



LUUVALO

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



LEHDESSÄMME mm:

- Biologiset reumalääkkeet
- Helsingin Reumayhdistyksen palvelukartoitus
- Yhdistysten liikuntaryhmät ja muu toiminta
- Svenska sidor

Reumakuntoutusta Härmän Kuntokeskuksessa



11.9.2017	Nivelreuma, sopeutumisvalmennus (67325)
2.10.2017	Selkärankareuma, sopeutumisvalmennus (67326)
23.10.2017	Nivelreuma, kuntoutus (67302)
6.11.2017	Nivelpsoriasis, sopeutumisvalmennus (67341)
11.12.2017	Selkärankareuma, kuntoutus (67305)

Yksilöllinen kuntoutus (TULES- ja reuma) on harkinnanvaraista KELAn kustantamaa kuntoutusta Sinun yksilöllisiin kuntoutustarpeisiin ja sitä voi hakea läpi vuoden. Kysy lisää!

På svenska 2018

5.3.2018 Reuma anpassningskurs, 5 dygn (68995)

Individuell rehabilitering (TULES-rörelseorgan och reuma) är behovsprövad FPA-bekostad rehabilitering för Dina individuella rehabiliteringsbehov och den kan ansökas året runt. Fråga mer!

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

Ota yhteyttä /Ta kontakt:

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



Pirkko Hyvärinen

pihyvari@welho.com



Päätoimittajan mietteitä

Valinnanvapaus nyt ja tulevaisuudessa

SAIN SILMÄKLINIKALTA palvelusetelin harmaakaihileikkaukseen. Samassa kuossa oli luettelo 12 palveluntuottajasta, joista voisin valita itselleni sopivan ja maksu olisi enintään julkisen hoidon maksu. Valitsin kävelymatkan päässä olevan paikan, kun muuta perustetta valinnalle en löytänyt. Leikkaus meni hyvin ja nyt on jo uudet silmälasitkin ja maailma kirkastunut.

Varasin julkiselta puolelta hammastarkastukseen aikaa. Puhelimessa annettiin noin kahden kuukauden päähän kaksi vaihtoehtoa. Valitsin minulle paremmin sopivan ajan, vaikkakin paikka oli toisella puolella kaupunkia. Yksi reikä löytyi ja se hoidettiin tarkastuksesta noin kuukauden kuluttua. Hoito oli kivutonta ja tehokasta.

Nyt kun sote-uudistuksen myötä valinnanvapaus on ollut paljon esillä, niin kummasti sitä on ruvennut seuraamaan oman hoitonsa toteutumista. Mielenkiintoista on myös huomata, kuinka paljon erilaisia terveydenhuollon palveluja ihminen tässä elämän vaiheessa ja pitkäaikaissairana tarvitsee.

Oman terveysasemankin toimintaa ja palvelua olen ruvennut seuraamaan entistä tarkemmin. Kun on käynyt samalla terveysasemalla 23 vuotta ja hoitoon on aina päässyt ja 'omat' lääkärit ja hoitajat ovat olleet muutaman vuoden jaksoa lukuun ottamatta pysyviä, niin aika vaikea olisi ainakin tässä vaiheessa lähteä vaihtamaan.

Perusteet sote-keskuksen tai palvelun valinnalle voivat olla hyvinkin yksilölliset. Joku valitsee lyhyen matkan perusteella, joku sen perusteella, että ei ole nykyiseen tyytyväinen, kolmas jonkun muun syyn perusteella. Tälläkin hetkellä voi vaihtaa terveysasemaa ja siinä riittää ilmoitus vaihtamisesta nykyiselle ja uudelle terveysasemalle. Eikä vaihtoa tarvitse perustella, jos ei halua.

Yksittäisten käyntien tai yksittäisen toimenpiteen kohdalla hoitopaikan valinnalla ei kokonaisvaltaisesti ole niin suurta merkitystä. Tilanne on toinen silloin, kun tarvitaan paljon palveluja, seurantaa ja lääkitysten miettimistä, kun on monta sairautta ja pitäisi saada lääkitykset sopimaan ja hoito ja seuranta kohdalleen. Siinä tilanteessa valinta pitäisi osata tehdä harkiten, varsinkin jos valinta on siten vuoden voimassa.

Sote-uudistukseen liittyvä valinnanvapaus julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden palvelujen välillä vaatii vielä lisää tietoa ja yhtenäisiä, meitä palvelevia kriteerejä, jotta aidosti osaamme tehdä oikeita valintoja. Tämän hetkisten tietojen mukaan Uudellamaalla sote-uudistukseen liittyvä valinnanvapaus tulee voimaan aikaisintaan vuonna 2020, mutta kyllä tämä mahdollisuus lisää mielenkiintoa seurata oman hoitonsa toteutumista jo nyt. ■

Chefredaktörens tankar

Valfrihet nu och i framtiden

AV ÖGONKLINIKEN fick jag en service-sedel för en gråstarrsoperation. I samma kuvert fanns en förteckning över 12 olika tjänsteproducenter och jag fick fritt valja den som passade mig bäst. En förutsättning var att kostnaderna inte skulle överskrida kostnaderna för kommunal vård. Då jag inte kom på något bättre urvalskriterium, valde jag den producent som fanns på promenadvärd från mitt hem. Operationen gick bra. Jag har redan nya glasögon och världen har blivit mycket klarare.

Sen beställde jag tid för tandkontroll via den kommunala sektorn. Per telefon fick jag en tid om cirka två månader och namnen på två alternativa tjänsteproducenter. Då valde jag den tid som passade mig bättre, fastän producenten fanns på andra sidan av staden. Ett hål hittades och åtgärdades ungefär en månad efter kontrollen. Vården var smärtfri och effektiv.

Nu när valfriheten varit så aktuell i samband med social- och hälsovårdsreformen, märker jag att jag har börjat följa aktivare med hur min egen vård sköts. Det är dessutom intressant att se hur många olika hälsovårdstjänster en människa i detta skede av livet och som långvårdspatient behöver.

Jag har också börjat följa ännu noggrannare med den egna hälsocentralens verksamhet och service. När man har besökt samma central i 23 år och alltid fått vård och då de "egna" läkarna och vårdar-

na med små undantag alltid varit de samma, skulle det kännas ganska svårt att byta till en annan vårdenhet.

Kriterierna för val av social- och hälsocentral kan vara mycket individuella. För någon är ett kort avstånd viktigt, en annan kanske är missnöjd med den gamla centralen och en tredje kan ha en helt annan orsak. Även idag är det möjligt att byta hälsocentral enbart genom att anmäla om saken till den nuvarande och den nya centralen. Och man behöver inte ange någon orsak för bytet.

För ett enskilt besök eller ingrepp har valet av vårdenhet egentligen inte så stor betydelse. Situationen ändras då det förutom uppföljning och omprövning av medicinsammansättningen krävs ett flertal tjänster; då man har flera sjukdomar, medicineringen borde samordnas och vården och uppföljningen koordineras. I en sådan situation borde valet göras med eftertanke, i synnerhet om valet sedan är i kraft ett helt år.

Den valfrihet gällande kommunala, privata och tredje sektorns aktörer som eftersträvas i social- och hälsovårdsreformen kräver omfattande information och att enhetliga kriterier som hjälper oss att göra ett klokt val ställs upp. Enligt vad vi vet i dag träder valfriheten gällande social- och hälsovårdsreformen i Nyland i kraft tidigast år 2020, men vetskapen om den här möjligheten ökar redan nu intresset att följa med hur den egna vården kommer att förverkligas. ■

Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto - asiakirjat, jotka jokaisen kannattaa laatia

NYKYISIN IHMISET MIIETTIVÄT yhä enemmän tulevaa ja tekevät suunnitelmia sen varalle turvatakseen asioitensa hoitamisen myöhemmin. Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto ovat tällaisia asiakirjoja, ja ne kannattaa laatia hyvissä ajoin pystyäkseen päättämään omista asioistaan niin pitkälle kuin mahdollista.

Laki edunvalvontavaltuutuksesta säädettiin jo vuonna 2009 mutta sen merkitys on tajuttu vasta äskettäin. Lyhykäisyydessään voidaan todeta, että laatimalla edunvalvontavaltuutuksen voi varmistua siitä, että tietty henkilö hoitaa asiat siinä vaiheessa, kun ei enää itse ole siihen kykeneväinen. Valtuutuksen voi antaa tietylle henkilölle tiettyä elämänvaihetta varten tietyissä tai kaikissa omissa asioissaan. Valtuutuksen antaminen tapahtuu luovuttamalla asiakirja valtuutuksensaajan haltuun.

Hoitotahto puolestaan koskee sosiaali-, terveys- ja sairaanhoitoa ja sillä on sama ajatus kuin edunvalvontavaltuutuksellakin. Hoitotahdon turvin voi varmistua siitä, miten tulee hoidetuksi silloin, kun ei enää itse kykene ilmaisemaan tahtoaan näissä asioissa. Kyseinen asiakirja on syntynyt ja muotoutunut käytännössä eikä siitä säännellä laintasaisesti. Tulevaisuudessa lienee mahdollista, että hoitotahdostakin säännellään laissa. Tämä olisi hyvä muun muassa siksi, että yhä useampi tulisi tietoiseksi tällaisesta mahdollisuudesta, ja että asiaa tulkittaisiin ja kehitettäisiin yhtenäisesti valtakunnallisesti vaihtelevien käytäntöjen sijaan.

Edunvalvontavaltuutus

Tiettyjen muutoseikkojen tulee täyttyä, jotta edunvalvontavaltuutus on pätevä. Valtuutuskentekijän on oltava vähintään 18-vuotias ja hänen tulee ymmärtää valtuutuksen merkitys. Valtuutuksen on oltava kirjallinen ja maistraatin vahvistama sen jälkeen, kun valtuutuksenantajan on tullut kyvyttömäksi hoitamaan omia asioitaan. Se ei siis astu voimaan ennen kuin maistraatti on vahvistanut edunvalvontavaltuutuksen ja ennen kuin henkilö luonnollisesti on kyvytön hoitamaan itse omat asiansa. Käytännössä tällaisen terveydentilan todentamiseksi tarvitaan lääkärintodistus. On tärkeää muistaa, että asiakirja tulee laatia etukäteen, eli on myöhäistä laatia sitä enää siinä vaiheessa, kun kyvyttömyys hoitaa omat asiansa on jo syntynyt. Kun tämä kyvyttömyys on syntynyt, edunvalvontavaltuutusta ei siten enää voi laatia.

Valtuutuksenantaja voi valita kenet tahansa henkilön tähän tehtävään, eli valtuutuksensaajan kohdalla ei ole rajoituksia esimerkiksi sukulaissuhteeseen tai muuhun seikkaan liittyen. Useimmiten valtuutuksensaaja on puoliso tai muu lähiomainen. Valtuutuksensaaja on luonnollisesti esteellinen hoitamaan sellaisia asioita, joissa hän itse on osallisena. Tällöin joko valtuutuksenantajan asettama varavaltuutettu tai edunvalvontaviranomainen hoitaa kyseiset asiat. Edunvalvontavaltuutus lakkaa olemasta voimassa silloin, kun valtuutuksenantaja menehtyy.

On olemassa tiettyjä rajoituksia siihen, mitä valtuutuksensaaja voi valtuutuksenantajan nimissä teh-

dä. Tämä ei voi valtuutuksenantajan nimissä esimerkiksi laatia testamenttia, solmia avioliittoa tai suostua adoptioon. Maistraatti valvoo valtuutuksensaajan toimintaa ja voi tarvittaessa pyytää valtuutuksensaajaa toimittamaan selvitys asioiden hoitamisesta.

Hoitotahto

Kun edunvalvontavaltuutus koskee erinäisten asioiden hoitamista, kuten laskujen maksaminen, sopimukset ja suostumukset, liittyy hoitotahto sosiaali-, terveys- ja sairaanhoidollisiin palveluihin. Hoitotahdon avulla henkilö voi ilmaista tahtonsa tulevaan hoitoonsa ja siihen sisältyviin vaihtoehtoihin liittyen niin, että hoitohenkilöstö on velvollinen noudattamaan hoitotahtoa.

Käytännöntasolla on tehty erilaisia valmiita lomakkeita, jotka täyttämällä voi yleensä varmistua siitä, että hoitotahto on pätevästi laadittu. Koska hoitotahtoa ja sen laadintaa ei tällä hetkellä vielä säännellä laintasaisesti, voi aina syntyä epäselvyyksiä hoitotahdon pätevydestä ja siitä, liittykö asiaan muotovaatimuksia tai muita edellytyksiä.

Varmin tapa varmistua hoitotahdon pätevydestä on laatia se kirjallisesti kahden todistajan ja kaikkien allekirjoitusten kera. Tämän jälkeen sen voi toimittaa omiin henkilötietoihinsa rekisteröitäväksi. Nykyisin hoitoyksiköt tallentavat useimmiten tällaiset asiakirjat elektronisesti sähköiselle asiointitilille, mutta lienee hyvä varmistaa, että paperiversiokin on saatavilla. Mitään muodollista estettä suulliselle hoitotahdolle ei ole, mutta käytännön näkökulmasta voidaan todeta, että kirjallinen hoitotahto on helpommin todistettavissa ja vähentää mahdollisia väärinymmärryksiä.

Juridista asiantuntijuutta suositellaan hyödynnettävän

Varsinkin edunvalvontavaltuutus on sen verran vaativa asiakirja, että useimmiten suositellaan juridisen avun hyödyntämistä edunvalvontavaltuutuksen pätevyyden varmistamiseksi. Hoitotahto ei nykyisellään edellytä mitään muutoseikkoja, mikä tarkoittaa sitä, että juristia ei välttämättä tarvita asiakirjan laatimiseksi. On kuitenkin aina hyvä varmistua siitä, että tällaiset merkittävät asiakirjat on laadittu oikealla tavalla ja ovat siten päteviä tosipaikan tullen.



Kirsi-Maria Malmund
OTM, Lakimies
SAMS – Samarbetsförbundet kring
funktionshinder rf

LUUVALO • SYKSY 2017 / HÖSTEN 2017



JULKAISIJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan
Reumayhdistykset sekä
Helsingfors Svenska
Reumaförening

TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys/
Luuvalo, Talvikkitie 34,
01300 Vantaa

PÄÄTOIMITTAJA

Pirkko Hyvärinen
050 338 1316
pihyvari@welho.com

TOIMITUSKUNTA

Espoon Reumayhdistys ry
Elina Sormunen
Hannele Jagadeesan

Helsingin Reumayhdistys ry

Raili Markkanen
Vantaan Reumayhdistys ry
Marja Jormanainen, Carita Marvia,
Mia Salminvuo
Helsingfors Svenska
Reumaförening rf
Anja Nurmela

Översättning

Anja Nurmela och Ursula Stenberg

OSOITTEENMUUTOKSET YHDISTYKSIIN

Espoon Reumayhdistys
040 589 4773
Helsingin Reumayhdistys
050 4318861

Helsingfors Svenska Reumaförening rf

050 421 2120
Vantaan Reumayhdistys
(09) 857 3167

TAITTO

Jauri Varvikko, www.eepinen.fi

PAINOPIIKKA

Lehtisepät Oy, Tuusula 2017

PAINOSMÄÄRÄ

7 000 kpl
ISSN 2341-927X

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

Biologiset reumalääkkeet mukaanlukien biosimilaarit

■ Biologiset reumalääkkeet ovat proteiineja, jotka muistuttavat kehon omia molekyylejä. Ne ovat suurikokoisia ja monimutkaisia makromolekyylejä, joita ei voi valmistaa kemiallisesti vaan niiden tuottamiseen tarvitaan eläviä soluviljelmiä. Monimutkaisen valmistusprosessin vuoksi ne ovat kalliita. Koska biologiset lääkkeet ovat proteiineja, ne pilkkoutuvat ruoansulatuskanavassa, minkä vuoksi niitä ei voi ottaa suun kautta. Ne annetaan pistoksina ihon alle tai suonen sisäisenä infuusiona. Biologisten lääkkeiden koostumuksesta suurin osa on vasta-aineita. Vasta-aineiden etu on siinä, että ne ovat hyvin spesifisiä. Miljoonien ainesosien joukosta ne tunnistavat ja tuhoavat ainoastaan tulehduksia aiheuttavat kohdeproteiininsa ja näin sammuttavat tulehduksen.

Biologisia reumalääkkeitä käytetään erityisesti keskivaikean tai vaikean nivelreuman (RA), selkärankareuman/spondylartriitin (AS/SPA), nivelpsoriaasin (PsA), systeemisen lupus erytematoosin (SLE) sekä tiettyjen vaskuliittien hoidossa. Näiden kalliiden valmisteiden käytön edellytyksenä, että perinteiset antireumaattiset valmisteet (esim. metotreksaatti) eivät lievitä oireita riittävästi.

Suomessa noin 20 prosenttia nivelreuma- tai selkärankareumapotilaista saa jotakin biologista lääkettä. Tämä tarkoittaa, että myös perusterveydenhoidon lääkärit kohtaavat yhä useammin biologisia reumalääkkeitä käyttäviä potilaita.

Joitakin lääkkeitä käytetään myös sidekudossairauksien, erityisesti vaikean SLE:n hoidossa. Belimumabi on monoklonaalinen vasta-aine, joka estää B-lymfosyyttien aktivoitumisen.

Myös tiettyjä vaskuliitteja (verisuonitulehduksia) voidaan hoitaa tehokkaasti biologisilla lääkkeillä. Rituksimabi on

hyväksytty ANCA-positiivisten vaskuliittien (granulomaatoosinen polyangiitti ja mikroskooppinen polyangiitti) hoitoon. Taulukossa 1 näkyy tällä hetkellä käytössä olevat biologiset lääkkeet ja mihin sairauksiin niitä käytetään.

Biosimilaarit

Biosimilaari on jo hyväksytyn biologisen lääkkeen (biologisen viiteläkkeen, alkuperäisen lääkkeen) kopio, joka ei kuitenkaan ole aivan identtinen alkuperäisen kanssa. Myyntiluvan saamiseksi on osoitettava, että biosimilaari ja biologinen viiteläke eivät eroa turvallisuuden ja hoidon vaikuttavuuden osalta. Biosimilaarin täytyy olla sekä biokemiallisesti että kliinisesti hyväksytty käytettäväksi. Sitä voidaan valmistaa myyntiin, kun alkuperäisen lääkkeen patenttisuoja on umpeutunut. Biosimilaareja valmistetaan samojen laatuvaatimusten mukaisesti kuin kaikkia alkuperäisiä biologisia lääkkeitä mutta niiden tuotantokustannukset jäävät alhaisemmiksi, koska niillä ei ole tuotekehityskustannuksia.

Suomessa on markkinoilla jo kaksi biosimilaaria TNF-estäjää Remicadelle (infliksimabi): Remsima ja Inflectra. Enbrelille (etanersepti) on myös jo biosimilaari, mutta sitä ei ole vielä hyväksytty maassamme.

Valvotuissa tutkimuksissa ei näissä valmisteissa ole tullut esiin mitään ongelmia esim. vaihdettaessa alkuperäisvalmistee edullisempaan biosimilaariin. Hoitoa aloitettaessa pyritään nykyään aina valitsemaan edullisempi vaihtoehto, mikä käytännössä useimmiten tarkoittaa biosimilaaria.

