



PÄÄKAUPUNKISEUDUN
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Syksy 2020 / Hösten 2020

LUUVALO

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

Tietoa, vertaistukea ja toimintaa!

Tässä lehdessä mm.

Fibromyalgia ja kipu
Nivelpsoriasis
Niveljooga
Nosta kuntoasi arjessa



KORONAKEVÄT 2020 YLLÄTTI JA LOI UUTTA NORMAALIA

Espon Reumayhdistyksessä oli keväälle 2020 suunniteltu ja aloitettu tavanmukaiset liikunta- ja vertaistukiryhmät, luentoja, retkiä ja museovierailuita. Uutena liikuntamuotona Reumajooga ehti kokoontua parin kuukauden ajan. Alkuvuodesta uutisoitiin Kiinasta uudesta helposti tarttuvasta taudista, johon ei ollut lääkkeitä. Se tuntui silloin kaukaiselta. Maaliskuussa tautitapauksia alettiin raportoida Suomessakin. Viranomaiset antoivat varoituksia ja nimesivät pitkäaikaissairaat ja yli 70-vuotiaat erityisiksi riskiryhmiksi. Reumayhdistysten jäsenkunta kuuluu suurelta osin juuri näihin ryhmiin.

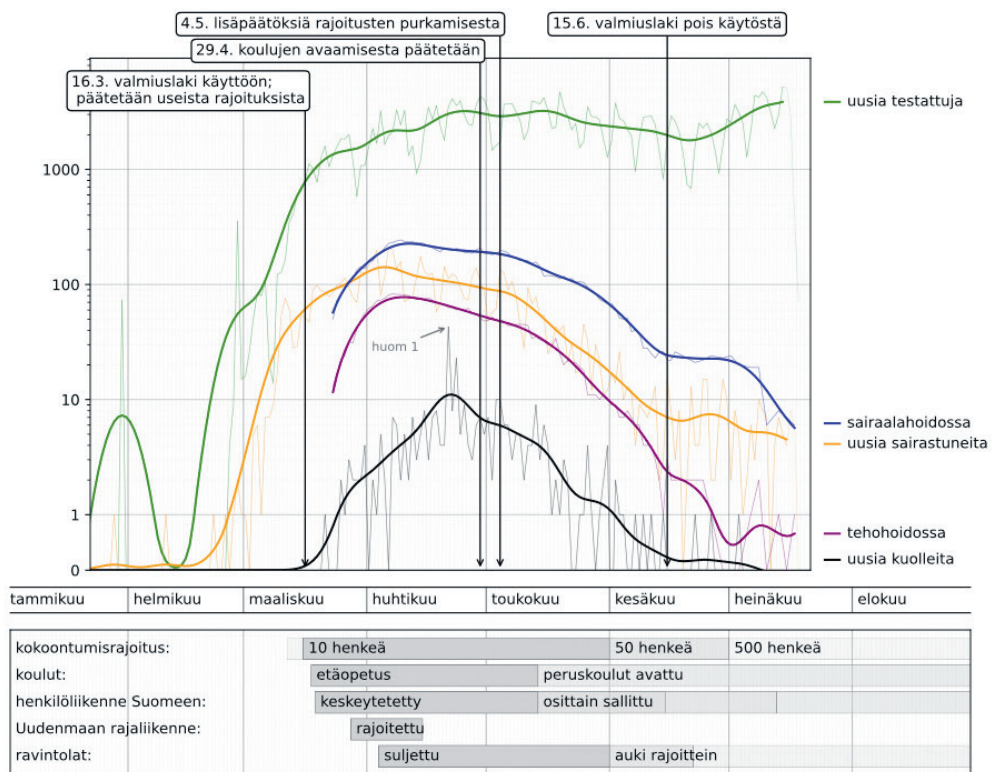
Toiminta keskeytyi, lomautuksiin jouduttiin ja siirryttiin etäkokouksiin
Päätimme perjantaina 13.3. sähköpostikokouksella lopettaa toistaiseksi kaikkien ryhmien toiminnan. Maanantain vesijumpparyhmien osalta se ei tapahtunut hetkeäkään liian aikaisin. Espoon kaupunki sulki kaikki uimahallit maanantaina 16.3. toistaiseksi. Yhdistyksemme kevätkokous oli kutsuttu koolle keskiviikoksi 18.3.2020 klo 18 ja sitä ennen piti olla luento Sellon kirjastossa. Nopealla toiminnalla järjestimme kevätkokouksen etäkokouksena, toimistolla oli paikalla puheenjohtaja, toimistonhoitaja sihteerinä ja IT-tuki. Tieto kokouspaikan muutoksesta tiedotettiin jäsenistölle ryhmäsähköpostilla, kotisivujen ja facebookin kautta. Tilinpäätös ja talousarvio hyväksyttiin. Monella yhdistyksellä kevätkokous on siirtynyt syksyyn. Luento jouduttiin tietenkin peruuttamaan.

Hallitus järjesti kevään aikana useita etäkokouksia. Onneksi olimme saaneet syksyllä vahvistusta uudella varajäsenellä, joka toimii hallituksen IT-vastaavana ja etäkokousten moderaattorina. Näin selvisimme yllättävästä tilanteesta uuden tekniikan avulla.

Espoon Reumayhdistyksen toimisto oli avoinna normaalisti maanantaista

torstaihin klo 10-15 joskin osan ajan etänä. Palveluneuvojat hoitivat neuvontaa etänä kuten normaalistikin. Pari vertaistukiryhmää jatkoi toimintaa WhatsApp-ryhminä. Palkatut liikuntaryhmien vetäjät jouduttiin lomauttamaan. Reumaliitollakaan ei ollut antaa neuvoja miten yhdistykset lomauttavat. Netin kautta haettiin tietoa ja tehtiin lomautusilmoitukset, joilla työntekijät pystyivät hakemaan korona-ajan työttömyyskorvausta. Samassa yhteydessä todettiin, että myös työsopimukset on syytä päivittää, jotta tulevat yllätykset pystytään paremmin hoitamaan.

Suomen hallituksen poikkeustoimet
Varsinaista toimintaa ei enää kevätkaudella voitu järjestää. Suomen hallitus esitti ja eduskunta hyväksyi asetuksen, jolla Valmiuslaki otettiin käyttöön ensimmäisen kerran rauhan aikana. Valmiuslain ja Tartuntatautilain perusteella hallitus määräsi useita tiukkoja rajoitustoimia: ravintolat ja kahvilat suljettiin, riskiryhmiin kuuluvat ”määrättiin” kotikaranteeniin. Uudenmaan maakunnan rajat suljettiin 27.3. ja ne avattiin jälleen 15.4., koska Valmiuslain 118 § mukaisesti rajojen sulkeminen ei enää ollut välttämätöntä. Euroopan maat, USA, Kiina ja Venäjä sulkivat rajansa. Sen seurauksena lento- ja laivayhtiöt joutuivat lopettamaan henkilöliikenteen. Tavaraliikenne jatkui, mutta esimerkiksi hengityssuojaimista tuli kova pula ja niiden saantia rajoitettiin. Vanhusten hoitolaitoksissa ei aluksi osattu suojautua riittävästi tartuntojen leviämislähteenä. Näissä laitoksissa menehtyi suuri määrä tartunnan saaneita vanhuksia etenkin HUSin alueella. Kotikaranteenissa yksinäisyys tuli monille tutuksi. Uuttakin keksittiin kuten laulutapattomia parvekkeilla, videopuheluita ja tapaamishuoneita. Ystävien ja perheenjäsenten merkitys korostui entisestään. Vapaaehtoisten asiointipalvelut auttoivat monia selviytymään. Yhteisöllisyys palasi



huom 1: raportoimattomia hoivakotikuolemia lisätty kuolinlukuihin

Finland timeline: By Tmn - Oma teos, CC BY-SA 4.0, commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=90866271

arkeemme, rajoituksia yhdessä noudattaen tauti saatiin hallintaan.

Paluu uuteen normaaliin

Koulut palasivat toukokuun puolivälissä etäopetuksesta pari viikoksi takaisin luokkahuoneisiin. Ylioppilas- ja valmistajaisjuhla siirrettiin syksyyn. Lapset saavat taas tavata isovanhempiaan, mieluummin kuitenkin ulkotiloissa. Juhanuksen alla tätä kirjoittaessani Suomen hallitus keventää rajoituksia edelleen.

Etätyöstä ja etäkokouksista on tullut kerta heitolla uutta normaalia. Viimeisetkin kokoontumisrajoitukset aiotaan purkaa elokuussa, mikäli Covid-19 koronavirus ei palaa uutena aaltona. Tällä

hetkellä Kiinasta raportoidaan taas uusia tartuntoja. Suomen ja Euroopan taludet kärsivät merkittävän notkahduksen koronaviruksen johdosta. Paluu uuteen normaaliin näyttää, missä asioissa palataan entiseen ja erityisesti sen, mitä uutta tästä on opittu. Palataanko enää koskaan totuttuun vanhaan.



Paula Pöntynen
Espoon Reumayhdistys ry

LUUVALO SYKSY 2020 / HÖSTEN 2020

JULKAISIJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistykset sekä Helsingfors Svenska Reumaförening

TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys/
Luuvalo, Talvikkitie 34, 01300 Vantaa

PÄÄTOIMITTAJA

Jyrki Laakso
luuvalolehti@gmail.com

TOIMITUSKUNTA

Espoon Reumayhdistys ry
Elina Sormunen
Hannele Jagadeesan
Helsingin Reumayhdistys ry
Pirkko Hyvärinen
Vantaan Reumayhdistys ry
Marja Jormanainen
Helsingfors Svenska
Reumaförening rf
Anja Nurmela

OSOITTEENMUUTOKSET YHDISTYKSIIN

Espoon Reumayhdistys
040 589 4773
Helsingin Reumayhdistys
050 4318861
Helsingfors Svenska
Reumaförening rf
050 421 2120
Vantaan Reumayhdistys
(09) 857 3167

TAITTO

Timo Saari
timo.a.saari@gmail.com

PAINOPAIKKA

Punamusta Oy

PAINOSMÄÄRÄ

5 000 kpl
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset eivät vastaa julkaistujen mainosten sisällöstä.

SEURAAVA LUUVALO ILMESTYY ilmestyy keväällä 2021

Tietoisku

Näin haet lääkkeitä apteekista toiselle ihmiselle

Tiesitkö, että voit hakea apteekista lääkkeitä toiselle henkilölle auttaaksesi häntä. Varsinkin nyt Korona-aikana riskiryhmäläinen ei välttämättä uskaltaudu apteekkiin.

Oma henkilötodistus (myös passi ja ajokortti) riittää toisen henkilön reseptilääkkeiden hakemiseen apteekista, kunhan on saanut sähköisen valtakirjan Suomi.fi-palvelussa. Tiedossasi pitää olla lisäksi sen henkilön henkilötunnus, jonka puolesta asioit.

Vuosi sitten tuli voimaan uudistus helpottaa esim. puolison tai vanhempiensa asioita hoitavien arkea. Valtuutettu voi ostaa valtuuttajan puolesta reseptilääkkeitä ja pyytää reseptin uusintaa tai yhteenvetoa resepteistä. Jos olet saanut sähköisen valtuuden, et tarvitse lääkkeiden noutamiseksi toisen henkilön Kela-korttia tai muita dokumentteja kuten reseptin potilasohjetta. Apteekin henkilökunta tarkistaa aina valtuutuksen voimassaolon.

Kela-kortilla voi edelleen noutaa entiseen tapaan toisen henkilön lääkkeitä.

Toimintaa eri muodoissaan

Helsingin kaupungin kunnianhimoisena tavoitteena on olla Maailman toimivin ja parhaiten digitalisaatiota hyödyntävä kaupunki. Kevään korona-aikana digitalisaation merkitys korostui entisestään. Onneksi samalla kun kaupunki kehittää digitaalisia palveluja se opastaa yhteistyökumppaneidensa kanssa kaupunkilaisia tietoteknisten laitteiden ja palvelujen käytössä. Maksutonta opastusta on tarjolla mm. työväenopistoissa, palvelukeskuksissa, kirjastoissa, asukastaloissa ja nuorisotaloissa. Koronan takia opastukset ovat olleet tauolla, mutta niitä aloitellaan sita mukaa kun tilanne niin sallii.

Toisaalta on edelleen huomioitava palveluja kehitettäessä, että kaikilla ei ole mahdollisuutta tietokoneen käyttöön. Tätä näkökulmaa myös aina kaupungin edustajille korostamme, kun eri tilaisuuksissa digitalisaatiosta puhutaan.

Kevään aikana olemme yhdistyksessäkkin pohtineet uusia toimintatapoja kasvokkain tapahtuvan toiminnan rinnalle. Tähän haasteeseen tuli kuin tilauksesta Reumaliiton Reumatroppi-hanke. Pääsimme siihen mukaan yhdeksi pilottiyhdistykseksi. Ja kuin tilauksesta löytyi yhdistyksestämme vapaaehtoinen, joka työelämän kokemusten rutinoimana oli valmis netissä toimivan Reumatroppi-ryhmämme vetäjäksi. Hankkeesta ja

ryhmästä kerrotaan tarkemmin yhdistyksen toimintasuviulla. Odotamme innolla ryhmään rohkeasti mukaan lähteviä osallistujia.

Muilta osin yhdistyksen syksyä on valmisteltu varovaisesti koronatilanteen huomioiden. Kevään ja alkukesän koronaaika oli varmasti kaikille pysäyttävä kokemus ja siitä vähitellen normaaliin palaaminen tapahtuu tilannetta tarkkaillen. Toivottavasti jokainen löytää yhdistyksemme tarjonnasta jonkun ryhmän tai tapahtuman, johon osallistua.

Muistatthän myös muut yhdistyksemme palvelut. Toimiston puhelimeen voi aina soittaa soittoaikoina ja tukihenkilöt ja palveluasiamiehet auttavat oman kokemuksensa tuomalla asiantuntemuksella. Joskus jo keskustelu jonkun saman kokeneen kanssa helpottaa ja ratkaisujakin voi yhdessä pohdiskellen löytyä.



Marja-Terttu Brandt
puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry.

Mielen hyvinvointia, mutta myös pahoinvointia

Reumaliion teema vuodelle 2019 oli Mielen hyvinvointi. Teema oli hyvä ja ajankohtainen, siis valmistautumista korona-aikaan. ”Koronakevät oli yksille kova, toisille ihan kiva” otsikoi Saska Saarikoski kolumninsa HS 9.7.2020.

Eri yliopistot ovat ehtineet jo tutkia koronan mukanaan tuomien etätöiden, karanteenien ja etäopiskelun vaikutuksia aikuisiin ja lapsiin. Tuloksena näyttää olevan vanha totuus: jolla paljon on, sille annetaan samaa lisää. Onnelliset ja hyvinvoivat ovat kokeneet stressin vähentyneen, ajankäytön tehostuneen ja onnellisuuden lisääntyneen. Mutta liian monet kokivat korona-ajan synkkänä ja toivotomana, onnettomat perheet riitaisena ja taloudellisesti uhkaavana. Henkisesti vahvat ulkoilivat ja kehittivät itseään, henkisesti huterat ovat alkoholisoituneet ja kärsineet psyyken ongelmista. Autoilevat ovat voineet liikkuu turvallisesti mutta joukkoliikenteen käyttäjät ovat olleet tartuntavaarassa.

Poikkeusolot ovat konkretisoineet ihmisten eriarvoisuutta niin hyvinvoinnin, talouden kuin tekniikan alalla. Tietotekniikan hyvä hallinta erilaisine viestintävälineineen auttoi monia karanteenien aikana pitämään yhteyttä ystäviinsä ja omaisiinsa sekä kommunikoiamaan esimerkiksi vertaistukiryhmissä. Kai-

kille tekniikan käyttö ei kuitenkaan ole mahdollista tai luontevaa. Monet kokivat yksinäisyyttä ja eristyksissä olemista, kun viikoittaiset liikuntaryhmät ja muut tapaamismahdollisuudet eivät olleet käytettävissä. Ei ollut syytä, tai edes lupaa, poistua neljän seinän sisältä, kun kauppatavaratkin tuotiin ovelle. Näissä oloissa mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen joutui koetukselle. Uskon että reumayhdistysten tarjoamat palvelut ja aktiviteetit ovat jatkossakin ansainneet paikkansa. Ja Luuvalo-lehti niiden tiedotuskanavana.

Pidetään yhteyttä. Huolehditään omasta ja toistemme jaksamisesta sekä mielen hyvinvoinnista kaikin käytettävissä olevin keinoin. Aurinkoista syksyä kaikille tasapuolisesti.



Paula Pöntynen
puheenjohtaja
Espoon Reumayhdistys ry



Parhaimmillaan yhdistystoiminta on yhteisöllistä ja antoisaa. Yleensä yhdistyksen toimijat ovat koolla, koska heillä on joku yhdistävä tekijä, oli se sitten harrastus, arvo tai aate – tai esimerkiksi joku sairaus. Saman asian äärellä toimiminen yhdistää, ja on mukavaa löytää ihmisiä, joiden kanssa on jotain yhteistä. Reumayhdistyksessä toimiminen esimerkiksi tuo yhteen ne, jotka tietävät, mistä sairaudessa on kyse. Vertaistuki on tärkeää. Yhdistyksen muista jäsenistä voi tulla jopa elinikäisiä ystäviä.

Kuitenkin usea yhdistys painii nyt saman haasteen parissa: kuinka saamme toimintaan mukaan uusia, aktiivisia jäseniä? Erityisesti niitä nuoria, joilla on uusia ideoita, tai sellaisia, joilla on osaa mistä teknologian ja esimerkiksi sosiaalisen median suhteen?

Kysymys ei niinkään ole siitä, miksi ihmiset eivät tule – kysymys on siitä, miksi he tulisivat? Mielikuvissa yhdistystoiminta voi vaikuttaa työläältä ja byrokraattiselta, mitä se toki joskus onkin. Sen tähden on tärkeää osata jakaa vastuuta ja pyrkiä pilkkomaan tehtävät niin, että kenelläkään ei ole kohtuuttoman suuri taakka. Kokouksista ja muista tapaamisista pitää tehdä mukavia koostumisia, joissa vaihdetaan kuulumisia, ja joihin on mukava tulla ja joista on mukavaa lähteä, hyvillä mielin. Kollegaa ja hallituksen jäsentä pitää myös aina muistaa kiittää – kiitos kun teit tämän!

On myös hyvä muistaa kysyä jäseniä mukaan toimintaan. Miten teidän yhdistyksessänne toimitaan? Soitetaanko uudet jäsenet aktiivisesti läpi, kerrotaanko toiminnasta? Pyydetäänkö kahville, jotta voidaan tutustua, tai vinkataanko ensi viikon ryhmästä, joka voisi olla uudelle jäsenelle sopiva? Jäsenet on tärkeää sitouttaa toimintaan ja saada heille tunne siitä, että he kuuluvat johonkin, jossa on mukava porukka. Jokainen meistä haluaa tulla tapaamiseen, jossa on läsnä ystäviä, ja jossa on mukavaa! Yhdessä asioiden tekeminen ei tunnu niin raskaalta, yhteisen hyvän vuoksi on mukavaa puuhailla.

Ensi vuodesta olisi hyvä tehdä jäsenistön aktivoimisen vuosi. Uudet jäsenet toivotetaan puheenjohtajan, varapuheenjohtajan tai jonkun muun aktiivisen toimesta tervetulleeksi ja pyydetään mukaan toimintaan. Kynnys tulla on matalampi, kun tuntee jo jonkun – vaikka vain puhelimitse. Ei kuitenkaan sovi unohtaa myöskään niitä ”vanhoja” jäseniä, heitäkin kannattaa soitella läpi ja aktivoida mukaan. Jokainen kuuluu yhdistykseen syystä, ja usea jäsen haluaisi enemmän yhteisöllisyyttä.

Mitä yhdistys voisi tarjota nuorille? Olisiko nuorille hyvä järjestää oma vertaisryhmä tai omia liikuntaryhmiä? Vai haluavatko nuoret mieluummin yhteisiä vapaamuotoisia illanviettoja esimerkiksi yhteisen ruokailun parissa? Tätä voisi kysyä nuorilta jäseniltä ja järjestää ko-keiluluontoisesti heille omaa toimintaa. Nuorissa ja nuorissa aikuisissa on kuitenkin jokaisen järjestön ja yhdistyksen tulevaisuus tulevina vuosikymmeninä.

