

KEVÄT 2019 /
VÅREN 2019



PÄÄKAUPUNKISEUDUN REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

LUUVALLO

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



LEHDESSÄMME TIETOA mm:

- Reumapotilaan infektioiden diagnostiikasta ja hoitoon liittyvien infektioiden ehkäisystä
- Fibromyalgiakipu
- Kelan etuuksissa muutoksia
- Yhdistysten toiminnassa liikuntaryhmiä, vertaisryhmiä, kursseja, luentoja, matkoja
- Svenska sidor



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 yksilöjaksoille! Yksilökuntoutuksen asiakastytyväisyytemme on tutkitusti huippuluokkaa.

Kuntoutuskurssit työelämässä oleville, 3x5vrk
71801 selkärankareuma, alk. 6.5.
71800 nivelreuma, alk. 28.10.

Kelan sopeutumisvalmennuskurssi, 5 vrk
71847 työelämässä oleville, nivelreuma, alk. 14.10.

Reumaa sairastaville nuorille:

Kelan sopeutumisvalmennuskurssit, 5 vrk
70848 yläkoululaisille ja alle 26-vuotiaille, alk. 10.06.
70849 yläkoululaisille ja alle 26-vuotiaille, alk. 04.11.

Reumaa sairastavien lasten perheille:

Kelan perhekurssit, 2x5 vrk
70850 alle kouluikäisille, alk. 06.05.
70852 alakouluikäisille, alk. 24.06.
70851 alle kouluikäisille, alk. 19.08.
70853 alakouluikäisille, alk. 14.10.

Kuntoutusohjelman lisäksi paljon mukavaa puuhaa koko perheelle!

Lisätietoa
Tarja Lammita:
p. 050 394 7524

Uutta! Lokomat®-
kävelykuntoutus



HELPPOA JA KAUNISTA ARKEA KAIKKI PALVELUT KOTIIN

Kotisiivous | Kotiapu | Kodin pienet korjaukset
Kotihoito | Kotisairaanhoito | Kotilääkäri

APUVÄLINEET HELPOTTAMAAN ARKEA

Apuvälinemyymälöissä saat henkilökohtaista ja asiantuntevaa palvelua. Autamme löytämään oikeat apuvälineet ja ratkaisut mm. liikkumiseen, ruokailuun, hygieniaan, pukeutumiseen ja kipuun.

**TILAA MAKSUTON PALVELUKARTOITUS
PUH. 029 3400 930**

TOIMIVA KOTI

Invalidisäätiön terveystuisto | Tenholantie 10 A | 00280 Helsinki
Lundin kauppakeskus 2. krs | Lundinkatu 12 | 06100 Porvoo
Puh. 029 3400 930 | www.toimivakoti.fi | kauppa.toimivakoti.fi

Polku parempaan.

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





Pirkko Hyvärinen
pihyvari@welho.com



Päätoimittajan mietteitä Tarvetta tiedosta

HELSINGIN REUMAYHDISTYS järjesti syksyllä tietopainotteiset sopeutumisvalmennuskurssit fibromyalgiaa sairastaville ja polymyalgiaa sairastaville. Fibromyalgiakursseja on järjestetty yli 20 vuoden aikana kymmeniä. Polymyalgiakurssi järjestettiin nyt kolmannen kerran.

Kurssien palautteissa ylivoimaisesti eniten kiitosta saivat tälläkin kertaa kurseilla lääkäriosuuden pitäneet lääkärit. Palaute voi johtua tietysti siitä, että lääkärit olivat todella hyviä. Mutta kertooko palaute myös siitä, että osallistujat saivat lääkäreiltä perusteellista täsmätietoa omasta sairaudesta - ja siitä, kuinka tärkeää sairastuneille tieto on.

Tietoa löytyy nykyään helposti kirjallisena ja erityisesti netistä. Mutta jotenkin vaan tiedon saaminen lääkäriltä kasvokkain, joko vastaanotolla tai luennoilla tai kurseilla ja varmasti myös siinä tilanteessa kysymysten esittämisen mahdollisuus kirjastaa asiaa ihan eri tavalla.

Erityisesti lääkärin vastaanotolla saatu perusteellinen tieto sairaudesta ja tasavertainen, kiireetön keskustelu sairauden hoidosta ja sen kanssa elämisestä antaa turvallisuutta ja eväitä elämään sairauden kanssa. Tieto ei suinkaan lisää tuskaa vaan huojentaa ja antaa myös pontta ja motivaatiota itsehoitoon. ■

Chefredaktörens tankar Information behövs

HELSINGIN REUMAYHDISTYS, anordnade i höstas anpassningskurser som erbjöd information för personer som insjuknat i polymyalgi och fibromyalgi. Under över 20 års tid har ett tiotal fibromyalgikurser hållits, medan polymyalgikursen nu ordnades för tredje gången.

Även denna gång fick de föreläsande läkarna den överlägset bästa feedbacken. Den positiva responsen kan naturligtvis bero på att läkarna faktiskt var väldigt kunniga. Men det är öppet om enkäten också visar att deltagarna fick detaljerad information om den egna sjukdomen av läkarna eller hur viktig ingående kunskap är för den sjuke.

I dag är det lätt att hitta information i skriftlig form, speciellt på nätet. Men på något sätt är ändå de fakta man får i ett direkt samtal med läkaren, antingen på mottagningen eller på föreläsningar och kurser mest givande, speciellt om man då har möjlighet att ställa frågor och på så sätt ytterligare belysa problemen.

I synnerhet en utförlig information om sjukdomen och möjligheten att på läkarmottagningen föra ett lugnt och jämbördigt samtal om vården av och livet med sjukdomen, skapar trygghet och ger beredskap att hantera den utmaning sjukdomen innebär. Information ökar ingalunda smärtan utan underlättar och ger kraft och motivation till egenvård. ■

Vapaaehtois- toiminnan polku

■ Tässä Luuvalossa kuvataan nivelreumaan sairastuvan hoitopolku ensimmäisestä lääkäristä käynnistä tilanteen seestymiseen. Voisiko yhdistystoimintaan ja vapaaehtois-toimintaan osallistumistakin kuvata jonkinäköisenä polkuna.

OMA POLKUNI yhdistyksen jäsenenä alkoi monen vuoden rivijäsenyytenä ja korkeintaan luontolaisuuksiin osallistumisena. Ensimmäinen varsinainen vapaaehtoistoimeni oli sihteerin tehtävä, mikä oli luonteva ja mieluinen, kun työelämässä olin toiminut sihteerinä ja kielenkääntäjänä ja tykkäsin kirjoittamisesta. Vapaaehtoisena voin tehdä sitä oman jaksamiseni ehdoilla.

Yhdistyksen sihteerin tehtäviin kuului myös ohjelman suunnittelu yhdistykselle. Sellaista en ollut ennen tehnyt, mutta siihen sain opastusta ohjelmaa kauan suunnitelleelta konkarilta. Omia ideoitani toin ohjelmaan vähitellen. Siitä ovat vapaaehtoistoimet vaihtuneet. Edelleen on päällimmäisenä tunne siitä, että tekee jotakin, jolla on merkitystä.

Vapaaehtoisena voi toimia monella tavalla. Reumayhdistykset tarjoavat jo vakiintuneita vapaaehtoistoiminnan muotoja, mutta myös kaikki uudet ideat ovat enemmän kuin tervetulleita.

Esimerkki lyhytkestoisesta pop-up-vapaaehtoisuudesta on lipasvahtitoiminta. Yhdistykset ottavat ilolla vastaan vaalien yhteydessä toteutettavaan Pieni Ele -keräykseen uusia lipasvahteja, varsinkin tänä vuonna, kun tiedossa on varmasti ainakin kahdet vaalit, ellei kolmet. Lipaspöydän äärellä istuminen on konkreettinen, muutaman tunnin kestävä pesti, jolla on iso merkitys osana yhdistysten varainhankintaa.

Tilaisuuksien järjestämisessä auttaminen, tarjoilujen järjestämisessä auttaminen, kaikki konkreettinen käytännön työ, joka on tekijälleen mieleistä ja luontaista, on aina tervetullutta ja tärkeää.

Vertaistukihenkilönä tai vertaisryhmän vetäjänä on mahdollisuus päästä hyvin sisälle yhdistyksen toimintaan. Ja siinä jos missä voi tuntea olevansa hyödyksi ja auttavansa muita. Reumaliitto ja yhdistykset järjestävät tukihenkilöille ja vertaisryhmien vetäjille koulutusta ja tapaamisia, joten tukea tähän tärkeään vapaaehtoistoimintaan on säännöllisesti.

Oman erityisosaamisen antaminen yhdistyksen toimintaa rikastuttamaan/uudistamaan on myös yksi vapaaehtoistoiminnan tapa. Tätä Luuvalo-lehteäkin teemme pääosin vapaaehtoisvoimin. Osalla mukana olevista on media-alan kokemusta, osa on mukana kiinnostuksesta uuden oppimiseen.

Samoin on yhdistysten hallituksissa toimivien kohdalla. Osalla on aiempaa kokemusta hallituksessa toimimisesta, osa on tullut mukaan halusta oppia ja vaikuttaa yhteisten yhdistystemme kehittämiseen ja myös halusta vaikuttaa reumaa sairastavien terveys-, sosiaali- ja kuntoutuspalveluihin.



Edellä kuvatut ovat vain osa siitä, mitä vapaaehtoistoiminta yhdistyksissä voi olla.

Silloin tällöin olemme yhdistyksissä ilahtuneet, kun joku kertoo valmiin idean, mitä yhdistyksessä voisi olla ja on myös valmis uutta toimintaa toteuttamaan. Varmastikin on myös paljon vapaaehtoisiksi halukkaita, jotka eivät vaan ihan tiedä, mihin heitä tarvittaisiin. Aina voi ottaa yhteyttä yhdistysten toimistoon, hallituksen jäseniin tai muihin vapaaehtoisiin tai kertoa tilaisuuksissa halustaan vapaaehtoistoimintaan. Yhdessä voimme asiaa kehittää niin että jokaiselle löytyy lyhyt- tai pitempiaikainen, mutta ennen kaikkea omannäköinen, itselle sopiva toimintaa sisältävä vapaaehtoistoiminnan polku.

Tärkeintä yhdistystoiminnassa on nimenomaan vapaaehtoisuus. Kaikille vapaaehtoistoiminta ei vaan ole luontevaa tai muuten mahdollista. Jokaisella jäsenellä on oikeus toteuttaa jäsenyyttään ihan omalla tavallaan. Jo jäsenyys siinänsä on arvokasta. Jokaisen jäsenen jäsenyys on osoitus siitä, että yhdistyksillä on merkitystä ja meitä tarvitaan.

Pirkko Hyvärinen

LUUVALO • KEVÄT 2019 / VÄREN 2019



JULKAISIJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan
Reumayhdistykset sekä
Helsingfors Svenska
Reumaförening

TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys/
Luuvalo, Talvikkitie 34,
01300 Vantaa

PÄÄTOIMITTAJA

Pirkko Hyvärinen
050 338 1316
pihyvari@welho.com

TOIMITUSKUNTA

Espoon Reumayhdistys ry
Elina Sormunen
Hannele Jagadeesan

Helsingin Reumayhdistys ry
Raili Markkanen

Vantaan Reumayhdistys ry
Marja Jormanainen,
Anu Vihma

Helsingfors Svenska
Reumaförening rf
Anja Nurmela

OSOITTEENMUUTOKSET YHDISTYKSIIN

Espoon Reumayhdistys
040 589 4773

Helsingin Reumayhdistys
050 4318861

Helsingfors Svenska
Reumaförening rf
050 421 2120

Vantaan Reumayhdistys
(09) 857 3167

TAITTO

Jauri Varvikko, www.eepinen.fi

PAINOPAikka

Lehtisepät Oy, Tuusula 2019

PAINOSMÄÄRÄ

6 500 kpl
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset eivät vastaa
julkaistujen mainosten sisällös-
tä. Seuraava Luuvalo ilmestyy
elokuussa 2019.

Reumapotilaan infektioiden diagnostiikasta ja hoitoon liittyvien infektioiden ehkäisystä

■ Reumasairauksiin ja myös reuman hoidossa käytettäviin lääkkeisiin liittyy lisääntynyt infektioiden riski. Reumasairauksien hoito on kuitenkin viime vuosikymmeninä kehittynyt merkittävästi ja samalla myös potilaiden infektiot ovat vähentyneet. Tämä on aiheuttanut sen, että reumapotilaat tarvitsevat myös entistä vähemmän sairaalahoitoja infektioiden takia.



Reumapotilaiden infektioiden toteutukseen liittyy muutamia käytännön hankaluuksia. Ensimmäinen lääkäriin tulee pohtia sitä, onko kyse infektiosta vai reumasairauden aktiivisuuden lisääntymisestä. Eli käytännössä tarkoittaa sitä annetaan potilaalle antibioottia vai tehostetaan reuman hoitoa.

Toinen hankaluus liittyy siihen, että sekä reuman aktiivisuuden, että akuutin infektion arvioissa käytetään samoja mittareita, esimerkiksi C-reaktiivisen proteiinin (CRP) määritystä veressä. Diagnostinen hankaluus tulee siitä, että CRP-arvo nousee yleensä reumasairauden aktiivisuuden ja myös akuutin bakteeri-infektion seurauksena.

Kolmas hankaluus liittyy siihen, että reumalääkkeet voivat peittää elimistön tulehdusreaktioita eli infektiokin oireet alkuvaiheessa voivat jäädä huomaamatta. Parhaiten tämä näkyy siinä, että kortikosteroidit (kortisonilääkitys, esim. prednisoni), voi estää tai heikentää elimistön kuumereaktiota. Käytännössä tämä kyllä edellyttää yleensä varsin suuriannoksista steroidihoitoa päivittäin (esim. Prednisonia yli 40 mg vuorokaudessa). Lisäksi osa biologisista reumalääkkeistä voivat vaimentaa myös CRP:n nousua bakteeritulehduksissa. Tämäkin pitäisi hoitavan lääkärin tunnistaa.

Reumapotilaiden nivelpistoihin liittyy pieni riski siitä, että piston yhteydessä niveleen kulkeutuu iholta bakteeri, joka aiheuttaa antibioottihoitoa vaativan niveltulehduksen. Jos niveleen on pistetty kortisonia ja mahdollisesti vielä puudutetta, niin bakteeritulehduksen kliiniset merkit, esimerkiksi kipu, punoitus ja arkuus, voivat viivästyä. Tavallisin piston seurauksena syntyneen niveltulehduksen aiheuttaja on *Staphylococcus aureus* märkäbakteeri.