Biologisten lääkkeiden hyödyt

Biologiset lääkkeet ovat täysin muuttaneet reumasairauksien hoidon. Monet jotka ovat kokeilleet useita eri reumalääkkeitä ilman tulosta voivat saada avun biologisista lääkkeistä. Kun potilaalla on tulehdus, muodostuu suuria määriä pieniä tulehdusviestin välittäjäaineena toimivia molekyylejä, ns. sytokiinejä. Joillakin näistä sytokiineistä, TNF-alfa, IL-1 ja IL-6, on suuri vaikutus niveltulehduksen syntyyn. Biologiset lääkkeet salpaavat näiden sytokiinien tulehdusta aiheuttavan ja ylläpitävän vaikutuksen. Näin tulehdus rauhoittuu ja sairauden kulku hidastuu. Kipu, jäykkyys ja sairauden tunne vähenee tai häviää. Kaikki biologiset lääkkeet hidastavat myös nivelruston ja luuston tuhoutumista ja estävät näin nivelten virheasentoja.

Tulehdus ei rasita yksinomaan niveliä vaan koko kehoa. Se voi aiheuttaa väsymystä, alakulaisuutta, laihtumista, lihasheikkoutta ja luukatoa. Kun sytokiinit salvataan, myös nämä vaivat vähenevät.

Nykyään on saatavissa nivelreuman hoitoon viisi TNF-estäjää; Remicade, Enbrel, Humira, Cimzia ja Simponi. Remicade annetaan tiputuksena tavallisesti joka kuudes viikko. Muut otetaan itse pistoksena ihon alle tuotteesta riippuen kerran viikossa – kerran kuukaudessa.

TNF-estäjät on hyväksytty käytettäväksi myös vaikean selkärankareuman/spondylartropa-

tian ja nivelpsoriaasin hoidossa. Ne ovat yhtä tehokkaita näiden sairauksien hoidossa kuin nivelreumassa.

Nivelreuman hoitoon on hyväksytty kolme ei-TNF-estäjää. Näistä kaksi vaikuttaa valkosoluihin: Mabthera B-lymfosyytteihin ja Oencia T-lymfosyytteihin. Myös B- ja T-lymfosyytit stimuloivat tulehdusta. Kun lääkkeet joko pysäyttävät tai salpaavat lymfosyytit, voidaan tulehdusta hillitä.

Viimeksi hyväksytty lääke nivelreuman hoitoon on RoActemra. Se estää sytokiini IL-6:n vaikutusta. Kiinnostavaa on, että nämä kolme lääkettä eivät tehoa riittävästi selkärankareuman/spondylartriitin tai nivelpsoriaasin hoidossa.

Selkärankareuman/spondylartriitin ja nivelpsoriaasin hoitoon on sen sijaan äskettäin kehitetty ja myös hyväksytty kaksi lääkettä, jotka salpaavat kaksi muuta tulehdusta aiheuttavaa sytokiinia: IL-12/23 ja IL-17, jotka ovat osoittautuneet erityisen merkittäviksi näissä sairauksissa. Ensimmäinen Stelara tehoa hyvin nivelpsoriaasin ja ihopsoriaasin hoidossa. Toinen Cosentyx on hyväksytty käytettäväksi vaikean selkärankareuman, nivelpsoriaasin ja psoriaasin hoitoon. Teho on yhtä hyvä kuin TNF-estäjillä, joten nämä uudet lääkkeet tuovat kauan kaivattuja vaihtoehtoja näiden sairauksien hoitoon, jossa lääk vaihtoehdot ovat aikaisemmin olleet vähäiset.

Benlysta estää B-lymfosyyttien aktivoitumisen ja se on todettu tehokkaaksi SLE:n hoidossa. Tämän sairauden vaikeimpia ilmenemismuotoja (etenevä munuaissairaus tai SLE keskushermostossa) ei toistaiseksi hoideta biologisilla lääkkeillä, koska tutkimustuloksia tehosta ei vielä ole.

Biologisten lääkkeiden haittavaikutukset

Hoidon alkuvaiheessa potilas voi tuntea influenssan tyyppisiä oireita kuten palelua ja särkyä nivelissä tai lihaksissa. Nämä menevät tavallisesti itsestään ohi.

BIOLOGISET LÄÄKERYHMÄT

TNF-estäjät (käyttöalue: RA, AS/SPA, PsA, psoriasis)

- Etanersepti (Enbrel, sekä biosimilaari kaupallisella nimellä Benepali)
- Infliksimabi (Remicade, sekä biosimilaarit nimillä Remsima ja Inflectra)
- Adalimumabi (Humira)
- Golimumabi (Simoni)
- Certolitsumabpegoli (Cimzia)

IL-1-reseptorin antagonisti (käyttöalue: RA)

- Anakinra (Kineret)

CD-20-vasta-aine (käyttöalue: RA, ANCA-vaskuliitit)

- Rituksimabi (Mabthera)

CTLA4-fuusioproteiini (käyttöalue: RA)

- Abatasepti (Oencia)

IL-6-reseptorin antagonisti (käyttöalue: RA)

- Tosilitsumabi (RoActemra)

IL-17a-vasta-aine (käyttöalue: AS, PsA, psoriasis)

- Sekukinumabi (Cosentyx)

IL 12/23 vasta-aine (käyttöalue: PsA, psoriasis)

- Ustekinumabi (Stelara)

BlyS-vasta-aine (käyttöalue: SLE)

- belimumabi (Benlysta)

RA=nivelreuma, AS=selkärankareuma, SPA=spondylartriitti, PsA=nivelpsoriaasi

Erityisesti TNF-estäjien kohdalla varoitetaan, että ne voivat aktivoida mahdollisen piilevän tuberkuloosin. Tämä riski korotetaan aina ennen biologisen lääkkeen käyttöön ottoa. Myös hengitysteiden ja keuhkojen tulehdusten riski lisääntyy. Lisäksi virtsatietulehduksen riski ja keinoniveloperoidun nivelen tulehdusriski on olemassa. Biologinen lääkahoito keskeytetään, kunnes tulehdus on parantunut ja antibioottikuuri loppunut.

Pistokohdan iho voi punoitaa, mutta se on yleensä vaaratonta. Joskus punoitus voi muuttua niin hankalaksi, että hoito keskeytetään. Varsinaisia allergisia reaktioita esiintyy hyvin harvoin.

Biologisia lääkkeitä saavilla potilailla on havaittu kontrolliryhmää enemmän pahanlaatuisia kasvaimia, mm. lymfooma. Pitkään hyvin aktiivista nivelreumaa sairastaneilla potilailla on yleisesti lisääntynyt lymfooma- ja leukemiariski, mutta seurantatutkimukset eivät viittaa mihinkään yleisesti lisääntyneeseen pahanlaatuisten kasvainten riskiin, joka johtuisi biologisista lääkkeistä. Ei voida kuitenkaan

täysin poissulkea hieman lisääntyneitä ihosyövän (ei-melanooma, melanooma) riskiä, minkä vuoksi on syytä painottaa riittävän aurinkosuojakertoimen käyttöä kesäaikana.

MS-tyyppisiä oireita ja löydöksiä on joskus kuvattu TNF-estäjien yhteydessä. Jos sellaisia oireita esiintyy, tulee potilas lähetä suoraan neurologille, koska oireet pitää tarkkaan tutkia ja usein joudutaan TNF-estäjällä tapahtuva hoito keskeyttämään.

Dan Nordström
dosentti, reumatologi
HYKS
Helsingin Yliopisto



Lääkeasiaa

KULUVAN VUODEN ALUSTA lähtien Kela on korvannut erityisen kalliita (yli 1000 euroa maksavia) lääkkeitä kerralla **kuukauden tarvetta vastaavan määrän**. Aiemmin lääkkeitä korvattiin kerralla kolmen kuukauden tarvetta vastaava määrä. Uusi lääke-erä korvataan, kun edellinen on käytetty annosteluohjeen mukaisesti lähes kokonaan loppuun eli noin **viikkoa** ennen edellisen lääkkeen loppumista. Näihin kalliisiin lääkkeisiin kuuluvat mm. biologiset lääkkeet reuman, diabeteksen, astman, syövän ja tulehduksellisten suolistosairauksien hoidossa.

Kalliita biologisia lääkkeitä käytettäessä vuosiomavastuu ylittyy usein heti yhdessä kuukaudessa. Lääkkeiden 605,13 euron vuosiomavastuun maksaminen lyhyessä ajassa on monelle kohtuuton kustannus. Tilanne tuo vaikeuksia talouteen yleensä alkuvuodesta ja voi olla jopa osalle ylitsepääsemätön. Lääkkeet voivat jäädä ottamatta tai sairas voi joutua velkakierteeseen.

Reumaliitto on tehnyt kansalaisaloitteen, jossa se esittää, että silloin kun kysymyksessä on erityisen kalliiden lääkkeiden luokkaan kuuluva, vaikean ja pitkäaikaisen sairauden hoidossa tar-

vittava välttämätön lääke, **tulisi vuosiomavastuu voida jakaa tasaisesti 12 kuukaudelle.** Saa-dakseen luvan 12 kuukaudelle jaettuun omavastuuseen, vakuutetun on osoitettava sairaus ja lääkeshoidon tarve lääkärin B-lausunnolla. Erityiskorvausoikeuden vakuutetulle myöntäisi Kela.

Reumaliitto esittää myös, että silloin kun sairastava elää sosiaaliturvan varassa, jaettaisiin omavastuu automaattisesti 12 kuukaudelle ja vähennettäisiin suoraan etuudesta, jolloin sairastava voisi hakea lääkkeet ilman, että joutuisi maksamaan omavastuuta apteekkiin.

Reumaliitto on nostanut asian esille useassa eri yhteydessä, ja esitys on saanut kannatusta niin kansanedustajilta kuin Kelaltakin, mutta mitään ei ole tapahtunut. Meillä on nyt hy-

vät mahdollisuudet saada 50 000 nimeä aloitteen taakse, joka takaa käsittelyn eduskunnassa.

Nyt sinullakin on mahdollisuus vaikuttaa ja allekirjoittaa Reumaliiton kansalaisaloite osoitteessa www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/2487. Tarvitset sähköiseen allekirjoittamiseen pankkitunnukset.

Mikäli sinulla ei ole mahdollisuutta allekirjoittaa sähköisesti aloitetta, voit pyytää jotakuta tulostamaan sinulle paperisen kannatusilmoituksen ja postittaa sen sitten allekirjoitettuna Reumaliittoon.

Hannele Jagadeesan
Palveluneuvoja
Espoon Reumayhdistys ry

Oletko oikeutettu siivouspalveluun ilman arvonlisäveroa?

YKSITYISEN YRITYKSEN maksua vastaan tarjoamat ateriat-, siivous-, ruokaostos-, kylvytys-, kuljetus-, saattaja- ja lumenluontipalvelut ym. sosiaalipalvelut ovat asiakkaalle arvonlisäverottomia, jos tämä on esim. vanhus, vammainen, sairas, toipilas tai ei tule toimeen jokapäiväisessä elämässä ilman apua. Tätä kautta hänelle turvataan perustarpeiden saatavuus joko jatkuvasti tai väliaikaisesti.

Arvonlisäverottomuuden edellytyksenä on, että yritys on rekisteröity yksityisten sosiaalihuoltopalveluiden antajien rekisteriin (www.ytj.fi) tai yritys on tehnyt ilmoituksen tarjoamisestaan palveluista kunnalle. Lisäksi yrityksen on tehtävä asiakkaan kanssa palvelusopimus ja palvelusuunnitelma. Palvelusopimuksessa määritellään mitä palvelua ja kuinka usein. Siinä sovitaan esimerkiksi, että tiistaisin on kylvytys, pyykinpesu ja kaupassakäynti klo 11–13 ja torstaisin siivous klo 12–14. Palvelusuunnitelmaan kirjataan perustelut sosiaalihuollon tarpeelle eli kerrotaan, miksi tarvitset apua. Toimintakyvyn pitää olla todetusti alentunut.

Voit itse ottaa yhteyttä valitsemaasi yritykseen, joka tuottaa sosiaalipalveluita kunnan alueella. Nimilistan saat kuntasi sosiaalitoimesta tai vanhuspalveluiden neuvojalta. Tähän ei tarvita viranomaisen lupaa eikä päätöstä. Yritykset myös ilmoittelevat mainoksissaan, että tarjoavat sosiaalipalveluja ilman arvonlisäveroa kuten siivousta. Kannattaa kuitenkin tarkistaa hinnat huolellisesti.

Lisäksi saat verotuksessa kotitalousvähennyksen. Esimerkki:

Kotisiivouksen hinta	37,00 euroa/tunti
josta arvonlisäveron osuus 22%	6,67 euroa
Arvonlisäveroton hinta	30,33 euroa/tunti
Kotitalousvähennys 60 %	18,20 euroa
Siivouksen tuntihinta ”sosiaalihuoltona”	12,13 euroa/tunti

Itse olen reumasairana ostanut siivouspalvelua ikkunanpesuun, ja äitini, 92 vuotta, viikkosiivoukseen, pyykinpesuun, kauppapalveluun ja suihkutukseen.

Hannele Jagadeesan
Palveluneuvoja
Espoon Reumayhdistys ry

Terveyskylässä on Reumatalo

TERVEYSKYLÄ.FI on asiantuntijoiden ja potilaiden yhteistyönä toteutettu erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Se tarjoaa tukea sairauden kanssa elämiseen ja luotettavaa tietoa kaikille. HUS koordinoi palvelun kehittämistä. Se on Suomen kaikkien yliopistollisten sairaanhoitopiirien yhteinen projektikokonaisuus, johon on saatu rahoitus Sosiaali- ja terveysministeriöltä.

Palvelun sisällä toimii virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin: esim. Kivunhallintatalo, Nivelatalo, Reumatalo, Kuntoutumistalo ja Painonhallintatalo jne. Viimeisimpinä ovat valmistuneet Vertaistalo vertaistukeen ja Leikkaukseen. fi, johon on koottu tietopaketti sairaalassa tehtävään toimenpiteeseen valmistautumiseksi ja leikkauksesta toipumiseksi. Vuoden 2018 loppuun mennessä avoinna on noin 30 taloa.

Reumatalosta (reumatalo.fi) löydät tietoa reumasairauksista, niiden hoidosta, itsehoidosta ja reuman erityistilanteista kuten nopeasta yleistilan huononemisesta tai yllättävistä reaktioissa läkehoidossa. Sisällön ovat tehneet ammattilaiset juuri sinua varten.

Tulevaisuudessa reumapotilailla on halutessaan mahdollisuus ottaa käyttöön Reumatalon digitaalinen hoitopolku yhteydenpidon ja informaation väljänä. Hoitopolkua kehitetään yhteistyössä potilaiden kanssa.

Terveyskylän palvelut sopivat erityisen hyvin elämänlaadun, oireiden ja elintapojen seuraamiseen sekä pitkäaikaisen sairauden kanssa elämiseen. Kannattaa tutustua.

Hannele Jagadeesan
Espoon Reumayhdistys ry

TERVEYSKYLÄ.FI
REUMATALO

Joka kolmas vastasi Helsingin Reumayhdistyksen PALVELUKARTOITUKSEEN

HELSINGIN REUMAYHDISTYS teki keväällä 2017 jäsenilleen kyselyn. Silmä kartoitettiin toivomuksia toiminnan kehittämiseksi sekä tyytyväisyyttä erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon palveluihin. Kartoitus tehtiin yhteistyössä Reumaliiton kanssa.

Noin joka kolmas jäsen, yhteensä 585 henkilöä, osallistui kartoitukseen. Sen mukaan yhdistyksen jäsen oli tyyppisimmällään yli 65-vuotias nainen, ja jäsenistön neljä yleisintä diagnoosia olivat nivelreuma (53,6 %:lla), selkärankareuma (12,2 %:lla), nivelrikko (8 %:lla) ja fibromyalgia (6,8 %:lla). Harvinainen reumasairaus oli noin neljällä prosentilla vastaajista.

Tyytyväisyys perusterveydenhuollon ja Kolmiosairaalan palveluihin

Reilulla puolella hoito oli keskitetty perusterveydenhuoltoon. Vastaajia oli asiakkaina kaikilla terveysasemilla. Oman terveysaseman palveluita pyydettiin arvioimaan viisiportaisella asteikolla, jossa 1 tarkoitti tyytymätöntä ja 5 erittäin tyytyväistä. Eri palvelut ja niille annettujen pisteiden keskiarvot on esitetty kuviossa 1.

Eri toimintojen saamat pistemäärät vaihtelivat välillä 2,2–3,92. Pienimmän pistemäärän sai leikkauksen jälkeinen kuntoutus (2,2). Palvelua oli arvioinut 110 henkilöä. Parhaimmat pistemäärät saivat laboratoriotekniikan otto (3,92) ja vastausten saaminen (3,56) sekä apuvälineiden saaminen (3,51) ja sairaanhoitajapalvelut (3,48).

Kolmiosairaalan palveluita arvioitiin samalla viisiportaisella asteikolla 14 toiminnon osalta. Ne olivat osin samoja kuin perusterveydenhuollossakin (ks. kuvio 1). Palveluita pyydettiin arvioimaan vain siltä osin, kuin niitä oli käytetty. Eri palveluiden saamat pis-

temäärät vaihtelivat välillä 2,36–4,06. Matalimman pistemäärän sai jalkojen hoito (2,36). Parhaimmat pistemäärät saivat laboratoriotekniikan otto (4,06), reumahoitajapalvelut (3,82), nivelpistokset (3,77) ja leikkaukset (3,73).

Vastaajat saivat antaa myös myönteistä tai kielteistä palautetta kokemuksensa pohjalta.

Perusterveydenhuollossa kielteinen palaute liittyi usein vaikeuteen saada ylipäättään vastaanottoaika, lääkärin vaihtuvuuteen tai vuorovaikutukseen lääkärin ja hoitohenkilökunnan kanssa. Moni toivoi myös syvällisempää tietämystä reumasairauksista etenkin sairauden aktivoituessa, jolloin hoitoakin pitäisi ehkä muuttaa. Samoin moni oli sitä mieltä, että nivelpistoksiin tarvitaan lisää osaamista.

Vaikka laboratoriotekniikan toimivuuteen oltiin yleisesti varsin tyytyväisiä, niin osa koki, että tulosten tulokinta esimerkiksi turvakokeen tulokista jäi liikaa potilaan vastuulle. Toisaalta moni kertoi palveluiden toimivan omalla terveysasemalla mallikkaasti. Ajan sain tarvittaessa ja lääkäri perehtyi hyvin potilaan tilanteeseen. Terveysasemien välillä oli eroja, ja niitä selvitetään vielä jatkoanalyysseissä.

Suurin yksittäinen asia, josta tuli palautetta Kolmiosairaalan osalta, oli lääkäreiden vaihtuvuus. Sitä kommentoi 20 prosenttia vastaajista.