Sinulle yhdistyksen jäsen, joka luet tätä: tule rohkeasti mukaan toimintaan! Vaikka arki tuntuukin välillä kiireiseltä, niin yhdistystoiminnasta saa aidosti paljon iloa elämään. Yhdistyksessä toimiminen ei ole pelkkää työtä, ja jokainen rooli ja vastuu on ihmisen kokoinen ja hänen elämäntilanteeseensa sopiva. Mukaan tulemalla voi myös ideoida uusia juttuja, itselle mieluisia. Yhdistyksen toiminnan ja jatkuvuuden kannalta on todella tärkeää ihan vain se, että osallistuu niihin aktiviteetteihin, joita yhdistys järjestää. Jokaisen jäsenen rooli on tärkeä.

Mukavaa loppuvuotta toivottaen,



Piia Malmberg
puheenjohtaja
Vantaan Reumayhdistys ry

KÄNSÄLAASTARI



SYYLÄLAASTARI



HUULIHERPESLAASTARI



Sveitsiläisen **Foransin funktionaaliset laastarit** vihdoin Suomessa!

Tunnistat ne nimestä **MEDRULL**. Kysy tuotteita apteekistasi.

Medrull-laastarit ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita.

Lue lisää www.nutrielixir.fi.

Markkinoija Nutrielixir Oy, Pertunpellonraitti 2 LT 5, 00740 Helsinki. info@nutrielixir.fi.

Nutrielixir
A way to healthy life



EN ANNORLUNDA VÅR

CORONAPANDEMIN

I senaste nummer av tidskriften SOS Aktuellt rubriceras en artikel "Det finns ett liv även efter corona". I skrivande stund, d.v.s. i slutet av juli finns det dock ännu många frågetecken kring hur detta liv kommer att gestalta sig. Man talar om "det nya normala", men vad som avses med detta uttryck kan vi endast spekulera över. Vi har alla säkert följt med det som skrivits om coronapandemin och det som sagts i TV- och radionyheter, i diskussioner och regeringens informationstillfällen. Det känns därför inte meningsfullt att också i denna spalt gå in på pandemin som sådan, utan i stället ta upp vissa infallsvinklar som kan anses beröra våra medlemmar närmare.

Riskgruppens vardag

Majoriteten av vår förenings medlemmar hör till gruppen över 70-åringar med någon grundsjukdom och hör alltså till riskgruppen som varit föremål för de tuffaste restriktionerna. Undantagstillståndet avbröt organisationernas vanliga verksamhet. Så måste också vår förening inställa all planerad verksamhet fr.o.m. början av mars. Samtidigt uppstod det olika former av hjälpverksamhet, som visade hur omsorg om andra och grannhjälp snabbt och spontant kan växa fram i en krissituation. Många har fått hjälp med vardagliga sysslor och i butiksärenden på detta sätt. Frånvaron av social delaktighet, ensamhet och otrygghet har ändå gjort det svårt för många äldre att hantera sin vardag. Vardagen blev plötsligt så annorlunda. Nu gäller det dock att se framåt och bygga upp det som lidit skada i vårt samhälle.

Livet efter coronan

I början av maj tillsatte social- och hälsovårdsministeriet och arbets- och näringsministeriet en arbetsgrupp bestående av opinionsbildare. Arbetsgruppen leddes av ärkebiskop emeritus Kari Mäkinen. Gruppens uppgift var att ge synpunkter på och förslag till dels hur man stärker välfärden och jämlikheten vid sloandet av de restriktioner som infördes på grund av coronapandemin och dels hur samhället skall byggas upp på nytt.

I Socialbarometern 2020 konstateras att i synnerhet äldre personers situation var besvärlig i undantagssituationen: på samma gång som inofficiell hjälp och stöd av närstående var på paus, drogs också den av kommunen ordnade hjälpen in. Särskilt

utsatta var de äldre som inte har grannar eller närstående som kan hjälpa.

Tredje sektorns betydelse

I de ovannämnda rapporterna framhålls betydelsen av den tredje sektorns roll i tryggheten av utkomst för de mest utsatta personerna och i tryggheten av ett värdigt liv. Det centrala budskapet i den av ärkebiskop emeritus ledda arbetsgruppens rapport är att människovärdet och det ömsesidiga beroendet mellan människor skall vara utgångspunkt för all verksamhet. Utifrån dessa två grundpelare skall ett socialt, mänskligt och ekonomiskt sammanhängande och jämlikt samhälle byggas upp efter den kris som coronapandemin har lett till. Sakkunniggruppen betonar att det civila samhället bestående av organisationer och andra aktörer bygger upp den sociala sammanhållningen och förtroendet i vardagen och ger en röst åt dem som ofta förblir tysta. Det civila samhällets resurser måste därför stärkas. Pandemin förändrar samhället konstaterar arbetsgruppen, men det är inte ännu klart vilka dess globala konsekvenser är och hur bestående förändringarna är.

VÅRDREFORMEN

Under hela början av året har coronapandemin stått i centrum för mediernas och också medborgarnas intresse. Vårdreformen som det skrevs spaltmeter om under flera år, hamnade helt i skymundan. Under tiden arbetade dock arbetsgrupper och tjänstemän vidare enligt de riktlinjer som drogs upp i regeringsprogrammet för ca ett år sen. Just nu är regeringens lagutkast för reformen på remiss. Yttranden kan lämnas in fram till den 25 september i år. Avsikten är att reformen gradvis skall börja förverkligas under år 2021 för att i sin helhet vara genomförd den 1.1.2023.

Målsättning och organisation

Målet med reformen är att skapa en mera jämlik tillgång till tjänster och minska skillnaderna i hälsa och välfärd mellan människorna. För att uppnå detta strävar man bl.a. efter att stärka basnivån inom hälso- och sjukvården och överföra tyngdpunkten till förebyggande arbete. Enligt lagutkastet skall främjandet av hälsa och välfärd förbli en kommunal uppgift. Uppgiften skall dock skötas i samarbete med de 21 vårdlandskap som skall bildas. Det nya är att Nyland får en avvikande

modell. I vår region skall social- och hälsovården enligt förslaget handhas av fyra vårdlandskap och Helsingfors stad. HUS skall som förut ha ansvar för att ordna hälso- och sjukvård för invånarna i regionen.

Nya lagar

Propositionen innehåller inalles förslag till 48 nya lagar och lagändringar, så det är ett massivt paket som remissinstanserna skall ta ställning till. Lagen om ordnande av social- och hälsovård skall ge en starkare grund för att skapa obrutna servicekedjor. Såväl tjänster på basnivå som tjänster på specialiserad nivå inom hälso- och sjukvården skall samlas under vårdlandskapen. Integreringen ger bättre möjligheter att genomföra servicekedjorna för klienterna på ett bättre sätt än för närvarande.

Offentlig eller privat service?

En av de frågor som väckte mycken diskussion i den föregående regeringens förslag var hur stark roll de privata serviceproducenterna skulle få i förhållande till den offentliga sektorns service. Enligt många åsikt gavs de privata producenterna en alltför stor roll i den planerade reformen. I det förslag som nu föreligger stärks vårdlandskapens ansvar för organiseringen av social- och hälsovården. Bestämmelserna om användningen av köpta tjänster och hyrd arbetskraft preciseras och vårdlandskapens ansvar för kvaliteten på de köpta tjänsterna specificeras. Med tanke på de missförhållanden och upprörande fall av vanvård på en del privata vårdhem för äldre som framkom för ett par år sedan, är det särdeles viktigt att den instans som köper tjänster också har ett större ansvar för kvaliteten på dem.

De månader vi har bakom oss har varit tunga och för många har det varit månader av ensamhet. Karantänen har tårt på både psykiska och fysiska krafter. Nu krävs det framtidstro och tålmod av oss alla. Vi ser fram emot att träffas igen och att få återuppta föreningens normala verksamhet med allt det innebär av social samvaro, kamratstöd och stimulans av kropp och själ.

Med önskan om en skön fortsättning på sommaren och hopp om att snart ses!



Gunvor Brettschneider
Ordförande

Helsingfors Svenska Reumaförening rf

MUISTO

APILAN KUNTOUTUSKESKUKSESTA VUODELTA 2010

Aune Stenlund

*Espeen rumayhdistyksen väki
Apilaan kuntoutukseen lähti
oli toivoon odotukset.
Kunniakierroksen se kyllä vaati
että ainoa mies mukaan saatiin.
Saimme sieltä aamutakit seksikkäät
ne teki meistä niin pirtsakkaat.
Aamuin illoin jumpattiin
sekä myös luentoja kuunneltiin.
Illat yhdessä vietettiin,
vitsejä kerrottiin ja laulettiin.
Yksi meistä jopa järveen pulatti.
Se tuskan ja pahanmielen sulatti.*

*Nuoret tytöt olivat kohteliaita
tarjosivat herkullisia vohveleita.
Hyvästä yhteishengestä sen huomaa,
että vertaistuki on voimaa.
Tietoa saimme ja nousi kunto,
oli sellainen tunto,
että ei turbaan tänne tultu.
Viikkokin sai aikaan sen,
että mieli virkistyi
ja vyötärökin hieman kiristyi.
Muistakaa siis bakemus ajoissa täyttää,
ettei tarvitse "kovaa rahaa" käyttää.
Eliina tulkitse kaikkien puolesta:
"Päivääkään en vaihtaisi pois."*

*Espeen rumayhdistyksen väki
Apilaan kuntoutukseen lähti
oli toivoon odotukset.
Kunniakierroksen se kyllä vaati
että ainoa mies mukaan saatiin.
Saimme sieltä aamutakit seksikkäät
ne teki meistä niin pirtsakkaat.
Aamuin illoin jumpattiin
sekä myös luentoja kuunneltiin.
Illat yhdessä vietettiin,
vitsejä kerrottiin ja laulettiin.
Yksi meistä jopa järveen pulatti.
Se tuskan ja pahanmielen sulatti.*

Aktiiviset hetkiset arjessa nostavat kuntoa

Syksyllä 2019 julkaistut uudet liikuntasuosituksot tuovat rohkaisevaa uutta näkökulmaa kuntoiluun. Uudet suositukset tuovat helpotusta ihmisille, joille liikkuminen tuottaa kipua tai jotka ovat liikuntasuorituksen jälkeen aivan "veto veks" sekä niille, jotka eivät tahdo löytää arjesta aikaa liikunnalle.

Uusien liikuntasuosituksien mukaan lyhyetkin, muutaman minuutin kuntoilu- ja liikuntapätkät, voivat olla tehokkaita ja niillä voidaan saavuttaa liikunnan hyöty. Mikäli liikunta- ja kuntoiluhetket pilkotaan pieniin osiin, näitä liikuntahetkiä tulee päivässä olla useita. Näin liikuntasuosituksen kokonaismäärä saadaan täyttymään.

Lihassoimaa, tasapainoa ja liikuvuutta tulisi harjoittaa ainakin pari kertaa viikossa. Viikkoon pitäisi sisällyttää reipasta liikkumista kaksi ja puoli tuntia tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikkumista tunti ja vartti. Tämän lisäksi vielä kevyttä liikuskelua mahdollisimman paljon.

Löydä oma lajisi

Jokaisen meistä, ikään katsomatta, olisi hyvä löytää arkeensa kuntoilulaji, jota voi harrastaa vaivatta, kivuitta, hyvällä mielin ja säästä tai kaverista riippumatta. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi sauvakävely, uinti, vesijuoksu, pyöräily, voimistelu, kuntosaliharjoittelu tai vaikkapa hula-vanteen pyörittely. Jos tällaisen itseksensä toteutettavan peruslajin lisäksi on mahdollisuus harrastaa porukalla tanssia, pelaamista tai vesivoimistelua, kaverin kanssa golfia tai retkeilyä, aina vain parempi!

Säännöllisistä harrastuksista huolimatta saattaa tuntua siltä, että liikuntasuositusten mukainen kuntoilumäärä ei täyty. Voi tuntua, että voima, tasapaino ja notkeus ovat kadonneet jonnekin menneille vuosikymmenille. Aika ja energiaakaan ei tahdo riittää, kun arjessa pitäisi ehtiä monenmoista. Levätäkin pitäisi -suositustenkin mukaan. Puuh!

Muutama minuutti avuksi

Ratkaisuksi yllä kuvattuun ongelmaan tulevat ne muutaman minuutin liikuntapätkät, jotka toteutetaan arjen toimintojen ohessa ja jotka ovat omiaan parantamaan kuntoa, vointia ja arjessa pärjäämistä. Tässä neuvotut liikkeet ovat hyvä lisä muiden liikuntaharrastusten ohessa, mutta eivät siis yksinään riitä kuntoiluksi.

Kun pikkuhiljaa lisäälee harjoitteita arjen rutiinien ohessa, ne alkavat sujua helpommin ja vaivattomasti. Kun vielä huomaa niiden positiivisen vaikutuksen kehon liikkuvuuteen, tasapainoon ja voimaan, tulee harjoitteista luonnollinen osa arkea.

Kaikki liikkeet, jotka tuntuvat hyviltä, eivät tuota kipua ja ovat turvallisia tehdä, tuovat kehoon lisää notkeutta, verenkiertoa ja sitä kautta hyvää oloa. Voit etsiä jumppaohjeita internetistä, lehdistä tai pyytää ammattilaista laatimaan henkilökohtaisen kotiharjoitusohjelman. Vältä pitkää paikallaan istumista. Liike on lääkettä!

Essi Päivänsalo
Ikääntyneisiin ja neurologiaan erikoistunut fysioterapeutti
Vantaan reumayhdistyksen liikuntavastaava
essi.paivansalo@kunnanpaivat.fi
www.kunnanpaivat.fi

Voimaa reisiin

Aloitetaan arjen vinkit ehkä kaikkein tärkeimmästä eli reisivoimaharjoittelusta. Tasamaalla kävely ei riitä reisivoimatreeniksi, vaikka kävelylenkki olisi pitkänpuoleinenkin. Hakeudu vaihtelevaan maastoon ja metsään, ota kävelysauvat tueksi ja tehosteeksi. Kävelysauvat tuovat liikkuvuutta ja voimaa yläraajoihin, parantavat ryhtiä ja lisäksi helpottavat niskahartiavaivoja. Porraskävely tuo reisivoimaa.



Seiso alimmalla portaalla. Pidä kiinni kaiteesta, jos tasapainosi on heikko. Näpätä vuorotellen päkiällä taakse mahdollisimman pitkälle. Pidä paino enimmäkseen etummaisella jalalla. Etummainen polvi koukistuu ja reisi tekee lihastyötä. Lonkat saavat liikkuvuutta ojennus- ja koukistussuuntaan.



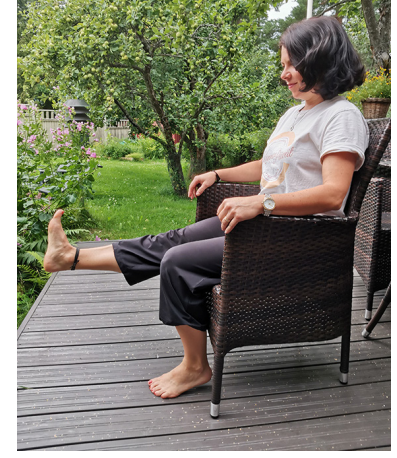
Kun nouse tuolilta ylös, nouse yhden kerran sijaan 5-10 kertaa. Nouse ylös etunojan kautta, (ilman käsitukea, jos mahdollista), ojenna vartalo suoraksi hyvään ryhtiin ja istuudu etunojan kautta reisillä jarrutellen.

Tasapainoa elämään

Jatketaan arjen vinkkejä tasapainoharjoituksilla, aivojumpalla höystettynä. Valitse kotona joku etappi, jonka kuljet useita kertoja päivässä. Kulje tämä etappi seuraavilla kävelyn variaatioilla. Liikkeet lisäävät voimaa lonkkien seudulla. Tämä on tärkeää tasapainon kannalta. Muista varovaisuus!



Nosta polvea kävellessä vaakatasoon ja läpsäytä vastakkaisella kädellä polveen. Toista vuorojaloin niin pitkään, kunnes olet päässyt määränpäähän.



Tuolin perällä istuen; ojenna polvia vuorotellen suoraksi (koukista nilkka) ja laske parillisilla (tai vähän vaikeampi; parittomilla) luvuilla kakkosesta kahteen kymmppiin. Pienen tauon jälkeen sama liike takaperin laskien. Liike vahvistaa reisilihaksia ja venyttää reiden takaosia sekä pohkeita.



Kävele mahdollisimman pitkin sivuaskelein viisi askelta oikea jalka edellä ja viisi vasen jalka edellä jne. Tee käännökset rauhallisesti.

Hyödy tv:n katselusta

Jos aika tuhraantuu turhanpäiväisen TV-ohjelman katseluun ja haluat tehdä hetkestä hyödyllisen, tässä arjen vinkit:



Seiso nojatuolin tai sohvan takana ja nouse varpaille ja kannoille vuorotellen. Luettele samalla kuukaudet etuperin ja takaperin. Liike vahvistaa pohkeita ja muita säären lihaksia, tuo liikkuvuutta nilkkoihin ja parantaa tasapainoa.



Tuolin etureunalla istuen; kurota kädellä vastakkaiseen nilkkaan, ojenna sitten selkä ja kurota samalla kädellä sivukautta takaviistoon. Toista viisi kertaa. Tee samoin toisella kädellä. Liike lisää selän ja olkanivelten liikkuvuutta. Keho tarvitsee kiertoja. Kiertoliikkeitä tulee usein arjessa hyvin vähän, jollei niitä varta vasten tee.



Istuen tai seisten; koukista napakasti kyynärpäätä ja nyrkistä sormet, samalla toinen kyynärpäätä ojentuu ja samalla sormet ojentuvat. Tämä liike tuo liikkuvuutta kyynärniveliin ja sormiin sekä parantaa verenkiertoa yläraajoissa. Myös aivot joutuvat töihin.

LT Markku Mali, reumatologi,
TYKS reumatologian ja kliinisen immunologian keskus

Fibromyalgiasta ja kivusta



Kyky tuntea kipua suojelee meitä vammoilta ja ohjaa käyttäytymistämme. Tästä kehomme suojelijasta voi kuitenkin häiriintyneenä kehittyä koko elämää hallitseva vihollinen. Jatkuvan kivun takia elämästä voi kadota nautinto ja päivistä tulee selviytymistä.

Kipu ja särky ovat kokonaisvaltaisia kokemuksia ja ne vaikuttavat lukuisiin toimintoihimme. Aivojen ja hermoston kipujärjestelmät säätelevät suoraan myös mielialaa, unta, vireystilaa ja ajattelua. Toisaalta juurin näihin toimintoihin vaikuttamalla voidaan vähentää ja hallita kipua. Tähän perustuukin kivun itsehoitokeinot: positiivinen elämänsäsenne ja stressin välttäminen, riittävä uni ja lepo, säännöllinen liikunta ja kunnon kohottaminen sekä negatiivisten ajatusten ja tapojen tietoinen muuttaminen.

Yllämainitut itsehoitokeinot yhdessä terveellisten elintapojen (tupakoimattomuus, painonhallinta ja terveellinen ruokavalio) kanssa ovat onnistuneen kivunhoidon perusta kaikissa kiputyypeissä. Lääkehoidon tehtävä on tukea kivun itsehoitokeinoja ja yksinään lääkehoidon teho jää kroonistuneessa kivussa usein vaatimattomaksi.

Fibromyalgia – yleinen sairaus
Fibromyalgia on nivelrikon jälkeen

toiseksi yleisin kroonisten tuki- ja liikuntaelinkipujen aiheuttaja ja sitä esiintyy noin 2-5 % väestöstä. Se on hyvin yleinen liitännäissairaus esim. nivelrikko- ja selkäongelmissa, reuma- ja sidekudossairauksissa (jopa 10-30 %).

Geneettiset erot kipua säätelevien molekyylien tai tulehdusvälittäjäaineiden säätelyssä selittävät ainakin puolet sairastumisriskistä. Fibromyalgia ei ole tarkka yhdestä syystä aiheutuva sairaus, vaan oireyhtymä, joka sisältää monista eri syistä syntyviä erilaisia oirekokonaisuuksia eri yksilöillä. Samaten oireisuus ja vaikeusaste vaihtelevat elämäntilanteen ja kuormitustekijöiden vaikutuksesta eri ajankohtina.

