeräysasetukseen

Sisäministeriö pyysi Reumaliitolta näkemystä rahankeräysasetukseen:

Reumaliiton mielestä on hyvin tarpeellista helpottaa järjestöjen ja vapaaehtoisten toimintaa. Resursseja ei tule hukata turhaan byrokraatiaan, mutta läpinäkyvyys keräystoiminnassa tulee säilyttää, jotta kansalaisten luottamus keräystoimintaan säilyy.

Toivomme, että viidentoista kansan-

terveys- ja potilasjärjestön muodostama Pieni Ele-yhdistys, joka järjestää vaalikerauksia ja joka jakaa keräyksen tuoton jäsenjärjestöille, on oikeutettu toistaiseksi voimassa olevaan keräyslupaan.

Reumaliitto toivoo, että rahanke-räyslaista ja asetuksesta tehdään selvät ohjeistukset järjestöille. Näin vältetään epäselvyyttä ja sekaannuksia toimintatapojen muuttuessa.

Kannanotto laatu-rekistereiden puolesta

Reumaliitto on mukana kannanotossa, jossa vaaditaan panostusta terveydenhuollon laaturekistereihin.

Laaturekisterit ovat avainroolissa vaikuttavan ja yhdenvertaisen terveydenhuollon kehittämisessä. Ne ovat tulevaisuusinvestointeja, joihin alkaneella hallituskaudella tulee investoida.

Hallitusohjelmaan on kirjattu seuraava palvelujärjestelmän kehittämiseen kuuluva tavoite: *”Luodaan laatua kuvaavia rekistereitä, parannetaan asiakastytyvääisyyttä ja kehitetään hoitoa yhteistyössä käyttäjien kanssa.”*

Tavoite on äärimmäisen tärkeä ja siksi laaturekisterien kehittämiselle ja ylläpidolle on varmistettava tarvittavat resurssit tämän hallituskauden tulevaisuusinvestoinneista päätettäessä.

HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

TOIMISTO

HELSINGIN REUMAYHDISTYS RY

Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki
p. 050 431 8861, s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi
www.helsinginreumayhdistys.fi
www.facebook.com/helsinginreumayhdistys
Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

Toimistomme on auki maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10 – 14.
Huom! muuttuneet aukioloajat.

Toimistolla on maksutta, jäsenetuhintaan tai tutustumista varten esitteitä ja oppaita sosiaali- ja terveyspalveluista ja eri reumasairauksista, Reumaliiton adresseja sekä keskiviikkokerholaisten valmistamia käsitöitä. Tervetuloa tutustumaan ja tekemään hankintoja toimiston aukioloaikoina ja tapahtumien yhteydessä.

Liikenneyhteydet: Raitiovaunu 10, Mannerheimintietä kulkevat bussit, bussi 23, Ruskeasuon pysäkillä pois.

HALLITUS VUONNA 2020:

Puheenjohtaja	Marja-Terttu Brandt, marbrand@welho.com, p. 050 355 6554
Muut jäsenet:	Pirkko Hyvärinen Tuula Jurczak Raili Markkanen Satu Nupponen Mikko Remes Kari Talvensaari
Varajäsen:	Päivi Koivunen

JÄSENMAKSU vuonna 2020 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 sairaudesta ja sen aiheuttamista muutoksista elämässäsi. Palveluasiamiehet neuvovat sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluihin liittyvissä asioissa.

Tukihenkilöt:

Fibromyalgia ja polymyalgia

Sirkku Zonzi	050 374 4802	sirkku.zonzi@hotmail.com
--------------	--------------	--------------------------

Nivelreuma (arthritis, peer support also in english)

Johanna Kivioja	041 547 5632	kivioja.johanna@gmail.com
-----------------	--------------	---------------------------

Selkärankareuma

Jarmo Wilenius	040 716 2062	olaviwilenius@gmail.com
----------------	--------------	-------------------------

Palveluasiamiehet

Päivi Koivunen	050 338 1316	pa.koivunen@gmail.com
Pirkko Hyvärinen		pihyvari@welho.com

Helsingin Reumayhdistys ry:n

YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMÄT

Huom! muutos aiempaan käytäntöön: Liikuntaryhmien osallistumismaksut maksetaan yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, ryhmäkohtaiset viitenumerot alla. Erillisiä laskuja emme enää läheta.

VESIVOIMISTELU

Kampin ja Sydäntalon vesivoimisteluryhmistä kevätkaudelle jatkoon ilmoittautuneet varmistavat paikkansa maksamalla osallistumismaksun viimeistään 7.2.2020. Vapaita paikkoja voi kysyä toimistosta.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, kevätkausi 3.1.-24.4.

Tiistai klo 16.00 – 17.00, maksu 56 euroa, viitenumero 10003

Tiistai klo 17.00 – 18.00, maksu 56 euroa, viitenumero 10016

Keskiviikko klo 15.45 – 16.30, maksu 54 euroa, viitenumero 20006

Keskiviikko klo 16.30 – 17.15, maksu 54 euroa, viitenumero 20019

Perjantai klo 15.30- 16.30, maksu 56 euroa, viitenumero 30009

Perjantai klo 16.30 – 17.30, maksu 56 euroa, viitenumero 30012

Sydäntalo, Oltermannintie 8, kevätkausi 11.1.-25.4.

Perjantai klo 15.00 – 16.00 maksu 56 euroa, viitenumero 40002.

Anomme toukokuulle Kamppiin tiistaiksi 5.-26.5. neljä lisävuoroklo 16 ja 17.

Jos olet kiinnostunut vesivoimistelusta toukokuussa (erillinen 20 euron maksu), ilmoittauduthan ohjaajille tai toimistoon.

REUMAJOOGA

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, kevätkausi 2.1. – 23.4.

Torstai klo 18.00 – 19.30, maksu 58 euroa, viitenumero 50005.

Reumajoogaan ilmoittautuminen paikan päällä ohjaajalle kauden alkaessa.

ERITYISUIMAKORTTI

Erityisuimakortti on tarkoitettu helsinkiläisten vammaisten ja pitkäaikaissairaiden omaehtoiseen uintiin. Korttiin oikeutettuja ovat myös **reumaa sairastavat, joiden Kela-kortissa on tunnus 202**. Kortti maksaa 56 euroa/vuosi osto- tai latauspäivästä eteenpäin. Ensimmäisellä kerralla maksetaan kortista lisäksi 4 euron lunastusmaksu. Korttia ostettaessa tulee mukana olla kuvallinen henkilötodistus ja perusteet kortin myöntämiseksi. Kortin voi ostaa/ladata uudelleen Itäkeskuksen, Jakomäen, Pirkkolan ja Yrjönkadun uimahallien ja Kumpulän ja Uimastadionin maauimaloiden kassoilta sekä Kisahallin valvomosta. Kortti oikeuttaa maksuttomaan sisäänkäyntiin kaikissa Helsingin uimahalleissa ja maauimaloissa. Lisätietoja hel.fi/erityisuimakortti, tai puh. 09 310 87509.

VERTAISTUKIRYHMÄT JA KERHOT

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

FIBROMYALGIARYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa fibromyalgiaa sairastaville.

Ti 4.2. klo 17.30-19.00 Aiheena lääkkeettömiä keinoja kivun taltutukseen, alustajana kipuhaja ja univalmentaja Asta Heikkilä

Ti 7.4. klo 17.30-19.00 Vertaiskeskustelua

Lisätietoja ryhmän toiminnasta toimistosta.

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa nivelreumaa, selkärankareumaa, nivelrikkoa ja nivelpsoia sairastaville.

Ti 11.2. klo 12 - 14 Aiheena ruokavaliot

Ti 17.3. klo 12 - 14 Vertaiskeskustelua

Ti 14.4. klo 12 - 14 Aiheena reumaihon hoito

Ti 12.5. klo 12 - 14 Aiheena sähköinen asiointi ja muita digipalveluita

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

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta.

Ma 17.2. klo 17.30 – 19.30 Ma 16.3. klo 17.30 – 19.30

Ma 20.4. klo 17.30 – 19.30 Ma 18.5. klo 17.30 – 19.30

Ryhmän vetäjä Johanna Henriksson, johanna.henriksson043@gmail.com

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

keskiviikkona 25.3.2020 klo 17.00

Korppaanmäentie 6, Helsinki

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: mm. vuoden 2019 toimintakertomus ja tilinpäätös. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle tammikuun loppuun mennessä.



PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa harvinaisia reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta.

Ti 28.1. klo 14.30 -16.00 Ti 25.2. klo 14.30 – 16.00

Ti 24.3. klo 14.30 – 16.00 Ti 28.4. klo 14.30 – 16.00

Ti 26.5. klo 14.30 – 16.00

Ryhmän vetäjä Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com

ja Johanna Kivioja kivioja.johanna@gmail.com

Lisätietoja: helsinginreumayhdistys.fi ja www.facebook.com/PksReuHa

Harvinaisten päivänä lauantaina 29.2. Harvinaiset-verkosto järjestää kaikille avoimet Harvinaismessut Musiikkitalossa Helsingissä.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa ja vertaistukea kahdenkymmenen ikävuoden molemmin puolin oleville eri reumasairauksia sairastaville. Tervetuloa mukaan koko pääkaupunkiseudulta.

Ryhmä kokoontuu keskustakirjasto Oodissa, Töölönlahdenkatu 4

Ti 21.1. klo 17.00 – 19.00 Ti 18.2. klo 17.00 – 19.00

Ti 24.3. klo 17.00 – 19.00 Ti 21.4. klo 17.00 – 19.00

Ti 19.5. klo 17.00 – 19.00

Varmista kokoontumiset tarkemmin ryhmän vetäjältä Jemina Lindholm, p. 040 864 1178, lindholm.jemina@gmail.com

PÄÄKAUPUNKISEUDUN POLYMYALGIARYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa polymyalgiaa sairastaville koko pääkaupunkiseudulta.

Ma 10.2. klo 17.00 – 18.30 Vertaiskeskustelua

Ma 6.4. klo 17.00 – 18.30 Aiheena luuston ja lihasten vahvistaminen, aiheesta alustaa reumahoitaja Marja-Terttu Brandt

Lisätietoja ryhmän toiminnasta toimistosta.

KESKIVIKKOKERHO

Kokoontuu joka keskiviikko klo 13.00 -16.00 keskustelun, käsitöiden ja kahvin merkeissä. Tervetuloa mukaan.