Yhdistykseltä toivottiin viestintää ja luentoja

Kartoitukseen vastanneita pyydettiin kertomaan, mikä on heidän mielestään Helsingin Reumayhdistyksen tärkein toimintamuoto. Kysymykseen vastasi 420 henkilöä. Annetut vastaukset jaettiin sisällön perusteella seitsemään ryhmään. Tärkeimmäksi tehtäväksi nousi tiedottaminen ja viestintä, joka mainittiin 213 kertaa. Tehtävä hahmotettiin laaja-alaisesti, niin

reumatiedon välittämiseksi yleisellä tasolla kuin suoraan jäsenistöön kohdistuvana informointina esimerkiksi eri reumasairauksista, hoidoista sekä etuuksista. Vertaistuki ja sen mahdollistaminen mainittiin toiseksi useimmin, 109 kertaa.

Kun osallistujia pyydettiin valitsemaan annetuista vaihtoehdoista tärkeitä toimintamuotoja, niin useimmin nimettiin luentotilaisuudet ja oikeuksien valvonta/vaikuttamistyö. Luentojen aiheiksi ehdotettiin erityisesti lääkkeitä, reumasairauksia ja hoidon kehittymistä sekä ravitsemukseen liittyviä aiheita. Vaikuttamistyön osalta tärkeinä nähtiin erilaisiin korvauksiin sekä hoitoon pääsyyn vaikuttaminen.

Yhdistyksen arvosanaksi 7,4

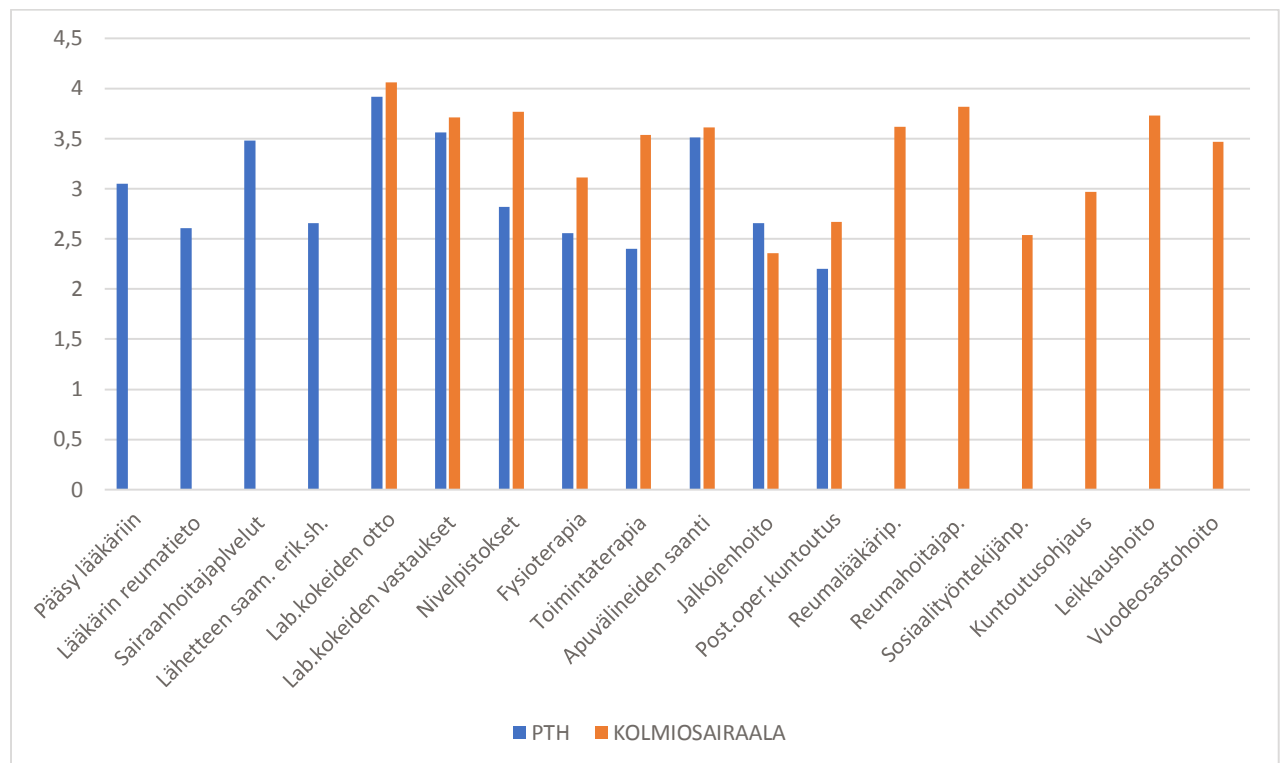
Osallistujia pyydettiin antamaan kokonaisarvosana yhdistykselle, omalle terveysasemalle ja Kolmiosairaallalle asteikolla 0–10, jossa 0 tarkoitti ei lainkaan tyytyväistä ja 10 erittäin tyytyväistä. Yhdistykselle annettiin arvosanaksi 7,4 (446 vastaajaa), terveysasemalle 5,8 (476 vastaajaa) ja Kolmiosairaallalle 7,0 (306 vastaajaa). Yli 130 henkilöä ei antanut yhdistykselle arvosanaa, mutta kommentoi vapaassa palautteessa yhdistystä positiivisesti. Toimintaan ollaan pääsääntöisesti tyytyväisiä suhteutettuna resursseihin, mutta parannettavaakin löytyy aina.

Tulosten analysointi jatkuu syksyllä mm. diagnoosiryhmittäin. Tuloksia hyödynnetään toiminnan kehittämisessä, ja niistä välitetään terveisiä myös perusterveydenhuoltoon ja kolmiosairaalaan.

Lämpimät kiitokset kaikille kyselyyn osallistuneille!

Jaana Hirvonen
Kehitysjohdaja
Suomen Reumaliitto

Kuvio 1. Tyytyväisyys perusterveydenhuollon ja Kolmiosairaalan palveluihin



Kirjavinkki

Lumoava Helsinki on retkiopas Helsingin lähiluontoon

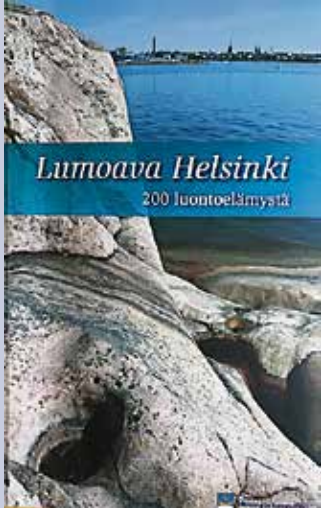
Osana Suomen 100-juhlavuotta ovat Helsingin kaupungin ympäristökeskus ja Edita julkaisseet Jussi Helimäen toimittaman Lumoava Helsinki 200 luontoelämystä -kirjan. Kirjassa esitellään suurin osa Helsingin luonnonsuojelualueista, suojelluista luontotyypeistä, lähes kaikki luonnonmuistomerkit, merkittävät geologiset ja perinneympäristökohteet sekä puistoja ja muita rakennettuja viheralueita.

Kirjassa ovat mukana kaikille tutut kohteet kuten Keskuspuisto, Seurasaari ja Suomenlinna, mutta myös paljon vähemmän tunnettuja kiinnostavia kohteita. Paikkoihin pääsee myös julkisilla liikennevälineillä ja pyöräillen.

Olen asunut lähes koko elämäni Helsingissä tai muualla pääkaupunkiseudulla, mutta kirjassa oli minulle paljon tuntemattomia, kiehtovia kaupunkiluontokohteita, joissa ajattelin käydä nyt kesällä, tulevana syksynä ja osan ensi keväänä. Kirjaa on helppo lukea ja selata. Siinä on selkeät kartat ja joka kohteesta kauniita kuvia. Valitsen tähän kirja-arvoskeluuni sellaisia esimerkkejä, joihin pääsee huonojalkainenkin.

Kivinokan vanha metsä on 14 hehtaarin laajuinen vanhaa kuusikkoa sisältävä alue, joka on erityisen merkittävä linnuston ja harvinaisten kääpien kannalta. Pesiviä lintulajeja tällä luonnonsuojeluohjelmaan kuuluvalla alueella on esim. töyhtötiainen, puukiipijä ja palokärki. Alueella on myös kaksi hiidenkirnua polun vieressä ja ulkoilureitti kiertää rannan lähellä. Kivinokassa on myös Puumerkkipolku, esteetön yli 300 metrin mittainen luontopolku.

Kangaslampi sijaitsee Ilveskorven puistossa Vuosaaren Kallvikintien vieressä. Yli hehtaarin kokoinen lammen ranta on varsin luonnonmukainen ja siellä kasvaa paljon ulpukkaa. Lammen erikoisuus on pieni koivu- ja kasvava saari. Lammella voi nähdä vesilintuja ja hämärässä lepakko-



jakin. Lammen ympäri kulkee ulkoilutie ja rannalla on laitureita.

Pitäjänmäessä rakennusten lähellä sijaitsee Strömbergin puiston vesiputous, joka on Helsingin erikoisuus, vapaana virtaava kolmimetrisen vesiputous. Putouksen alapuolella on kaunis Strömbergin puisto vihreine kasveineen ja ulkoiluteineen.

Lopuksi mainitsen Laajasalon Kaitalahdessa sijaitsevan erämäisen Kruunuvuoren lammen ja suon. Lammessa kasvaa uhanalaisia lajeja, kuten pohjanlumetta. Alueella on korpisuota ja nevaa ja esim. raatetta, lakkaa ja pyöreälehtikihokkia. Alueella on polkuja ja osittain vähän leveämpää tietä. Itse lähellä lampea aikaisemmin asuneena voin kertoa, että lampi on kesällä uskomattoman kaunis.

Maasto ei sovi kaikkein huonojalkaisimmille, ja hyttysuojaa kannattaa ottaa mukaan.

Hannele Jagadeesan
Espoon Reumayhdistys ry

Kirjan tiedot ja myynti Editan nettikaupassa: <https://www.editapublishing.fi/muut/tuote/lumoava-helsinki-200-luontoelamysta>. Hinta 25 euroa.



Kaisa Lähdeaho (vas.), Kati Kastemaa ja Riitta Smolander-Malin viihtyvät askartelukerhossa.

Kerhotoiminta aktivoi

■ ”Ihmeellistä, miten paljon pystyy käsillä tekemään”

ERILAISET TOIMINNALLISET kerhot ovat tärkeä osa reumayhdistysten toimintaa. Lumisateisena toukokuun keskiviikkona Helsingin Reumayhdistyksen askartelukerhon kokoontumisessa oli mukana kolme äskettäin kerhon toimintaan mukaan tullutta.

Kaisa Lähdeaho ja **Riitta Smolander-Malin** olivat lukeneet Luuvalo-lehdestä yhdistyksessä järjestettävästä korttikurssista. He tulivat kurssille, innostuivat korttien tekemisestä ja jäivät saman tien askartelukerhoon.

Kaisalla on ollut nivelreuma noin 20 vuotta. Yhdistykseen hän liittyi 10 vuotta sitten. Askartelun ja käsitöiden lisäksi Kaisa pitää leipomisesta. Askartelukerholaiset osallistuvat myös yhdistyksen tapahtumien tarjoilujen järjestämiseen, joten Kaisa on voinut toteuttaa itse-

ään keittiössään. Häneltä onnistuu niin pullat, sämpylät kuin saaristolaisleipäkin.

Kaisa käy kerhossa aina kun aikatauluun sopii. ”Ainoa miinus on pitkä matka Itä-Helsingistä, mutta tänne tulee kuitenkin mielellään, kun on mukava porukka”, Kaisa toteaa. Liikunta on myös tärkeä osa Kaisan viikko-ohjelmaa. ”Ja tietysti lastenlapsien kanssa on mukava viettää aikaa.”

Riitta sai polymyalgiadiagnosin vuonna 2008 ja liittyi heti yhdistyksen jäseneksi ja kävi polymyalgiavertaisryhmässäkin monta vuotta. Riitan työterveyslääkäri oli vinkannut yhdistyksen vertaistuesta. ”Askartelukerhossa olen viihtynyt hyvin, sillä olen aina pitänyt ompelemisesta ja askartelusta”, Riitta toteaa. Hän ompelee paljon myös kotona. Hänkin nauttii keittiössä puuhaamisesta. ”Olen järjestänyt juhlia ystävä- ja perhepiirissä, joten keittiössä puuhaaminen sopii minulle”. Myös Riitalle liikunta on osa viikko-ohjelmaa. ”Maanantainen jooga on tärkeä. Siitä en jää pois”, hän toteaa.

Kati Kastemaalla on ollut nivelreuma lähes 50 vuotta. Hän luki kevään Luuvalo-lehdestä askartelukerhosta ja tuli katsomaan, millaista kerhossa on. Sen jälkeen hän on käynyt kerhossa melkein joka keskiviikko. ”Than on ihmeellistä, miten paljon pystyy käsillään tekemään”, Kati toteaa. Hän keskittyy askartelemaan, eikä osallistu keittiötoihin. ”Onkin hyvä, että jokainen voi tehdä sitä, mistä itse nauttii”, hän toteaa. Askartelukerhoon osallistuminen on aktivoinut Katia muutenkin. ”Hankin tänä vuonna museokortin ja olen käynyt ahkerasti erilaisissa taidenäyttelyissä ja museoissa Helsingissä.”

Kaikki kolme toteavat, että ryhmään on ollut helppo tulla ja heidät on otettu ystävällisesti vastaan. Vertaistukeakin saa silloin kun sitä tarvitsee, vaikka pääasia kerhossa onkin askartelu ja puheenaiheetkin aika paljon kaikkea muuta kuin reumaa. ”Ahkerakaan ei tarvitse aina olla, jos on huonompi päivä. Silloin riittää, että on joukossa mukana”, Kati toteaa.

Pirkko Hyvärinen

Reumayhdistykset mukana Pieni ele - keräyksessä

KYMMENET vapaaehtoiset pääkaupunkiseudun reumayhdistyksistä olivat lipasvahteina huhtikuussa kuntavaalien yhteydessä toteutetussa Pieni ele -lipaskeräyksessä. Lämmin kiitos kaikille.

Säännöllisesti vaalien yhteydessä vaalipaikoilla toteutettavassa Pieni ele -lipaskeräyksessä on mukana 17 kansanterveys- ja vammaisjärjestöä, mm. Suomen Reumaliitto jäsenyhdistyksineen. Keräystuotto jaetaan tehdyn työn mukaan, eli mitä useampi paikka yhdistyksellä on vaalien aikaan, sitä suuremman osuuden kokonaistuotosta yhdistys saa. Keräystulot käytetään yhdistysten jäsenten hyväksi mm. neuvonta-, vertaistuki- ja virkistystoimintaan.

Pieni ele -lipaskeräys on erinomainen mahdollisuus tehdä hyvää ja osallistua yhdistysten vapaaehtoistoimintaan. Lipaskeräys toteutetaan vaalipaikoilla varsinaisena vaalipäivänä ja ennakkoäänestyspäivinä. Vapaaehtoisen tehtävänä on istua pöydän ääressä keräyslipaan lähellä ja kiittää siihen lahjoituksen laittaneita. Lippaaseen on merkitty keräyslupa. Aika lippaan äärellä voi olla muutama tunti tai useampi tunti, jokaisen voimavarojen ja halun mukaan. Ystävänkin voi ottaa mukaan.

Seuraava lipaskeräys toteutetaan tammikuussa 2018 presidentinvaalien yhteydessä. Presidentinvaalien ensimmäisen kierroksen varsinaisen vaalipäivä on 28.1. ja ennak-

Elina Sormunen (vas.) ja Hannele Jagadeesan Espoon Reumayhdistyksestä lipasvahteina kuntavaalien varsinaisena vaalipäivänä Boställskolanissa.



koäänestyspäivät 17.-23.1. Mahdollisen toisen kierroksen vaalipäivä on 11.2. ja ennakkoäänestyspäivät 31.1.-6.2.

Lipasvahtina voi toimia jokainen, niin jäsen kuin ei-jäsen, joka haluaa tällä tavalla tukea reumayhdistysten toimintaa. Lipasvahtina ja/tai keräykseen rahalah-



Kiitoskahvit vapaaehtoisille lipasvahdeille kuuluvat asiaan. Samalla voi vaihtaa kokemuksia toisten kanssa. Kuvassa Helsingin Reumayhdistyksen lipasvahteja kiitoskahveilla toimistolla.

joituksen antajana olet tukemassa yhdistysten jäsenille suunnattua toimintaa. Lipaskeräyksessä ovat

mukana pääkaupunkiseudun reumayhdistyksistä Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistykset.

Lisätietoja saat yhdistyksistä ja nettisivulta pieniele.fi

Pirkko Hyvärinen



Kunskap ger lindring

KUNSKAP GER LINDRING var temat för årets Reumadag för Svenskfinland, som Helsingfors Svenska Reumaförning ordnade 11.3. i samarbete med Reumaförbundet. Drygt 100 deltagare fick ta del av faktsäckade och tankeväckande föreläsningar om hälsan - både den fysiska och psykiska hälsan.

Reumatolog **Tom Pettersson** inledde med en presentation av reumatoid artrit, dvs ledgångsreumatism, som ger sig tillkänna i form av stelhet, svullnader och ömhet i de små lederna. Den här inflammatoriska sjukdomen kan börja i vilken ålder som helst men vanligen i åldern över 50 år. Rökning i samspel med genetisk disposition är en riskfaktor.

Behandlingsresultaten har förbättrats under de senaste decennierna tack vare nya läkemedel. Pettersson framhöll att det är av största vikt att kunna göra diagnosen så tidigt som möjligt. Själv kan man bidra till att mildra sjukdomens effekter. Sluta röka, minska överloppskiln och ät mångsidigt. Det är också bra att träna händer och fingrar samt att ägna sig åt skonsam motion som stavgång och cykling som inte belastar lederna så mycket.

En försämring av minnet hör till åldern och är delvis genetiskt betingat. Visst, men försämringen är också beroende av dina levnadsvanor framgick det av professor **Timo Strandbergs** presentation. Det råder nämligen ett samband mellan minnessjukdomar och sjukdomar som minskar tillförseln av blod till hjärnan. Genom att förhindra hjärt- och kärlsjukdomar har man därför goda möjligheter att nå resultat i vården av minnessjukdomar. Och här kommer dina levnadsvanor in eftersom riskfaktorer är högt blodtryck, höga kolesterolvärden i medelåldern, tobak, ohälsosam mat, övervikt och alkohol.

Man har också kunnat konstatera att fysisk rörlighet som promenader och aktiv tankeverksamhet påverkar minnet på ett fördelaktigt sätt. I Finska läkarföreningens tidskrift Duodecim lyfter man fram fyra saker som det lönar sig att satsa på; bärunga saker, promenera, ha



Det fanns mycket att diskutera mellan föreläsningarna.

socialt umgänge och fundera på kvistiga frågor.

Kännedomen om tarmarnas bakteriesamling har ökat mycket under de senaste åren framhöll docent **Karl von Smitten**. Man har lyckats identifiera ett stort antal bakterier och bestämma deras specifika DNA, vilket gett upphov till ett nytt sätt att se på tarmens betydelse. Tarmbakterierna kan påverka hjärnan - ja, man kan uppfatta tarmarna som vår andra hjärna. Det sker nämligen en kontinuerlig kommunikation mellan tarmarna och hjärnan.