Tutkimustyön edistyessä on käynyt ilmi, että muidenkin kroonistuneiden kipujen mekanismit ja patofysiologia ovat hyvin samankaltaisia fibromyalgian kanssa. Fibromyalgian erottelu ja siihen kohdistuva erilainen suhtautuminen verrattuna muihin kroonisiin kipuoireyhtymiin onkin nykytietämyksen valossa keinotekoista. Yksi osoitus tästä on se, että fibromyalgian ja muiden kroonisten kipujen hoitosuositukset ovat oleellisista osiltaan nykyään samankaltaiset.

Miten kipu syntyy?

Kroonistuneen kivun mekanismit ymmärretään nykyään paljon paremmin.



Sysäys fibromyalgian ja muiden toiminnallisten kroonisten kipujen mekanismien ymmärtämiselle oli, kun funktionaalisella aivokuvauksella osoitettiin fibromyalgia-potilaiden kipua säätelevien keskusten aktivoituminen ääreiskudoksen ärsytyksestä, jonka terve verrokkiryhmä kokee kivuttomana kosketuksena. Keskushermoston ja kipuratojen herkistyminen, ns. kivun sentralisaatio eli eräänlainen ”kiputermostaatin” säätelyhäiriö, on kroonisissa kipuoireyhtymissä oleellinen muutos.

Usein potilailla on voinut olla pitkällinen historia myös muista alueellisista kipuoireista, kuten päänsärystä, migreenistä,

niskakivuista, vatsakivuista, kivuliaista purentaongelmista, toiminnallisista suolistongelmista, ärtyneestä virtsarakosta, kroonisista selkävivusta tai levottomista jaloista jne. Aivot ovat oppiva elin ja valitettavasti myös aivojen kipujärjestelmät oppivat ja kehittyvät, kun niitä toistuvasti ärsytetään. Tavallisin syy kivun sentralisaatiolle onkin pitkittynyt paikallinen kipuoire tai kipusyndrooma.

Samat kipuhermoston säätelymekanismien häiriöt säätelevät myös muita fibromyalgian tyyppioireita, kuten vetämättömyyttä (fatigue), mentaalisia eli ajattelun häiriöitä (ns. fibrofog) ja unihäiriöitä.



Lisäksi fibromyalgiaan voi liittyä jatkuvan kivun laukaisemana elimistön stressihormonien ja autonomisen hermoston epätasapainosta aiheutuvia lukuisia muita sisäelinoireita ja tuntemuksia.

Fibromyalgialle altistavia tai pahentavia kuormitustekijöitä on kuvattu monia. Tavallisimpia ovat perifeeriset alueelliset kivut ja kipuoireyhtymät, riittämätön tai virkistämätön uni ja lepo, ylipaino, fyysinen inaktiivisuus ja henkinen stressi tai toivottomuus. Lisäksi tapaturmat, kirurgiset toimenpiteet, infektiot, autoimmunisairaudet, hormonaaliset muutokset, kuten kilpirauhasen vajaatoiminta ja vaihdevuodet, ovat mahdollisia altistavia tai laukaisevia tekijöitä. Fibromyalgia on eräänlainen elimistön hätähuuto ja stressireaktio kuormitustekijöiden kasuamalle.

Liikkuminen on luonnon kipulääke
Näyttöön perustuvia hoitomuotoja fibromyalgiaan on tarjolla. Säännöllinen liikkuminen, liikunta ja kunnon parantaminen ovat luonnon parhaat kipu- ja masennuslääkkeet. Eniten tutkimusta on aerobisen liikunnan eduista, mutta myös muista liikuntamuodoista on hyötyä. Liikunta ja liikunnan lisääminen tulee aloittaa varovasti vähitellen elimistöä kuunnellen ("start low, go slow"), ja siihen kannattaa liittää myös venyttelytyyppejä ja rentouttavia elementtejä.

Elimistölle pitää suoda myös riittävä lepo ja palautumisaikaa, sekä välttää stressin aiheuttajia. Negatiivisia ajatuksia, kuten kipuun liittyviä pelkoja ja uskomuksia, välttämiskäyttämistä ja asioiden katastrofointia tulee aktiivisesti välttää. Tärkeää on riittävästä laadukaasta unesta huolehtiminen välttämällä häiriötekijöitä (liiallinen kahvi, alkoholi, stressi, rauhaton nukkumapa).

Lääkkeet auttavat elämään täysipainoisesti

Fibromyalgiapotilaat voivat olla herkistyneitä myös ulkoisille ärsykkeille, kuten lääkähaitoille ja kaikille lääkkeet eivät sovi. Tarvittaessa itsehoitoa tukeva ja pääasiassa oireenmukainen "kiputermos-taattia" moduloiva lääkehoito kannattaa aloittaa iltapainotteisesti pienellä annoksella hoitovastetta seuraten.

Tavanomaiset kipulääkkeet (tulehduskipulääkkeet, parasetamoli) eivät sentralisoituneisiin kipuihin auta, mutta voivat auttaa usein mukana olevaan nivelrikkokipuihin tms.. Vahvat opiaat ovat fibromyalgiassa heikkotehoisia ja niitä

tulisi välttää (addiktoivat+sivuvaikutuksia). Tuoreimpien tutkimusten mukaan opiaatit voivat pitkäaikaiskäytössä jopa pahentaa kivuliaisuutta lamaamalla aivojen omia kivunvaimennusjärjestelmiä.

Kokonaan kivuliaisuus harvoin häviää ja parantavaa lääkehoitoa ei ole. Pelkällä lääkähoidolla ei yleensä saavuteta tuloksia ilman potilaan itsehoitoa ja elämäntaparemonttia. Hoidon ensisijaisena tavoitteena on toimintakyvyn ja elämänlaadun parantaminen. Fibromyalgia ei ole varsinaisesti tulehduksellinen reumasairaus ja se ei itsessään vammauta, vaikka voi olla harmillinen. Kivun ei pidä antaa hallita elämää, ja täysipainoinen elämä on mahdollista.

Varhainen diagnostointi on tärkeää ja hyödyllistä

Uudemmat ns. painelupisteille vaihtoehdotiset diagnostiset kriteeristöt perustuvat oirekyselyyn kivun laaja-alaisuudesta, oireiden esiintymisestä ja vaikeusasteesta, ja se on hyvä apuväline. Diagnoosi perustuu edelleen potilaan haastatteluun ja tarkkailuun sekä erityisen huolelliseen potilaan tutkimiseen. Joskus liitännäissairaudet vaikeuttavat diagnostista arviota. Tällöin lääkärin tehtävä on arvioida, onko fibromyalgialle tyypillinen kivun laaja-alaisuus ja oheisireet hallitseva komponentti ja onko potilaalla myös muita spesifemmin hoidettavia oheissairauksia. Fibromyalgiadiagnoosi on voimassa huolimatta muista diagnooseista ja se ei myöskään poissulje mitään muuta kliinisesti merkittävää diagnoosia.

Mahdollisimman varhainen diagnoosi on tärkeää ennusteen kannalta. Ilman selitystä psyykkisen huolen, toivottomuuden ja kivuliaisuuden takia elimistö ajautuu jatkuvaan ylipainotilaan, ja ilmaantuu osallistumista sekä kuntoutumista estäviä muita sairauksia sekä pinttyneitä tapoja. Kun diagnoosiin on päästy, voidaan lopettaa turhat tutkimustutkimuskierret ja välttää vahingolliset toimenpiteet ja hoidot. Potilas voi keskittyä hoitoon ja kuntoutumiseen.

Linkkejä:

www.terveyskyla.fi/reumatalo/itsehoito/kipu
www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo
<https://www.otakipuhaltuun.fi/>
<https://fibroguide.med.umich.edu/>

Kokemustietoa nivelkivuista ja tekonivelistä

Lääketieteen toimittaja Tuula Vainikainen on kirjoittanut kaksi kirjaa nivelkivuista ja tekonivelistä. Toisessa kirjassaan hän kertoo antaa hyvää tietoa tule-sairauksista ja nivelkivuista sekä tuo esille tekonivelen saaneiden kokemukset – myös omansa.

Monilla tekonivelleikkaukseen lähteen saaneilla on epävarma tunne. Olo on hämmentynyt, eikä oikein tiedä luottaisiko serkun äidin kokemuksiin, netin keskustelupalstojen tarinoihin vai Terveyskirjaston tai Nivelatalon faktoihin. Nivelet kuntoon –kirja tuo paljon selvyyttä ja antaa vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

Tuula Vainikainen sai itse tekonivelen polveensa 2008, ja nyt hänellä on myös lonkassaan tekonivel. Lääketieteen toimittaja hän ryhtyi uuden polven saatuaan tekemään kirjaa näistä aiheista. Kirjaan tuli mukaan monia kertomuksia tekonivelen saaneilta. Nyt toisen nivelen vaihdon jälkeen tehdyssä toisessa kirjassa syvennetään ennestään tietoa ja kerrotaan lisää kokemuksia.

Runsas tietopaketti

Nivelet kuntoon –kirjassa kerrotaan tule-sairauksista (tuki- ja liikuntaelinsairaudet). Kirja käsittelee koko tule-kirjoa ja antaa tietoa niiden luonteesta ja hoidosta. Kirjassa kerrotaan mikä rikkoo nivelen ja miten sairaus etenee – ja usein kipu lisääntyy. Kirjassa on omat lukunsa mm. ravinnosta, jalkaterveydestä, nivelystävällisestä liikunnasta, apuvälineistä ja

ammattivasta. Mukana on myös tietoa luontaistuotteista ja ravinteista, joista on liikkeellä myös todella paljon vääristynyttä tietoa.

Nivelkirjassa annetaan hyviä käytännön vinkkejä nivelkipujen kanssa elämiseen ja niiden hoitokeinoihin. Kun nivelkivut tulevat liian hankaliksi, tulevat mietintään tekonivelet. Kirjassa kerrotaan milloin tekoniveltä tarvitaan, miten leikkaukseen valmistaudutaan ja miten siitä selvitään mahdollisimman hyvin. Kirja antaa paljon käytännön vinkkejä ja kertoo mistä luotettavaa lisätietoa saa.

Kokemustietoa

Nivelkirjan merkittävä anti on kokemustieto. Mukana on 16 ihmisen omat kertomukset nivelvaivoista ja niistä selviämisestä. Vahvaan kokemukseen ja omiin tuntemuksiin voi helposti samaistua, varsinkin jos on itse parhaillaan samassa tilanteessa. Selviytymistarinoista saa tukea omaan arkeen kipujen keskellä! Kertomukset vahvistavat vanhan totuuden: kirurgi vain vaihtaa nivelen, leikkauttu itse tekee siitä toimivan. Leikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen saa kirjasta faktaa, ohjeita ja kokemuksia.

Kaikille nivelkipuisille

Nivelet kuntoon –kirja on mainio tiedon ja tuen lähde kaikille, joilla edessä hämmöttää mahdollinen tekonivelleikkauks. Kirjasta saa avun myös sellainen nivelkipuinen, joka ei halua kuullakaan tekonivelistä. Tuula Vainikainen on tehnyt mainion kirjan meille kaikille, jotka huomaamme niveliemme olemassaolon.

Jyrki Laakso



Tuula Vainikainen:
*Nivelet kuntoon –
Elämää ennen ja jälkeen
tekonivelten*
Kirjapaja 2020, 248 sivua



**Jäsenalennus
Nivelet kuntoon -kirjalle.**
Kirjan normaalihinta on 32,90 €.
Koodilla NIVELET saat

Kirjapaja.fi verkkokaupasta 40% alennuksen,
eli kirjan hinnaksi jää vain **19,74 €.**
Alennus on voimassa
vuoden loppuun asti.



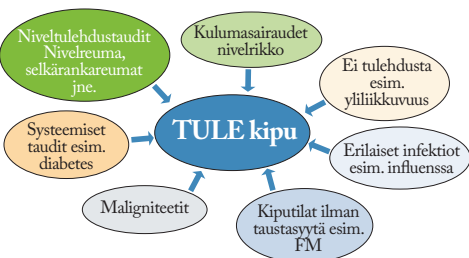
Riitta Luosujärvi
Dosentti, reumalääkäri

Nivelpsori

Psori on ihon ja nivelten monimuotoinen krooninen koko elimistön immunologinen tulehdustauti, jota Suomessa sairastaa noin 150 000 ihmistä. Noin 20 % psoripotilaista esiintyy niveloireita, joista noin 5 % on vaikeita. Suomessa psorin iho-oireista 3-5 % luokitellaan vaikeaksi. Puolella psori alkaa alle 40-vuotiaana ja puolella on taustalla perinnöllinen alttius. Harvoin ihottuman puhkeamisen tausta syy voidaan määrittellä, kuitenkin esim. kemikaalit, erilaiset infektiot ja ihon kolhu saattaa toimia laukaisevana tekijänä. Psoripotilaan lääketieteellisen hoidon päämäärä on elimistön systeemisen tulehduksen vaimentaminen tai sammuttaminen. Hoitoa suunniteltaessa on huomioitava psoriin liittyvä muiden sairauksien, esim. valtimotautien ja diabeteksen riski. Psori vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin, mikä on tärkeä muistaa hoidossa.

Nivelkivut ovat yleisiä

Suomessa erilaisia tulehdusellisia niveltauteja sairastaa tuhansia niin aikuisia kuin lapsiakin. Väestössä nivelreumaa sairastaa noin 0,8 %, selkärankareumaryhmään (SPA) kuuluvia on 1-2 % aikuisista. Nivelpsori kuuluu tähän ryhmään. Erilaisia sidekudostauteja sairastaa jopa 2-3 %. Kihtikin on varsin yleinen, 5/1000 miestä ja 3/1000 naista sairastaa sitä. Nivelrikkoon sairastuu yli 74 vuotiaista miehistä 20 % ja 40 % naisista. Nivelkivutkin ovat varsin tavallisia. Niiden taustalla tulehdusellisten niveltautien lisäksi voi olla erilaiset virusinfektiot, kuten influenssa, aineenvaihdunta sairaudet kuten diabetes ja kilpirauhasen vajaatoiminta tai rakenteellinen nivelten yli liikkuvuus. Silloin kun yleistyneen kivun syytä ei tiedetä, puhutaan usein fibromyalgiasta, joka on tietyn tyyppinen yleistynyt kipuoireyhtymä.



Minullako nivelpsori?

Nivelpsori voi olla vaikea todeta, koska sille ei ole olemassa varmoja löydöksiä. Alla kerrotaan nivelpsorin erityispiirteistä, jotka auttavat taudin määrittelyssä.

Oireet, jotka voivat viitata nivelpsoriin:

- Tulehtuneessa nivelessä esiintyy varsinkin aamuisin arkuutta ja jäykkyyttä.
- Nivelpsorissa voi nivelten ja luiden pintojen kosketusarkuus olla ennako-oire ennen kuin nivelturvotuksen ilmaantumista. Tila viittaa luupinnan tulehdukseen, periostiittiin, joka on tavallista

psoriartriitissa ja muissa SPA taudeissa.

- Rasitukseen liittyvä nivelkipu tai ilman syytä ilmaantuva kipu voi olla merkki nivelsairaudesta. Kivun mittaaminen on tärkeää varsinkin sairauden seurannassa. Mutta kipua kannattaa mitata jo ennen kuin edes menee lääkärille (Reumatolo.fi/tietoa).

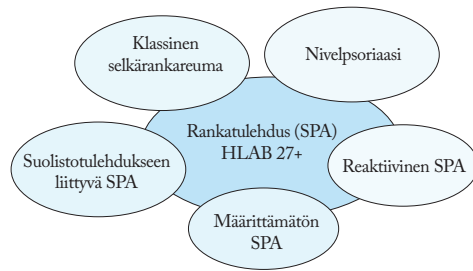
Olipa kivun syy siis mikä tahansa, tai esiintyy se missä elimessä tahansa, omaa kipua kannattaa oppia arvioimaan ja mitaamaan. Kivun mittaamisessa voi käyttää ns. KIPU-VAS mittaria, jossa asteikolla 0-10 kuka tahansa voi arvioida sen hetken kivun määrän. Sairauden seurannassa kipua mitataan säännöllisesti esim. joka sunnuntai ja tarvittaessa muinakin päivinä, jolloin selviää, muuttuuko kipu, lisääntykö se tai väheneekö.



Nivelpsorin diagnoosi

Nivelpsorin diagnoosin perusta on aina potilaan kuvaamat oireet ja lääkärin tekemä huolellinen kliininen tutkiminen ja havainnointi. Vaikka ei ole olemassa tarkkaa määritelmää, mihin nivelpsorin diagnoosi pohjautuu, on kuitenkin erilaisia kliinisiä löydöksiä ja erityisesti löydöksiä kuvantamistutkimuksissa, joihin nivelpsorin diagnoosi voidaan perustaa.

- Epäsymmetrinen artriitti, eli niveltulehdus: nivelpsorille on hyvin tyypillistä, että niveltulehduksia voi esiintyä missä nivelessä tahansa eivätkä ne esiinny symmetrisesti kehon toisen puolen niveltulehduksen kanssa, kuten esim. nivelreumassa esiintyy.
- Isojen nivelten artriitti: nivelpsorille on tyypillistä, että artriittia voi esiintyä esim. polvinivelessä tai lonkkanivelessä yksistään.
- Nivelpsori ilmenee usein niissä sormien ja varpaiden kärkiniveissä (DIP nivelet), joissa on kynsimuutoksia.
- Nivelpsorissa on tyypillistä, että tulehdusta esiintyy luukalvojen pinoilla (periostiitti). Koska luun pinnat ovat hyvin kipuherkkiä, nivelpsorin vaikeat nivel- ja luupintojen kivut selittyvät tavallisesti tällä mekanismilla.
- Makkarasormia ja -varpaita nähdään usein nivelpsorissa. Silloin yksittäisen sormen tai varpaan luupinta tulehtuu, joka johtaa koko varpaan tai sormen paksuuntumiseen. Myös jännetulehdus voi näyttää makkaramaiselta.
- Pienellä osalla nivelpsorista taudin muoto on ns. mutiloiva. Silloin tulehdus sulattaa luita, esim. yksittäisen sormen jokin pikku luu saattaa kadota kokonaan pois. Tämä on onneksi harvinainen, mutta esiintyessään se on vaikein muoto nivelpsoria.
- Osalla kehittyy selkärankaa muistuttava tauti, ns. spondyloartriitti, SPA. Silloinkin tauti on usein epäsymmetrinen,



jolloin tieto helpottaa sitä erottamaan selkärankareumasta. Psorin luiset muutokset nikamissa eroavat myös selkärankareuman muutoksista. Psorissa ne ovat karkeita ja epäsymmetrisiä.

- Taudin kestettyä riittävän pitkään nivelpsorissa kehittyvät luisia muutoksia, joita voidaan nähdä röntgenkuviissa. Röntgenmuutokset ovat usein tyypillisiä nivelpsorille, mikä helpottaa diagnoosiin pääsyä. Röntgen muutokset kehittyvät yleensä hitaasti, kuitenkin hoidon tulisi alkaa ennen kuin luisia röntgenmuutoksia ehtii tulla.
- Aktiivien taudin tulehdusmuutoksia nähdään jo varhain magneetti- (MRI) ja ultraäänitutkimuksissa (UÄ). Niillä päästään tulehduksen jäljille aikaisemmin kuin röntgenkuvauksella. Mutta niissä ei näy välttämättä psoriin liittyviä erityispiirteitä samalla tavalla kuin röntgen kuvauksessa.
- HLAB27 kudostyyppi esiintyy nivelpsorissa varsinkin, erityisesti kun tauti on selkärankareuman kaltainen.
- Reumatekijä on yleensä negatiivinen. Jos sitä esiintyy, sen taso on kuitenkin matalampi kuin nivelreumassa.
- Nivelpsoria esiintyy usein suvuttaen.
- On hyvä muistaa, että 10-15 %:lla niveloireet alkavat ennen kuin iho-oireet ilmaantuvat.
- Koska 25-40 %:lla esiintyy silmien värikalvon tulehdusta, voi silmälääkäri ensimmäisenä epäillä potilaalla nivelpsoria.
- Tulehduskipulääkkeet tehoavat SPA tauteihin tavallisesti hyvin, mikä on tärkeä viite nivelpsorista ja muista SPA taudeista.

Koska psori on koko elimistön yleistulehdustauti, siihen liittyy monelaisia eri elinten tulehdustiloja. Esim. suolistotulehduksia ja silmän värikalvon tulehduksia esiintyy psoripotilailla väestössä enemmän. Ns. metabolinen oireyhtymä näyttää myös liittyvän psorin yleistulehdukseen. Tällöin diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien samoin kuin kihdinkin riski kasvaa. Koska kokonaisuus on näin laaja, on alettu puhua "Psoriatic disease"-tilasta. Kyseessä lienee monen elimen pitkäaikainen yleistulehdus, jossa kohde elinten sijainti ja sairauden voimakkuus voi vaihdella.

