

SYKSY 2018 /
HÖSTEN 2018



PÄÄKAUPUNKISEUDUN REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

LUUVAALO

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



LEHDESSÄMME TIETOA mm:

- Nivelreuman hoidosta
- Asiakasmaksuista
- Kuntien ja Kelan taksikydeistä
- Reumahoidon tilanteessa Vantaalla

Yhdistysten toimintasivut
Svenska sidor

Tietopainotteinen sopeutumisvalmennuskurssi **FIBROMYALGIAA** sairastaville 13.9. – 11.10.2018

Kurssilla saat tietoa fibromyalgiasta ja sen kanssa elämisestä ja voit jakaa kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa. **Kurssipaikkana on Helsingin Reumayhdistys, Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki.**

KURSSIN OHJELMA:

Torstai 13.9.

klo 17.30 – 17.50 **Kurssin esittely ja tavoitteet**, kurssin vetäjä, Helsingin reumayhdistyksen palveluasiamies Pirkko Hyvärinen
klo 18.00 – 19.30 **Fibromyalgia ja sen hoito**, fysiatrian erikoislääkäri Risto Isomeri

Torstai 20.9.

klo 17.30 – 18.30 **Fibromyalgiakipu**, erikoispsykologi Tage Orenius
klo 18.40 – 19.40 **Lääkkeetön kivunhoito**, fysioterapeutti Jutta Alen

Torstai 27.9.

klo 17.30 – 18.30 **Ravitsemus ja muu omahoito**, reumahoitaja Marja-Terttu Brandt
klo 18.40 – 19.40 **Liikunta**, fysioterapeutti Linda Hiltunen

Torstai 4.10.

klo 17.30 – 18.30 **Kuntoutuspalvelut fibromyalgiaa sairastaville**, Pirkko Hyvärinen
klo 18.40 – 19.40 **Vertaistuen merkitys**, Espoon, Helsingin ja Vantaan reumayhdistysten vertaistoiminnan esittely

Torstai 11.10.

klo 17.30 – 18.30 **Lääkärin kyselytunti**, fysiatrian erikoislääkäri Risto Isomeri
klo 18.45 – 19.15 **Kurssin päätös ja palaute. Miten tästä eteenpäin.**

Jos sinulla on diagnosoitu (lääkärin vahvistama) fibromyalgia, olet helsinkiläinen tai Espoon tai Vantaan Reumayhdistyksen jäsen ja 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.

Kurssin järjestää Helsingin Reumayhdistys yhteistyössä Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan ja Espoon ja Vantaan Reumayhdistysten kanssa.

Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssi toteutetaan, jos osallistujia on vähintään 12.



Tietopainotteinen sopeutumisvalmennuskurssi **POLYMYALGIA RHEUMATICAA** sairastaville 12.9 – 10.10.2018

Kurssilla saat tietoa polymyalgia rheumaticasta ja sen hoidosta ja voit jakaa kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa. **Kurssipaikkana on Helsingin Reumayhdistys, Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki.**

KURSSIN OHJELMA

Keskiviikko 12.9.

klo 17.30 – 17.50 **Kurssin avaus ja tavoitteet**, kurssin vetäjä Helsingin Reumayhdistyksen palveluasiamies Pirkko Hyvärinen
klo 18.00 – 19.00 **Polymyalgia rheumatica ja sen hoito**, professori, reumatologian erikoislääkäri Tom Pettersson

Keskiviikko 19.9.

klo 17.30 – 18.30 **Lääkehoidossa huomioitavaa**
klo 18.40 – 19.40 **Ravitsemus ja muu omahoito**, Reumahoitaja Marja-Terttu Brandt

Keskiviikko 26.9.

klo 17.30 – 19.30 **Lääkkeetön kivunhoito**, luento ja käytännön harjoittelua fysioterapeutti Jutta Alen

Keskiviikko 3.10.

17.30 – 19.30 **Polymyalgiaa sairastavan liikunta**, luento ja käytännön harjoittelua, fysioterapeutti Linda Hiltunen

Keskiviikko 10.10.

klo 17.30 – 18.30 **Kuntoutuspalvelut polymyalgiaa sairastaville**, Pirkko Hyvärinen
18.40 – 19.30 **Vertaistuen merkitys**, reumayhdistysten vertaistoiminnan esittely
19.30 – 19.45 **Kurssin päätös ja palaute. Miten tästä eteenpäin.**

Jos sinulla on diagnosoitu (lääkärin toteama) polymyalgia rheumatica, olet helsinkiläinen tai Espoon tai Vantaan 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.

Kurssin järjestää Helsingin Reumayhdistys yhteistyössä Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan ja Espoon ja Vantaan Reumayhdistysten kanssa.

Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssi toteutetaan, jos osallistujia on vähintään 12.



JAK:n estäjät

- uusi vaihtoehto vaikean ja aktiivisen nivelreuman lääkehoitoon

■ JAK:n estäjiä käytetään yleensä yhdessä perinteisten reumalääkkeiden kanssa. Lääkkeiden vaikutus alkaa jo muutamassa viikossa, ja lopullinen hoitovaste on todettavissa 3-6 kuukauden kuluessa.

NIVELREUMAN lääkehoidon tulokset ovat dramaattisesti parantuneet viimeisten vuosikymmenien aikana, ja yhä useammat potilaat saavuttavat hoidon tavoitteen eli pitkäaikaisen oireettomuuden. Näihin saavutuksiin on päästy käyttämällä perinteisten reumalääkkeiden yhdistelmiä ja biologisia lääkkeitä hoitovastetta tarkasti kontrolloiden.

Valtaosalla nivelreumaa sairastavista potilaista tauti pysyy kurissa perinteisillä reumalääkkeillä, jotka ovat yleensä hyvin siedettyjä, riittävillä annoksilla tehokkaita ja erittäin halpoja.

Biologiset reumalääkkeet tulivat käyttöön 2000-luvun alussa ja ne ovat tuoneet lisääntyneitä potilaille, joille perinteiset reumalääkkeet eivät ole sopineet tai riittävästi te-

honneet. Ihon alle tai suoneen annettavat biologiset lääkkeet eivät kuitenkaan ole mitään ihmelääkkeitä; ne tehoavat vain osalle potilaista ja usein lyhytaikaisesti, niillä on mahdollisia vakaviakin haittavaikutuksia, ja ne ovat perinteisiin lääkkeisiin verrattuna hyvin kalliita.

Januskinaasin (JAK) estäjät ovat uusi suun kautta otettava ja vaikutusmekanismiltaan

uudenlainen lääkeryhmä vaikean nivelreuman hoitoon.

Lukuisat tulehdusreaktioita voimistavat solunvälittäjäaineet (sytokiinit) ovat tärkeitä nivelreuman taudin synnyssä. JAK:n estäjät ovat kemiallisia yhdisteitä, jotka estävät sytokiinin toimintaa varsin laaja-alaisesti, toisin kuin biologiset lääkkeet, jotka vaikuttavat yleensä vain yksittäiseen sytokiiniin. JAK:n estäjät ovat kemiallisia yhdisteitä, joiden valmistaminen on helpompaa ja edullisempää kuin biologisten lääkkeiden.

Kahta JAK:n estäjää, tofacitinibiä (Xeljanz) ja baritisinibiä (Olumiant), voidaan käyttää keskivaikean ja vaikean nivelreuman hoitoon potilaille, joille perinteiset reumalääkkeet eivät ole riittävästi tehonneet tai ne eivät ole sopineet. Nämä lääkkeet ovat tehokkaampia kuin pelkkä metotreksaatti ja vähintään yhtä tehokkaita kuin biologiset lääkkeet. JAK:n estäjiä käytetään yleensä yhdessä perinteisten reumalääkkei-

den kanssa. Lääkkeiden vaikutus alkaa jo muutamassa viikossa, ja lopullinen hoitovaste on todettavissa 3-6 kuukauden kuluessa. Fofatisinibi ja baritisinibi ovat saman hintaisia kuin biologiset lääkkeet.

JAK:n estäjien turvallisuus on samaa luokkaa kuin biologisilla lääkkeillä. Bakteeritulehdusten riski on lisääntynyt ja hoidon aikana voi esiintyä hemoglobiinitason laskua ja valkosolujen pitoisuudet voivat alentua. Joillakin potilailla voi esiintyä maksa-arvojen ja veren rasva-arvojen kohonamista. Vatsavaivat ja allergiset reaktiot ovat myös mahdollisia.

Selvin ero biologisin lääkkeisiin verrattuna on n. kaksi kertaa suurempi riski sairastua vyöruusuun. Pahanlaatuisten sairauksien riski ei – kuten ei biologisillakaan lääkkeillä – näytä olevan suurentunut.

Kenelle nivelreumapotilaalle JAK:n estäjät voisivat olla käyttökelpoinen vaih-

toehto? Suomessa nivelreuman hoidossa käytetään yleisesti ns. REKO-yhdistelmähoitoa (metotreksaatti, sulfasalatsiini, hydroksiklorokiini ja prednisoni). Tällä lääkityksellä yli 80% varhaista nivelreumaa sairastavista potilaista ja varsin suuri osa pitempäänkin sairastaneista saavuttaa oireettoman tai lähes oireettoman tilan. Jos REKO-yhdistelmähoito (tai mahdollisesti muu käytetty yhdistelmä) ei ole riittävin annoksina tehonnut tai se ei ole sopinut, voidaan lääkitykseen lisätä biologinen lääke tai JAK:n estäjä. Viimeksi mainitun lääkkeen etu biologisiin verrattuna on suun kautta annostelu. Erilaisen ja laaja-alaisemman vaikutusmekanismin takia JAK:n estäjät ovat myös hyvä vaihtoehto potilaille, jotka eivät ole saaneet riittävästi vastetta biologisista lääkkeistä.

Heikki Julkunen
reumatologi
HYKS, Peijaksen sairaala

Naprapatia ja nivelreuma

- helpotusta oireisiin ja parannusta toimintakykyyn

Tässä artikkelissa käsitellään muutamia tehokkaita nivelreuman kuntoutuksessa hyödynnettäviä keinoja, joita ovat esimerkiksi manuaalinen terapia ja liikunta. Manuaalisen terapian osalta keskitytään naprapatiaan, joka on tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoitamiseen keskittyvä hoitomuoto.

Nivelreuman hoidossa tähdätään remissioon, eli oireettomuuden tilaan, jossa nivel- ja lihaskudoksen viittaavia oireita tai muutoksia ei ole. Nivelreuman hoidossa lääkehoito muodostaa pohjan remissiolle. Oireet pyritään saamaan mahdollisimman nopeasti lääkkeitä kurssiin. Käypä hoito- suosituksen mukaan reuman hoito tapahtuu erikoistuneissa reumayksiköissä ja hyvään hoitotulokseen päästään lääkehoidolla ja lääkärin antamalla aktiivisella hoito-ohjeella. Remission pysyvyys varmistetaan suosituksen mukaan kahden vuoden ajan reumayksikössä, jonka jälkeen tilannetta seurataan vuosittaisilla lääkärintarkastuksilla. Entä tämän jälkeen?

Kuntoutus

Kuntoutuksen pohjana on fyysinen harjoittelu eri muodoissaan. Liikunnalla on paras vaikutus toimintakykyyn. Toisaalta täytyy muistaa, että mielekkään liikunnan mahdollistaa toimintakykyinen keho. Tässä kohtaa manuaalinen terapia astuu mukaan kuvaan. Nivel- ja lihaskudoksen oireet kipu, jäykkyys ja turvotus saattavat estää liikunnan mielekkään harrastamisen. Voidaan olla myös tilanteessa, jossa nivel- ja lihaskudokset ovat jo parantu-

neet, mutta lihaksiin on saattanut jäädä kireyttä tai niveliin liikerajoituksia tulehdusten jälkiseurauksina.

Kivunlievitys naprapatian keinoin

Naprapatia manuaalisen terapian muotona on tehokasta nivelreuman oireiden lievittämisessä ja hallitsemisessa. Nivel- ja lihaskudoksen ollessa remissiossa voidaan naprapatian hoitotekniikoilla olennaisesti helpottaa kehon toimintaa hoitamalla mahdollisia nivel- ja lihaskudoksen jälkiä. Todella akuutin nivel- ja lihaskudoksen ollessa kyseessä manuaalinen hoito on syytä hetkeksi unohtaa, mutta kun tulehdusten oireet alkavat lievittyä, on hoito tehokasta. Kannattaa myös muistaa, että kaikki kivut eivät välttämättä liity nivelreumaan, vaan voivat johtua muusta syystä. Naprapaatti tutkii huolellisesti kipuoireeseen liittyvän alueen ja siihen liittyvät tekijät, jotta päästään selvyyteen mistä oire on peräisin ja mikä on tehokkain hoito.