Det är bakterierna som omvandlar den mat vi får i oss till nyttiga substanser. Skillnader i bakteriefloran kan vara förklaringen till varför en person som äter måttligt ändå tenderar att lägga på hullet medan en annan som äter minst lika mycket är smal som en sticka. Olikheter i bakteriefloran kan också förklara varför en "undergörande" diet fungerar för endel personer men inte för andra. Man mår bäst om man har en balanserad sammansättning av bakterier, sammanfattade von Smitten.

Audionom **Anita Valjakka** talade om åldersbetingad hörselnedsättning. Äldre får svårigheter att uppfatta vanligt tal. Man försöker kompensera dålig hörsel med rationellt tänkande. Medan man försöker gissa sig fram till vad man missat - ett enskilt ord eller kanske början av en sats - har talaren gått vidare i sin berättelse. Också en lindrig hörselnedsätt-

ning verkar därför menligt på förståelsen. Det är svårast att uppfatta de icke-ljudande konsonanterna (s, sje, t, tje, h, f osv), och det råkar sig så att de här är rikligt förekommande i svenskan.

Valjakka rekommenderar att inte vänta för länge med att låta undersöka sin hörsel. Bakomöratapparater är lämpliga för de flesta. Vid vanlig åldersbetingad hörselnedsättning klarar man sig bra med en billigare, så kallad standard apparat, som bekostas av FPA.

Din förmåga att uppfatta tal beror också på i vilken miljö du befinner dig. I ett sällskap där du är omgiven av många röster har du svårigheter att uppfatta enskilda röster. Av den här orsaken är öppna kontorslandskap ett problem för personer med dålig hörsel. Skogen, som har ett mjukt underlag, är uppåt öppen och vars trädstammar reflekterar konsonanterna, är däremot den bästa ljudmiljön.

Docent **Anneli Sarvimäki** betraktade samhörighet och delaktighet ur olika synvinklar. Som motsats till marginalisering betyder delaktighet att du förekommer i ett socialt sammanhang. Bland annat tillgång till information via till exempel tidningar samt möjlighet att påverka beslut är viktiga för delaktigheten. Viktigast är ändå den emotionella delaktigheten framhöll Sarvimäki - att man känner sig hemma.

Trots att man allmänt förstår att samhörigheten har stor betydelse för individens

hälsa och välbefinnande, har landets regering valt att ytterst motivera en satsning i den här riktningen med möjligheten till besparingar i statsfinanserna och bättre konkurrenskraft för landet. Sarvimäki kunde inte dölja en lätt ironi när hon konstaterade att vi kanske inte i första hand tänker på att vi stärker landets konkurrensförmåga när vi besöker en teaterföreställning tillsammans med våra vänner eller på annat sätt vårdar vår sociala samhörighet. Regeringen kunde också ha lyft fram delaktighet som en medborgerlig rättighet och någonting av vikt för demokratin, sade Sarvimäki vidare.

Av dagens föreläsningar framgick det sammanfattningsvis att nya rön och bättre teknik har under senare år skapat möjligheter att nå bättre vårdresultat. Samtidigt betonas allt mera det du själv kan göra för din hälsa och ditt välbefinnande; Ät mångsidigt, rör på dig i mån av möjligheter och vård ditt sociala umgänge.

Ordförande för Helsingfors Svenska Reumaförning Gunvor Brettschneider kunde avsluta dagen med att konstatera att varje deltagare fått en stor dos nyttig information att ta med sig hem. "Den positiva stämningen under dagen inspirerar oss alla att se över sin egen livsföring, kanske det finns anledning att göra någon liten justering."

Ralf Pauli

Fibrosta vapauteen - onko se mahdollista?

TÄHÄN POLTTAVAAN KYSYMYKSEEN saimme hyviä käytännön vinkkejä diblomiravitsemusterapeutti **Hanna Huttusen** esityksestä Espoon reumayhdistyksen Fibromyalgiapäivän tapahtumassa 12.5.2017. Kirjassaan KIPUTUS - Fibromyalgiasta vapauteen Hanna Huttunen kertoo oman tarinansa ja kuinka hän elämäntapa- ja ruokavalioremontilla on vapautunut fibromyalgiasta ja siihen liittyvistä muista vaivoista.

Entressen kirjaston esitystilassa istui 44 tarkkaavaista kuulijaa ja lukuisia ohikulkijoita, jotka saivat tietoa fibromyalgiasta, sen syntyteorioista ja miten siitä on mahdollista vapautua. Tai ainakin vähentää kipuja ja uupumusta, parantaa kehon hyvinvointia ja unen laatua. Kiputus -kirja on yleistajuinen ja omakohtaisiin kokemuksiin perustuva ja sen lopussa on helppoja ja terveellisiä ruokaohjeita otsikolla Fibrogourmet.

Miten tärkeää onkaan miettiä mitä suuhumme laitamme, ja miten suolisto sitä käsittelee. Stressi on tämän päivän seuralainen ja pitkittyessään tekee vahinkoa kehossa. Kuulimme myös, että seitsemässä vuodessa koko kehomme uudistuu ja vatsan voidessa hyvin olemme pirteämpiä ja terveempiä sekä nautimme elämästä. Kun voimme hyvin ja rakastamme itseämme voimme auttaa myös muita selättämään fibromyalgian ja varmasti myös muita sairauksia.

Olemme siis sitä mitä syömmme. Tilaisuuden tarjoiluun valitsimme aiheen mukaisesti vihannes- ja hedelmäpaloja, vihreätä luomuteetä ja raikasta vettä.

Marjatta Kuusijärvi ja Paula Pöntynen
Espoon Reumayhdistys ry



Väliaika. Todellista kesäteatteritunnelmaa oli Hämeenlinnan Uudessa Kesäteatterissa. Kuva: Ritva Panula.

Hyvän mielen retki

KESÄTEATTERIMATKAN järjestämisessä on aina oma jännityksensä: millainen on sää ja millainen on esitys. Tänä kesänä Helsingin Reumayhdistyksen kesäteatteriretkeen toi oman lisäjännityksensä ruokapaikan ja teatterikatsomon portaat, sillä tällä kertaa nämä olennaiset esteettömyysseikat oli jäänyt etukäteen selvittämättä. Tällaisinkin voi viedä 20 vuoden esteettömyysasioiden kanssa painiskelemisen jälkeen sattua.

Mutta todistetusti olemme sitkeätä väkeä. Kaikki pääsimme portaat ylös Hämeenlinnassa ravintola Piparkakkutaloon. Nousemista helpotti matalat porrasaskelmat ja käsisijoitteet portaitten molemmin puolin. Ja saimme sitten istua pöydissä ja nauttia maukkaan ja täyttävän lounas pöytiin tarjoiltuna. Hämeenlinnan Uuden Kesäteatterin katsomossakin pääsimme nousemaan portaat ylös katettuun katsomon osaan ja olimme siitä enemmän kuin tyytyväisiä lyhytaikaisen mutta aika räväkän sadekuuron aikana.

Mukavaa meillä oli. Mukana retkellä oli niin Espoon, Helsingin kuin Vantaan Reumayhdistysten jäseniä, heidän ystäviään ja läheisiään. Hyvä ruoka on aina tärkeä osa onnistunutta retkeä ja se puoli toteutui täydellisesti. Ja lopullisen onnistumisen kruunasi iki-ihana Suklaasydän -esitys kesäteatterissa. Huikkeen hyvät ammattilaulajat, -näyttelijät ja -soittajat kauniine esiintymisasuineen toivat eteemme aitoa 60-luvun tunnelmaa ja sen ajan suosittuja iskelmiä. Laulut soivat kauniisti ja esiintyjät olivat täysillä mukana esityksessä. "Tämä oli oikea hyvän mielen retki", oli erään osallistujan kommentti retken jälkeen. Näin todellakin oli.

Pirkko Hyvärinen



Hyvinvointipäivä 11.9 Kauneushoitola Lepopisteessä:
Tehokosteuttava HYDRAHYAL kasvohoito
50,- 1h Sopii kaikille ihotyypeille.
(norm.85e)

Kauneushoitola Lepopiste
Tuija Hjuovinen
Iso-roba 20-22A Jfki
Varaa aika 044-3227965

Joka mummi ja vaari nettiin

MAAILMA MUUTTUU yhä nopeammin siihen suuntaan, että palvelut ja tieto ovat netissä. Selviytyäksemme itsenäisinä toimijoita ja helpottaaksemme omaa elämäämme on käytännössä välttämätöntä ottaa netti käyttöön ja harjoitella ainakin tavallisimpien nettipalveluiden käyttö. Siis ihan vaan oman elämän helpottamiseksi kannattaa lähteä opettelemaan netin käyttöä.

Netin käytön harjoitteluun on nyt hyvä mahdollisuus Joka Mummi ja vaari nettiin -kurssilla, joka pidetään Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Pikku Huopalahdessa. Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille, joille tietoko-

neen käyttö on uutta ja jotka tarvitsevat oppiakseen käytännönläheistä opetusta. Koulutus tapahtuu viitenä torstai-iltapäivänä lokamarraskuussa. Lisää kurssista toisaalla tässä lehdessä.

Netin kautta saat myös uudella tavalla tietoa reumasairauksien hoidosta. HUS:ssa on kehitetty uusi nettipalvelu reumatauteja sairastaville, Reumatalo. Se löytyy helposti hakusanalla Reumatalo. Kannattaa mennä katsomaan, mitä kaikkea talo kätkee sisäänsä.

Jatkan vielä netistä. Espoon yhdistyksen uudet nettisivut ovat toivon mukaan käytössä tämän lehden ilmestyessä. Tavoitteenam-

me on ollut selkeät ja helppolukuiset sivut. Palaute sivuista on toivottavaa ja tervetullutta.

Kaikki ei kuitenkaan ole netissä, vaan pääosa yhdistyksemme toiminnasta on edelleen ihmisten kohtaamisia ja yhdessä toimimista. Pitkään toimineet ryhmät jatkavat. Liikuntaryhmissä allasvoimistelupaikat ja ajat ovat osittain muuttuneet. Leppävaaran elä ja asu-keskuksessa aloittaa uusi asahiryhmä ja Viherlaakson palvelutalossa monitoimiryhmäksi kutsuttu vertaistukiryhmä. Tiedot ryhmistä löydät lehden Espoon Reumayhdistyksen sivuilta.

Syksyllä mennään teatteriin, tai-

denäyttelyyn, viettämään virkistysviikonloppua Päiväkummussa jne. ja kauden lopussa vietetään Lucian päivän iltaa jouluisissa tunnelmissa Kauklahden palvelukeskuksessa.

Lopuksi haluan vielä muistuttaa ensi vuoden tammikuussa pidettävistä vaaleista ja vaalikeräyksestä. Ennakkoäänestys on 17.-23.1. ja varsinainen vaalipäivä sunnuntaina 28.1.2018 ja sen jälkeen mahdollinen toinen kierros. Vaalien yhteydessä on jälleen Pieni Elelipaskeräys. Tarvitsemme vaalipäiville lipasvahteja. Homma on helppoa ja mukavaa, joten ilmoitaudu toimistolle vaikka saman



tien. Keräyksellä saamme hyvän liisan toimintamme rahoittamiseen. Rentouttavaa syyskautta.

Elina Sormunen
puheenjohtaja
Espoon Reumayhdistys ry

Hyvää hoitoa kaikille

TOTEUTIMME ALKUKEVÄÄLLÄ yhteistyössä Reumaliiton kanssa jäsenkyselyn, jossa kysyttiin tyytyväisyyttä perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon sekä yhdistyksen palveluihin ja toimintaan. Kyselyn tuloksista on kirjoitus toisaalla lehdessämme. Tulokset ovat sen suuntaisia, että entistä enemmän meidän täytyy yhdistyksenä tuoda esille reuman monimuotoisuutta ja sen mukanaan tuomia erilaisten palvelujen tarvetta.

Paljon isoja uudistuksia on suunnitteilla ja meneillään ja yhdistyksen on pysyttävä uudistuksissa ja muu-

toksissa mukana. Olemme mukana Virtuaalisairaala-hankkeeseen kuuluvan Terveyskylän Reumatalon toteuttamisessa. Reumatalo näkyy jo netissä ja sitä kehitetään syksyn aikana edelleen.

Reumatalo on osa paljon puhuttua digitalisaatiota. Samaa digitalisaatiota on myös Joka mummi ja vaari nettiin -kurssi, jonka järjestämme syksyllä. Jos kiinnostusta on, niin voimme jatkaa kursseja keväällä.

Sote-uudistusta valmistellaan Uudellamaallakin ja siinä pyrimme vaikuttamaan yhdessä Reumaliiton ja muiden järjestöjen kanssa. Uudis-

tuksen tavoitteena on lääkäriin pääsyn helpottaminen, mutta jäsenkyselymmeikin perusteella voi sanoa, että yhtä tärkeätä on varmistaa riittävä tietämys reumasairauksista ja niiden moninaisuudesta.

Toinen yhdistyksille tärkeä asia on toimintaedellytysten turvaaminen. Kun vastuu sote-palveluista siirtyy kunnilta maakunnalle, niin miten tässä isossa organisaatiossa turvataan paikallisten potilasyhdistysten toimintaedellytykset, joihin tällä hetkellä kuntien sosiaali- ja terveys-toimi osallistuu monin osin. Asia on ollut esillä muutosjohtajien ja järjes-

töjen tilaisuuksissa ja asiaa on luvattu vielä selkiyttää.

Liikunta säilyy osana kunnan palvelua ja siinä Helsingin Liikuntavirasto on kiitettävästi tukenut yhdistystämme, jotta voimme toteuttaa liikuntaryhmiämme. Toivottavasti näin jatkuu myös tulevina vuosina.

Vertaistuki on noussut yhä enenevässä määrin osaksi hyvää hoitoa ja vertaistukihan on yhdistyksen perustehtävä. Meillä toimii tällä hetkellä kuusi varsinaista vertaistukiryhmää ja kolme toiminnallista vertaisryhmää/kerhoa ja jos tarvetta on uusille ryhmille, niin yritämme niitä



mahdollisuuksien mukaan järjestää. Tervetuloa taas tapahtumiimme ja toimintaamme. Ja tervetuloa syksy.

Marja-Terttu Brandt
puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry

Suomen 100-vuotisjuhlavuoden kunniaksi

YHDISTYKSEMME TULEE syksyn aikana järjestämään erilaisia tapahtumia. Tulemme järjestämään mm. Suomi 100-vuotisjuhlavuoden kunniaksi liikuntatapahtuman Kuusijärvellä sekä Alvar Aallon suunnittelemassa Villa Kokkosessa taiteilijakotikierroksen ja ruokailun. Tapahtumakalenterista löytyvät muut syksyn tapahtumat, kuten myös nettisivuiltamme, jossa tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen.

Olemme kevään aikana panostaneet tiedottamiseen mm. avaamalla Facebook-sivut. Iloksemme saimme kevätkokouksessa täydennystä hallitukseemme ja Carita Marvian myötä myös kotisivumme ovat uudistuneet. Pyrimme tiedottamaan jäsenillemme entistä paremmin ja nopeammin kaikista tapahtumistamme. Meihin voi myös ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä Facebookin kautta. Otamme myös

mielellämme vastaan vinkkejä jäseniltämme, mitä he toivoisivat, että järjestämme.

Kuten edellisessä Luuvalo-lehdessä mainitsin yhdeksi tämän vuoden teemaksi reumasairaiden lasten ja nuorten aktivoimisen, alkoi tämä mukavasti 11.3.2017 järjestetyllä retkellä Tiedekeskus Heurekaan. Mikäli jäsenemme osoittavat kiinnostusta vastaavaan retkeen, tulemme sellaisenkin järjes-

tämään uudelleen syksyllä.

Näin lopuksi haluan kiittää hallituksesta poislähtenyt Maila Kärkäistä aktiivisesta ja oma-aloitteisesta työstä Vantaan Reumayhdistyksen hyväksi.

Lämmintä ja aktiivista syksyä kaikille!

Mia Salminvuo
puheenjohtaja
Vantaan Reumayhdistys ry



Ödesfrågor för det friviliga arbetet?

ORGANISATIONER för frivilligt arbete har av hävd haft en central plats i vårt samhälle. Man har sagt att Finland är föreningarnas förlovade land och det har vi säkert upplevt i vårt eget liv. De flesta av oss hör till fler än en förening vars verksamhet bygger på friviliga insatser av medlemskåren. Inom social- och hälsovården har de frivilliga organisationerna jämsides med den offentliga servicen alltid haft en central roll.

De frivilliga organisationerna är i hög grad beroende av att ha en stark och aktiv medlemskår och av ekonomiskt stöd från både den privata och den offentliga sektorn för att kunna bygga upp en meningsfull verksamhet till sina medlemmars fromma.

Just nu finns det många öppna frågor vad gäller de friviliga organisa-

tionernas framtid. Svenska Studieförbundet publicerade nyligen en rapport, "Förbundsbarometern 2017", om situationen i föreningar och förbund som hör till Studieförbundet. Frageställningarna kan dock ses som allmängiltiga för föreningsverksamheten i allmänhet. Man konstaterar i förordet att föreningarna i Svenskfinland överlag mår bra och har en aktiv verksamhet. Ett par områden inom vilka man ser en del problem diskuteras dock också. De är sådana som vi inom vår förening kan känna igen.

Ett problem är det sjunkande medlemsantalet i många föreningar. I rapporten framhålls att många människor vill känna tillhörighet och delaktighet men ändå inte vill bli medlemmar i någon förening. Vi har i vår förening

synnerligen trogna medlemmar men tyvärr gäller också för oss detsamma som för andra föreningar – det är svårt att rekrytera nya medlemmar. Vårt medlemsantal har i många år hållit sig just under 300 men vi hoppas varje år inom styrelsen att vi i den årliga verksamhetsberättelsen kunde skriva in att vi nått 300-gränsen.

Ett annat problem som den ovan nämnda rapporten påtalar är finansieringen av verksamheten. Vår förening har haft förmånen att få understöd både från den offentliga sektorn, nämligen Helsingfors och Esbo stads social- och hälsovårdsnämnder, samt även av privata stiftelser och fonder. Tack var dessa stöd har vi dels kunnat ordna en mångsidig verksamhet och dels också kunnat subventionera medlem-

marnas deltagande i verksamheten.

Just nu är ovisheten stor inför framtiden. Den mångomtalade reformen av social- och hälsovården (s.k. Sote) som sticker upp sitt huvud var gång man diskuterar social- och hälsovården i vårt land har också vad beträffar de frivilliga organisationernas framtid lett till många frågetecken. Vilken roll kommer organisationer att ha i det framtida systemet och hur blir det med understöd från den offentliga sektorn? Kommer det ännu att finnas kommunala medel för att understöd den frivilliga verksamheten inom social- och hälsovården när värden förs över till landskapsnivå?

Dessa frågor kan ses som detaljer i den stora reform som har sagts vara den största under landets självständig-



hetstid men för de frivilliga organisationerna inklusive vår egen förening är de avgörande för hur vår verksamhet i framtiden kommer att utformas.

Gunvor Brettschneider
Ordförande för Helsingfors Svenska Reumaförening rf



ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMII

ESPOON REUMAYHDISTYS RY. • ESBO REUMAFÖRENING RF.