Miten nivelpsoria hoidetaan?

Nivelpsorin hoito on uudistunut viime vuosina dramaattisesti. Ihopsorin käypä

REKO monilääkehoito:
Metotreksaatti foolihappo lisän kanssa, on hoidon perusta
Sulfasalatsiini
Hydroksiklorokiini
Kortisonivalmisteet
Tulehduskipulääkkeet

Kortisonivalmisteet:
Tabletteina
Pistoksina

Tarvittaessa D-vitamiini lisää
Kalsiumia
Vatsansuojälääkitystä

hoito-suositus julkaistaan kesällä. Nivelten osalta päivitys on tulossa myöhemmin syksyllä. Monen nivelten nivelpsoria hoidetaan nivelreuman kaltaisesti.

Hoidon perusta on metotreksaatti ja REKO monilääkehoito. Spondyloartriittitautimuodon hoito eroaa siitä. Edelleen käytetään perinterisiä ns. DMARD reumalääkkeitä. SPA taudin alkuvaiheessa tärkein hoito on tehokas tulehduskipulääkitys. Perinteisten DMARD lääkkeiden rinnalle on tullut biologisia, bDMARD, lääkkeitä ja uusia ei biologisia lääkevalmisteita.

Selkärankareumojen hoito:

Monen nivelen tautiin REKO monilääkehoito, kuten nivelreumassa.
Metotreksaatti on lääkehoidon kulmakivi.

Tulehduskipulääkkeet

ovat hyvän hoidon perusta:
Tulee käyttää riittäviä annoksia ja riittävän pitkään.
Vatsansuojälääkityksestä pidettävä huolta.

Biologiset reumalääkkeet/

IL vasta-aineet ja JAK estäjät:
Aloitetaan, jos vähintään kaksi eri tulehduskipulääkettä ei ole tehonnut tai on ollut haittoja

Omaehtoinen säännöllinen liikunta, jumppa ja lihaskunnosta ja hyvästä ryhdistä huolehtiminen on keskeistä.
Mikään lääke ei sitä korvaa.

Nivelpsorin hoidon valintaan vaikuttaa se, onko pääoireena iho vai nivelet vai molemmat. Jos pääoireet tulevat ihosta, hoitovastuu on ihotautilääkärillä, jos taas nivelet oireilee enemmän, vastuu on reumalääkärillä. Usein joudutaan huomioimaan sekä nivelet että iho hoitopäätöksiä tehtäessä. Onneksi nykyisin on hyviä lääkkeitä, jotka tehoavat sekä ihoon että niveliin.

Nivelpsoripotilaan hoito on aina tiimihoitoa, jossa reumalääkäri ja reumahoitaja yhdessä potilaan kanssa luovat tavallaan sopimuksen, jonka pohjana on ammattilaisten osaaminen ja potilaan aktiivi osallistuminen kokonaisvaltaiseen hoitoon. Osapuolet sitoutuvat hoitoon, jonka päämäärä on potilaan oireettomuus tai mahdollisimman vähäinen oireisto.

Riippuen potilaan sairauden laajuudesta, tiimiin voi kuulua esim. gastroenterologi, silmälääkäri, sisätautilääkäri, sydänlääkäri ja ihotautilääkäri. Ihanteellisessa tilanteessa kaikki erikoislääkärit puhaltavat yhteen hiileen ja antavat oman erityisosaamisensa potilaan hyväksi.

Reumaa sairastavan hoitotiimi, joka toimii yhdessä potilaan kanssa

- Reumalääkäri, joka vahvistaa taudin, aloittaa hoidon ja suunnittelee jatkotoimenpiteet, laatii tarvittavat lausunnot, esim SvB lääkehoidon korvattavuutta varten
- Reumahoitaja, joka kertoo tarkemmin taudista, ohjaa ja opettaa lääkkeiden oikeaa käyttöä ja seurantakokeiden ottamista sekä toimii klinikassa yhteyshenkilönä
- Fysioterapeutti
- Toimintaterapeutti
- Sosiaaliohjaaja
- Kuntoutusohjaaja
- Psykologi
- Gastroenterologi
- Silmälääkäri
- Jalkaterapeutti
- Ravitsemusterapeutti
- Hammaslääkäri, suukirurgi
- Ihotautilääkäri
- Oma terveyskeskuslääkäri

Miten hoidan itse psoriaasia

Potilaan tärkeä osa on opetella seuraamaan omaa vointiaan ja tekemään omavointiarvioita (Reumatalo.fi):

Oma-arviointimittareita (kts Reumatalo.fi videot):

Niveltulehduksen seurantamittareita:

- Turvonneiden ja arkojen nivelten lukumäärät
- Nivelten aamujäykkyys, minutteja, mitataan heti ylösnousun jälkeen

SPA seurantamittareita:

- BASFI
- BASDAI
- Voit myös opetella itse mittaamaan sormenpäiden etäisyyttä lattiasta, kun taivutat niitä suoraan polvin kohti lattiaa, tulee olla 0 cm
- sisään ja uloshengityksen ero, tulee olla vähintään 4-5 cm.
- takaraivon etäisyyttä seinästä, tulee olla 0 cm.
- selkäsuorana seinää vasten tehtävä käsien liikkumista sivutaivutuksissa, tulee olla vähintään 20 cm.

Molemmissa tautimuodoissa käytettyjä itsearviointi mittareita:

- Kipu VAS (asteikko 0-10)
- Yleisvointi VAS (asteikko 0-10)
- HAQ, toimintakyky arvio, kts. Reumatalo.fi

Reumalääkkeiden lisäksi, tärkeä osa hoitoa on monipuolinen ruokavalio. Ns. Välimeren dieetti näyttää vähentävän elimistön tulehdusta, se on siis suositeltavaa. Kotimainen rypisöljy korvaa kuitenkin siinä käytetyn oliiviöljyn. Erilaiset kotimaiset marjat, vihannekset, viljat ja kalat ovat ravitsemuksen perusta. Riittävästä veden saannista pitää huolehtia, virtsan erittymisen turvaamiseksi, koska monet lääkkeet poistuvat elimistöstä virtsan mukana.

Monipuolinen lihaksia ja niveliä vahvistava säännöllinen liikunta ylläpitää kehon toimintakykyä, mutta se myös hoitaa kipua. Mikään lääke ei korvaa liikuntaa! Kipu ja huoli sairaudesta tai muusta elämän tilanteesta saattaa vähentää unta tai tehdä siitä liian pinnallista, mikä entisestään huonontaa unta. Pyydä apua omalta lääkäriltä tilanteen korjaamiseksi ajoissa.

Jos on apuvälineitä, ne on annettu käyttöön.

Kysy matalalla kynnyksellä apua.

Opettele elämään sairauden kanssa niin kotona kuin muuallakin.

Mitä potilaalta edellytetään:

- On hyvä olla tietoinen omasta sairaudesta.
- On hyvä perehtyä omaan hoitoon, lääkkeiden vaikutukseen ja mahdollisiin haittavaikutuksiin.
- Seurantakokeissa pitää käydä ohjeen mukaisesti.
- On tärkeää opetella seuraamaan oman sairautensa aktiiviteettia erilaisilla omavointi mittareilla
- Oma hoitosuunnitelmaa ei kannata turmella.
- Reumatalo.fi/tietoa antaa hyvää tietoa ja työkaluja!

Keinoja oman mielen tasoittamiseen:

- Opettele hyväksymään tilanne.
- Ruoki toivoa.
- Näe maali: tauti rauhoittuu. Päätet

vuoren laelle vain kiipeämällä.

- Valitse uusi maali, jos edellinen olikin vika tikki. Aloita kiipeäminen uudelleen.
- Pettymys pitää opetella kestämään ja hallitsemaan; heitä pahat asiat olan yli muiden huoleksi.
- Torju tietoisesti epätoivoa.
- Kysy apua.
- Opi seulomaan mediasta luotettavaa tietoa, käytä turvallisia tietolähteitä kuten Reumatalo.fi ja Reumaliitto.fi

Reumalääkkeet

Mitä ovat biologiset lääkkeet?

- Ne tuotetaan geeniteknologian avulla soluviljelimissä
- Ne ovat valkuaisaineita
- Ne estävät yksittäisen tulehdukseen liittyvän tärkeän molekyylin tai entsyymien toimintaa
- Niitä annostellaan ihon alle pistoksina
- Osaa valmisteita voidaan annostellaan laskimoon infuusiona.

Mitä erityistä liittyy biologiseen hoitoon?

- Biologiset lääkkeet ovat hyvin tutkittuja ja tarkoin valmistettuja täsmälääkkeitä.
- Noin 50 % potilaista saa niillä hyvän vasteen
- Nivelreumassa 25 % ei saa riittävää vastetta.
- Biologisten lääkkeiden turvallinen käyttö vaatii reumalääkärin ja reumahoitajan seurannassa oloa.
- Lääkekorvauslausunto, SvB, on voimassa 5 vuotta.
- Niitä ei voi käyttää esim., jos potilaalla on hoitamaton aktiivi bakteeritulehdus tai aktiivihoidossa oleva syöpä.
- Biologinen hoito valitaan yksilöllisesti.
- Potilaan tulee opetella pistämään
- Biologisia hoitoja voidaan antaa usein yksinään, mutta usein rinnalla käytetään esim. metotreksaattia.

Uudet ei-biologiset reumalääkkeet

- Apremilasti, (fofodiesteriini 4:n selektiivinen estäjä), lähinnä nivelpsorin hoitoon
- JAK-estäjät. Vaativat tarkkaa seuranta ja potilasvalintaa. Lähinnä nivelreuman hoitoon käytettäviä.

Kaikki reumalääkkeet vaatii huolellista seuranta ja seurantakokeiden arviointia. Katso Reumatalo.fi/ohjeet, omaan lääkehoitoosi liittyvät ohjeet.

Reumakivun hoito

- Tehokas sopiva reumalääke on keskeistä
- Tulehduskivunlääkkeet oireenmukaisena lääkityksenä
- Kylmähoito
- Lämpöhoito
- Lepo
- Kipu geelit ja salvat
- Lastat ja tuet
- Meditaatio
- Rentoutus
- Musiikin kuuntelu
- Vertaiset
- Akupunktio, hieronta jne.

Itsehoito on oleellista!

- Muista huolehtia hygieniasta:
 - pese käsi saippualla
 - hoida suu ja hampaat
 - älä unohda varvasvälejä

- pidä rokotukset ajan tasalla
- vältä infektio tartuntoja
- Älä aloita tupakointia tai jos poltat, lopeta se
- Käytä vain kohtuudella alkoholia
- Painon hallinta on osa hoitoa, liika on liikaa, mutta liian vähän ei ole myöskään hyväksi
- Käytä D-vitamiinia suositusten mukaisesti

- Nuku riittävästi
- Perhe, ystävät ovat tärkeitä
- Älä laiminlyö muiden sairauksien hoitoa
- Käy omalla terveyskeskuslääkärillä
- Etsi tasapainoa ja iloa elämääsi
- Opettele tekemään oma-arviointi tautisi tilanteesta esim. joka kuukauden ensimmäisenä sunnuntaina ja tarvittaessa muulloinkin (kts Reumatalo.fi/tietoa).



Nivelpsoriasisista sairastavan tarina

JJ on nyt yli kuusikymppinen mies. Hän oli työssä vuonna 1991 Kaliforniassa vuoden verran. Hän huomasi, että aurinko siellä oli todella polttava. Miehisen tapaan hän ei käyttänyt aurinkosuojavoiteita eikä muutaakaan rasvaa ihollaan. Työssä oli kiirettä ja stressiä. Hän huomasi, että vaaleita, kuivia ja hilseileviä läikkeitä ilmestyi hänen kyynärpäihinsä, polviinsa ja päähänsä. Hän rasvasi kuivia ihoalueita ja ihmetteli, kun ne eivät parantuneet. Palattuaan Suomeen JJ meni ihotautilääkärille, joka totesi hänen ihossaan psoriasisensa. Hänelle määrättiin psoriasislääkkeitä kaksikertaisesti päivässä esim. Daivonex. Tämä hoito ei kuitenkaan kunnolla tehonnut, mutta piti ihoa jotenkuten kunnossa. JJ itse uskoo stressin ja kiireen altistaneen psorin puhkeamiselle.

Vuonna 2001 JJ sai kotonaan kokaessaan vaikeita palovammoja ja joutui kahdeksi viikoksi Töölön sairaalaan, jossa tehtiin myös ihonsiirtoja. Tämä aiheutti tietysti voimakasta stressiä. Kotiuduttuaan sairaalasta alkoivat sormen nivelet kipeytyä. Sormet jäykistyivät ja aamulla ei tahtonut saada kättä nyrkkiin.

JJ pääsi Jorvin sairaalaan reumatologin vastaanotolle, joka totesi nivelpsoria-

siksensa ja aloitti Trexan- tablettilääkityksen aluksi pienemmällä annoksella sitten annos nostettiin nykyiselle tasolle 20 mg kerran viikossa, kun pienempi annos ei tepsinyt. Ajoittain hän tarvitsee sormiinsa kortisonipistoksia, jotka auttavatkin hyvin. Päästä psoriläikät ovat hävinneet, mutta kyynärpäissä ja polvissa on kuivaa psorialuetta. Kts kuvat. Kyynärpäät ja polvet ovat arkoja psorialueilta, joten hän ei voi nojata kyynärpäitä esim. pöytään ja olla kauaa polvillaan.

Tällä hetkellä hän käyttää Bevita+R-voidetta (käsi- ja jalka-voidetta) psoriläikkiin. Trexan pitää niveloireet pääosin kurissa, mutta huonoina päivinä sormet särkevät ja jalan päkiät turpoavat ja kipuilevat, silloin JJ ottaa Vimovo- tulehduskivunlääkettä 500/20mg, joka auttaa. Tässä lääkkeessä on yhdistelmä Napsokseenia ja vatsansuojäläkettä. CRP säilyy verenkuvassa kuitenkin normaalina. Aurinko ja kesä yleensä helpottavat varsinkin iho-oireita.

Hannele Jagadeesan

Jooga nivelreuman ja nivelrikon rinnakkaishoitona

Reumaa ja nivelrikkoa sairastavalle liikkeet ovat usein kivuliaita. Tämän takia sairastava ei saa liikuntaa riittävästi. Liikeradat pienenevät, jos ei harrasta säännöllistä liikuntaa edes jossain muodossa. Myös niveliä tukevat lihakset heikkenevät. Fyysinen epämukavuus ja kivut vaikuttavat mieleen negatiivisesti. Sairas masentuu ja motivaatio tekemiseen alkaa hiipua.

Sovellettua joogaa

Olen harrastanut joogaa usean kymmenen vuoden ajan ja valmistuin joogaopettajaksi vuonna 2017. Tein lopputyöni nivelrikkoa ja nivelreumaa sairastavien joogasta. Itse sairastan nivelsoriasista ja vaimoni sairastaa nivelreumaa, joten olemme molemmat nivelvaivaisia.

Joogan asennot (asanat) on sovellettava reumaatikoille niin, että ne voi tehdä helposti ja ne eivät tuota kipua. Jooga on monipuolinen liikuntamuoto ja järjestelmä henkiseen kehitykseen. Se on yksinkertainen, helppo kokeilla ja oppia, ja harjoitukset on helppo muuntaa liikuntarajoitteisille.

Jooga auttaa rentouttamaan mieltä, edistämään keskittymistä, kasvattaa kehoitietoisuutta ja kehittää itseä ihmisenä. Näin jooga parantaa elämänlaatua ja on osa nivelseurauksien kokonaishoitoa. Se auttaa myös hoitamaan ja vahvistamaan niveliä ja ympärillä olevia tukikudoksia, kuten luuta, lihaksia, jänteitä ja nivelsiteitä. Näin ollen se parantaa lihasvoimaa ja kehon tasapainoa, lisää notkeutta ja sillä voidaan parantaa nivelten liikkuvuutta ja terveyttä. Joogaa voi jokainen tehdä kykynsä mukaan joko istuen tai maaten.



Jooga auttaa tutkitusti

Joogan vaikutuksista niveltauteihin on tehty päteviä tutkimuksia. Arvostettu John Hopkinsin yliopisto USA:ssa teki v. 2015 hyvin kontrolloidun kaksois-sokkotutkimuksen 76 nivelreumaa tai nivelrikkoa sairastavalle. Heidät jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään. Ykkösr ryhmälle vedettiin joogaopetusta kaksi kertaa viikossa 8 viikon ajan. Lisäksi hei-

tä kehoitettiin tekemään joogaharjoituksia kotonaan kerran viikossa itsenäisesti. Toinen vertailuryhmä ei harrastanut joogaa. Jooganneen ryhmän kivut vähenivät 20 % ja heidän mielialansa oli noussut ja heillä oli enemmän energiaa. Heidän fyysiset toimintonsa olivat paremmat ja he pystyivät myös liikkumaan paremmin.

Myös suomalainen LTT **Helena Miranda** (itsekin kipupotilas) kirjassaan

Ota kipu haltuun suosittelee joogaa. Hän on käynyt läpi luotettavia tutkimuksia, joissa suositellaan joogaa täydentävänä hoitomuotona kroonisessa selkävivussa, migreenissä, rannekanavan oireyhtymässä, käsien pikkunivelten- ja fibromyalgian kivuissa sekä rintasyövän jälkeiseen kipuun. Näitä tuloksia tukevat myös uusimmat aivokuvaukseen perustuvat kipumittaukset. Niiden avulla on pystytty osoittamaan, että aivokuoren kipuratojen toiminta muuttuu joogan vaikutuksesta. Sama vaikutus näkyy myös meditaatiossa. Joogaaminen näyttäisi suojelevan aivojen harmaata ainetta. Joogaa harrastavalla on harmaata ainetta tavallista enemmän. Harmaa aine (hermokudos) hupenee aivoissa kroonisessa kivussa. Meditaatio ja joogan vaikutus on joidenkin tutkimusten mukaan jopa kipulääkkeitä voimakkaampi.

Vahvuutta ja voitelua nivelille – tule mukaan!

Reumajoogassa staattiset jooga-asanat, joissa keho on liikkumatta vakaassa asennossa, vahvistavat nivelten ympärillä olevia lihaksia. Dynaamisessa reumajoogassa liikkeet voitelevat niveliä ja nivelet saavat ravintoa ja kuona-aineet poistuvat nivelistä. Nivelet pysyvät terveenä ja liikerata laajenee. Hitaat tietoiset liikkeet hengitysrytmin mukaan parantavat kehoitietoisuutta ja mieli hiljentyy.

Vedän reumajoogaa Espoon reumayhdistyksen jäsenille keskiviikkoisin 9.9.2020 alkaen Espoonkeskuksen palvelukeskuksessa mikäli Koronavirus ei syksyllä peruuta yhdistyksen liikuntaryhmiä. Tule mukaan ja ilmoittaudu yhdistyksen toimistolle.

Jayagopi Jagadeesan
Joogaopettaja

Osallistujan kokemus Jayn reumajoogaryhmästä

Osallistuin ryhmään valitettavasti vain lyhyen aikaa, kun koronavirus keskeytti mainiosti alkaneen ryhmämme. Olen itse joogannut ja ohjannut joogaa melko pitkään ja bakeuduin innostuneena mukaan Espoon reumayhdistyksen järjestämään Jayn reumajoogaryhmään, jota luotsaa mies, joka on syntynyt joogan kotimaasta. Jooga on Suomessa melko pitkään ollut lähinnä naisten suosima harrastus, jossa ohjaajina ovat toimineet naiset. Onneksi nyt miehet ovat etenevässä määrin löytäneet joogan.

En ollut pitkään aikaan ollut mukana joogaryhmässä, kun aloitin Jayn ryhmässä. Olin lopettanut joogan ohjaamisen toistaiseksi, koska kärsin polvivammasta, josta nyt olen leikkauksen jälkeen kuntoutumassa. Jayn joogaryhmässä tunnelma oli heti alusta leppoisa ja hyväksyvä. Lähes kaikilla meillä oli joku liikuntarajoite, joka varmasti asetti ohjaajallemme ja myös joogaajille enemmän haastetta tavalliseen joogaryhmään verrattuna. Joku meistä joogasi tuolilla, mutta suurin osa joogasi lattialla. Erilaisista lähtökohdista huolimatta kaikki joogasivat omalla tavallaan syventyneinä Jayn ohjaamaan harjoitukseen. Teimme liikkeit rauhallisesti luonnollisen hengityksen rytmissä. Etenimme harjoituksissa lempeästi Jayn ohjausta ja omaa kehoamme kuunnellen. Kun ohjaus päättyi, poistuimme aina salista notkistuneena ja paljon rentoutuneempina kuin mitä sinne mennessäni.