Nivelpistoon liittyvän bakteeritulehduksen tärkein ehkäisytoimenpide on noudattaa pistossa hyvää aseptiikkaa. Lääkäriin tulee desinfioida ennen toimenpidettä käntensä hyvin, käyttää steriilejä suojakäsineitä sen jälkeen, kun on hieronut käsiin alkoholihuuhdetta riittävästi. Lisäksi pistoalueen iho tu-

lee hyvin desinfioida ennen pistoa. Jos iho pistoalueella on tulehtunut niin pistämistä tulisi välttää.

Piston seurauksena tullut infektio on ns. hoitoon liittyvä infektio ja uuden tartuntatautilain mukaan niiden seuranta on hoitavan yksikön velvollisuutena. Tämä tarkoittaa sitä, että infektio tulee ilmoittaa aina yksikköön, jossa pistos on annettu.

Hoitavat sairaalat ja poliklinikat seuraavat nykyään tiivistä oman toimintansa tuloksia. Niin reumapotilaiden, kuin kaikkien muidenkin potilaiden toivotaan antavan hoidostaan palautetta hoitavaan yksikköön saamastaan hoidosta. Terveystieteiden laitoksissa pyritään parantamaan käsihygienian ja aseptisen toiminnan laatua ja ehkäisemään näin hoitoon liittyviä infektioita aktiivisesti. Siksi on hyvä kertoa hoitoyksikössä, jos huomaa, että toimenpide ei mennytkään niin kuin ”Stromsössä”.

Infektioiden ehkäisy - potilaan oma apu, paras apu

Mitä reumapotilas voi tehdä itse infektioiden ehkäisemiseksi. Infektioherkkyyden takia on hyvä huolehtia hyvästä normaalista henkilökohtaisesta hygieniasta, kuten hyvästä käsihygieniasta. Kotioloissa hyvä käsihygienia tarkoittaa tarpeen mukaisesti vesi-saippuapua esimerkiksi WC-käynnin jälkeen, ennen ruoan valmistusta ja ennen syömistä.

Hyvä ja säännöllinen hampaiden hoito ja säännölliset hammaslääkärin tarkastukset ehkäisevät hammasperäisten infektioiden syntymistä.

Myös jalkojen pitäminen hyvässä kunnossa ja hiertäminen välttäminen on tärkeää infektioiden torjunnan kannalta. Paljain jaloin luonnossa kävelyä kannattaa välttää, koska vaikkapa lasinsirpaleen aiheuttaman haavan seurauksena voi syntyä hankalahoitoinen bakteeritulehdus. Sama koskee myös varpaiden ja kynsien sieni-infektioita, ne kannattaa hoitaa hyvin. Varpaiden välin haavauma (sieni usein aiheuttamassa) on bakteereille, erityisesti streptokokeille, helpo infektioreitti. Ruusu (erysipelas)

on tavallisin jalkojen ihotulehduksen aiheuttaja ja vaatii aina antibioottilääkityksen.

Reumapotilaan rokotukset

Osa infektiosta reumapotilaallakin on ehkäistävissä rokotuksilla. Vuosittainen kausi-influenssarokotus ehkäisee osan influenssatartunnoista ja lisäksi lieventää yleensä potilaan influenssan taudinkuvaa. Kausi-influenssarokotus on suositeltava myös reumapotilaiden perheenjäsenille, koska riski kotisyntyisen influenssan puhkeamiseen vähenee.

Reumasairauksiin liittyy lisääntynyt riski myös pneumokokki keuhkokuumeeseen sairastumiseen. Kertaalleen annettavalla pneumokokki-rokotteella (esimerkiksi Prevenar 13) voidaan ehkäistä osa keuhkokuumeista. Jäykkäkouristus ja kurkkumätä tehosterokote tulisi antaa nykyisin aikuisiässä noin 20-vuoden välein (esim. 45- ja 65-vuotiaina). Yli 65-vuotiaille suositellaan 10-vuoden välein kyseistä tehostetta.

Reumapotilasta, joka saa elimistön puolustuskykyä lamauttavaa hoitoa (esim. ns. biologisia lääkkeitä), ei suositella rokotettavaksi ns. eläviä, heikennettyjä mikrobeja sisältävillä rokotteilla. Näistä tärkeimmät ovat tuhkarokko- vihurirokko ja sikotauti-kolmoisrokote (ns. MPR-rokote). Suurimmalla osalla ennen vuotta 1970 syntyneistä on lapsena sairastettujen MPR-tautien antama immuniteetti. Vuonna 1975 ja sen jälkeen syntyneistä lähes kaikki ovat saaneet MPR-rokotuksen neuvolassa tai koulussa.

Jos MPR-tautien suhteen rokotussuoja tai immuniteetti on jäänyt puutteelliseksi, niin rokotus tulisi reumapotilalle antaa ennen kuin aloitetaan puolustuskykyä heikentävää hoitoa. Toinen mahdollisuus on pitää riittävän pitkä tauko hoitoissa, jos potilas jo saa näitä lääkkeitä. Väestön hyvä rokotuskattavuus takaa sen, että MPR tauteja ei esiinny ympäristössä. Reumapotilas ilman immuniteettiäkin on näiden tautien suhteen Suomessa suojassa, jos muu väestö on rokotettu riittävän hyvin (yli 95 %:n rokotuskattavuus).

Kaukomatkailua harrastavan

reumapotilaan tarvittavat rokotukset voidaan yleensä antaa normaalisti. Muutama poikkeus näidenkin rokotteiden osalta on: keltakuume rokotetta ei voi antaa henkilölle, jolla elimistön puolustuskyky on alentunut esimerkiksi lääkityksen seurauksena. Sen sijaan maksatulehduksia ehkäisevä hepatiitti A ja/tai hepatiitti B-rokote tai näiden yhdistelmä on turvallisia ja varsin tehokkaitakin rokotteita myös reumapotilaille.

Puutiaiset eli punkit Suomen luonnossa kesän ja alkusyksyn aikaan levittävät kahta tautia: bakteerin aiheuttamaa borreliosisia ja viruksen aiheuttamaa aivokuumeetta (TBE). Puutiaisten levittämää aivokuumeetta ehkäisevä TBE-rokote on reumapotilaille turvallinen. Valitettavasti meillä ei ole käytössä tehokasta borreliabakteeriin tehoavaa rokotetta, joten kesäaikaan luonnossa liikkuvan ja puutiaisille (punkeille) altistuvan paras turva on jokailtainen punkkitarkastus.

Vyöruusu on vesirokkoviruksen aiheuttama ihon ja hermojen tulehdus. Vesirokkovirus jää elimistöömme uinumaan sen jälkeen, kun olemme lapsena vesirokon sairastaneet. Virus aktivoituu usein iän tai muun sairauden myötä vyöruusuna. Noin 30 prosenttia väestöstä elinaikanaan sairastaa vyöruusun.

Vyöruusu alkaa yleensä paikallisenä kipuna, ihon tuntoherkkyytenä tai kutinana ja muutamaa vuorokautta myöhemmin alueelle kehittyy ihorakkuloita. Vyöruusu rajoittuu yleensä keskiviivaan. Noin puolet vyöruususta esiintyy vartalolla ja noin joka kuudes kasvoilla.

Vyöruusun hoitoon käytetään viruslääkkeitä, joiden teho on parhaimmillaan, jos hoito aloitetaan heti ensipäivinä rakkuloiden puhkeamisesta. Noin joka viidennellä vyöruusuun sairastuneella esiintyy vyöruusun jälkeistä, hankalahoitosta hermokipua. Kipu voi kestää jopa kuukausia sairastetun vyöruusun jälkeen.

Vyöruusun riski kasvaa iän mukana ja myös puolustuskykyä heikentävien lääkehoitojen aikana. Reumapotilaille on noin kaksinkertainen riski muuhun väestöön verrattuna sairastua vyöruusuun. Lisäksi uusien reuman hoidossa käytettävien ns. JAK-estäjälääkkeiden on todettu edelleen lisää-

vän vyöruusun esiintymistä noin kaksinkertaiseksi muita reumalääkkeitä saaviin verrattuna. Vyöruusua voidaan estää rokotuksin. Suomessa tällä hetkellä käytössä oleva rokote (Zostavax®) sisältää kuitenkin eläviä heikennettyjä viruksia ja siksi potilaat tulisi rokotata ennen puolustuskykyä heikentävien hoitojen aloitusta. Lähivuosina on tulossa Suomeenkin saataville uuden polven rokote, jota voidaan antaa kaikille reumapotilaille. Tämä ei sisällä eläviä viruksia.

Reumapotilaiden rokotteista kansalliseen rokotusohjelmaan (siis ilmaisia potilaille ja annetaan yleensä terveyskeskuksesta tai joskus sairaalasta) kuuluvat vuosittainen kausi-influenssarokotus, jäykkäkouristus-kurkkumätärrokotus ja ellei vasta-aiheita ole niin myös tuhkarokko-vihurirokko-sikotauti (MPR)-rokote. Osa reumapotilaita voi saada TBE-rokotteen perussarjan ilmaiseksi, mikäli asuu alueella, jossa esiintyy punkkien levittämää aivokalvontulehdusta. Tarkemmin rokotteista ja myös matkailijoiden infektiotilanteista tietoa löytyy Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitoksen internet-sivuilta (www.thl.fi)

Yhteenveto

Reumapotilaiden infektioiden ehkäisyssä tärkeää on siis hyvä reumasairauden hoito ja potilaan itsensä huolehtiminen ihon, jalkojen ja suun hyvästä kunnosta. Rokotuksiakaan ei kannata laistaa ja näistä tärkein on vuosittainen influenssarokotus.

Veli-Jukka Anttila
infektiolääkäri, osastonylilääkäri
HYKS/Tulehduskeskus



Toimiva hoitopolku **helpottaa elämää** sairauden kanssa

■ HUSissa on muokattu nivelreumapotilaan hoitopolku tämän päivän tarpeisiin

NIVELREUMADIAGNOOSIN saaminen voi olla toisaalta helpotus, kun syy oireisiin on löytynyt, mutta myös jonkinlainen shokki ja asian käsittelyyn tarvitaan aikaa. Sen vuoksi hoitopolkuakin edetään tietyin aikajaksoin.

Hoitopolku alkaa oireiden selvittämisellä

Potilaan kannalta hoitopolku alkaa jo ensimmäisestä lääkärikäynnistä, kun oireita on ilmaantunut. Jos perusterveydenhuollon lääkäri epäilee nivelreumaa, hän tekee lähetteen erikoissairaanhoidon reumapoliklinikalle jatkoselvittelyyn. Nivelreuma diagnosoitetaan ja lääkehoito aloitetaan aina erikoissairaanhoidossa. Pääkaupunkiseudun nivelreumapotilaita hoidetaan Meilahden Kolmiosairaalan yhteispoliklinikalla, Jorvin sairaalan yhteispoliklinikalla ja Peijaksen sairaalan yhteispoliklinikalla. Yleensä kotipaikkakunta määrää sen, missä reumasairautta hoidetaan.

Erikoissairaanhoidon reumapoliklinikoilla ensimmäinen käynti on reumalääkärin vastaanotolla. Hän varmistaa laboratorio- ja mahdollisesti röntgentutkimustulosten ja muun oirekuvauksen perusteella diagnoosin, keskustele potilaan kanssa lääkkeitä ja muusta hoidosta ja tekee lähteet moniammatilliseen ohjaukseen, johon sisältyy fysioterapia, toimintaterapia ja

kuntoutusohjaaja ja sosiaalityöntekijä. Reumahoitaja/sairaanhoitaja selvittää potilaalle lääkitykseen liittyvät asiat, mm. säännöllisten laboratoriotarkastusten eli ns. turvakokeiden käytännöt sekä varmistaa lääkärin B-lausunnon lääkkeitä Kelaan.

Hoitopolku etenee vaihteittain

Noin kuukauden päähän ensimmäisestä käynnistä sovitaan uusi käynti reumahoitajan/sairaanhoitajan vastaanotolle. Käynnin aikana käydään tarkemmin läpi nivelreumaa sairautena ja siihen liittyvä lääkitys ja omahoito ja muut esille tulleet kysymykset.

Kolmiosairaalan, Jorvin ja Peijaksen poliklinikoilla nivelreumadiagnoosin saaneille järjestetään Meilahdessa parin viikon välein ns. ensitietoryhmiä. Potilaat saavat pienessä ryhmässä fysioterapeutin, toimintaterapeutin, sosiaalityöntekijän ja kuntoutusohjaajan antamana ohjausta liikkumiseen, päivittäisiin toimiin, kuntoutuksen palvelujärjestelmiin, etuuksiin ym. liittyen. Potilas varaa itse ajan ensitietoryhmään.

Ryhmäkäynnin jälkeen potilailla on mahdollisuus varata aika myös yksilölliseen ohjaukseen fysioterapeutin, toimintaterapeutin, kuntoutusohjaajan ja sosiaalityöntekijän vastaanotolle, jolloin paneudutaan potilasta koskeviin yksilöllisiin asioihin. Myös näihin vastaanottoihin potilaat varaavat itse ajan. Fysioterapeutit, toimintaterapeutit ja kuntoutusohjaaja toimivat Meilahdessa. Sen sijaan sosiaalityöntekijä reumapotilaita varten on Meilahden lisäksi Jorvin sairaalassa Jorvin potilaita varten ja Peijaksen sairaalassa

Peijaksen potilaita varten.

Lisäksi Meilahdessa järjestetään kaksi kertaa vuodessa ns. ensitietopäiviä nivelreumaan sairastuneille. Päivän aikana luennoivat reumalääkäri, reumahoitaja/sairaanhoitaja sekä ravitsemusterapeutti. Myös reumayhdistysten edustaja kertoo reumayhdistysten toiminnasta osallistujille. Ensitietopäivään lähetetään kutsut Kolmiosairaalan, Jorvin ja Peijaksen poliklinikoilla nivelreumadiagnoosin saaneille.

Hoitopolku jatkuu joko HUSissa tai perusterveydenhuollossa

Alkuvaiheiden jälkeen potilas käy sovitusti aikoina reumalääkärin vastaanotolla, jolloin tarkistetaan lääkkeitä ja muu tilanne.

Potilas siirtyy perusterveydenhuollon hoitoon ja seurantaan, kun sairaus on hyvässä hoitotasapainossa ja hoito tapahtuu ns. perinteisillä reumalääkkeillä. Potilaan on hyvä varata seurantaikänti perusterveydenhuollossa siirron jälkeen 6 kk:n päähän ja sen jälkeen keran vuodessa.