TOIMISTO

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

P. 040-589 4773

Sähköposti toimisto@espoonreumayhdistys.fi

Kotisivut www.espoonreumayhdistys.fi

Löydät meidät myös FACEBOOKISTA!

Pankki Nordea IBAN FI46 1112 3000 3095 07 (liikuntamaksut)

HALLITUS VUONNA 2017

Puheenjohtaja	Elina Sormunen	050 325 4646
	elina.sormunen@elisanet.fi	
Varapuheenjohtaja	Hannele Jagadeesan	040 701 8104
	hannele.jagadeesan@kolumbus.fi	
Varsinaiset jäsenet	Ritva Karhunen, Paula Pöntynen, Kati Sironen ja Marjatta Sykkö	
Varajäsenet	Mirja Hirvijärvi ja Tuula Rantasalo	
Sihteeri, toimistonhoitaja	040 589 4773, toimisto@espoonreumayhdistys.fi	

TUKIHENKILÖT

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

Fibromyalgia	Kati Sironen	050 58 41 576
	Lena Lindfors	050 572 6792
	Else-Maj Bamberg	040 566 3788
Polymyalgia	Ritva Karhunen	040 565 3184
Sjögrenin syndrooma ja SLE	Marjatta Sykkö	050 376 5942
Nivelreuma	Elina Sormunen	050 325 4646
Nivelrikko	Hannele Jagadeesan	040 701 8104
Tekonivel	Mirja Hirvijärvi	040 521 0933

PALVELUNEUVOJA

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

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

LIITY JÄSENEKSI

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

JÄSENMAKSU vuonna 2017 on 22 euroa.

JÄSENMAKSU: Danske FI79 8146 9710 0887 24

LIIKUNTA- ja muut MAKSUT: Nordea FI46 1112 3000 3095 07

VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2017

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm.
OK- Siviksen tuella



Opintokeskus Sivis

BRIDGE

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

FIBRORYHMÄ 1 (päiväryhmä)

Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu keskiviikkoisin klo 12 – 14 **Espoon Järjestöjen Yhteisö ry:n (EJY)** tiloissa (Erkkeri), **Kauppamiehentie 6, Tapiola**. Lisätietoja saa soittamalla ryhmän vetäjille, Kati Sironen p. 050 584 1576, varalla Lena Lindfors p. 050 572 6792. Kahvitarjoilu!
06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 01.11., 15.11., 29.11.

UUSI FIBRORYHMÄ 2 – töissä käyville! (ks. erillinen ilmoitus)

Tiistai klo 18-19.30, **Espoon reumayhdistyksen** tiloissa, **Ruutikatu 9 C**.
05.09., 19.09., 03.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.

KULTTUURIPIIRI

7.10. klo 14-15 Vierailu Didrichsenin taidemuseossa, 28.10. klo 16 Espoon teatteri: Seuraavat 500 vuotta ja 23.11. klo 13.30 tutustumiskäynti Iittala-Arabian muotoilu-keskukseen. Ks. erilliset ilmoitukset.

UUSI MONITOIMIRYHMÄ (ks. erillinen ilmoitus)

Maanantaisin klo 16.00 -17.30, **Viherlaakson palvelutalon 3 krs., Kievarinpolku 1**.
11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12.

TIISTAIKERHO (Reumakahvila)

Vertaistukiryhmä on kaikille jäsenille avoin ja kokoontuu tiistaisin klo 13-15, **Tapiolan palvelukeskuksen** tiloissa, **Länsituulentie 1**, 3. krs. Tapaamisiin voi tulla mukaan joka kerta tai vain silloin tällöin oman jaksamisen mukaan. Lisätietoja saa ryhmän vetäjiltä, Aune Stenlund, p.044 382 3080 ja Marja Ruotsalainen, p.040 7359092. Kahvitarjoilu!
12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 14.11., 28.11., 12.12.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET RYHMÄT

Pääkaupunkiseudun yhteiset ryhmät kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Korppaanmäentie 6, Helsinki, Pikku Huopalahti. Ryhmien kokoontumisajat ja paikat löytyvät Helsingin yhdistyksen kotisivuilta www.helsinginreumayhdistys.fi

- PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ
- PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET -RYHMÄ
- PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET -RYHMÄ
- PÄÄKAUPUNKISEUDUN POLYMYALGIARYHMÄ

LIIKUNTAPAINOTTEISET VERTAISTUKIRYHMÄT

Ryhmät aloittavat viikolla 35 ja lopettavat viikolla 50, ellei toisin mainita!

Ryhmät eivät kokoonnu pyhä-/juhlapäivinä.

Ilmoittautumiset: toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai **p. 040-589 4773**.

Osallistumismaksu, 35 €/kausi jäseniltä ja muilta 70 €/kausi, maksetaan syyskuun aikana yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07.

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

ALLASVOIMISTELU

Leppävaara uimahalli, Veräjäpellonkatu 15

<i>Maanantai</i> (terapia-allas)	Ryhmä 1. klo 14.15 -15.00	Ryhmä 2. Klo 15.15 -16.00
Ohjaajat Rosa Pyhälä ja Maarit Halonen		
<i>Keskiviikko</i> (terapia-allas)	Ryhmä 1. Klo 19.00 -19.45	Ryhmä 2. Klo 19.45 -20.30
Ohjaaja Inari Heimo		

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarin tie 2.

<i>Torstai</i> (terapia-allas)	Ryhmä 1 klo 19.00 -19.45	Ryhmä 2 klo 19.45 - 20.30
Ohjaajat Maarit Halonen ja Rosa Pyhälä		

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4

Perjantai klo 18.00 -18.50 Ohjaaja Maarit Halonen

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

ASAHI Tunti koostuu yksinkertaisista liikesarjoista, jakautuen viiteen osioon: rentoutus, niska- ja hartiasoutu, selkä, jalat ja tasapaino. Liikkeet tehdään seisten tai istuen, riippuen terveydentilasta. Keskeisiä elementtejä ovat liikkeiden hidas tempo ja kiireetön ilmapiiri.

Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3

Tiistai klo 18.00 -18.50 Ohjaaja Rosa Pyhälä

Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, alakerran kuntosali

Torstai klo 13.15 -14.00 Maksuton ryhmä Ohjaaja Tia Westermarck

ESPOON REUMAYHDISTYS RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

PERJANTAINA 17.11.2017 klo 18 – 19.30

**Sellon kirjaston Akselisali
Leppävaarankatu 9 (kauppakeskus Sello)**

Kokouksessa käsitellään 10 § mukaiset sääntömääräiset asiat. Syyskokouksen 2017 käsiteltäväksi haluttava aloite on jätettävä hallitukselle kirjallisena syyskuun 2017 loppuun mennessä.

Ennen kokousta klo 16.30 on **yleisöluento** Sellon kirjaston aulassa: **Arkemme kemikaalit – missä ja miksi?** Arkipäivän kemikaalikuormituksella on varmasti vaikutusta kehoomme ja hyvinvointiimme. Kemikaaliasiantuntija Sanna Virtanen. Vapaa pääsy - Tervetuloa!



MEDIYOGA kausi 26.9.-12.12. Ilmoittautuminen toimistolle viim. 8.9.
Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio- /hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään joogamatolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta. Lisää tietoa mediyogasta löytyy Luuvalon artikkelissa 1/2017 (näköislehti www.helsinginreumayhdistys.fi/luuvalo-lehti/).
Kauklahden palvelukeskus (liikuntasali), Hansakartano 4
Tiistai klo 12.00-13.00 Ohjaaja Heidi Sundquist

KUNTOSALIHARJOITTELU
Kannunsillanmäen väestösuoja, Kannunsillankatu 4
Torstai klo 17.30 – 18.30 Ohjaaja Marika Kauraoja

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

SYKSYN 2017 OHJELMA

YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille

SYYSKUU		
ti	05.09. klo 18-19.30	Fibroryhmä 2(ilta), ks erillinen ilmoitus
ke	06.09. klo 12-14	Fibroryhmä 1(päivä)
ma	11.09. klo 16 -17.30	Monitoimiryhmä, ks. erillinen ilmoitus
ti	12.09. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	19.09. klo 18-19.30	Fibroryhmä 2(ilta),
ke	20.09. klo 12-14	Fibroryhmä 1(päivä)
ma	25.09. klo 16 -17.30	Monitoimiryhmä
ti	26.09. klo 13-15	Tiistaikerho
pe	29.09.-01.10.	Virkistysviikonloppu, Päiväkumpu, ks. erillinen ilmoitus

LOKAKUU		
ti	03.10. klo 18-19.30	Fibroryhmä 2(ilta)
ke	04.10. klo 12-14	Fibroryhmä 1 (päivä)
la	07.10. klo 14-	Didrichsenin taidemuseo, ks. erillinen ilmoitus
ma	09.10. klo 16 -17.30	Monitoimiryhmä
ti	10.10. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	17.10. klo 18-19.30	Fibroryhmä 2(ilta)
ke	18.10. klo 12-14	Fibroryhmä1(päivä)
ma	23.10. klo 16 -17.30	Monitoimiryhmä
ma	23.10. klo 18.00	Luento: Ajankohtaista asiaa reumasta, ks. erillinen ilmoitus sivulta 13.
		Tiistaikerho
		Teatterivierailu, ks. erillinen ilmoitus
		Fibroryhmä 2(ilta)

MARRASKUU		
ke	01.11. klo 12-14	Fibroryhmä 1(päivä)
ma	06.11. klo 16 -17.30	Monitoimiryhmä
ti	14.11. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	14.11. klo 18-19.30	Fibroryhmä 2(ilta)
ke	15.11. klo 12-14	Fibroryhmä 1(päivä)
pe	17.11. klo 16.30-	Syyskokous ja yleisöluento, ks erillinen ilmoitus
ma	20.11. klo 16 -17.30	Monitoimiryhmä
to	23.11. klo 13.30	Vierailu Iittala & Arabian keskukseseen, ks. erillinen ilm.
ti	28.11. klo 12-14	Tiistaikerho
ti	28.11. klo 18-19.30	Fibroryhmä 2(ilta)
ke	29.11. klo 13-15	Fibroryhmä 1(päivä)

JOULUKUU		
ma	04.12. klo 16 -17.30	Monitoimiryhmä
ti	12.12. klo 12-14	Tiistaikerho
ti	12.12. klo 18-19.30	Fibroryhmä 2(ilta)
ke	13.12. klo 17.30 -20.00	Joulujuhla, ks erillinen ilmoitus

MONITOIMIRYHMÄ (uusi)

Maanantai klo 16.00 -17.30,
Viherlaakson palvelutalo 3 krs., Kievarinpolku 1.
Ryhmässä mm. luentoja, tuote-esittelyjä, askartelua/käsitöitä, lukupiiri, keskustelua ajankohtaisista aiheista ym.
Kahvitarjoilu!

Ensimmäinen tapaaminen ma 11.9.
Seuraavat 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12.
Ryhmä on avoin kaikille Espoon Reumayhdistyksen jäsenille.
Ei ilmoittautumista - Tervetuloa!

FIBRORYHMÄ2 -töissä käyville (uusi)

Tiistai klo 18 – 19.30
Espoon Reumayhdistyksen tilat, Ruutikatu 9 C
Vertaistukiryhmä kokoontuu joka toinen viikko **alkaen ti 5.9.**
Seuraavat 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.
Ilmoittautumiset ryhmänvetäjälle Melissa Livola:
livola63@yahoo.com
Tervetuloa mukaan!

VIRKISTYSVIIKONLOPPU

Kylpylähotelli Päiväkumpu

29.9. - 1.10.2017

Ylhäntie 1 (navigaattori/karttahuu Keskustie 121), Karjalohja
www.paivakumpu.fi
Viikonloppu sisältää uuden elämyskylpylän ja kuntosalin käytön sekä tulopäivän päivällisen, lauantain aamiaisen, lounaan ja päivällisen sekä lähtöpäivän aamiaisen ja buffet-lounaan.
Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 130€/hlö/vrk, ei-jäsenille 170€/hlö/vrk.
Majoittuminen 2 hengen huoneissa, 1 hengen huonelisä 34€/hlö/vrk.
Majoittumisessa on huomioitu liikuntarajoitteiset.
Ilmoittautumiset 11.9.2017 mennessä,
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773
Perille pääsee bussilla, mutta mikäli kuljet omalla autolla, ilmoita voitko ottaa kyytiin muita osallistujia!

VIERAILU DIDRICHSENIN

TAIDEMUSEOON

Lauantai 7.10.2017 klo 14 – 15
Osoite: Kuusilahdenkuja 1, HKI
www.didrichsenmuseum.fi
Suomen tunnetuimpiin nykytaiteilijoihin kuuluvan, **Osmo Rauhalan (1957-) 60-vuotisnäyttely.**
Opastetulla kierroksella saadaan myös esittely museosta ja sen historiasta
Espoon Reumayhdistyksen järjestämälle vierailulle pääsylippu maksaa 10 €. Yli 75-vuotiaat maksutta.
Ilmoittautumiset 25.9.2017 mennessä,
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773.
Tervetuloa!

TEATTERIVIERAILU

Espoon teatteri, Revontulihalli
Lauantai 28.10.2017 klo 16
Revontulentie 8, Tapiola
www.espoonteatteri.fi
’Seuraavat 500 vuotta’
Paavo Westerbergin uusi näytelmä on moderni trilleri perisynnistä ja syyllisyydestä.
Rooleissa Eero Aho, Ria Kataja, Carl-Kristian Rundman.
Liput Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 10€ ja muille 36/33€
Ilmoittautumiset 16.10.2017 mennessä,
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773
Tervetuloa!

IITTALA & ARABIA

MUOTOILUKESKUS -vierailu

Torstai 23.11.2017 klo 13.30
Hämeentie 135 A, 00560 Helsinki
www.designcentrehelsinki.com
Opastetulla kierroksella tutustutaan täysin uudistuneeseen Designmuseo Arabiaan. Silmäys tulevaisuuteen saadaan tutustumalla keskuksen Design Labiin ja vierailemalla taideosaston keramiikkataiteilijoiden työhuoneilla.
Kierroksen jälkeen voi tehdä löytöjä uudessa Iittala & Arabia Muotoilukeskuksen myymälässä tai istahtaa kahvikupilliselle keskuksen kahvilaan.
Ilmoittautumiset 13.11.2017 mennessä.
Opastettu vierailukierros on ilmainen Espoon Reumayhdistyksen jäsenille. Tervetuloa!

JOULUJUHLA

Keskiviikko 13.12.2017

klo 17.30-20.00



Perinteinen joulujuhlamme järjestetään **Kauklahden palvelukeskuksessa, Hansakartano 4** (lähellä Kauklahden asemaa).
Tarjolla on perinteinen jouluateria kaloiheen, kinkkuineen/ kalkkunoineen, laatikoida unohtamatta. Ohjelmaa, laulua ja yhdessäoloa.
Tuo mukanasasi pieni paketti, jotta pukki voi jakaa lahjan meille jokaiselle.
Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €.
Ilmoittautumiset ja ruokarajoitukset maanantaihin 27.11.2017 mennessä,
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773.
Maksu Espoon Reumayhdistyksen tilille Nordea FI46 1112 3000 3095 07, viimeistään 29.11.2017 mennessä.

Reumatologi Pekka Nykäsellä on yksityisvastaanotto

Espoon Reumayhdistyksen toimiston tiloissa, Ruutikatu 9C
Syksy 2017 tiistai 5.9., 3.10., 7.11., 12.12.
Kontrollikäynti on 45 minuuttia ja ensikäynti on 60 minuuttia.
Hinta potilaalle on 65 euroa.
Lääkäri perii suorakorvauksena Kelalta sairausvakuutus-korvauksen. Ota maksu mielellään käteisellä mukaan!
Tilaa aika palveluneuvoja Hannele Jagadeesanilta arkisin klo 14 -16, p. 040 7018104 tai hannele.jagadeesan@kolumbus.fi.
Ilmoittakaa aikaa varatessanne mahdollisesta kortisonipistosten tarpeesta ja apteekki, jonne haluatte sähköisen reseptin. Etusijalla ovat yhdistyksen jäsenet!
Reumatologi Pekka Nykäselle on mahdollisuus esittää kysymyksiä reumataudeista, niiden hoidosta ja tutkimuksista.
Puhelinaika on vastaanottopäivinä klo 13 - 18, jolloin lääkäri soittaa teille. Hintaa on **20 euroa.**
Tilaa puhelinaikaa hyvissä ajoin ennen vastaanottopäivää Hannele Jagadeesanilta.



HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

TOIMISTO

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

Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

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

Toimistonhoitaja, yhdistyksen sihteeri Tiina Kosti

Toimistolla on maksutta, jäsenetuhintaan tai tutustumista varten mm.

- esitteitä reumasairauksista, sosiaali- ja vammaispalveluista
- Duodecimin Reuma-kirja, Reumaliiton reuma-aapinen
- Nivelreuma-potilasopaskirja
- Reumaliiton adresseja
- askartelukerholaisten valmistamia koruja, kortteja ja muita käsitöitä

Tervetuloa tutustumaan materiaaleihin ja tekemään hankintoja toimiston aukiolo-aikoina ja tapahtumien yhteydessä.

Liikenneyhteydet Korppaanmäentielle: Raitiovaunu 10, Mannerheimintietä kulkevat bussit, Pasilan asemalta bussi 23 (Ruskeasuon pysäkillä pois).

Vuokraamme tilojamme kokous- ja koulutuskäyttöön. Alakerrassa myös työtila-mahdollisuus. Lisätietoja toimistostamme.

HALLITUS vuonna 2017:

Puheenjohtaja Marja-Terttu Brandt, varapuheenjohtaja Pirkko Hyvärinen

Muut varsinaiset jäsenet: Pirjo-Liisa Kangasniemi, Päivi Koivunen,

Raili Markkanen, Satu Nupponen, Erkki Sirviö

Varajäsenet: Tuula Mustonen, Tuula Jurczak (rahastonhoitaja)

JÄSENMAKSU vuonna 2017 on 27 euroa

JÄSENEKSI LIITTYMINEN

Voit liittyä jäseneksi soittamalla toimistoomme, sähköpostitse tai nettisivujemme kautta. Jäsenetuja ovat mm. Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, 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 valmiita kuuntelemaan ja keskustelemaan, kun haluat puhua sairaudestasi tai sen aiheuttamista muutoksista elämässäsi. **Palveluasiamies** neuvoo sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluihin liittyvissä asioissa.

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

Palveluasiamies Pirkko Hyvärinen 050 338 1316 pihyvari@welho.com

YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMÄT

VESIVOIMISTELU

Kevään ryhmistä jatkoan ilmoittautuneille postitetaan lasku kotiin elokuun aikana.

Paikka varmistuu maksun maksamalla. Vapaita paikkoja voi tiedustella toimistosta

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 5.9.-29.12.

Ti klo 16.00 ja 17.00, pe klo 15.30 ja 16.30 kausimaksu 56 euroa.

Ke klo 15.45 ja 16.30, kausimaksu 54 euroa

Käpylinna, Mäkelänkatu 86-96 E, syyskausi 4.9. – 21.12.

Ma klo 18.00, ke klo 9.00, to klo 15.00, kausimaksu 56 euroa

Metropolia AMK, Vanha Viertotie 23, syyskausi 19.9.-12.12.