BRIDGE-KERHO

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

KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos olet urospuolinen kanssaeläjä ja haluaisit kokeilla, kuinka ruuan teko onnistuu. Teemme ruokaa yhdistyksen hyvin varustetussa keittiössä Korppaanmäentiellä ja nautimme sen kaikessa rauhassa pöydän ääressä keskustellen.

To 23.1. klo 12 - 15

To 20.2. klo 12 - 15

To 19.3. klo 12 - 15

To 16.4. klo 12 - 15

To 7.5. klo 12 – 15 To 28.5. klo 12 – 15 kauden päättäjäiset, paikka selviää kevään aikana.

Lisäinfoa antaa Börje Forsman, Bhoecae@outlook.com puh. 050 3411699.

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme Ok Siviksen tuella

LUENNOT

Luennot pidetään yhdistyksen tiloissa Korppaanmäentie 6.

To 6.2. klo 13.00 Hoitotahto aiheesta alustaa sairaanhoitaja Jari Jokiluhta Helsingin Alzheimer-yhdistyksestä

Ke 18.3. klo 17.30 Selkärankareumaa sairastavan hoitopolku ja hoitokäytännöt Hyks:ssä, aiheesta alustaa sairaanhoitaja Satu Lindqvist Meilahden Kolmiosairaalan reumapoliklinikalta

To 2.4. klo 13.00 Virtsankarkailu – vaiettu vaiva Aiheesta alustaa erikoissairaanhoitaja, Tena-edustaja Virpi Nikkilä Essit Oy:stä

TUTUSTUMISKÄYNNIT, KESÄRETKI**Ke 22.4. Opastettu tutustuminen Reitzin säätiön taidemuseoon**

Kokoonnumme klo 12.50 Apollonkatu 23 B, Helsinki, josta menemme ryhmänä taidemuseoon, 6. krs. Museossa on suomalaisen maalaustaiteen merkkiteoksia, suomalaisen antiikkihopeakokoelma, posliiniesineitä, antiikkikelloja, antiikkihuonekaluja. Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 6.4. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa. Maksuton tapahtuma.

To 28.5. Oodi kesälle - opastettu tutustuminen keskustakirjasto Oodiin

Kokoonnumme klo 12.50 Oodin 1. kerroksessa infon tuntumassa, Töölönlahdenkatu 4. Siitä alkaa opastus klo 13.00. Tunnin aikana kuulemme rakennuksesta, sen toiminnoista, arkkitehtuurista ja kirjastolaitoksesta Suomessa yleisestikin. Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 21.5. Mukaan mahtuu 25 osallistujaa. Maksuton tapahtuma.

Ke 1.7. Kesäteatterimatka Hämeenlinnaan – Elämältä kaiken sain Lähtö klo 10.30 Mikonkadun tilausliikennepysäkiltä. Klo 12.00 ravintola Piparkakutalossa uudistunut ryhmälounasmenu, menu varmistuu alkuvuodesta. Ravintolaan on portaat, joissa kaide. Klo 14.00 Hämeenlinnan kesäteatterissa näytelmä **Elämältä kaiken sain** – inhimillinen komedia elämästä ja rakkaudesta, Pepe Willbergin musiikin siivittämänä. Rooleissa: Maija Rissanen, Anna Hanski, Leena Rousti, Ilkka Koivula, Otto Kanerva, Miikka J. Antila. Live-bändi.

Kotimatkalta lähdemme noin 16.30 ja takaisin Helsingissä olemme noin klo 18.00. Retken hinta 70 euroa jäseniltä, muilta 80 euroa. **Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 3.6.** Ilmoita myös mahdollinen erikoisruokavalio. Matka toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 20. Maksu viimeistään 22.6. yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, viitenumero 60008.

Vierailu Eduskuntaan keväällä 2020

Vierailu Eduskuntaan on odotuksissa. Lisätietoja vierailusta yhdistyksen nettisivulta heti kun aikataulu selviää. Toimistosta voi asiaa myös tiedustella, p. 050 431 8861.

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2020

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

TAMMIKUU

Ma 13.1. klo 12.30

Bridge-kerho aloittaa, kokoontuen joka maanantai klo 12.30. Nuoret aikuiset -ryhmä Oodissa Keskiviikkokerho aloittaa, kokoontuen joka keskiviikko klo 13.00. Kulinaariklubi Harvinaisten ryhmä

Ti 21.1. klo 17.00

Ke 22.1. klo 13.00

To 23.1. klo 12.00

Ti 28.1. klo 14.30

HELMIKUU

Ti 4.2. klo 17.30

Fibromyalgiaryhmä, lääketeettömiä keinoja kivun taltutukseen, alustajana kipuhaja ja univalmentaja Asta Heikkilä Luento: Hoitotahto, ks. viereinen palsta Polymyalgiaryhmä, vertaiskeskustelua Nivelryhmä, aiheena ruokavalioit Aktiivit työikäiset -ryhmä Nuoret aikuiset -ryhmä Oodissa Uusien jäsenten ilta. Tervetuloa tutustumaan yhdistykseen ja sen toimintaan, tapaamaan toisia ja kertomaan toiveista ja ideoista. Ilm. toimistoon viim. 17.2. Kulinaariklubi Harvinaisten ryhmä.

To 6.2. klo 13.00

Ma 10.2. klo 17.00

Ti 11.2. klo 12.00

Ma 17.2. klo 17.30

Ti 18.2. klo 17.00

Ke 19.2. klo 17.00

To 20.2. klo 12.00

Ti 25.2. klo 14.30

MAALISKUU

Ma 16.3. klo 17.30

Ti 17.3. klo 12.00

Ke 18.3. klo 17.30

Aktiivit työikäiset -ryhmä Nivelryhmä Luento: Selkärankareumaa sairastavan hoitopolku ja hoitokäytännöt Hyks:ssä, ks. viereinen palsta Kulinaariklubi Harvinaisten ryhmä Nuoret aikuiset -ryhmä Oodissa

To 19.3. klo 12.00

Ti 24.3. klo 14.30

Ti 24.3. klo 17.00

Ke 25.3. klo 17.00**HUHTIKUU**

To 2.4. klo 13.00

Ma 6.4. klo 17.00

Ti 7.4. klo 17.30

Ti 14.4. klo 12.00

To 16.4. klo 12.00

Ma 20.4. klo 17.30

Ti 21.4. klo 17.00

Ke 22.4. klo 13.00

Ti 28.4. klo 14.30

Luento: Virtsankarkailu, ks. viereinen palsta Polymyalgiaryhmä, aiheena lihasten ja luuston vahvistaminen, aiheesta alustaa reumahoitaja Marja-Terttu Brandt Fibromyalgiaryhmä, vertaiskeskustelua Nivelryhmä, aiheena reumaihon hoito Kulinaariklubi Aktiivit työikäiset -ryhmä Nuoret aikuiset -ryhmä Oodissa Reitzin säätiön taidemuseo, ks. viereinen palsta. Harvinaisten ryhmä

TOUKOKUU

To 7.5. klo 12.00

Ti 12.5. klo 12.00

Ma 18.5. klo 17.30

Ti 19.5. klo 17.00

Ti 26.5. klo 14.30

To 28.5. klo 12.00

To 28.5. klo 13.00

Kulinaariklubi Nivelryhmä, aiheena sähköinen asiointi Aktiivit työikäiset -ryhmä Nuoret aikuiset -ryhmä Oodissa Harvinaisten ryhmä Kulinaariklubi, kauden päättäjäiset Oodi kesälle, ks. viereinen palsta.

HEINÄKUU

Ke 1.7. klo 10.30

Kesäteatterimatka Hämeenlinnaan, ks. viereinen palsta.

Uusien jäsenten ilta keskiviikkona 19.2.2020 klo 17.00

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan, tapaamaan muita ja jakamaan ajatuksia ja ideoita. Tarjoilua varten ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 17.2.

ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMII

ESPOON REUMAYHDISTYS RY. ESBO REUMAFÖRENING RF.

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

PANKKIYHTEYDET

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

JÄSEN-/KANNATUSMAKSU vuonna 2020 on 22 euroa. Laskutetaan erikseen!

HALLITUS VUONNA 2020

Puheenjohtaja	Paula Pöntynen	040 5574883
	paula.pontynen@gmail.com	
Varapuheenjohtaja	Hannele Jagadeesan	040 7018104
	hannele.jagadeesan@kolumbus.fi	
Varsinaiset jäsenet	Saila Aurinko, Mirja Hirvijärvi, Ritva Karhunen, Kati Sironen, Elina Sormunen, Marjatta Sykkö	
Varajäsenet	Jayagopi Jagadeesan ja Roope Sironen	
Sihteeri, toimistonhoitaja	040 5894773, toimisto@espoonreumayhdistys.fi	

VERTAISTUKIHENKILÖT

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

Fibromyalgia	Kati Sironen	050 5841576
	Lena Lindfors	050 5726792
	Else-Maj Bamberg	040 5663788
Polymyalgia	Ritva Karhunen	040 5653184
Sjögrenin syndr. ja SLE	Marjatta Sykkö	050 3765942
Nivelreuma	Elina Sormunen	050 3254646
Nivelrikko	Hannele Jagadeesan	040 7018104
Tekonivel	Mirja Hirvijärvi	040 5210933
EGPA/vaskuliitit	Saila Aurinko	050 5883931
Sosiaaliturva ja eläkkeet	Paula Pöntynen	040 5574883

PALVELUNEUVOJALTA saat apua sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyvissä kysymyksissä. Hannele Jagadeesan p.040 7018104, hannele.jagadeesan@kolumbus.fi

LIITYJÄSENEKSI Espoon Reumayhdistykseen soittamalla toimistoomme p. 040 5894773, 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 sekä voit ostaa Reumaliiton adresseja.

ESPOON REUMAYHDISTYS ry. järjestää

Sääntömääräinen kevätkokous 2020

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

Keskiviikko 18.3.2020 klo 18-20
Sellon kirjasto, Akselisali, 2 krs. Leppävaarankatu 9

Ennen kevätkokousta

klo 16.30-17.45, Sellon kirjaston Akselisali

Harrasteluontokuvaaja Jan Nybonn näyttää ja kertoo valokuvistaan otsikolla 'Elämyksiä eläinten parissa'

Vapaa pääsy-Tervetuloa kaikki!



VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2020

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm. Siviksen tuella

FIBRORYHMÄ Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen torstai klo 13 – 15 Leppävaaran Elä ja Asu seniorikeskuksessa, Säterinkatu 3. Lisätietoja vetäjiltä, Kati Sironen p. 050 5841576, varalla Lena Lindfors p. 050 5726792. Kahvitarjoilu! 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4., 14.5.