Perusterveydenhuolto on tarvittaessa yhteydessä reumapoliklinikan reumalääkäreihin tai lähettää potilaan uudella lähetteellä reumapoliklinikan arvioitavaksi, jos sairaus uudelleen aktivoituu.

Ne potilaat, joilla on käytössä biologinen lääke, hoidetaan ja seurataan reumapoliklinikoilla.

Pirkko Hyvärinen

Lähde, lisätietoa:
<https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/tietoa/nivelreuma>

Kelan etuuksiin muutoksia 2019

■ Takuueläkettä, vähimmäismäärisiä päivärahoja, nuorten kuntoutusrahaa korotetaan.

TAKUUELÄKEMÄÄRÄ on 784,52 euroa kuukaudessa vuonna 2019 (775,25 euroa vuonna 2018). Tämä on Suomessa asuvan henkilön vähimmäiseläkkeen bruttomäärä vuonna 2019.

Nuorten kuntoutusrahan ja ammatillisen kuntoutuksen ajalta maksettavan kuntoutusrahan vähimmäismäärä on 31,39 e/ arkipäivä (31,02 e vuonna 2018).

Sairauspäivärahaa, kuntoutusrahaa ja erityishoitorahaa korotetaan 3 e/ arkipäivä. Uusi vähimmäismäärä on 27,86 e/ arkipäivä. Lisäksi sairauspäivärahan 55 päivän odotusaika poistuu ja sairauspäivärahaa maksetaan omavastuuajan (9+1) jälkeen samoin periaattein kaikille vähintään vähimmäismääräisenä.

Lääkekatto laskee

Lääkekustannusten vuotuinen omavastuu, ns. lääkekatto alenee 572 euroon (605,13 euroa vuonna 2018). Lääkekatto on asiakkaan vuoden aikana maksama osuus korvattavien lääkkeiden hinnasta. Kun asiakkaan maksamat omavastuuosuudet ylittävät 572 euroa, hänellä on oikeus lääkkeiden lisäkorvaukseen. Lääkekaton täytyttyä asiakas maksaa jokaisesta korvattavasta lääkkeestä 2,50 euroa/ ostokerta.

Vuoden 2016 alusta voimaan tullut 50 euron alkuomavastuu säilyy. Sen verran asiakas maksaa reseptilääkkeistä ja vasta tämän jälkeen lääkkeistä alkaa saamaan sv-korvausta. Maksettu alkuomavastuu kerryttää lääkekattoa.

Lääkereseptien voimassaoloaika on nykyään kaksi vuotta.

Kelan palvelunumerot arkisin klo 8-18
Sairausajan tukien palvelunumero 020 692 204
Kuntoutuksen palvelunumero 020 692 205

Kela-takseille on valittu uusi palveluntuottaja Uudellamaalla

KELAN KORVAAMIEN taksimatkojen uusi palveluntuottaja Uudellamaalla on Menevä Oy. Toiminta alkaa 1.4.2019, kun nykyisen palveluntuottajan sopimus päättyy. Menevän sopimus kestää vuoden 2021 loppuun ja siihen sisältyy kaksi optiovuotta. Nykyinen palveluntuottaja hoitaa Kelan korvaamat taksimatkat maaliskuun loppuun asti.

Huhtikuun alussa voimaan astuvassa sopimuksessa on huomioitu palvelusta saadut kokemukset ja palaute. Palveluntuottaja vastaa taksimatkojen tilausten vastaanottamisesta, matkojen yhdistelystä, välityksestä, kuljetuspalveluiden järjestämisestä, valvonnasta, maksuliikenteestä ja raportoinnista Kelalle. Asiakkaat tilaavat taksin edelleen samasta alueellisesta tilausnumerosta. Uudellamaalla numerot ovat 0800 96130 (suomen kieli) ja 0800 96140 (ruotsin kieli).

lähde: www.kela.fi

HSL:n vyöhykeuudistus tuo muutoksia lippujen alennuksiin

HSL:N (HELSINGIN SEUDUN LIIKENTEEN) vyöhykeuudistus tulee voimaan kevään aikana, kun vanhoja matkakortteja on vaihdettu uusiin matkakortteihin riittävä määrä.

Jokainen joutuu ostamaan vähintään kahden vyöhykkeen lipun. Normaallilippujen hintoihin voi matkaan tarvittavista vyöhykkeistä ja lippulajista riippuen tulla korotusta tai laskua.

Uutena alennuksena tulee voimaan senioreille eli 70-vuotta täyttäneille 50 %:n alennus arvolipusta klo 9-14 välisenä aikana tehdyistä matkoista. Jos korttiin lataa kautta, niin siihen ei alennusprosenttia tule.

Alennusryhmät yhtenäistetään 50 %:ksi, eli jos nyt kortissa on ollut 25 %:n alennus, niin se muuttuu uudessa kortissa automaattisesti 50 %:ksi. Alennukseen ovat oikeutettuja mm. Kelan maksamaa kansaneläkettä saavat henkilöt, jotka eivät saa takuueläkettä, työkyvyttömyyseläkettä kansaneläkkeenä saavat henkilöt, Kelan maksamaa täyttä tai osittaista takuueläkettä saavat sekä invalidit (haittaluokka vähintään 11).

Lisätietoja uudistuksesta ja alennuksista:
HSL:n asiakaspalvelu p. 09 4766 4000
sekä www.hsl.fi



Liikkumisen esteettömyyttä käsittelevä miniseminaari

Aika: Keskiviikko 3.4.2019 klo 15.00 – 18.00
Paikka: Kampin palvelukeskus, juhlasali, Salomonkatu 21 B, Helsinki

Järjestäjinä helsinkiläisten vammaisjärjestöjen verkosto Heljä yhteistyössä Helsingin vammaisneuvoston kanssa.

Vapaa pääsy. Tervetuloa.

Fibromyalgiakipu

■ Tutkimustiedon valossa fibromyalgia on moniulotteisena oireistona seurausta ääri- ja keskushermoston laajasta virheellisestä toiminnasta, eikä selity pelkästään kudosärsytyksellä, tulehduksella tai muulla häiriön aiheuttamalla tilalla. Vaikka fibromyalgiaan kuuluu useita haasteellisia oireita, on kipuilu invalidisoivin. Aivotutkimus on tuonut uutta tietoa fibromyalgian taustatekijöistä.

Kivun olemuksesta

Kipu on epämukava fyysinen tuntemus ja tunteellinen kokemus, joka liittyy kudonsaamiseen, sen uhkaan tai joka aistitaan samoin kuin näiden yhteydessä. Kipusignaali syntyy kudoksessa, mutta varsinainen kipukokemus keskushermostossa. Kivun pitkittymiseen, oirekuvaan ja prognoosiin liittyy tunteita ja ajatuksia. Kivun aistimiseen liittyy aina negatiivista henkistä olotilaa, affektia, epämiellyttävyyden muodossa.

Akuutilla kivulla on kautta kehityshistorian ollut eloonjäämisen kannalta tärkeä hälytystehdänsä ja se ohittaa hetkellisesti kaikki muut tuntemukset ja tarpeet. Kroonistuneesta kivusta puuttuu tämä tärkeä ominaisuus. Toisin kuin akuutin kivun kohdalla, psyykkisten vaikutusten ja seurausten merkitys vahvistuu kivun pitkittyessä. Keskushermostomme kehityshistorian aikana tunne ja kivunsäätely on kehittynyt aivoissamme kaksisuuntaisia yhteyksiä, joten tunnetiloilla on vaikutusta kipuoireistoon. Vahva tunnelataus vaikuttaa jopa tuntoaivokuoren toimintaan. Neurotieteellinen tutkimus on viime vuosien aikana ansiokkaasti valaissut eri tekijöiden merkitystä sekä akuutin että pitkittyneiden kiputilojen yhteydessä.

Kivunsäätely

Keskushermosto säätelee kipua monella tavalla. Säätelystä ovat

mukana myös aivotasolta lähtevät laskevat hermoradat, jotka muokkaavat kipusignaalin voimakkuutta selkäydintasolla. Psykkiset tekijät vaikuttavat laskevien hermoratojen toimintaan ja voivat siten lisätä tai vähentää kipusignaalin voimakkuutta tunnetilojenkin perusteella. Pitkäaikainen kipu on haasteellinen tila, jota tutkitaan ja johon jatkuvasti etsitään tehokkaita hoitomuotoja. Parempaan kivunhallinnan aikaansaamiseksi lääkahoitojen rinnalle on kehitetty kipupsykologisia keinoja, jotka ovat tutkimuksissa osoittautuneet varsin tehokkaiksi. Aivotutkimus on pitkälti pystynyt selvittämään psyykkisten hoitojen taustalla olevia keskushermostollisia prosesseja.

Pitkäaikainen kipu

Krooninen kiputila poikkeaa selvästi akuutista kivusta. Pitkäaikainen kipuoire muokkaa aivojen toimintaa. Jopa rakenteellisia aivomuutoksia on löytenyt aivoista aaveraajasäryssä, alaselkävivussa, fibromyalgiassa, ärtyvän suolen oireyhtymässä ja kahdessa päänsärkytyypissä. Muutokset ovat oireistokohtaisia, mutta yhteistä harmaan aineen (hermokudos) vähenemistä esiintyy pihtipoimussa, oikeassa aivosarekkeessa, yläotsalohkossa, mantelitumakkeessa ja aivorungossa. Muutokset kroonisten kipupotilaiden aivoissa ovat seurausta pitkäaikaisesta kipualtistuksesta, eivät synny kroonistuneeseen kipuun ja ne voivat korjautua

täysin tai melkein täysin onnistuneen kivunhallinnan ansiosta.

Kipu ja tunteet

Kipuun liittyvät vahvat psyykkiset reaktiot voivat joskus rajoittaa elämää enemmän kuin itse kipu. Erään tutkimuksen mukaan 44-51% kroonista kipua potevista potilaista kokee olevansa ainakin jossain määrin ahdistuneita. Kipuoireiston selittämättömyys, vähäinen hallintakokemus ja tietämättömyys kipuoireiston prognoosista näyttävät tutkimuksen valossa olevan kaikkein ahdistavimpia tekijöitä. Kipuun voi kytkeytyä katastrofitunnelmaa, jolloin ahdistusvoimakkuudessaan lamaanuttaa potilaan henkisesti. Katastrofointi näyttää sekä vaikeuttavan itse kipuprosessia että ennustavan huonoja hoito- ja kuntoutustuloksia.

Fibromyalgiaan liittyvä kipu

Fibromyalgia on moniulotteinen oireisto, jonka taustasyitä ei vielä kukaan riittävästi tunneta. Nähtävästi kudosärsytykseen liittyvät paikalliset ilmiöt käynnistävät ja ylläpitävät keskushermoston herkimistä kipusignaaleille. Heikkokin hermostollinen kipusignaali voi siten herättää vahvan kipuvasteen keskushermostossa. Kipuun kytkeytyvä negatiivinen affekti (tunnereaktio) on fibromyalgiassa erityisen merkittävä.

Fibromyalgiassa masentuneisuus on tutkimusten mukaan tavallista, joko seurauksena kivusta tai osana oireistoa. Usein fibromyalgikolla on ollut pitempiaikaista psykososiaalista kuormittuneisuutta ennen oireiston puhkeamista. Keskushermoston eri mekanismit (herkistymisen, puutteellisen alenevien ratojen toiminta, muutokset hermovalittäjäaineissa, psyykkiset tekijät) vaikuttavat fibromyalgian kehittymiseen. Fibromyalgiakivussa kipu ei viestitä kudonsaamisesta tai sen riskistä, vaan kipua täytyy nähdä hermostollisen kipusignaalin viestinnällisenä häiriönä, jossa monella keskushermostollisella tekijällä on merkityksensä.

Fibromyalgiaan kuuluu myös huonounisuutta, väsymystä ja jäykkyyttä, ilman yksiselitteistä patologiaa. Tämäkin löydös on johtanut tulkintoihin keskushermoston virheellisestä toiminnasta fibromyalgiassa. Aivotutkimus on valottanut fibromyalgiaan liittyviä tekijöitä. On löytenyt aluekohtaisia harmaan aineen muutoksia, vähentynyt toiminnallista kytkentää alenevissa hermoradoissa ja kohonnutta toimintaa kipua käsittelevillä alueilla.

Yhteenveto

Fibromyalgia moniulotteisena oireistona voidaan nähdä hermoston säätelyhäiriönä, jossa on paikallisten ja keskushermostotekijöiden lisäksi psyykkisiä osatekijöitä. Oireistoon liittyy keskushermoston

muuntunutta rakennetta ja erilaista toimintaa, joiden syitä ei tarkalleen tiedetä. Fibromyalgiakipu voidaan siis nykytiedon mukaan määrittellä kivunsäätelyhäiriöksi. Kipuilu, kuten myös diagnostiikassa painettavien kipupisteiden arkuus, johtuvat hermoston jonkin asteisesta yliherkkyydestä, eivätkä selity paikallisilla kudokseen liittyvillä tekijöillä.

Vaikkei taustatekijöitä tarkalleen tiedetäkään, tutkimuksissa on selvinnyt, että useat fibromyalgiaa sairastavat ovat kokeneet pitempiaikaista stressitilaa ennen sairauden puhkeamista. Puutteellinen tutkimustieto ja riittämätön ymmärrys fibromyalgian taustatekijöistä on joskus johtanut sekä potilaiden oireiden vähättelyyn että turhaan psykologisointiin.

Tage Orenius
PsL, erikoispsykologi, kipututkija
tage.orenius@orton.fi



Kirjoituksen lähteet ovat saatavissa lehden toimituksesta.

LÄÄKKEETÖN KIVUNHOITO -kurssi

ASTA HEIKKILÄ, KM, opettaja, NLP Master Practitioner, Kipumestariohjaaja.

Kauklahden Elä ja Asu seniorikeskus, Hansakartano 4, 02780 Espoo

Kurssilla perehdytään konkreettisiin, lääkkeettömiin kivunhallintakeinoihin. Tavoitteena on ymmärtää kivun mekanismeja ja lisätä kivun kanssa pärjäämistä.

Hinta on 37 euroa Espoon Reumayhdistyksen jäseniltä ja muilta 75 euroa. Kurssimaksu sisältää opetuksen ja ohjauksen, kurssimateriaalit sekä kipua lievittävän rentoutusäänitalenteen.

Kokoontuminen 5 kertaa + luento keskiviikkoisin 30.1. klo 12-13 (luento, vapaa pääsy); 13.2.; 27.2.; 6.3.; 13.3. ja 20.3. klo 11.30-13

Sivat ilmoittautumiset 4.2. mennessä toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773. Maksu yhdistyksen tilille: FI46 1112 3000 3095 07 Ota joogamatto tms. mukaan, jos pääset lattialle. Rentoutukset voi tehdä myös tuolilla. HUOM -järjestetään mikäli tarpeeksi osallistujia!