Ti klo 14.15, kausimaksu 42 euroa

REUMAJOOGA

Reumajoogaan ilmoittautuminen ryhmän alkaessa liikuntapaikalla

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 7.9.- 28.12.

To klo18.00 - 19.30, kausimaksu 58 euroa

LIIKUNTAVIRASTON ERITYISUIMAKORTTI

vammaisten ja pitkäaikaissairaitten omaehtoiseen uintiin. Kortin myöntämisen perusteita ovat mm. kuvallinen invalidien pysäköintilupa tai vammaispalvelun kaupunkikortti. Korttiin oikeutettuja ovat myös **reumasairaat, joiden Kelakortissa on tunnus 202**. Kortti maksaa 52 euroa + henkilökohtainen kulunvalvonta- ja asiakaskortti 4 euroa. Kortti on voimassa ostopäivästä vuoden eteenpäin. Kortin voi ostaa Itäkeskuksen, Jakomäen, Pirkkolan ja Yrjönkadun uimahallien kassoilta sekä Liikuntaviraston kassalta, Paavo Nurmen kuja 1 E. Kortti oikeuttaa maksuttomaan sisäänpääsyyn kaikissa Helsingin uimahalleissa ja maauimaloissa. Lisätietoja Liikuntaviraston numerosta (09) 310 87509.

VERTAISTUKIRYHMÄT JA KERHOT

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

FIBROMYALGIARYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea fibromyalgiaa sairastaville. Syksyn kokoontumiset:

Ti 5.9. klo 17.30-19.30

Ti 3.10. klo 17.30-19.30

Ti 7.11. klo 17.30-19.30

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

Satu Nupponen, satu.m.nupponen@gmail.com

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea nivelreumaa, selkärankareumaa, nivelpsoria ja nivelrikkoa sairastaville. Syksyn kokoontumiset, Huom! tunnilla aikaistettu alkamisaika:

Ti 12.9. klo 12-14 Kuulumisia kesän jälkeen

Ti 10.10. klo 12-14 Vitamiinit

Ti 14.11. klo 12-14 Katse kenkiin

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

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET – ryhmä (uusi ryhmä)

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille 20-ikävuoden molemmin puolin. Ryhmän toiminta muotoutuu ryhmäläisten toiveista ja ideoista. Ensimmäisellä tapaamiskerralla tutustumme toisiimme sekä suunnittelemme yhteistä toimintaamme. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sairauteen liittyvien asioiden jakamiselle sekä nuorille ihmisille ajankoh- taisten ilmiöiden ja elämäntilanteiden pohdinnalle.

Ensimmäinen kokoontumiskerta on **keskiviikkona 4.10. klo 18-20**. Tervetuloa!

Kiinnostuitko, mutta et pääse ensimmäiseen tapaamiseemme? Ota yhteyttä ryhmän vetäjään Jemina Lindholm, 040 864 1178, lindholm.jemina@gmail.com

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET –RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea eri reumasairauksia sairastaville työikäisille.

Syksyn kokoontumiset:

Ma 18.9. klo 18 - 20

Ma 16.10. klo 18 - 20

Ma 20.11. klo 18 - 20

Lisätietoja ryhmän toiminnasta saat yhdistyksen toimistosta ja nettisivuilta.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville.

Syksyn kokoontumiset:

Ma 25.9. klo 17.30 – 19.00

Ma 23.10. klo 17.30 – 19.00

Ma 27.11. klo 17.30 – 19.00 Jouluista askartelua ja yhdessäoloa.

Ryhmän vetäjät Reija Närhi, reijanarhi@hotmail.com ja Salla Aurinko,

salla.aurinko@gmail.com

PÄÄKAUPUNKISEUDUN POLYMYALGIARYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea polymyalgiaa sairastaville. Syksyn kokoontumiset:

Ma 11.9. klo 17–19 Vertaiskeskustelua.

HELSINGIN REUMAYHDISTYS RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

keskiviikkona

22.11.2017 klo 18.00

yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen10 §:ssä mainitut asiat: hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio, valitaan yhdistyksen puheenjohtaja, hallituksen varsinaiset ja varajäsenet vuodelle 2018. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle syyskuun loppuun mennessä.

Ennen kokousta klo 17.00 Munkkiniemen apteekin farmaseutti kertoo ajankohtaista lääkettä, mm. lääkkeiden toimittamisen käytännöistä.

TERVETULOA



Ma 9.10. klo 18.00 Luento polymyalgiasta, Hyvinkään sairaalan reumatologi Timo Väliviita. **Paikka Myllytien monitoimikeskus, Myllytie 11, Järvenpää.** Järjestäjänä Tuusulanjärven Reuma ry. Sovitaan yhdessä paikallisjunalla lähtemisestä syyskuun tapaamisessa.

Ma 13.11. klo 17-19 Mitä kuulu Sotelle. Pirjo-Liisa Kangasniemi kertoo.

Ma 11.12. klo 17-19 Hyvää oloa luonnosta. Tutustumme Donna Taponeron myssyfarmin luomusertifioituihin tuotteisiin.

Ryhmän vetäjä Liisa Rantalainen, 044 989 9590, liisa_rantalainen@hotmail.com

ASKARTELUKERHO

Viikoittainen askartelukerho antaa onnistumisen ja ilon hetkiä. Keskustelun ja yhdessäolon lomassa valmistamme kukin taitojemme mukaan käsitöitä, kortteja ja muita luomuksia myytäväksi yhdistyksen toiminnan tukemiseksi. Tapaamiset keskiviikkoisin klo 13-16. Kerho aloittaa syyskauden 13.9.

BRIDGEKERHO kokoontuu joka maanantai klo 12.30 - 15.30. Tervetuloa mukaan. Kerho aloittaa syyskauden 4.9.

KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos olet urospuolinen kanssaeläjä ja haluaisit kokeilla, kuinka ruuan teko onnistuu. Kokoontumiset Korppaanmäentien keittiössä torstaina 21.9., 26.10., 23.11. ja 21.12. **klo 12.00.** Huom! tunnilla aikaistettu alkamisaika. Lisäinfoa antaa Börje Forsman, puh. 050 3411699, s-posti: Bhoecae@outlook.com

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme OK-Siviksen tuella.



TIETOPAINOTTEISET SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT FIBROMYALGIAA JA NIVELREUMAA SAIRASTAVILLE

helsinkiläisille ja Espoon Reumayhdistyksen jäsenille. Katso erilliset ilmoitukset takasivulta.

JOKA MUMMI JA VAARI NETTIIN -KURSSI

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

RETKET JA VIRKISTYS

OPASTETTU TUTUSTUMINEN FAZERILAAN ti 19.9 klo 13.30

Kokoontuminen Fazer Vierailukeskus, pääsisäänkäynti, Fazerintie 6, Vantaa Noin 1 tunnin opastetulla kierroksella tutustutaan Fazerin toimintaan, pitkään historiaan, tuotevalikoimaan ja innovaatioihin Jokainen saa lähtiessä mukaansa tuotekassin. Näyttelykierroksen jälkeen on mahdollisuus tehdä ostoksia myymälässä ja nauttia kahvilan herkuista. **Ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 12.9. Maksu 12 euroa aikuiset, 10 euroa eläkeläiset ja opiskelijat, yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, viesti Fazer.** Julkisilla tulo: esim. bussit 587 ja 572K Mellunmäen M-asemalta laiturille 14 tuovat lähelle, kävelyä pysäkillä 250 m.

RUSKAKÄVELYT ke 27.9. ja ke 11.10. klo 17

27.9. klo 17-19 lähtö ja paluu: Talvipuutarhan piha, Hammarskjöldintie 1. Tarkkailemme syksyn merkkejä niin Kaupunginpuutarhassa kuin Alppipuistossa. Huom! voit päättää retken missä kohdassa tahansa.

11.10. klo 17-19 lähtö Hakasalmen huvilan etupiha, Mannerheimintie 13b. Tarkkailemme syksyn värejä Finlandia-talon ja Oopperan välisessä puistossa. Siitä jatkamme lahden ympäri Linnunlaulun puolelle. Huom! Voit päättää retken missä kohdassa tahansa. Yhteistyökumppani Helsingin Luonnonsuojeluyhdistys. Ei ennakoilmoittautumista.

BUSSIRETKI TYYKIKYLÄN TARINAA – HÄRKÄTIEN HISTORIAA la 7.10.

Lähtö klo 9.00 Mikonkadun tilausliikennepysäkillä. Forssassa tutustumme op-paan johdolla Tyykikylän kiertoajelulla vanhan tekstiiliyhdyskunnan historiaan ja nykypäivän elämään. Vierailemme Forssan museon näyttelyssä 'Kirjavan Kankaan Kaupunki'. Ostoshetki Finlaysonin tehtaanmyymälässä (20 % alennus). klo 13.30 museotila Hevossillalla herkullinen ruokapöytä. Ruokailun jälkeen tutustuminen pihapiiriin rakennuksiin. Klo 15.00 Jatkamme Tammelan keskusta ja vierailemme harmaakivikirkossa. Klo 16.15. iltapäiväkahvi Hämeen luontokeskuksessa, auditoriossa 'Metsäillä on vartijansa' esitys. Klo 17.00 lähtö kotimatalle. Takaisin Helsingissä olemme noin klo 18.30. Retken hinta 70 euroa jäseniltä, muilta 84 euroa. **Ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 7.9.**

OPASTUS SINEBRYCHOFFIN TAIDEMUSEON MINÄ EN OLE MINÄ – NÄYTTELYYN to 2.11. klo 13.00, Bulevardi 40.

Lipun 12/10 euroa/museokortti jokainen maksaa itse paikan päällä, joten tulethan hieman ennen opastuksen alkua. Yhdistys maksaa opastuksen.

Ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 26.10.

MUSIKAALI MYRSKYLUODON MAIJA to 23.11. klo 19 Helsingin kaupunginteatterissa, Eläintarhantie 5.

Remontoidun teatterin uusi kotimainen suurmusikaali. Musiikkina on Lasse Mårtensonin alkuperäissävellykset, joihin uudet sanat on tehnyt Maija Vilkkumaa. Lipun hinta on 75 euroa. **Varaathan lippusi toimistosta viimeistään 1.11.**

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2017

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

ELOKUU

La 19.8. klo 12-15

Ke 30.8. klo 17.30

Vietämme kirpputoripäivää. Tervetuloa tekemään löytöjä ja virkistymään kahvioomme.

Fysioterapian ja osteopatian keinoja kipuun, nivelten jäykkyyteen ja yliliikkuvuuteen. Asiantuntijoina fysioterapeutti Tuomas Paavola ja osteopaatti Heikki Pirhonen Hieros Oy:stä.

SYYSKUU

Ma 4.9. klo 12.30

Ti 5.9. klo 17.30

To 7.9. klo 13-15

Ma 11.9. klo 17.00

Ti 12.9. klo 12.00

Ke 13.9. klo 13-16

Ma 18.9. klo 18.00

Ti 19.9. klo 13.30

To 21.9. klo 12.00

Ma 25.9. klo 17.30

Ti 26.9. klo 13.00

Bridgekerho aloittaa syyskauden, jatkaen joka maanantai.

Fibromyalgiaryhmä

FinnComfort-jalkineiden esittely. Kahviommekin on auki.

Polymyalgiaryhmä. Vertaiskeskustelua.

Nivelryhmä. Kuulumiset kesän jälkeen.

Askartelukerho aloittaa syyskauden, jatkaen joka keskiviikko.

Aktiivit työikäiset -ryhmä

Opastettu tutustuminen Fazerilaan, ks. viereinen palsta.

Kulinaariklubi

Harvinaisten ryhmä

LUENTO: Suun hyvä hoito osana tasapainoista

reumanhoitoa. Luennoijana suuhygienisti Kelly Blumfeldt, Helsingin kaupunki, suun terveydenhuolto.

Ruskakävely. Lähtö Talvipuutarha. Ks. viereinen palsta.

Ke 27.9. klo 17.00

LOKAKUU

Ti 3.10. klo 17.30

La 7.10. klo 9.00

Ma 9.10.

Fibromyalgiaryhmä

Bussiretki 'Tyykikylän tarinaa', ks. viereinen palsta.

Polymyalgiaryhmä lähtee kuuntelemaan Polymyalgia-luentoa

Järvenpäähän. Ks tarkemmin Polymyalgiaryhmän kohdalta.

Nivelryhmä. Vitamiinit.

Ruskakävely. Lähtö Hakasalmen huvila. Ks. viereinen palsta.

Aktiivit työikäiset -ryhmä

Toscanalainen iltapäivä. Valmistamme ja nautimme yhdessä toscanalaisen lounaan. **Ilm.toim. viimeistään 12.10.**

Tarvikkeista 5 euron maksu.

Harvinaisten ryhmä

Ma 23.10. klo 17.30

Ma 23.10. klo 18.00

LUENTO: Ajankohtaista asiaa reumasta, luennoitsijana reumatologi Antti Puolitaival.

Paikka: Porthania, Suomen Laki -sali, Yliopistonkatu 3, 1. krs. Luennon järjestää Reumaliitto yhteistyökumppaneineen.

Kulinaariklubi

To 26.10. klo 12.00

MARRASKUU

To 2.11. klo 13.00

Ti 7.11. klo 17.30

Ma 13.11. klo 17.00

Ti 14.11. klo 12.00

Ma 20.11. klo 18.00

Ke 22.11. klo 17.00

Sinebrychhoffin taidemuseo. Ks. viereinen palsta.

Fibromyalgiaryhmä

Polymyalgiaryhmä. Mitä kuuluu Sotelle.

Nivelryhmä. Katse kenkiin.

Aktiivit työikäiset -ryhmä

Ajankohtaista lääkeasiaa, mm. lääkkeiden toimittamisen käytännöt, asiantuntijana Munkkiniemen apteekin farmaseutti.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Kulinaariklubi

To 23.11. klo 12.00

To 23.11. klo 19.00

Ma 27.11. klo 17.30

Musikaali Myrskyluodon Maija, ks. viereinen palsta.

Harvinaisten ryhmä.

JOULUKUU

La 2.12. klo 12-14

Ma 11.12. klo 17.00

JOULUMYYJÄISET

Polymyalgiaryhmä. Hyvää oloa luonnosta.

Ke 13.12. klo 13.00

To 21.12. klo 12.00

JOULUTUNNELMAA

Kulinaariklubi

JOULUMYYJÄISET lauantaina 2.12.2017 klo 12-14

yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki

Joulukortteja, käsitöitä, leivonnaisia. Kahvio, arpajaiset.

TERVETULOA



JOULUTUNNELMAA ke 13.12. klo 13.00

yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki

Laulua ja lyriikkaa joulupuuron ääressä. Marja Leijola riimittelee taidolla meidät jouluun, Timo Hietanen säestää yhteislaulua. Tarjolla puuroa, joulukahvit ja iloista mieltä! Jotta puuro riittää, ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 5.12.





VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

Toimisto

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



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

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

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

HALLITUS VUONNA 2017

Puheenjohtaja Mia Salminvuo, 044 311 0049

Varapuheenjohtaja Marja Jormanainen, 040 764 2691

Muut varsinaiset jäsenet:

Marjatta Antila	040 838 5163
Helena Forssell	050 490 3997
Ilona Harrila-Nurmi	050 302 9228
Carita Marvia	
Raili Mäkinen	040 354 6609
Ritva Peurala	050 495 1554

Varajäsen:

Tuulikki Valo

TUKIHENKILÖT

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



KOKOUSKUTSU

Vantaan Reumayhdistys ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS



maanantaina 13.11.2017 klo 17.00

Kokouspaikka:
Vantaan Reumayhdistyksen toimisto
Osoite: Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
Tervetuloa!

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2017

SYYSKUU

Ma 4.9. klo 13.00-14.30:

Vertaistukiryhmä (Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34)

Psykoterapeutti, erikoissairaanhoitaja Kirsi Muuri alustaa aiheesta Kipu ja mieli.

Su 10.9. Tallinnan risteily

Ke 27.9. klo 13.00-14.30:

Myyrmäen reumakerho, Arkin tiloissa, Liesitori 1 A, 3. krs.

Reissukuvia ja tarinoita Ahvenanmaalta. Vetäjinä Pirkko-Liisa ja Irja.

LOKAKUU

Ma 2.10. klo 13.00-14.30 Vertaistukiryhmä (Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34)

La 7.10 klo 12.00 Vierailu Taiteilijakoti Villa Kokkoseen (ks. erillinen ilmoitus)

Ke 11.10. klo 13.00-14.30:

Myyrmäen reumakerho, Arkin tiloissa, Liesitori 1 A, 3. krs.

Keskustelua tietotekniikasta. Vetäjinä Pirkko-Liisa ja Irja.

MARRASKUU

Ke 1.11. klo 13.00-14.30:

Myyrmäen reumakerho, Arkin tiloissa, Liesitori 1 A, 3. krs.

Mielirunosi ja muita säkeitä. Vetäjinä Pirkko-Liisa ja Irja.

Ma 6.11. klo 13.00-14.30:

Vertaistukiryhmä (Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34)

Ma 13.11 klo. 17.00 SYYSKOKOUS (Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34)

Pe 17.11. klo 19 Vantaan Teatteri Silkkisali klo 19, (ks. erillinen ilmoitus)

Ke 22.11. klo 13.00-14.30:

Myyrmäen reumakerho, Arkin tiloissa, Liesitori 1 A, 3. krs.

Matkakuvia Etelä-Amerikasta. Vetäjinä Pirkko-Liisa ja Irja.

JOULUKUU

Ma 4.12. klo 13.00-14.30:

Vertaistukiryhmä (Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34)

Ke 13.12. klo 13.00-14.30:

Myyrmäen reumakerho Arkin tiloissa, Liesitori 1 A 3. krs.

Joulun taikaa. Vetäjinä Pirkko-Liisa ja Irja.



Teatteri Vantaa Silkkisali 17.11.2017 klo 19.00

Teatteri Vantaa Silkkisali 17.11.2017 klo 19.00

Varaa paikkasi teatterikappale Päivällisvieraaseen 30.9.2017 mennessä kotisivujemme kautta.

Paikkoja on 30 nopeimmalle ja liput Vantaan reumayhdistyksen jäsenille 25 euroa kappale.

www.vantaanreumayhdistys.net

Vierailulle taiteilijakoti Villa Kokkoseen 7.10.2017 klo 12.00

Villa Kokkonen on **Tuusulanjärven taiteilijayhteisön** nuorin talo. Sen isäntäpari esittelee taiteilijakotia ympäri vuoden yksittäisille kävijöille ja ryhmille **Alvar Aallon** ja **Jean Sibeliuksen** jalanjäljissä. Esittelykierros huipentuu taiteilijapariskunnan tarjoamaan konserttihakkeen.

Suomi 100 -juhlavuoden kunniaksi, on luvassa peräti kolme musiikkiesitystä ja Finlandia-hymnillä aloitetaan. Musiikkiesityksen jälkeen nautimme patapöydästä ja kakkukahveista. Hinta on 30 euroa per henkilö ja mukaan mahtuu 20.