Lihaskireyksen lievittyminen ja naprapatian hoitotekniikat

Lihaskireyttä on mahdollista helpottaa miellyttävällä ja tehokkailla PIR-venytyksillä. PIR, eli post-isometrinen relaksaatio tarkoittaa sitä että naprapaatti vie kireän lihaksen mukavaan venytyksen tunteeseen, jonka jälkeen asiakas vastustaa kevyellä lihastyöllä venytystä. Tämä toistetaan muutamien kerran ja venytystä kevyesti lisätään toimenpiteen aikana. Tuloksena on tehokas

lihaksen rentoutuminen ja verenkierron sekä aineenvaihdunnan paraneminen.

Toinen tekniikka, joka sopii hyvin nivelreumaa sairastavalle, on triggerpistepainanta, jossa naprapaatti painaa lihaksessa olevaa triggerpistettä hetken aikaa, jolloin lihas rentoutuu. Triggerpisteet ovat lihaksen syntyviä kireitä juosteita, jotka painettaessa tuntuvat kivuliaalta. Triggerpistepainanta tuntuu hoidon alussa kivuliaalta, mutta kipu kuitenkin helpottuu nopeasti. Lisäksi lihas saadaan tehokkaasti rentoutettua ja sen aineenvaihduntaa parannettua. Kolmantena lihaksiin ja muihin pehmytkudoksiin kohdistuvana tekniikkana käytetään klassista hierontaa, joka lienee monelle tuttu hoitomuoto. Monesti pelkästään jo pehmytkudoksia käsittelemällä saadaan lievitettyä kipua ja myös hie- man parannettua nivelliikkuvuutta.

Nivelten käsittely ja liikkuvuuden parantaminen

Nivelten hoitoon ja nivelliikkuvuuden parantamiseen on käytettävissä erilaisia tekniikoita. Nivelreuman yhteydessä sopivin hoitotekniikka on nivelten mobilisaatio. Nivel- ja lihaskudosten ollessa kyseessä manuaalinen hoito on syytä hetkeksi unohtaa, mutta kun tulehdusten oireet alkavat lievittyä, on hoito tehokasta. Kannattaa myös muistaa, että kaikki kivut eivät välttämättä liity nivelreumaan, vaan voivat johtua muusta syystä. Naprapaatti tutkii huolellisesti kipuoireeseen liittyvän alueen ja siihen liittyvät tekijät, jotta päästään selvyyteen mistä oire on peräisin ja mikä on tehokkain hoito.

Yhdistelmähoitot

Sekä lihaksiin kohdistuvien tekniikkojen, että nivel- ja lihaskudosten hoitamiseksi käytetään naprapatiaa lämpö- ja kylmähoitoja, jotka toimivat ikään kuin esikäsitelyinä naprapatian ja asiakkaan yhdessä toteuttamille nivel- ja lihaskudosten hoitoon. Naprapatia on tehokas hoitomuoto, joka auttaa parantamaan toimintakykyä ja vähentämään kipua ja turvotusta. Naprapatia on myös aktiivinen harjoittelu, eli liikunta eri

muodoissaan. Monesti naprapaatti ohjaa asiakkaalle kotiin muutaman harjoitteen tai suunnittelee hänelle kuntosaliohjelman. Olennaista on yksilöllisyys. Naprapaatti kuuntelee asiakkaan toiveita ja suunnittelee hänen liikunnallisten mieltymystensä pohjalta soveltuvat harjoitteet ja toimenpiteet. Asiakas voi myös luottaa että valitut toimenpiteet ovat turvallisia ja sopivat yhteen nivelreuman kanssa, sillä naprapaatti tuki- ja liikuntaelinsairauksien asiantuntijana pystyy näkemään reumasairauden aiheuttamat mahdolliset rajoitteet.

Mitä naprapatia on

Naprapatia on tehokas tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoitomuoto. Naprapaatti tutkii ja hoitaa esimerkiksi erilaisia selän ja niskahartiaseudun vaivoja. Osaaminen ei rajoitu pelkästään rankaan, vaan myös polvi, ranne tai olkapäävaivoihin on mahdollista saada apua naprapaattisesta manuaalisesta käsittelemisestä ja naprapaatin ohjaamasta aktiivisesta harjoittelusta. Naprapaattien koulutetaan Suomessa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa ja nelivuotisissa opinnoissa karttuu mittava tietämys anatomia, lääketieteestä ja erilaisista sairauksista sekä tuki- ja liikuntaelinvaikeuksista. Naprapaatti on myös Valviran rekisteröimä nimikesuojattu terveydenhuollon ammattihenkilö. Naprapatian teoreettinen viitekehys perustuu pitkälti koululääketieteeseen ja tieteelliseen tutkimukseen. Käytännön hoidossa yhdistellään esimerkiksi edellä esiteltyjä tekniikkoja ja lääketieteellistä perustaa.

Parhaat hoitotulokset saavutetaan useimmiten manuaalisen käsittelyn ja liikuntaharjoittelun yhdistelmällä. Naprapaatin voisi ajatella olevan yhtenä jäsenenä tiimissä, jonka muodostaa nivelreumaa sairastava asiakas, reumalääkäri, fysioterapeutti ja muu kuntoutuspuoli. Tavoitteena on asiakkaan paras mahdollinen toimintakyky ja erilaisia näkökulmia monialaisesti yhdistämällä tavoitteen saavuttamiseen tehokkaimmin.

Jaana Milev
naprapaatti
Hieros Oy

Monta työnkuvaa, ilman stressiä

■ Reumasairaus voi muuttaa elämää monellakin tavalla, myös oman työuran suhteen. Diagnoosi voi tulla shokkina, mutta sen voi ottaa myös reseptinä uuteen elämään. Jussi-palkittu näyttelijä ja teatteritaiteen maisteri **Susanna Mikkonen** päätti ratkaista ura- ja elämäntilanteensa reuman ehdoilla, omaa kehoaan kuunnellen.



Uskon, että jokaiselle tekee hyvää löytää oma rentoutumisen tapa, Susanna toteaa.

Lukion jälkeen Susanna Mikkonen, 50, valitsi kahden mieleisen opiskeluvaihtoehdon välillä. Hänellä oli mahdollisuus joko taideopintoihin Kuvataideakatemiassa tai opiskelu näyttelijän ammattiin.

– Kun tieto pääsystä Teatterikorkeakouluun tuli, ratkaisi se tekemisen suunnan, toteaa Susanna hymyillen.

Maalisudit ja -tuubit eivät tyystin kuivahtaneet, mutta taiteen tekemiselle maalauksen avulla ei enää juuri ollut aikaa. Valmistuttuaan Teatterikorkeakoulusta Susanna valtasi nopeasti tv-ruudut ja elokuvateatterien valkokankaat. Tähti Susanna ei koe olevansa, mutta meille katsojille näyttelijä on tuttu kasvo, joka kykenee muuntautumaan moneen rooliin, niin Salkkarien piiloilkeaksi Liisaksi kuin Päätaloa innoittavaksi Leenaksikin, muitakaan nimirooleja unohtamatta.

Kirurgi osaa kysyä oikean kysymyksen

Moni näyttelijä työskentelee freelancerina, ilman säännöllistä työaikaa tai

palkkaa. Teatterilava sekä tv- ja elokuvaproduktiot sanelevat arjen aikataulut ja elämänrytmin; on vaikea sanoa "ei". Näyttelijän työ vaatii myös hyvää kuntoa ja terveyttä.

Susanna miettii hetken, ottaa pienen veden sileäksi hioman, rantaan jäähäntäneen kiven ja heittää sen meren syliin. Kuuluu lempeä molskahdus.

– Olin vuonna 2011 näyttelijänä esityksessä, missä tanssikoreografiassa jalan päälle tullut rasitus sattui niin, että kipua oli liki sietämätöntä kestää eikä se asettunut millään. Tuntemuksia minulla oli tosin ollut jo pari vuotta, mutta siinä esityksessä tauti ikään kuin räjähti, Susanna kertoo hetkestä, kun hän ensimmäisen kerran uskalsi epäillä, että kaikki ei ollut kunnossa.

– Lisäongelmia tuotti aamujäykkyys jaloissani. Herättyäni askeleet olivat kankeita. Mutta koska olin juuri täytännyt 40 vuotta, ajattelin, että sitä tämä vanheneminen teettää, Susanna nauhahtaa lakonisesti.

Onni onnettomuudessa oli Mortonin hermopinne ja pieni bursa, mitkä vaativat kirurgin veistä. Leikkauksen jälkeen kirurgi oli tuuminut hetken ja kysynyt lopulta Susannalta, oliko tälle koskaan tehty reumakoikeita.

– Ei ollut, Susanna toteaa. – Mutta tästä alkoivat asiat valkenemaan ja saamaan selityksen: minulla diagnosoitiin nivelreuma.

Ei ikinä enää korkokenkiä!

Susannan katse pälyilee merenrannassa uivia pieniä sorsanpoikaisia, jotka räpistelevät emonsa läheisyydessä turvaa hakien. –Tieto sairaudesta pelotti. Ajattelin etten enää voi tehdä yhtään mitään. Saatuaani diagnoosin minun oli pyydettyä käsikirjoittajilta, että he eivät laittaisi roolihenkilöni tanssimaan flamencoä tai tekemään mitään fyysisesti rasittavaa. Sitä en olisi kestänyt, reumasärky oli niin kova.

Diagnoosin saamisen jälkeen moni asia piti sopeuttaa uuteen elämäntilanteeseen, myös kengät. – Jalkasytävällisten, levälestisten kenkien hankkiminen toi enemmän murhetta kuin iloa. Surin, että en enää ikinä voi urheilla saati käyttää korkokenkiä, Susanna toteaa.

– Että nyt tauti vei kaiken liikunnan loppuiksi elämästä.

Ajan myötä leikkausten arvet parantivat ja annettu reumalääkitys alkoi tehot. Susanna huomasi, että kipuja ei enää ollut lainkaan. Elämänlaatu parani ja myös tekemisen mahdollisuudet kasvoivat.

–Tajusin, että nythän vasta voin alkaa urheilla ja kuntoilla! Tähän minua komppasi myös vertaistukiystävä. Hän sanoi, että "liike on lääke". Ja tottahan se on.

Lenkkeilystä onkin tullut Susannalle tärkeä osa elämää. Viime keväänä Susanna nähtiin juoksemassa puolimaraton. Aina kiireisen ja elämäniloisen naisen aikataulut eivät jouta polulle juoksemaan.

– Ja sen kyllä huomaa heti mielialassa. Metsässä liikkuminen tuulettaa mukavasti päätä: ulkoillessa aivot latautuvat ja mieli virkistyy, Susanna

kannustaa meitä muitakin reumaatikkoja liikkumaan luonnossa.

Uuteen ammattiin - vai ammatteihin?

Näyttelijän työ vaatii fysiikkaa, mielen ponnistusta sekä itsensä alttiiksi asettamista monellakin tapaa. Roolihahmoon sukeltaminen ja sen lihaksi tekeminen vaatii näyttelijältä paljon psykistä, mutta myös fyysistä kapasiteettia. Keho on näyttelijän tärkeä työkalu.

Kun näyttelijä saa diagnoosin sairaudesta, mikä pahimmillaan on ramauttava, on se pelottava ja pysäyttävä hetki.

– Tein psykisesti raskasta näyttelijäntyötä, mikä piti stressitasoa korkealla. Myös omassa elämässäni oli henkilökohtaisia kuormittavia asioita. Huomasin, että reumaoireet pahenivat stressin kasvamisen myötä niin, että jopa käveleminen oli vaikeaa ja tuotti tuskaa. Ymmärsin silloin syvällisesti, miten vakavan sairauden kanssa elän. Päätin, että on aika keventää elämäni taakkoja. Aloin hakea muutakin työtä kuin näyttelijäntyötä.

Uuden uran luominen on meille monelle reumaatikolle tuttu elämäntilanne etenkin, jos työnkuva on ollut henkisesti ja/tai fyysisesti kuormittavaa. On päätettävä, mitä rakastaa: työuraa vai omaa terveyttä. Susanna Mikkoselle oli selvää, että uusia ovia olisi avattava, jotta oma hyvinvointi ja sitä kautta stressinhallinta, onnistuisivat parhaalla mahdollisella tavalla.

Susanna ei halunnut jättää näyttämöä eikä näyttelemistä tyystin, mutta vaihtoehtoja työlle pitäisi löytyä enemmän kuin yksi.