KULTTUURIPIIRI 31.1. Ulla Tapaninen, Lava-ammunta VI; 4.2. Vierailu Oop-peran kulissein; 4.4. Amos Rex; 13.5. Aurora Karamzin -kiertoajelu -Ks. erilliset ilmoitukset

MONITOIMIRYHMÄ Vertaistukiryhmässä on mm. tuolijumppaa 30 min alussa, luentoja, tuote-esittelyjä, askartelua/käsitöitä, lukupiiri, retkiä ja keskustelua. Kokoontuminen joka toinen ma klo 16.00 -17.30, Viherlaakson terveyskeskustalo, Kievarinpolku 1, 3 krs. Lisätietoja: Kati Sironen p. 050 5841576. Kahvitarjoilu! 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5., 18.5.

TIISTAIKERHO (Reumakahvila) Vertaistukiryhmä on avoin jäsenille ja kokoontuu joka toinen tiistai klo 13-15, Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, 3. krs., ellei toisin sovita. Mukana ollaan oman jaksamisen mukaan. Lisätietoja, Aune Stenlund p.044 3823080 ja Marja Ruotsalainen p.040 7359092. Kahvitarjoilu! 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 10.3., 24.3., 14.4., 28.4., 12.5.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET RYHMÄT kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen esteettömissä tiloissa Korppaanmäentie 6, Helsinki, Pikku Huopalahti.

-HARVINAISTEN RYHMÄ – ReuHa Ryhmä tarjoaa yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa harvinaisia reumasairauksia sairastaville. ReuHa kokoon tuu tiistaisin klo 14.30-16. Ryhmän vetäjinä toimivat: Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com ja Johanna Kivioja kivioja.johanna@gmail.com . Lisätietoa : www.helsinginreumayhdistys.fi ja www.facebook.com/PksReuHa Kokoonnutumiset: 28.1.; 25.2.; 24.3.; 28.4.; 26.5.

Harvinaisten päivä, la 29.2. klo10-16. Harvinaiset verkosto järjestää kaikille avoimet Harvinaismessut Musiikkitalossa, Helsingissä, ks ilmoitus H:gin reumayhd. aukeamalta.

-NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄ
-POLYMYALGIARYHMÄ
-AKTIIVIT TYÖIKÄISET

Kokoonnutumiset ja paikat löytyvät Helsingin yhdistyksen kotisivuilta, www.helsinginreumayhdistys.fi ja Luuvalo-lehdestä (Hki aukeama).

KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2020

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: toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040-589 4773.
Osallistumismaksu: 35 €/kausi jäseniltä ja muilta 70 €/kausi, **maksu tammikuun aikana** yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07.

Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia vuonna 2020.

Huom! MediYoga 50 €/kausi ja ei-jäsenet 150 €.

HUOM! Uimahalleissa on maksettava myös sisäänpääsymaksu, mikäli ei omista erityisryhmien uimakorttia tai 68+ Sporttikorttia.

ALLASVOIMISTELU

Leppävaara uimahalli, Veräjapellonkatu 15
Maanantai (terapia-allas)
Ryhmä 1: klo 14:15 -15:00 – 35 paikkaa
Ryhmä 2: Klo 15:05 -15:50 – 15 paikkaa
Keskiviikko (terapia-allas)
Ryhmä 1: Klo 19:00 -19:40 – 12 paikkaa
Ryhmä 2: Klo 19:40 -20:20 – 12 paikkaa
Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarintie 2
Torstai (terapia-allas)
Ryhmä 1: klo 19:00 -19:40 – 25 paikkaa
Ryhmä 2: klo 19:40 – 20:20 – 20 paikkaa
Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4
Perjantai klo 18:00 -18:50 – 10 paikkaa



**Onnittelut
Roope Sironen
80 vuotta**

Espoon Reumayhdistyksen hallitus

ASAHI-Jooga, Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, 3.krs

Torstai klo 13:15 -14:00 – 20 pkkaa
Tunti koostuu yksinkertaisista liikesarjoista, jakautuen viiteen osioon: rentoutus, niska- ja hartia-seutu, selkä, jalat ja tasapaino. Liikkeet tehdään seisten tai istuen, riippuen terveydentilasta.
-Maksuton ryhmä

KUNTOSALIHARJOITTELU Kannunsillanmäen väestösuoja, Kannunsillankatu 4
Torstai klo 18:00 – 19:00 – 8 paikkaa

PILATES Tuulimäen väestösuoja (judosali), Itätuulenkuja 9
Perjantai klo 9:30- 10:30 – 5 paikkaa

MEDIYOGA Kauklahden palvelukeskus (liikuntasali), Hansakartano 4
Torstai 23.1.-16.4., klo 11:30 – 12:30 – 16 paikkaa
Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio-/hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään joogamatolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta. HUOM! alkaa viikolla 4 ja päättyy viikolla 16, 12 kertaa (ei 20.2.).
– Hinta 50 € jäsenille ja 150 € ei-jäsenille
Sitovat ilmoittautumiset 20.1. mennessä ja maksu yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07

REUMAJOOGA – UUSI RYHMÄ! Espoon keskuksen palvelukeskus,
Kamreerintie 3, 3. krs, takasali/Espoon torin kauppakeskus
Tiistai 28.1.-19.5., klo 12:00-13:00 – 16 paikkaa
-Hinta jäsenille 35 € ja ei-jäsenille 70 €/kausi
Harjoitukset koostuvat meditatiivisista, yksinkertaisista ja rauhallisista liikkeistä, jotka auttavat keskittymään ja syventämään oman kehon ja mielen tuntemusta. Liikkeet edistävät nivelten hyvinvointia, lisäävät ja ylläpitävät nivelten liikeratoja sekä vahvistavat lihaksia. Tunti sis. myös hengitysharjoituksia ja meditaatiota ja liikkeet voi tehdä joko istuen tai joogamatolla (oma matto). HUOM! alkaa viikolla 5 ja päättyy viikolla 21, 16 kertaa (ei 18.2.). Sitovat ilmoittautumiset 21.1. mennessä ja maksu yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07

KEVÄT 2020 OHJELMA
YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille.

TAMMIKUU

to	09.01. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	13.01. klo 16-17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä
ti	14.01. klo 13-15	Tiistaikerho
to	23.01. klo 11:30-12:30	MediYoga
to	23.01. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	27.01. klo 16-17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä
ti	28.01. klo 12-13	Reumajooga, ks. ilmoitus
ti	28.01. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	28.01. klo 14:30-16	Harvinaiset-ReuHa
pe	31.01. klo 19	Lava-ammuntaa VI, ks. ilmoitus

HELMIKUU

ti	04.02. klo 14	Vierailu oopperan kulisseihiin, ks. ilmoitus
to	06.02. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	10.02. klo 16-17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä
ti	11.02. klo 13-15	Tiistaikerho
to	20.02. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	24.02. klo 16-17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä
ti	25.02. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	25.02. klo 14:30-16	Harvinaiset-ReuHa
la	29.02. klo 10-16	Harvinaismessut, Musiikkitalo, Helsinki, ks. ilmoitus

MAALISKUU

to	05.03. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	09.03. klo 16-17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä
ti	10.03. klo 13-15	Tiistaikerho
su-su	15.03 – 22.03.	Virkistysviikko, Pärnu, ks. ilmoitus
ke	18.03. klo 16:30-18	Yleisöluento – ks. ilmoitus
ke	18.03. klo 18-19:30	Kevätkokous 2020 – ks. ilmoitus
to	19.03. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	23.03. klo 16-17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä
ti	24.03. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	24.03. klo 14:30-16	Harvinaiset-ReuHa

HUHTIKUU

to	02.04. klo 13-15	Fibroryhmä
la	04.04. klo 13:30	Amos Rex, ks. ilmoitus
ma	06.04. klo 16 -17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä
ti	14.04. klo 13-15	Tiistaikerho
to	16.04. klo 11:30-12:30	MediYoga
to	16.04. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	20.04. klo 16 -17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä
ti	28.04. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	28.04. klo 14:30-16	Harvinaiset-ReuHa
to	30.04. klo 13-15	Fibroryhmä

TOUKOKUU

ma	04.05. klo 16 -17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä
ti	12.05. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	12.05. klo 14-15:30	Yleisöluento, ks. ilmoitus
ke	13.05. klo 12-15	Aurora Karamzin-kiertoajelu, ks. ilmoitus
to	14.05. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	18.05. klo 16 -17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä
ti	19.05. klo 12-13	Reumajooga, ks. ilmoitus
ti	26.05. klo 14.30-16	Harvinaiset-ReuHa

Espoon Reumayhdistys järjestää

yleisöluennon

Nestori ja Espoon senioripalvelut

Ti 12.5.2020 klo 14-15:30

Ikääntyneiden palveluohjaaja Laura Pesonen kertoo Espoon keskitetyistä senioripalveluista ja Palvelukeskuksista (Seniorineuvonta Nestori p. 09 816 33 333 palvelee ma-pe 9-15)

Espoon Keskuksen Palvelutalo, Kamreerintie 3, 3.kerros
Espoon aseman vieressä radan eteläpuolella
p. 040 5081923
(Kulku: Espoon torin autohallin alakerrasta hissillä 3. kerrokseen, tai Espoon torilta liukuportaat 2. kerrokseen ja kierreportaat 3. kerrokseen)
Vapaa pääsy - ennen luentoa kahvi/tee tarjoilu

AMOS REX

www.amosrex.fi
https://amosrex.fi/nayttelyt/generation-2020/

Opastettu vierailu – 4.4.2020 klo 13.30

Esteetön sisäänkäynti Lasipalatsin sisäpihan puolelta, paikalla oltava 15 min. ennen kierrosta

Generation 2020 -näyttely esittelee nuorten tekijöiden taidetta. Näyttelyyn osallistuu avoimen haun kautta valitut 80 taiteilijaa. Töissä käsitellään mm. nousevan sukupolven tulevaisuutta, ihmisen suhdetta ympäri-vään luontoon ja teknologiaan

Jokainen maksaa sisäänpääsyn itse (15/12 €). Maksutta museokortilla - opastuksen maksaa yhdistys! 25 paikkaa - sitovat ilmoittautumiset 26.3. mennessä
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5574883

RENTOUTUSVIIKKO PÄRNUSSA
Kylpylähotelli Viiking Spa:ssa,
15.3.-22.3.2020

Jäsenhintaa 358€/hlö, ei-jäsenille 470€/hlö

Hinta sisältää: puolihoito, terveystarkastus ja 3 lää-kärin määräämää hoitoa/arkipv ja 2 hoitoa lauantaina, kylpytakki huoneissa, aamusauna ja -uinti, kuntosalin vapaa käyttö sekä vesi- ja saunakeskus Viiking Saagan käyttö, Bussikuljetus Tallinna-Pärnu-Tallinna. Bussi on invavarustettu eli sähkömopolla ja pyörätuolillakin pääsee.