Ilmoittaudu 15.9.2017 mennessä nettisivujemme kautta:

www.vantaanreumayhdistys.net

(Mahdollisuuksien mukaan pyrimme järjestämään yhteiskuljetuksen)

RYHMÄT

VERTAISTUKIRYHMÄ

Vertaistukiryhmässä jaamme kokemuksia ja keskustelemme vapaamuotoisesti sairauteen liittyvistä, osallistujia kiinnostavista tai askarruttavista aiheista. Kokoonnumme yhdistyksen toimistolla (Talvikkitie 34, takakautta sisään) syyskaudella 2017 seuraavasti klo 13.00–14.30. ma 4.9, ma 2.10, ma 6.11 ja ma 4.12.
Tiedustelut: Ilona Harrila-Nurmi puh. 050 302 9228

MYYRMÄEN REUMAKERHO

Myyrmäen reumakerho kokoontuu keskiviikkoisin klo 13.00–14.30. Arkin tiloissa Liesitori 1 A 3 krs. Vetäjinä Pirkko-Liisa ja Irja.
Ke 27.9 klo 13.00- 14.30 Reissukuvia ja tarinoita Ahvenanmaalta
Ke 11.10 klo 13.00- 14.30 Keskustelua tietotekniikasta
Ke 1.11 klo 13.00- 14.30 Mielirunosi ja muita säkeitä
Ke 22.11 klo 13.00- 14.30 Matkakuvia Etelä-Amerikasta
Ke 13.12 klo 13.00- 14.30 Joulun taikaa

Maanantaina 4.9. klo 13.00-14.30 vertaistukiryhmässä on paikalla psykoterapeutti ja erikoissairaanhoitaja **Kirsi Muuri** alustamassa aiheesta Kipu ja mieli.
Tilaisuus on kaikille avoin kaikille jäsenillemme!
Vertaistukiryhmä kokoontuu toimistollamme Talvikkitie 34, 01300 Vantaa.

LIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Ilmoittautumiset ohjaajalle paikan päällä.

Kausimaksut:

Yhdistyksen omat liikuntaryhmät Vantaan Reumayhdistyksen maksavat jäsenille vain 35 € / kausi. Mikäli liikuntaryhmissä on tilaa, voivat yhdistykseen kuulumattomatkin osallistua hintaan 45 € / kausi. Liikuntamaksu maksetaan kauden alussa tilille Nordea FI85 1220 3000 2684 96. Muistathan esittää liikuntaryhmän ohjaajalle tositteen liikuntamaksun suorittamisesta.
Huom! Ryhmä toteutuu, jos maksaneita osallistujia on 10 henkilöä (poikkeuksena Tikurilan fysioterapian tiloissa kokoontuva liikuntaryhmä, jossa maksaneita osallistujia tulee olla kahdeksan).
Liikunta-asioita koskevat tiedustelut: Marjatta Antila, puh. 040 838 5163.

Tuolijumppa Tikkurila

Paikka: Yhdistyksen toimisto (Talvikkitie 34, 01300 Vantaa)
Aika: Tiistaisin 5.9.2017–12.12.2017 klo 13.00-14.00
Ohjaaja: Riitta

Reumaliikunta Tikkurila

Paikka: Tikkurilan terveysasema (Kielotie 11 A, 01300 Vantaa)
Aika: Torstaisin 7.9.2017- 14.12.2017 klo 17.15-18.15
Ohjaaja: Tea

Tuolijumppa Myyrmäki

Paikka: Myyrmäen urheilutalo, kokoustila 2. krs (Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa)
Aika: Maanantaisin 4.9.2017- 11.12.2017 klo 12.15- 13.15
Ohjaaja: Helena

Venyttelyjumppa Myyrmäki

Paikka: Myyrmäen urheilutalo, pieni voimistelusal (Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa)
Aika: Keskiviikkoisin 6.9.2017- 13.12.2017 klo 16.00- 16.45
Ohjaaja: Vuokko

Allasjumppa (Myyrmäki)

Paikka: Myyrinkoti, uima-allas/pohjakerros (Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa)
Aika: Maanantaisin 4.9.2017- 11.12.2017
Ykkösryhmä klo 17.00- 17.45 Kakkosryhmä klo 17.45- 18.30
Ohjaaja: Jenni

VANTAAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

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

VANTAAN KAUPUNGIN VAPAAEHTOISTOIMINNAN TUKIYKSİKÖN HENKILÖKOHTAINEN AVUSTAJAVÄLITYS

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

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET VERTAISRYHMÄT

Kokoontumiset Helsingin Reumayhdistyksessä, kts. tarkemmat tiedot Helsingin Reumayhdistyksen sivuilta.

Aktiivit työikäiset-vertaisryhmä

Tietoa, yhdessäoloa ja vertaistukea eri reumasairauksia sairastaville työikäisille.

Nuoret aikuiset – vertaisryhmä

Tietoa, yhdessäoloa 20-ikävuoden molemmin puolin oleville nuorille aikuisille eri reumasairauksia sairastaville.

Harvinaisten vertaisryhmä

Tietoa, yhdessäoloa ja vertaistukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville.

Polymyalgia-vertaisryhmä

Tietoa, yhdessäoloa ja vertaistukea polymyalgiaa sairastaville.

Sote-ilta 01.02.2017

JÄRJESTIMME helmikuussa 2017 sote-uudistuksesta kertovan tilaisuuden, jossa kertomassa oli Vantaan kaupungin apulaiskaupunginjohtaja **Jukka T. Salminen**.

Tilaisuudessa käytiin läpi mikä on sote-uudistus ja mitä tarkoitetaan valinnanvapaudella.

Sote-uudistus on sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteen uudistus, jossa julkisten sosiaali- ja terveyspalvelujen jär-

jestämisvastuu siirtyy kunnilta ja kuntayhtymiltä maakunnille.

Olimme positiivisesti yllättyneitä tapahtuman suosiota ja siitä kuinka ihmiset olivat kiinnostuneita aiheesta ja esittivät erittäin hyviä kysymyksiä. Tapahtuma poiki meille myös uusia jäseniä. Olemme alustavasti kysyneet, mikäli apulaiskaupunginjohtaja Jukka T. Salminen olisi käytettävissä, mikäli järjestäisimme vastaavan ti-



laisuuden ja hän on vastannut myöntävästi. Ilmoitamme nettisivuillamme syksyn aikana tarkemman ajankohdan ja paikan.

Reumaliiton harvinaistoiminta

POHJOISMAISEN määritelmän mukaan sairaus on harvinainen silloin, kun sitä sairastaa koko Suomessa enintään 2700 henkilöä. Reumasairauksissakin on useita harvinaisia.

Tieto ja vertaistuki ovat tärkeä osa sairauksien kanssa selviytymistä. Reumaliiton harvinaistoiminta tuottaa tietoa ja tukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville. Harvinaisia-lehti ilmestyy 1-2 kertaa vuodessa. harvinainenreuma.fi-sivustolla on tietoa harvinaisista reumasairauksista, kuntoutuksesta ja

ajankohtaisista tapahtumista.

Jos haluat postia harvinaisten tapahtumista sekä Harvinaisia -lehden, ilmoittaudu **postituslistalle**: kurssisihteeriksi Leena Lopenen, Suomen Reumaliitto, 040 5044 536, leena.loponen@reumaliitto.fi. Voit liittyä postituslistalle myös harvinainenreuma.fi-sivustolla olevan linkin kautta.

Vertaistukea

Tukihenkilöt ovat sinua varuten, kun haluat keskustella sairaudestasi toisen samaa sairastavan kanssa. Tällä hetkellä Reumaliiton kouluttamia tu-

kihenkilöitä on seuraavia harvinaisia reumasairauksia sairastaville: Behcetin oireyhtymä, borreliosisin krooninen muoto, dermatomyosiitti, Ehlers-Danlosin oireyhtymä, EGPA, GPA, inkluusiokappalemyosiitti, MCTD, polyarteritis nodosa, polymyosiitti, relapsoiva polykondriitti, skleroderma, SLE, aikuisen Stillin tauti, Takayasin arteriitti. Heidän yhteystietonsa löydät Harvinaisia-lehdestä sekä harvinainenreuma.fi-sivulta ja soittamalla Reumaliittoon Leena Lopenen 040 5044 536.

L U E N T O K I E R T U E 2 0 1 7

Ajankohtaista asiaa reumasta

yleisöluento

Tervetuloa kuulemaan viimeisintä tietoa yleisimmistä tulehduksellisista reumasairauksista ja niiden hoidosta.

Luennoilla puhujina reumatologi Antti Puolitaival ja erikoistuva lääkäri Suvi Peltoniemi.
Luento on maksuton.

ma 23.10.
klo 18.00–19.30
Porthania,
Suomen Laki -Sali,
Yliopistonkatu 3,
Helsinki

Mukana yhteistyössä:



Biologiska antireumatiska läkemedel inklusive biosimilarer

■ De biologiska antireumatiska läkemedlen är proteiner som liknar kroppens egna molekyler. De är stora och komplicerade makromolekyler som inte kan kemiskt produceras, utan det behövs levande cellodlingar för att framställa dem. Den komplicerade produktionsprocessen gör preparaten dyra. Eftersom de biologiska läkemedlen är proteiner nedbryts de i matspjälkningskanalen och kan därför inte intas via munnen utan de ges som injektion under huden eller som intravenös infusion. Största delen av de biologiska läkemedlen är antikroppar till sin struktur. Fördelen med antikroppar är att de är mycket specifika. Bland miljoner substanser känner de enbart igen sina inflammationsframkallande målproteiner som därigenom omtintet görs och inflammationen slocknar.

Biologiska antireumatiska läkemedel används speciellt vid behandling av medelsvår eller svår reumatoid artrit (RA), ankyloserande spondylit/axial spondylartrit (AS/SPA), ledpsoriasis (PsA), vid systemisk lupus erythematosus (SLE) samt vid vissa vaskuliter. Förutsättning för användningen av dessa dyra preparat är att de sedvanliga antireumatiska preparaten (tex. metotrexat) ej ger tillräcklig lindring av symtomen. I Finland får ca. 20 procent av patienterna med RA eller AS något biologiskt läkemedel. Det innebär att också primärvårdsläkare allt oftare möter patienter som använder biologiska antireumatiska läkemedel. Vissa av läkemedlen används också vid behandling av bindvävssjukdomar speciellt vid svårare fall av SLE. Belimumab är en monoklonal antikropp som hindrar aktiveringen av B-lymfocyter. Även vissa vaskuliter (blodkärlsinflammationer) kan med fördel behandlas med biologiska läkemedel. Rituximab är godkänt för behandling av ANCA-positiva vasku-

liter (granulomatös polyangit och mikroskopisk polyangit). Ur Tabell 1 framgår de biologiska läkemedel som för närvarande används, målen för deras effekt samt vid vilka sjukdomar preparaten används.

Biosimilarer

En biosimilar är en läkemedelskopia av ett redan godkänt biologiskt läkemedel (det biologiska referensläkemedlet, originalet) men som inte är helt identiskt med originalet. För att en produkt ska godkännas för försäljning ska man visa att biosimilaren och det biologiska referensläkemedlet inte skiljer sig i fråga om säkerhet och effekt vid behandling av patienter. En biosimilar måste alltså karaktäriseras såväl biokemiskt som kliniskt för godkännande och kan produceras till försäljning då patentskyddet för originalet har utgått. Biosimilarer tillverkas enligt samma kvalitetskrav som alla andra läkemedel men produktionskostnaderna blir betydligt billigare i om. att utvecklingskostnaderna uteblir. I Finland finns det redan på markna-

den två biosimilarer för TNF-hämmaren Remicade (infliximab) nämligen Remsima samt Inflectra. En biosimilar för Enbrel (etanerecept) finns också redan tillgänglig men är inte ännu godkänd i vårt land. I kontrollerade studier har man inte upptäckt problem med dessa preparat vid tex. byte av originalpreparat mot det billigare biosimilarpreparatet. Då man inleder en behandling strävar man numera alltid att välja det billigare alternativet vilket i praktiken är en biosimilar.

Fördelarna med biologiska mediciner

Biologiska läkemedel har totalt förändrat behandlingen av reumatiska sjukdomar. Många som har prövat flera olika antireumatiska läkemedel utan resultat kan bli hjälpta av biologiska läkemedel. När patienten har en inflammation produceras en stor mängd små budbärarmolekyler, så kallade cytokiner. Några av cytokinerna, TNF-alfa, IL-1 och IL-6 bidrar speciellt mycket till att framkalla ledinflammationen. De biologiska läkemedlen blockerar den inflammationsframkallande effekten av dessa cytokiner. På så sätt dämpas inflammationen och sjukdomsförloppet bromsas. Smärtan, stelheten och sjukdomskänslan minskar eller försvinner. Samtliga biologiska mediciner bromsar också nedbrytningen av ledbrosk och ben och hindrar på detta sätt felställningar i lederna.

Inflammationen drabbar inte bara leden utan hela kroppen. Detta kan leda till trötthet, nedstämdhet, viktminskning, muskelsvaghet och benskörhet. När cytokinerna blockeras avtar även dessa besvär.

Det finns numera fem läkemedel mot RA som blockerar TNF-alfa. De heter Remicade, Enbrel, Humira, Cimzia och Simponi. Remicade ges i form av dropp vanligtvis var åttonde

vecka. De övriga tas själv som en spruta under huden mellan en gång i veckan till en gång i månaden, beroende på preparatet.

TNF-hämmarna är även godkända för användning vid svårare AS/SPA samt PsA och är lika effektiva vid dessa sjukdomar som vid RA.

Tre icke TNF-hämmare är godkända för behandling av RA. Två av dessa påverkar de vita blodkropparna. Mabthera påverkar en typ av vita blodkroppar som kallas för B-lymfocyter. Oencia blockerar en annan typ av vita blodkroppar, de så kallade T-lymfocyterna. B- och T-lymfocyter stimulerar även de inflammationen i kroppen. Genom att medicinerna stoppar eller blockerar lymfocyterna kan inflammationen bromsas. RoActemra heter det senast godkända läkemedlet mot RA och preparatet blockerar effekten av cytokinen IL-6. Intressant är att dessa tre mediciner fungerar otillräckligt vid AS/SPA eller PsA.

Vid AS/SPA samt PsA har det däremot nyligen utvecklats samt även godkänts två läkemedel som blockerar två andra inflammationsframkallande cytokiner nämligen IL-12/23 samt IL-17 som visats vara speciellt viktiga vid dessa sjukdomar. Det förstnämnda Stelara har god effekt vid PsA och hudsjukdomen psoriasis och det sistnämnda Cosentyx är godkänt för användning vid svårare fall av AS, PsA samt psoriasis. Effekterna kan jämnställas vid de som ses vid TNF-alfablockad och ger därför efterlängtna nya alternativ vid dessa sjukdomar där medicinalternativen tidigare varit få.

Benlysta är ett läkemedel som hindrar aktiveringen av B-lymfocyter och har visats ha effekt vid behandling av SLE. Sjukdomens allvarligaste manifestationer (progredierande njursjukdom eller SLE i centrala nervsystemet) har än så länge lämnats utanför behandlingen, eftersom bevis för effekt vid dessa indikationer ännu saknas.

DE BIOLOGISKA LÄKEMEDELGRUPPERNA

TNF-blockerande läkemedel (används vid: RA, AS/SPA, PsA, psoriasis)

- Etanercept (Enbrel, samt biosimilar med handelsnamn Benepali)
- Infliximab (Remicade, samt biosimilars med handelsnamn Remsima och Inflectra)
- Adalimumab (Humira)
- Golimumab (Simponi)
- Certolizumabpegol (Cimzia)

IL-1-receptorantagonist (används vid: RA)

- Anakinra (Kineret)

CD-20-antikropp (används vid: RA, ANCA-vaskuliter)

- Rituximab (Mabthera)

CTLA4-fusionsprotein (används vid: RA)

- Abatacept (Oencia)

IL-6-reseptorantagonist (används vid: RA)

- Tocilizumab (RoActemra)

IL-17a- antikropp (används vid: AS, PsA, psoriasis)

- Secukinumab (Cosentyx)

IL12/23 antikropp (används vid PsA, psoriasis)

- Ustekinumab (Stelara)

BlyS- antikropp (används vid: SLE)

- belimumab (Benlysta)

RA=reumatoid artrit, AS=rygggradsreuma, SPA=spondylartrit, PsA=psoriasisartrit

Nackdelar med biologiska läkemedel

Man kan känna svaga influensaliknande symtom som frysningar och värk i leder eller muskler i början av behandlingen och går vanligtvis om av sig själv. Speciellt gällande TNF-hämmarna varnas för att en eventuell vilande tuberkulos kan aktiveras. Innan man startar biologiska preparat kontrolleras alltid denna risk. Förutom risken för tuberkulos, finns risk för andra infektioner, främst i luftvägarna så som lunginflammation. Man kan också drabbas av urinvägsinfektioner eller infektion i en led speciellt om den protesbehandlats. Om man drabbas av en infektion ska man göra uppehåll med behandlingen till dess att infektionen har läkt och antibiotika har avslutats. Huden kring det ställe där man fått sprutan kan rodnad men det är vanligtvis ofarligt. Någon gång kan rodnaden bli stor och så besvärande att behandlingen avbryts. Riktiga allergiska reaktioner är rätt ovanliga.

Flera fall av maligniteter, inklusive lymfom, har observerats bland patienter som får biologiska preparat i jämförelse med kontrollpatienter. Det finns en allmänt ökad bakgrundsrisk för lymfom och leukemi hos RA-patienter med långvarig, högaktiv, inflammatorisk sjukdom men observationsstudier tyder inte på någon allmänt ökad risk för malignitet förorsakad av biologiska preparat hos RA-patienter. Det kan dock inte helt uteslutas en mycket liten riskökning för hudmalignitet (non-melanom, melanom) vilket betonar användning av bla. solskyddsfaktorer sommardag.

MS-liknande symtom och fynd har ibland beskrivits i samband med TNF-hämmare. Om sådana symtom förekommer bör patienten remitteras direkt till neurolog, eftersom symtomen måste utredas noga och man blir oftast tvungen att avbryta behandlingen med TNF-hämmare.

Dan Nordström
docent, reumatolog
HUCS samt Helsingfors
Universitet

Intressebevakningsfullmakt och vårdvilja - dokument som var och en borde upprätta

DAGENS MÄNNISKOR tänker mer och mer på framtiden och inrättar planer för att garantera olika slags scenarior senare i livet. Intressebevakningsfullmakt och vårdvilja är sådana dokument vilka man rekommenderas upprätta i god tid, för att kunna bestämma angående sitt eget liv så länge som möjligt.

Lagen om intressebevakningsfullmakt stiftades redan 2009 men man har först nu börjat uppfatta dess stora betydelse. I korthet kan konstateras att genom att man upprättar en intressebevakningsfullmakt, försäkras man sig om att

en viss person sköter ens ärenden i det skedet i livet, då man inte längre själv har förmågan. Man kan ge en viss person fullmakt, i ett visst skede av livet, angående enskilda eller flertalet ärenden. Intressebevakningsfullmakten utfärdas genom att dokumentet överlämnas i fullmäktigens besittning.