– Sattuman kautta päädyin rakennusalalle, missä olen nyt työskennellyt kolme vuotta. Aloitin vast'ikään myös rakennusinsinöörin opinnot ammattikorkeakoulussa, Susanna kertoo ratkaisustaan tyytyväisenä.

Oli myös aika kaivaa maalisudit ja -tuubit esille.

– Maalaaminen on aina ollut minulle rakas harrastus, henkireikä. Maalaan tilaustöitä sekä osallistun näyttelyihin, Susanna maalaa kädellään sanataan abstrakteja kuvia.

– Uskon, että jokaiselle tekee hyvää löytää oma rentoutumisen tapa. Toiselle se voi olla vaikka kakkujen leipominen, minulle se on värien sekoittelu ja niiden sively kankaalle, Susanna kuvailee värikylläisiä töitään, mitkä ovat kilvan päätyneet kotien seinille valoa ja iloa tuomaan.

– Eikö se sitten rasita, että on monta rautaa tulessa?

Susanna puistelee päätään niin, että pitkä tukka hulmahtaa merituulissa kasvoille.

– Se, että teen useaa eri asiaa ja työtä, sopii minulle todella hyvin. Jo ihan sairauksien kannalta. Pystyn näin hallitsemaan stressitasoani, näin se pysyy alhaalla ja reumakin paremmin kurissa. Ja palaanhan minä ensi syksynä taas - ainakin hetkeksi - teatterin lavalle Helsingin Kaupunginteatteriin.

Haastatteluhetki merenrannalla on ohitse. Susanna sanoo heit ja kiiruhtaa työhuoneelleen, maalamaan, kauliinsa korkokengissä.

– Mitä terveisiä haluat välittää Luuvalon lukijoille?

– Itseäni reuma on ohjannut siihen, että kuuntelen kehoani erityisellä herkkyydellä. Välillä levon suoaminen itselle tuntuu kuitenkin edelleen vaikealta. Yritän katsoa siitä mallia kissoiltani. Ne osaavat nautiskelevan oleilun taidon - ja sitten kun ne tekevät jotain ne tekevät sen 100% laissa. Muistetaan levätä ja pitää itsestämme huolta.

Teksti Anu Vihma

Kuva Susanna Mikkosen arkisto

HYVINVOINTIA KUNTOUTUKSESTA

Kylpylähotelli Kunnanpaikka on Suomen suurin ja monipuolisin Kelan kuntoutuspalveluiden tuottaja.

68979 Reuma-sopeutusvalmennuskurssi (työelämässä oleville), Selkärankareuma, 29.10.2018

68981 Nivelpsoriasisiskurssi, Reumaattinen nivelpsoriasis, Sopeutusvalmennus 26.11.2018

68980 Reuma-sopeutusvalmennuskurssi (työelämässä oleville), Selkärankareuma 10.12.2018

68982 Nivelpsoriasisiskurssi, Reumaattinen nivelpsoriasis, Sopeutusvalmennus 17.12.2018

Tuotamme myös monipuolisesti muita Kelan kuntoutuspalveluita.

Kylpylähotelli Kunnanpaikka on monipuolisesti palveleva liikunta- ja hyvinvointikeskus sekä kylpylähotelli.

Tule meille harrastamaan, rentoutumaan, kuntoutumaan, pitämään kokousta, juhlimaan, yöpymään ja vaikkapa tanssimaan.

Kunnanpaikka sijaitsee Itä-Suomen vehmaassa järvimaisemassa, vain 10 kilometriä Kuopiosta pohjoiseen.

LISÄTIETOA KUNNONPAIKASTA
www.kunnonpaikka.com

LISÄTIETOA KUNTOUTUKSESTA
Jani Heikkurinen // 044 788 9493
jani.heikkurinen@kunnonpaikka.fi



Kunnonpaikka

Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela | www.kunnonpaikka.com | 044 7476 111



Kylpyläretki Laulasmaalle - mukavaa yhdessäoloa

RETKEMME ALKOI maanantai-aiamuna 16.4. Länsisatamasta. Mukana oli matkailaisia Espoon, Helsingin ja Vantaan reumayhdistyksistä. Laivamatkalla M/S Finlandialla kohti Tallinnaa nautimme runsaan ja maukkaan buffetaamiaisen. Sen jälkeen jäi vielä mukavasti aikaa ostosten tekoon laivan myymälöistä.

Tallinnassa meitä odotti paikallisopas, joka bussimatkan aikana kohti Laulasmaata (n. tunti/35 km) kertoi Tallinnan ja Viron historiasista ja matkan varrelle osuvista nähtävyyksistä. Matkasimme ns. rantareittiä mahdollisimman lähellä rannikkoa. Perillä opas vielä esitteli meille hotellin ja kylpylän, jotta paikat tulivat tutuiksi. Sitten olikin päiväkahvin aika, jonka jälkeen saimme huoneemme.

Hotellissa meillä oli puolihoito, joka sisälsi aamiaisen ja

päivällisen. Hotelli oli siisti, ruoka oli hyvää ja monipuolista. Kylpylän puolella hintaan sisältyi kolme hoitoa ja yksi allasjumppa. Kylpylässä pystyi myös ostamaan lisähoitoja, jotka olivat varsin edullisia. Kylpylän henkilökunta oli ystävällistä ja ainakin ymmärsi suomea, jos ei sitä osannut puhua. Allasosasto erilaisine saunoineen oli vapaasti käytettävissä.

Kävelymatkan päässä hotellilta oli pieni marketti, apteekki ja kolme kahvilaa. Ja kaikkihan tietävät, että virolaiset leivonnaiset eivät ole hinnalla pilattuja. Monet kävivätkin päivittäin kahviloihinsa. Muutama seikkailija kävi omatoimiretkellä bussilla Tallinnan keskustassa. Bus-silippu maksoi vain 2,60 euroa/suunta.

Matkalla myös sattui ja tapahtui. Yhden kassin salaperäinen katoaminen oli varsi-

nainen mysteeri, joka onneksi illan mittaan osoittautui väärinymmärrykseksi ja kassi löytyi. Petauspatja tiputti muutaman sängyn laidalla istujan lattialle, mutta tietävästi se ei tehnyt kipeää kuin itsetunnolle. Yksi matkalaisista tippui hierontapöydältä lattialle, onneksi siitä selvitettiin mustelmilla.

Vaikka useimmat ryhmämme jäsenet tapasivatkin päivittäin aamiaisella tai päivällisellä, niin viimeisenä iltana kokoonnuimme vielä kaikki kokoustilassa. Siellä meille oli järjestetty leikkejä ja arvontoja. Ja laulusitys.

Sää oli koko matkan ajan varsin kolea ja pilvinen, aseteita noin 12 ja kylmä tuuli. Siitä huolimatta ilmassa oli jo kevään tuntua ja sinivuo-rot kukkivat metsän laidassa. Hotellilta oli vain noin 100 metriä meren rantaan. Valittavasti meri oli lähes ko-

ko ajan usvaan piiloutuneena, ei näkynyt kuin muutama kiven lohkar.

Paluumatkalle lähdettiin torstaina 19.4. Bussilla matkattiin Tallinnaan, jossa jäi noin puoli tuntia aikaa ostoksiin sataman lähistöllä. Laivalla nautittiin runsas buffetlounas. Sen jälkeen olikin vatsanahka niin piukealla, ettei ostokset enää jaksaneet kiinnostaa. Laivalta poistuttaessa kaikki sitten hajaantuivatkin omiin suuntiinsa.

Kaiken kaikkiaan matka oli erittäin onnistunut. Kaikki hyvän loman edellytykset täyttyivät: hyvää seuraa, hyvää ruokaa, kylpylän hoitoja ja muuta ajanvietettä sopivasti ja lepoa/unta riittävästi. Omasta puolestani kiitän kaikkia matkalla mukana olleita mukavasta seurasta ja toivotan kaikille kaikkea hyvää.

Armi Halkama

Pääkaupunkiseudun reumayhdistysten yhteinen
SYYSRETKI LAHTEEN
15.9.2018
Vierailu Lahden Reumayhdistyksessä sekä Lahden TV- ja radiomuseossa

OHJELMA:

Lähtö yhteiskuljetuksella
Tapiola Garden hotellilta klo 9:00 ja
Mikonkadun tilausajopysäkillä 9:30
Vierailu Lahden Reumayhdistyksessä
klo 11-13, lounas

Vierailu Lahden TV- ja Radiomuseossa
klo 13:30-15:00

Paluu n. 15:30-17:00 (Hki/Tapiola)
Hinta jäsenille 25 € - mukaan mahtuu
n. 50 henkeä

Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot
2.9.mennessä

toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai
p. 040 589 4773

sekä maksu Espoon reumayhdistyksen
tilille: **FI46 1112 3000 3095 07**

Harvinaisten vertaisryhmällä lämmihenkinen 5-vuotisjuhla



Reija Närhi (vas.) ja Kaisa Pudaksen

Oik. Saira Aurinko

ovat toimineet alusta saakka **Reija Närhi** ja **Saira Aurinko**. Reija ja Saira olivat suunnitelleet hienon juhlan huhtikuun tapaamiseen 24.4. Osallistujia oli yli 30. Saimme nauttia herkullisista tarjoiluista ja Reijan ja **Kaisa Pudaksen** esittämistä koskettavista kansanlauluista. Monet harvinaiset kohtasivat toisensa. Osa oli paikalla ensimmäistä kertaa, mutta lupasivat tulla toistekin



Korppaamäentielle ryhmän kokoontumisiin.

Pirkko Hyvärinen

PÄÄKAUPUNKISEUDUN harvinaisten reumasairauksien vertaisryhmä ReuHa on toiminut viisi vuotta. Ryhmä

kokoontuu kerran kuukaudessa Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Korppaamäentienellä. Ryhmän vetäjinä

Reumaviikon yleisöluento

Sydän- ja verisuonisairaudet reumataudeissa

luennoitsijana reumatologiaan erikoistuva LL Suvi Peltoniemi

Torstai 11.10. klo 18.00-19.30

**Kampin Palvelukeskus,
Salomonkatu 21 B, Helsinki**

Vapaa pääsy. Tervetuloa



Reumaliiton
pk-seudun
aluetoimikunta



Jäsenyys reumayhdistyksissä 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 ohjekirjaset 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
- järjestövuakuutus liiton ja yhdistysten tapahtumissa

Palvelu- ja tuotealennukset

- Tallink Silja risteilyistä ja Tallink Hotels -hotellipaketeista
- Viking Line risteilyistä ja reittimatkoista
- Scandic hotellien majoituksesta
- Hotelli Helkan majoituksesta
- Kylpylähotelli Kuntorannan järjestölomista
- Vierumäen kaveripaketista
- Holiday Clubin hotelli- ja kylpylämajoituksesta sekä lomapaketeista
- Rantasipi Siuntion Kylpylän suolahuoneesta
- Kuortaneen urheilupuiston CRYO-huippukylmähoidosta
- Oivauni Uniklinikan verkkovalmennuksesta
- Apukaupan verkkokaupan normaalihintaisista apuvälineistä 15 %
- Mediplast Fenonon kaikista kuluttajatuotteista 10 %
- Gymstick Internationalin trenikaupan tuotteista 15 %
- Synsam silmälaseista 30 %, aurinkolaseista 25 % ja piilolinseistä 10 %

Lue lisää palvelu- ja tuotealennuksista 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.

Voimaa ja vireyttä taiteesta ja kulttuurista

ESPOON REUMAYHDISTYKSESSÄ toimii aktiivinen kulttuuripiiri. Yleensä sekä syksyllä että keväällä tarjoamme jäsenillemme edullisesti lipuja Espoon Teatterin ajan-kohtaisiin näytelmiin. Tänä syksynä vuorossa on Juha Jokisen käsikirjoittama ja Espooseen sijoittuva Esitystalous 3, jonka teema ”ainoa pysyvä asia on muutos” sopii hyvin myös Sote-valmistelujen aikaan.

Keväällä vierailimme Didrichsenin taidemuseossa Ahti ja Maija Lavosen yhteisnäyttelyssä. Osuimme paikalle Ahti Lavosen (1928 -

1970) syntymäpäivänä 21.3., jolloin meillä oli ilo tavata Maija Lavonen (s. 1931) ja kuulla pianisti Iiro Rantalan musiikkiesitystä, johon hän oli säveltänyt Lavosen taideteen inspiroiman kappaleen. Vierailu tarjosi monipuolista taidenautintoa ja mukavaa yhdessäoloa.