ELÄMÄNTAITOJEN KURSSI 5.3.-2.4.2019

Vaikka moneen asiaan elämässä ei pysty vaikuttamaan, niin omaan mielenmaisemaan pystyy.

Tervetuloa pohdiskelemaan ja kokeilemaan mielen hyvinvoinnin taitoja Elämäntaitojen kurssille!

Kurssi kokoontuu viikon välein tiistaisin klo 17.30 – 19.00 Helsingin Reumayhdistyksessä, Korppaanmäentie 6.

Kokoontumisten teemat:

Ti 5.3.	Myönteiseen suuntaaminen	Ti 12.3.	Tunteiden kanssa toimeen tuleminen
Ti 19.3.	Myötätunto itseä kohtaan	Ti 26.3.	Toivo ja sinnikkyys
Ti 2.4.	Omannäköinen elämä		

Ilmoittautuminen kurssille 21.2. mennessä Helsingin Reumayhdistyksen toimistoon, p. 050 431 8861, s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi. Kurssille mahtuu 10 osallistujaa ja se on osallistujille maksuton. Kurssin ohjaajat Riitta Nykänen ja Helena Moilanen.



Espoolaisten virkistysviikonloppu Päiväkummussa

Syyskuun viimeisenä viikonloppuna 25 ihmistä ja kaksi koiraa virkistäytyivät Sakari Topeliuksen maise-missa, Koivu ja Tähti teemalla remontoitussa Päiväkummun kylpylä-hotellissa.

SAAVUIMME PERJANTAINA iltapäivällä kimpakyydeillä, nautimme tulokahvit ja majoituimme. Päivällisen jälkeen kiiruhdimme jumppasalille **Roope Sironen** vetämään 45 minuutin reippaaseen tuolijumppaan. Ilta oli omaa aikaa ulkoilla, tutustua paikkoihin, istua ravintolassa ja seurustella.

Lauantaiaamu valkeni kirpeänä ja aurinkoisena. Runsaan aamiaisen jälkeen useimmat kiiruhtivat Lohjanjärven rantapoluille tai lenkille maalaismaisemaan. Koirat Lily ja Sofi majoittuivat emäntineen lemmikkihuoneissa, joita päätalossa on yksi ja rivitaloissa useampi. Puolen päivän aikoihin kylpylän jumppa-

Aivovoimistelua Lena Lindforsin johdolla.



Roope Sironen (keskellä) veti 45 minuutin tuolijumpan.

ohjaaja veti 45 minuutin vesijumpan. Sen jälkeen olikin mukavaa rentoutua terva-, koivu-, suola- ja höyrystämällä ja virkistäytyä puro-, sade- ja sumusuihkujen alla.

Nautittuamme runsaan ja herkullisen päivällisen kokoonnuimme takkahuoneeseen tunnin aivojumppaan. Jakaan-

nuimme ryhmiin ja ratkoimme yhteistyössä visaisia **Lena Lindforsin** laatimia tietokilpailukysymyksiä ja nauroimme Mark Levengoodin jutuille "Vanhat tädit eivät muni". Ilta jatkui ravintolassa elävän musiikin tahdissa kunkin oman aikataulun mukaan. Vaiherikkaan päivän jälkeen uni maistui mukavissa vuoteissa.

Sunnuntaina aamiaisen jälkeen kävimme huonekaverini Ritvan kanssa tutustumassa Karjalohjan vanhaan kirkkoon, joka paloi 70-luvulla ja viereen rakennettiin sen ajan arkkitehtuurin mukainen matala "lasikirkko". Onneksi 2000-luvun alussa aloitettu rahan-keräys tuotti tarvittavat varat kirkon korjaamiseen. Lahjoittajien kunniaksi sen seinillä on nyt nimilaatat, joissa kerrotaan, kuka on lahjoittanut ikkunan, kuka oven, kuka jotakin suurempaa. Juhlalounaan jälkeen kiiruhdimme kotimatkalle Kasvihuoneilmiön kautta. Viikonloppu tarjosi monipuolista kuntoilua, virkistystä, mukavia juttutuokioita ja vertaistukea, kuten oli tarkoituskin. Lämpimät kiitokset matkavastaava **Kati Siro**selle onnistuneesta reissusta!

Paula Pöntynen



Hyvä opas saa mielenkiinnon heräämään.

Neljän yhdistyksen retki Lahteen

REUMALIITON pääkaupunkiseudun aluetoimikunta järjesti pk-seudun yhdistyksille syysretken Lahteen 15.9.2018. Mukana oli jäseniä kaikista neljästä yhdistyksestä.

Ensin suuntasimme Lahden Reumayhdistyksen vieraaksi. Puheenjohtaja **Helena Lindstedt** toivotti meidät tervetulleiksi ja kertoi Lahden reumayhdistyksen toiminnasta. Vaihdoimme kuulumisia ja kokemuksia, ihastelimme ja ostimme mekin lahtelaisten tekemiä käsitöitä, lauloimme yhdessä ja söimme maittavaa lounaan. Pitempäänkin olisimme vieraana viihtyneet, mutta aika oli varattu myös Lahden radio- ja tv-museoon Mastolaan, joten sinne suuntasimme seuraavaksi.

Museoon oli varattu rooliopastus ja siitä vastasi eläväinen 'kuuluttaja Ilona Kuuluvainen', jonka selkeästä esityksestä saimme paljon tietoa radion ja tv:n historiasta. Vanhoja laitteita katsellessa ei voinut kuin ihmetellä, millä vauhdilla tekniikka kehittyy ja menee eteenpäin niin ohjelmien tuotannossa kuin kotien medialaitteissa.

Eikä ollut ollenkaan huono retkikohdevalinta, sillä radio- ja tv-museo Mastola on ehdolla vuoden 2019 eurooppalaiseksi museoksi (European Museum of the Year). Palkinto-gaala on toukokuussa Sarajevossa.

Kiitokset Lahden Reumayhdistykselle vieraanvaraisuudesta sekä pk-seudun aluetoimikunnalle retken järjestämisestä. Yhdessäolo, hyvä ruoka, mielenkiintoinen tutustumiskohde eli kaikki hyvän retken elementit olivat kohdallaan tällä retkellä.

Pirkko Hyvärinen

Reumatologi Pekka J Nykänen

Vastaanotto Kannusillankatu 10, Espoo,
300 metriä Espoon asemalta.

Ajanvaraus puh. 050 378 0970

tai tekstiviestinä

tai sähköpostilla

pekkaJnykanen@gmail.com

Hyvää mieltä luonnosta

LUONTO LISÄÄ mielen ja kehon hyvinvointia. Luontokokemuksia voi kerätä monilla eri tavoilla. Helsingin Reumayhdistys on jo muutamana vuotena tehnyt yhteistyötä Helsingin Luonnonsuojeluyhdistyksen kanssa helppokulkuisen luontokävelyn toteuttamiseksi. Helsingin Luonnonsuojeluyhdistys suunnittelee retken Helsingin Reumayhdistyksen toiveita kuunnellen. Näin oli toteutettu myös kauniina sunnuntaina 23.9.2018 retki Herttoniemen kartanonpuistossa.

Leena Mikola Helsingin Luonnonsuojeluyhdistyksestä opasti meitä asiantuntevasti laajassa puistossa, jossa tutustuimme erilaisiin puihin ja pensaisiin: katselimme ja halasimmekin puita ja tunnustelimme niiden lehtiä. Puolitoista tuntia meni todella nopeasti, kun rauhallisesti etenimme upeita

puita ihastellen puistoalueella ja rantapuistossa. Puisto on yksi Suomen hienoimmista barokkipuutarhoista. Mieleen jäi rantapuiston kyynelkoivu sekä puistoalueen päärynäpuu, josta oli pudonnut maahan ihan syötäviä pieniä päärynöitä.

Puistoretken jälkeen menimme vielä Herttoniemen kartanomuseon päärakennukseen opastuskiertokseksi. Kuulimme kartanon omistaneista henkilöistä. Alueella oli myös vanhoja työväen asuntoja ja talousrakennuksia sekä maatalon päärakennus. Se oli mielenkiintoinen tuulahdus menneeltä ajalta.

Tämä oli mukava tapa viettää sunnuntai-iltapäivää.

Pirkko Hyvärinen



Barbro Mavros (vas.) ja Raija Välimäki bongasivat kyynelkoivun, jollainen harvinaisuus oli myös Alppipuistossa, jossa kävimme syksyllä 2017.

Vertaistukiryhmissä ilot ja surut jaetaan - saa myös valittaa

VESIJUMPPARYHMISSÄ vaihdetaan kuulumisia. Terapia-altaan valaise huonosti liikkuvan iloinen hymy. Kroonista väsymystä (Chronic Fatigue Syndrome eli CFS) poteva nikkaroi vuosi vuodelta lisää pienoistonttulaansa. Joulun alla hän valmistaa karjalaisen jouluaterian ja kutsuu fibroriikun ihastelemaan Tonttulan elämää. Monitoimiryhmän vanhimmat eivät enää muista mitä diagnooseja heillä on, mutta kertovat tarinoita ihmeellisistä seikkailuistaan. MediYogassa

rentoudutaan ja verrytellään selkärunkaa ja lihaksia, istuen tai joogamatolla. Asahi on kevyttä ryhmäliikuntaa. Vuosien myötä ryhmässä syntyy YYA-toimintaa (ystävyyssyhteistyö ja avunanto).

Pitkäaikainen sairaus syö ihmistä. Aina ei jaksa vaikka haluaisi. Läheisten on vaikea ymmärtää. Kipu ja väsymys eivät aina näy päälle. Siksi on kivaa mennä vertaistukiryhmään. Samoista vaivoista kärsivät ymmärtävät puolesta sanasta. Jos ei jaksa puhua, hiljaakin voi

olla mukana. Ilot ja surut jaetaan. Jos on paha päivä tai sattunut jotakin ikävää, saa valittaa. Suuri kelmainen arpakuutio kiertää. Kun se pysähtyy jonkun kohdalle, hän tulee kuulluksi. Erityisesti yksin asuville yhdessä olo ja kuulluksi tuleminen on tärkeää.

Espoon Reumayhdistyksen aktiviteetteihin on osallistunut vuosittain noin 600 henkeä, osallistumiskertoja on ollut yhteensä 6000-7000. Keväällä 2019 aloittaa yksi uusi ryhmä: Lääkkeetön kivun-

hoito ja yksi uusi Harvinaiset-vertaistukihenkilö. Ryhmät ovat kaikille avoimia, suurin osa on maksuttomia, maksullisetkin jäsenille edullisia. Päiväryhmiin osallistutaan, mutta illalla ei lähdetä mielellään ulos ainakaan pimeään aikaan. Työssäkävvyt eivät oikein jaksa enää työpäivän jälkeen. Sen vuoksi suurin osa ryhmistä kokoontuu päivällä, jolloin myös tiloja on helpommin saatavissa.

Sairauksista huolimatta haluamme olla oman elämämme sankareita.



ta. Vertaistukea tarvitaan elämää ja jaksamista varten. Tervetuloa fyysisesti ja henkisesti kuntouttaviin liikuntapainotteisiin ryhmiimme!

Paula Pöntynen
puheenjohtaja
Espoon Reumayhdistys ry

Kevättä kohden

LIIKUNTARYHMÄT, vertaisryhmät, retket, luennot, vaikuttamistoiminta. Siinä on kiteytettyä Helsingin Reumayhdistyksen toimintamuodot.

Liikuntaryhmissämme tapahtui vuoden vaihteessa muutoksia, kun liikuntatoiminta loppui Käpylinnan liikuntakeskuksessa. Sen myötä yhdistykseltämme päättyi siellä toimineet kolme allasryhmää. Tilalle löysimme Sydäntalon Oulunkylässä, jossa meillä on nyt yksi ryhmä. Kampissa saimme pitää kuusi allasvuoroamme, Metropolissa on yksi allasvuoro ja kun

sekä Kampissa että Metropolissa on ollut vapaita paikkoja syyskuudella 2018, niin näyttäisi siltä, että kaikki allasryhmiin haluavat mahduttavat johonkin ryhmään. Reumajooga jatkaa Kampin liikuntakeskuksessa entiseen tapaan.

Vertaisryhmät toimivat vapaaehtoisten vetäjien voimin. Osa vertaisryhmistä on toiminut kauemmin ja vakiintuneesti, osa lyhyemmän aikaa. Nyt keväällä jatkavat nivelryhmä sekä pääkaupunkiseudun yhteiset ryhmät: nuorten aikuisten ryhmä, aktiiviset työikäiset -ryhmä ja harvinaisten ryhmä ker-

ran kuukaudessa. Polymyalgiaryhmä kokoontuu kaksi kertaa ja siihen toivottavasti löytyy kevään aikana vertaisvetäjä.

Syyskokouksessa hallitukseemme valittiin kolme uutta jäsentä ja heidän myötäan saamme varmasti myös uusia ideoita toimintaamme.

Vaikuttamistoimintaa teemme hallituksen jäsenten voimin erilaisissa työryhmissä ja luottamus-toimissa. Olemme mukana Helsingin Vammaisneuvostossa, Helsingin kuljetuspalveluiden asiakasyhteistyöryhmässä ja Reumaliiton hallituksessa. Reumaliiton pääkau-

punkiseudun aluetoimikunnassa pidämme yhteyttä Husin reumatrikoissairaanhoitoon ja viestimme sinne reumapotilaiden tarpeita.

Ympäröivä yhteiskunta on jatkuvan muutoksen tiellä. Meille tärkeitä uusia lakeja on tulossa tai valmisteilla: uusi vammaispalvelulaki, asiakasmaksulaki ja ehkä myös sote-laki, jonka tilanne on tätä kirjoitettaessa vielä auki.

Paljon on yhteiskunnassa ja kotikunnassamme meneillään ja pyrimme siinä olemaan mukana. Tärkeätä on myös toisten vertaisten tapaminen ja yhdessä kokeminen. Ke-



vättä ja kesää kohti on aina mukava suunnitella ohjelmaa ja toimintaa. Toivottavasti näemme mahdollisimman monessa tilaisuudessa.

Marja-Terttu Brandt
puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry

Uuden edessä

OLEN 50-VUOTIAS ja toimin ympäristölaboratoriossa laboratoriomestarina. Nivelreuma minulla todettiin 2015. Harrastuksiini kuuluu yhdistystoiminta ja toimin myös Vantaalla luottamushenkilönä. Yksi henkireikä minulle on teatteri. Kuulunkin Länsi-Vantaan Tilateatteriin. Teemme tällä hetkellä Lähinäyttämön kanssa yhteistyötä ja näytelmän ensi-ilta on tämän vuoden puolella.