15.3. lähtö klo 10.30 Viking XPRS Katajanokalta
22.3 paluu klo 15.30 Viking XPRS Katajanokalle

Lisämaksusta: täyshoito + 30€ / viikko, omalla autolla + 87€, hytti laivalla + 36€ / suunta, brunssi mennessä + 22€ sekä päivällinen palatessa + 29€

Sitovat ilmoittautumiset 14.2. mennessä Kati Sironen 050 5841 576 ja maksu yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07

HUOM! Muista voimassa oleva passi ja matkavakuutus! Ilmoittautuessa kysytään syntymäaika ja ruoka-rajoitteet, onko matkustavalla pyörätuoli / rollaattori / invamopo tai oma auto (rekisterinumero ja kuljettajan nimi).

REUMATOLOGI

Pekka Nykänen

-yksityisvastaanotto jäsenille

Espoon Reumayhdistys, Ruutikatu 9C

Kevät 2020 – tiistai 14.1., 11.2., 3.3., 28.4. ja 12.5.
Tarvittaessa järjestetään lisäpäiviä.
Kontrollikäynti on 45 min ja ensikäynti on 60 min.

Lisätiedot ja ajanvaraus palveluneuvojalta: hannele.jagadeesan@kolumbus.fi tai p. 040 7018104 (varmimmin arkisin 14-16)

Harvinaisia reumasairauksia sairastaville
Harvinaisten ryhmä ReuHa

Kokoontumiset kuukauden neljäs tiistai, Kevään tapaamiset **28.1., 25.2., 24.3., 28.4., 26.5.**
Korppaanmäentie 6, Pikku Huopalahti, H:gin Reumayhdistys - Esteetön tila!

Kahvin lomassa keskustelua mielenpäällä olevista asioista, luentoja ym.
Ryhmä on avoin kaikille reumaharvinaisille. Tervetuloa tapaamaan vertaisia!

Lisätietoja:
www.facebook.com/Pks.ReuHa
saila.aurinko@gmail.com

LAVA-AMMUNTA VI
Ulla Tapaninen

Sellosali, Perjantai 31.1.2020 klo 19

Näyttelijä tarttuu suosittuun esityssarjan itsenäisessä jatko-osassa tyyliin uskolle arjen ilmiöihin.
Luvassa on hillitöntä komiikkaa ja teräviä huomioita - Tämä on nähtävä!
Kesto 1 h 45 min., sis. väliajan

Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 10 € ja muille 22 €. Ilmoittautumiset 27.1. mennessä,
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773 sekä maksu yhdistyksen tilille: FI46 1112 3000 3095 07.
Liput saa paikanpäällä!

OOPPERAN
KULISSIT

Opastettu vierailu
Tiistai 4.2.2020 klo 14
www.oopperabaletti.fi

Suomen kansallisooppera ja -baletti
Kierros alkaa Alfonsin aulasta, Oopperakuja, Töölönlahden puolella, paikalla oltava 13.45

Onnistuneeseen iltaan näyttämöllä tarvitaan valtavasti erilaista osaamista! Opastetulla, esteettömällä kierroksella kurkistetaan kulisssien taakse, oopperatalon arkeen.

Jäsenille maksuton ja muille 5 € -opastuksen maksaa yhdistys! 25 paikkaa - sitovat ilmoittautumiset 31.1.2020 mennessä
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5574883
Maksut tilille: FI46 1112 3000 3095 07

Aurora Karamzinin
jäljillä- kiertoajelu

Ke 13.5.2020 klo 12-15 Lähtö tilausbussilla
Leppävaaran juna-asemalta klo 12

Matkalla oppaamme Mari Anthoni kertoo Auroran kiehtovasta elämästä mm. Träskändan kartanossa ja Helsingissä. Helsingissä tutustumme Auroran elämään liittyneisiin paikkoihin, mm. Diakonissalaitos kirkkoineen, Meilahden kartano, Vanha kirkko, Kaivopuisto ja viimeisenä Hakasalmen huvila, jossa nautimme piknikin joko sisällä tai ulkona, ilmojen mukaan.
Huom. Kaikki kohteet eivät ole esteettömiä! Paluu Hakasalmen huvilalta omalla kyydillä.

Hinta jäsenille 25 € ja muille 50 €, sisältää bussin ja opastuksen. 25 paikkaa - järjestetään mikäli riittävästi osallistujia.
Sitovat ilmoittautumiset pe 24.4. mennessä toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5574883 sekä maksu yhdistyksen tilille: FI46 1112 3000 3095 07

VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

TOIMISTO VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
 puh: (09) 857 3167
 sähköposti: reumayhdistysvantaa@gmail.com
 Kotisivut: www.vantaanreumayhdistys.net
 Pankki: Nordea IBAN tähän tilinumero

Tervetuloa mukaan Vantaan Reumayhdistyksen aktiiviseen toimintaan mukaan! Vertaistukitapaamisissa, erilaisissa tapahtumissa, retkillä, matkoilla, liikuntaryhmissä sekä luennoilla saat virkistystä, tietoa ja vertaistukea arkeesi. Iloinen yhdessäolo ja vaikuttamistyö ovat tärkeä osa Vantaan Reumayhdistyksen toimintaa.

Miten yhdistyksen toimintaan pääsee mukaan?

Jäseneksi voi liittyä joko nettisivuillamme www.vantaanreumayhdistys.net tai soittamalla toimiston puhelimeen (09) 857 3167 **päivystysaikana ma–ke klo 10–12**. Puhelinpäivystys hoidetaan vapaaehtoisvoimin, joten toivomme Sinun noudattavan annettua puhelinaikaa.

Jäsenmaksu on 23 €/kalenterivuosi. Kannatusjäseneksi pääsee 51 €:n vuosimaksulla. Edullisella jäsenmaksulla saat vuodessa neljä Reumaliiton julkaisemaa Reuma-lehteä sekä kaksi pääkaupunkiseudulla ilmestyvää Luuvalo -lehteä. Muut jäsenedut löytyvät yhdistyksen nettisivulta.

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 2020

Puheenjohtaja

Piia Kurki puh: 044 030 9850
reumayhdistysvantaa@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Marja Jormanainen puh: 040 764 2691

Sihteerit/rahastonhoitaja

Merja Maaranen puh: 050 400 2163

Muut varsinaiset jäsenet:

Marjatta Antila
 Helena Forssell
 Ilona Harrila-Nurmi
 Liisa Vauhkonen

Varajäsenet:

Armi Halkama
 Jonna Kukkonen
 Raili Mäkinen

TUKIHENKILÖT

Raimo Hietämäki	selkärankareuma	050 511 9095
Raija Huvila	poly- ja fibromyalgia	040 0504532
Seija Joensuu	fibromyalgia ja nivelrikko	040 741 8834
Maija Passlin	nivelreuma	040 553 2453
Aila Pekola	Sjögrenin syndrooma	050 348 2846

puheenjohtaja lähettää kokouskutsumateriaalin

KEVÄÄN 2020 TÄRKEITÄ PÄIVIÄ:

RYHMÄT

Vertaistukiryhmä fibromyalgia

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 17–18.30 seuraavina päivinä: 16.1., 13.2., 19.3., 16.4. Ohjaaja Liisa.

Virikeryhmä

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 14–15.30 parillisten viikkojen torstaina eli 23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 2.4., 30.4., 14.5. Ohjaaja Helena.

Vertaistukiryhmä

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 13–14.30 kuukauden ensimmäisenä maanantaina eli 3.2., 2.3., 6.4. Ryhmässä jaamme kokemuksia ja keskustelemme vapaamuotoisesti osallistujia kiinnostavista sairauten liittyvistä aiheista. Ohjaaja Ilona.

Myyrmäen reumakerho

kokoontuu Arkin tiloissa, Liesitori 1 A, 3. krs. klo 13–14.30 neljänä keskiviikkona seuraavin teemoin:

- 5.2. Matkakuvia Suomesta
 - 4.3. Uniluennon yhteenveto ja keskustelua
 - 1.4. Matkakuvia Berliinistä
 - 6.5. Keskustelua kasveista, kukista ja Suomen puutarhoista
- Ohjaajat Irja ja Pirkko-Liisa.

Pääkaupunkiseudun yhteiset vertaistukiryhmät

- Nuorten aikuisten ryhmä
 - Aktiivit työikäiset -ryhmä
 - Harvinaisten ryhmä
 - Polymyalgiaryhmä
- kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksessä, Korpaanmäentie 6, Helsinki. Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen toimintasivuilta.