Eva



Rustovaurioiden hoito

askel
healthcare



Virpi Muhonen

Pitkien luiden päissä on ohut kerros kudosta, joka ei näytä kovin erikoiselta – se on kuin kuorrutus donitsin päällä. Kuitenkin tämä rustoksi kutsuttu kudos on syy siihen, että pystymme liikkumaan ilman kipua. Kun tämä kudos vahingoittuu, esimerkiksi urheilunnettomuuden yhteydessä, se ei parane itsestään.

Suuri osa rustovaurioista on oireettomia ja hitaasti tai ei lainkaan eteneviä. Osa varsinkin laajemmista rustovaurioista on kuitenkin kivuliaita aiheuttaen huomattavaa haittaa arjessa ja huonontaan elämänlaatua. Lisäksi rustovauriot lisäävät nivelrikon kehittymisen riskiä. Nivelrikkoa ei pystytä parantamaan eikä sen etenemistä pysäyttämään, vaikka etenemisnopeus vaihtelee suuresti yksilöiden välillä. Hoidoksi on tarjolla lähinnä kuntoutusta, kipulääkkeitä ja lopulta vaurioituneen nivelen vaihto tekoniveleeseen. Tavallisin ongelmia aiheuttava nivel on polvinivel ja siksi potilaiden hoitoon kohdistuva tutkimustyö koskee useimmiten nimenomaan polven rustovaurioita.

Uudet hoidot haussa

Rustovauriot voivat olla kivuliaita ja aiheuttaa toimintakyvyn laskua, mistä syystä niiden hoitoon etsitään aktiivisesti uusia hoitomenetelmiä. Noin 25 vuotta sitten julkaistiin ensimmäiset tulokset potilaiden polven rustovaurioiden korjaamisesta rustosolusiiirteellä ja vähän myöhemmin mosaiikkiplastialla eli rustoluusylinterisiiirteillä. Menetelmät otettiin innolla vastaan ja odotukset olivat korkealla.

Vaikka alan tutkimustyö on lisääntynyt merkittävästi tämän jälkeen, voidaan kuitenkin todeta, että ongelmat ovat edelleenkin paljolti samat kuin 25 vuotta sitten. Yhtä yksittäistä ylivoimaiseksi todettua korjausmenetelmää ei edelleenkaan ole. Ratkaisemattomia kysymyksiä ovat edelleen rustovaurioiden todellinen luonnollinen kulku ja se milloin ja miksi rustovaurio oireilee, eli mikä itse asiassa on kipujen taustalla. Nivelrikon hoitomuotoja uudet menetelmät eivät ole muuttaneet ja pitkälle edenneessä nivelrikossa tekonivelleikkaus on yleensä ainoa kyseeseen tuleva toimenpide.

Syynä usein rappeuma

Nykykäsityksen mukaan vain pieni osa rustovaurioista on selkeän vamman aiheuttamia. Rappeumaperäisiä vaurioita on paljon ja välillä jää huomattavan suuri osa vaurioista, joiden yhteys vammaan ei ole selkeä. Erityisesti rappeumaperäisistä rustovaurioista huomattava osa on oireettomia. Oireet voivat alkaa yhtäkkiä pienen nitkahduksen jälkeen, vaikka itse vaurio olisi ollut nivelessä jo pidemmän aikaa.

Rustovauriot diagnosoidaan useimmiten magneettikuvauksella. Röntgenkuva on

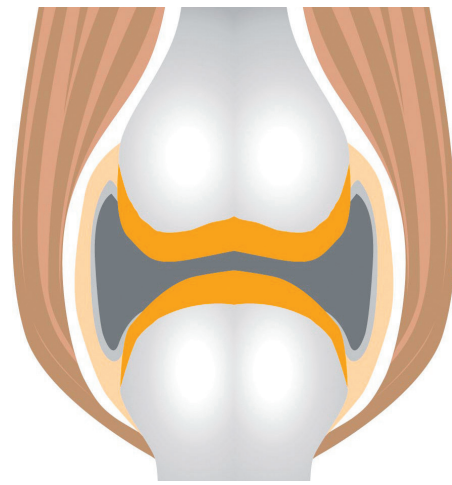
perustutkimus, jolla poissuljetaan kasvaimet, murtumat sekä merkittävä nivelrikko. Magneettitutkimuksen tarkkuus on riittävä toteamaan vauriot, jotka edellyttävät korjausta. Kliinisessä käytössä tietokonetomografiatekniikkaan perustuvat kuvaukset, kuten kartiokeilatietokonekuvat, eivät ole osoittaneet magneettikuvasta paremmaksi hoitoa edellyttävien nivelrustovaurioiden tai yleisemmin polvikivun syyn selvittelystä.

Leikkaus auttaa osalla

Rustovaurioiden leikkaushoito tulee pääsääntöisesti kyseeseen polvivammassa syntyneiden vaurioiden korjaamiseksi. Nuorten eli alle 40-vuotiaiden potilaiden vammaperäisten, melko tuoreiden paikallisten rustovaurioiden hoidosta on hyviä kokemuksia.

Käytännössä hoidettavia pintoja ovat reisiluun sisempi ja ulompi nivelnasta sekä polvilumpio ja sen alainen vastinpinta reisuissa. Sääriluun puoleiset rustovauriot ovat harvemmin korjattavissa ja esiintyvät myös selvästi harvemmin yksittäisinä.

Useat nivelensisäiset vauriot tekevät hoidosta haasteellisemmän, mutta eivät välttämättä ole este hoidolle. Parhaiten korjaukseen soveltuvat vauriot, jotka rajoittuvat ympäristöstään terveeseen rustoon.



Jos vastakkaiset nivelpinnat ovat selkeästi vaurioituneet, on korjaus harvoin aiheellinen, sillä useimmiten kysymys on jo selkeästi nivelrikkomuutoksesta, eikä korjauksen ennuste ole hyvä. Merkittävä liikapaino (BMI >30) on usein vasta-aihe rustovaurion korjaukselle. Leikkaus edellyttää potilaalta varautumista pitkään, noin puolen vuoden toipumiseen ja runsaaseen omatoimiseen harjoitteluun.

Potilaan on hyvä suhtautua realistisesti hoitoon. Täysin oireetonta polvea, joka kestää rajoittamattomasti mitä vain urheilua, ei todennäköisesti saavuteta. Rustovaurioiden korjaukseen liitetään toive myöhemmin kehittävän nivelrikon estämisestä tai lykkäämisestä, mutta tutkimukset eivät ole tätä vielä pystyneet osoittamaan. Siksi hoidossa keskitytään oireiden hoitoon, eikä oireetonta vauriota tule leikkauksella hoitaa.

Korjaustoimenpiteiden ajoittamisesta ei ole selvää yhteisymmärrystä. Nopealla toiminnalla saatetaan hoitaa vaurioita, jotka eivät liity potilaan oireisiin. Yleensä pienten, alle 2 cm²:n, rustovaurioiden hoidossa ei ole yleensä syytä kiirehtiä. Tutkimusten mukaan rustovaurioiden eteneminen on hidasta, ja monesti oireilu jää kuntoutuksen jälkeen pois. Suurten, eli yli 4 cm²:n, traumaattisten rustovaurioiden kohdalla vaurion syy-yhteys oireisiin on yleensä selvempi. Optimaalisiin korjaustoimenpiteiden kohde onkin todennäköisesti huolella seurattu, pitkään oireillut potilas, jonka sinnikäs oire saa lääkärin toistuvasti vakuuttamaan, että vauriolla on yhteys oireisiin.

Uusia tapoja korjata rustovaurio

Pienten rustovaurioiden hoidossa käytetään nykyään rustonalaisen luun rei'itystä tai luumu-rustosylinterisiiirrettä omalla kudoksella. Nämä ovat suhteellisen edullisia, yhdessä leikkauksessa suoritettavia toimenpiteitä,

joihin ei tarvita ulkopuolisia materiaaleja tai kudossiirteitä. Ne eivät kuitenkaan sovellu kovin suurten rustovaurioiden hoitoon.

Rustosolujen käyttöön perustuvia hoitomenetelmät ovat rustosolusiiirteet sekä rustosolu-istute -yhdistelmähoitot. Näiden hoitomenetelmien lisähyötyjä suhteessa muihin korjausmenetelmiin ei ole pystytty osoittamaan. Lisäksi soluterapiat ovat hinnaltaan erittäin korkeita. Näistä syistä johtuen, niitä ei juurikaan käytetä Suomessa.

Hieman suurempiin rustovaurioihin voidaan rustonalaisen luun rei'ityksen päälle lisätä biohajoava kollageenikalvo, jonka tarkoituksena on pitää luuhun tehtävien reikien kautta tuleva verihyytymä ja kantasolut vaurioalueella ja suojata kehittyvää korjauskudosta. Tästä menetelmästä on kuitenkin varsin vähän tutkimusnäyttöä.

Laajojen rustovaurioiden korjauksessa voidaan käyttää vainajalta saatavaa luumu-rustokudossiirrettä. Kun kyseessä on muuten terve nivel, voi siirännäinen liittyä omaan luumu- ja rustokudokseen ja toimia elävänä siirteenä. Näiden siirteiden käyttöä rajoittaa jossain määrin luovutettujen kudosten saatavuus ja vähäinen tutkimusnäyttö.

Pitkä tie tutkimuksesta käyttöön

Vaikka kehitys käytössä olevien hoitojen osalta on ollut hidasta, on alan tutkimustyö ollut erittäin vilkasta. Monia materiaaleja ja soluvaihteluita, kuten potilaan omia kudoks-kantasoluja, tutkitaan jatkuvasti. Perustieto ruston biologiasta ja aineenvaihdunnasta lisääntyy, jolloin mahdollisuudet ongelmien ratkaisuun lisääntyvät. Tie kokeellisesta tutkimuksesta käytäntöön on pitkä. Kuten historia on osoittanut, eivät kaikki käyttöön otetut keinot myöskään lunasta odotuksia, joten alun käyttöönoton jälkeen tarvitaan tutkimuksia, jotka pystyvät osoittamaan hoidon hyödyllisyyden muihin hoitoihin verrattuna ja sen kustannusvaikuttavuuden. Uusien biomateriaalien käyttöönotto on helpompaa kuin soluvaihteluiden, jotka käyvät läpi huomattavasti vaativamman lupaprosessin.

Kaikien kattavaa ratkaisua rustovaurioiden hoitoon tullaan tuskin koskaan löytämään. Lähivuosina voidaan toivoa jonkinlaista apua paikallisten rustovaurioiden hoitoon biomateriaaleista. Nivelrikon vaurioittaman nivelen korjaaminen tuskin onnistuu pelkällä istutettavalla materiaalilla vaan edellyttää myös biologiseen prosessiin puuttumista ja näiden ratkaisujen uskomme olevan vielä kaukana.

Virpi Muhonen

FT
toimitusjohtaja
Askel Healthcare Oy

Anna Vasara

LT
ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri
Hyks tekonivelkeskus

Tavoitteena korjata vaurioitunut rustokudos

COPLA® Scaffold -istute on tarkoitettu polvinivelen nivelnastan ruston vaurioiden hoitoon ennen nivelrikkoprosessin kehittymistä.

Helsingin yliopiston ortopedian professori Ilkka Kiviranta ja Tampereen teknillisen yliopiston biomateriaalien ja kudosteknologian professori Minna Kellomäki perustivat vuonna 2009 tutkimuskonsortion etsimään ratkaisua kuormitusta kantavien nivelten rustovaurioiden hoitoon ja nivelrikon ennaltaehkäisyyn.

Tiimillä oli vahva tieteellinen tausta ortopediasta, solubiologiasta ja materiaalitieteestä; kaikilta osa-alueilta, joita tällä monitieteellisellä alalla tarvitaan. Vuosien työn jälkeen löytyi ratkaisu, josta voi olla hyötyä

monille potilaille tulevaisuudessa. Ratkaisun tuomiseksi markkinoille tutkimusryhmän päättäjät FT Virpi Muhonen ja TKT Anne-Marie Haaparanta perustivat Askel Healthcare Oy:n. Yrityksen tavoitteena on tuoda markkinoille COPLA® Scaffold -istute, joka on kehitetty juuri haastavien varhaisen vaiheen rustovaurioiden hoitoon.

Ruston uudiskasvun tukirakenne

“Tavoitteenamme on tarjota hoitomuoto, jolla rustovauriot voidaan hoitaa siten, että alkuperäinen nivelpinta saadaan rakennettua uudelleen. Tuote, eli COPLA® Scaffold, on lääkinällinen laite, joka ikään kuin tarjoaa vaurioituneelle rustopinnalle tukirakenteen, jonka varassa uudiskudos voi rakentua oikeanlaiseksi. Se on nimensä mukaisesti siis eräänlainen rakennusteline.”, sanoo Virpi Muhonen, Askel Healthcare:n toimitusjohtaja. “Koska teknologiamme on kehitetty Suomessa, olemme ylpeitä, että myös istutteen tuotanto tapahtuu Suomessa,” toimitusjohtaja Muhonen jatkaa.

Istutetta voidaan käyttää eri painoa kantavilla nivelrustopinnoilla ja eri eläinlajeilla. Ihmisillä pääasiainen käyttökohte tulee olemaan polvinivel. Istute on yhdistelmä polyaktidia ja kollageenia, ja sitä voidaan parhaiten kuvata väliaikaiseksi tukirakenteeksi, joka auttaa kudosta uusiutumaan. COPLA® Scaffold istutetaan kirurgisesti rustovammaan, missä se tarjoaa optimaalisen mikroympäristön ruston paranemiseksi. Istute on biohajoava, eli sitä ei tarvitse poistaa. Tukirakenne mukautuu nivelen normaaliin kuormitukseen – se on kestävä mutta joustava. COPLA® Scaffold -istutteen käyttäminen ei vaadi kasvua stimuloivia lääkkeitä tai muita lisähoitoja – istute itsessään tarjoaa tukirakenteen, johon kehon korjaavat solut kiinnittyvät ja alkavat muodostaa uutta kudosta. Yksi istutteen käytön hyödyistä, erityisesti eläinpotilailla, on se, että potilas voi heti varata painoa operoidulle raajalle. Potilasmukavuuden lisäksi, varhainen painonvaraaminen on myös tärkeää kudoksen paranemisen kannalta.

Eläinpotilaista ihmispotilaisiin

COPLA® Scaffold on lääkinällinen laite ruston korjaamiseen painoa kantavissa nivelissä, kuten polvissa. Tällä hetkellä istute on ainoastaan eläinlääkinnällisessä käytössä, jossa se on auttanut useita koiraa- ja hevospotilaita saavuttamaan jälleen kivuttoman liikkuamisen. Tavoitteena on saada myös ihmiset hyötymään tuotteesta lähitulevaisuudessa. Jotta COPLA® Scaffold -istuttele saadaan sen ihmiskäyttöön oikeuttava viranomais- hyväksyntä, täytyy se vielä testata kliinisessä kokeessa ihmispotilailla.

Istute ei sovellu vakavasti nivelrikkoisen nivelen hoitoon, jolloin nivelessä on rustokudospuutoksen lisäksi lukuisia muita ”vika-asetuksia”, kuten pysyvä tulehdustila. Se on tarkoitettu varhaisen vaiheen rustopinnavaurioiden hoitoon, jotta nivelpinta saadaan palautettua alkuperäisen kaltaiseksi. Toiveena on, että tällöin myös nivelrikkoprosessi viivästyy tai jopa estyy.



COPLA® Scaffold -istute muistuttaa pientä huovanpalasta. Sen erityisyys on sen mikrorakenteessa, joka mahdollistaa välittömän painonvaramisen sekä optimaalisen osuuden rustonmuodostukselle. Istute absorboituu kokonaan uuden kudoksen muodostuessa.

HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

Tiedot voivat muuttua
koronarajoitusten vuoksi

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, ke ja to klo 10-14

Toimistonhoitaja, yhdistyksen sihteeri Tiina Kosti
Toimistolla on maksutta, jäsenetuhintaan tai tutustumista varten esitteitä ja kirjoja reumasairauksista ja sosiaali- ja terveyspalveluista, Reumaliton adresseja sekä jäsenten valmistamia kortteja ja muita käsitöitä. Tervetuloa tutustumaan materiaaleihin ja tekemään hankintoja toimiston aukioloaikoina ja tapahtumien yhteydessä.

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

HALLITUS vuonna 2020:

Puheenjohtaja Marja-Terttu Brandt, 050 355 6554, marbrand@welho.com,
Varapuheenjohtaja Pirkko Hyvärinen, 050 338 1316, pihyvari@welho.com
Muut varsinaiset jäsenet: Tuula Jurczak, Raili Markkanen, Satu Nupponen, Mikko Remes, Kari Talvensaari
Varajäsen: Päivi Koivunen

JÄSENMAKSU vuonna 2020 on 27 euroa

JÄSENEKSI LIITTYMINEN

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

OSOITTEENMUUTOKSET, SÄHKÖPOSTIOSOITTEET

Muistathan ilmoittaa toimistoon, jos osoitteesi muuttuu, jotta lehdet ja muu jäsenposti tulee perille. Ilmoitathan myös, jos haluat luopua jäsenyydestä. Lisäämme tiedottamista jäsenille myös sähköpostitse. Aika moni onkin ilmoittanut sähköpostiosoitteen liittyessään, mutta varsinkin kauemmin jäsenenä olleilta tämä tieto voi puuttua, joten ilmoitathan sähköpostiosoitteenne, jos haluatte tiedotteita myös sitä kautta.

VERTAISTUKI JA -NEUVONTA

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

Tukihenkilöt

Fibromyalgia ja polymyalgia
Sirkku Zonzi 050 374 4802 sirkku.zonzi@hotmail.com

Nivelreuma, arthritis, peer support also in english

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

Selkärankareuma

Jarmo Wilenius 040 716 2062 olaviwilenius@gmail.com

Palveluasiamiehet

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

HELSINGIN REUMAYHDISTYS ry:n sääntömääräiset kokoukset:

Kevätkokous 2020

Maanantaina 7.9.2020 klo 17.00
yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6, Helsinki

Kokouksessa käsitellään 11 § mukaiset sääntömääräiset asiat sekä päätetään Reumaliiton liittovaaliin osallistumisesta. Ilmoittaudu viimeistään 3.9. yhdistyksen toimistoon numeroon 050 431 8861 (ma, ti ja to klo 10-14) tai sähköpostilla helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi.

Syyskokous 2020

Keskiviikkona 11.11.2020 klo 17.00
yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6, Helsinki

Kokouksessa käsitellään 10 § mukaiset sääntömääräiset asiat. Ilmoittaudu viimeistään 9.11. yhdistyksen toimistoon numeroon 050 431 8861 (ma, ti ja to klo 10-14) tai sähköpostilla helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi.



TOIMINTA ALKAA KORONATILANNETTA SEURATEN

Pyrimme aloittamaan syksyn toiminnan normaalisti syyskuun alussa. Seuraamme koronatilannetta ja reagoimme siihen viranomaisten ohjeiden mukaisesti. Muistathan osallistumisessa hygieniaohteet eli huolehdiä riittävästä käsihygieniasta ja turvaväleistä ja olet erityisen tarkka korona- ja flunssaoireista.

LIIKUNTARYHMÄT

Osallistumismaksu maksetaan yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, viitenumero näkyvät ryhmien kohdalla. Eräpäivä on 15.9. Keväällä ryhmässä mukana olleille hyvitetään koronapandemian vuoksi kesken jääneestä kaudesta 20 euroa. Jos et mahdu ryhmiin tai et muuten jatka syksyllä, olethan yhteydessä toimistoon hyvityksen maksamiseksi.

VESIVOIMISTELU

Vesivoimisteluun ilmoittaudutaan toimistoon puh. 050 431 8861 (ma, ti, to klo 10-14) tai s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 1.9.-30.12.