Minua pyydettiin vuonna 2017 Vantaa reumayhdistyksen hal-

litukseen varapuheenjohtajaksi. Olen siis vuoden toiminut hallituksessa ja opetellut yhdistyksen toimintatapoja. 2018 syyskokouksessa minut valittiin puheenjohtajaksi ja taas on edessä uuden oppimista. Edellinen puheenjohtajamme on saanut todella hyvin kuluneen vuoden aikana yhdistykseemme toimimaan ja vastaamaan paremmin jäsenistömme odotuksia. Tavoitteenahan on, että reumatikot Vantaalla saavat paremmin tietoa sairaudesta sekä siitä tues-

ta mitä heille on tarjolla mm. liikkunnan muodossa ja vertaistukiryhmissä.

2018 syyskokouksessa valittu hallitus sai kaksi uutta jäsentä hallitukseen. Mikä on hienoa, että saadaan ns. uutta verta toimintaamme, uusia näkökulmia ja ideoita. Vuosi 2019 on juhlavuosi, sillä yhdistykseemme täyttää 40 vuotta. Ajatuksena on juhlaa tätä jotenkin.

Hallitustyö on palkitsevaa. Olen saanut vuoden aikana tutustua ihaniin ihmisiin, saanut uutta tietoa

Vantaan reumayhdistyksestä sekä oppinut reumasta paljon uutta.

Meillä on 2019 tarjolla uutena liikuntamuotona syyskaudella Tikkurilassa aloittanut Asahi. Keväällä ryhmä aloittaa myös Myyrinkodissa Myyrmäessä sekä jatkaa Tikkurilassa. Uutena meillä on myös fibromyalgiaryhmä. Muut vertaistukiryhmät jatkavat entisellään. Yhteistyötä tullaan tehostamaan pääkaupunkiseudun muiden reumayhdistysten kanssa.

Toivotan lämpimästi kaikki



mukaan toimintaamme, yhdessä saamme enemmän aikaan.

Jaana Heiskanen
puheenjohtaja
Vantaan Reumayhdistys ry

Vårt välbefinnande

ÅRET SOM GICK

Året som gick var ett annorlunda år för vår förening - annorlunda i positiv bemärkelse om än rätt arbetsdrygt för styrelsen och de arbetsgrupper som planerade och genomförde årets två stora händelser - Svenska sommardagar i maj och föreningens 70-års jubileumsfest i oktober. Dessa två stora händelser råkade infalla samma år med endast fem månaders mellanrum av vilka tre dessutom var sommarmånader då hela vårt samhälle går på halvfart om ens det.

I sommardagarna deltog över hundra personer varav ett femtiotal från vår egen förening och i ju-

bileumsfesten ett åttiotal personer. Det stora antalet deltagare i vardera evenemangen och dessas uppskattande omdömen om innehåll och arrangemang visar hur berikande det är för oss att samlas både till allvar och fest. Allvaret bestod av alla de förnämliga föreläsningar vi fick lyssna till under sommardagarna dock kombinerad med fest med god mat och trevlig underhållning. Jubileumsfesten var fest alltigenom med festklädd publik, festligt program och festligt traktering.

INNEVARANDE ÅR

Reumaförbundets och dess medlemsföreningars tema under det

gånga året var "Gott bemötande", dvs. det goda mötet mellan människor i olika situationer. I år är Förbundets tema "Mitt välbefinnande". Att vara tillsammans både i allvar och fest ger oss möjlighet att förverkliga vardera - kamrattstötet i mötet med andra som har liknande erfarenheter av sjukdom och smärta leder förhoppningsvis till bättre välbefinnande. Ett av de viktigaste målen med reumaföreningarnas verksamhet är ju att ingen skall känna sig ensam med sin sjukdom.

Går vi utanför vår egen krets och vår egen vardag blir vi mest påmind om oron, om krig och nöd i värld-

den. Men det händer ständigt också mycket gott omkring oss. Reumaförbundet ger i sitt föreningsbrev, där årets tema presenteras, oss i uppgift att hitta sådant som gläder oss i det dagliga nyhetsflödet. Vi uppmanas att följa med nyheterna och samla in minst två glädjande nyheter per dag. Kanske något för oss alla att ta fasta på? Det gäller att ta på sig de positiva glasögonen då vi ser oss omkring och då vi läser vår tidning!

Föreningens historik till 50-års jubileet skriven av Valborg Louhimo hade titeln "Femtio år av gemenskap". Den gemenskapen är lika stark fortfarande och den skall



vi bygga vidare på. Det gynnar vårt eget välbefinnande likaväl som våra medmänniskors.

Gunvor Brettschneider
Ordförande för Helsingfors Svenska Reumaförening rf



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
 FB www.facebook/espoonreumayhdistys

PANKKIYHTEYDET

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

JÄSENMAKSU vuonna 2019 on 22 euroa. Laskutetaan erikseen!

HALLITUS 2019

Puheenjohtaja Paula Pöntynen 040 557 4883
 paula.pontynen@gmail.com
Varapuheenjohtaja Hannele Jagadeesan 040 701 8104
 hannele.jagadeesan@kolumbus.fi
Varsinaiset jäsenet Saila Aurinko, Mirja Hirvijärvi, Ritva Karhunen,
 Kati Sironen, Elina Sormunen, Marjatta Sykkö
Varajäsenet Tarja Parpo-Suominen ja Roope Sironen
Sihteeri, 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
EGPA-vaskuliitti	Saila Aurinko	050 588 3931

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

LIITY JÄSENEKSI Espoon Reumayhdistyksen jäseneksi soittamalla toimistomme 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 sekä voit ostaa Reumaliiton adresseja.

VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2019

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! 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04., 18.04., 02.05., 16.05.

KULTTUURIPIIRI

20.2. klo 13-14 Sinebrychoff taidemuseo; 16.3. klo 13 Suomen Kansallisteatteri; 3.4. klo 12.45 Heureka; 15.5. klo 13-15 Träskändan kartano - 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! 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 08.04., 29.04., 13.05., 27.05.

TIISTAIKERHO (Reumakahvila)

Vertaistukiryhmä on kaikille jäsenille avoin ja kokoontuu joka toinen tiistai klo 13-15, **Tapiolan palvelukeskuksen tiloissa, Länsituulentie 1, 3. krs., ellei toisin sovita.** 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! 08.01., 22.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04., 14.05.

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.

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

KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2019

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

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

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

Takuueläkkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia vuonna 2019, tarkemman tiedon saat toimistosta.

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

ALLASVOIMISTELU

Leppävaara uimahalli, Veräjätalonkatu 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 – 10 paikkaa

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarintie 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

ESPOON REUMAYHDISTYS RY järjestää

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS 2019

Kokouksessa käsitellään 11 § mukaiset sääntömääräiset asiat ja käsiteltäväksi.

Käsiteltäväksi haluttava aloite on jätettävä hallitukselle kirjallisena tammikuun 2019 loppuun mennessä.



Keskiviikko 20.3.2019 klo 18-19.30

Kauklahden Elä ja Asu seniorikeskus, Hansakartano 4 (bussipysäkki ja juna-asema lähellä)

Yleisöluento – ennen kevätkokousta klo 16.30-18

Kauklahden Elä ja Asu seniorikeskus, Hansakartano 4
 Sydän- ja verisuonisairaudet reumataudeissa, LL Suvi Peltoniemi (erik. reumatologiaan). Vapaa pääsy - Tervetuloa!

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 – 3 paikkaa

MEDIYOGA (järjestetään mikäli tarpeeksi osallistujia)

Kauklahden palvelukeskus (liikuntasali), Hansakartano 4

Torstai 24.1. - 18.4., klo 11.30 - 12.30 – 16 paikkaa

Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio-/hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään joogamatolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta. HUOM! alkaa vasta viikolla 3, 12 kertaa (ei hiihtolomaviikolla vko8). Hinta 45 € jäsenille ja 150 € ei-jäsenille.

Sitovat ilmoittautumiset 21.1. mennessä - maksu yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07

ke 27.02. klo 11:30-13
to 28.02. klo 11:30-12:30

Lääkkeetön kivunhoitokurssi 2, ks. erillinen ilmoitus
MediYoga

MAALISKUU

ke 06.03. klo 11:30-13
to 07.03. klo 11:30-12:30
to 07.03. klo 13-15
ma 11.03. klo 16 -17:30
ti 12.03. klo 13-15
ke 13.03. klo 11:30-13
to 14.03. klo 11:30-12:30
la 16.03. klo 13
ke 20.03. klo 11:30-13
ke 20.03. klo 16:30

Lääkkeetön kivunhoitokurssi 3, ks. erillinen ilmoitus
MediYoga
Fibroryhmä
Monitoimiryhmä
Tiistaikerho
Lääkkeetön kivunhoitokurssi 4, ks. erillinen ilmoitus
MediYoga
Teatterivierailu, ks. erillinen ilmoitus
Lääkkeetön kivunhoitokurssi 5, ks. erillinen ilmoitus
Sydän- ja verisuonisairaudet reumataudeissa – yleisöluento, ks. erillinen ilmoitus
Kevätkokous 2019, ks. erillinen ilmoitus
MediYoga
Fibroryhmä
Kylpylämatka Viims, ks. erillinen ilmoitus
Monitoimiryhmä
Tiistaikerho
MediYoga

ke 20.03. klo 18
to 21.03. klo 11:30-12:30
to 21.03. klo 13-15
su 24.03.-31.03.
ma 25.03. klo 16 -17:30
ti 26.03. klo 13-15
to 28.03. klo 11:30-12:30

KEVÄÄN 2019 OHJELMA

YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille

TAMMIKUU

ti 08.01. klo 12-14 Tiistaikerho
ti 22.01. klo 13-15 Tiistaikerho
to 24.01. klo 11:30-12:30 MediYoga
to 24.01. klo 13-15 Fibroryhmä
ma 28.01. klo 16-17:30 Monitoimiryhmä
ke 30.01. klo 12-13 Lääkkeetön kivunhoito – yleisöluento, ks. er. ilm.
to 31.01. klo 11:30-12:30 MediYoga

HELMIKUU

to 07.02. klo 11:30-12:30 MediYoga
to 07.02. klo 13-15 Fibroryhmä
ma 11.02. klo 16-17:30 Monitoimiryhmä
ti 12.02. klo 13-15 Tiistaikerho
ke 13.02. klo 11:30-13 Lääkkeetön kivunhoitokurssi 1, ks. erillinen ilmoitus
to 14.02. klo 11:30-12:30 MediYoga
ke 20.02. klo 13-14 Sinebrychoff taidemuseo, ks. erillinen ilmoitus
to 21.02. klo 13-15 Fibroryhmä
ma 25.02. klo 16-17:30 Monitoimiryhmä
ti 26.02. klo 13-15 Tiistaikerho

HUHTIKUU

ke 03.04. klo 12.45 Heureka, ks. erill. ilmoitus
to 04.04. klo 11:30-12:30 MediYoga
to 04.04. klo 13-15 Fibroryhmä
ma 08.04. klo 16 -17:30 Monitoimiryhmä
ti 09.04. klo 13-15 Tiistaikerho
to 11.04. klo 11:30-12:30 MediYoga
to 18.04. klo 11:30-12:30 MediYoga
to 18.04. klo 13-15 Fibroryhmä
ti 23.04. klo 13-15 Tiistaikerho
ma 29.05. klo 16 -17:30 Monitoimiryhmä

TOUKOKUU

to 02.05. klo 13-15 Fibroryhmä
ma 13.05. klo 16 -17:30 Monitoimiryhmä
ti 14.05. klo 12-14 Tiistaikerho
ke 15.05. klo 13-15 Träskändan kartano – vierailu, ks. erillinen ilmoitus
to 16.05. klo 13-15 Fibroryhmä
ma 27.05. klo 16 -17:30 Monitoimiryhmä

Vaalien Pieni Ele –lipaskeräys 2019

Tarvitsemme taas lipaskeräjäjä kevään vaalien aikana!

On tärkeää, että olemme mukana, sillä lipaskeräyksestä saatu tuotto varmistaa osaltaan yhdistyksemme toimintaa.

Ilmoittautukaa siis pikaisesti yhdistyksen toimistoon p.040 5894773 tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi , tai suoraan Ritva Karhunen p.040 5653184 tai karhunenritva@gmail.com

YLEISÖLUENTO

Lääkkeetön kivunhoito

Asta Heikkilä

KM, opettaja, NLP Master Pracioner, Kipumestariohjaaja

Keskiviikko 30.1.2019 klo 12-13

Kauklahden Elä ja Asu Seniorikeskus, liikuntasali
Hansakartano 4, 02780 Espoo

Tervetuloa - Vapaa pääsy!

LÄÄKKEETÖN KIVUNHOITO-kurssi

HUOM - järjestetään mikäli tarpeeksi osallistujia!

Asta Heikkilä

KM, opettaja, NLP Master Practitioner, Kipumestariohjaaja.

Kauklahden Elä ja Asu seniorikeskus
Hansakartano 4, 02780 Espoo

Kurssilla perehdytään konkreettisiin, lääkkeettömiin kivunhallintakeinoihin. Tavoitteena on ymmärtää kivun mekanismeja ja lisätä kivun kanssa pärjäämistä.

Hinta on 37 euroa jäseniltä ja muilta 75 euroa.

Kurssimaksu sisältää opetuksen ja ohjauksen, kurssimateriaalit sekä kipua lievittävän rentoutusäänitallenteen.

Kokoontuminen 5 kertaa+luento keskiviikkoisin
30.1. klo 12-13 (luento, vapaa pääsy);
13.2.; 27.2.; 6.3.; 13.3. ja 20.3. klo 11.30-13

Sitovat ilmoittautumiset 4.2. mennessä
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773
Maksu yhdistyksen tilille: FI46 1112 3000 3095 07
Ota joogamatto tms. mukaan, jos pääset lattialle.
Rentoutukset voi tehdä myös tuolilla.

SINEBRYCHOFFIN TAIDEMUSEO - vierailu

Ke 20.2.2019 klo 13-

Bulevardi 40, 00120 Helsinki
www.sinebrychoffintaidemuseo.fi

Opastetulla kierroksella tutustutaan 'Tunteet estradilla' -näyttelyyn. Katsoja johdatellaan kuvataiteen ja teatterin taianomaiseen maailmaan.