Toukokuussa olimme opastetulla kierroksella vuonna 1931 valmistuneessa ja hiljattain perusteellisesti puhdistetussa ja kunnostetussa Suomen eduskuntatalossa. J. P. Sirénin suunnittelema rakennus edustaa 1920-luvun klassismia ja

kätkee sisäänsä huikeaa arkkitehtuuria ja monenlaisia taidearteita. Syksyllä toteutuu retki elävän legendan, keraamikko Heljä Liukko-Sundströmin Ateljee Heljään.

Taide parantaa ja yhdessä tekeminen tekee hyvää. Meillä on jokaisella hallituksen jäsenellä oma vastuualue, joten saamme pienellä porukalla paljon aikaan. Monet ovat tehneet vuosikymmeniä vapaaehtoistyötä ja ovat nyt siirtyneet lepovuoroon. Kiitän lämpimästi Aune Stenlundia ja Kristina Westermarckia pitkäaikais-

ta työstänne Espoon Reumayhdistyksessä.

Yhdistykseemme on liittynyt joukko uusia jäseniä. Heille ja muillekin jäsenillemme haluan kertoa, että vapaaehtoistyö on antoisaa ja mukavaa, kuitenkin oman voinnin ja voimien puitteissa. Uusia toimijoita ja ideoita tarvitaan. Joten ota koppi ilmaisesta koulutustarjonnasta ja laita kalenteriisi Espoon Reumayhdistyksen syyskokous 15.11. Sellon kirjastossa. Tervetuloa mukaan, tehdään yhdessä hyvää!



Paula Pöntynen
puheenjohtaja
Espoon Reumayhdistys ry

Syksy on monipuolisen toiminnan ja vaikuttamisen aikaa

ERILAISET LAINSÄÄDÄNNÖN muutokset valtakunnan tasolla vaikuttavat palveluihin kunnan tasolla. Muutokset ja päätökset kunnassa vaikuttavat yhdistyksen toimintaan ja jäsenten arkeen. Esimerkiksi taksi liikenteen vapautuminen vaikuttaa vammaisten ja vanhusten kuljetuspalvelujen järjestämiseen.

Onneksi palvelu jatkuu Helsingissä asiakkaan näkökulmasta kuten ennenkin. Sote-valmistelun siivittämänä ja ehkä muutenkin Hel-

singissä terveyskeskuspalveluisa tapahtuu jatkuvasti muutoksia. Viimeisin iso muutos oli Kalasataman hyvinvointikeskuksen toiminnan aloittaminen ihan uudella toimintatapakonseptilla.

Liikuntaryhmät ovat tärkeä osa yhdistyksemme toimintaa. Erityisen suosittua on lämminvesijumppa, joka on nivelistävällinen liikuntamuoto. Meillä on vuosikautia ollut liikuntatoimen myöntämiä vuoroja Käpylinnan ja Kam-

pin liikuntakeskuksessa. Käpylinnan kiinteistöjen remontoinnin vuoksi ryhmät ovat jatkaneet siellä jo muutaman vuoden aina kausi kerrallaan ja nytkin vielä ainakin vielä tämän syksyn.

Yhdistyksenä pyrimme vaikuttamaan niin sosiaali- ja terveyspalveluissa kuin liikuntapalveluissa niillä keinoilla, mitkä meillä on käytettävissä: osallistamalla erilaisiin verkostoihin, työryhmiin, asiakasraateihin sekä olemalla suoraan

yhteydessä kaupungin virkamiehiin ja päättäjiin.

Syksy on muutenkin vilkkaan toiminnan aikaa yhdistyksessämme. Sopeutumisvalmennuskurssit fibromyalgiaa ja polymyalgiaa sairastaville alkavat jo syyskuun puolessa välissä. Luentoja, retkiä ja ryhmiä on paljon myös yhteistyössä muiden pk-seudun yhdistysten kanssa, joten tapahtumarikas syksy on meillä edessä.



Marja-Terttu Brandt
puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry

Jäsenten toiveita kuunnellen

OLEMME KULUNEENA vuonna saaneet yhdistyksen toiminnan vastaamaan paremmin jäsenistön odotuksia. Se on merkittävä asia, mistä kiitos kaikille – erityisesti hallituksen jäsenille ja muille aktiiveille!

Yhdistys tarjoaa jäsenistölleen tietoa, aktiviteettia ja vertaistukea. Koska jokainen jäsen on reumasairas omalla yksilöllisellä tavallaan, toimintasuunnitelmaa laadit-

taessa on tärkeää ottaa huomioon valinnanvaramahdollisuus. Mutta myös uudistuminen on tärkeää. Olemme pyrkineet saamaan syksylle 2018 vaihtelevuutta, vähän kuin ”uutta twistiä” vanhan tutuksi tulleen toiminnan rinnalle.

Jäsenmaksun maksaneet yhdistyksen jäsenet pääsevät moneen osalliseksi. Syksy aloitetaan LOL-metsäterapialla ja nuotionyyttäreillä Kuusijärven rannalla. Siitä on

hyvä lähtö liikkeelle kohti talvea.

Tärkeät liikuntaryhmät tarjoavat myös jokaiselle jotakin: osallistumaan pääsee oman kunnan ja tunnon mukaan niin asahiin, vesijumppaan tai reumaliikuntaan. Yhdistys haluaa myös kiinnittää huomiota hyvinvointiin. Uutta yhdistyksen tarjonnassa on ravintoon ja reumaan liittyvä kurssi ”Terveyttä ja hyvää oloa”. Varaamme puoli vuotta aikaa hitaasti ja rauhalli-

sesti etenevälle muutokselle omissa ruokavalinnoissamme. Ohjaajaksi tulee laillistettu ravintoterapeutti, eli olemme hyvissä käsissä.

Syksyllä yhdistykselle valitaan uusi hallitus. Toivon että jäsenistö pyrkisi innolla hallitukseen. Aina kaivataan uutta voimaa ja puhuttua toimintaan. Hallitustyö on palkitsevaa. Lämpimästi tervetuloa mukaan!



Marja Jormanainen
puheenjohtaja
Vantaan Reumayhdistys ry

Möte mellan människor

BEMÖTANDE – KOHTAAMINEN är Reumaförbundets verksamhets-tema för detta år. Bemötande var också tema för de svenska sommar-dagarna i maj på Hanaholmen med tilläggen livskraft och järnstyrka. Järnstyrkan representerades av de persiljebuketter vi symboliskt hade valt till dekoration under sommar-dagarna.

En av föreläsarna under sommar-dagarna var ärkebiskop emeritus John Vikström som vi hade bett att tala just om människors möten, om bemötande. I det inledande stycket av sitt skriftliga

sammandrag av sitt föredrag skriver John Vikström ”Vårt liv är ett pärlband av olika möten. Vi möter varandra, vi möter också livets olika skickelser, medgång och motgång, glädje och sorg, dagar av hälsa och dagar av sjukdom, vi möter världen omkring oss, dess skönheter och olika problem.”

I sitt anförande utvecklade han tanken om vad bemötande innebär vidare utifrån begreppet kommunikation. Han sade bl a att en envägskommunikation inte skapar någon verklig gemenskap. Det blir inget utbyte av tankar och erfaren-

heter om den ena parten talar och den andra enbart lyssnar. En verklig kommunikation förutsätter att vardera parten både talar och lyssnar och han sammanfattar det med att i ett verkligt möte bemöter man varandra. Bemöta innebär att lyssna och besvara.

För människor med kroniska, ofta smärtsamma sjukdomar är mötet med vårdpersonal en del av vardagen. I dessa möten kan vi ibland uppleva att vi inte blir bemötta på det sätt som John vikström talar om – att mötena blir en envägskommunikation, där den ena parten,

den sakkunniga, talar och den andra parten, patienten, lyssnar. Då går vi kanske från mötet med en känsla av inte ha blivit sedda som individer, som jämställda parter i mötet. Förbundets verksamhets-tema bemötande är en påminnelse om att också i ett värdförhållande innebär ett gott möte en tvåvägskommunikation där vardera parten både talar och lyssnar.

Bemötandet i alla möten betyder mycket för vårt välbefinnande, för vår livskraft. Mötet i vardagen med människor omkring oss bygger på ömsesidighet, på att

ta och ge. Det bygger också på respekt och förståelse. Ett gott möte ger oss livskraft – kraft att trots sjukdom leva ett gott liv.

Gunvor Brettschneider
Ordförande för Helsingfors
Svenska Reumaförening ry





ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMI

ESPOON REUMAYHDISTYS RY. • ESBO REUMAFÖRENING RF.

TOIMISTO

Ruutikatu 9 C, 02650 Espoo, toimisto avoinna ma-to klo 10-15
 Puhelin 040-589 4773
 Sähköposti toimisto@espoonreumayhdistys.fi
 Kotisivut www.espoonreumayhdistys.fi
 Löydät meidät myös FACEBOOKISTA!

PANKKIYHTEYDET

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

JÄSENMAKSU vuonna 2018 on 22 euroa. Laskutetaan erikseen!

HALLITUS VUONNA 2018

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

VERTAISTUKIHENKILÖT

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

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

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

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

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

YHDISTYKSEN FACEBOOK

Ryhdy facebook-kaveriksemme - vastaanotat helposti ajankohtaista tietoa, ilmoituksia ja tapahtumia.

ESPOON REUMAYHDISTYS RY järjestää

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS 2018

Kokouksessa käsitellään 10 § mukaiset sääntömääräiset asiat ja käsiteltäväksi haluttava aloite on jätettävä hallitukselle kirjallisena syyskuun 2018 loppuun mennessä.



Torstai 15.11.2018 klo 18-19.30
Sellon kirjasto, Akselisali, 2 krs. Leppävaarankatu 9

Yleisöluento – ennen syyskokousta
Torstai 15.11.2018 klo 16.30-18, Sellon kirjasto, aula

Vapaa pääsy - Tervetuloa!

VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2018

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm. OK- Siviksen tuella



Opintokeskus Sivis

BRIDGE

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

FIBRORYHMÄ

Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen torstai klo 13 – 15 Leppävaaran Elä ja Asu seniorikeskuksessa, Säterinkatu 3. Lisätietoja saa soittamalla ryhmän vetäjille, Kati Sironen p. 050 584 1576, varalla Lena Lindfors p. 050 572 6792. Kahvitarjoilu! 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11.

KULTTUURIPIIRI

15.9. Vierailu Lahden TV- ja radiomuseoon; 6.10. Vierailu Ateljé Heljään; 27.10. klo 14 Espoon teatteri: Esitystalous 3 – Radio - Ks. erilliset ilmoitukset

MONITOIMIRYHMÄ

Vertaistukiryhmässä on mm. luentoja, tuote-esittelyjä, askartelua/käsitöitä, lukupiiri, keskustelua ajankohtaisista aiheista ja se kokoontuu joka toinen maanantai klo 16.00 -17.30, **Vihervaaran terveyskeskustalo, Kievarinpolku 1, 3 krs.** Lisätietoja saa ryhmän vetäjältä, Kati Sironen p. 050 584 1576. Kahvitarjoilu! 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.

TIISTAikerho (Reumakahvila)

Vertaistukiryhmä on kaikille jäsenille avoin ja kokoontuu joka toinen tiistai klo 13-15, **Tapiolan palvelukeskuksen** tiloissa, **Länsituulentie 1, 3. krs.**, ellei toisin sovita. Tapaamisiin voi tulla mukaan joka kerta tai vain silloin tällöin oman jaksamisen mukaan. Lisätietoja saa ryhmän vetäjältä, Aune Stenlund, p.044 382 3080 ja Marja Ruotsalainen, p. 040 7359092. Kahvitarjoilu! 11.9., 25.9., 9.10, 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET RYHMÄT kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Korppaanmäentie 6, Helsinki, Pikku Huopalahti. Ryhmien kokoontumisajat ja paikat löytyvät Helsingin yhdistyksen kotisivuilta www.helsinginreumayhdistys.fi ja tästä Luuvalo-lehdestä Helsingin Reumayhdistyksen toimintasivuilta.

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

LIIKUNTAPAINOTTEISET VERTAISTUKIRYHMÄT

Ryhmät aloittavat viikolla 35 ja lopettavat viikolla 50, ellei toisin mainita! Ryhmiin ilmoittautuminen alkaa 13.8.2018. 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.

Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia vuonna 2018, tarkemman tiedon saat toimistosta.