Tiistai klo 16.00 kausimaksu 56 euroa uusilta, 36 euroa keväällä mukana olleilta, viitenumero 10003

Tiistai klo 17.00, kausimaksu 56 euroa uusilta, 36 euroa keväällä mukana olleilta, viitenumero 10016

Keskiviikko klo 15.45, kausimaksu 54 euroa uusilta, 34 euroa keväällä mukana olleilta, viitenumero 20006

Keskiviikko klo 16.30, kausimaksu 54 euroa uusilta, 34 euroa keväällä mukana olleilta, viitenumero 20019

Perjantai klo 15.30, kausimaksu 56 euroa uusilta, 36 euroa keväällä mukana olleilta, viitenumero 30009

Perjantai klo 16.30, kausimaksu 56 euroa uusilta, 36 euroa keväällä mukana olleilta, viitenumero 30012

Sydäntalo, Oltermannintie 8, syyskausi 4.9.-18.12.,

Perjantai klo 15.00, kausimaksu 56 euroa uusilta, 36 euroa keväällä mukana olleilta, viitenumero 40002

REUMAJOOGA

Reumajoogaan ilmoittaudutaan ryhmän alkaessa liikuntapaikalla

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 3.9.-17.12.

Torstai klo 18.00-19.30, kausimaksu 58 euroa uusilta, 38 euroa keväällä mukana olleilta, viitenumero 50005

ERITYISUIMAKORTTI

Helsingin liikuntatoimi myöntää erityisuimakortin vammaisten ja pitkäaikaissairaitten omatoiseen uintiin. Kortin myöntämisen perusteita ovat mm. kuvallinen invalidien pysäköintilupa tai vammaispuolustajan kaupunkikortti. Korttiin oikeutettuja ovat myös reumasairaat, joiden Kelakortissa on tunnus 202. Kortti maksaa 56 euroa + ensimmäisellä kerralla 4 euron maksu kortista. Kortin voi ostaa/ladata uudelleen aina vuodeksi kerrallaan. Kortin voi ostaa Itäkeskuksen, Jakomäen, Pirkkolon ja Yrjönkadun uimahallien, Kumpulan ja Uimastadionin maauimaloiden kassoilta sekä Töölön kisahallin valvomosta. Kortti oikeuttaa maksuttomaan sisäänkäyntiin kaikissa Helsingin uimahalleissa ja maauimaloissa. Uutta: Kortti oikeuttaa myös Itäkeskuksen, Jakomäen, Pirkkolon ja Uimastadionin maauimaloiden kuntosalien käyttöön. Lisätietoja Helsingin liikuntatoimen numerosta 09 310 87509 tai hel.fi/erityisuimakortti.

VERTAISTUKIRYHMÄT JA KERHOT

Ryhmät ja kerhot kokoontuvat yhdistyksen tiloissa Korppaanmäentie 6, ellei tekstissä toisin mainita

REUMATROPPI-RYHMÄ (uusi ryhmä)

Kaipaatko jotain uutta? Uskallatko innostua? Tule mukaan Reumatroppiin! Reumatropissa etsitään ja kokeillaan oman hyvinvoinnin aineksia eli "troppeja" yhdessä muiden kanssa ja itsenäisesti. Teemoja ovat mm. liikunta, kulttuuri, luonto ja arjen hyvät valinnat, kuten uni ja ravitsemus. Ryhmäläiset tapaavat viikoittain helppokäyttöisessä verkkoympäristössä ja tekevät toiminnallisia tehtäviä kotona. Ryhmää ohjaavat Reumaliiton kouluttamat vertaisohjaajat.

Kenelle? Pitkään sairastaneille ikääntyville reuma- ja tule-sairaille, jotka kaipaavat uudenlaista vertaistuellista toimintaa. Koska ryhmä toimii verkossa, tarvitset osallistuaksesi tietokoneen, jossa on kamerayhteys, ja älylaitteen/-puhelimien. Perustason tietotekniset taidot (Internet, sähköposti) riittävät.

Missä? Reumaklubilla, uudenlaisessa vertaistuen verkkoympäristössä

Milloin? Ryhmä alkaa tiistaina 8.9.2020 klo 13 live-kokoontumisella Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6. Tämän jälkeen ryhmä kokoontuu tiistaisin 15.9.-10.11. klo 13-14.30 Reumaklubilla verkossa.

Mitä? Ryhmä käsittelee vertaisohjaajan johdolla vaihtuvia viikkoteemoja ja kotona tehtyjen tehtävien tuloksia sekä niistä nousseita ajatuksia ja tunnelmia.

Mihin ilmoittaudun? Ilmoittautumiset ryhmän vetäjälle Merja Svenskille, puh. 050 3803256, sähköposti merjasvensk@luukku.com. Ilmoittautuminen on sitova. Ryhmä on sinulle maksuton. Toivomme, että sitoudut osallistumaan ryhmään 10 viikon ajan. **Tule rohkeasti mukaan kokeilemaan uudenlaista vertaistoimintaa!**

NIVELRYHMÄ

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

Syksyn kokoontumiset:

Torstai 17.9. klo 12 – 14

Torstai 22.10. klo 12 – 14

Torstai 12.11. klo 12 – 14

HUOM! kokoontumisten muuttunut viikonpäivä

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

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET –ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille 20-ikävuoden molemmin puolin. Ryhmän toiminta muotoutuu ryhmäläisten toiveista ja ideoista. Kokoontumiset 22.9., 20.10., 24.11. ja 22.12. klo 17.00.

Varmista kokoontumispaikka pk.nuoret.aikuiset@gmail.com

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET –RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea eri reumasairauksia sairastaville työikäisille. Syksyn kokoontumiset 21.9., 19.10. ja 16.11. klo 17.30 – 19.30

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

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville. Syksyn kokoontumiset 22.9., 27.10. ja 24.11. klo 14.30 – 16.00

Ryhmän vetäjät Saila Aurinko, saila.aurinko@gmail.com ja Reija Närhi, reijanarhi@hotmail.com,

facebookissa www.facebook.com/PksReuHa

KESKIVIKKOKERHO

kokoontuu keskiviikkoina klo 13–16. Syyskauden aloitamme 2.9. ruokailun ja keskustelun merkeissä. Ruokatarvikkeista pieni maksu. Muina kertoina yhdessäoloa, askartelua ja käsitöitä, välillä ruuanlaittoa yhdessä ja kaikkea mukavaa mitä vaan keksimme. Tervetuloa uudet ja vanhat osallistujat, niinä kertoina kun sinulle sopii.

BRIDGEKERHO

kokoontuu joka maanantai klo 12.30 - 15.30. Kerho aloittaa syyskauden 7.9. Tervetuloa mukaan.

KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos olet urospuolinen kanssaeläjä ja haluaisit kokeilla, kuinka ruuan teko onnistuu. Kokoontumiset Korppaanmäentien keittiössä torstaina 3.9., 24.9., 15.10., 5.11., 26.11., 17.12. klo 12.00. Lisäinfo antaa Börje Forsman, puh. 050 3411699,

s-posti: Bhoecae@outlook.com

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme OK-Siviksen tuella.

Pääkaupunkiseudun vertaistukiryhmät syksy 2020**PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET –RYHMÄ**

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

kokoontumiset Helsingin Reumayhdistyksessä, Korppaanmäentie 6, Helsinki

seuraavasti:

Maanantai 21.9. klo 17.30 – 19.30

Maanantai 19.10. klo 17.30 – 19.30

Maanantai 16.11. klo 17.30 – 19.30

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

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa harvinaisia reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta.

Kokoontumiset Helsingin Reumayhdistyksessä, Korppaanmäentie 6, Helsinki. Tilat ovat esteettömät.

seuraavasti:

Tiistai 22.9. klo 14.30 - 16.00

Tiistai 27.10. klo 14.30 - 16.00

Tiistai 24.11. klo 14.30 - 16.00

Ryhmän vetäjät Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com ja Reija Närhi reijanarhi@hotmail.com.

Ota yhteyttä vetäjään ennen ryhmään saapumista. Näin pystymme varmistamaan, että ryhmä kokoontuu.

Noudatamme viranomaisohjeita ja joudumme mahdollisesti rajaamaan tulijamäärää

www.facebook.com/PksReuHa

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET -RYHMÄ

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

Varmista syyskauden kokoontumiset ryhmältä. Ryhmää vedetään kollektiivisesti. Otathan meihin yhteyttä:

pk.nuoret.aikuiset@gmail.com

Kokoontumisten päivämäärät

Tiistai 22.9. klo 17.00

Tiistai 20.10. klo 17.00

Tiistai 24.11. klo 17.00

Tiistai 22.12. klo 17.00

Jos koronatilanne muuttuu jälleen, tapaamisia on mahdollista pitää etänä.

Lisätietoja ryhmien toiminnasta myös:

helsinginreumayhdistys.fi

helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi

050 431 8861

KIRKA-MUSIKAALI**Hetki lyö**

lauantaina 3.10. klo 19.00

Finlandia-talossa, Mannerheimintie 13e.

Musikaali on matka Kirkan vanavedessä 60-luvulta lähtien aina 2000-luvulle asti. Musikaalissa kuullaan suuri joukko ikimuistoisia kappaleita. Kirkaa esittää Ilari Hämäläinen.

Lipun hinta 43 euroa. Varaathan lipunsi toimistosta viimeistään 2.9.

Liput postitetaan osallistujille maksun jälkeen. Maksu yhdistyksen pankkitilille **FI19 1024 3000 3031 50**, viitenumero 60600.

JOULUMYYJÄISET

lauantaina 28.11.2020 klo 12–14

yhdistyksen tiloissa,
Korppaanmäentie 6, Helsinki

Käsitöitä ja muuta jouluun liittyvää myytävää. Buffetissa joulupuuroa, kahvia, leivonnaisia.

TERVETULO!

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2020

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

SYYSKUU

Ke 2.9. klo 13.00

To 3.9. klo 12.00

Ma 7.9. klo 12.30

Ma 7.9. klo 17.00

Ti 8.9. klo 13.00

To 17.9. klo 12.00

Ma 21.9. klo 17.30

Ti 22.9. klo 14.30

To 24.9. klo 12.00

LOKAKUU

La 3.10. klo 19.00

Ti 6.10. klo 17.30

To 15.10. klo 12.00

Ma 19.10. klo 17.30

To 22.10. klo 12.00

Ti 27.10. klo 14.30

To 29.10. klo 13.00

MARRASKUU

To 5.11. klo 12.00

Ke 11.11. 17.00

To 12.11. klo 12.00

Ma 16.11. klo 17.30

To 19.11. klo 13.00

Ti 24.11. klo 14.30

To 26.11. klo 12.00

La 28.11. klo 12-14

JOULUKUU

To 17.12. klo 12.00

Keskiviikkokerho aloittaa jatkaen joka keskiviikko

Kulinaariklubi

Bridge-kerho aloittaa jatkaen joka maanantai

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Reumatoppiiryhmä aloittaa, tämä ensimmäinen

kokoontuminen yhdistyksen tiloissa, sen jälkeen verkossa

Nivelryhmä

Aktiivit työikäiset -ryhmä

Harvinaisten ryhmä

Kulinaariklubi

Kirka-musikaali Finlandiatalossa, ks. erillinen ilmoitus

Fibromyalgiavertaisilta.

Kulinaariklubi

Aktiivit työikäiset -ryhmä

Nivelryhmä

Harvinaisten ryhmä

Amos Rex Egyptin loisto -näyttely, ks. erillinen ilmoitus

Kulinaariklubi

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Nivelryhmä

Aktiivit työikäiset -ryhmä

Keskustakirjasto Oodi, ks. erillinen ilmoitus

Harvinaisten ryhmä.

Kulinaariklubi

JOULUMYYJÄISET

Kulinaariklubi

EGYPTIN LOISTO**-NÄYTTELY**

torstaina 29.10.2020 klo 13.00

Opastettu kierros Amos Rexissä,

Mannerheimintie 22-24.

Kokoonnumme klo 12.50.

Näyttelyssä on yli 500 esinettä Italian Torinossa toimivasta Museo Egiziosta kertomassa Egyptin korkeakulttuurista sen pitkän historian varrelta.

Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 22.10. Lipun (15/12 euroa/museokortti) jokainen maksaa paikan päällä. Yhdistys maksaa opastuksen.

KESKUSKIRJASTO**OODI****Opastettu tutustuminen**

torstaina 19.11. klo 13.00

Kokoonnumme klo 12.50 Oodin 1.

kerroksessa infon tuntumassa, Töölön-

lahdenkatu 4. Tunnin aikana kuulemme

rakennuksesta, sen toiminnoista,

arkkitehtuurista ja kirjastolaitoksesta

Suomessa yleisestikin.

Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään

12.11. Osallistujille maksuton tapahtuma,

opastuksen maksaa yhdistys.

KIINNOSTAAKO SINUA VAPAAEHTOISTOIMINTA?

Vapaaehtoistoiminta yhdistyksessämme tarjoaa mukavaa tekemistä, onnistumisen elämyksiä ja myös vaikuttamisen mahdollisuuksia. Tällä hetkellä meillä on erityisesti tarvetta

• Retkenvetäjä

Jos olet kiinnostunut suunnittelemaan yhdistyksen jäsenille retkiä, tutustumiskäyntejä ja muita tapahtumia ja/tai toimimaan niissä vetäjänä, ota yhteys varapj. Pirkko Hyväriseen, 050 338 1316, pihyvari@welho.com niin jutellaan lisää

• Fibromyalgiaryhmän tai polymyalgiaryhmän vetäjä ja/tai tukihenkilö

Kiinnostaisiko sinua toimia fibromyalgiaa tai polymyalgiaa sairastavien tukihenkilönä/vertaistukijana ja/tai vertaisryhmän vetäjänä. Reumaliitto järjestää koulutuksen näihin tehtäviin. Jos kiinnostuit, ota yhteys varapj. Pirkko Hyväriseen, 050 338 1316, pihyvari@welho.com niin jutellaan lisää.

• Hallituksen jäsen

Kiinnostaisiko sinua toimia Helsingin Reumayhdistyksen hallituksessa. Hallituksen tehtävä on huolehtia yhdistyksen toiminnasta ja edustaa yhdistystä eri viranomaisuuksiin ja muihin tahoihin. Hallituksessa on oiva mahdollisuus kehittää yhdistyksen toimintaa ja vaikuttaa asioihin. Jos kiinnostuit, ota yhteys puheenjohtaja Marja-Terttu Brandt, 050 355 6554, marbrand@welho.com

ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMII

Tiedot voivat muuttua
koronarajoitusten vuoksi

ESPOON REUMAYHDISTYS RY. ESBO REUMAFÖRENING RF.

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

PANKKIYHTEYDET

Liikunta-, retki- ja tapahtumamaksut omatoimisesti tilille Nordea FI46 1112 3000 3095 07

JÄSEN-/KANNATUSMAKSU 2020 on 22 euroa. LASKUTETAAN ERIKSEEN!

HALLITUS VUONNA 2020

Puheenjohtaja	Paula Pöntynen 040 5574883 paula.pontynen@gmail.com
Varapuheenjohtaja	Hannele Jagadeesan 040 7018104, 040 8010707 hannele.jagadeesan@kolumbus.fi
Varsinaiset jäsenet	Saila Aurinko, Mirja Hirvijärvi, Ritva Karhunen, Kati Sironen, Elina Sormunen, Marjatta Sykkö
Varajäsenet	Jayagopi Jagadeesan ja Roope Sironen
Sihteerit, toimistonhoito	040 5894773, toimisto@espoonreumayhdistys.fi

VERTAISTUKIHENKILÖT

Yhdistyksemme koulutetut tukihenkilöt auttavat, kun tarvitset tukijaa ja ymmärtäjää!

Fibromyalgia	Kati Sironen	050 5841576
	Lena Lindfors	050 5726792
	Else-Maj Bamberg	040 5663788
Polymyalgia	Ritva Karhunen	040 5653184
Sjögrenin syndr. ja SLE	Marjatta Sykkö	050 3765942
Nivelreuma	Elina Sormunen	050 3254646
Nivelrikko	Hannele Jagadeesan	040 7018104, 040 8010707
Tekonivel	Mirja Hirvijärvi	040 5210933
EGPA/vaskuliitit	Saila Aurinko	050 5883931
Sosiaaliturva ja eläkkeet	Paula Pöntynen	040 5574883

PALVELUNEUVOJALTA saat apua sosiaali- ja terveystalviin liittyvissä kysymyksissä. Hannele Jagadeesan p.040 8010707, hannele.jagadeesan@kolumbus.fi

LIITY JÄSENEKSI Espoon Reumayhdistykseen soittamalla toimistomme p. 040 5894773, sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai täyttämällä jäseneksi ilmoittautumislomakkeen netissä, www.espoonreumayhdistys.fi.

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

VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2020

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm. Siviksen tuella.

Ota yhteys vetäjään ennen kuin tulet ryhmään. Paikka voi olla vaihtunut. Seuraa myös kotisivuja.

FIBRORYHMÄ Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen torstai klo 13 – 15 Leppävaaran Elä ja Asu seniorikeskuksessa, Säterinkatu 3. Lisätietoja vetäjiltä, Kati Sironen p. 050 5841576, varalla Lena Lindfors p. 050 5726792. Kahvitarjoilu!

3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.

Espoon reumayhdistyksen jäsenille fibromyalgian vertaistukea myös etänä! Liity Facebookissa ryhmään Espoon Reumayhdistys fibromyalgia-vertaistukiryhmä.

KULTTUURIPIIRI 10.12. Espoon Teatteri -Ks. erilliset ilmoitukset

HARRASTERYHMÄ Vertaistukiryhmässä on mm. vertaistukea, askartelua/käsitöitä, lukupiiri, retkiä ja keskustelua. Kokoontuminen joka toinen ma klo 16.00 -17.30, **Leppävaaran Elä ja Asu seniorikeskuksessa**, Säterinkatu 3. Lisätietoja ryhmän vetäjältä, Kati Sironen p. 050 5841576. Kahvitarjoilu! 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12.

TIISTAIKERHO (Reumakahvila) Keskusteleva vertaistukiryhmä on avoin jäsenille ja kokoontuu joka toinen tiistai klo 13-15, **Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1**, 3. krs., ellei toisin sovita. Mukana ollaan oman jaksamisen mukaan. Lisätietoja Marja Ruotsalainen p.040 7359092. Kahvitarjoilu! 8.9., 22.9., 6.10, 20.10., 3.11., 17.11., 1.12.

HYVÄ MAAHANMUUTTAJA Espoon reumayhdistyksessä on nyt yhteyshenkilö, jolta voi kysyä esim. yhdistyksestä, sen toiminnasta ja reumasairauksista myös ENG-LANNIN KIELELLÄ. Ota yhteyttä aluksi sähköpostilla

jayagopi.jagadeesan@kolumbus.fi Jos haluat puhua lisää puhelimitse, laita sähköpostiin puhelinnumerosi ja pyyntö soittaa. Jay puhuu sujuvasti suomea ja englantia!

DEAR IMMIGRANT The Arthritis Association of Espoo (Espoon Reumayhdistys) has appointed a contact person to give information of its activities, information regarding different types of arthritis and how to apply membership. For further information please feel free to contact Jay, jayagopi.jagadeesan@kolumbus.fi If you wish to speak by phone, please send an email to Jay stating your name, phone number and suitable time to call. Jay speaks fluently english and finnish and is glad to help you!

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

-HARVINAISTEN RYHMÄ – ReuHa Ryhmä tarjoaa yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa harvinaisia reumasairauksia sairastaville. ReuHa kokoontuu kuukauden 4. tiistai klo 14.30-16. Syksy 2020: 22.9., 27.10., 24.11. Ryhmän vetäjät: Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com ja Reija Närhi reijanarhi@hotmail.com

Ota yhteys vetäjään ennen kuin tulet paikalle. Paikka voi olla vaihtunut.

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

-NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄ

-AKTIIVIT TYÖIKÄISET

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

KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2020

Yhdistys pidättää oikeuden muutoksiin tilanteen mukaan!

Osallistuminen vain terveenä!

Ryhmät aloittavat viikolla 37 ja lopettavat viikolla 50, ellei toisin mainita! -Ryhmät eivät kokoonnu pyhä-/juhlapäivinä.

Ryhmiiin ilmoittautuminen alkaa 24.8.2020

Ilmoittautumiset:

www.espoonreumayhdistys.fi, toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040-589 4773.

-Osallistumismaksu: 35 €/kausi jäseniltä ja muilta 70 €/kausi, **MAKSU** lokakuun aikana yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07.

-HUOM!