Sisäänpääsylippu 10 € (museokortilla maksuton)

Ilmoittautumiset 14.2.2019 mennessä

toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai puh. 040 589 4773
Nähdään taidemuseossa!

TEATTERIVIERAILU

Lauantai 16.3.2019 klo 13

Suomen Kansallisteatteri, Willensauna

Läntinen Teatterikuja 1b, 00100 Helsinki
www.kansallisteatteri.fi

Gabriel - Mika Waltarin rakastetuin komedia on näyttelijäntöön juhlaa 1950-luvun hengessä! Rooleissa Minttu Mustakallio, Karin Pacius, Sampo Sarkola ja Paula Siimes. Ohjaus Vesa Vierikko

Liput Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 10€ ja muille 38€

Sitovat ilmoittautumiset torstaihin 14.2.2019 mennessä,

toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773

Maksu yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3096 07

TERVETULOA!

KYLPLYLÄVIKKO Viimsissä 24.-31.3.2019

Hinta jäsenille 355 € ja muille 460 €.

1-hengen huonelisä 255 €/vko

Viikko puolihoitona sisältää: tulotarkastuksen ja kolme hoitoa per päivä. Aamiaisen ja päivällisen, kylpytakin ja allas- ja saunaosaston sekä kuntosalin vapaan käytön. Mennään kimppakyydeillä, omin autoin.

Auton kustannus 87€ jaetaan matkustajien kesken.

Laivalla mennessä brunssi 22€ ja tullessa buffet 26€.

Sitovat ilmoittautumiset erityistoiveineen Kati Siroselle (050 5841576) 31.1. mennessä. sekä maksu yhdistyksen tilille: FI46 1112 3000 3095 07
Paikkoja on rajoitetusti (25), varaa pian!

TIEDEKESKUS HEUREKA-vierailu

Tiedepuisto 1, 01300 Vantaa

Opastettu kierros 3.4. klo 12.45-14

'Suolistossa suhisee' -näyttelyyn.

Näyttely havainnollistaa ihmiselimestön usein unohdettujen osien hämmästyttävää toimintaa – näyttelyssä on hyödynnetty tuoreinta tutkimustietoa.

Osallistumismaksu jäsenille 15 € ja muille 25 €.

Osallistumismaksulla pääsee tutustumaan koko Heurekaan!

Ilmoittautumiset 22.3. mennessä p. 0400 629719

tai tarja.parmo-suominen@kolumbus.fi

Maksu yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07

TRÄSKÄNDAN kartanopuisto

Träskändan risti, 02940 Espoo. Hyvät bussiyhteydet!

Opastettu kierros Tiistaina 15.5.2019 klo 13-15

(Kokoontuminen parkkipaikalla)

Träskända on valtakunnallisesti ja historiallisesti merkittävä kartanopuisto. Opas kertoo kartanon perustajasta Aurora Karamzinista ja esittelee historiallisia rakennuksia mm keisarillisen vessan.

Nautimme kartanon pihapiirissä piknikin (omat eväät, yhdistys tarjoaa kahvi/vesi).

Sitovat ilmoittautumiset 8.5. mennessä.

toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai puhelin 040 5574883.

Vapaa pääsy!

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

Kevät 2019: tiistai: 15.1.; 22.1.; 5.2.; 12.2.; 16.4.; 23.4.; 7.5.; 14.5.
Tarvittaessa järjestetään lisäpäiviä.

Kontrollikäynti on 45 min ja ensikäynti on 60 min.

Hinta potilaalle on 65 euroa.

Lääkäri perii sairausvakuutuskorvauksen suoraan Kelalta.

Ota maksu mielellään käteisellä mukaan!

Tilaa aika palveluneuvoja Hannele Jagadeesanilta

arkisin varmimmin klo 14 -16, p. 040 7018104

tai hannele.jagadeesan@kolumbus.fi

Ilmoittakaa aikaa varatessanne kortisonipistosten tarpeesta!



HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

TOIMISTO

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

Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

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

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

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

Vuokraamme tilojamme kokous- ja koulutuskäyttöön. Tiedustelut ja tarkemmat tiedot, myös työtilamahdollisuudesta, toimistostamme.

HALLITUS vuonna 2019:

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

JÄSENMAKSU vuonna 2019 on 27 euroa

JÄSENEKSI LIITTYMINEN

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

OSOITTEENMUUTOKSET

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

VERTAISTUKI JA -NEUVONTA

Tukihenkilöt ovat sinua varten, jos haluat keskustella samaa sairautta sairastavan kanssa. Palveluasiamiehet neuvovat sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluihin liittyvissä asioissa.

Tukihenkilöt:

	puh.	sähköposti
Fibromyalgia	Sirkku Zonzi 050 374 4802	sirkku.zonzi@hotmail.com
Nivelreuma	Anna-Maija Virtanen 050 321 4240	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

YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMÄT

Vapaita paikkoja voi kysyä toimistosta.

VESIVOIMISTELU

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, kevätkausi 8.1.-25.4.
ti klo 16.00 ja 17.00, pe klo 15.30 ja 16.30, kausimaksu 56 euroa
ke klo 15.45 ja 16.30, kausimaksu 54 euroa
Metropolia ammattikorkeakoulu, Vanha viertotie 23,
ti klo 13.30-14.15, kevätkausi 13.2.-22.5., kausimaksu 45 euroa
Sydäntalo, Oltermannintie 8, kevätkausi 11.1.-25.4.
pe klo 15.00-16.00, kausimaksu 56 euroa.

Toukokuussa on Kampissa tiistaisin neljä lisävuoroa klo 16 ja 17.

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

REUMAJOOGA

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D,
to klo 18.00-19.30, kevätkausi 3.1.- 24.4, kausimaksu 58 euroa.

LIIKUNTAVIRASTON ERITYISUIMAKORTTI

Helsingin Liikuntavirasto myöntää erityisuimakortin vammaisten ja pitkäaikaissairaiden omaehtoiseen uintiin Helsingin uimahalleissa ja maa-uimaloissa. Korttiin oikeutettuja ovat reumaa sairastavat, joiden **Kela-kortissa on tunnus 202**. Kortti maksaa 52 euroa + 4 euron lunastusmaksu. Se on voimassa ostopäivästä vuoden eteenpäin. Korttia ostettaessa tulee mukana olla kuvallinen henkilötodistus ja perusteet kortin myöntämiseksi. Kortin voi ostaa Helsingin kaupungin uimahalleissa sekä Liikuntaviraston kassalta, Paavo Nurmen kuja 1 E. Lisätietoja liikuntavirastosta, puh. (09) 310 87509.

VERTAISTUKIRYHMÄT JA KERHOT

Kokoontumiset yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6.

Ryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin voi osallistua niinä kertoina, kun itselle sopii.

NIVELRYHMÄ

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

Ti 12.2. klo 12 - 14	Vertaiskeskustelua
Ti 12.3. klo 12 - 14	Aiheena hyvä ruoka
Ti 9.4. klo 12 - 14	Aiheena jalat ja liikkuminen

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

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Huom! aikaistettu kellonaika ja huhtikuussa tiistai-ilta.

Ma 21.1. klo 17.30 - 19.30	Ma 18.2. klo 17.30 - 19.30
Ma 18.3. klo 17.30 - 19.30	Ti 16.4. klo 17.30 - 19.30
Ma 20.5. klo 17.30 - 19.30	

Lisätietoja ryhmän toiminnasta saat toimistosta.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta.

Ti 22.1. klo 14.30 - 15.15. roskapoliisi, sen jälkeen vertaiskeskustelua 15.15.-16.00

Muut kokoontumiskerrat vertaiskeskusteluihin:

Ti 26.2. klo 14.30 - 16.00	Ti 26.3. klo 14.30 - 16.00
Ti 23.4. klo 14.30 - 16.00	Ti 28.5. klo 14.30 - 16.00

Ryhmän vetäjät Reija Närhi, reijanarhi@hotmail.com ja Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com. Harvinaiset löydät myös facebookista www.facebook.com/PksReuHa

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET -RYHMÄ

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

To 24.1. klo 18 - 20	To 28.2. klo 18 - 20
To 28.3. klo 18 - 20	To 25.4. klo 18 - 20
To 23.5. klo 18 - 20	

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

PÄÄKAUPUNKISEUDUN POLYMYALGIARYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa polymyalgiaa sairastaville koko pääkaupunkiseudulta.

Ma 11.2. klo 17 - 19	Vertaiskeskustelua
Ma 8.4. klo 17 - 19	Aiheena kortisonin käytössä huomioitavaa, aiheesta alustaa reumahoitaja Marja-Terttu Brandt

Lisätietoja ryhmän toiminnasta saat toimistosta.

HELSINGIN REUMAYHDISTYS RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

keskiviikkona

27.3.2019 klo 17.00

Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki

Kokouksessa käsitellään mm. yhdistyksen sääntöjen 11 §:ssä mainitut asiat ja yhdistyksen uudet säännöt. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle tammikuun loppuun mennessä.



PIENI ELE - LIPASKERÄYS

Olemme mukana eduskuntavaalien ja EU-vaalien yhteydessä toteutettavassa Pieni Ele -lipaskeräyksessä. Jos sinulla on mahdollisuus istua lippaan ääressä muutama tunti äänestyspaikoilla ennakköäänestyspäivinä 3.4.-7.4. ja 15.5.-19.5. tai varsinaisina vaalipäivinä 14.4. ja 26.5., otathan yhteyttä toimistoon. Pieni Ele -keräys on tärkeä osa yhdistyksen varainhankintaa.

ASKARTELUKERHO

Kokoontuu joka keskiviikko klo 13.00 -16.00. Kerhossa kehitetään käden taitoja, värisilmää ja materiaalien tuntemusta. Tervetuloa mukaan tekemään ja/tai kertomaan omia ideoita, niinä kertoina kun itselle sopii.

BRIDGEKERHO

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

KULINAARIKLUBI

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

To 17.1. klo 12-15 To 14.2. klo 12-15

To 14.3. klo 12- 15 To 11.4. klo 12 - 15

To 16.5. klo 12 - 15

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

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme OK-Siviksen tuella.

**ELÄMÄNTAITOJEN KURSSI 5.3.-2.4.**

Tervetuloa pohdiskelemaan ja kokeilemaan mielen hyvinvoinnin taitoja uudelle Elämäntaitojen kurssille! Vaikka moneen asiaan elämässä ei pysty vaikuttamaan, niin omaan mielenmaisemaan pystyy.

Kurssi kokoontuu viikon välein tiistaisin klo 17.30 – 19.00. Iltojen teemat:

Ti 5.3. Myönteiseen suuntaaminen

Ti 12.3. Tunteiden kanssa toimeen tuleminen

Ti 19.3. Myötätunto itseä kohtaan

Ti 26.3. Toivo ja sinnikkyys

Ti 2.4. Omannäköinen elämä

Ilmoittautuminen kurssille 21.2. mennessä Helsingin Reumayhdistyksen toimistoon, p. 050 431 8861, s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi. Kurssille mahtuu 10 osallistujaa. Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssin ohjaajat Riitta Nykänen ja Helena Moilanen.

RETKET, TEATTERI**La 27.4. Bussiretki Kotkaan**

Lähtö klo 9.15 Mikonkadun tilausliikennepysäkillä. Kotkassa klo 11.30 opastettu tutustuminen merikeskus Vellamoon, sen jälkeen klo 12.30 viikonloppubrunssi ravintola Laakongin noutopöydästä ja aikaa lisätutustumiseen Vellamoon. Takaisin lähtö noin klo 14. Paluumatkalla pysähdymme haluttaessa omakustanteisille kahveille. Retken hinta 42 euroa Helsingin Reumayhdistyksen jäseniltä, muilta 52 euroa. **Ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 13.4.** Järjestämme retken yhdessä Helsingin seudun Psoriasisyhdistyksen kanssa.

La 11.5. klo 13. Näytelmä 'Yhtä matkaa', Kansallisteatteri

Suuri näyttämö, sisäänkäynti Rautatien puolelta. Käyntiosoite Vilhonkatu 11. Vanha nainen (Seela Sella) ja keski-ikäinen mies (Punntti Valtonen) kohtaavat junassa. Toinen haluaa keskustella, toinen on torjuva. Pitkän matkan mittaan ennakkoluulot haihtuvat ja vastarinta murenee. Lipun hinta 32 euroa.

Varaathan lippusi toimistosta viimeistään 8.4.

Ke 22.5. Jokipolkukävely Mätäjoen maisemissa

Lähtö klo 17.30 Kanneltalon edestä Sitratorilta, 100 m Kannelmäen asemalta lounaaseen Helsingistä tullessa. Opastetulla retkellä kävelemme Kartanohaaran lammen kautta Mätäjoen vieressä kulkevaa polkua Malminkartanoon, jonne retken helppo osuus päättyy klo 20:een mennessä. Jos on halukkaita, voimme jatkaa kiipeämällä Malminkartanonhuipulle tai kävelemällä Vantaan puolelle Mätäjoen vartta Myyrmäkeen. Varusteet sään mukaan ja eväät tai ainakin vesipullo. Tule hyvissä ajoin ennen lähtöaikaa, jos haluat käyttää Kanneltalon palveluja hyväksesi. Paikalla mm. kahvila. Ks www.kanneltalo.fi/yhteystiedot/saavutettavuus. Kulkuyhteydet: P-juna Helsingin suunnasta ja I-juna Vantaa-Helsinki-suunnasta. Bussit 41, 42, 43 ja 56. Retki on vapaa kaikille eikä sille tarvitse ilmoittautua. Järjestäjät Helsingin Luonnonsuojeluyhdistys ja Helsingin Reumayhdistys.

La 15.6. Kesäteatterimatka Tuusulaan

Lähtö klo 11.15 Mikonkadun tilausliikennepysäkillä. Buffet-ruokailu klo 12.00 Hotelli Gustavelundin ravintolassa. Kesäteatteri Krapissa 'Tankki täyteen 2 – maalla muuttajat' klo 14.00. Näytös kestää väliaikoinen kaksi tuntia, sen jälkeen takaisin Helsinkiin, jossa olemme noin klo 17.00 Matkan hinta 60 euroa Helsingin Reumayhdistyksen jäseniltä, muilta 70 euroa. Teemme matkan inva-bussilla, joten mukaan voi lähteä myös pyörätuolilla.

Ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 12.5.

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2019

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

TAMMIKUU

Ma 7.1. klo 12.30

Ke 16.1. klo 13.00

To 17.1. klo 13.00

Ma 21.1. klo 17.30

Ti 22.1. klo 14.30

To 24.1. klo 18.00

Ke 30.1. klo 17.00

Bridge-kerho aloittaa, kokoontuen joka ma klo 12.30. Askartelukerho aloittaa, kokoontuen joka ke klo 13.00.