KEVÄÄN 2020 TAPAHTUMAKALENTERI

TAMMIKUU

- Virikeryhmä 23.1.1 kello 14–15:30 Helena
- Fysioterapeutti: Hyvinvointia ja jaksamista arkeen hengittämällä pe 24.1. klo 13–14, Korson Fysiogeriatrian tiloissa (Attendo Vantaanhelmi), Metsolantie 4
- Vertaistukiryhmä fibromyalgia 16.1. klo 17–18.30 Liisa

HELMIKUU

- Vertaistukiryhmä 3.2. kello 13–14:30 Ilona
- Myyrmäen reumakerho Myyrmäen Arkissa ke 5.2 kello 13.00 – 14.30 Irja ja Pirkko-Liisa
- Virikeryhmä to 6.2. ja to 20.2. kello 14–15:30 Helena
- Vertaistukiryhmä fibromyalgia 13.2. klo 17–18.30 Liisa

MAALISKUU

- Vertaistukiryhmä ma 2.3. kello 13–14:30 Ilona
- Myyrmäen reumakerho Myyrmäen Arkissa ke 4.3 kello 13.00 – 14.30 Irja ja Pirkko-Liisa
- Yhdistyksen virallinen kevätkokous keskiviikkona 4.3.2020. kello 17 Myyrmäen terveysaseman auditorio, Jönsaksentie 4. Kahvitarjoilu.
- Virikeryhmä to 5.3. ja to 19.3. kello 14–15:30 Helena
- Fysioterapeutti: Pysytään pystyssä – turvallisen liikkumisen avaimet pe 13.3. klo 13–14, Korson Fysiogeriatrian tiloissa (Attendo Vantaanhelmi), Metsolantie 4
- Vertaistukiryhmä fibromyalgia to 19.3. klo 17–18.30 Liisa

HUHTIKUU

- Vertaistukiryhmä ma 6.4. kello 13–14:30 Ilona
- Myyrmäen reumakerho Myyrmäen Arkissa ke 1.4. kello 13.00 – 14.30 Irja ja Pirkko-Liisa
- Virikeryhmä to 2.4. ja to 30.4. kello 14–15:30 Helena
- Vertaistukiryhmä fibromyalgia ke 16.4. klo 17–18.30 Liisa

TOUKOKUU

- Virikeryhmä to 14.5. kello 14–15:30 Helena
- Myyrmäen reumakerho Myyrmäen Arkissa ke 6.5. kello 13.00 – 14.30 Irja ja Pirkko-Liisa

KOKOUSKUTSU



Vantaan Reumayhdistys ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS ke 4.3.2020 klo 17

(Myyrmäen terveysasema, Jönsaksentie 4, Vantaa)

Kokouksen alussa asiantuntijaluento aiheesta
"Kivunhallinta liikkeen ja rentoutuksen keinoin".

Kahvitarjoilu.
 Tervetuloa!



LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Tarjoamme jäsenillemme erilaisia liikuntaryhmiä. Osallistuminen ryhmään maksaa 35 €/kausi. Jos ryhmässä on tilaa, yhdistykseen kuulumaton henkilö voi osallistua liikuntaryhmään hintaan 45 €/kausi. Liikuntamaksu maksetaan heti kauden alussa tilille Nordea tähän tilinumero. Maksulapun saat ohjaajalta.

Ilmoittautuminen liikuntaryhmään tapahtuu paikan päällä. Ryhmä toteutuu, jos osallistujia on 10 henkilöä.

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

Liikuntaryhmät keväällä 2020

Liikuntaryhmä	Aika	Paikka	Ohjaaja
Tuolijumppa, Tikkurila	Tiistaisin 14.1-28.4.2020 klo 13.00-13.45	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34, 01300 Vantaa	Riitta
Reumaliikunta	Torstaisin 23.1-14.5.2020 klo 17.15-18.15	Tikkurilan terveysasema, Kielotie 11 A, 01300 Vantaa	Eveliina
Tuolijumppa, Myyrmäki	Maanantaisin 13.1-27.4.2020 klo 12.15-13.00	Myyrmeen urheilutalo, kokoustila 2. kerros Myyrmeenraitti 4, 01600 Vantaa	Helena
Venyttely- ja kehonhuolto, Myyrmäki	Keskiviikkoisin 8.1-22.4.2020 klo 16.00-17.00	Myyrmeen urheilutalo, pieni voimistelusal 2. kerros Myyrmeenraitti 4, 01600 Vantaa	Vuokko
Allasjumppa, Myyrmäki	Maanantaisin 13.1-27.4.2020 Ykkösryhmä klo 16.00-16.45 Kakkosryhmä klo 16.45-17.30	Myyrinkoti, uima-allasosasto, pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	Riitta
Asahi (syvä), Myyrmäki	Tiistaisin 7.1.-21.4.2020 klo 17.00-17.45	Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	Kirsi
Asahi, Tikkurila	Maanantaisin 20.1.-4.5.2020 klo 17.00-17.45	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34, 01300 Vantaa	Eveliina

TULE MUKAAN KEVÄTRISTEILYLLE TALLINNAAN LA 28.3.2020!

OHJELMA:
9.00 Lähtö Helsingistä (Eckerö Line, Länsiterminaali)
9.30 Fysioterapiasta tukea toimintakykyyn -luento
11.15 Saapuminen Tallinnaan
11.30 - 17.30 Vapaata ohjelmaa Tallinnassa
18.30 Paluumatka alkaa
18.30 Buffet-ruokailu (sis. hintaan)
21.00 Perillä Helsingissä

Tervetuloa!

Hinta: Jäsenet 45 € / muut 59 €

Ilmoittautuminen lomakkeella osoitteessa
www.vantaanreumayhdistys.net/kevatristeily
tai puhelimitse 09 857 3167 (ma-ke klo 10-12)

Matka maksetaan yhdistyksen tilille:
FI85 1220 3000 2684 96 /
Vantaan Reumayhdistys ry

Ilmoittautuminen ja maksu 15.2.2020 mennessä.



Juhlitaan emme tulleet suotta, täyttihän Vantaan reumayhdistys 40 vuotta

Sataa tihutti, mutta se ei haitannut juhlaväkeä, jota oli saapunut ympäri pääkaupunkiseutua viettämään Vantaan reumayhdistyksen 40-vuotissyntymäpäivää Myyringin Asukastilaan 26.10.2019. Tarjoilupöytä notkui herkkuja, oli kuivakkua, pikkuleipiä, pullakranssi ja juhlapöydän kruununa marjatäyte-kakku. Suut maireina muistelimme menneitä ja kuuntelimme onnitelutervehdyksiä, joita juhlimme toivat Reumaliitto, Helsingin ja Espoon Reumayhdistykset sekä



Vantaan hengitysyhdistys.

Saimme myös kunniateltäväksemme ojentaa kultainen ansiomerkkin **Pirjo Gustafssonille**, joka on toiminut yhdistyksen rahastonhoitajana 25 vuotta. Kiitos hänelle pitkäaikaisesta työstä. Ilo oli myös kuunnella Vaskivuoren lukion musiikkiluokan oppilaiden Pihlan ja Olivian tunnelmallisia piano- ja lauluesityksiä. Tikkurilan tuolijumpan Reumasiskot saivat kaikkien

nivelet liikkumaan esityksellään, jonka koreografian materiaalina käytettiin palloja, ämpäreitä ja kaulimia.

Keski-ikään varttunut Vantaan Reumayhdistys katsoo avarin silmin kohti tulevaisuutta. Painopisteenä on monipuolisen liikunnan tarjonta ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpito virkistystoiminnan sekä luentojen avulla.

HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING

ADMINISTRATION

Helsingfors Svenska Reumaförening rf
Stora Robertsgatan 20-22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors
www.helsingforssvenskareumaforening.fi
tel. 050 421 2120, hsreuma@kolumbus.fi

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

Styrelse år 2020

Ordförande Gunvor Brettschneider, tel. 09 477 2070 el. 050 584 6005
e-post gunvor.brett@gmail.com

Ordinarie medlemmar: Katarina Beijar, Madeleine Blomqvist, Eija Bärlund-Toivonen, Ralf Pauli, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper, Inger Östergård

Suppleanter: Maya Saloranta, Ritva Saukonpää

Ledare för fibromyalgigruppen

Ralf Pauli, tel. 040 59 50 113, 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 37 71

Eija Bärlund-Toivonen tel. 040 094 93 32

Inger Östergård tel. 050 555 77 80

Du kan vända dig till SAMS jurister Marica Nordman, tel. 050 443 0567, marica.nordman@samsnet.fi eller Elias Vartio, tel. 040 519 6598, elias.vartio@samsnet.fi i frågor som rör rätten till socialservice i anknytning till din sjukdom.

Medlemsavgiften för 2020 är 20 €.

HÄNDELSEKALENDER

Verksamhet under våren 2020

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. Uppgifter om föreningens verksamhet och aktuella händelser hittar du också på hemsidan: www.helsingforssvenskareumaforening.fi

Februari

Torsdagen den 20.2. kl. 18: Medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5 vån.

Mars

Lördagen den 7.3 kl. 9.30-16: Reumadag för Svensk-Finland, Tölö servicecentral, Tölögatan 33. Se särskild annons.

Måndagen den 16.3 kl. 18: Stadgeenligt vårmöte och medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5 vån. Se särskild annons.

April

Lördagen den 18.4 kl. 14: Teaterbesök; "Pappan" på Svenska Teatern.

Torsdagen den 23.4 kl. 18: Medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5 vån.

Maj

Torsdagen den 7.5: Motionsdag kl. 9-16, Backby Gärd (Kaisankoti), Esbo.

Lördag-söndag 23-24.5: Svenska sommardagar i Närpes.

Närmare uppgifter i medlemsbrevet i januari.

Polymyalgigruppen och fibromyalgigruppen

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

MOTIONS- OCH REHABILITERINGSVERKSAMHET

Vattengymnastik

Vattengymnastiken i Helsingfors stads Kultur- och fritidsverks regi under ledning av den svenska idrottsinstruktören Mia Karvonen vidtar tisdagen den 7.1 respektive måndagen den 13.1 i Kampens simhall, samma klockslag som under höstterminen. De tidigare deltagarna fortsätter utan ny anmälan. Den som är intresserad av att börja i vattengymnastiken kan ta kontakt med **Mia Karvonen**, tfn 09 31087817; mia.karvonen@hel.fi.

Rehabiliteringsgymnastik

Rehabiliteringsgymnastiken i Tomas kyrkas gymnastiksal, Almvägen 6 b vidtar onsdagen den 15.1 kl. 11-12 och leds som förut av fysioterapeut **Michaela Wilén**.

Wolobujews understöd kan beviljas föreningens medlemmar för rehabilitering. Ansökan inlämnas till styrelsen. Ansökan görs på en blankett som föreningens sekreterare **Ritva Saukonpää** (f.o.m. början av februari Anu Korpinen) skickar på begäran. Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi. Remissens utskrivningsdatum bör vara högst ett år före ansökningsdagen.

MÖTESKALLELSE

Helsingfors Svenska
Reumaförening rf kallar till

Stadgeenligt vårmöte
Måndagen den 16 mars kl 18,

Stora Robertsgatan 20-22 A, V vån., 00120 Helsingfors.

På mötet behandlas förslaget till föreningens nya stadgar, verksamhetsberättelsen och bokslutet för år 2019 samt övriga stadgeenliga ärenden.



SVENSKA SOMMAR-DAGAR I NÄRPES

Närpes Reumaförening är i samråd med Reumförbundet denna gång värd för de vartannat år återkommande Svenska sommardagarna. **Dagarna ordnas under veckoslutet den 23-24 maj 2020.** Det blir föreläsningar om kropp och psyke under vardera dagarna. Vi åker på guidad rundtur i det vackra Närpes och kopplar av med festmiddag på Sea Side i natursköna Rangsby på lördagskvällen.