-Asahi on maksullinen alk. s-2020, 35€/70 €/kausi

-MediYoga 50 €/kausi ja ei-jäsenet 150 €. Alkaa torstaisin viikosta 37. Seuraa kotisivujamme!

-Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia vuonna 2020.

HUOM! Mikäli ei omista erityisryhmien uimakorttia tai 68+ Sporttikorttia, on uimahalleissa maksettava myös sisäänpääsymaksu

ESPOON REUMAYHDISTYS ry:n

Sääntömääräinen syyskokous 2020



Keskiviikkona 11.11.2020 klo 18.00-19.45
Sellon kirjasto, Akselisali, 2 krs. Leppävaarankatu 9

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

Yleisöluento – ennen syyskokousta
klo 16.30-17.45, Sellon kirjaston Akselisali
Harrasteluontokuvaaja Jan Nybonn
näyttää ja kertoo valokuvistaan otsikolla
'Elämyksiä eläinten parissa'

Vapaa pääsy-Tervetuloa kaikki!

ALLASVOIMISTELU**Leppävaara uimahalli**, Veräjätienkatu 15

Maanantai (terapia-allas)

Ryhmä 1: klo 14.15-15.00

Ryhmä 2: klo 15.00-15.45

Keskiviikko (terapia-allas)

Ryhmä 1: klo 19.00-19.40

Ryhmä 2: klo 19.40-20.20

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarin tie 2

Torstai (terapia-allas)

Ryhmä 1: klo 19.00-19.40

Ryhmä 2: klo 19.40-20.20

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4

Perjantai klo 18.00-18.50

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

Torstai klo 13.15-14.00

Tunti koostuu yksinkertaisista liikesarjoista, jakautuen viiteen osioon: rentoutus, niska- ja hartiaaseutu, selkä, jalat ja tasapaino. Liikkeet tehdään seisten tai istuen, riippuen terveydentilasta.

KUNTOSALIHARJOITTELU Kannunsillanmäen väestösuoja,

Kannunsillankatu 4, torstai klo 17.30-18.30

PILATES Tuulimäen väestösuoja (judosali), Itätuulenkuja 9

Perjantai klo 9.30-10.30

MEDIYOGA (järjestetään mikäli tarpeeksi osallistujia, alkaen vko 37)**Kauklahden palvelukeskus (liikuntasali)**, Hansakartano 4

Torstai 1.10. -3.12. (ei 15.10. vko 42, syysloma) klo 11.30-12.30

Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio-/hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään joogamatolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta.

- Hintaa 50 € jäsenille ja 150 € ei-jäsenille

Maksu yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07

REUMAJOOGA**Espoon keskuksen palvelukeskus**, Kamreerintie 3, 3. krs,

takasali/Espoon torin kauppakeskus

Keskiviikko klo 12.00-13.00

Harjoitukset koostuvat meditatiivisista, yksinkertaisista ja rauhallisista liikkeistä, jotka auttavat keskittymään ja syventämään oman kehon ja mielen tuntemusta. Liikkeet edistävät nivelten hyvinvointia, lisäävät ja ylläpitävät nivelten liikeratoja sekä vahvistavat lihaksia. Tunti sis. myös hengitysharjoituksia ja meditaatiota ja liikkeet voi tehdä joko istuen tai joogamatolla (oma matto).

ke 11.11. klo 12-13
to 12.11. klo 11.30-12.30
to 12.11. klo 13-15
ma 16.11. klo 16 -17.30
ti 17.11. klo 13-15
ke 18.11. klo 12-13
ke 18.11. klo 16.30-17.45
ke 18.11. klo 18-19.30
to 19.11. klo 11.30-12.30
ti 24.11. klo 14.30-16
ke 25.11. klo 12-13
to 26.11. klo 11.30-12.30
to 26.11. klo 13-15
ma 30.11. klo 16 -17.30Reumajooga
MediYoga
Fibroryhmä
Harrasteryhmä
Tiistaikerho
Reumajooga
Yleisöluento: Elämyksiä eläinten parissa
Syyskokous 2020
MediYoga
Harvinaiset
Reumajooga
MediYoga
Fibroryhmä
Harrasteryhmä**JOULUKUU**ti 01.12. klo 13-15
ke 02.12. klo 12-13
to 03.12. klo 11.30-12.30
ke 09.12. klo 12-13
to 10.12. klo 19
to 10.12. klo 13-15
pe 11.12. klo 15.30-18Tiistaikerho
Reumajooga
MediYoga
Reumajooga
Teatterivierailu
Fibroryhmä
Joulujuhla**VIRKISTYSVIIKONLOPPU****Kylpylähotelli LohjaSpa (Päiväkumpu) 21.-25.10.2020**

Ylhäntie 1 (navigaattori/karttahuu Keskustie 121), Karjalohja

<https://www.lohjaspa.fi/>**Pidennetty viikonloppu sisältää:**

puolihoito, 2 x tuolijumppa, tietokilpailun ym. ohjelmaa, kylpylän vapaa käyttö ja vesijumppaa hydrobic-laitteen ohjaamana.

Aloitamme 21.10. klo 15.00 Pulla- tai kakkukahveilla ja päätämme 25.10. lounaaseen.

Hinta 200€/jäsen ja 320€ ei jäsen. Yhden hengen huoneliisa 35€/vrk**Sitovat ilmoittautumiset 18.9. mennessä** Kati Siroselle p. 050 5841576sekä maksu yhdistyksen tilille: **FI46 1112 3000 3095 07***Perille pääsee bussilla, mutta mikäli tulet autolla, ilmoita voitko ottaa kyytiin muita osallistujia!***Nestori****Espoon kaupungin seniorineuvonta ja palveluohjaus**

Puh 09 816 33 333

Sp nestori@espoo.fiwww.espoo.fi/senioreille**Nestor****Esbo stad seniorrådgivning och servicehänvisning**

Tel 09 816 33 333

Ep nestori@espoo.fiwww.espoo.fi/senioreille**SYKSY 2020 OHJELMA**

YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille.

SYYSKUUto 03.09. klo 13-15 Fibroryhmä
ma 07.09. klo 16-17.30 Harrasteryhmä
ti 08.09. klo 13-15 Tiistaikerho
ke 09.09. klo 12-13 Reumajooga
ke 16.09. klo 12-13 Reumajooga
to 17.09. klo 13-15 Fibroryhmä
ma 21.09. klo 16-17.30 Harrasteryhmä
ti 22.09. klo 13-15 Tiistaikerho
ti 22.09. klo 14.30-16 Harvinaiset
ke 23.09. klo 12-13 Reumajooga
ke 30.09. klo 12-13 Reumajooga**LOKAKUU**to 01.10. klo 11.30-12.30 MediYoga
to 01.10. klo 13-15 Fibroryhmä
ma 05.10. klo 16-17.30 Harrasteryhmä
ti 06.10. klo 13-15 Tiistaikerho
ke 07.10. klo 12-13 Reumajooga
to 08.10. klo 11.30-12.30 MediYoga
ke 14.10. klo 12-13 Reumajooga
to 15.10. klo 13-15 Fibroryhmä
ma 19.10. klo 16-17.30 Harrasteryhmä
ti 20.10. klo 13-15 Tiistaikerho
ke 21.10. klo 12-13 Reumajooga
ke 21.10.- su 25.10. Virkistysloma LohjaSpa
to 22.10. klo 11.30-12.30 MediYoga
ti 27.10. klo 14.30-16 Harvinaiset
ke 28.10. klo 12-13 Reumajooga
to 29.10. klo 11.30-12.30 MediYoga
to 29.10. klo 13-15 Fibroryhmä**MARRASKUU**ma 02.11. klo 16 -17.30 Harrasteryhmä
ti 03.11. klo 13-15 Tiistaikerho
ke 04.11. klo 12-13 Reumajooga
to 05.11. klo 11.30-12.30 MediYoga**TEATTERIVIERAILU****Espoon teatteri -**

Revontulentie 8, Tapiola

www.espoonteatteri.fi**Torstai 10.12.2020 klo 19****VOI LUOJA!**

Anat Govin hauska ja syvälinen satiiri ihmisenä olemisesta.

Elämän peruskysymykset - samat viimeiset 6000 vuotta! Kumpi on sekopäisempi: Jumala vai ihminen? Saako tälle edes nauraa? Näytelmässä käsitellään koko länsimäisen ihmisen alitajunta. Se on häpeämätön, törkeä komedia ennakkoluuloista ja vihamielisistä väärinkäsityksistä kahden yksilön välillä. Onko lopulta kysymys Jumalasta vai ihmisestä?

Jumala (Matti Suosalo) on väsynyt, ma-sentunut, mielensä vähän väliä pahoittava valkoinen, keski-ikäinen mies. Psykoterapeutti Ella (Sanna-Kaisa Palo) on pettynyt, täynnä epätoivoa ja yksi asia on varma: jumalaan hän ei usko; paitsi ehkä itseltään salaa.

Matti Suosalo, Sanna-Kaisa Palo, Ari Kauppila
Ohjaus Taru Mäkelä

Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 10 € ja muille 38 €.

Ilmoittautumiset 8.10. mennessä,toimisto@espoonreumayhdistys.fi

tai p. 040 5894773

sekä maksu yhdistyksen tilille:

FI46 1112 3000 3095 07**JOULUJUHLA****Perjantai 11.12.2020 klo 17.30-21**

Perinteinen joulujuhlamme järjestetään

Kauklahden Elä ja Asu seniorikeskus,**Hansakartano 4**

(lähellä juna-asemaa).

Tarjolla on jouluateria kaloiheen, kinkkui-neen ja kalkkunoiheen, laatikoita unohtamatta. Ohjelmassa mm. Tiernapojat, laulua ja yhdessä oloa. Tuo mukana pieni paketti, jotta pukki voi jakaa lahjan jokaiselle.

Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €.

Ilmoittautumiset ja ruokarajoitukset

28.11. mennessä,

toimisto@espoonreumayhdistys.fi

tai p. 040 5894773.

sekä maksu yhdistyksen tilille:

FI46 1112 3000 3095 07*Tervetuloa!***REUMATOLOGI****Pekka Nykänen***-yksityisvastaanotto jäsenille*

Ruutikatu 9 02650 Espoo

Syksy 2020**Tiistai 8.9., 6.10., 3.11., 1.12.**

Kontrollikäynti on 45 min ja ensikäynti on 60 min. Lääkäri perii sairausvakuutus-korvauksen Kelalta. Ilmoittakaa aikaa varates-sanne kortisonipistosten tarpeesta.

Tilaa aika palveluneuvojalta,**Hannele Jagadeesan****arkisin varmimmin klo 14 -16,****p. 040 8010707 tai 040 7018104**hannele.jagadeesan@kolumbus.fi

VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

TOIMISTO

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
 puh: (09) 857 3167, sähköposti: reumayhdistysvantaa@gmail.com
 Kotisivut: www.vantaanreumayhdistys.net
 Pankki: Nordea IBAN FI85 1220 3000 268496

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

Miten yhdistyksen toimintaan pääsee mukaan?

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

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

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

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

HALLITUS VUONNA 2020

Puheenjohtaja Piia Malmberg
 sähköposti: reumayhdistysvantaa@gmail.com
 Varapuheenjohtaja Marja Jormanainen puh: 040 764 2691
 Sihteeri/rahastonhoitaja Merja Maaranen puh: 050 400 2163
 Muut varsinaiset jäsenet: Marjatta Antila, Helena Forssell, Ilona Harrila-Nurmi, Liisa Vauhkonen
 Varajäsenet: Armi Halkama, Jonna Kukkonen, Raili Mäkinen

TUKIHENKILÖT

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

SYKSYN 2020 TÄRKEITÄ PÄIVIÄ:

Ryhmät

Vertaistukiryhmä fibromyalgia

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 17.30-19.00 seuraavina päivinä: 22.9, 20.10, 17.11 Ohjaaja Liisa.

Virikeryhmä

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 14-15.30 parillisten viikkojen torstaina 16.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11, 26.11, 10.12. Ohjaaja Helena.

Vertaistukiryhmä

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 13-14.30 kuukauden ensimmäisenä maanantaina eli 7.9, 5.10, 2.11. Ryhmässä jaamme kokemuksia ja keskustelemme vapaamuotoisesti osallistujia kiinnostavista sairauten liittyvistä aiheista. Ohjaaja Ilona.

Pääkaupunkiseudun yhteiset vertaistukiryhmät

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

kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksessä, Korppaanmäentie 6, Helsinki.

Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen toimintisivuilta.

SYKSYN 2020 TAPAHTUMAKALENTERI

SYYSKUU

- Virikeryhmä to 16.9 kello 14-15.30 Helena
- Vertaistukiryhmä fibromyalgia ti 22.9. klo 17.30-19.00 Liisa

Vertaistukiryhmä ma 7.9 klo 13-14.30 Ilona

LOKAKUU

- Vertaistukiryhmä ma 5.10 kello 13-14.30 Ilona
- Virikeryhmä to 1.10, 15.10, 29.10 kello 14-15.30 Helena
- Vertaistukiryhmä fibromyalgia ti 20.10. klo 17.30-19.00 Liisa

MARRASKUU

- Vertaistukiryhmä ma 2.11, kello 13-14.30 Ilona
- Yhdistyksen virallinen syyskokous keskiviikkona 4.11.2020. kello 17 Myyrmäen terveysaseman auditorio, Jönsaksentie 4. Kahvitarjoilu.
- Virikeryhmä to 12.11 ja 26.11. kello 14-15.30 Helena
- Vertaistukiryhmä fibromyalgia ti 17.11. klo 17.30-19.00 Liisa

JOULUKUU

- Virikeryhmä to 10.12. kello 14-15.30 Helena

LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

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

SYKSYN 2020 TAPAHTUMAKALENTERI

SYYSKUU

- Virikeryhmä to 16.9 kello 14-15.30 Helena
- Vertaistukiryhmä fibromyalgia ti 22.9. klo 17.30-19.00 Liisa

Vertaistukiryhmä ma 7.9 klo 13-14.30 Ilona

LOKAKUU

- Vertaistukiryhmä ma 5.10 kello 13-14.30 Ilona
- Virikeryhmä to 1.10, 15.10, 29.10 kello 14-15.30 Helena
- Vertaistukiryhmä fibromyalgia ti 20.10. klo 17.30-19.00 Liisa

MARRASKUU

- Vertaistukiryhmä ma 2.11, kello 13-14.30 Ilona
- Yhdistyksen virallinen syyskokous keskiviikkona 4.11.2020. kello 17 Myyrmäen terveysaseman auditorio, Jönsaksentie 4. Kahvitarjoilu.
- Virikeryhmä to 12.11 ja 26.11. kello 14-15.30 Helena
- Vertaistukiryhmä fibromyalgia ti 17.11. klo 17.30-19.00 Liisa

JOULUKUU

- Virikeryhmä to 10.12. kello 14-15.30 Helena

LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

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

Liikuntaryhmät SYKSY 2020

liikuntaryhmä	aika	paikka	ohjaaja
Tuolijumppa, Tikkurila	Tiistaisin 1.9-8.12.2020 klo 12.30-13.15	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34, 01300 Vantaa	Essi
Reumaliikunta	Torstaisin 3.9.-10.12.2020 klo 17.15-18.00	Tikkurilan terveysasema, Kielotie 11 A, 01300 Vantaa	Essi
Tuolijumppa, Myyrmäki	Maanantaisin 31.8-7.12.2020 klo 12.15-13.00	Myyrmäen urheilutalo, kokoustila 2. kerros Myyrmäenraitti 4, Vantaa	Helena
Venyttely- ja kehonhuolto, Myyrmäki	Keskiviikkoisin 2.9-9.12.2020 klo 16.00-16.45	Myyrmäen urheilutalo, pieni voimistelusal 2. kerros Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa	Vuokko
Allasjumppa, Myyrmäki	Maanantaisin 7.9.-14.12.2020 Ykkösryhmä klo 16.00-16.45 Kakkosryhmä klo 16.45-17.30	Myyrinkoti, uima-allasosasto, pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	Essi
Voimaa ja tasapainoa Myyrmäki	Tiistaisin 1.9.-8.12.2020 klo 17.00-17.45	Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	Essi
Asahi Tikkurila	Maanantaisin 7.9.-7.12.2020 klo 17.00-17.45	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34, 01300 Vantaa	Eveliina

Tiedot voivat muuttua koronarajoitusten vuoksi.

Vantaan Reumayhdistys ry:n sääntömääräinen

Syyskokous 2020

Keskiviikkona 4.11.2020 klo 17.00
 Myyrmäen terveysaseman 1. krs,
 Jönsaksentie 4, Myyrmäki

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilu,
 Tervetuloa!



HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING

ADMINISTRATION

Helsingfors Svenska Reumaförening rf
Stora Robertsgatan 20-22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors
tel. 050 421 2120, måndag - fredag kl. 10 - 14
hsreuma@kolumbus.fi
www.helsingforssvenskareumaforening.fi

Styrelse år 2020

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

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

Suppleanter: Maya Saloranta, Ritva Saukonpää

Ledare för fibromyalgigruppen

Ralf Pauli, tel. 040 59 50 113, Clary Westerberg, tel. 0400 870 062

Ledare för polymyalgigruppen

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

Konditionsansvarig

Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861

Stödpersoner

Katarina Beijar tel. 050 560 37 71

Eija Bärlund-Toivonen tel. 040 094 93 32

Inger Östergård tel. 050 555 77 80

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

Medlemsavgiften för 2020 är 20 €.

Händelsekalender hösten 2020

Närmare uppgifter om den kommande verksamheten ingår i medlemsbrev som sänds tre gånger i året. Medlemsbrev med detaljerad information om höstens verksamhet sänds i september. Dessutom publiceras påminnelse om medlemskvällarna i Hbl:s Evenemax. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar och andra medlemsaktiviteter. Hemsidan når du genom: www.helsingforssvenskareumaforening.fi.

På grund av coronapandemin och de därav införda restriktionerna beslöt föreningen att inhibera all planerad medlemsverksamhet f.o.m. början av mars 2020. Också Spa-resan som var planerad till mitten av oktober inhiberades för detta år. Endast medlemskvällen den 22.2. och Reumadag för Svenskfinland som hölls den 7.3.2020 på Tolö Servicecentral i Helsingfors genomfördes som planerat.

För att begränsa spridningen av coronapandemin fastställde Riksdagen den 30.4 en tillfällig undantagslag från föreningslagen. I lagen stadgas att föreningar detta år kan hålla sina stadgeenliga vårmöten t.o.m. den 30.9.

Föreningens styrelse sammanträdde den 27.5. och beslöt då följande:

Onsdagen den 2.9. Styrelsens planeringsdag för höstens verksamhet på Backby gård

Tisdagen den 22.9 kl 18 Föreningens stadgeenliga vårmöte

Lördagen den 14.11 kl 14 Svenska teatern: "Vi är bara människor".

Obs! anmälan till Helsingfors stads svenskspråkiga motionskurser (vattengymnastik, konditionssal ...) den 12.8 kl 15- på: asiointi@hel.fi eller 09 3108858

Föreningens

Stadgeenliga Vårmöte 2020



Tisdagen den 22.9. klo 18
Stora Robertsgatan 20-22 A, V vän

Kallelse i särskild annons i tidningen.

Svenska Teatern:

VI ÄR BARA MÄNNISKOR

lördagen den 14.11. klo 14

Biljettpriset är 30 euro för medlemmar, 33 euro för icke-medlemmar.

Reservera biljett av Ursula Stenberg, tel 040 7640873
el ursula.stenberg@kolumbus.fi
senast den 12.10.



KUNSKAP GER LINDRING

Kunskap ger lindring var temat för årets Reumadag för Svenskfinland. Fem föreläsare delade med sig av sin kunskap till närmare hundra deltagare. "Jo, just så är det", hörde jag någon säga under lunchpausen som kommentar till en beskrivning av en åldersrelaterad "krämpa". Själv kände jag bäst igen mig när audionom Anita Valjakka berättade om hörseln och hälsocoachen Kitty Seppälä berättade om rörelse och balans.

Redan innan jag fyllde 75 märkte jag att jag kunde ha svårigheter att uppfatta början av en sats och vissa ord. Det är typiskt då ordet innehåller tonlösa konsonanter, fick vi höra. Då ordet till exempel är "höft" eller "höst" tvingas man att av sammanhanget sluta sig till vad som avses. Vid det laget har man ohjälpligt blivit efter, och kan hastigt bli betraktad som "bakom flöten".