Kulinaariklubi

Aktiivit työikäiset -ryhmä

Harvinaisten ryhmä

Nuoret aikuiset -ryhmä

Teemailta: Ajankohtaista lääkettä,

proviisorit Kirsti Kivimäki ja Heidi Knuutila Etelä-Haagan apteekista kertovat ajankohtaista lääkkeitä ostamisesta, korvauksista ym.

HELMIKUU

Ke 6.2. klo 17.00

Ma 11.2. klo 17.00

Ti 12.2. klo 12.00

To 14.2. klo 12.00

Ma 18.2. klo 17.30

Ke 20.2. klo 17.00

Tietoa HUSissa toimivista OLKA-pisteistä,

OLKA-asiantuntija Anu Toija EJY ry:stä

Polymyalgiaryhmä

Nivelryhmä

Kulinaariklubi

Aktiivit työikäiset -ryhmä

Uusien jäsenten ilta. Tervetuloa tutustumaan

yhdistykseen ja sen toimintaan, tapaamaan toisia ja kertomaan toiveista ja ideoista.

Ilm. toimistoon viim. 19.2.

Harvinaisten ryhmä.

Teemailta: Fysioterapian keinot fibromyalgiassa,

fysioterapeutti Antti Mustajoki, Fysios Oy

Nuoret aikuiset -ryhmä

Ti 26.2. klo 14.30

Ke 27.2. klo 17.00

To 28.2. klo 18.00

MAALISKUU

Ti 5.3. klo 12.00

Ti 5.3. klo 17.30

Ti 12.3. klo 12.00

To 14.3. klo 12.00

Ma 18.3. klo 17.30

Ke 20.3. klo 17.00

Ti 26.3. klo 14.30

Ke 27.3. klo 17.00

To 28.3. klo 18.00

Laskiaistiistai. Hernekeittoa ja pannaria.

Toimiva Koti esittäytyy. Saat tietoa myös

arvonlisäverottomista palveluista ja

kotitalousvähennyksen hyödyntämisestä.

Elämäntaitojen kurssi alkaa. Ks. viereinen palsta.

Nivelryhmä

Kulinaariklubi

Aktiivit työikäiset -ryhmä

Teemailta: Luustoterveys, Helena Paulasto,

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Harvinaisten ryhmä

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Nuoret aikuiset -ryhmä

HUHTIKUU

Ma 8.4. klo 17.00

Ti 9.4. klo 12.00

To 11.4. klo 12.00

Ti 16.4. klo 17.30

Ke 17.4. klo 17.30

Polymyalgiaryhmä

Nivelryhmä

Kulinaariklubi

Aktiivit työikäiset -ryhmä

LUENTO: Nivelreuma ja nivelpsori – mitä eroa,

mitä yhteistä, luennoi reumaan erikoistuva LL

Suvi Peltoniemi. **Paikka: Kampin palvelukeskus,**

Salomonkatu 21 B, Helsinki

Harvinaisten ryhmä

Vapputunnelmaa. Simaa ja munkkeja.

Timo Hietanen laulaa ja laulattaa.

Nuoret aikuiset -ryhmä

Bussiretki Kotkaan. Ks. viereinen palsta.

Ti 23.4. klo 14.30

Ke 24.4. klo 13.00

To 25.4. klo 18.00

La 27.4. klo 9.15

TOUKOKUU

La 11.5. klo 13.00

To 16.5. klo 12.00

Ma 20.5. klo 17.30

Ke 22.5. klo 17.30

To 23.5. klo 18.00

Ti 28.5. klo 14.30

Näytelmä 'Yhtä matkaa', Kansallisteatteri,

ks. viereinen palsta

Kulinaariklubi

Aktiivit työikäiset -ryhmä

Jokipolkukävelyretki, ks. viereinen palsta

Nuoret aikuiset -ryhmä

Harvinaisten ryhmä

KESÄKUU

La 15.6. klo 11.15

Kesäteatterimatka Tuusulaan, ks. viereinen palsta.



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 www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/ sekä yhdistyksen nettisivuilla.

HALLITUS VUONNA 2019

Puheenjohtaja	Jaana Heiskanen puh. 040 733 1647 reumayhdistysvantaa@gmail.com
Varapuheenjohtaja	Marja Jormanainen, puh. 040 764 2691
Sihtööri	Armi Halkama, puh. 044 066 7788
Muut varsinaiset jäsenet:	Marjatta Antila Helena Forssell Ilona Harrila-Nurmi Riitta Nykänen
Varajäsenet:	Raili Mäkinen , Kaarina Vornanen

TUKIHENKILÖT

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

RYHMÄT

VIRIKERYHMÄ

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 14-15.30 parillisten viikkojen torstaina eli 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5.
Vetäjänä toimii Helena Forssell.

VERTAISTUKIRYHMÄ

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 13-14.30 kuukauden ensimmäisenä maanantaina eli 4.2., 4.3., 1.4. Ryhmässä jaamme kokemuksia ja keskustelemme vapaamuotoisesti osallistujia kiinnostavista sairauteen liittyvistä aiheista. Ryhmän vetäjänä toimii Ilona Harrila-Nurmi.

VERTAISTUKIRYHMÄ FIBROMYALGIA

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 17-18 seuraavina päivinä: 31.1., 28.2., 28.3., 24.4. Ryhmän vetäjänä toimii Riitta Nykänen.

MYYRMÄEN REUMAKERHO

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

- 6.2. Vantaan Muistiyhdistyksen Soile Stolt-Suominen kertoo yhdistyksen toiminnasta ja keskustelemme muistisairauksista
- 6.3. Matkakertomus Thaimaasta
- 10.4. Roskapoliisi, tietoa kierrätyksestä
- 15.5. Kesän odotusta

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET VERTAISTUKIRYHMÄT

- Nuorten aikuisten ryhmä
- Aktiivit työikäiset -ryhmä
- Harvinaisten ryhmä
- Polymyalgiaryhmä

kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksessä, Korpaanmäentie 6, Helsinki. Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen toimintasuivulta.

KEVÄÄN 2019 TAPAHTUMAKALENTERI

TAMMIKUU

- **Virikeryhmä** 17.1. ja 31.1 kello 14-15:30 Helena Forssell
- **Vertaistukiryhmä fibromyalgia** 31.1. klo 17-18 Riitta Nykänen

HELMIKUU

- **Vertaistukiryhmä** 4.2.kello 13-14:30 Ilona Harrila-Nurmi.
- **Myyrmäen reumakerho** Myyrmäen Arkissa ke 6.2 kello 13.00 - 14.30. Aihe: Vantaan Muistiyhdistyksen Soile Stolt-Suominen kertoo yhdistyksen toiminnasta ja keskustelemme muistisairauksista
- **Ystävän laulu -konsertti** Martinius-Sali su 10.2. klo 13.
- **Virikeryhmä** to 14.2. ja to 28.2. kello 14-15:30 Helena Forssell
- **Elämäntaidot esiin** -tilaisuus toimistolla to 14.2.2019 klo 17.00
- **Vertaistukiryhmä fibromyalgia** 28.2. klo 17-18 Riitta Nykänen

MAALISKUU

- **Vertaistukiryhmä** ma 4.3. kello 13-14:30 Ilona Harrila-Nurmi.
- **Myyrmäen reumakerho** Myyrmäen Arkissa ke 6.3 kello 13.00 - 14.30. Aihe: Matkakertomus Thaimaasta
- **Yhdistyksen virallinen kevätkokous** keskiviikkona 13.3.2019. kello 17 Myyrmäen terveysaseman auditorio, Jönsaksentie 4. Kahvitarjoilu.
- **Virikeryhmä** to 14.3. ja to 28.3. kello 14-15:30 Helena Forssell
- **Vertaistukiryhmä fibromyalgia** to 28.3. klo 17-18 Riitta Nykänen

HUHTIKUU

- **Vertaistukiryhmä** ma 1.4. kello 13-14:30 Ilona Harrila-Nurmi
- **Myyrmäen reumakerho** Myyrmäen Arkissa ke 10.4. kello 13.00 - 14.30. Aihe: Roskapoliisi, tietoa kierrätyksestä
- **Virikeryhmä** to 11.4. ja to 25.4.kello 14-15:30 Helena Forssell
- **Vertaistukiryhmä fibromyalgia** ke 24.4. klo 17-18 Riitta Nykänen

TOUKOKUU

- **Virikeryhmä** to 9.5. kello 14-15:30 Helena Forssell
- **Myyrmäen reumakerho** Myyrmäen Arkissa ke 15.5. kello 13.00 - 14.30. Aihe: Kesän odotusta

KOKOUSKUTSU

Vantaan Reumayhdistys ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS



Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään keskiviikkona 13.3.2019 kello 17.

Kokouspaikka ja osoite: Myyrmäen terveysasema, 1 krs. auditorio, Jönsaksentie 4

Kokouksen jälkeen Länsi-Vantaan reumayksiköstä terveyskeskuslääkäri Annukka Karlsson kertoo reuman hoidosta Vantaalla.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Tarjoamme jäsenillemme erilaisia liikuntaryhmiä. Osallistuminen ryhmään maksaa 35€/kausi. Jos ryhmässä on tilaa, yhdistykseen kuulumaton kaveri voi osallistua liikuntaryhmään hintaan 45€/kausi. Liikuntamaksu maksetaan kauden alussa tilille Nordea FI85 1220 3000 268496. Maksulapun saat ohjaajalta. Uutena ryhmänä aloittaa Asahi-ryhmä Myyrmäessä. Vanha ryhmä jatkaa Tikkurilassa. Ilmoittautuminen liikuntaryhmään tapahtuu paikan päällä. Ryhmä toteutuu, jos osallistujia on 10 henkilöä. Liikunta-asioita koskevat tiedustelut: Marjatta Antila, puh. 040 838 5163

Liikuntaryhmät keväällä 2019

LIIKUNTARYHMÄ	AIKA	PAIKKA	OHJAAJA
Tuolijumppa, Tikkurila	Tiistaisin 8.1-23.4.2019 klo 12.30-13.30	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34 01300 Vantaa	Riitta
Reumaliikunta	Torstaisin 10.1-25.4.2019 klo 17.15-18.15	Tikkurilan terveysasema, Kielotie 11 A 01300 Vantaa	Heidi
Tuolijumppa, Myyrmäki	Maanantaisin 7.1-29.4.2019 klo 12.15-13.15	Myyrmäen urheilutalo, kokoustila 2.kerros Myyrmäenraitti 4 01600 Vantaa	Helena
Venyttely- ja kehonhuolto, Myyrmäki	Keskiviikkoisin 9.1-24.4.2019 klo 16.00-17.00	Myyrmäen urheilutalo, pieni voimistelusal 2.kerros Myyrmäenraitti 4 01600 Vantaa	Vuokko
Allasjumppa, Myyrmäki	Maanantaisin 7.1-29.4.2019 Ykkösryhmä klo 17.00-17.45 Kakkosryhmä klo 17.45-18.30	Myyrinkoti, uima-allasosasto, pohjakerros Ruukkukuja 5 01600 Vantaa	Sari
Asahi, Myyrmäki	Tiistaisin 5.2.-9.4.2019 klo 17.00-17.45	Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	Jenni
Asahi, Tikkurila	Maanantaisin 28.1.- 6.5.2019 klo 17.00- 17.45	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34 01300 Vantaa	Eveliina



Marjatta Antilalle myönnettiin Vantaan Reumayhdistyksen syyskokouksessa 2018 Reumaliiton pronssinen ansiomerkki ja kunniamerkki ja ansiokirja ansiokkaasta toiminnasta yhdistyksen hyväksi. Paljon Onnea Marjatta!

Vantaan Reumayhdistys Hyvinvointimessuilla

VANTAAN REUMAYHDISTYKSELLÄ oli esittely- ja myyntipöytä Hyvinvointimessuilla Energia-areenalla 13.10.2018. Messuilla oli melkein kaikki Vantaan potilasjärjestöt sekä paljon muita hyvinvointialan toimijoita. Reumayhdistyksen esittelypöydän ympärillä kävi välillä oikein kuhina. Arvat tekivät kaupansa, kun jokainen arpa voitti ja voiton sai itse valita. Villasukkia ostettiin talven varal-

le, vaikka lokakuinen päivä sinänsä oli enemmän kesäinen kuin syksyinen.

Myös yhdistyksen toiminnasta kysyttiin ja muutama uusi jäsenkin liittyi yhdistykseen päivän aikana. Vuorot esittelypöydän ääressä jaettiin niin, että kaikki jaksoivat hyvin yhdistyksen toimintaa esitellä. Virkeä ja onnistunut päivä.

Pirkko Hyvärinen



Esittelypöydän ääressä vuorollaan yhdistyksen puheenjohtaja Jaana Heiskanen (oik.) ja Marjatta Antila.

Elämäntaidot esiin –tilaisuus 14.2.2019 klo 17.00

Lämpimästi tervetuloa kuulemaan, pohdiskelemaan ja kokeilemaan mielen hyvinvoinnin taitoja! Tule jakamaan sinulla tärkeitä oivalluksia ja ajatuksia Elämäntaidoista. Vetäjänä toimii sairaanhoitaja Riitta Nykänen. Paikkana on yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34 Tikkurilassa

Tietoa ja tukea harvinaisille

REUMALIITON HARVINAISTOIMINTA tuottaa tietoa ja tukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville: Harvinaisia-lehti ilmestyy 1-2 kertaa vuodessa, harvinaisten.fi -sivustolla on tietoa harvinaisista reumasairauksista, kuntoutuksesta ja ajankohtaisista tapahtumista.

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

Tukihenkilöt ovat sinua varten, kun haluat keskustella sairaudestasi toisen samaa sairastavan kanssa. Tällä hetkellä Reumaliiton kouluttamia tukihenkilöitä on seuraavia harvinaisia reumasairauksia sairastaville:

Aikuisen Stillin tauti, Behcetin tauti, borrelioosin myöhäinen vaihe, dermatomyosiitti, Ehlers-Danlos, EGPA, GPA, inkluusiokappalemyosiitti, MCTD, polyarteritis nodosa, polymyosiitti, relap-

soiva polykondriitti, skleroderma, SLE, Takayasun arteriitti.

Heidän yhteystietonsa löydät Harvinaisia-lehdestä sekä harvinaistenreuma.fi-sivulta tai leena.loponen@reumaliitto.fi.