Närmare uppgifter om kostnader och eventuell samåkning samt detaljprogram får du i medlemsbrevet i januari. Reservera redan nu tiden i din kalender!

HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING

Reumadag för Svenskfinland 7.3.2020

Reumadag för Svenskfinland ordnas lördagen den 7 mars 2020 kl. 9.30-16.00 på Tölö servicecentral, Tölögatan 33, Helsingfors. Dagen omfattar fem föreläsningar som fokuserar på reumapatienter och hålls av sakkunniga specialister. Vi behandlar bl.a. kroniska bensår, reumasår och kompressbehandling, hörseln under rubriken "Hjärnan lyssnar och hör" och inkontinensproblem. Vi får tips om motion, rehabilitering, upprätthållande av balansen och avslutningsvis tar vi del av tankar kring det egna välbefinnandet.

Under dagen bjuds det på morgonkaffe med semla samt lunch.

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

Förhandsanmälan är obligatorisk. Anmäl dig senast den 19.2.2020 till **Ursula Stenberg**, tel. 040-764 0873, ursula.stenberg@kolumbus.fi eller **Anja Nurmela**, tel. 050-440 1332, anja.nurmela@gmail.com och ange samtidigt om du behöver specialdiet. Deltagaravgiften är 20 euro och betalas kontant på platsen.

Närmare uppgifter om Reumadagen ges i medlemsbrevet som sänds ut i januari.

Arrangör är Helsingfors Svenska Reumaförening.

Judit Grönroos (tredje fr. v.) då hon uppvaktades 14.4.2016 av Ursula Stenberg, Madeleine Blomqvist och Gunvor Brettschneider med anledning av att hon valts till hedersmedlem i Helsingfors Svenska Reumaförening.

se. Det kan behövas lite uppfinningsrikedom men framför allt äkthet i bemötandet.

Som stödperson skall du inte börja med personliga problem utan tala först om mera allmänna saker och kanske sen fråga om det är något speciellt som stört eller bekymrat personen. Det kräver finkänslighet och tid.

Det är som om människor drar sig för att fråga 'Hur mår du?', att så att säga 'blanda sig i'. Vi borde komma bort från vår egen självupptagenhet – verkligen se och möta våra medmänniskor. Vi är alla ändå likadana. För en person som på grund av sjukdom eller ålder liksom blivit 'utanför' betyder det mycket att kunna 'öppna sig'.

Men jag ser att det kan gå mot det bättre: Jag tror ungdomen har börjat reagera mot dagens ytlighet, att inte se vad som finns omkring en, utan önskar djupare kontakter och innehåll."

Med Madeleine kunde vi glädja Judit med att berätta att Förbundets tema för år 2020 är *Frivillighet är styrka*, och att också vår egen förening har för avsikt att nu satsa ordentligt på verksamheten med stödpersoner.

Text och bild: Ralf Pauli

Egen aktivitet

och stödperson viktiga

Intervju med Judit Grönroos (95 år), Helsingfors Svenska Reumaförenings mångåriga ordförande (1979-91) och hedersmedlem

Tillsammans med **Madelaine Blomqvist** besökte i december jag Judit i hennes vackra lägenhet på Museigatan. Föreningens verksamhet då för 40 år sedan bestod mycket av samma saker som idag, kunde Judit berätta. Medlemsmöten med kaffe och något program, ofta ett föredrag om nya rön inom sjukvården. Vattengymnastik ordnades i samarbete med Helsingfors stad och under ledning av en fysioterapeut. Många och glada utfärder med buss förde medlemmar land och rike runt till exempel till Åland, Tavastehus, Tammerfors, Åbo, Kangasala

och Imatra. Judit berättade också att före jul ordnade man basar för medlemmarna för att få in lite pengar.

Men hastigt förde Judit – tidigare lärare i etik vid Helsingfors svenska sjukvårdsinstitut – samtalet in på frågor hon ansåg alla föreningar som arbetar med kroniskt sjuka borde speciellt satsa på. Här följer hennes tankar och ord, som är nog så aktuella.

"För personer med svår reuma är egen aktivitet och möjlighet till stödperson viktiga. Och man skall helst ha en egen stödperson.

Om du rör dig dåligt, är ensam och kanske deprimerad, ber du inte om hjälp. Då bör där finnas någon som ringer och frågar 'Hur mår du, hur har dagen gått?', och kanske föreslår en gemensam promenad. Det kan ofta behövas en liten puff.

Här har föreningen en viktig uppgift, att berätta vad verksamheten med stödpersoner går ut på och ordna utbildning. För att vara en stödperson behöver man inte vara expert. Det som behövs är medmänsklighet. Du skall ha öppna öron och öppna ögon. Inte komma och säga hur saker skall vara, utan lyssna och

RheuMan undrar:

Ett vänligt leende kan jag väl kosta på mig

Ett varmt bemötande, ett leende är guld värt. Det kunde RheuMan konstatera när han en morgon oinspirerad skulle beställa kaffe med tilltugg. Medan han stod där och obeslutsamt vägde mellan örfil och croissant uppenbarade sig på lätta steg en dam från kaféets bakre region. "Och vad önskar herrn?" sa hon nästan halvsjungande. Hela hennes uppenbarelse utstrålade glädje som om hon just per telefon fått höra att hon blivit mormor.

Hennes öppna och glada väsen smittade omedelbart av sig på RheuMan. Hans håglösa liknöjdhet var som bortblåst. Han kunde inte annat än förvåna sig över hur tillvaron med en gång fick ett ljus skimmer över sig. Hans steg kändes lätta när han sökte sig till ett ledigt bord med sin bricka.

Visst kunde han dra sig till minnes någonting som psykologerna kallar "spe-

gelreaktion". Ett vänligt leende bemöter du instinktivt med ett leende också fastän du inte vet vad som ligger bakom leendet. Men aldrig hade han upplevt reaktionen så här starkt.

Kanske jag i min tur kan förgylla någons dag, funderade han. Fastän han hade svårt att tänka sig att han kan framkalla en lika stark effekt hos någon annan. För det är nog min egen skala för olika sinnesstämningar alltför snäv, tänkte han.

Men han visste också att ett leende, kanske ledsagt av ett vänligt ord, också betyder att ha blivit sedd, vilket för någon kan betyda mycket för självkänslan. Ett vänligt leende eller ord per dag bör jag väl kunna kosta på mig tänkte han, när han tog den sista tuggan av croissan-ten och tömde sin kaffekopp.



Helsingfors Svenska Reumaförenings Spa-resa till Haapsal i oktober

Karin Sentzke blickar ut över sjön Väike viik med Spa hotel Laine i bakgrunden.

Föreningens sedan många år traditionella SPA-resa gjordes än en gång till Haapsal i Estland. En vecka i den pittoreska staden bjöd både på hälsobringande behandling och avkopplande samvaro. Förutom daglig vattengymnastik och olika former av massage, bland annat lermassage, kunde deltagarna välja att slå sig ner en stund i SPA-hotellets saltkammare för att låta luftvägarna smekas av den svagt salthaltiga luften eller låta spända muskler slappna av och blodcirkulationen förbättras av varm paraffinbehandling.

En kväll samlades alla för ett besök på Aibolands museum, ett litet men fint museum över estlandssvenskarnas historia från 1100-talet fram till våra dagar. Efter besöket serverades deltagarna nyrökt flundra fiskad samma dag.

Text: Marie-Louise Tapper

Bild: Birgit Majava



Nöjda resenärer väntar på bussen på väg hem efter en lyckad resa. Också de som deltog första gången kunde tänka sig att komma med en annan gång.



Fotbehandlingen var skön och avslappnande. En del passade också på att få manikyr och ansiktsbehandling.



Flundrorna är serverade. Närmast kameran Urpo Kokkonen och ordförande och reseledaren Gunvor Brettschneider.



Glada deltagare i gymnastiken ledd av Mia Karvonen till vänster. Bredvid henne Kaj Höglund, Else-Maj Holmström och Tom Sundius. I spegeln syns "hovfotografen" Birgit Majava.



Text till bilden med kakbiten; Kakbitarna på stadens mysigaste café, Müüriääre Kobvik, är stora och läckra!

Kun **KIPU** on osa elämää

Kehon ja kipuun liittyvien ajatusten ja tunteiden ymmärtäminen lisää elämän laatua



Kroonisen kipusairauden kohdatessa voi tuntua siltä, että elämän käsikirjoitus menee uusiksi. Sairastuminen on useimmille kriisi ja jopa trauma. Kriisissä on useita eteneviä ja joskus myös uusiutuvia vaiheita; on sok-kivaihetta, kieltämistä, taistelua ja vähitellen kaiken sen hyväksymistä, mitä elämässä on tapahtunut. Ajan myötä jokaisen on mahdollista löytää toivo, ja käynnistää niin kutsuttu posttraumaattinen kasvu. Tarvitsemme tähän sekä sisäistä että ulkoista turvaa ja tukea.

Sairastumisen kriisi sisältää vaiheen, jossa on tarve taistella tapahtunutta muutosta vastaan. Tunteet voivat vaihtua pelosta vihaan ja katkeruuteen, surusta häpeään. Kysymme itseltämme, miksi näin tapahtui ja miksi juuri minulle. Olenko ansainnut tämän kaiken, mitä pahaa olen elämässäni tehnyt, kun minun piti sairastua. Tämä täytyy olla rangaistus jostakin. Joissakin tilanteissa saatamme syyttää ulkoisia olosuhteita tai tapahtumia ja niihin liittyviä ihmisiä kohtalostamme.

Entistä elämää ei aina voi saada sellaisenaan takaisin. Kokiemme kriisien syvin tarkoitus on auttaa meitä kasvamaan. Tämä kasvu lopulta on – usko tai älä – juuri sitä, minne meidän kuuluukin mennä. Elämä itsessään ei halua meille pahaa, elämä on meidän puolella.

Sairastumisen kriisin aikana elämä johdattaa meitä hiljalleen kohti tilanteen kohtaamista ja hyväksymistä, elämän vastaanottamisesta sellaisena kuin se on. Kun on valmis ottamaan vastaan tämän hetken, on tärkeää samalla antautua ajatukselle omasta vastuusta, oman elämänsä haltuunotosta. Tilanteen hyväksyminen, vastuu ja elämän haltuunotto eivät sulje toisiaan pois.