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

ALLASVOIMISTELU

Leppävaara uimahalli, Veräjapellonkatu 15

Maanantai (terapia-allas)

Ryhmä 1: klo 14.15 -15.00 – 35 paikkaa

Ryhmä 2: Klo 15.15 -16.00 – 5 paikkaa

Keskiviikko (terapia-allas)

Ryhmä 1: Klo 19.00 -19.45 – 12 paikkaa

Ryhmä 2: Klo 19.45 -20.30 – 12 paikkaa

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestariintie 2

Torstai (terapia-allas)

Ryhmä 1: klo 19.00 -19.45 – 25 paikkaa

Ryhmä 2: klo 19.45 - 20.30 – 22 paikkaa

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4

Perjantai klo 18.00 -18.50 – 10 paikkaa

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

Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, 3.krs.

Torstai klo 13.15 -14.00 – 20 paikkaa Maksuton ryhmä

KUNTOSALIHARJOITTELU Kannunsillanmäen väestösuoja, Kannunsillankatu 4
Torstai klo 17.30 – 18.30 – 7 paikkaa

PILATES Tuulimäen väestösuoja (judosali), Itätuulenkujat 9
Perjantai klo 9.30- 10.30 – 4 paikkaa

MEDIYOGA – taas yleisön pyynnöstä!

Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio-/hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään joogamatolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta. HUOM! poikkeavasti alkaa vasta viikolla 37 ja päättyy viikolla 48, 12 kertaa. **Kauklauden palvelukeskus (liikuntasali)**, Hansakartano 4
– Hinta 35 € jäsenille ja 150 € ei-jäsenille, yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07
Torstai 13.9 - 29.11., klo 11.30 - 12.30 – 16 paikkaa

KEVÄÄN 2018 OHJELMA

YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille

SYYSKUU

to	06.09. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	10.09. klo 16-17.30	Monitoimiryhmä
ti	11.09. klo 13-15	Tiistaikerho
to	13.09. klo 11.30-12.30	MediYoga
la	15.09. klo 9-16	Syysretki Lahteen – ks. ilmoitus sivulla 6
to	20.09. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	20.09. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	24.09. klo 16-17:30	Monitoimiryhmä
ti	25.09. klo 13-15	Tiistaikerho
to	27.09. klo 11.30-12.30	MediYoga
pe	28.09.-30.09.	Virkistysviikonloppu, Päiväkumpu - ks. ilmoitus

LOKAKUU

to	04.10. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	04.10. klo 13-15	Fibroryhmä
la	06.10. klo 9-16	Vierailu Ateljé Heljään - ks. ilmoitus
ma	08.10. klo 16-17:30	Monitoimiryhmä
ti	09.10. klo 13-15	Tiistaikerho
to	11.10. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	11.10. klo 18-19.30	Yleisöluento: Sydän- ja verisuonisairaudet reumataudeissa, ks ilmoitus s. 6
to	18.10. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	18.10. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	22.10. klo 16-17:30	Monitoimiryhmä
ti	23.10. klo 13-15	Tiistaikerho
to	25.10. klo 11.30-12.30	MediYoga
la	27.10. klo 18-19:30	Teatteri - ks ilmoitus

MARRASKUU

to	01.11. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	01.11. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	05.11. klo 16 -17:30	Monitoimiryhmä
ti	06.11. klo 13-15	Tiistaikerho
to	08.11. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	15.11. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	15.11. klo 13-15	Fibroryhmä
to	15.11. klo 16.30-17.30	Yleisöluento
to	15.11. klo 18-19.30	Syyskokous 2018 – ks. ilmoitus
ma	19.11. klo 16 -17:30	Monitoimiryhmä
ti	20.11. klo 13-15	Tiistaikerho
to	22.11. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	29.11. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	29.11. klo 13-15	Fibroryhmä

JOULUKUU

ma	03.12. klo 16 -17:30	Monitoimiryhmä
ti	04.12. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	11.02. klo 17.30-20	Joulujuhla
ti	18.12. klo 13-15	Tiistaikerho

Espoon Reumayhdistys kouluttaa:

Kiinnostaako sinua vertaistukijan tai ryhmänohjaajan tehtävät, mutta et rohkene ottaa tehtävää vastaan? Tarvitsemme uusia toimijoita joukkoomme, joten tarjoamme sinulle ilmaisen koulutuksen. Valittavana on esim. **MIELIPAKKI- tai ASAHI-vertaisohjaajakoulutusta.** Kurssit pidetään Suomen Reumaliiton Ry:n tiloissa Helsingissä (Iso-Roobertinkatu 20-22 A). Lisätietoja koulutuksista: <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tapahtumat> tai email: toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai puh: 040 5894773

VIERAILU ATELJEE HELJÄ

Omistajansa näköinen kokonaistaideteos Humppilassa Lauantaina 6.10.2018

Ohjelma: Lähtö yhteiskuljetuksella Sellon edestä (radan puolelta) klo 9.30
Alkaen klo 11 suunnittelija Olli Vasa esittelee ateljerakennusta ja taiteilija Heljä-Liukka Sundström kertoo työstään. Vierailemme myös Humppilän lasitehtaalla, jossa omakust. lounas n. 12.30 sekä Pekka Leinon Keräilymuseossa. Paluu 14.30 ja takaisin n. klo 16.
Hinta jäsenille 35 €
Sitovat ilmoittautumiset ma 14.9. mennessä
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5574883 sekä maksu yhdistyksen tilille: **FI46 1112 3000 3095 07**



JOULUJUHLA

Tiistai 11.12.2017 klo 17.30-20.00

Perinteinen joulujuhlamme järjestetään **Kauklauden palvelukeskuksessa, Hansakartano 4** (lähellä Kauklauden asemaa).
Tarjolla on jouluateria kaloineen, kinkkuineen ja kalkkunoineen, laulukoita unohtamatta. Ohjelmaa, laulua ja yhdessäoloa. Tuo mukana pieni paketti, jotta pukki voi jakaa lahjan jokaiselle.
Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. **Ilmoittautumiset ja ruokarajoitukset 28.11. mennessä,** toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773, sekä maksu yhdistyksen tilille: FI46 1112 3000 3095 07
Tervetuloa!

VIRKISTYSVIIKONLOPPU

Kylpylähotelli Päiväkumpu 28.9. – 30.9.2018

Ylhäntie 1 (navigaattori/karttahuu Keskustie 121), Karjalohja www.paivakumpu.fi
Viikonloppu sisältää:
28.9. klo 15 tervetulokahvit, päivällisen ja tuolijumpan;
29.9. aamiaisen, klo 14 vesijumpan, päivällisen sekä sunnuntaina aamiaisen ja juhloita.
Huoneiden luovutus 30.9. klo 12 mennessä, jonka jälkeen sunnuntailounaalta poistutaan omia aikojaan.
Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 100€/hlö/vkl, ei-jäsenille 175€/hlö/vkl, 1 hengen huonelisä 35€/vrk.
Sitovat ilmoittautumiset 27.8. mennessä
Kati Siroselle p. 050 5841576
sekä maksu yhdistyksen tilille: **FI46 1112 3000 3095 07**
Perille pääsee bussilla, mutta mikäli tulet autolla, ilmoita voitko ottaa kyytiin muita osallistujia!

TEATTERIVIERAILU

Espoon teatteri, Revontulentie 8, Tapiola www.espoonteatteri.fi
Lauantai 27.10.2018 klo 14
Esitystalous 3 - Radio
Juha Jokelan huippusuositun Esitystalous -trilogian päätös. Radio Stage on pitkän linjan radiokanava jolla on pieni, mutta uskollinen kuulijakunta ja vain yksi ongelma – raha. Muutoksia tarvitaan - käynnistyy valtasuhteiden ja arvojen myllerrys. Tiimi joutuu sopeutumaan uuteen ajatteluun ja maailmankuvaan. Rooleissa Martti Suosalo, Vera Kiiskinen, Ylermi Rajamaa, Ria Kataja, Henna Hakkarainen, Tommi Taurula ja Raimo Grönberg.
Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 10 € ja muille 38 €
Ilmoittautumiset torstaihin 27.9. mennessä, toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773 sekä maksu yhdistyksen tilille: **FI46 1112 3000 3095 07**

Reumatologi Pekka Nykänen

- yksityisvastaanotto jäsenille
Espoon Reumayhdistys, Ruutikatu 9C
Syksy 2018 - tiistai
4.9., 11.9., 2.10., 11.10., 6.11., 13.11., 4.12., ja 11.12.
Tarvittaessa järjestetään lisäpäiviä.
Kontrollikäynti on 45 min ja ensikäynti on 60 min.
Hinta potilaalle on 65 euroa.
Lääkäri perii sairausvakuutuskorvauksen suoraan Kelalta. Ota maksu mielellään käteisellä mukaan! Ilmoittakaa aikaa varatessanne kortisonipistosten tarpeesta.
Tilaa aika palveluneuvoja Hannele Jagadeesanilta arkisin varmimmin klo 14 -16, p. 040 7018104 tai hannele.jagadeesan@kolumbus.fi.

Onnittelut 80 vuotta täyttävälle!

Espoon Reumayhdistyksen Aune Stenlund ja Kristina Westermarck ovat toimineet vuosikymmeniä hallituksessa ja vetäneet vapaaehtoisryhmiä. Lämpimät onnittelut ja kiitokset teille molemmille!



Aune Stenlund emännöi Reumakahvilaa ja Tiistaikerhoa.



Kristina Westermarck vetää Asahi-liikuntaa Tapiolassa.



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
- askarteluterhoalaisten valmistamia koruja, kortteja ja muita käsitöitä

Tervetuloa tutustumaan materiaaleihin ja tekemään hankintoja toimiston aukioloaikoina ja tapahtumien yhteydessä.

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

Vuokraamme tilojamme kokous- ja koulutuskäyttöön. Alakerrassa myös työtilamahdollisuus. Lisätietoja toimistostamme.

HALLITUS vuonna 2018:

Puheenjohtaja Marja-Terttu Brandt, varapuheenjohtaja Pirkko Hyvärinen
Muut varsinaiset jäsenet: Tuula Jurczak, Pirjo-Liisa Kangasniemi, Päivi Koivunen, Raili Markkanen, Satu Nupponen
Varajäsenet: Faina Mikkonen, Erkki Sirviö

JÄSENMAKSU vuonna 2018 on 27 euroa

JÄSENEKSI LIITTYMINEN

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

OSOITTEENMUUTOKSET

Muistathan ilmoittaa toimistoon, jos osoitteesi muuttuu, jotta lehdet ja muu jäsenposti tulee perille. Ilmoitathan myös, jos haluat luopua jäsenyydestä.

VERTAISTUKI JA -NEUVONTA

Tukihenkilöt ovat valmiita kuuntelemaan ja keskustelemaan, kun haluat puhua sairaudestasi tai sen aiheuttamista muutoksista elämässäsi. **Palveluasiamiehet** neuvovat sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluihin liittyvissä asioissa.

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

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

HELSINGIN REUMAYHDISTYS RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

keskiviikkona

21.11.2018 klo 18.00

yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 10 §:ssä mainitut asiat: hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio, valitaan yhdistyksen puheenjohtaja, hallituksen varsinaiset ja varajäsenet vuodelle 2019. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle **syyskuun loppuun mennessä**.

Ennen kokousta klo 17.00 reumahoitaja Pirjo Murto kertoo reumapotilaan hoitoketjusta ja Hyksin reumahoitokäytännöistä hoitajan näkökulmasta.



YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMÄT

VESIVOIMISTELU

Kevään 2018 ryhmistä jatkoon ilmoittautuneille postitetaan lasku kotiin elokuun aikana. Paikka varmistuu maksun maksamalla. Vapaita paikkoja on kaikissa ryhmissä. Lisätietoja toimistosta.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 4.9.-28.12.

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 5.9. – 20.12.

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

Metropolia AMK, Vanha Viertotie 23, syyskausi 18.9.-11.12.

Ti klo 14.15, kausimaksu 47 euroa

HUOM! Käpylinnan remonttilanteen vuoksi Helsingin liikuntatoimi on myöntänyt yhdistyksellemme vuorot Käpylinnaan ja myös Kamppiin vain syyskaudeksi. Kevään 2019 tilanne selviää syksyn aikana. Ilmoitamme ryhmiin kevään 2019 ryhmät, ajat ja paikat heti kun ne ovat tiedossa. Tiedot tulevat myös nettisivuillemme ja niitä voi tiedustella toimistosta joulukuun alusta. Huomioithan, että tilanteesta johtuen **kaikkiin kevään 2019 allasryhmiin ilmoittaudutaan toimistoon puhelimitse, puh. 050 4318861, 10.12. alkaen.**

REUMAJOOGA

Reumajoogaan ilmoittautuminen ryhmän alkaessa liikuntapaikalla

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, to klo 18.00-19.30

syyskausi 6.9.- 27.12., kausimaksu 58 euroa.