Också i större sällskap med flera korsande röster kan personer med nedsatt hörsel ha svårigheter att hänga med. Det leder lätt till att de undviker sådana situationer, vilket i sin tur kan leda till ensamhet. Men följderna stannar inte vid det, fick vi höra. Också minnesfunktionerna påverkas negativt av försämrad hörsel och minskad stimulans förslöar hjärnan. Men Anita Valjakka kunde också ge oss några tröstande ord. Hjärnans plasticitet bibehålls livet ut. Det betyder att den hela tiden formas och "lär sig" av det som sker i dess omgivning. Hörselimpulserna har därför en stor betydelse. Skaffa hörapparat! löd rådet. Av personer över 65 behöver hälften hörapparat, fick vi höra. Av 80 år fyllda behöver alla en sådan. Då

hänger man med socialt och hjärnan får stimulans. Man kan igen glädja sig åt att vara "vid sina sinnens fulla bruk". Igenkänningsfaktorn i Kitty Seppäläs presentation av rörelse och balans var också stor. För egen del kom jag att tänka på skridskorna jag i januari förde till återvinningscentralen. Jag vågar helt enkelt inte mera bege mig ut på isen. Och då tänker jag inte på någon havsis, som denna vinter inte ens existerade. Nej, jag har blivit rädd för att falla på grund av styvhet och säkerligen också nedsatt reaktionsförmåga. Rädsla gör att man faller lättare, konstaterade Seppälä. Det behövs snabba nervsignaler till musklerna för att kontinuerligt korrigera balansen. Dessutom behövs rörliga leder och fungerande muskler. Det finns enkla sätt att stödja de här funktionerna, framhöll Seppälä. Att gå i trappor både upp och ner, det har vi alla hört om. Men man kan också "smygträna". Stå till exempel på ett ben när du tvättar tänderna. Eller försök, så länge det är möjligt, att dra på dig strumporna stående.

Man behöver inte gå på gym eller göra löprundor. Också små rörelser och långsamma rörelser har effekt. Bara man gör dem. Det rådet blir lättare att följa om du gör rörelserna till en del av ditt vardagsprogram. Om rörelsekontrollen rostar, ökar klumpigheten.

Stämningen och deltagarnas aktivitet visade att föreläsningarna fyllde en viktig funktion. De gav deltagarna många råd och tips för en bättre vardag.

Text och bild: Ralf Pauli



Också små rörelser och långsamma rörelser har effekt. fick deltagarna höra medan de pausgymnade.

Man skall inte dra sig för att skaffa hörapparat framhöll audionom Anita Valjakka. Till höger Helsingfors Svenska Reumaförenings ordförande Gunvor Brettschneider.



Reumadagen arrangerades av Helsingfors Svenska Reumaförening i samarbete med Finlands Reumaförbund 7.3.2020 i Tölö servicecentral i Helsingfors. Som dagens ordförande fungerade föreningens ordförande Gunvor Brettschneider.



RheuMan undrar:

Vad skall hända med våra sedlar och mynt?

Alla har kunnat konstatera att användningen av sedlar och mynt har minskat. Sedan flera år är det betalkort och betalningar över nätet som gäller. Och nu har det blivit allt vanligare med mobila betaltjänster, betalningar direkt mellan två smarttelefoner. Betyder det här att de fysiska sedlarnas och myntens tid snart är helt förbi?

Redan en tid har det förekommit att en butiks innehavare eller tjänsteproducent helt sonika vägrar ta emot gamla hederliga kontanter. Hur är det möjligt? Hur kan någon vägra ta emot ett lagligt betalningsmedel, som garanteras av centralbanken? Senast RheuMan stötte på det här var då han skulle betala vid ett besök på stadens avstjälningsplats. Nix, här accepteras inga kontanter som betalning.

Han kunde förstå att vägran hade med säkerheten att göra. Avstjälningsplatserna ligger avsides. Kassan kan locka till stöld. Samma risk finns inte med en digital betalning. Men det är inte bara risken för kassastöld som har gynnat digitala betalningar till den grad att man till och med vägrar ta emot kontanter. Digitala betalningar är en kostnadseffektiv betalningsform.

Och vad säger centralbanken? Centralbanken har i huvudsak fått nöja sig med att se på hur användningen av deras sedlar minskar för varje år. RheuMan och många med honom har liksom utgått ifrån att säljaren har en skyldighet att acceptera det betalningsmedel som juridiskt getts status som lagligt betalningsmedel. Men ställd inför frågan har banken konstaterat att det i Finland råder avtalsfrihet. Det betyder att handlare kan vägra ta emot kontant betalning. En förutsättning är att köparen tydligt informeras om det här före köpbeslutet.

Den marknadsdrivna utvecklingen är inte problemfri. Av olika orsaker har inte alla möjlighet att använda sig av elektroniska betalningsformer. Det finns personer som blivit vägrade att öppna ett bankkonto eller som på grund av ålder eller sjukdom inte kan använda digitala tjänster. I vilket fall som helst har utvecklingen varit så snabb att alla inte hunnit med.

Och sedan har vi små vardagliga situationer för vilka en direkt fysisk betalning förefaller naturligast, åtminstone i RheuMans ögon. På städdagen i maj har du kanske plockat ihop några gamla prylar, som du ställt fram på en kartonglåda

på trottoaren för försäljning. Om du för dessa transaktioner om några euro en gång per år skall förse dig med en kortläsare, då har kostnadseffektiviteten ätit upp flera gånger om.

Du invänder kanske: Det finns ju mobila betaltjänster. Visst du har så rätt. Men det finns faktiskt personer som inte är trakterade av smarttelefonens kontinuerliga nätuppkoppling. Den är lätt beroendeframkallande och den gör dig till ett objekt för krafter du inte har någon aning om.

Den utveckling som vi kunnat iaktta under de senaste två decennierna bygger inte på myndigheternas beslut baserat på utredningar och konsekvensbedömningar. Det är marknadens "osynliga hand" som styr utvecklingen. Och vackert så.

Men utvecklingen har medfört en principiellt viktig förändring, som man inte fått större uppmärksamhet vid. De gamla fysiska kontanterna garanterades av centralbanken. Den som vid en försäljning erhöll en sedel utgiven av centralbanken kunde vara säker på att i sin tur kunna använda sedeln för att kvittera en egen skuld. En digital betalning förutsätter i

sista hand förtroende för det privata banksystemet. En digital betalning innebär att ditt konto i en privat bank debiteras och säljarens konto i säljarens bank krediteras.

Någon kanske undrar: Kan inte centralbanken skapa ett eget för alla parter kostnadseffektivt digitalt betalningsmedel, som åtnjuter centralbankens garanti. Det här är möjligt och någonting man inom centralbankerna funderar på. Men vi är inte där ännu.

Tillbaka till RheuMans fråga. Vad skall hända med våra sedlar och mynt? Deras betydelse kommer ytterligare att minska. Det är oundvikligt. Vi kommer i fortsättningen allt oftare att stöta på innehavare av butiker och kaféer som inte tar emot kontanter. Men de gamla kontanta betalningsmedlen försvinner inte helt. Det kommer också i fortsättningen att finnas ett behov av dem. Åtminstone känner sig RheuMan mera bekväm när han vet att plånboken innehåller en sedel och börsen några slantar. Om inte för annat, så för att kunna lägga en slant i en utsträckt hand.

Psykiskt välmående trots *depression*, ångest och värkproblematik

Föreläsning av psykiater Mikael Riska på Reumadag för Svenskfinland den 7.3.2020

Depression

Depression är en av våra folksjukdomar. Den är en psykisk sjukdom som kan beskrivas som en övergående känsla av nedstämdhet som var och en av oss har ibland tex. som en reaktion till motgångar. Det finns ett tiotal centrala depressionssymptom som i olika grad kan finnas med i sjukdomsbilden.

Centrala depressionssymptom

De centrala depressionssymptomen är: depressiv sinnesstämning, oförmåga att känna välbehag, utmattning, förlust av självförtroende eller självvärdering, omotiverade skuldskänslor och självkritik, dödstanor, oförmåga att fatta beslut och koncentrationssvårigheter, psykosomatisk retardering eller agitation, sömnrörningar, förändringar i matlust och vikt.

För att man skall kunna tala om en egentlig depression bör symptomen ha funnits med i **två veckors tid**. Man kan indela depressionen i en lindrig (4 av symptomen), medelsvår (6 av symptomen) och svår (8 eller fler av symptomen). Har personen dessutom en störd verklighetsuppfattning, talar man om en **psykotisk depression**.

Depression hör till de vanligaste orsakerna till att människor blir sjukpenionerade i Finland. Fem till tio procent insjuknar i depression varje år, dvs över 250 000 personer i Finland lider av depression just nu. En femtedel av befolkningen får depression någon gång under livstiden, kvinnor två gånger oftare än män.

Orsaker till insjuknande i depression

Det finns många olika orsaker till att man insjuknar i depression. I över två tredjedelar av fallen börjar en depression efter en negativ livshändelse. En besvärlig skilsmässa, arbetslöshet, en allvarlig sjukdom eller förlusten av en nära anhörig är exempel på livshändelser som kan utlösa en depression. Risken att insjukna i en depression ökar också om man samtidigt saknar psykosocialt stöd (vänner, nära släktingar) eller ifall man har ekonomiska svårigheter. Genetiska (ärfvliga) faktorer spelar också en central roll. I tvillingsstudier har man kunnat påvisa att ifall den ena tvillingen insjuknar i en depression är det mer än femtio procent (50%) sannolikhet att också den andra tvillingen i något skede kommer att insjukna i en depression.

Depression tenderar till att vara en återkommande sjukdom. Har man tidigare haft en depressiv episod så är sannolikheten ca femtio procent (50%) att man återinsjuknar i en ny depression.

Biologiskt har man också kunnat påvisa att personer som har depression har en obalans av ämnet **serotonin** i hjärnan. Serotonin är en signalsubstans (ett ämne) i hjärnan som har till uppgift att balansera våra känslor.

Behandling av depression

De centrala behandlingsformerna är olika **depressionsmediciner**, olika former av **psykoterapi** (ex. CBT = kognitiv-behavioral psykoterapi) eller IPT (Interpersonal psykoterapi) eller så **ECT-behandling** (elbehandling). Depressionsmedicinerna verkar genom att tex. påverka serotonin-nivån. Effekten kommer efter 2-3 veckors medicinering.

Det finns många olika psykoterapi-former man kan välja mellan då man behandlar depression. Det finns korttids-terapi och långa terapi. Det finns också musikterapi och konstterapi. Man kan också få psykoterapi via internet (se tex. mielenterveystalo.fi). I CBT (kognitiv psykoterapi) strävar man till att försöka ändra på ett negativt tankesätt vilket sedan via ändrat beteende kan förändra känslolivet.

Vid lindriga depressioner är oftast samtalsterapi tillräcklig som enda behandling. Ju svårare depression desto större roll har medicineringen. ECT (elbehandling) används vid svåra depressioner som ej svarat på den medicinska behandlingen. Depression- och ångestproblematik förekommer ofta samtidigt.

Ångest

Att beskriva ångest är inte lätt eftersom den kan upplevas på så olika sätt. Det kan vara en känsla av inre spändhet och rastlöshet som på utsidan yppar sig i handlingar eller i kroppsliga symptom.

Ångesten kan också ta sig uttryck i rädsla, fasa, panik, skakningar, ett överkligt tillstånd eller rädsla för att bli galen. Den kan förekomma i olika former och styrkor, varav den extrema är panikattacken.

Ångestens biologiska funktion är att åstadkomma försiktighet, aktsamhet och beredskap att agera i en risksituation. Ångesten är en så stark och primitiv känsla att det under stark ångest är svårt att koncentrera sig på annat. Ångesten åstadkommer även att kroppen blir alert. I vanliga fall borde ångesten gå över när den hotande situationen är förbi.

Förutom vid hotande situationer utifrån kan även ångesten uppstå "inifrån". Bara tanken på den obehagliga och hotande situationen kan utlösa stark ångest. Det är känt att starka känslor

och drifter såsom ilska, aggression, skuld, skam och sexualitet kan utlösa ångest.

När är det frågan om en störning?

När de egna undermedvetna och medvetna metoderna för ångestkontroll tar slut får man ofta symptom. Många lider av någon typ av ångestsymptom då och då, men först när symptomen blir långvariga och stör det vardagliga livet, bildar de ett ångestsyndrom. Ångest kan framträda som **panikstörning**, rädsla för sociala situationer (**social fobi**), **specifika rädslor** och **allmän ångestfylldhet**.

Förekomst

Ångeststörningar hör till de vanligaste psykiska störningarna. Tjugofem procent (25%) av befolkningen lider i något skede av ångest. av befolkningen insjuknar tio procent (10%) i någon ångestsjukdom i något skede av livet.

Olika former av ångeststörningar

Panikstörning kännetecknas av återkommande intensiva ångest-panikanfall. Centrala symptom vid panikanfallen är andnöd, kvävningsskänsla, ökad hjärtfrekvens, känsla av svindel, smärta i bröstet, svettning och rädsla att mista kontrollen. Hos en del kan anfallen vara förknippade med rädsla för offentliga platser, varvid personen börjar undvika dessa situationer.

Rädsla för sociala situationer (social fobi) yttrar sig i att sociala situationer ger upphov till svår ångest (uppträdande, måltider i sällskap, tala i telefon). Centrala symptom som kan förekomma är rodnande, darrning, svettning, hjärtklappning, muskelspändhet, muntorrhet, "fjärilar i magen" och svårigheter att prata.

Specifika rädslor (fobier) är störningar som var tionde mänska har lidit av i något skede av sitt liv. Det är en överdriven och/eller irrationell rädsla som riktas mot någon i sig ofarlig sak eller situation. Vanligast är det med rädslor för höga platser, flygresor, åska, spindlar, ormar och stängda rum. Dyliga rädslor leder ofta till ett undvikande beteende.

Generaliserat ångestsyndrom (GAD) tar sig uttryck i långvarig ångest, vars intensitet kan variera beroende på olika stressfaktorer. Personen har ständigt flera anledningar till oro (ex. hälsa, ekonomi). Ångesten är förknippad med många fysiska symptom såsom muskelsmärter, sväljnings-svårigheter och diarre/obstipation.

Vad händer i hjärnan under ångest?

Uppkomsten av en känsla är ett komplicerat fenomen, som innehåller många olika faser. Förenklat kan man säga att

ångesten uppstår i **mellanhjärnan** där den mandelformade **amygdalan** och **hippocampus** sitter. Hos personer som lider av ångestsyndrom är dessa centrala hjärnområden mera känsliga för störningar än i genomsnitt. Behandlingen av ångest är mycket likadan som i depression. Mediciner (depressionsmediciner), som påverkar serotonin-nivån, tar en viss tid innan de börjar verka.

Lugnande mediciner (benzodiazepiner) ger snabbare symptomändring, men obs!! **risk för att utveckla beroende**. en annan vårdform är **psykoterapi**. Den kognitiva psykoterapi utgår ifrån att tankarna påverkar känslorna och beteendet. Genom att analysera och korrigera våra tankar, kan vi lindra ångesten.

Återkommande värkproblematik

För att orka med återkommande värkproblematik är det viktigt att inte isolera sig. Ett sätt att klara av smärtan är att delta i olika aktiviteter som känns viktiga och naturliga (musik, hantverk, motion mm.). Sjukdomen hamnar i bakgrunden då man gör olika saker som man njuter av. Om man märker att man mår fysiskt och/eller psykiskt dåligt skall man söka hjälp. Regelbunden motion är till nytta med tanke på sinnesstämningen både i förebyggande syfte och i lindringen av eventuella symptom. Om man tränar psyket lika aktivt som man tränar sina muskler stärker man också sina psykiska resurser.

Soili Wallenius är en psykolog och psykoterapeut som har arbetat mycket med patienter med smärtproblematik. Hon ger bla. råd som att bejaka smärtan, inte förtrycka den. Känslorna skall kunna uttryckas antingen genom att prata med någon, skriva eller måla. Hon använder också begreppet **resilliens** som enkelt kan översättas: att klara av svåra situationer, att klara av motgångar. Var och en kan träna upp sin resilliens. Man kan fundera på vilka ens styrkor är och sedan använda sig av dem när det är extra jobbigt. Hon betonar också vikten av goda människokorelationer nära anhörig eller någon som tex. lider av samma sjukdom).

Det finns mera info att hitta på nätadressen: mielivinkit.fi (Reumaförbundet)

Sammandraget av föreläsningen gjord av Gunvor Brettschneider Helsingfors Svenska Reumaförening rf

Koronakevät

Helsingin Reumayhdistyksessä liikuntaryhmät ja muu toiminta, myös kevätkokous, peruttiin 16.3. Tuon viikonlopun aikana tilanne koko Suomessa muuttui melkein epätodelliseksi. Mutta niin vaan kevät todisti, että tästäkin tilanteesta selvitettiin.

Kevään aikana yhdistyksen puhelinpalvelu toimi normaalisti eli maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10-14. Puheluita ja sähköpostitse yhteydenottoja toimistoon tuli tasaiseen tahtiin. Myös tukihenkilöt ja palveluasiamiehet olivat valmiuksissa vastaamaan jäsenten yhteydenottoihin. Yllättävää kyllä tämän koronakevään aikana yhteydenottoja tukihenkilöille ja palveluasiamiehille oli vähemmän kuin normaalioloissa.

Vertaisryhmissä ja kerhoissa pidimme toisiimme yhteyttä eri tavoin: puhelimitse ja sähköpostitse, WhatsAppilla ja Skypellä. Jotkut ryhmäläiset ovat pitäneet tiiviimminkin yhteyttä keskenään ja käyneet mm. yhdessä kävelemässä. Kävelystä onkin monelle tullut hyvä tapa pitää kuntoa yllä. Kulinaariklubilaiset tapasivat toisiaan kahvilassa tilanteen helpotettua kesäkuun alussa.

Hieman mielialat vaihtelivat kevään aikana ja kovasti jo odotamme aikaa, että pääsemme jossain vaiheessa fyysisestikin tapaamaan toisiamme. Toisaalta kevään valo ja luonnon herääminen on auttanut tässä uudessa ja oudossa tilanteessa.

Yhdistyksen hallitus piti kevään/alkukesän aikana yhden sähköpostikokouksen ja yhden videokokouksen. Hallituksessa on it-osaajia ja he kärsivällisesti neuvoivat meitä, joilla tietokoneen kaikki mahdollisuudet eivät ihan vielä ole hallussa. Näin saatiin toinen kokous pidettyä videokokouksena.

Jos jotakin hyvää koronakeväessä on, niin todennäköisesti monet ovat ottaneet tai joutuneet ottamaan normaalioloja pitempiä digiloikkia niin yhteydenpidossa lähimpiin kuin virallisempiin kokouksiin ja seminaareihin osallistumisessa. Jatkossa varmaan virtuaalinen toiminta on osa yhdistyksen toimintaa, vaikka maailma palautuisikin muuten ennalleen.



Pirkko Hyvärinen
Helsingin Reumayhdistys

Terveyskylässä on Reumatalo

Terveyskylä.fi on asiantuntijoiden ja potilaiden yhteistyönä toteutettu erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Se tarjoaa tukea sairauden kanssa elämiseen ja luotettavaa tietoa kaikille. HUS koordinoi palvelun kehittämistä. Se on Suomen kaikkien yliopistollisten sairaanhoitopiirien yhteinen projektikonaisuus, johon on saatu rahoitus Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriöltä.

Palvelun sisällä toimii virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin:

esim. Kivunhallintatalo, Nivelatalo, Reumatalo, Kuntoutumistalo ja Painonhallintatalo jne. Viimeisimpinä ovat valmistuneet Vertaistalo vertaistukeen ja Leikkauksen.fi, johon on koottu tietopaketti sairaalassa tehtävään toimenpiteeseen valmistautumiseksi ja leikkauksesta toipumiseksi. Vuoden 2018 loppuun mennessä avoinna on noin 30 taloa.

Reumatalosta (reumatalo.fi) löydät tietoa reumasairauksista, niiden hoidosta, itsehoidosta ja reuman

erityistilanteista kuten nopeasta yleis-tilan huononemisesta tai yllättävistä reaktioissa lääkehoidossa. Sisällön ovat tehneet ammattilaiset juuri sinua varten.

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

Terveyskylän palvelut sopivat erityisen hyvin elämänlaadun, oi-

reiden ja elintapojen seuraamiseen sekä pitkäaikaisen sairauden kanssa elämiseen. Kannattaa tutustua.

Hannele Jagadeesan
Espoon Reumayhdistys