



Tuusulanjärven Reuma ry

# REUMA

## ÄLÄ JÄÄ YKSIN



Reumasairauksia on monenlaisia,  
ja niihin liittyvät kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä.  
Myös monenlaista apua ja tukea on tarjolla.

# Tuusulanjärven Reuma ry

## REUMASAIRAUKSIEN KANSSA VOI ELÄÄ

Tuki- ja liikuntaelimestö on kuin mekaaninen kone, jossa elämän melskeissä voi syntyä mitä moninaisimpia vikoja, mutta niiden kanssa voi elää. Yleisin haitta tuki- ja liikuntaelinten sairauksista on kipu ja siitä johtuva toiminnan vajaus.

Liikunnan merkitys on suuri luukadon ja myös pehmytkudosten kiputilojen ehkäisyssä. Suositeltavia liikuntamuotoja kipujen ehkäisyyn ovat pehmeät lajit kuten uinti, hiihto, sauvakävely ja voimistelu.

Oma aktiivisuus ja uteliaisuus ovat tärkeitä. Kannattaa ottaa selvää sairauksista ja niiden hoitomahdollisuuksista. Tunteista ja tuntemuksista on hyvä keskustella hoitohenkilökunnan, omaisten sekä muiden samoista vaivoista kärsivien kanssa, vrt. vertaisryhmät. Tieto vähentää pelkoja ja auttaa selviytymään paremmin jokapäiväisessä elämässä.

(Lähde: Suomen Reumaliitto ry:n Tuki- ja liikuntaelinsairaudet -esitteestä)





KUVA: ANNUKKA MÄÄTTÄNEN

## REUMARYHMÄ

Reumaryhmä on vertaistukiryhmä nivelreumaa ja selkärankareumaa sairastaville ja se on avoin kaikille. Ryhmä kokoontuu tiistai päivisin viisi kertaa kevät- sekä syyskaudella, vuorotellen Järvenpäässä tai Tuusulassa. Mukaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen! Tuulaan voi ottaa yhteyttä, milloin vain.

**Tuula Karlsson, p. 040 824 9260**  
**karlssontuula@gmail.com**

## FIBROMYALGIA-TAPAAMISET

Ryhmä on avoin kaikille fibromyalgikoille. Tule kertomaan, miten pärjää ja kuulemaan, onko muilla vinkkejä. Jutellaan asioista, joita ryhmäläiset toivovat. Kokoontumiset kerran kuussa torstai-iltaisin, paikkana Toimintakeskus, Myllytie 11, Järvenpää. Kati, pitkäaikaisena vetäjänä kertoo mielellään lisää.

**Kati Laukkanen, p. 0500 507371**  
**tuusulanjarven.fibrot@gmail.com**  
instagramissa: FiinitFibrot

## POLYMYALGIA/ MONILIHAS-REUMA -TAPAAMISET

Tapaamisissamme keskustellaan arjen haasteista ja erityistarpeista. Usein on joku teema esim. liikunta tai lääkehoito. Ryhmä on avoin kaikille polymyalgiaa sairastaville tai heidän läheisilleen, joille ryhmän jakama tieto ja tuki olisi myös tärkeää. Kokoontumiset on kerran kuussa tiistai päivisin Järvenpäässä. Pirkko kertoo mielellään lisää.

**Pirkko Holvitie, p. 050 596 8939**  
**pirkko.holvitie@gmail.com**

## KEITÄ OLEMME

**Tuusulanjärven Reuma ry** on vammaisjärjestö, jonka kattojärjestönä toimii Suomen Reumaliitto ry. Kannustamme jäseniämme reumasairauksien tai muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien kohdatessa kokonaisvaltaiseen toimintakyvyn ylläpitämiseen arjessa. Joukkoomme voi liittyä jäseneksi myös, vaikkei olisikaan reumadiagnoosia. Meitä on noin 420.

## MEILLÄ

liikutaan, retkeillään, kahvitellaan, poristaan. Joskus juhliitaankin. Liikuntaryhmiämme ovat mm. allasjummat, tuolijummat, tuolijooga, asahi, boccia, keilaus. Myös kerhot Tuusulassa ja Järvenpäässä, kirjoittajaryhmä, porinapiiri ja miesten kerho kokoontuu aktiivisesti. Retkeilemme ja käymme teattereissa porukalla. Vertaisryhmissä tapaa muita vertaisia, saa tukea ja voimia arkeen. Ajamme koko jäsenistömme oikeuksia saada hyvää hoitoa.

## YHTEYSTIETOJA

p. 044 077 4505 / Kati Laukkanen  
sähköposti: tuusulanjarvenreuma@gmail.com  
postiosoite: Päiväpolku 24, 04410 JÄRVENPÄÄ  
facebook: Tuusulanjärven Reuma ry  
Insta: tuusulanjarvenreuma

## KOTISIVUILTA LÖYDÄT TARINAMME KOKONAAN

<http://tuusulanjarvenreuma.reumaliitto.fi>

## JÄSENEKSI LIITTYMINEN KÄY HELPOSTI

Liittyminen tapahtuu sähköisesti Reumaliiton kautta tai soittamalla yhdistykseemme p. 0440 774 505. Maanantain ja keskiviikon kerhoissa jaetaan myös paperisia liittymislomakkeita. Jäsenmaksu on 20 €/vuosi. Reumaliitto lähettää jäsenyydestä laskun suoraan ilmoittamaasi postiosoitteeseen tai sähköpostiosoitteeseen, jos olet ilmoittanut sen toimitusmuodoksi.

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/liity-jaseneksi>



KUVA: RAILI KREANDER

**Lisätietoja muiden kuntien reumayhdistyksistä:**

<https://www.reumaliitto.fi/fi/yhdistykset>



<https://olkatoiminta.fi/>

**Koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa Hyvinkään sairaalassa.**



<https://www.reumaliitto.fi/fi>

**Reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien yhteisö.**