Joogaryhmä jatkaa myös kevätkauden 3.1.-25.4.2019.

ERITYISUIMAKORTTI

Helsingin liikuntatoimi myöntää erityisuimakortin 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 + ensimmäisellä kerralla 4 euron maksu kortista. Kortin voi uusia aina vuodeksi kerrallaan. 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.

TIETOPAINOTTEISET SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT FIBROMYALGIAA JA POLYMYALGIA RHEUMATICAA SAIRASTAVILLE

Kursseilla saat tietoa omasta sairaudesta ja voit jutella samassa tilanteessa olevien kanssa. Jos sinulla on fibromyalgia tai polymyalgia rheumatica ja olet helsinkiläinen tai Espoon tai Vantaan reumayhdistyksen jäsen, ilmoittaudu kurssille Helsingin reumayhdistykseen. Katso tarkemmat kurssi-ilmoitukset etusivulta.

VERTAISTUKIRYHMÄT JA KERHOT

Kokoontumiset toimitilassamme **Korppaanmäentie 6**. Ryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin voi osallistua niinä kertoina, kun itselle sopii.

FIBROMYALGIARYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea fibromyalgiaa sairastaville. Syksyn kokoontumiset:

Ti 11.9. klo 12- 14

Ti 9.10. klo 12 - 14

Ti 20.11. klo 12 - 14

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

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea nivelreumaa, selkärankareumaa, nivelpsoria ja nivelrikkoa sairastaville. Syksyn kokoontumiset:

Ti 11.9. klo 12 – 14

Ti 9.10. klo 12 – 14

Ti 20.11. klo 12 – 14

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

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET – ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille 20-ikävuoden molemmin puolin. Ryhmän toiminta muotoutuu ryhmäläisten toiveista ja ideoista. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sairautteen liittyvien asioiden jakamiselle sekä nuorille ihmisille ajankohtaisten ilmiöiden ja elämäntilanteiden pohdinnalle. Syksyn kokoontumiset:

To 27.9. klo 18-20

To 25.10. klo 18-20

To 29.11. klo 18-20

Ryhmän vetäjä Jemina Lindholm, 040 864 1178, lindholm.jemina@gmail.com



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



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

Miten yhdistyksen toimintaan pääsee mukaan?

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

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

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

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

HALLITUS VUONNA 2018

Puheenjohtaja Marja Jormanainen, puh. 040 764 2691
reumayhdistysvantaa@gmail.com

Varapuheenjohtaja Jaana Heiskanen, puh. 040 7331647
Sihtööri Anu Vihma, puh. 044 0676404

Muut varsinaiset jäsenet:

Marjatta Antila 040 838 5163

Helena Forssell 050 490 3997

Ilona Harrila-Nurmi 050 302 9228

Raili Mäkinen 040 354 6609

Varajäsenet: Ritva Peurala, Kaarina Vornanen

TUKIHENKILÖT

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

KURSSEJA SYKSYLLE 2018

Sopeutumisvalmennuskurssit Helsingissä:

Helsingin Reumayhdistys on organisoinut kaksi tärkeää sopeutumisvalmennuskurssia:

- Sopeutumisvalmennuskurssi **polymalgia rheumaticaa sairastaville** 12.9.-10.10.2018

- Sopeutumisvalmennuskurssi **fibromyalgiaa sairastaville** 13.9.-11.10.2018

Vantaan Reumayhdistys on varannut kaksi kurssipaikkaa kummallekin kurssille yhdistyksensä jäsenille. Yhdistys maksaa osallistumismaksun. Kurssisisällöt ja hakuohjeet on julkaistu huhtikuussa 2018 yhdistyksen nettisivulla. Katso myös ilmoitukset etusivulla.

Terveyttä ja hyvää oloa -kurssi:

Vantaan Reumayhdistys järjestää puolen vuoden mittaisen ravintoterapiakurssin, missä käsitellään terveyttä edistävän ruokavalion perusaineita. Kurssin vetäjänä toimii lailistettu ravitsemusterapeutti, TtM Kirsi Englund. Kurssille mahtuu 15 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Löydät ilmoittautumiskaavakkeen yhdistyksen nettisivulta, kuten myös kurssin tarkemman sisällön. Osallistumismaksu on 35€. Ilmoittautuminen on sitova. Jos kurssilla on tilaa, myös ystäväsi voi tulla mukaan maksettuaan 75€:n osallistumismaksun. Tosite maksusta näytetään ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Kurssi:

- sopii kaikille parempiin syömistottumuksiin tähtääville henkilöille, sekä henkilöille, jotka haluavat hallita painoaan.
- tarjoaa tietoa reumasairauksien ja ravinnon välisestä yhteydestä, terveyttä edistävästä ruoasta sekä käytännöllisiä vinkkejä ja ideoita terveellisen syömisestä helpottamiseen.
- sisältää myös osioita, joiden avulla etsitään tasapainoa arjen hyvinvointitekijöihin sekä tuetaan motivaatiota ruokavalion muutoksiin.
- antaa mahdollisuuden asettaa omia hyvinvoinnin tavoitteita ja miettiä, mitä askeleita niitä kohti tarvitaan.
- antaa mahdollisuuden seurata omaa painoa sekä saada tukea painonhallintaan, jos tämä on itselle tarpeen.

Lisäksi kurssilla käsitellään motivoitumista terveystekojen tekemiseen:

- miksi terveys ja ravitsemus ovat itselleni merkityksellisiä
- miten voin toimia terveyteni hyväksi, vaikka aina ei jaksakaan eikä huvita ja
- miten lisään joustavuutta omaan toimintaani.

Kurssilla tehdään aktiivisesti erilaisia harjoituksia mm. ruokapäiväkirjaa, oman ruokavalion tarkastelua ja hyvään elämään ja mielen harjoittamiseen liittyviä harjoituksia. Painonhallintaa tukevaa ruokavaliota käsitellään ja osallistujia autetaan löytämään itselle sopivia ruokavaliintoja. Painon seuranta onnistuu kurssin aikana, jos tätä itse toivoo.

Kurssikokoontumiset: joka toinen viikko kello 17:30-19 alkaen 30.8., päättyen 20.12. + tammikuussa 2019. Viimeisellä kokoontumiskerralla ynnätään kulunut puolivuotisjakso yhteen.

Paikka: yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34, Tikkurila.

Ilmoittautuminen: Hakuohjeet ja tarkemman kurssisisällön löydät yhdistyksen nettisivulta.

Tervetuloa mukaan!

SYKSYN 2018 TÄRKEITÄ PÄIVIÄ:

Syyskauden aloitus Kuusijärvellä 29.8.

Tervetuloa aloittamaan puuhakas syksy nuotiotulen, eväiden ja Jonna Huomon vetämien rentouttavien LOL- LäsäOloLuonnossa -harjoitusten parissa. Laita ylliesi mukava sään mukainen asu, lenkkarit tai muut maastoon sopivat kengät sekä evästä: vesipullo, halutessasi kahvia tai teetä termariin ja mahdolliset herkut. Yhdistys tarjoaa makkarat. Kokoonnumme keskiviikkona 29.8. kello 16 Kuusijärven parkkipaikalla, opasteaulun luona. Kuljetus paikalle tapahtuu omin kyydein tai bussilla (esim. bussi 739 tulee Kuusijärven eteen). Makkaramäärän vuoksi pyydämme ilmoittautumaan 25.8. mennessä yhdistyksen sähköpostiosoitteeseen reumayhdistysvantaa@gmail.com tai soittamaan päivystysaikana elokuun 1. päivästä alkaen.

Hemmotteluilta "Silkkikädet" 12.9.

Tervetuloa käsienhoitoiltaan Tikkurilaan keskiviikkona 12.9. kello 17-19. Itsenäinen ihonhoitokonsultti Sari Kuparinen hoivaa ja antaa neuvoja käsien hoidosta. Huom! Ilta sopii myös miehille! Kahvitarjoilu. Osoite: Kauneusgalleria Pink Faires, Unikkopolku 4 C 1 (käynti sisäpihalta), 01300 Vantaa. Ennakkoilmoittautuminen 9.9. mennessä anuvihma@gmail.com. Tervetuloa!

Reumaliiton ja pk-seudun aluetoimikunnan järjestämä virkistyspäivä Lahdessa 15.9.

Tervetuloa retkelle Lahteen! Bussi lähtee kello 9:30 Mikonkadulta Helsingistä. Vierailamme Lahden Reumayhdistyksellä, sekä käymme Lahden radio- ja TV-museossa. Paluu Helsinkiin noin kello 16:30. Tarkka päiväohjelma löytyy yhdistyksen nettisivulta. Ilmoittautuminen ma-to klo 10-15 Espoon reumayhdistyksen toimistoon puh: 040 5894773. Osallistumismaksu 25 €

KOKOUSKUTSU

Vantaan Reumayhdistys ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS



Yhdistyksen virallinen syyskokous pidetään keskiviikkona 28.11.2018. kello 17

Kokouspaikka ja osoite: yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34, Tikkurila, Vantaa.

Kokouksen jälkeen jalkaterapeutti Hanne Raukkula luennoi aiheesta "Jalkaterapian keinot reumapotilaille".

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Kulttuurilauantai "Mustalaisruhtinatar" 6.10.

Tervetuloa operetin lumoihin Savoy- teatteriin lauantaina 6.10. kello 14. Yhdistys on varannut 30 lippua, joten varaa omasi nopeasti! Liput maksavat 36€/kpl. Ilmoittautuminen 1.09.2018 mennessä yhdistyksen sähköpostiosoitteeseen reumayhdistysvantaa@gmail.com tai puhelinoitolla päivystysaikana.

Vaikuta! -ilta Eduskunnassa

Tervetuloa mukaan Vaikuta! - iltaan Eduskuntaan. Emäntänä toimii kansanedustaja Johanna Kariniemi, ja mukana on myös Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan edustaja. Huom! Luuvalo -lehden mennessä kesäkuussa taittoon, kansanedustajien syksyn aikataulut olivat vielä auki. Seuraa päivämääräilmoittelua Vantaan Reumayhdistyksen nettisivulla! Myös Espoon ja Helsingin Reumayhdistysten jäsenet ovat tervetulleita mukaan parantamaan maailmaa.

RYHMÄT**VIRIKERYHMÄ**

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 14-15.30 parillisten viikkojen torstaina eli 23.8., 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11. 29.11. ja 13.12. Vetäjänä toimii Helena Forssell.

VERTAISTUKIRYHMÄ

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 13-14.30 kuukauden ensimmäisenä maanantaina eli 3.9., 1.10., 5.11. Ryhmässä jaamme kokemuksia ja keskustelemme vapaamuotoisesti osallistujia kiinnostavista sairauteen liittyvistä aiheista. Ryhmän vetäjänä toimii Ilona Harrila-Nurmi.

MYYRMÄEN REUMAKERHO

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

- 26.9. Asiaa jalkojenhoidosta
- 17.10. Viiden valtion visiitti – matka Välimerellä
- 14.11. Tietoa Vantaan sydänyhdistyksen toiminnasta
- 12.12. Jutustelua joulun merkeissä.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET VERTAISTUKIRYHMÄT

kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksessä, Korpaanmäentie 6, Helsinki.

Nuoret aikuiset – ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille 20-ikävuoden molemmin puolin. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sairauteen liittyvien asioiden jakamiselle sekä nuorille ihmisille ajankohtaisten ilmiöiden ja elämäntilanteiden pohdinnalle. Syksyn kokoontumiset torstaisin 27.9. 25.10. ja 29.11. klo 18-20. Ryhmän vetäjä Jemina Lindholm, 040 864 1178, lindholm.jemina@gmail.com

Aktiivit työikäiset –ryhmä

Yhdessäoloa, vertaistukea eri reumasairauksia sairastaville työikäisille. Syksyn kokoontumiset maanantaisin 17.9., 15.10. ja 19.11. klo 18 - 20. Lisätietoja ryhmän toiminnasta saat Helsingin Reumayhdistyksen toimistosta ja nettisivulta.

Harvinaisten ryhmä

Yhdessäoloa, vertaistukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville. Syksyn kokoontumiset tiistaisin 25.9., 23.10. ja 27.11. klo 14.30 – 16.00 ja tiistaina 9.10. klo 17.30 - 19.00. Ryhmän vetäjät Reija Närhi, reijanarhi@hotmail.com ja Saila Aurinko, saila.aurinko@gmail.com

Polymyalgiaryhmä

Yhdessäoloa, vertaistukea polymyalgiaa sairastaville. Syyskaudella kokoonnumme maanantaina 12.11. klo 17-19. Lisätietoja ryhmän toiminnasta saat Helsingin Reumayhdistyksen toimistosta ja nettisivulta.