Vårdviljan berör social-, hälso- och sjukvården och har samma tanke som intressebevakningsfullmakten. Med vårdviljan kan man försäkra sig om, hur man blir vårdad i det skedet i livet då man inte längre själv kan uttrycka sin vilja kring

sådana ärenden. Vårdviljan har skapats i det praktiska arbetet men regleras för närvarande inte på lagens nivå. I framtiden kan det bli möjligt att ärendet också regleras på lagens nivå. Detta vore bra bland annat därför att kännedomen om den möjlighet skulle spridas ytterligare, samt att man skulle tolka och utveckla praxisen enhetligt i stället för varierande metoder i hela landet.

Intressebevakningsfullmakt

Det finns vissa formkrav som

ska uppfyllas för att kunna upprätta en giltig intressebevakningsfullmakt. Fullmaktsgivaren ska vara minst 18 år och ha förmåga att förstå fullmaktens betydelse. Dokumentet ska vara skriftligt och fastställas i magistraten efter att fullmaktsgivaren blivit oförmögen att sköta sina egna ärenden. Den ska alltså inte träda i kraft innan magistraten har fastställt dokumentet samt när fullmaktsgivaren blivit oförmögen att sköta sina egna ärenden. I praktiken kräver ikraftträdandet ett läkarintyg över fullmaktsgivares hälsotillstånd vid den tid-

punkten när oförmögenheten uppstått. Det är viktigt att komma ihåg att dokumentet måste upprättas på förhand, det vill säga då man ännu har förmåga att själv sköta sina ärenden. När man förlorat denna förmåga, kan man inte längre upprätta en intressebevakningsfullmakt.

Det finns inga begränsningar till den person som ska vara fullmäktige förutom att personen själv valt fullmäktigen. Oftast är den personen maka eller nära anhörig. Fullmäktigen blir naturligtvis jävig ifall man ska sköta sådana ärenden i vilka den personen är som part. Då ska antingen ersättare för fullmäktigen, som valts av fullmaktsgivaren, eller intressebevakningsmyndigheter sköta dessa ärenden. Intressebevakningsfullmakten upphör att gälla ef-

ter att fullmaktsgivaren avlidit.

Det finns vissa undantag som begränsar fullmäktigens rätt att sköta fullmaktsgivarens ärenden. Sådana är till exempel testamente, äktenskap och adoption. Magistraten övervakar fullmaktningens verksamhet och kan vid behov begära att fullmäktigen lämnar in en utredning om skötseln av fullmaktsgivarens ärenden.

Vårdvilja

Medan intressebevakningsfullmakten berör skötande av olika slags angelägenheter såsom faktura, avtal och samtycken, gäller vårdviljan social-, hälso- och sjukvården. Med hjälp av vårdviljan har man möjlighet att uttrycka sin vilja till framtidens vård och dess alternativ

HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING RF

ADMINISTRATION

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

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

Styrelse år 2017

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

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

Suppleanter: Rea Anner, Else-Maj Holmström

Ledare för fibromyalgigruppen

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

Ledare för polymyalgigruppen

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

Konditionsansvarig

Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861

Stödpersoner

Katarina Beijar tel. 050 560 3771
Inger Östergård tel. 050 555 77 80

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

Medlemsavgiften för 2017 15 €

HÄNDELSEKALENDER HÖSTEN 2017

Närmare uppgifter om verksamheten ingår i medlemsbrev som i regel sänds tre gånger per år. Medlemsbrev med detaljerad information om höstens verksamhet sänds i september. Dessutom ingår påminnelse om medlemskvällarna i Hbl:s Evenemax. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar och andra medlemsaktiviteter. Hemsidan når du genom **www.hfrsreuma.reumaliitto.fi**, alternativt **www.reumaliitto.fi**, klicka SV uppe till höger, välj Om oss/Svensk-och tvåspråkiga medlemsföreningar/Helsingfors Svenska Reumaförening.

Augusti

Torsdag 24.8 kl 9 -16 Motionsdag på Sjundeå Bad. Charterbussen från hållplatsen vid Kiasma till Sjundeå startar kl 9.00. Det detaljerade programmet fanns med som bilaga i vårens medlemsbrev. Idrottsinstruktör, Mia Karvonen, leder vattengymnastiken och stavgången. Det finns självfallet också möjlighet att vandra omkring på egen hand i den vackra naturen. Lunch och efter middagskaffe med bulle för 30 euro/medlemmar, 40 euro/ icke-medlemmar betalas i bussen. Föreningen står för kostnaderna för bussen och vattengymnastiken.

September

Lördag 16.9. Höstutfärd till Tammerfors.Detaljprogram i medlemsbrevet i början av september.

med den följden att vårdpersonal är skyldig att följa vårdviljans innehåll.

På praktikens nivå finns det olika slags färdiga blanketter som man kan fylla i och lita på att vårdviljan blir giltig. I och med att ärendet ännu inte regleras på lagens nivå kan det ibland finnas oklarheter om giltigheten av vårdviljan och om att ifall det finns formkrav eller andra förutsättningar som ska uppfyllas.

Det säkraste sättet att garantera giltigheten av sin vårdvilja är att upprätta den skriftligt med två vittnen inklusive allas underskrift. Därefter kan man se till att dokumentet är registrerat i ens personliga vårduppgifter i en vårdenhet. Nu-förtiden brukar olika slags social- och hälsoinstanser spara

dess dokument elektroniskt men det är också bra om dokumentet finns i pappersversion någonstans. Det finns inget formellt hinder för en muntligt uttryckt vårdvilja men ur praktisk synvinkel kan man konstatera att en skriftlig vårdvilja kan bevisas lättare samt minskar eventuella felaktiga tolkningar.

Det rekommenderas att utnyttja juridisk expertis

Särskilt en intressebevakningsfullmakt kan vara ett så pass krävande dokument att det lönar sig att tillgå juridisk expertis för att upprätta det giltigt. Det förutsätts inga formkrav av vårdviljan för att vara ett giltigt dokument, vilket betyder

att man nödvändigtvis inte behöver en jurist för att upprätta den. Det är ändå alltid bra att försäkra sig om att de dokument som man upprättat är giltiga och inte innehåller några felaktigheter.

Kirsi-Maria Malmlund

*jur.mag.
Juridiskt ombud på SAMS
– Samarbetsförbundet kring
funktionshinder rf*



Oktober

Onsdag 4.10 kl 18 Medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5. vån.
Söndag 22.10 – söndag 29.10 Spa-resa till hotell Laine och Fra Mare, Hapsal.

November

Onsdag 14.11 kl 18 Stadgeenligt höstmöte, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5. vån, Kallelse i skild annons i tidningen.

December

Måndag 11.12 kl 18 Julfest med program, sång och musik, julgubbe/gumma, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5. vån.

FIBROMYALGIGRUPPEN OCH POLYMYALGIGRUPPEN

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

ÖVRIG MEDLEMSVERKSAMHET

Den 22-29.10 ordnar föreningen för tolfte året en subventionerad Spa-resa till Estland. Deltagarna kan endera anmäla sig till en fem dagars resa eller till en åtta dagars resa. Resan går också detta år till Hapsal med 32 deltagare. Föreningen anlitar resebyrå Matkapojat som researrangör och resan företas med Viking XPRS. I priset för resan ingår resorna tur och retur, inkvartering i enkel- eller dubbelrum, helpension samt 12-15 av läkare rekommenderade behandlingar. Under veckan ordnar föreningen en medlemskväll med traktering och föreläsning av en lokal sakkunnig om något aktuellt ämne. I slutet av augusti sänds ett brev med praktisk information om resan till alla anmälda.

Svenska somardagar den 19-20.5.2018

Nästa vår är föreningen i samarbete med Reumaförbundet värd för de vartannat år återkommande Svenska Somardagarna. Dagarna är avsedda för medlemmar i alla svensk- och tvåspråkiga reumaföreningar. Styrelsen har tillsatt en arbetsgrupp för planering av dagarna. Reservera redan nu tiden för somardagarna, den 19-20.5.2018, i din kalender. Närmare information om program, plats och kostnader ges i kommande medlemsbrev.

Nästa år fyller vår förening 70 år. Jubileet firas på hösten 2018 och planeras av en av styrelsen tillsatt arbetsgrupp. På grund av de två evenemangen ordnas inte den årliga Reumadagen för Svenskfinland nästa år

MOTIONS- OCH REHABILITERINGSVERKSAMHET

Vattengymnastik

Som förut deltar vi i vattengymnastiken i Idrottsverkets regi under ledning av den svenskspråkiga idrottsinstruktören Annika Närhäkka. Vattengymnastiken ordnas i Kampens motionscenter, Malmgatan 3 D måndagar kl 14.15-14.45 och tisdagar kl 10.30-11 med början vecka 36, dvs. den 4.9 och den 5.9. Centraliserad anmälan den 17.8 kl 11-16, tel 09 31028858 el via Idrottsverkets hemsida, www.asiointi.hel.fi Närmare upplysningar av Annika Närhäkka, tel. 09 31087817.

Rehabiliteringsgymnastik

Föreningen erbjuder sina medlemmar rehabiliteringsgymnastik onsdagar kl 11-12 i Tomas kyrkas gymnastiksal, Almvägen 6 b, 00270 Helsingfors. Gymnastiken leds av fysioterapeut Michaela Wilén och vidtar onsdagen den 13.9. Kontakta Marie-Louise Tapper (se faktarutan) för närmare upplysningar.

Mediyoga

Föreningen ordnade under senaste verksamhetsår två kurser i Mediyoga med mediogainstruktör Daniela Lindqvist som ledare. En ny kurs planeras till hösten 2017 om det finns intresse bland föreningens medlemmar. Minimiantalet är åtta deltagare för en kurs. Närmare uppgifter om kostnader och tider ges i höstens medlemsbrev.

ÖVRIGT

Volobujews understöd kan beviljas föreningens medlemmar för rehabilitering. Ansökan inlämnas till styrelsen före den 21.8. Ansökan görs på en särskild blankett som föreningens sekreterare Maya Saloranta skickar på begäran. Till ansökan skall fogas läkarintyg ur vilket framgår behovet av rehabilitering. Läkarintyget skall vara utfärdat senast ett år före ansökan.

MÖTESKALLELSE

Helsingfors Svenska Reumaförening rf:s

**Stadgeenligt höstmöte
hålls den 14.11.2017 kl 18,
Stora Robertsgatan 20-22 A, 5.vån., 00120 Helsingfors.**

Mötet behandlar föreningens verksamhetsplan och budget för år 2018, väljer ordförande och styrelsemedlemmar för år 2018 och behandlar övriga stadgeenliga ärenden.





Joka mummi ja vaari nettiin -kurssi

JOKA MUMMI JA VAARI NETTIIN -kurssilla opastetaan ikääntyville perustietoa ja -taitoja tietokoneen ja tärkeimpien sovellusten ja ohjelmien käyttöön. Opastus tapahtuu 5 kerran koulutusjaksolla, johon kuuluu myös etäopiskelua ja tehtäviä. Kurssin vetäjinä toimivat Reumaliiton kouluttamat vapaaehtoiset nettiopastajat.

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

Kurssin ajankohdat: torstaisin 5.10., 12.10., 19.10., 26.10. ja 2.11. klo 13-15.
Paikka: Helsingin Reumayhdistys, Korppaanmäentie 6, Helsinki

Kurssiohjelma (sisältöä voidaan muokata osallistujien tarpeen mukaan):
To 5.10. klo 13-15 Tietokoneisiin tutustuminen ja sähköposti
To 12.10. klo 13-15 Kuvapuhelut (Skype) ja matkaliput
To 19.10. klo 13-15 Kunnan terveyspalvelut, omakanta
To 26.10. klo 13-15 Pankkipalvelut, laskujen maksu ja tiedon haku
To 2.11. klo 13-15 Karttahuu ja facebook

Ilmoittautuminen Helsingin Reumayhdistykseen, p. 050 4318861, s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi viimeistään 21.9. Lähde rohkeasti mukaan. Vertaisten ohjaamana oppiminen onnistuu. Kurssille mahtuu 10 osallistujaa. Kurssi on osallistujille maksuton.
Obs! Handledning också på svenska under kursen.



Reumaliitto
ja Helsingin
Reumayhdistys

REUMAKUNTOUTUSTA KUNNONPAIKASSA

Tavoitteena kursseilla on kuntoutujien elämänlaadun parantaminen. Kuntoutuksessa saat lisätietoa liittyen sairauteesi ja sen vaikutuksiin sekä tukimahdollisuuksista arjessa pärjäämiseen.

KUNTOUTUSKURSSIT

- 67298 Selkärankareuma: aloitus 25.9.2017
- 67296 Nivelreuma: aloitus 2.10.2017
- 67336 Nivelreuma ja selkärankareuma: aloitus 23.10.2017
- 67335 Nivelreuma ja selkärankareuma, työelämästä poissa-oleville: aloitus 27.11.2017

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

- 67318 Nivelreuma: aloitus 7.8.2017
- 67319 Nivelreuma: aloitus 9.10.2017
- 67339 Reumaattinen nivelsoriasis: aloitus 20.11.2017

Hae nyt syksyn 2017 kursseille! Kysy lisää myös muista kuntoutuspalveluistamme.



Kelan kuntoutus on osallistujille maksutonta



Kysy lisää: Jani Heikkurinen p. 044 788 9493
jani.heikkurinen@kunnonpaikka.fi

Kylpylähotelli Kunnonpaikka
www.kunnonpaikka.com
Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela



Kunnonpaikka

Tietopainotteinen sopeutumisvalmennuskurssi NIVELREUMAA sairastaville 2.10.-8.11.2017

Kurssilla saat tietoa nivelreumasta, ohjeita sen kanssa elämiseen ja voit vaihtaa kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa. Kurssi on kokonaisuus, jonka hyöty on sitä suurempi mitä useampaan iltaan voit osallistua. Kurssipaikka **Helsingin Reumayhdistys, Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki**.

KURSSIN OHJELMA:

Maanantai 2.10.

- klo 17.30-18.00 **Kurssin avaus ja tavoitteet**, kurssin vetäjä Pirkko Hyvärinen
- klo 18.00-20.00 **Nivelreuma sairautena**, alustus ja aikaa kysymyksille, reumatologi Riitta Tuompo

Tiistai 10.10.

- klo 17.30-18.30 **Nivelreuman itsehoito**
- klo 18.40-19.40 **Tietoa ravinnosta**, reumahoitaja Marja-Terttu Brandt

Tiistai 17.10.

- klo 17.30-18.15 **Nivelreuma ja liikunta**, luento
- klo 18.30-19.30 Käytännön harjoittelu, fysioterapeutti Linda Hiltunen

Keskiviikko 25.10.

- klo 17.30-19.30 **Käsien toimintakyky**, luento
- Pienapuvälineiden kokeilua käytännössä
- Toimintaterapeutti Jenny Lohikivi

Keskiviikko 1.11.

- klo 17.30-18.30 **Kuntoutus nivelreumassa**, kuntoutusohjaaja Janne Österlund
- klo 18.40-19.30 **Sosiaaliturva, Kelan etuudet**, sosiaalityöntekijä Susanne Holmström

Keskiviikko 8.11.

- klo 17.30-18.30 **Vertaistuen merkitys**, Reumayhdistysten toiminnan esittely
- klo 18.40-19.40 **Miten tästä eteenpäin**, kurssin päätös ja palaute

Jos sinulla on diagnostisoitu (lääkärin vahvistama) nivelreuma, olet helsinkiläinen tai Espoon Reumayhdistyksen jäsen ja olet kiinnostunut kurssista, ilmoittauduthan Helsingin Reumayhdistykseen, puh. 050 431 8861 (puhelinaika ma, ti, to klo 10-14, ke klo 14-18), s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi. **Kurssi on osallistujille maksuton.** Kurssi toteutetaan, jos osallistujia on vähintään 15. Järjestäjänä Helsingin Reumayhdistys yhteistyössä Helsingin kaupungin kuntoutuksen osaamiskeskuksen ja Espoon Reumayhdistyksen kanssa.

Tietopainotteinen sopeutumisvalmennuskurssi FIBROMYALGIAA sairastaville 5.10. – 16.11.2017

Kurssilla saat tietoa fibromyalgiasta, ohjeita sen kanssa elämiseen ja voit vaihtaa kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa. Kurssi on kokonaisuus, jonka hyöty on sitä suurempi mitä useampaan iltaan voit osallistua. Kurssipaikka **Helsingin Reumayhdistys, Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki**.

KURSSIN OHJELMA:

Torstai 5.10.

- klo 17.30-17.50 **Kurssin esittely ja tavoitteet**, kurssin vetäjä Pirkko Hyvärinen
- klo 18.00-19.30 **Fibromyalgia ja sen hoito**, fysiatrinen el Ritva Markkula

Torstai 12.10.

- klo 17.30-19.00 **Fibromyalgiakipu**, psykologi Tage Orenius

Torstai 19.10.

- klo 17.30-19.30 **Lääkkeetön kivunhoito**, luento
- Rentoutus, käytännön harjoitteita, fysioterapeutti Jutta Alen

Torstai 26.10.

- klo 17.30-19.30 **Omahoito, ravitsemus**, reumahoitaja Marja-Terttu Brandt

Torstai 2.11.

- klo 17.30-19.30 **Liikunta osana fibromyalgian hoitoa**, luento
- Käytännön harjoitteita, fysioterapeutti Linda Hiltunen

Torstai 9.11.

- klo 17.30-19.00 **Kuntoutus ja sosiaalityön palvelut jaksamisen tukena**, sosiaalityöntekijä Klaudia Kokkola

Torstai 16.11.

- klo 17.30-18.30 **Vertaistuen merkitys**, Espoon ja Helsingin Reumayhdistysten vertaistukitoiminta
- klo 18.40-19.30 **Kurssin päätös ja palaute**. Loppukeskustelu.

Jos sinulla on diagnostisoitu (lääkärin vahvistama) fibromyalgia ja olet helsinkiläinen tai Espoon Reumayhdistyksen jäsen, ja olet kiinnostunut kurssista, ilmoittauduthan Helsingin Reumayhdistykseen, puh. 050 431 8861 (puhelinaika ma, ti, to klo 10-14, ke klo 14-18), s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi. **Kurssi on osallistujille maksuton.** Kurssi toteutetaan, jos osallistujia on vähintään 15. Kurssin järjestää Helsingin Reumayhdistys yhteistyössä Helsingin kaupungin kuntoutuksen osaamiskeskuksen ja Espoon Reumayhdistyksen kanssa.

Jäsenyys reumayhdistyksessä kannattaa

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistysten ja Helsingfors Svenska Reumaföreningin jäsenenä olet mukana yhteisessä vaikuttamistyössämme. Sinulla on käytettävissä sekä oman yhdistyksen että keskusjärjestömme Suomen Reumaliiton jäsenedut, mm.:

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

Palvelu- ja tuotealennukset

- Medioplast Fenon kaikista kuluttajatuotteista
- Hotelli Helkan majoituksesta
- Spa Hotelli Kuntorannan järjestöalomista
- Vierumäen kaveripaketista
- Holiday Clubin hotelli- ja kylpylämajoituksesta sekä lomapaketeista
- Rantasipi Siuntion Kylpylän suolahuoneesta
- Tallink Silja risteilyistä ja Tallink Hotels -hotellipaketeista
- Viking Line risteilyistä
- Synsam silmälasista, aurinkolasista ja piilolinseistä

Lue lisää www.reumaliitto.fi

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

Jäseneksi liittyminen

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