Vastuuta ei tietenkään tarvitse ajatella niin, että tulisi luopua kaikesta avusta ja tuesta, jota on mahdollisuus ulkopuolelta saada. Vastuu voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että alkaa hyväksyä oman tilanteensa ja ottaa vastuun omista tunteistaan, joita voi oppia ymmärtämään ja joiden kanssa voi oppia olemaan turvassa. Vastuun tuntevana voi päättää avata silmänsä elämän tarjoamiin mahdollisuuksiin, huolimatta siitä, miten pieniltä ne saattavatkaan varsinkin aluksi tuntua.



Tämä kaikki on täysin inhimillistä. Harva haluaa tietoisesti ja vapaaehtoisesti sairastua ja antautua sairauden myötä tuleville muutoksille elämässä. Kuka tahansa haluaisi vanhan elämänsä takaisin, vaikka se ei aina olisikaan ollut kovin tyydyttävää, mutta silti parempaa kuin sairastuneen elämä.

Vaikka kipua ei haluaisikaan kuunnella, se kaipaa huomiota

Keho on aina ystävämme, puolellemme. Se yrittää joka hetki viestiä meille siitä, mikä meille olisi hyväksi. Aina emme ole halukkaita tai valmiita näitä viestejä kuuntelemaan. Ja jos emme kuuntele, keho alkaa huutamaan meille sanottavansa.

Jokainen pitkittyneistä ja toistuvista kivuista kärsivä tunnistaa sen, miten kipujen alkaessa tai pahentuessa aktivoituvat myös negatiiviset tunteet ja niiden seurauksena myös yleinen kehon ja mielen stressireaktio. Vaikka näin käykin, voimme myös itse vaikuttaa stressireaktioomme opettelemalla erilaisia stressinsäätelykeinoja. Kun itselle sopivat stressinsäätelykeinot ovat aktiivisessa käytössä, tämä voi helpottaa myös kipuja, koska kipukokemus sisältää aina myös aivojen stressimekanismin aktivoitumisen.

Se miten lopullisesti havainnoimme ja aistimme kipumme on monitahoinen prosessi, johon vaikuttavat kehosta tulevat fyysiset viestit, aivojen tekemät välittömät tulkinnat uhasta ja niiden perusteella syntyneet tunne- ja esimerkiksi hormonaaliset reaktiot. Aivojen tekemä välitön tulkinta pohjautuu mm. menneisiin kipukokemuksiimme, yleistyneisiin ajatuksiimme kivusta sekä senhetkiseen tilanteeseemme, jossa elämme.

Yksinkertaisesti kuvattuna kipukokemus syntyy, kun aivot kaikkien näiden tekijöiden tulkitsemisen jälkeen arvioivat senhetkisen tilanteemme uhkaavaksi. Mikäli tällaista uhkatulkintaa ei aivoissa syntyisi, emme myöskään havaitsisi kipua kyseisessä tilanteessa. Uhkatulkinta aktivoi sympaattisen hermoston, jolloin siirrymme taistelee-pakene-jähmety-tilaan. Ollessamme tässä tilassa, aivojen pelkokeskuskin on aktivoitunut sytyttäen meissä monenlaisia pelon ja huolen tunteita.

Pelko ja huoli siirtyvät kehoon erilaisiksi suojajännityksiksi, mikäli emme tunnista näitä tunteita tai emme kykene omin keinoin rauhoittamaan hermostoamme akuutissa tunnetilassa. Jos pelot ovat jokapäiväisiä, keho voi jäädä ikään kuin jähmettymisen tilaan, mikä voi tuntua sekä ylivireytenä että alivireytenä kehossa. Tämä jähmettyminen jo itsessään aiheuttaa meille varsinkin lihas- ja kalvoperäisiä kipuja sekä epätasapainoista hengitystä.

Kehotietoisuus on ensimmäinen edellytys sille, että kykenemme pysäyttämään tämän kivun, stressin ja negatiivisten tunteiden kehän. Pitkittynyt kipu vie ajan kuluessa meitä yhä kauemmas kehomme kohtaamisesta, onhan se niin epämiellyttävä tuntemus. Niin paradoksaalista kuin se onkin, kehon kohtaaminen on avain

kehon avautumiselle ja sitä kautta stressin (ja jopa kivun) helpottumiselle.

Voimme ajatella tätä kehon läsnä olevaa kuuntelua turvasatamaan pääsynä, koska kehon kohtaamattomuus ja aistimusten välttely lopulta lisäävät epäluottamusta kehoa kohtaan. Se mitä hermostomme, kehomme ja mieleemme kuitenkin syvimmiltään kaipaavat, on turvan kokemus, joka itsessään jo lievittää jopa kivun aistimista.

Kun olemme saaneet palautettua ei-arvottavan ja jopa hyväksyvän suhteen kehoomme kivuista huolimatta, muutkin stressinsäätelykeinot alkavat toimia tehokkaammin kivunhoidossa. Tällaisia keinoja ovat mm. tietoiseen hengitykseen ja erilaisiin hengitystekniikoihin pohjautuvat menetelmät, mielikuvaharjoittelu joko erillisenä tai rentoutumiseen liitettyinä harjoituksena, NLP-tyyppiset kipukokemusta muuntavat harjoitukset, silmäliikeharjoitukset sekä akupunktiopisteiden hyödyntäminen osana itsehoitoa.

Tärkeää on myös omien tunteiden hyväksyvä kohtaaminen. Tähän liittyen suositeltavia menetelmiä ovat mm. *EFT (Emotional Freedom Techniques)*, joka on näyttöön perustuva terapia- ja itsehoitotekniikka erityisesti ahdistus- ja pelko-peräisten oireiden hoidossa. Jo yksinkertaiset *mindfulness-tyyppiset* kehon- ja hengityksenkuunteluharjoitukset ovat hyödyksi. Näiden kanssa pääsee alkuun kuuntelemalla valmiita ääniteharjoituksia, joita löytyy netistä (mm. omat äänitteeni löytyvät ilmaiseksi *Soundcloudista*, linkki artikkelin lopussa). Joskus voi olla tarpeen työstää tunteitaan kehollisia keinoja hyödyntävän psykoterapeutin tai psykofyysisen fysioterapeutin kanssa.

Kehosi ja mielesi tuntevat turvaa, kun

- keskityt tuntemaan kehosi jotakin vas ten, esimerkiksi reidet ja istuinluut tuolin pinnalla
- vahvistat kehosi rajoja erilaisin kosketuk sin, esimerkiksi halausotteessa omien olkavarsien sively ylhäältä alas tai olka varsien taputtelu vuorotahtisesti, kas vojen sively tai käsien pitäminen pallean päällä
- tietoisesti jännität lihaksiasi hienovarai sesti ja ylläpidät tämän huomaamat toman jännityksen samalla tietoisesti hengittäen, kunnes mielen tasolla alat huomata rauhoittumista
- tukeudut luonnollisesti kulkevaan hengi tykseesi, olet tässä ja nyt kun hengität
- lähdet luontoon liikkumaan
- luot itsellesi turvapaikkamielikuvan ja palautat sen mieleesi stressaavassa tilanteessa
- hyräilet itselle sopivaa rauhallista musiikkikappaletta.

Elämä tapahtuu meille joka hetki, kivusta huolimatta

Kutsun sellaista ihmistä parantujaksi, joka on hyväksynyt sairautensa ja elämänsä sellaisena kuin se juuri siinä hetkessä näyttäytyy. Hyväksyminen ei kuitenkaan tarkoita luovuttamista, *ubriutumista*. Uhrihan ei todellisuudessa ole hyväksynyt tilaansa, ja hän on luovuttanut syystä tai

toisesta vastuun sairaudesta ja paranemisesta muille.

Hyväksyminen on aktiivista silloin, kun se on kulloisenkin elämäntilanteen tai pienenkin hetken äärelle pysähtymistä, ja sen hetken kohtaamista sellaisena kuin se on. Hetket nimittäin muuntuvat, ellemme ala vastustaa niitä. Jos alamme kieltää tai jopa taistella sitä vastaan, mitä juuri nyt on, pysäyttämme näiden hetkien virran ja jäämme elämässämme jumiin. Kun tämä negatiivinen ajatus ja tunnereaktio jumittuu, elämä ei virtaa jouhevasti hetkestä toiseen. Koemme epäluottamusta ja pelkoa jumittuneessa tilanteessa, ja se taas vie meidät takaisin stressitilaan, joka hidastaa toipumista.

Parantuja on ihminen, joka on hyväksynyt itsensä ja senhetkisen terveydentilansa. Vaikka parantuja hyväksyykin tilansa, hän ei anna sen vaikuttaa siihen, millaisiin asioihin hän päättää elämässä suuntautua käytettävissä olevilla voimavaroillaan. Oman voimansa löytänyt ihminen kykenee alun stressistä huolimatta suuntautumaan elämässään siihen mikä toimii. Suunta voi liittyä vaikkapa rakastaviin ja tukeviin ihmissuhteisiin, harrastukseen tai luontoelementin tervehdyttävän vaikutuksen lisäämiseen.

Parantuja keskittää voimansa elämiseen sen sijaan, että murehtisi jatkuvasti sitä, mitä kauheaa tulevaisuus tuokaan tullessaan. Vaikka parantujallakin olisi päiviä, jolloin toivo on poissa ja voimat ovat lopussa, hän tietää, että voi silloin keskittyä hengittämiseen: ulos – sisään – ulos. Vaikka meiltä viettäisiin kaikki muu, voimme silti olla ja hengittää. Filosof **René Descartesin** lausuman ”Ajattelen, olen siis olemassa” sijasta voisimmekin tällöin sanoa: ”Hengitän, olen siis olemassa.”

Elämä tarjoaa meille joka päivä mahdollisuuksia nähdä ja kokea maailma toisin. Kyse on vähän samasta kuin vaihtaisi uudet silmälasit vanhojen tilalle. Uusilla laseilla voi nähdä paremmin uudet mahdollisuudet ja polut, auki olevat ovet. Ja silloin havaitsemme entistä paremmin kaiken sen, mihin olemme ajatusenergiamme siirtäneet – sairaudesta ja kivusta selviytymiseen vai elämän aistimiseen sellaisena kuin se meissä on.

Vaikka oma sairaus olisi nykytietämyksen mukaan parantumaton, on mahdollista silti keskittyä elämään jokaista päivää ja hetkeä niin kuin se olisi viimeinen. Elämää voi nimittäin parantaa, vaikka sairautta ei voisikaan.