SYKSYN 2018 TAPAHTUMAKALENTERI**ELOKUU**

- **Virikeryhmä** 23.8. kello 14–15:30. Kokoontuminen yhdistyksen toimistolla. Ohjaaja Helena Forssell
- **Syyskauden aloitus Kuusijärvellä** kevyen ulkoilun, nuotiotulen sekä LOL- Läsna-OloaLuonnossa - harjoitusten parissa keskiviikkona 29.8. Kokoontuminen Kuusijärven parkkipaikalla kello 16. Ota mukaan mukavat kengät ja sääolosuhteiden mukaiset vaatteet. Kävelemme soratettua lenkkipolkua pitkin Kuusijärven nuotiopaikalle, matkaa on joitakin satoja metrejä. Yhdistys tarjoaa makkarat, muutoin ota rep-puusi mukaan vesipullo, halutessasi kahvia tai teetä termariin ja mahdolliset eväät.
- **Terveyttä ja hyvää oloa** - ryhmä ensimmäinen kokoontuminen 30.8. yhdistyksen toimistolla kello 17:30–19.

SYYSKUU

- **Vertaistukiryhmä** 3.9. kello 13–14:30. Ohjaaja Ilona Harrila-Nurmi.
- **Virikeryhmä** 6.9. ja 20.9. kello 14–15:30 Helena Forssell

- **Hyvinvointi-ilta "Silkkikädet"** (sopii myös miehille!) keskiviikkona 12.9. kello 17–19. Itsenäinen ihonhoitokonsultti Sari Kuparinen hoivaa ja antaa neuvoja käsien hoidosta. Kahvitarjoilu. Osoite: Kauneusgalleria Pink Faires, Unikkopolku 4 C 1 (käynti sisäpihalta) 01300 Vantaa. Ennakoilmoittautuminen 1.9. mennessä anuvihma@gmail.com.
- **Terveyttä ja hyvää oloa - ryhmä** 13.9. ja 27.9. kello 17:30–19 yhdistyksen toimistolla
- **Myyrmäen reumakerho** Myyrmäen Arkissa 26.9. 13.00–14.30. Aihe: "Asiaa jalkojenhoidosta".

LOKAKUU

- **Vertaistukiryhmä** 1.10. kello 13–14:30.
- **Virikeryhmä** 4.10. ja 18.10 kello 14–15:30 Helena Forssell
- **Teatteripäivä** lauantaina 6.10. kello 14. Mustalaisruhtinatar, Savoy teatteri liput maksavat 36€. Ennakoilmoittautuminen 01.09.2018 mennessä reumayhdistysvantaa@gmail.com tai puhelinoitolla päivystysaikana.
- **Terveyttä ja hyvää oloa** - ryhmä 11.10 ja 25.10 kello 17:30–19
- **Myyrmäen reumakerho** Myyrmäen Arkissa 17.10. kello 13.00 – 14.30. Aihe: "Viiden valtion visiitti- matka Välimerellä".

MARRASKUU

- **Vertaistukiryhmä** 5.11. kello 13–14:30.
- **Virikeryhmä** 1.11., 15.11. ja 24.11. kello 14–15:30 Helena Forssell
- **Terveyttä ja hyvää oloa** - ryhmä 8.11. ja 22.11 kello 17:30–19
- **Yhdistyksen virallinen syyskokous** keskiviikkona 28.11.2018. kello 17 yhdistyksen toimistolla Talvikkitie 34, Tikkurila. Kahvitarjoilu.
- **Myyrmäen reumakerho** Myyrmäen Arkissa 14.11. kello 13.00 – 14.30. Aihe: "Tietoa Vantaan sydänyhdistyksen toiminnasta".

JOULUKUU

- **Virikeryhmä** 13.12. kello 14–15:30 Helena Forssell
- **Terveyttä ja hyvää oloa** - ryhmä 4.12 kello 17:30–19.
- **Myyrmäen reumakerho** Myyrmäen Arkissa 12.12. kello 13.00 – 14.30. Aihe: "Jutustelua joulun merkeissä".

LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Tarjoamme jäsenillemme erilaisia liikuntaryhmiä. Osallistuminen ryhmään maksaa 35€/kausi. Jos ryhmässä on tilaa, yhdistykseen kuulumaton kaveri voi osallistua liikuntaryhmään hintaan 55€/ kausi. Liikuntamaksu maksetaan kauden alussa tilille Nordea FI85 1220 3000 268496.

Ilmoittautuminen liikuntaryhmään tapahtuu paikan päällä. Ota mukaan tosittesuurittamastasi liikuntamaksusta ja näytä kuitti ohjaajalle ilmoittautumisen yhteydessä. Ryhmä toteutuu, jos maksaneita osallistujia on 10 henkilöä. Liikunta-asioita koskevat tiedustelut: Marjatta Antila, puh.040 838 516.

Liikuntaryhmät syksyllä 2018

LIIKUNTARYHMÄ	AIKA	PAIKKA	OHJAAJA
Tuolijumppa, Tikkurila	Tiistaisin 04.09-11.12.2018 klo 13.00-14.00	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34 01300 Vantaa	Riitta
Reumaliikunta	Torstaisin 06.09-10.12.2018 klo 17.15-18.15	Tikkurilan terveysasema, Kielotie 11 A 01300 Vantaa	Heidi
Tuolijumppa, Myyrmäki	Maanantaisin 03.09-10.12.2018 klo 12.15-13.15	Myyrmäen urheilutalo, kokoustila 2.kerros Myyrmäenraitti 4 01600 Vantaa	Helena
Venyttely- ja kehonhuolto, Myyrmäki	Keskiviikkoisin 05.09-12.12.2018 klo 16.00-17.00	Myyrmäen urheilutalo, pieni voimistelusalu 2.kerros Myyrmäenraitti 4 01600 Vantaa	Vuokko
Allasjumppa, Myyrmäki	Maanantaisin 03.09-10.12. 2018 Ykkösryhmä klo 17.00-17.45 Kakkosryhmä klo 17.45-18.30	Myyrinkoti, uima-allasosasto, pohjakerros Ruukkukuja 5 01600 Vantaa	Vuokko
Asahi, Tikkurila	Maanantaisin 03.09-10.12. 2018 klo 16.00-17.00	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34 01300 Vantaa	Eveliina

Sommardagar i vacker skärgård

Professor Christina H. Opava från Karolinska institutet i Stockholm talar om den fysiska aktivitetens betydelse för välbefinnande.

Ett åttiotal deltagare kunde tog del av Somnardagarna som Helsingfors Svenska Reumaförening och Reumaförbundet arrangerade på Hanaholmen under veckosluttet 19-20.5.2018.

I sina hälsningsord tog föreningens ordförande **Gunvor Brettschneider** fasta på ledorden bemötande och livskraft. Ett gott möte mellan människor ger livskraft, symboliserad av en persiljebukett vid talarstolen.

Docent **Dan Nordström** gav en översyn av vad man vet om Polymyalgi rheumatica (PMR) och Fibromyalgi (FM). Båda kännetecknas av värk i muskulaturen. Men skillnaderna är betydande. I den förra är värken oftast symmetrisk i vissa delar av kroppen medan värken i den senare vandrar från ställe till ställe.

PMR ger förhöjda CRP-värden och den kan behandlas med kortison. Laboratorieundersökningar och röntgen ger inte utslag om FM och möjligheten till medicinering är varierande. Personer som får sina första symtom av fibromyalgi är ofta 20-30 åringar, också barn kan drabbas av den. Polymyalgin däremot drabbar sällan personer under 60 år. Båda sjukdomarna kan planas ut med åren.

Motion och fysisk aktivitet lovordades under dagarna. **Christina H. Opava**, professor i fysioterapi vid Karolinska institutet i Stockholm, har i sin forskning och sitt arbete kunnat påvisa att

personer med reumatisk sjukdom kan göra stora insatser för att förbättra sin fysiska kapacitet, sitt mentala välbefinnande och sin livskvalitet. Risken att skada sig genom träning är mindre än riskerna med att vara fysiskt inaktiv.

Med hjälp av en fysioterapeut är det bra att göra upp ett program som passar dig. Det är viktigt att komma ihåg att all fysisk aktivitet är bättre än stillasittande framhöll professor Opava avslutningsvis.

Också med. dr. ortoped **Esko Kaartinen**, som talade om artros, framhöll motionens avgörande betydelse för välbefinnandet. Artros är den vanligaste formen av ledsjukdomar. Förekomsten av artros ökar med åldern och de vanligaste symtomen är smärta och stelhet i lederna. Fastän man inte vet exakt hur sjukdomen uppkommer är det typiskt för artros att ledbroskytan vittrar sönder så att ledbrosket slutligen försvinner.

Många av riskfaktorerna är sådana som vi inte kan påverka såsom ålder och ärftlighet. Men bland sådana som vi kan påverka har vi övervikt och ett allt för stillasittande liv, betonade Kaartinen. Rörelse- och motionsträning utgör därför grunden för behandlingen av artros. Han avfärdade också tron att leder slits när vi rör på oss. Det är snarare tvärtom.

Medicine och filosofiedoktor **Pia Maria Jonsson**, avdelningschef på Institutet för hälsa och välfärd, belyste i sitt anförande hur man tänkt sig valfriheten i den planerade social- och hälsovårdsreformen. Individens rättigheter utgör utgångspunkten. Pris- och kvalitetskonkurrens driven av klienternas valfrihet är motorn som skall ge ett bättre och mångsidigare utbud av tjänster. Den planerade reformen innebär att mycket ändras. Patientens ställning stärks, vårdens struktur och organisation ändras och det uppstår nya mekanismer för vård och omsorg.

Från deltagarnas sida framfördes oro över att utbudet av tjänster koncentreras till större enheter – någonting människor i glesbygden och enskilda stadsdelar sen får lida av. Jonsson framhöll att glesbygden får en bra täckning i primärvården. Hon framhöll också att man kan inte bara se till det geografiska



avståndet utan man måste också beakta det tidsmässiga avståndet, som förkortats av dagens teknik. Hon nämnde också elektroniska tjänster. Beträffande "utarmningen" av stadsdelar eller mindre städer litade Jonsson på att marknaden och privata aktörer fångar upp glapp som uppstår.

Docent, neurolog **Kati Juva** gav en ingående översikt av minnessjukdomar. En minnesstörning/sjukdom kan ha flera olika orsaker, men i 70-80 procent orsakas sjukdomen av Alzheimers sjukdom framskridet smygande. Först blir man lite glömsk, senare blir det svårt att lära sig nya saker som att använda en ny mobiltelefon eller en ny kaffekokare.

Det hör också till att det i något skede uppstår språkliga problem – att hitta vardagliga ord och att förstå. Man kan börja få svårigheter att organisera saker – man trasslar till saker. Till sist förlorar man förmågan att sköta vardagliga saker som till exempel att klä och tvätta sig. Med hjälp av medicinering kan man på sin höjd åstadkomma ett temporärt uppehåll och till och med en liten förbättring innan försämringen igen fortsätter.

Ärkebiskop emeritus, **John Vikström** inledde sitt föredrag "Möte mellan människor – etik och människovärde" med att reflektera över frågan; Vad utmärker ett verkligt möte mellan olika parter? Ett verkligt möte kräver en tvåvägskommunikation mellan två parter, en kommunikation som skapar gemenskap. Vardera parten bör vara både talande och lyssnande.

Av största vikt är också att kunna gå utanför sig själv, att kunna tänka sig in i den andras situation, kunna känna empati. För ett äkta möte krävs därför ett någorlunda sunt självförtroende, som "befriar oss från självupptagenhetens fängelse", såsom ärkebiskopen uttryckte sig. Att kunna tänka sig in i en annan människas situation kräver en människosyn baserad på allas likavärde, vilket utgör grundbulten i välfärdsstaten.

Utgående från egna erfarenheter har Vikström kommit till att man bör sträva efter balans mellan närhet och distans när en vän blivit sjuk. Man skall finnas där men bollen är hos den sjuke.

I stadens hälsning, som lästes upp, framhöll borgmästare **Jan Vapaavuori** att föreningar och frivilligorganisa-

tioner inom tredje sektorn har en viktig plats i stadens strategi. För staden är föreningar en värdefull samarbetspartner.

Maria Ekroth, Förbundets verkställande direktör, gav en lägesrapport om Förbundets verksamhet, och styrelseordförande **Satu Gustafsson** framförde Förbundets hälsning.

Idel glada miner kunde man se bland deltagarna. Dagarna hade bjudit på handfast information i lättfattlig form samt tankar värda att återkomma till, vid sidan av sol och värme i vacker skärgårdsmiljö. Hanaholmens goda mat och vänliga service liksom underhållning av **Jessica Dannbäck**, sång, och **Emanuele Ferrari**, piano samt på kvällen av **Benny Törnroos** et Co bidrog till att höja stämningen.

Ordförande Brettschneider avslutade dagarna med en förhoppning om att dagarna gett alla åtminstone en sak som stöd för välbefinnande. Närpes reumaförening önskade via en videohälsning alla välkomna till Närpes där man lovade ordna nästa sommar-dagar 2020.

Ralf Pauli



Persiljan symboliserar livskraft.



Seniorhemmet - är det ett Hem?

"HIMA E HIMA fast de 'e rojsigt!", låter inte speciellt ljuvt. Men i sin bok *Känslor äger rum, liv i hem, stuga och villa* refererar **Pia Ingström** till det här talesättet. Och något ligger det väl i uttrycket. I varje fall lockas man att fundera på vad som egentligen gör ett hem.

"Vi går direkt hem", sa jag när jag menade hotellet och var trött efter att ha vandrat omkring en hel dag under ett veckoslutsbesök i Paris. Det var stundens ingivelse som fick mig att halvt på skämt använda ordet hem. På hotellet hade vi ju värt eget rum, där vi ostörda kunde vara för oss själva. Men inte kunde man ens med bästa vilja kalla det ett hem, hur snyggt och trevligt det än var.

Skulle det ha blivit ett hem om vi hade stannat där en vecka, en månad eller ett halvt år? Eller om vi haft en lyxig svit i stäl-

let för ett enkelt rum.

Det viktiga är en personlig relation till den plats man kallar hem. Och den relationen kan uppstå eller skapas på olika sätt. För ett barn blir hemmet en del av dess person, dess identitet. Det gäller hemmet i fysisk mening, de personer som finns där och det liv som levs där. Senare i livet kan man hinna ha många hem, men för de flesta har barndomshemmet för alltid en speciell plats.

Jag har inte någonsin bott i en studielägenhet ensam eller tillsammans med andra. Jag kan tänka mig att hemkänslan inte så lätt infinner sig i en sådan. Men den kan göra det, berättade min dotters fästman nyligen till mig. "Plötsligt bara kände jag att det är här jag bor". Då hade han redan bott flera år i en studielägenhet på ett campusområde. Han kunde inte ange någon speciell orsak varför den här känslan just då infann sig.

"Det är väl så att ett stort antal olika saker skall falla på plats för att det skall ske", funderade han. "Att känna sig bekväm är säkert en av de här sakerna", insköt min dotter.

Under livets gång kan det bli att flytta flera gånger. Efter det jag lämnade föräldrahemmet har jag flyttat drygt tio gånger. Hemkänsla har jag haft också de gånger när jag bott på samma ställe bara en kort tid. Det har att göra med att jag alltid kunnat ta med mig egna möbler och prylar till det nya hemmet.

Den personliga relationen kan ta sig olika uttryck för olika människor. För en del är det viktigt att hemmet ger ett ordnat intryck. De strävar efter rena linjer. En alltför stor och brokig samling möbler och saker stör den harmoniska helheten.

Hos andra igen får möblerna gärna vittna om olika tidsåldrar och slit. I de här hemmen

HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING RF

ADMINISTRATION

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

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

Styrelse år 2018

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

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

Suppleanter: Rea Anner, Else-Maj Holmström

Ledare för fibromyalgigruppen

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

Ledare för polymyalgigruppen

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

Konditionsansvarig

Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861

Stödpersoner

Katarina Beijar tel. 050 560 3771

Inger Östergård tel. 050 555 77 80

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

Medlemsavgiften för 2018 15 €

HÄNDELSEKALENDER HÖSTEN 2018

Närmare uppgifter om verksamheten ingår i medlemsbrev som sänds tre gånger per år. Medlemsbrev med detaljerad information om vårens verksamhet sänds i januari. 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 23.8 kl 9 -16 Motionsdag i Kaisankoti, Esbo. Det detaljerade programmet fanns som bilaga i vårens medlemsbrev

SEPTEMBER

Söndag 23.9 Höstutfärd till Tavastehus. Detaljprogram i medlemsbrevet i september.

Måndag 24.9 kl 17

Polymyalgigruppen träffas, Stora Robertsg. 20-22 A, 5. vån. Psykolog Åse Fagerlund, Folkhälsan talar om "Glädje i vardagen."

OKTOBER

Söndag 7.10 kl 15

Föreningens 70-års jubileumsfest på Svenska Arbetarinstitutionen, Dagmarsgatan 3. Närmare uppgifter i medlemsbrevet i september.

Söndag 21.10

– söndag 28.10

Spa-resa till hotell Laine, Hapsal.

NOVEMBER

Torsdag 15.11 kl 18

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

DECEMBER

Onsdag 12.12 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.

ÖVRIGT MEDLEMSVERKSAMHET

Den 21-28.10 ordnar föreningen för fjortonde 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 inbjuder föreningen till 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.

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 3.9. och den 4.9.

Centraliserad anmälan den 16.8. kl 11-16, tel 09 31028858 el via Idrottsverkets hemsida, www.asiointi.hel.fi Närmare upplysningar av Mia Karvonen, 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 12.9. Kontakta Marie-Louise Tapper (se faktarutan) för närmare upplysningar.

Mediyoga

Föreningen ordnade under senaste verksamhetsår två kurser i Mediyoga med mediyogainstruktör Daniela Lindqvist som ledare. Om det finns intresse bland föreningens medlemmar ordnas en ny kurs hösten 2018. Minimiantalet är åtta deltagare för en kurs. Närmare uppgifter om kostnader och tider ges i höstens medlemsbrev.

Övrigt

Wolobujews understöd kan beviljas föreningens medlemmar för rehabilitering. Ansökan inlämnas till styrelsen före den 3.9. Ansökan görs på 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 15.11.2018 kl 18.

Stora Robertsgatan 20-22 A, 5. vån., 00120 Helsingfors.

Mötet behandlar föreningens verksamhetsplan och budget för år 2019, väljer ordförande och styrelsemedlemmar för år 2019 och behandlar övriga stadgeenliga ärenden.



kan det krylla av allehanda prydnadsföremål och prylar som minner om personer, resor och händelser. De flesta befinner sig någonstans mellan de här ytterligheterna.

Jag har förståelse för den avskalade linjen och den estetik som den representerar, men den passar inte riktigt in i min uppfattning om vad som är ett hem. I ett hem skall man kunna leva och verka och det får synas.

Hemkänslan påverkas av den närmaste omgivningen. I en osäker och exkluderande omgivning riktas fokus på det egna hemmet, den egna familjen. Familjegemenskapen stärks men samtidigt försvagas känslan att vara hemma i vidare mening. Acceptans och social delaktighet däremot stärker hemkänslan både i snäv och vidare mening.

Social delaktighet får stor betydelse i äldreboende. För de flesta betyder ett flytt till Seniorhemmet att man inte kan ta med sig allting

man haft omkring sig. Både gamla kära möbler och minnesbärande prylar måste man göra sig av med. Är det möjligt att av det som blir kvar skapa sig ett Hem? Det tror jag.

Min dotter sa en gång att för henne är det tillräckligt att hemma hos sig kunna ha en sak, ett föremål, som minner om hennes älskade farmor. Ett litet porträtt av farmor som 10-åring fyller den funktionen i min dotters bostad.

Också om det egna hemmet både till sitt omfång och innehåll har reducerats, får känslan av hem stöd av den sociala delaktigheten som ett Seniorhus kan erbjuda. Men för det krävs ett öppet sinnelag och ett visst mått av egen aktivitet.

Men tillbaka till talesättet "Hima e hima fast de' e rojsigt"? Hur skall man riktigt förstå det? Tja, jag vill förstå det som en känsla av trygghet och tillit i vardagen som inte nämnvärt låter sig störas av lite groll och motigheter. Det här gäller både barndomshemmet och alla senare hem. ■



MONIPUOLISTA KUNTOUTUSTA, MIELEN JA KEHON HYVÄÄ OLOA!

KELAN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA AIKUISILLE 2018

Selkärankareumaa sairastavien kurssi

■ 68991 8.10. – 12.10.2018

Sjögrenin oireyhtymää sairastavien kurssi

■ 72013 26.11. – 30.11.2018, päätösjakso 8.4. – 12.4.2019

Systemistä sidekudossairautta sairastavien kurssit

■ 72018 22.10. – 26.10.2018, päätösjakso 22.7. – 26.7.2019

■ 72016 19.11. – 23.11.2018, päätösjakso 13.5. – 17.5.2019

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

KUNTOLOMA HARJULLA, 4 vrk alk. 399 €/hlö

- majoitus hotellisamme (2 hh)
- täysihoito
- kuntosaliharjoittelun perusteet ohjatusti
- ohjattu ulkoilureittien opastus
- "hallimakuu" rentoutus
- kuntosalin ja allasosaston käyttö
- osahieronta x 2
- parafiinihoito käsille

Varaukset ja lisätiedot: puh. 020 763 9130 tai myyntipalvelu@kruunupuisto.fi

TARJOAMME KELAN

harkinnanvaraista ja vaativaa lääkinällistä yksilöllistä kuntoutusta neurologisella linjalla, tules- ja reumalinjalla, sekä yleislinjalla.

Kysy lisää asiakassihteeriltä: puh. 040 6846 488, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi



KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 020 763 9130 | www.kruunupuisto.fi



SATUMAINEN KYLPYLÄLOMA

2 vrk:n kesäloma kahdelle

alk. **239 €**

Tarjous sisältää majoituksen lisäksi aamiaiset, elämyskylpylän sekä kuntosalin käytön. Voimassa 31.8.18 asti, ei juhannuksena, eikä 3.–4.8.18. Varauksen yhteydessä mainittava koodi LUUVA.

Alle tunti Helsingistä!

KYLPYLÄ  HOTELLI
Päiväkumpu

Ylhäntie 1, 09120 Karjalohja, myyntipalvelu p. 030 608 40, myynti@paivakumpu.fi, www.paivakumpu.fi

Miten jaksan fibromyalgian kanssa työelämässä?

VERKKOKURSSI, JOHON KUULUU KAKSI LÄHITAPAAMISTA.

Kohderyhmä: Työelämässä olevat fibromyalgiaa sairastavat henkilöt

Ryhmän koko: 12 henkeä

Pituus: Kuusi (6) viikkoa

Ajankohta: Verkko-työskentelyä viikot 41 - 46, kurssi aukeaa maanantaina 8.10.2018

Lähtöpaamiset lauantaina 13.10.2018 klo 10 - 16 ja lauantaina 24.11.2018 klo 10 - 16 Reumaliitossa, Iso Roobertinkatu 20-22 A (5. krs), Helsinki

Haku-aika alkaa 8.8.2018 ja päättyy 2.9.2018.

Lisätietoja: reumaliitto.fi/sopeutusvalmennus



Reumaliitto
www.reumaliitto.fi



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Hae nyt!

Osaava ja viihtyisä hyvinvoinnin keskus

Moniammatillista tukea ja eväitä arkeen reumasairauden kanssa!

Palvelumme aikuisille:

Yksilölliset, moniammatilliset kuntoutusjaksot
Tervetuloa vaativan lääkinällisen tai harkinnanvaraisen kuntoutuksen yksilöjaksolle! Yksilökuntoutuksen asiakas-tyytyväisyytemme on tutkitusti huippuluokkaa.

Kelan sopeutusvalmennuskurssi, 5 vrk
68992 työelämässä oleville, nivelreuma, alk. 15.10.

Vuonna 2019 tulossa lisää reumakursseja myös aikuisille, seuraa nettisivujamme ja Kelan kuntoutuskurssihakua!

Reumaa sairastaville nuorille:

Kelan sopeutusvalmennuskurssit, 5 vrk
68996 yläkoululaisille ja alle 26-vuotiaille, alk. 10.09.
68997 yläkoululaisille ja alle 26-vuotiaille, alk. 10.12.

Reumaa sairastavien lasten perheille:

Kelan perhekurssit, 2x5 vrk
68999 alle kouluikäisille, alk. 03.09.
69001 alakouluikäisille, alk. 12.11.

Kuntoutusohjelman lisäksi paljon mukavaa puuhaa koko perheelle!

Lisätietoja
Tarja Lammilta:
p. 050 394 7524

Polku parempaan.

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