Pääkaupunkiseudun vertaisryhmä ReuHa

harvinaisia reumasairauksia sairastaville kokoontuu joka kuukauden neljäntenä tiistaina Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki. Kevään 2019 kokoontumisajat:

Tiistai 22.1. klo 14.30 – 16.30
Tiistai 26.2. klo 14.30 – 16.00
Tiistai 26.3. klo 14.30 – 16.00
Tiistai 23.4. klo 14.30 – 16.00
Tiistai 28.5. klo 14.30 – 16.00

Ryhmän vetäjinä toimivat Reija Närhi, reijanarhi@hotmail.com ja Saila Aurinko, saila.aurinko@gmail.com. Heiltä saat lisätietoa ryhmästä. Tervetuloa mukaan, niinä kertoina, kun sinulle sopii.

Helsingfors Svenska Reumaförening 70-år

Ett stort antal medlemmar och inbjudna gäster, inalles cirka 80 personer, sökte sig 14.10. till Arbis lokaler på Dagmar-gatan för att fira föreningens 70 år. Som välkomstdryck bjöds alla på en för tillfället speciellt komponerad persiljedryck. Persiljan stod för *Livskraft och Järnstyrka* – två ord som föreningen valt som motto för sina medlemmar. Ordförande, **Gunvor Brettschneider**, nämnde i sitt hälsningstal att föreningens tredje ledord är *Bemötande*.

Professor **Karl von Smitten** utvecklade i sitt festtal frågan om bemötande. Det är inte så lätt att veta vad man skall säga när man möter lidande hos en närstående, vän eller patient.

Han betonade skillnaden mellan sympati och empati. Att bara oja sig med den lidande är inte till stor hjälp, gör en bara själv sorgsen. Men om man dessutom kan vara empatisk, det vill säga ha förmågan att sätta sig in i den andras situation, då kan man vara till stöd.

För personer inom vården är det viktigt att kunna bemöta patienter på ett sätt som ger dem stöd. Det går lätt fel. En enda min eller ett enda olyckligt valt ord kan ha motsatt verkan.

Reumaförbundets styrelseordförande **Satu Gustafsson** framförde förbundets hälsning och **Pirkko Hyvärinen** hälsningar från grannkommunerna. **Britt-Marie Malmund** och **Per Franzén** framförde hälsningar från föreningen i Västnyland.

Helena Dumell och **Lotta Ahlbeck** underhöll publiken med musik och sång. **Erika Pastel** och **Oskari Kymäläinen**, båda elever vid operans balettskola, framförde en visuellt uttrycksfull dans.

Innan det var dags att ta för sig av födelsedagstårten delade Satu Gustafsson ut förbundets förtjänststecken i guld till **Madeleine Blomqvist**, **Gunvor Brettschneider**, **Anja Nurme** och **Ursula Stenberg**. Förtjänststecken i silver erhöll **Ralf Pauli**, **Maya Saloranta** och **Inger Östergård**.

Festen avslutades med ett glas mousserande och salta snitsar samt kaffe med tårter. Stämningen var god och bland den festklädda publiken såg man idel glada miner. Folk trivdes. Föreningen hade firats på ett värdigt sätt och dagen spred samtidigt både glädje och tillförsikt bland festpubliken.



Ralf Pauli



Ingegärd Pettersson uppskattade jubileumsfestens välkomstdryck som var baserad på persilja. Den var rik på närings- och mineralämnen, bland annat järn. Foto: Birgit Majava

Festklädsel höjde stämningen. Solveig Eklund (t.v.) och Heidi Ottman. Foto: Birgit Majava

Festföredragshållaren Karl von Smitten avtackas av ordförande Gunvor Brettschneider. Foto: Ralf Pauli



Hade Röde Orm reumatism?



REUMATISM ÄR INTE något nytt påfund. Redan i antikens Grekland använde man ordet Rheuma för krämpor som är typiska för reumatiska sjukdomar, smärtor i lederna.

Reuman har nog följt människorna genom seklerna. Vi kan därför lugnt anta att också vikingarna kände till den här åkomman, vad de än kallade den.

Men hur var det med Röde Orm den Vittfarne, som i Frans G Bengtssons skildring gjorde långa sjöfärder i både väster- och österled? Led han av reumatism?

Bengtsson berättar med inlevelse om Orms äventyrliga färder och också om livet hemmavid, om också mera återhållsamt. Men frågan om hälsa och sjukdomar förbigår han så gott som helt. Antingen var man levande och stridsduglig eller död, nedhuggen i strid, möjligen sårad. Endast på ett ställe i boken nämns

ordet "skröplig" och då gällde det gamle kung Haralds hälsotillstånd. Om Orm själv får vi veta, alldeles i slutet av boken, att "Orm ... nådde hög ålder utan att ledas vid livet". Det låter inte som han skulle ha lidit av svåra reumatiska smärtor.

I samband med vikingarna har jag alltså inte stött på några hänvisningar till reumatism. Men däremot har vikingarna fått låna sitt namn åt en åkomma som åtminstone för en lekman förefaller besläktad med reumatism, nämligen Vikingsjukan – *Dupuytren's kontraktur*.

Namnet Vikingsjukan har att göra med att den är vanligast i de skandinaviska länderna. Den är genetiskt betingad och vanligast bland män. I Sverige har man konstaterat att var femte man över 60 år drabbas. Behandlingen består oftast av kirurgi, men symtomen kommer ofta tillbaka.

Det är en sjukdom i handflatans bindväv som kröker fingrarna i ett låst läge. Det gör det svårt att gripa om föremål och innebär därför en funktionsnedsättning. För en viking kunde följderna ha varit katastrofala. Inte bara de dagliga sysslorna skulle ha försvärats, utan för honom hade det blivit omöjligt att hantera trossar i en båt eller ett svärd i en strid. Och knappast skulle han mera ha dugt som roddare, ifall inte de krökta fingrarna skulle ha kunnat fungera som krokare.

Orm själv kunde ro, det vet vi, för i Bengtssons skildring fick han pröva på det som galärslav på kalifens skepp. Men då var han ännu ung. Och som gammal kunde Orm ännu höja ölbägaren till munnen, vilket skulle ha varit svårt om han lidit av den sjukdom som senare fått namnet efter hans folk. ■

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 Ritva Saukonpää, tel. 050 421 2120, i allmänhet anträffbar
måndag-fredag kl. 10-16 september-maj

Styrelse år 2019

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

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

Suppleanter: Rea Anner, Maya Saloranta

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 SAMS jurister Mikael Bomström, tel. 050 443 0576, mikael.bomstrom@samsnet.fi eller Elias Vartio tel. 040 519 6598, elias.vartio@samsnet.fi i frågor som rör rätten till socialservice i anknytning till din sjukdom.

Medlemsavgiften för 2019 15 €

HÄNDELSEKALENDER VÅREN 2019

Närmare uppgifter om verksamheten ingår i medlemsbrev som i regel sänds tre gånger per år (januari, april, september). Dessutom ingår påminnelse om medlemskvällarna i Hbl:s Evenemax. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar, medlemsbrev och motsvarande. Hemsidan når du genom www.reumaliitto.fi klicka sedan på svenska och därefter på föreningar.

FEBRUARI

Torsdag 14.2, kl 18: Medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5. vån.

MARS

Lördag 9.3 kl 9.30-16: Reumadag för Svensk-Finland, Tölö servicecentral, Tölögatan 33. Se särskild annons.

Måndag 18.3, kl 18: Stadgeenligt vårmöte och medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5.vån. Se särskild annons.

APRIL

Måndag 15.4, kl 18: Medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5.vån.

MAJ

Torsdag 9.5: Motionsdag

Lördag 25.5: Vårutfärd

Under våren ordnas ett subventionerat teaterbesök samt ett gruppbesök till Helsingfors centrumbibliotek Ode. Närmare uppgifter i medlemsbrevet i januari.

Fibromyalgigruppen och polymyalgigruppen

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

MOTIONS- OCH REHABILITERINGSVERKSAMHET

Vattengymnastik

Vattengymnastiken i Kultur- och fritidsverkets regi under ledning av den svenska idrottsinstruktören Mia Karvonen vidtar måndagen den 7.1 respektive tisdagen den 8.1 i Kampens simhall; samma klockslag som under höstterminen. De tidigare deltagarna fortsätter utan ny anmälan. Den som är intresserad av att börja i vattengymnastiken kan ta kontakt med Mia Karvonen, tfn 09 31087817; mia.karvonen@hel.fi.

Rehabiliteringsgymnastik

Rehabiliteringsgymnastiken i Tomas kyrkas gymnastiksal, Almvägen 6 b vidtar onsdagen den 9.1 kl 11-12 och leds som förut av fysioterapeut Michaela Wilén.

ÖVRIGT

Wolobujews understöd kan beviljas föreningens medlemmar för rehabilitering. Ansökan inlämnas till styrelsen. Ansökan görs på en blankett som föreningens sekreterare Ritva Saukonpää skickar på begäran. Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi. Remissens utskrivningsdatum bör vara högst ett år före ansökningsdagen.

MÖTESKALLELSE

Helsingfors Svenska Reumaförening rf:s

Stadgeenligt vårmöte

Måndagen den 18 mars 2019 kl 18.

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

På mötet behandlas verksamhetsberättelsen och bokslutet för år 2018 samt övriga stadgeenliga ärenden.



Reumadag för Svenskfinland 9.3.2019

Reumadag för Svenskfinland ordnas lördagen den 9 mars 2019 kl. 9.30-16.00 på Tölö servicecentral, Tölögatan 33, Helsingfors.

Dagen omfattar fem föreläsningar. Vi hör bl.a. docent Håkan Granlund tala om olika hudproblem och lektorn i vård Pauleen Mannevaara om individuell vårdplan. Avslutningsvis funderar mindfulnessinstruktören Kim Wikström kring temat "Hur orka trots smärta".

Under dagen bjuds det på morgonkaffe med semla samt lunch. Alla intresserade, även icke-medlemmar, är hjärtligt välkomna.

Förhandsanmälan är obligatorisk. Anmäl dig före den 27.2.2019 till Ursula Stenberg, tel. 040-764 0873, ursula.stenberg@kolumbus.fi eller Anja Nurmela, tel. 050-440 1332, anja.nurmela@gmail.com. Ange samtidigt om du behöver specialdiät. Deltagaravgiften betalas kontant på platsen.

Närmare uppgifter om Reumadagen ges i medlemsbrevet som sänds ut i januari. Arrangör är Helsingfors Svenska Reumaförening.



Helsingfors Svenska Reumaförening höll sitt stadgeenliga höstmöte 15.11. Som extra programpunkt berättade representanter för Helsingfors trafikverk om hur stadens trafik fungerar speciellt med tanke på äldre personer och personer med rörelsebegränsningar.



OLKA®-toiminta HUS-sairaaloissa

OLKA on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. OLKA toimii sekä sairaaloiden aulatilojen OLKA-pisteillä (järjestöjen teemapäivät, vapaaehtoiset) sekä osastoilla (vapaaehtoiset). OLKAN tavoitteena on tarjota potilaille ja heidän läheisilleen kiireetöntä kohtaamista sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa.

OLKA-pisteitä ja/tai vapaaehtoistoimintaa on seuraavissa sairaaloissa Uudellamaalla:

- Meilahden kolmiosairaala ja tornisairaala
- Syöpätautien klinikka, Naistenklinikka, Silmä-korvasairaala
- Kirurginen sairaala
- Uusi lastensairaala
- Jorvin sairaala ja Espoon sairaala
- Peijaksen sairaala
- Lohjan sairaala
- Raaseporin sairaala
- Hyvinkään sairaala

Lisäksi OLKA-toiminta on käynnissä tai käynnistymässä Oulussa, Seinäjoella, Vaasassa, Porissa, Jyväskylässä, Mikkelissä, Kuopiossa, Savonlinnassa ja Lappeenrannassa.

OLKA on HUS:n ja EJY ry:n yhteistyössä kehittämä toimintamalli. Se toteutetaan sairaalan ja järjestöjen yhteistyönä. Virtuaalinen Vertaistalo.fi -palvelu Terveyskylässä välittää tietoa vertaistuesta sekä auttaa löytämään vertaistukea tarjoavan yhdistyksen valtakunnallisesti.

Tule saamaan lisää tietoa OLKA-toiminnasta

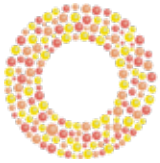
Helsingin Reumayhdistykseen,

Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki

Keskiviikkona 6.2. klo 17.00

OLKA-asiantuntija Anu Toija EJY ry:stä luennoi aiheesta.

Tilaisuuden järjestää Reumaliiton pk-seudun aluetoimikunta



OLKA®



KELAN VALTAKUNNALLISIA KUNTOUTUSKURSSEJA TYÖELÄMÄSSÄ OLEVILLE 2019

SELKÄRANKAREUMAA SAIRASTAVIEN KUNTOUTUSKURSSI

71804

8.–12.4.2019,
16.–20.9.2019,
23.–27.3.2020

NIVELREUMAA SAIRASTAVIEN KUNTOUTUSKURSSI

71803

18.–22.2.2019,
19.–23.8.2019,
17.–21.2.2020

SELKÄRANKAREUMAA SAIRASTAVIEN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI

71846

30.9.–4.10.2019

NIVELREUMAA SAIRASTAVIEN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI

71845

6.–10.5.2019

SJÖGRENIN OIREYHTYMÄ, SOPEUTUMISVALMENNUS, AIKUISILLE JA TYÖELÄMÄSTÄ POISSAOLEVILLE

72551 25.2.–1.3.2019, 25.–29.11.2019

72552 23.–27.9.2019, 11.–15.5.2020

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



KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS



Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 020 763 9130

Yleisöluento

Sydän- ja verisuonisairaudet reumataudeissa

luennoitsijana reumaan erikoistuva LL Suvi Peltoniemi

Aika: keskiviikko 20.3.2019 klo 16.30 – 18.00

Paikka: Kauklahden Elä ja Asu seniorikeskus, Hansakartano 4, Espoo

Vapaa pääsy. Tervetuloa.

Järj. Espoon Reumayhdistys

Yleisöluento

Nivelreuma ja nivelpsori mitä eroa, mitä yhteistä

luennoitsijana reumaan erikoistuva LL Suvi Peltoniemi

Aika: keskiviikko 17.4.2019 klo 17.30 – 19.00

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

Vapaa pääsy. Tervetuloa.

Järj. Helsingin Reumayhdistys ja Helsingin seudun Psoriasisyhdistys



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 urheiluopiston CRYO-huippukylmähoitosta
- Oivauni Uniklinikan verkkovalmennuksesta
- Apukaupan verkkokaupan normaalihintaisista apuvälineistä 15 %
- Mediplast Fenon kaikista kuluttajatuotteista 10 %
- Gymstick Internationalin treenikaupan 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.