Karita Palomäki, psykofyysinen fysioterapeutti ja tietokirjailija.

Karita kirjoittaa asiantuntija-artikkeleita Hidasta elämää –sivustolle. Lisäksi hän on kirjoittanut yhdessä kipupsykologi Juha Siiran kanssa kirjan Kehon viisaat viestit (Kirjapaja 2016) sekä oman kirjan Elämää voi aina parantaa (Otava 2018).

Yhteystiedot: karita@bodysense.fi / www.bodysense.fi
Äänitteet: soundcloud.com/karita-palomaeki

Kuvat: Samuel Glassar

Yhteistyöllä Luuvaloa 25 vuotta

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistysten yhteinen tiedotuslehti Luuvalo ilmestyi ensimmäisen kerran elokuussa 1995.

Ensimmäisen Luuvalon kansi

Idea yhteisestä tiedotuslehdessä syntyi suurin piirtein samaan aikaan Vantaan Reumayhdistyksen puheenjohtajan **Paula Leh-muskallion** ja Helsingin Reumayhdistyksen varapuheenjohtajan **Ulla Pekkasen** mielessä. Ensimmäisessä kokouksessa oli mukana myös **Jukka Juurinen** Helsingin Reumayhdistyksestä.

Yhdistysten hallitukset hyväksyivät nopeasti ehdotuksen yhteisestä tiedotuslehdessä. Toimituskunta koottiin yhdistysten asiasta innostuneista vapaaehtoisista, ja lehteä on tehty vapaaehtoisvoimin kaikki 25 vuotta. Vuonna 2013 syksyllä lehden tuli mukaan Helsingfors Svenska Reumaförening ja lehdestä tuli osittain kaksikielinen.

Lehden nimi herätti aluksi hieman ihmetystä (Luuvalo on kihdin kansaomainen nimi), mutta se on todettu varsin onnistuneeksi nimivalinnaksi. Lehti herättää esittelyasteissa nimellään kiinnostusta ja yhdistysten jäsenetkin jo osaavat odottaa 'Luuvalon' ilmestymistä.

Tietoa tarvitaan

Lehden ensimmäisessä numerossa reumatologi **Marja Hyphen** kirjoitti Reumaliiton Kangasalan kuntoutuslaitoksen toiminnasta ja reumapotilaasta selviytyjänä. Marja Hyphenin mielestä lääkärin on keskusteltava tasavertaisena potilaan kanssa lääkityksestä ja muusta hoidosta. Mitä enemmän potilaalla on tietoa sairaudestaan, sitä aktiivisemmin hän osaa kysyä. "Parhaiten pärjää sellainen potilas, joka on taistelija", Marja Hyphen toteaa kirjoituksessaan.

Vuosien saatossa Kangasalan kuntoutuslaitos on muuttanut nimensä Kuntoutumiskeskus Apilaksi ja omistajuuskuviot ovat muuttuneet. Myös kuntoutumisen käytännöt ovat muuttuneet vuosien varrella, mutta edelleen reumapotilaat tarvitsevat kuntoutusta eri muodoissa. Ja edelleen pätee myös Marja Hyphenin toteamus tiedon tarpeellisuudesta, jotta potilas osaa olla aktiivinen oman sairautensa kanssa.

Reuman hoito on kehittynyt

Erityisesti tulehduksellisten reumasairauksien läkehoidossa on tapahtunut paljon 25 vuodessa. *Metotreksaatti* tuli käyttöön 1990-luvun alussa. Noin 15 vuotta sitten käyttöön tulivat biologiset lääkkeet. Lääkehoidon myötä leikkauksen tarve on vähentynyt, mutta edelleen tarvitaan osaavia *reumaortopedieja* leikkauksia tekemään.

Pääkaupunkiseudulla on reumanhoidon palveluissa tapahtunut monia muutoksia 25 vuoden aikana. Helsingiläisten reumapotilaiden erikoissairaanhoidon oli 1990-luvulla kaupungin omaa toimintaa Kivelän sairaalassa ja sen jälkeen Malmin sairaalassa. Vuoden 2000 alusta erikoissairaanhoidon siirtyi Kirurgiseen sairaalaan Husin perustamisen yhteydessä. Vähitellen reumapotilaiden hoito siirtyi entistä enemmän terveysasemille. Vuonna 2010 Meilahden valmistui Kolmiosairaala ja sen yhteyteen myös reumapoliklinikka, jonne reumapotilaiden erikoissairaanhoidon siirtyi Kirurgisesta sairaalasta. Nykyään myös reumahoidon muut palvelut – toimintaterapia, kuntoutusohjaus, fysioterapia, sosiaalityöntekijä - ovat Meilahden kampuksella.

Espoolaisten ja vantaalaisten reumapotilaiden erikoissairaanhoidossa oli mukana Reumaliiton ylläpitämä Helsingin Ympäristökuntien Reumatomisto HYRT, jonne Espoon ja Vantaan kaupungit myönsivät omille reumapotilailleen maksusitoumuksia. Lisäksi Jorvin ja Peijaksen sairaaloissa oli ja on edelleen reumapoliklinikat. Vantaa lopetti mak-



susitoumukset HYRTiin vuonna 2006 ja Espoo vuonna 2010. Tämän palvelun loppumisen myötä osa potilaista siirtyi Peijaksen ja Jorvin reumapoliklinikoille hoitoon, osa terveysasemien hoitoon.

Nykyään Vantaalla on Tikkurilan ja Myyrmäen terveysasemilla reumatologin ja reumahoitajan vastaanotto, jonne pääsee terveyskeskuslääkärin läheteellä. Espoossa ja Helsingissä ei tällaista toimintamallia perusterveydenhuollossa ole.

Reumaortopedia siirtyi Malmin sairaalasta Kirurgiseen sairaalaan vuonna 2000 ja sieltä Peijaksen sairaalaan vuonna 2008.

Yhteistyötä Luuvalon tekemisen hengessä

Luuvalosta alkanut yhteistyö oli hyvä pohja vuonna 2009, kun Reumaliiton hallitus päätti aloittaa aluetoimikuntatyön. Silloin Suomeen tuli kahdeksan aluetoimikuntaa, joista pääkaupunkiseudun aluetoimikunta oli yksi. Yhteistyötä olimme tehneet jo mm. yhteisten reumaviikon tapahtumien järjestämisessä, mutta aluetoimikuntatoiminnan myötä siitä tuli jäsenllympää. Aika nopeasti päädyimme aluetoimikunnan toiminnassa keskittymään vaikuttamistyöhön reumanhoidossa ja toisaalta yhdistysten vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen. Vaikuttamistyössä pääsimme hyvin alkuun, kun aluetoimikunnan ensimmäinen puheenjohtaja oli professori **Claes Friman**, joka oli ollut kehittämässä Hyksin reumahoitoa vuosikymmenten ajan.

Pääkaupunkiseudun yhteisiä vertaistukiryhmiä on myös syntynyt tänä aikana. Polymyalgiaryhmä aloitti vuonna 2004 ja Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa vuonna 2008.

Aktiivit työikäiset -ryhmä on toiminut hiukan lyhemmän aikaa ja viimeisimpänä yhteisenä vertaisryhmänä aloitti Nuoret aikuiset vuonna 2017.

Lehden tekemisenkin muuttuu

Lehden päätoimittajana ovat toimineet Paula Leh-muskallio vuosina 1995-2001, **Reijo Vainio** vuosina 2001-2005, **Jukka Juurinen** vuosina 2005-2009, **Pirkko Hyvärinen** 2010-2019. Vuoden 2020 alusta päätoimittaja on Espoon Reumayhdistyksen puheenjohtaja **Paula Pöntynen**. Toimitustapaa uudistettiin vuoden 2020 alusta niin, että toimituskunnassa on toimitussihteeri, joka on aktiivinen toimija, materiaalien kokoaja ja ilmoitustilan markkinoija. Toimitussihteerinä on nyt **Jyrki Laakso**.

Luuvalo on painettu tähän juhlanumeroon saakka Lehtiyhtymässä/Lehtisepissä Tuusulassa ja taittokin tapahtui siellä yli 10 vuotta. Alkuvuosina tekstit ja ilmoitusmateriaalit lähetettiin levykkeillä painopaikkaan ja oikoluku tapahtui painopaikan tiloissa Tuusulassa. Sitten oikoluku toteutettiin Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Kotkankadulla. Vuonna 2007 taittopaikaksi tuli TR-latomo, sen jälkeen Eepinen Oy. Nyt taitosta huolehtii **Timo Saari** ja lehden painamisesta PunaMusta. Kaikki materiaalit siirtyvät sähköisesti ja sivut tarkistetaan sähköisesti.

Luuvalon tabloid-ulkoasu poikkeaa muiden potilasyhdistysten tiedotuslehdistä, mutta toisaalta se on toiminut hyvin neljän yhdistyksen tasapuoliseen esillä oloon ja toiminnasta tiedottamiseen. Lehden ulkoasua on muutettu jonkin verran tämän 25 vuoden aikana. Ja nyt uuden aktiivisemmän toimitustavan myötä lukijoilla on edessään entistäkin raikkaampi ja tietorikkaampi lehti.

Pirkko Hyvärinen



Vuonna 2005 värit olivat tulleet Luuvaloon.

KELAN KUNTOUTUS- JA SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA KRUUNUPUISTOSSA 2020

75075	Nivelreumaa sairastavien sopeutusvalmennuskurssi	11.-15.5.2020
75076	Selkärankareumaa sairastavien sopeutusvalmennuskurssi	17.-21.8.2020
75033	Nivelreumaa sairastavien kuntoutuskurssi	9.-13.3.2020*
75034	Selkärankareumaa sairastavien kuntoutuskurssi	20.-24.4.2020*

*kuntoutuskursseilla yhteensä 3 jaksoa

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA myös Sjögrenin oireyhtymää, systeemisiä sidekudossairauksia sekä vaskuliittisairauksia sairastaville – kysy lisää!

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 044 763 9130 | www.kruunupuisto.fi

KUNTOLOMA HARJULLA 4 VRK 399 € / HLÖ

Lomapaketti sisältää majoituksen 2hh, täysihoidon, ohjattua liikuntaa, 2 x osahieronta ja parafinihoito käsille sekä kylpylän ja kuntosalin käytön.

LISÄTIEDOT
kuntoutus@kruunupuisto.fi
puh. 040 684 6488

KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS