PÄÄKAUPUNKISEUDUN
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Kevät 2021 / Våren 2021

# LUUVALO

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

*Tietoa, vertaistukea ja toimintaa!*

Tässä lehdessä mm.

- Reuma ja korona
- Arjen apuvälineet
- Jalkateräongelmat

Reumaliitto

# Kuntavaalit tulevat

*Reumaliitossa on syksyn 2020 aikana valmistauduttu tulevan kevään kuntavaaleihin. Rohkaisemme yhdistyksiä ja yksittäisiä jäseniä vaikuttamaan niihin.*

Kuluneen vuoden korona-tilanne on muuttanut lähes kaikkea, myös Reumaliiton vaikuttamistoimia. Esimerkiksi kasvokkain tapahtuvia tilaisuuksia ei eduskunnassa ole saanut järjestää. Siksi jokavuotinen Reumaviikon eduskuntatilaisuus muuttui sähköpostitse ja postitse tapahtuvaksi viestimme levittämiseksi.

Sanomamme kuitenkin oli tärkeä: sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminta on turvattava. Syksyllä nimittäin hallituksen budjettisuunnitelmissa järjestöiltä uhattiin leikata 33 prosenttia rahoituksesta. Vaikka tilanne saatiin ensi vuoden osalta ratkaistua, rahoituksen pieneneminen uhkaa yhä tulevaisuudessa.

Haasteen sekä valtakunnallisille, että paikallisille toimijoille asettaa myös sote-uudistus, mikäli se toteutuu kaavaillun kaltaisena. Siinä sosiaali- ja terveydenhuolto siirrettäisiin maakunnille/hyvinvointialueille, eli pois kunnilta.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, joka on vahvasti paikallisten yhdistysten toiminta-alaa, jakaantuisi uudistuksen myötä sekä kuntien että hyvinvointialueiden vastuulle. Moni kysyykin, mikä muutoksen myötä on paikallisten yhdistysten rooli ja miten varmistetaan viranomaisten yhteistyö ja rahoitus yhdistyksille.

Reumaliitto painotti sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaedellytysten takaamista myös lausunnossaan soteuudistukseen nyt syksyllä. Se on myös pääviestimme kevään 2021 kuntavaaleihin. Kuntavaaliviestissä esitämme, että 1. Yhdistykset saavat rahoitusta toimintaansa ja tiloja käyttöönsä 2. Kunnassa tehdään yhteistyötä ja kuullaan yhdistyksiä 3. Kunnassa ymmärretään yhdistysten tärkeys hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä.

Kukin yhdistys voi muokata sanomaa omaan tarpeeseen sopivaksi. Yhdistysten kuntavaalivaikuttamisen tueksi on Reumaliitossa tehty vinkkilista eri vaikuttamisen keinoista. Vaikuttamista ei kannata pelätä. Yksinkertaisimmillaan se on ehdokkaan kanssa torilla käyty keskustelu.

Reumaliiton vaikuttamisen pääpainopiste on sairastamisesta potilaalle aiheutuvien kustannusten alentaminen. Siksi olemme tyytyväisiä siitä, että vuoden aikana olemme saaneet pyyntöjä lausunnoista asiakasmaksulakiin sekä sosiaali- ja terveysministeriöltä että eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnalta ja vielä mahdollisuuden puhua siitä poliitikoille.

Maininnan arvoinen lienee myös *tosilitsumabi*-nimisen lääkkeen saaminen Kelan korvausoikeuden piiriin rajoitetusti jättisoluarteriitin hoidossa.

Reuma- ja tule-sairaiden viestiä on siis viety eteenpäin monella eri tavalla ja tahoille. Paljon merkittäviä asioita on koko ajan valmistelussa, joten työmme jatkuu.

*Lisätietoa Reumaliiton vaikuttamistoiminnasta löydät nettisivuiltamme.*

27.11.2020

**Miranna Seppälä**
*Reumaliiton sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntija*

## Reumaliiton toiminnanjohtaja Anu Uhtio:

# "Järjestöjen ydin säilyy"

Viime vuoden keväänä Reumaliiton toiminnanjohtajana aloittanut **Anu Uhtio** vastasi Luuvalon kysymyksiin.

**Kuka olet ja mistä tulet?**
*Olen Espoosta syntyisin, Keravalla kasvanut ja vuodesta 1991 Helsingissä asunut. Pian parikymmentä vuotta olen viihtynyt Itä-Helsingissä.*

**Kerro vähän työtaustastasi.**
*Olen ensimmäiseltä koulutukseltani farmaseutti, joten työkokemusta on apteekista ja lääkeyrityksestä. Tätä taustaa vasten reumasairauksien lääkehoitojen kehityksen seuraaminen on ollut todella mielenkiintoista. Sittemmin siirryin oman vapaaehtoistoiminnan ja yhdistyksen hallitustyöskentelyn kautta työhön Adoptioperheet-järjestöön.*

**Miten päädyit Reumaliittoon?**
*Haluan työskennellä järjestökentällä. Reumaliiton paikka tuntui yhdistävän koulutukseni ja työkokemukseni uudella tavalla. Tiesin Reumaliiton vaikuttavaksi ja vireäksi toimijaksi, jolla on pitkä historia.*

**Mitä kaikkea tehtäviisi kuuluu?**
*Reumaliitossa työ on todella monipuolista. Tärkeintä on huolehtia liiton toimintaedellytyksistä ja kehittymisestä aikojen muuttuessa.*

**Mikä työssä on mukavinta? Entä ikävintä?**
*Hienointa on työn merkityksellisyys sekä työntekijöiden että vapaaehtoisten sitoutuneisuus sairastuneiden hyvinvoinnin lisäämiseen. Harmillista on rahoituksen epävarmuus, mikä vaikeuttaa toiminnan suunnittelua pitkäjänteisesti.*

**Kerro ajatuksesi Reumaliiton tulevaisuudesta?**
*Järjestöjen ydin säilyy tulevaisuudessa. Ihmiset tarvitsevat tietoa, vertaistukea ja edunvalvontaa erilaisissa elämäntilanteissa jatkossakin. Digitaalisuus tulee korostumaan, mutta ei koskaan korvaa kokonaan kasvokkain tapaamista. Näen Reumaliiton jatkossakin aikaansa seuraavana, jäsenyhdistyksiään kuulevana kumppanina, joka luotettuna toimijana osallistuu ahkerasti yhteiskunnalliseen keskusteluun.*

**Miten luonnehtisit itseäsi?**
*Ihmisenä ja työkaverina olen spontaani, helposti innostuva ja demokraattinen. Pidän siitä, että saan jatkuvasti oppia muilta ihmisiltä. En stressaannu herkästi. On ihan mukavaakin, kun on monta palloa ilmassa.*

**Kerro perheestäsi?**
*Minulla on kolme upeaa lasta. 22-vuotias esikoinen haluaa tulevana sosiologina omalta osaltaan parantaa maailmaa. 20-vuotias suuntaa kaupalliselle alalle ja 13-vuotias kuopus keskittyy seiskaluokkaan ja huimaan kasvuspurttiin.*

**Miten rentoudut?**
*Tykkään kotoilla ja konmaritan lapsiperheen kotia kohti uutta elämänvaihetta. Kävelen ja pyöräilen, käyn ryhmäliikunnassa ja ratsastamassa. Rentoudun luonnossa liikkumalla tai ihan vaan ihmettelemällä sen moninaisuutta.*


**LUUVALO** KEVÄT 2021 / VÅREN 2021

**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
Matti Virkkunen
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 syksyllä 2021***




# Vapaaehtoisuus ja vaikuttavuus

***Reumayhdistysten ja Reumaliiton toiminnan ydin ovat vapaaehtoiset***

Espoon Reumayhdistyksen koronatoimet alkoivat perjantaina 13.3.2020. Suomeen ja maailmaan on jo ehtinyt syntynyt koronavauvoja. Pandemia on kohdannut meidät kaikki, ikään ja tulotasoon katsomatta. Elämme oman sukupolveni ensimmäistä maailmanlaajuista kriisiaikaa.

Tänään muistan kiitollisuudella kaikkia miehiä ja naisia, jotka ovat omalla työllään pelastaneet meille itsenäisen Suomen, jossa elää, ainakin tutkimusten mukaan, maailman onnellisin kansa. Yhteiskuntamme on säilyttänyt toimintakykynsä myös nykyisen kriisin aikana ja selviytynyt siitä paremmin kuin moni muu maa. Kiitos siitä kuuluu erityisesti terveyden- ja vanhustenhoidon henkilöstölle sekä kaikille vapaaehtoistyötä tekeville.

Vuonna 1925 syntynyt äitini oli seitsenpäisen sisarussarjan keskimmäinen. Kaikki sisaret, vuonna 1934 syntynyttä nuorinta lukuun ottamatta, toimivat sodan aikaan vapaaehtoisina Lottajärjestössä. Miehille sota ei ollut vapaaehtoista. Sisarusten ainoa veli kaatui sodan viimeisinä päivinä. Heidän työnsä vaikuttaa elämäämme vielä tänään ja pitkälle tulevaisuuteen. Ajattelen heitä kiitollisin mielin ja sytytän tänään kynttilät heidän muistolleen.

Meitä vapaaehtoisia tarvitaan erityisesti näinä kriisiaikoina. Vaikka toimintamahdollisuuksia on rajattu, voimme keksiä uusia. Älypuhelimista on mahdollista soittaa video- ja ryhmäpuheluita. Jokaisella on käytettävissä ainakin tavallinen puhelin, jolla soittaa ystävälle tai tuttavalle. Sosiaalinen media on täynnä erilaisia keskustelu- ja harrasteryhmiä. Kasvomaskia käyttäen voi myös järjestää turvavälein yhteisen kävelyretken puhtaaseen luontoon. Emme ole yksin vaikka olemme eristyksissä.

***Parempaa alkanutta vuotta toivottaen!***

**Paula Pöntynen**
Espoon Reumayhdistys ry
puheenjohtaja

# Tietoa, tukea, toimintaa

Vuosi 2021 on Helsingin Reumayhdistyksen 75-vuotisjuhlavuosi. Koskaan yhdistyksemme historiassa emme ole eläneet niin poikkeuksellista aikaa kuin viime vuonna ja todennäköisesti vielä ainakin kevätkausi tänä vuonna. Korona on varmasti vaikuttanut jokaisen jäsenemme elämään. Olemme yhdistyksen hallituksessa pohtineet, miten pitää yhteyttä kaikkiin jäseniin, sillä olette todellakin olleet mielissämme. Tämä Luuvalo-lehti onneksi tavoittaa teidät kaikki.

Uuden keskitetyn jäsenrekisterin myötä mahdollisuutemme lähettää myös sähköisiä tiedotteita paranevat. Toivon, että kaikki he, jotka haluavat tietoa yhdistykseltämme myös sähköpostitse, ilmoittavat toimistoomme sähköpostiosoitteensa, jos sitä ei ole esimerkiksi yhdistykseen liittymisen yhteydessä ilmoitettu.

Samalla haluan korostaa, että kaikki kevään toimintamme on tässä Luuvalossa, joten kaikki he, joilla ei ole nettiä tai sähköpostia käytössä, pysyvät tämän myötä ajan tasalla siitä, mitä yhdistyksessämme kevään aikana tapahtuu. Lehti kannattaa sen vuoksi säilyttää, jotta voi siitä tarkistaa tapahtumat kevään aikana. Ja aina voi soittaa toimistoomme ja kysyä puhelimitse, mitä tapahtumia on tulossa ja menossa.

Viime syksy aloitettiin turvajärjestelyin ja pääsimmekin marraskuun loppuun ennen kuin toiminta keskeytettiin. Nyt kevään alkaessa toimimme samalla tavalla viranomaisohjeita noudattaen. Olemme painottaneet toimintaamme loppukevääksi toivoen, että silloin tilanne olisi jo rauhallisempi. Toivomme edelleen ilmoittautumista tapahtumiin, joko toimistoon tai ryhmien vetäjille, jotta voimme pitää osallistujamäärät turvallisina.

**Pidä huoli reumastasi**
Olemme kuulleet terveydenhuollon huolen siitä, että potilaat eivät koronan aikana ole hakeutuneet vastaanotoille, kun sairauden oireita on. Kaikissa sairauksissa, myös reumasairauksissa on erityisen tärkeätä, että diagnoosi saadaan ajoissa ja sairautta päästään heti hoitamaan. Sen takia on ensiarvoisen tärkeätä, että oireiden ilmaantuessa hakeudutaan hoitoon. Oireita ei pidä vähätellä, sillä vaikka oireet voivat olla alussa lieviä, niin hoitamattomana on kyse vakavista sairauksista.

Myös jo kauemmin sairastaneiden reumapotilaiden seurantakäynneistä on hyvä pitää kiinni, jotta voidaan seurata sairauden tilannetta ja sen vaikutuksia jaksamiseen. Jos seurantakäynti toteutetaan etänä, vaikkapa puhelimitse, on tärkeätä varautua siihen samaan tapaan kuin fyysisesti tapahtuvaan seurantakäyntiin. Hyvä on kirjata ylös kaikki kysymykset ja huolenaiheet, jotta ne varmasti tulevat käsiteltyä keskustelun aikana. Seurantakäyntien väli on sen verran pitkä, että kannattaa todella paneutua asiaan.

**Vapaaehtoisuus vahvistaa**
Nyt vuonna 2021 vapaaehtoisuus on toista vuotta Reumaliiton ja sen jäsenyhdistysten teemana otsikolla
Vapaaehtoisuus vahvistaa.

Helsingin Reumayhdistyksessä vapaaehtoiset ovat olleet alusta saakka olennainen osa toimintaa. Ensimmäiset vuodet yhdistys toimi pelkästään vapaaehtoisten voimin. Mutta jo aika aikaisessa vaiheessa pystyimme palkkaamaan toimistonhoitajan hoitamaan yhdistyksen juoksevia tehtäviä ja toimimaan vapaaehtoistyön koordinaattorina. Tämä järjestely on mahdollistanut sen, että vapaaehtoiset voivat tehdä sitä mikä tuntuu hyvältä ja omalta ja sen ajan, mikä tuntuu hyvältä.

Lämmin kiitos kaikille vapaaehtoisille, jotka olette antaneet aikaanne ja ideoitanne tämän yhteisen yhdistyksemme hyväksi ja reumaa sairastavien tukemiseksi ja palveluiden kehittämiseksi. Tällä hetkellä vapaaehtoisten panos on merkittävä Pieni Ele -keräyksessä, tukihenkilö- ja palveluasiamiestoiminnassa, vertaistukiryhmissä ja kerhoissa. Myös hallituksen jäsenyys on tärkeää vapaaehtoistoimintaa. Jäsenyys hallituksessa myös tarjoaa vaikuttamisen mahdollisuuksia yhdistyksen näkyvyyteen ja vaikuttamistyöhön.

Kaikkiin edellä mainittuihin vapaaehtoisuuden alueille otamme ilolla vastaan myös uusia toimijoita. Joten jos sinua kiinnostaa vapaaehtoistoiminta Helsingin Reumayhdistyksessä, otathan yhteyttä toimistoomme tai minuun.

Uusi vuosi ja kevät on toivon aikaa ja niin nytkin meillä on pieniä toivon pilkahduksia siitä, että nämä poikkeukselliset ajat vähitellen normalisoituvat.
***Toivotan kaikille Oikein Hyvää Uutta Vuotta 2021. Ollaan yhteydessä ja nähdään yhdistyksen tilaisuuksissa.***

**Marja-Terttu Brandt**
Helsingin Reumayhdistys ry
puheenjohtaja

# Vantaalle uusi puheenjohtaja

Olen **Matti Virkkunen**, Vantaan reumayhdistys ry:n uusi puheenjohtaja. Vaikka olen uusi puheenjohtaja, niin olen samalla yhdistyksen uusi jäsen. Katson yhdistyksen toimintaa uusin silmin ja toivon, että voimme tuottaa jäsenistölle heitä kiinnostavaa toimintaa.

Itselläni on reumatausta niin kuin suurimmalla osalla jäsenistöstämme. Koulutukseltani olen liiketalouden tradenomi AMK ja työskentelen finanssialalla. Taustaa minulta löytyy myös sosiaali- ja terveysalalta. Nimittäin työni ohella toimin Vantaan kaupungilla sosiaali- ja terveyslautakunnan jäsenenä ja Uudenmaan päihdehuollon kuntayhtymän hallituksen puheenjohtajana.

Vuodesta 2021 on tulossa koronaviruksen varjostama vuosi, mutta se ei estä meitä tekemästä suunnitelmia. Vanhat tutut ryhmät jatkavat toimintaansa tuttuun tapaan. Ensi vuodelle on suunniteltu erilaista toimintaa, mutta tapahtumat varmistuvat lähempänä. Esimerkiksi keväälle on suunniteltu metsäretkeä lähialueen kohteeseen, joka tarkentuu kevään aikana. Tapahtumiin saattaa tulla muutoksia koronaviruksen aiheuttaman epävarman tilanteen vuoksi. Kannattaa seurata Vantaan reumayhdistyksen nettisivuja osoitteessa www.vantaanreumayhdistys.net. Yhdistyksen sivuilta löydät päivitetyimmät tiedot.

Tavoitteenamme on tavoittaa jäsenistömme ja toiminnastamme kiinnostuneita mahdollisimman laajasti. Kiinnostusta lisäämällä pyrimme tavoittamaan eri ikäisiä ja taustaisia ihmisiä. Otamme mielellämme vastaan ehdotuksia toiminnan kehittämisestä. Ehdotuksia voitte lähettää sähköpostiimme reumayhdistysvantaa@gmail.com.

**Matti Virkkunen**
Vantaan reumayhdistys ry
Puheenjohtaja

# Nu behövs det framtidstro och tålamod

**Ett exceptionellt år**
Året som gick kommer de flesta av oss troligen att minnas som "corona-året". Det var året då vi inte kunde röra oss som vanligt, då vi måste inskränka vårt sociala liv och umgänget med andra till det minimala, då vi kämpade med våra munskydd och rent konkret höll avstånd till varandra. För många av oss har det också varit ett år av ensamhet. Å andra sidan har det också varit ett år då, särskilt vi äldre, har fått uppleva hur solidaritet och omtanke berikat vårt liv. Våra nära och kära i de yngre generationerna har ställt upp med butiksbesök och transport vid behov, särskilt under karantäntiden i våras. Vi har också många exempel på hur grannar och frivilliga inom olika organisationer ställt upp med grannhjälp som i forna tider på landsbygden.

Restriktionerna har varit tuffa men nu kan vi också se positiva resultat av dem och av att de flesta i sann "vinterkrigsanda" har följt regeringens rekommendationer. Smittspridningen har mattats av, dagarna börjar bli ljusare, redan det ger hopp om att vi småningom skall komma ut ur tunneln. Nu gäller det att orka litet till!

**Föreningens verksamhet**
Tyvärr har vår förening också varit tvungen att inställa den normala verksamheten under merparten av förra våren och under hela hösten. Styrelsen beslöt att i stället erbjuda nya tillfällen till samvaro: måndagsvandringar runt Tölöviken varannan vecka ledda av Eija Bärlund-Toivonen med en kopp kaffe och en pratstund som avslutning samt fredagskaffe varannan vecka på Stockmanns kafé i åttonde våningen. Sex till åtta medlemmar har deltagit i vardera aktiviteterna men det finns plats för fler. Beroende på hur situationen inom coronapandemin utvecklas kommer vi att fortsätta med dessa träffar under våren. I medlemsbrevet som skickas i medlet av januari ingår tidtabell och plats för måndagsvandringarna och också närmare information om fredagskaffet. Så snart coronasituationen tillåter återtar vi den normala verksamheten med medlemskvällar, motionsdagar, utfärder mm.

**Ny modell för social-och hälsovårdsreformen**
Också under denna exceptionella tid har planeringen av reformen inom social-och hälsovården fortsatt. En ny modell har utarbetats och lagförslaget har varit ute på remiss. Reformen, som ju varit aktuell i åtskilliga år, skall enligt planerna stegvis förverkligas så att den slutligt har genomförts år 2023. Enligt den nya modellen delas landet in i 22 välfärdsområden, varav Helsingfors stad, Västra Nyland och Östra Nyland utgör tre separata välfärdsområden. Reumaförbundet har i sitt remissvar bl.a. poängterat att det inom de strukturer som byggs upp bör beaktas hur vården verkställs på det praktiska, individuella planet, att de frivilliga organisationernas fortsatta verksamhet och samarbetet med välfärdsområdena och kommunerna bör tryggas, att rehabilitering av patienter bör få en större roll i vården, att klient/partientavgifterna inte får höjas och att man bör utarbeta mätinstrument för kvaliteten i vården.

Ett nytt år har börjat. Vi hoppas att det blir ett bättre år för oss alla och att föreningens vanliga verksamhet snart kan återupptas så att vi kan ses igen!
***Med en varm hälsning***

**Gunvor Brettschneider**
Ordförande
Helsingfors Svenska Reumaförening rf

# Psyykkisen tasapainon saavuttaminen

## masennuksesta, ahdistuksesta ja särkyongelmista huolimatta

*Luento, psykiatri Mikael Riska 7.3.2020, Reumadag för Svenskfinland.*

*Kooste Gunvor Brettschneider*

Masennus on yksi kansantaudeistamme. Se on psyykkinen tauti, jota voidaan kuvailla ohimeneväksi alakuloisuuden tunteeksi,minkälainen jokaisella meistä on ollut joskus esimerkiksi vastoinkäymisen kohdattuamme. Masennukseen liittyy kymmenisen keskeistä masennusoiretta, jotka vaikuttavat eriasteisesti sairaudenkuvaan.

**Keskeiset masennuksen oireet**
Keskeiset masennusoireet ovat masentunut mielentila, kyvyttömyys tuntea mielihyvää, uupumus, itsevarmuuden tai itsearvostuksen menettäminen, perusteettomat syyllisyydentunteet ja itsekritiikki, kuoleman ajatteleminen, kyvyttömyys tehdä päätöksiä ja keskittymisvaikeudet, psykosomaattinen taantuminen tai kiihtyminen, univaikeudet sekä muutokset ruokahalussa ja painossa.

Voidaksemme puhua varsinaisesta masennuksesta tulee **keston olla 2 viikkoa.** Masennus voidaan jakaa eri osiin eli lievään (4 oiretta), keskivaikeaan (6 oiretta) tai vaikeaan (8 tai enemmän oiretta). Jos henkilöllä lisäksi on häiriintynyt käsitys todellisuudesta, puhutaan ***psykoottisesta masennuksesta***. Masennus kuuluu tavallisimpiin sairauseläkkeiden syihin Suomessa. Viidestä kymmeneen prosenttia väestöstä sairastuu masennukseen joka vuosi, ts. yli 250 000 henkeä kärsii masennuksesta juuri nyt. Väestöstä viidesosa saa masennuksen joskus elämänsä aikana, naiset kaksi kertaa useammin kuin miehet.

**Masennukseen sairastumisen syitä**
Masennukseen sairastumisella on monia syitä. Yli kolmasosassa tapauksista masennus alkaa jonkun negatiivisen elämäntapahtuman jälkeen. Hankala avioero, työttömyys, vakava sairaus tai läheisen menettäminen ovat esimerkkejä elämäntapahtumista, jotka voivat laukaista masennuksen. Vaara sairastua masennukseen lisääntyy myös yhdistettynä psykososiaalisen (ystävät, läheiset sukulaiset) tuen puuttumiseen tai taloudellisiin vaikeuksiin. Geneettisillä (perinnöllisillä) tekijöillä on myös keskeinen vaikutus. Kaksoistutkimuksissa on voitu osoittaa toisen kaksosista sairastuttua masennukseen, on enemmän kuin 50 prosenttisesti todennäköistä että toinenkin jossain vaiheessa tulee sairastumaan masennukseen.

Masennukseen kuuluu, että se on uusiutuva sairaus. Aikaisempi masennusjakso altistaa 50 prosentin varmuudella sairauden uusiutumiseen. On voitu myös osoittaa biologisesti, että masentuneiden ihmisten aivoissa ***serotoniini***-niminen aine ei ole tasapainossa. Serotoniini on aivojen välittäjäaine, jonka tehtävä on mm. tasapainottaa tunteitamme.

**Masennuksen hoito**
Keskeiset hoitomuodot ovat eri ***masennuslääkkeet***, psykoterapian eri muodot (esim. *CBT* = kognitiivinen käyttäytymisterapia, tai *IPT* = ihmissuhdeterapia tai vielä ***ECT-hoito*** (sähkösokkihoito). Masennuslääkkeet toimivat siten, että ne esim. vaikuttavat serotoniinin tasoon. Vaikutus tuntuu vasta 2-3 viikon lääkityksen jälkeen.

Psykoterapian muotoja on monia erilaisia, joista valita masennusta hoidettaessa. Valittavana on joko lyhyt- tai pitkäaikaisia terapioita. Lisäksi löytyy myös musiikki- ja taideterapioita. On myös mahdollista saada psykoterapiaa internetin kautta (katso esim. mielenterveystalo.fi). CBT-hoidossa (kognitiivinen psykoterapia) tarkoitus on muuttaa negatiivinen ajattelutapa, mikä muuttuneen käytöksen kautta voi muuttaa tunne-elämän.

Lievän masennuksen parantamiseen riittää useimmiten keskusteluterapia ainoana hoitomuotona. Mitä vaikeampi masennus, sitä tärkeämpi osuus hoidosta koostuu lääkityksestä. ECT-hoitoa käytetään usein vaikeissa, ei lääkitykseen vastaavissa masennuksissa. Masennus- ja ahdistusongelmia esiintyy usein yhdessä.

**Ahdistus**
Ahdistuksen kuvaileminen ei ole helppoa, koska sen voi kokea niin monella eri tavalla. Se voi tuntua sisäisenä jännityksenä tai levottomuutena, joka purkautuu tekoina tai fyysisinä oireina. Ahdistus voi myös ilmaantua pelkona, kauhuna, paniikkina, tärinöinä, epätodellisena olotilana tai pelkona hulluksi tulemisesta. Se voi myös esiintyä eri muodoissa ja vahvuuksissa, joista äärimmäinen on paniikkikohtaus.

Ahdistuksen biologinen tehtävä on aikaansaada varovaisuutta, huomioonottamista ja valmiutta toimia vaaratilanteessa. Ahdistus on niin vahva ja primitiivinen tunne, että kovan ahdistuksen alla on vaikeata keskittyä mihinkään muuhun. Ahdistus aikaansaa myös sen, että keho terästyy. Tavallisesti tulisi ahdistuksen helpottua kun uhkaava tilanne on ohi.

Paitsi ulkoisissa uhkaavissa tilanteissa voi ahdistus myös tulla "sisältä". Vain ajatus epämiellyttävästä ja uhkaavasta tilanteesta voi laukaista vahvan ahdistuksen. Tiedetään että vahvat tunteet ja vaistot kuten suuttumus, aggressio, syyllisyys, häpeä ja seksuaaliset ajatukset voivat laukaista ahdistuksen.

**Koska kyseessä on häiriötila?**
Kun oman tajunnan ja alitajunnan keinot ahdistuksen torjumiseen loppuvat, iskevät usein oireet. Moni kärsii jonkun tyyppisistä ahdistusoireista satunnaisesti, mutta vasta kun oireet ovat pitkäaikaisia ja häiritsevät arkielämää, muodostavat ne ***ahdistussyndrooman*** Ahdistus voi esiintyä paniikkihäiriönä, sosiaalisten tilanteiden pelkona (sosiaalinen fobia), spesifiikkinä pelkona ja yleisenä ahdistuneisuutena.

**Esiintyneisyys**
Paniikkihäiriöt kuuluvat tavallisimpiin psyykkisiin häiriöihin. 25% väestöstä sairastuu jossain vaiheessa ahdistukseen ja 10% johonkin ahdistustautiin elämän jossain vaiheessa.

**Ahdistushäiriöiden eri muotoja**
Paniikkihäiriöille tunnusomaisia ovat toistuvat intensiiviset ahdistuspaniikkikohtaukset. Keskeisiä tuntomerkkejä paniikkikohtauksissa ovat hengenahdistus, tukehtumisen tunne, kiihtynyt syke, huimauksen tunne, rintakipu, hikoileminen ja pelko hallinnan menettämisestä. Joillakin saattaa kohtauksiin liittyä yleisten paikkojen pelko ja tällöin henkilö voi alkaa välttää näitä tilanteita.

*Sosiaalisten tilanteiden pelko* (sosiaalinen fobia) ilmenee sosiaalisissa tilanteissa siten, että se saa aikaan vaikeata ahdistusta (esiintymisissä, yhteisillä aterioilla, puhelinkeskusteluissa). Mahdollisia keskeisiä oireita ovat punastuminen, vapina, sydämentykytys, "perhosia vatsassa" ja puhumisen vaikeus.

*Erityiset pelot (fobiat)* ovat häiriöitä, jollaisista joka kymmenes ihminen *on* kärsinyt joskus elämässään. Sellainen on ylimitoitettu ja/tai irrationaalinen pelko, joka kohdistetaan johonkin itsessään vaarattomaan asiaan tai tilanteeseen. Tavallisimpia ovat ne pelot, joihin liittyy korkean paikan kammo, lentomatkat, ukkonen, hämähäkit, käärmeet ja suljetut huoneet. Tämäntyyppiset pelot johtavat usein välttelevään käyttäytymiseen.

*Yleistetty ahdistussyndrooma* (GAD) ilmenee pitkäaikaisena ahdistuksena, jonka voimakkuus voi vaihdella eri stressitekijöistä johtuen. Henkilöllä on jatkuvasti monia levottomuuden syitä (esim. terveys, talous). Ahdistukseen liittyy monia fyysisiä oireita kuten lihaskivut, nielemisvaikeudet ja ripuli/ummetus.

**Mitä aivoille tapahtuu ahdistuksessa?**
Tunteen muodostuminen on monimutkainen ilmiö, johon sisältyy monia eri vaiheita. Yksinkertaistetusti voidaan sanoa, että ahdistus syntyy ***väliaivoissa***, missä mantelinmuotoinen mantelitumake ja hippokampus sijaitsevat. Henkilöillä jotka kärsivät ahdistussyndroomasta ovat nämä keskeiset aivojen alueet alttiimpia häiriöille kuin keskimääräisesti. Ahdistuksen hoito on pitkälti samanlainen kuin masennuksen: lääkityksellä vaikuttaminen. serotoniinitasoon, tehon saavuttaminen tosin kestää jonkun aikaa. Rauhoittavat lääkkeet (bentsodiatsepiinit) antavat nopeamman oiremuutoksen, mutta niissä on riippuvuuden vaara, toinen hoitomuoto on psykoterapia Kognitiivinen psykoterapia perustuu siihen, että ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja käytökseen. Analysoimalla ja korjaamalla ajatuksiamme voimme lievittää ahdistusta.

**Jatkuvan säryn ongelma**
Kestääkseen jatkuvaa särkyä on tärkeätä, että ei eristäydy. Yksi keino selättää kipu on osallistua sellaisiin toimintoihin, jotka tuntuva tärkeiltä ja luonnollisilta (musiikki, käsityö, liikunta ym) Sairaus jää taka-alalle, kun tekee erilaisia asioita, joista nauttii. Jos huomaa voivansa fyysisesti tai psyykkisesti huonosti pitää hakea apua. Säännöllinen liikunta auttaa pitämään mieltä hyvänä sekä ennnaltaehkäisevästi että mahdollisia oireita helpottavasti. Jos harjoituttaa mieltä yhtä aktiivisesti kuin lihaksiaan, vahvistaa myös psyykkisiä voimavarojaan.

**Soili Wallenius** on psykologi ja psykoterapeutti, joka on paljon tehnyt työtä sellaisten potilaiden kanssa, joilla on särkyongelma. Hän mm. neuvoo hyväksymään kivun eikä tukahduttamaan sitä. Tunteet pitää voida ilmaista joko puhumalla jonkun kanssa, kirjoittamalla tai maalaamalla. Hän käyttää myös käsitettä ***resilienssi***, mikä yksinkertaisesti voidaan kääntää: vaikeiden tilanteiden selvittäminen, vastoinkäymisten selättäminen. Jokainen meistä voi voimaannuttaa oman resilienssinsä. Me voimme päätellä, mitkä ovat omat voimavaramme ja tukeutua niihin silloin, kun tuntuu erikoisen vaikealta. Hän painottaa myös hyvien ihmissuhteiden arvoa (läheinen sukulainen tai joku muu joka esim. potee samaa sairautta).

Lisää tietoa löytyy verkko-osoitteesta mielivinkit.fi (Suomen Reumaliitto)

Käännös Anja Nurmela

KENKÄ-RALE
PALVELEVA KENKÄKAUPPA, MYÖS ERITYISJALKINEET
TOPMAN®

• pehmeää nahkaa
• tilava lesti
• 2 tarraa ja vetoketju
• kitkapohjat talvikäyttöön
• naisille ja miehille
• 149 €
Meiltä myös muita tilavalestisiä talvikenkiä. Autamme sinua sopivan mallin valinnassa.
TÖÖLÖNTORINKATU 7, HELSINKI • PUH. (09) 495 697
AVOINNA Ma-Pe 10-17.30, La 9-14 • www.kenka-rale.fi



# Korona-aikana on vaara tehdä asiat *väärin*

Reunanen

On vaarallista käyttää maskia ja toisaalta olla käyttämättä, ja tämä riippuu kuka ohjeistaa sinua. Voit myös käyttää maskia väärin ja saada koronaviruksen. Voit hypistellä maskiasi koronaisin käsin ja saada siitä oikean koronalingon. Maskin käyttö voi olla suorastaan haitallista. Toisaalta hallitus suosittaa, että käytät maskia ainakin kaupoissa, liikennevälineissä ja tapahtumissa kohdatessasi enemmän ihmisiä. Jossain päin maailmaa se on jopa pakollista.

Sinua kehotetaan pysymään kotona, mutta toisaalta ravintolat, hierojat, taksit pikkukaupat ja mm. jääkiekon liigajoukkueet menevät konkurssiin, jos pysyt kotona etkä käytä palveluja. Sinua syyllistävät hallitus ja yrittäjät. Yritä elvyttää taloutta käyttämällä rahojasi.

Jos käyt kuntosalissa yms. liikuntapaikoissa ja erityisesti ryhmäliikunnassa, olet vaarassa saada koronan, toisaalta sinun pitää liikkua etenkin, jos olet yli 70-vuotias. Lihasvoimaa pitää harjoittaa kahdesti viikossa, aerobista kuntoa kolmesti. Liikkuvuus, koordinaatio- ja tasapainoharjoittelua pitäisi jatkaa. Riskiryhmäläisten on erityisen tärkeää ylläpitää ja kohentaa kuntoa. Se voi suojata sairastumiselta ja parantaa mahdollisuuksia selvitä koronavirusinfektiosta, jos sellaisen onnistut saamaan. Hengityslihasten hyvä kunto ja oikean hengitystekniikan hallinta voivat olla arvossaan. Toisaalta mm. Espoo on sulkenut jo keväällä 2020 seniorien palvelukeskukset ja sitä myötä estänyt heidän käyntinsä senioreiden liikuntaryhmissä esim. reumajoogassa ja Asahissa, joissa juuri oikeaa hengittämistä harjoitellaan. Onneksi Espoossa ko. ryhmät toimivat nyt tietokoneen ja älypuhelimen kautta etänä. Voithan tietysti liikkua ulkona, mutta muista, että Metsähallitus pyytää välttämään suosituimpia ulkoilupaikkoja niissä voi olla ruuhkaa.

Älä ainakaan matkusta minnekään varsinkaan ulkomaille. Sieltä saat ja tuot Koronan kotiisi ja tartutat vähintään läheisesi. Toisaalta, jos et matkusta, Finnair ja hotellit ja ohjelmapalvelut menevät konkurssiin tai ainakin lomauttavat työväkensä. Kotimaassa matkusta ainakin Lappiin ja mahdollista siellä työllisyys ja estä yrittäjien konkurssit, kun ulkomaiset turistit eivät sinne jouluksi saavu.

Muista nähdä vanhoja sukulaisiasi ja ystäviäsi. He elävät eristyksessä ja ovat masentuneita ja ahdistuneita, varsinkin, jos he ovat hoivakodissa tai vastaavassa. Toisaalta älä tapaa vanhoja kavereitasi ja sukulaisiasi. Voit viedä heille Koronaviruksen ja pahimmillaan tappaa heidät ja muut riskiryhmäläiset heidän lähiympäristössään.

*Teet niin tai näin, teet sen väärinpäin.*

**Uudella palstallamme**
pitkään reumaa sairastanut monessa mukana oleva ja aikaansa seuraava nainen tarkastelee maailmaa entisen ammattilaisen ja nykyisen "ammattipotilaan" näkökulmasta.

# Reumaa sairastavan jalkateräongelmat *ja niiden ehkäisy*

*Päkiänivelten liikkuvuuden ylläpitäminen ja varpaiden venyttely ovat tärkeitä.*

***Jalkaongelmat ovat yleisiä kaikenikäisillä, eivätkä välttämättä liity reumaan, vaan jalkaterän monimutkaiseen rakenteeseen ja toimintaan. Pelkästään jalkaterien alueella arvioidaan esiintyvät yli 2000 erilaista ongelmaa, häiriötä tai epänormaalia tilaa!***

Alaraajoissa esiintyvät kivut vaikeuttavat kävelyä ja liikkumista. Hoidon kannalta keskeisintä alaraajakivuissa on selvittää kivun syy ja kipuun vaikuttavat tekijät. Kun tiedetään kiputilanteeseen vaikuttavat tekijät, voidaan hoito kohdistaa kivun aiheuttajaan, eikä pelkästään kipuoireeseen.

**Jalkaongelmien synty**

Korkea- tai matalakaarinen jalkaterä ovat rakenteellisia luonnollisia ominaisuuksia, eivätkä vaadi automaattisesti hoitotoimenpiteitä. Rakenteellisten tekijöiden vaikutus tulee esiin kävelyn tai rasituksen myötä. Yleensä merkityksellistä on se, miten jalkaterä suoriutuu tehtävästään, ei niinkään se miltä jalkaterä näyttää.

Monet reumataudit vaikuttavat merkittävästi jalkoihin ja jalkaterveyteen ja niiden vaikutukset voivat olla hyvin erilaisia. Tässä artikkelissa käsitellään nivelreuman aiheuttamia muutoksia jalkaterissä ja käydään läpi tyypillisimmät reumaa sairastavan jalkaterävaivat.

Nivelreumassa hoitotulokset ovat parantuneet huomattavasti viimeisen parin vuosikymmenen aikana. Varhaisessa vaiheessa aloitettu tehokas lääkehoito estää kudosten vaurioitumisen. Nykyisin suurin osa nivelreumaan sairastuneista pystyy normaaliin elämään, eikä alaraajoihin välttämättä kehity minkäänlaisia muutoksia nykyisten lääkehoitojen aikana.

Reumaatikon jalkaterävaivojen kehittymiseen vaikuttavat tavallisten toiminnallisten syiden lisäksi perussairauden aiheuttamat muutokset nivelten ja luitten rakenteissa. Nivelreuma voi aiheuttaa niveltulehdusten seurauksena liikerajoituksia, asentomuutoksia ja kipuja joista voi aiheutua virheellistä kuormitusta. Kipu on tavallinen oire reumaa sairastavalla henkilöllä. Jos epäilet että jalkaterän asento on muuttunut reuman myötä, olisi hyvä hakeutua ammattilaisen arvioon, kuten esimerkiksi jalka- tai fysioterapeutin vastaanotolle. Alaraaja-asiantuntija arvioi reumapotilaan jalkojen tilanteen sekä ohjaa sopivat jalkateräharjoitteet ja apuvälineet.

**Päkiäkivut**

Päkiänivelten kipu on yksi tyypillisimmistä nivelreuman ensioireista. Päkiänivelet ovat jäykät ja arat etenkin aamulla ja kävely voi kivun vuoksi olla hankalaa. Lääkäri voi todeta päkiänivelissä nivelkalvontulehduksia eli synoviitteja.

Päkiänivelten kivun hoidossa tärkeää on hyvien kenkien ja pohjallisten valinta. Päkiänivelten akuutissa kipuvaiheessa moni hyötyy päkiärullaavan jalkineen käytöstä (katso Kengät-kappale). Päkiänivelten arkuutta voi pyrkiä lievittämään pehmeillä ja tasaisilla pohjallisilla esimerkiksi geelipohjallisilla. Apteekeista voi myös kysyä jalkoihin puettavista päkiäpehmusteista jotka voivat olla toimivimmat sisätiloissa liikkuessa, mikäli ei halua käyttää sisäkenkää.

Päkiänivelten kipu voi akuutin nivelkalvotulehduksen ohella johtua jalkaterän etuosan virheasennosta ja kuormitusmuutoksista päkiässä.

Nivelreumalle tyypillisiä jalkaterän virheasentoja ovat nilkan liiallinen painuminen sisäänpäin eli nilkan valgussuuntainen virheasento, päkiän leviäminen ja varpaiden virheasennot kuten vaivaisenluu tai vasaravarvas. Päkiän eli jalkaterän poikittaisen kaaren leviäminen johtuu useimmiten lihasepätasapainosta ja alaraajan linjaushäiriöstä mutta myös huonot kengät ja ylipaino voivat edesauttaa asentovirheen kehittymistä.

**Vaivaisenluu**

Vaivaisenluulla tarkoitetaan virheasentoa, jossa isovarvas kääntyy kohti muita varpaita ja isovarpaan tyvinivel kääntyy ulospäin. Tuolloin jalkaterän luisten rakenteiden asento muuttuu ja päkiän sisäsyrjälle kehittyy useimmiten tämän seurauksena ulkoneva "patti", *bunion*. Bunionin kohta hankaa kengässä ja kipeytyy kävellessä. Isovarvas voi hangata muihin varpaisiin, toisinaan 2. varvas nousee isovarpaan päälle. Isovarpaan tyvinivelen vääränlainen asento, jäykkyys tai nivelrikko, voivat aiheuttaa kipua.

Vaivaisenluu voi johtua perinnöllisistä rakenteellisista ominaisuuksista mutta myös vääränlaisten kenkien käyttö ja kävelyyn liittyvä virheellinen jalkaterien toiminta voi altistaa vaivalle. Vaivaisenluu on yleinen jalkaterän virheasento perusterveilläkin. Vaivaisenluun ennaltaehkäisemiseksi on tärkeää käyttää kärkiosasta riittävän leveitä ja riittävän pitkiä sekä matalakorkoisia kenkiä. Myös jalkajumppa on hyvä keino ennaltaehkäistä vaivaisenluun syntymistä. Mikäli vaivaisenluu on päässyt syntymään, voi kivuliasta varpaan kääntymistä vähentää varpaisiin yksilöllisesti muotoiltavalla, silikonista valmistetulla varvasortoosilla.

**Vasaravarpaat**

Vasaravarvas on varpaan virheasento, jossa päkiänivelen asennon muuttumisen seurauksena varvas lähtee kärjestä koukistumaan. Varpaan päähän kohdistuva paine kasvaa ja varpaan päähän saattaa muodostua känsä tai kovettuma. Känsää syntyy usein myös varpaan keskinivelen päällyspuolelle, kun ylöspäin kohonnut nivelen kohta hankaa kenkään. Varpaan virheasento johtuu jalkaterän lihasten epätasapainosta. Useimmiten se liittyy muihin jalkaterän etuosan virheasentoihin. Myös rakenteelliset ominaisuudet, tietyt sairaudet kuten diabetes ja nivelreuma sekä epäsopivien kenkien käyttäminen saattavat altistaa virheasennon syntymiselle.

Sopivan kokoisten kenkien käyttäminen ennaltaehkäisee vasaravarpaan syntymistä. Vasaravarpaan kipua ja hankausta voidaan lievittää silikonisella varvasortoosilla. Samoin kuin muidenkin jalkaterän virheasentojen hoidossa, myös vasaravarpaan hoidossa jalkavoimistelulla on suuri merkitys. Jalkavoimistelulla pyritään venyttämään kiristyneitä jänteitä ja vahvistamaan heikkoja lihaksia. Jalkavoimistelulla voidaan ennaltaehkäistä varpaiden virheasennon jäykistymistä.

**Nilkan virheasento**

Pitkään kestänyt ja vaikeahoitoinen nivelreuma voi aiheuttaa nilkan virheasentoja. Tyypillisimmin virheasento tarkoittaa nilkan painumista sisäänpäin eli nilkan valgussuuntaista virheasentoa johon useimmiten liittyy myös pitkittäiskaaren madaltuminen. Tämä virheasento tuottaa kipua nilkan sivuille sekä sisäkaaren alueelle. Kipu ilmenee tyypillisimmin rasituksessa.

*Varvasortoosi voi auttaa varpaiden ja päkiän kipuihin.*

Mikäli jalkateriin on päässyt reuman seurauksena kehittymään virheasentoja, on tärkeää valita oikeanlainen kenkä sekä tarvittaessa myös tukipohjallinen. Mikäli jalkaterän apuvälineistä on selkeästi hyötyä, tulisi niitä käyttää myös sisätiloissa liikkuessa. Apuvälineratkaisujen ohella on tärkeää muistaa myös jumpata jalkoja.

**Jännealueiden kivut**

Jänteet, jännetuppi, nivelsiteet ja niiden kiinnityskohdat voivat tulehtua reumasairauksissa. Tyypillisiä paikkoja jalkaterissä jännetulehduksille ja oireille ovat nilkan sisä- ja ulkosivu, kantapään takaosa sekä jalkapohja. Kantapään alueella on paljon eri rakenteita jotka voivat oireilla hyvin saman tyyppisesti ja lähes samalla alueella. Tärkeää olisikin oireen ilmaantuessa selvittää mikä kipua aiheuttaa ja miksi? Onko kyseessä reuman aiheuttama oire vai yhdistyykö siihen jotain ongelmaa esimerkiksi kävellessä?

Hoitokeinoina jännealueen oireisiin ovat sopivat jalkineet, kinesioteippaus, pohjalliset, jalkateräharjoitteet ja fysikaaliset hoitomuodot.

**Iho- ja kynsiongelmat**

Ihon kovettumat ja känsät muodostuvat tavallisimmin paineesta ja hankauksesta. Tyypillisiä paikkoja ihomuutoksille reumaatikolla ovat päkiän alue, varpaat ja kantapään takaosa.

Känsä on nappulamainen ihon paksunnos joka kasvaa kiilamaisesti syvälle ihoon ja voi olla hyvin kipeä. Kovettuma taas on laaja-alaisempi ihon paksuuntuma. Kynnet voivat myös paksuuntua paineesta ja hankauksesta johtuen. Asentomuutokset tai virheellinen kuormitus altistavat ihomuutosten syntymiselle. Myös jalkinevalinnat vaikuttavat iho- ja kynsimuutosten syntyyn. Lisäksi reumaa sairastava on alttiimpi erilaisille kynnen ja ihon infektioille jotka voivat aiheuttaa ihoon ja kynsiin muutoksia esimerkiksi kynsisieni.

Iho- ja kynsimuutosten syyt tulisi selvittää hyvissä ajoin ja puuttua niihin ennen kuin niistä muodostuu isompia ongelmia. Jalkaterän virheellistä kuormitusta pystytään korjaamaan esimerkiksi jalkaterien harjoitteilla sekä kävelynohjauksella. Voimakkaasti kuormittuvia jalkapohjan alueita voidaan keventää esimerkiksi kevennyspohjallisilla ja ihoa suojata erilaisilla valmissuojilla tai pehmusteilla kuten esimerkiksi huovalla, silikonituotteilla tai superlonilla. Känsien ja kovettumien hoitoon emme suosittele syövyttäviä känsälaastareita. Myös kenkien riittävä tilavuus tulisi aina tarkistaa, jos iho- tai kynsimuutoksia ilmenee. Iho- ja kynsimuutoksia pystyy ennaltaehkäisemään myös huolellisella jalkojen omahoidolla. Myös reumatauteihin liittyvän infektioherkkyyden takia huolellinen jalkojen omahoito on tärkeää: Jalkaterien pesu vedellä päivittäin, huolellinen kuivaus myös varpaiden väleistä, säännöllinen rasvaus perusvoiteella, kynsien oikea oppinen lyhentäminen ovat kaikki tärkeitä asioita jalkojen hoidossa.

**Kengät**

Kuten aiemmin on jo mainittu, kengillä on suuri merkitys jalkojen hyvinvoinnin kannalta. Kengässä tulisi aina olla 1-1,5 cm käyntivara pisimmän varpaan mukaan. Lisäksi kengän etuosan tulisi olla riittävän leveä ja korkea jotta varpailla ja päkiällä on riittävästi tilaa. Kengässä tulisi olla hyvä kiinnitys ja takaosan tulisi sopia hyvin jalkaan, jotta jalkaterä ei pääsisi liikkumaan kengässä. Kengän sisällä olisi myös hyvä olla irrotettava sisäpohjallinen jonka tilalle voi tarvittaessa vaihtaa yksilöllisemmän pohjallisen.

*Hyvässä kengässä on riittävästi tilaa varpaille ja päkiälle.*

*Jämäkkäpohjainen päkiästä hyvin rullaava juoksulenkkari voi helpottaa päkiäkipuja.*

Jos jalkaterässä ilmenee kipua hyvänä apukeinona liikkumisen helpottamiseksi voi olla päkiästä rullaava kenkä. Päkiästä rullaavalla kengällä tarkoitettaan rakenteeltaan jämäkkäpohjaista kenkää jossa pohjan etuosa on rullaava. Useat juoksu- tai retkeilykengät ovat hyvin päkiästä rullaavia. Mikäli jalkaterissä ei ole kipuja tai selkeitä haitallisia virheasentoja, on neutraalien ja joustavien jalkineiden käyttö suotavaa. Joustavat ja neutraalit jalkineet vahvistavat jalkaterän lihaksia paremmin kuin tukevat jalkineet.

**Huolehdi jaloistasi**

Reumasairauksissa, kuten nivelreumassa, oman kehon kuunteleminen ja jaloista huolehtiminen ovat tärkeitä. Nivelten ollessa tulehdustilassa voi olla tarpeen vähentää liikunnan ja esimerkiksi kotivoimistelun tehoa ja rauhoittaa tilannetta esimerkiksi levolla ja kylmähoidolla. Kylmä- ja lämpöhoitojen sopivuus on yksilöllistä.

Tässä artikkelissa on mainittu nivelreumaa sairastavan yleisempiä jalkavaivoja. Jalkaterien merkittäviä virheasentoja ei kuitenkaan kehity automaattisesti jokaiselle nivelreumaa sairastavalle. Jalkaterävaivoja voi ennaltaehkäistä jalkavoimistelulla, hyvillä kenkävalinnoilla sekä kuormittamalla alaraajoja monipuolisesti liikunnalla. Lisäksi jalkaterävaivojen oikea-aikaisella, ammattilaisen antamalla hoidolla pyritään estämään tai hidastamaan vaikeiden virheasentojen kehittymistä.

**Kirjoittajat PPSHP/OYS jalkaterapeutit:**

**Elina Antola**

**Vili Niemi**

**Hanna Sinikumpu**

# Kivuton – Opas toipumiseen

*Reumayhdistysten jäsenet saavat* **10 € alennuksen** **Kuinka kehosi voi?** –ravintoainemittauksesta Hanna Huttusen vastaanotolla Käpylässä. 50 minuutin mittauksessa mitataan 16 eri alueetta. Normaalihinta on 85 €. Mittausta voit tiedustella 041 5109621, hanna.huttunen@ravintopoiku.fi

***Hanna Huttunen Kivuton – Opas toipumiseen 384 s Basam Books 2020***

Diplomiravintoterapeutti **Hanna Huttusen** edellisen vuonna 2016 ilmestyneen kirjan *Kiputus - Fibromyalgiasta vapauteen* luin ja kirjoitin siitä kirja-arvostelun Luuvaloon. Hanna Huttunen itse sairastaa fibromyalgiaa ja sai oireet kuriin ruokavaliolla. Fibromyalgia on krooninen kipu-uupumusoireyhtymä, jonka tavallisin tunnusmerkki on särky lihaksissa ja nivelten vieruskudoksissa. Oireina uupumuksen ja kivun lisäksi ovat masennus, huono unen laatu ja ahdistuneisuus. Oireet vaihtelevat potilaan voinnin mukaan päivästä toiseen. Kyseessä on kipumekanismin häiriö, joka kuuluu ryhmään kipuoireisto ilman kudosvauriota. Fibromyalgiaan on hyvin vähän hoitokeinoja perinteisessä lääketieteessä. Lääkkeistä voi kokeilla kivunsäätelyjärjestelmää tasapainottavia, ns. trisyklisiä masennuskipulääkkeitä, serotoniini-noradrenaliinin takaisinoton estäjiä sekä ahdistusta ja univaikeuksia lieventäviä hermokipulääkkeitä, jotta unettomuus ei vaikeuttaisi sairautta. Tämän lisäksi suositellaan kevyttä liikuntaa kuten esim. joogaa,

Asahia, Taijia, kävelyä ja vesijumppaa. Kirjassaan *Kivuton –opas toipumiseen* Hanna Huttunen käsittelee fibromyalgian lisäksi myös kroonista väsymysoireyhtymää (myalginen enkefalomyeliitti ME), joka on neurologinen sairaus, josta nykyään käytetään lyhennettä *CFS (chronic fatigue syndrome)* ja muita kipua ja uupumusta aiheuttavia tiloja kuten endometrioosi, myofaskiilinen kipuoireyhtymä, monimuotoinen paikallinen kipuoireyhtymä, CRPS, hajapesäkkeinen punahukka SLE, postruaalinen ortostaattinen takykardia-oireyhtymä, POTS, erilaisia päänsärkyongelmia kuten Hortonin syndroomaa sekä yleensä autoimmuunitauteja kuten nivel- ja selkärankareuma. En selvittele nyt mitä eri diagnoosit tarkoittavat. Jokainen varmasti tunnistaa omansa.

Mielenkiintoinen osio on, kun Hanna kertoo, mitä on kivun ja uupumuksen taustalla, vaikka yksiselitteistä syntymekanismia ei ole löydetty. Hän kertoo tutkimuksiin pohjaten useita altistavia tekijöitä, kuten autoimmuunireaktio juontuen siitä, että suoliston läpäisevyys on lisääntynyt ja tämän vuoksi ihminen potee yliherkkyyttä ruoka-aineille, tai suoliston bakteerikanta on häiriintynyt. Tähän asti suolistobakteerien merkitys on yhdistetty varsinkin MS-tautiin, Chronin tautiin, keliakiaan, nivel- ja selkärankareumaan ja ykköstyypin diabetekseen. Taustatekijöinä hän käsittelee geenien merkityksen, imusuoniston poikkeavuuden (esim. saunomisen jälkeisen kivun ja kankeuden) sekä energia-aineenvaihdunnan häiriön solutasolla, kuten Ranskassa tutkittu pienentynyt magnesiumpitoisuus fibromyalgikon punasoluissa, joka heikentää lihaksia ja lisää sairaan hermostuneisuutta. Lisäksi hän käy läpi myrkky- ja raskasmetallikuormitukset, amalgaamipaikat, monikemikaaliherkkyyden, rokotteet, torjunta-aineet ja vielä erikseen glyfosaatin (Roundup), hormonihäiritsijät (xenoestrogeenit), häiriön endokannabinoidijärjestelmän toiminnassa ja trauman ja sähkökuormituksen mahdollisina taustatekijänä kiputiloissa.

Hoidoissa Hanna Huttunen kertoo paljon oloa helpottavasta kipua vähentävästä ja elinvoiman lähteenä toimivasta ruokavaliosta, joka perustuu lyhyesti kerrottuna varsinkin valkoisten vehnäjauhojen, sokerin, tärkkelyksen ja nopeiden hiilihydraattien välttelyyn. Ruokavalio ei sisällä gluteiinia ja perustuu kasviksiin, juureksiin, lihaan, kanaan, kalaan, munaan ja rajoitetusti hedelmiin. Suoliston tasapainottaminen ja kunnostaminen probiooteilla ja esim. fermentoidulla ruualla. Samalla aterialla ei saa yhdistää tärkkelystä ja proteiineja eli esim. perunaa, riisiä ja nuudeleita lihan, kalan, kanan yms. kanssa. Muutenkin tulisi välttää tärkkelyspitoisia ruokia.

Muita hoitokeinoja hän löytää ravintolisistä: Luonnon omista monivitamiineista, D-vitamiinista, karnosiinista ja melatoniinista sekä rasvahapoista, joitain mainitakseni. Kehomielihoidoista hän kirjoittaa esim. meditoinnista, hengitysterapiasta, akupunktiosta, lymfaterapiasta, huippukylmähoidosta, joogasta, aromateraphiasta ja hieronnasta ja monesta muustakin, jotka ovat hänen mukaansa kokeilemisen arvoisia.

Kirjailija on tehnyt suuren urakan käydessään läpi ja yhdistäessään kaikki mahdollisesti auttavat hoidot yhteen kirjaan, jossa on 382 sivua. Olen lukenut paljon tämän tyyppistä kirjallisuutta ja löysin silti uutta. Olen aikaisemmin vuosien varrella kokeillutkin joitakin kirjan ohjeita, joista olenkin saanut apua saadakseni paremmin nivelreumani kuriin. Ruokavalio varsinkin on hyvin vaativa, mutta jos sairauteen ei ole parantavaa koululääketieteellistä hoitoa, kipuilija voi ottaa paranemisprosessissa aktiivisen roolin ja löytää kirjasta uusia tapoja vaikuttaa omaan terveyteensä. Kirjan lopussa on sanasto selityksineen ja paljon lähteitä ja linkkejä mielenkiintoisille nettisivuille.

**Hannele Jagadeesan**
Espoon reumayhdistys ry

***Hanna Huttunen** tulee kertomaan kirjastaan* **11.5 klo 13.00 - 14.30 Sellon kirjan Akselisaliin**.
*Tilaisuus lähetetään myös netin kautta. Ilmoittaudu ja pyydä linkki toimistolta, jos et pääse paikalle.*

# Ammattilaisen kipukirja

**Hannu Luomajoki**
Ammattilaisen kipukirja 500 s
VK-Kustannus 2020

Ammattilaisen kipukirja on vuonna 2020 ilmestynyt VK-kustantamon tuottama kymmenen kivun huippuammattilaisten kirjoittama noin 500-sivuinen kirjajärkäle. Kirjoittajien lista on pitkä. Kirjaan on kirjoittanut moniammatillinen tiimi aina fysioterapian professori, filosofian tohtori, fysioterapeutti OMT **Hannu Luomajoesta** psykologian maisteri, psykoterapeutti, kipupsykologian erikoisasiantuntija **Tiina Röningiin** ja fysiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri, kivunhoidon ja kuntoutuksen erikoispätevyys Jukka Pekka Kouriin. Kirjan kirjoittajilla on erittäin laaja kokemus kivusta. Kirja on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisille, jotka ovat tekemisissä kipupotilaiden kanssa, kuten lääkärit, hoitajat, naprapaatit, osteopaatit ja monenlaiset terapeutit, mutta ei-ammattilainen maallikkokin saa kirjasta paljon irti.

Kirja ei ole täysin toisen tyyppinen sisällöltään kuin tähän lehteen arvostelemani Kivuton-kirja, kuten aluksi luulin. Koululääketieteen kipututkimus on ottanut isoja harppauksia, ja nyt tiedetään paljon enemmän kuin kymmenen vuotta sitten. Kirja haluaa ottaa kivusta kärsivän kokonaisvaltaisesti ja ymmärtää potilaan kipukokemusta. Lähtökohtana onkin biopsykososiaalinen malli Sen mukaan monet biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat henkilön sairauteen, hänen kokemukseensa tilanteesta ja kärsimykseen, ja siksi kipu ei ole suora merkki kudosvauriosta. Biologisina tekijöinä ovat henkilön anatomiset, fysiologiset ja patologiset tekijät ja niitä voidaan tutkia esim. kuvantamisella ja laboratoriokokeilla. Kipukokemus sisältää epämiellyttävän tuntemuksen ohella erilaisia psykologisia tekijöitä kuten tunteita uskomuksia, käsityksiä ja asenteita sekä myös erilaisia sosiaalisia tekijöitä. Psykologisia tekijöitä tutkitaan haastattelemalla ja esim. kyselylomakkeilla. Hoitona on vuorovaikutusta ja keskustelua sekä ajatusmallien muuttamista. Sosiaalisiin tekijöihin liittyvät parisuhde, perhe, työyhteisön suhteet ja ystävät sekä elämäntapatekijät kuten esim. syöminen ja ylipaino. Ihmisen ajatukset vaikuttavat kivun kokemukseen samoin kuin vuorovaikutussuhde hoitavaan henkilöön. Kirja puhuu kivusta, sen kokemuksesta ja monimuotoisuudesta ja ennen kaikkea erilaisista lääkkeettömistä hoitomahdollisuuksista unohtamatta lääkehoitoakaan. Se keskittyy pääasiassa tuki- ja liikuntaelin (TULE) vaivoihin, koska ne aiheuttavat eniten kipuja. Joka toisen suomalainen sanoo kärsineensä selkäkivuista viimeisen vuoden aikana ja jopa neljänneksellä on kroonisia kipuja.

Lääkehoidossa käydään läpi erilaiset kipulääkkeet. TULE-vaivoihin parasetamolin todetaan olevan varsin tehoton ja suositellaan tulehduskipulääkkeitä kuurittain tai paikallisesti voiteina ja geeleinä. Hermokipulääkkeistä Gababentiiniä on käytetty hyvin tuloksin fibromylgiasta aiheutuvaan sentraaliseen (keskushermostoperäiseen) kipuun. Kipukynnystä nostavista lääkkeistä voi olla hyötyä nivelrikossa, reumassa ja alaselkäkivuissa samoin kuin miedosta opiaatista Tramadolista. Muina nivelrikon lääkkeinä mainitaan glukosamiinit, joista näyttäisi olevan positiivista vaikutusta nivelrikkokipuun ja toimintakykyyn ja jota löytyy apteekin lisäksi myös luontaistuotteista myyvistä kaupoista. Myös kortisonipistokset niveliin vaimentavat tulehdusta ja kipua. Polvinivelrikossa hyaluronihapon pistäminen polveen näyttää vähentävän kipua, parantavan polven toimintakykyä, vähentävän kipulääkkeiden tarvetta ja mahdollisesti siirtävät tekonivelleikkausta muutamalla vuodella eteenpäin.

Lääkkeettömistä hoidoista kerrotaan aluksi TENS-sähkökipuhoidosta, vanhasta konstista, joka on uudelleen nousussa. Sitä on käytetty paljon lihaskivuissa, niska-hartiaseudun kiputiloissa sekä alaselkäkipu- ja nivelrikkopotilailla sekä hermokivuista kärsivillä.

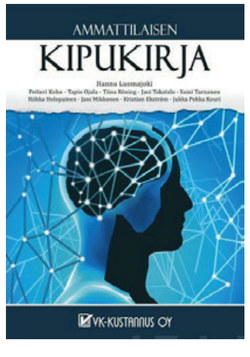
Kirjassa käydään läpi manuaaliset eli käsillä tehdyt hoidot ja niiden vaikutukset. Hoitoja tekevät Suomessa laillistetut ja nimisuojatut terveydenhuollon ammattilaiset kuten kiropraktikot, OMT-fysioterapeutit, manipulatiiviset fysioterapeutit, osteopaatit, naprapaatit, osa fysiatreista ja hierojat.

Jooga, hengitysharjoitukset ja rentoutuminen ovat saaneet oman lukunsa. Joogan vaikuttavuudesta on saatu monenlaisia tuloksia: tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyvyn ja kivun vähentyminen, unen laadun parantuminen ja veren sokerin tasapainottaminen puhumattakaan veren paineen ja sykkeen alentamisesta ja stressin vähentämisestä sekä mielialan parantamisesta.

Tässäkin kirjassa käsitellään hiljainen tulehdus, joka on yhdistetty laaja-alaiseen krooniseen kipuun. Lisäravinteista mainitaan omega-3-kalaöljy, josta on todettu mahdollisesti olevan apua kivun ja aamujäykkyyden hoidossa sekä tulehduskipulääkkeiden käytön vähentämisessä. Myös kurkumiinilla ja inkiväärillä voi olla positiivisia vaikutuksia nivelreuman oireiston hoidossa. Ylipainosta ja sen vaikutuksista on myös paljon tietoa. Myös vertaistukea ja sosiaalisia ja psyykkisiä tekijöitä on käsitelty.

Kirjasta voi lukea itseä kiinnostavat aiheet ja jättää kiinnostamattomat tai itselle vaikeasti ymmärrettävät vähemmälle. Kirjassa on paljon selkeitä kuvia ja kaavioita sekä isolla tekstillä sivujen tärkeimmistä asioista tiivistettynä. Myös esimerkkitapauksia on aina luvun lopussa.

**Hannele Jagadeesan**
Espoon reumayhdistys ry






# APUA ARKEEN

***Reumaa ja nivelrikkoa sairastaville löytyy monenlaista apua esimerkiksi liikkumiseen, istumiseen ja nousemiseen, kivunlievitykseen sekä jokapäiväisiin askareisiin. Arkea auttamaan löytyy monenlaisia tuotteita: apuvälineet, erikoishuonekalut, jalkineet, niveltuet sekä kuntoa ja hyvinvointia ylläpitävät tuotteet.***

Apuvälineiden kirjo kasvaa Käteviä apuvälineitä on ole massa todella moneen tarkoitukseen: ruokailuun, pukemiseen, lukemiseen, hygieniaan jne. Jatkuvasti keksitään uusia ratkaisuja ja apuja moniin jokapäiväisiin ongelmiin tarvelähtöisesti. Muutamia esimerkkejä arjen avuksi:

- kireät pullonkorkit saat auki näppärillä avaajilla
- avaimeen kiinnitettävällä apuvääntimellä avaat oven helpommin
- sormi- ja kämmennivelten liikkuvuutta ja puristusvoimaa parannat erilaisilla sormienvahvistajilla
- tarttumapihdeillä kurkotat korkealle ja noukit lattialta pientavaraa
- tukisukat vedät jalkaan ilman tuskailua sukanvetolaitteella - sukan riisumiseenkin on omat välineensä
- pitkällä kenkälusikalla vältät kumartumisen
- lukuteline ja kirjatyyny säästävät käsiäsi ja niskaasi
- WC:n ja tuolinkorottajat auttavat alaraajakipuista nousemisessa ja istuutumisessa

**Liiku turvallisemmin**
Rollaattorit, joita on sisä- ja ulkokäyttöön, tuovat turvaa liikkumiseen. Valitsitpa kevyen tai tukevamman mallin, miltei kaikki ovat helposti kokoontaitettavia.

Kävelykeppi siirtää painoa pois kipeältä jalalta. Perinteisten kävelykeppien lisäksi löytyy kokoontaitettavia malleja sekä ns. nelihaarakeppejä, jotka antavat jämäkämmän tuen kuin tavallinen kävelykeppi. Liukkaan ja lumen aikana keppiin voi vaihtaa kepinpääkumin piikeillä. Piikit saa näppärästi käännettyä pois, kun liikut sisätiloissa.

Talvikeleillä parhaan pidon tarjoavat kotimaiset liukuestekalossit, jotka laitetaan kenkien päälle. Kalossin voimakaskuvioitu kumipohja sisältää erittäin kovia liukuesterakeita, jotka jäälle tai muulle liukkaalle pinnalle astuttaessa pureutuvat alustaansa estäen tehokkaasti kaatumisia. Liukkautta torjumaan löytyy myös erilaisia liukuesteitä.

**Hyvinvointia ja toimintakykyä jalkineilla ja niveltuilla**

Jalkojen hyvinvointiin on tarjolla monipuolisesti tuotteita korkea- ja laajalestisistä erityisjalkineista tukipohjallisiin ja niveltukiin. Erityisesti kotimaiset valmistajat tekevät suomalaiseen jalkaan sopivia, laadukkaita jalkineita. Helposti jalkaan laitettavia ja tarrasäädettäviä jalkineita on niin sisäkäyttöön kuin suomalaisiin talvikeleihin. Sisäkengät tukevat hyvin jalkaa ja niitä saa avo- ja umpikärkisinä. Tarrakiinnitteinen avokärki mahdollistaa riittävän tilan varpaille. Materiaaleista voit valita nahan tai pehmeän, hengittävän kankaan.

Sukillakin voidaan edistää hyvinvointia ja toimintakykyä. Sukkavalikoimasta löytyy mm. hopeasukkia kiristämättömällä varrella, rasvasukkia, pehmeitä merinovillasukkia sekä liukuestesukkia.

Niveltuet vähentävät niveleen kohdistuvaa kipua, estävät nivelsiteiden venymistä ja parantavat toimintakykyä.

Pienniveltuista ja -suojista on apua monenlaisiin jalkavaivoihin, vaikkapa luupiikkiin, vaivaisenluuhun ja kipeään päkiään. Esimerkkinä tehokkaasta tuotteesta vaivaisenluun hoitoon on helposti puettava hoitosukka, joka vähentää jalan etuosan turvotusta sekä ennaltaehkäisee hiertymiä. Sukassa oleva lasta ohjaa isovarpaan asentoa ja sukan muotoilu erottaa isovarpaan hellävaraisesti muista varpaista.

Varpaanvälihautumien muodostumista voi puolestaan estää väleihin laitettavalla villalla, joka imee kosteutta.

Käden nivelreuman tai -rikon hoitoon soveltuvat ranne- ja peukalotuet. Polvitukia on monia malleja kevyistä elastisista vankempaa tukea antaviin tarpeesta riippuen.

**Erikoiskalusteet auttavat nousemisessa ja istumisessa**
Erikoiskalusteista löytyy ratkaisuja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Vaikka oikein hyvällä tuurilla voikin löytää hyviä auttavia kalusteita tavallisista huonekaluliikkeistä, kannattaa asioida apuvälineisiin ja erikoiskalusteisiin perehtyneissä liikkeessä. Esimerkkinä näistä vaikkapa entinen Toimiva Koti, nykyinen **Ettonet Oy**.

Kun syystä tai toisesta nouseminen ja/tai istuutuminen on hankalaa tai kivuliasta, nousuaputuolit ja tavallista korkeammat, käsinojalliset puutuolit ovat avuksi. Istuinkorkeus voidaan monissa malleissa mitoittaa käyttäjän tarpeiden mukaan. Joissain tuoleissa myös muut mitat, kuten syvyys ja leveys, ovat räätälöitävissä.

Sänkyyn menemistä ja siitä nousemista auttavat esimerkiksi moottorisängyt, joilla saadaan myös parempi lepoasento - vaikkapa jalat nostettua ylös leikkauksen jälkeen tai muuten, kun **niihin** kertyy nestettä. Joihinkin malleihin on saatavana myös runkoon kiinnitettävä nousutuki.

**Lääkkeetön kivunlievitys**
Vaikka lääkkeet ovatkin useimmiten tehokkaita kivun lievittäviä, on niissä myös haittoja ja vaaroja. Vaikkei (kipu) lääkitystä pidä turhaan jättää ottamatta, monet haluavat mieluummin lievittää kipuaan lääkkeettömillä keinoilla. Monet myös yhdistävät lääkkeettömän kivunlievityksen lääkkeisiin. Usein silloin saattaa pärjätä kevyemmällä kipulääkityksellä.

**Sähköterapia ja kipulaastarit**
Lääkkeetön TENS-sähköstimulaatio on varteenotettava hoitovaihtoehto paikallisen akuutin ja kroonisen kivun lievittämiseen. Menetelmässä hermoihin lähetetään sähköimpulsseja estämään kiputuntemusten välittyminen aivoille.

Stimulaatio auttaa lihasjännityksiin, päänsärkyyn, migreeniin sekä nivel- ja hermokipuihin. Esimerkiksi polven nivelrikkoa sairastavat tai alaseläin kroonisista kivuista kärsivät ovat hyötyneet TENS-sähköterapiasta. Niska- ja hartiaseudun kipuihin TENS-terapia tuo monille helpotusta. Kuluttajille on tarjolla useita pieniä, helppokäyttöisiä malleja kotikäyttöön.

FIT lääkkeettömien kipulaastarien teho perustuu kehon oman lämmön ja infrapunasäteiden hyödyntämiseen ja niitä käytetään paikallisten kiputilojen hoitoon. Laastarit ovat anatomisesti muotoiltuja ja soveltuvat olkapäähän, niskaan, selkään, kyynärpäähän, polveen, nilkkaan sekä kuukautiskipuihin. Kipulaastareita löytyy myös reseptilääkkeinä.

**Lämpöterapia ja kompressiohoito**
Lämpö lievittää tuki- ja liikuntaelinkipuja sekä vähentää lihasjännityksiä. Helppoja itsehoitokeinoja on monia lämmittävistä tekstiileistä perinteisiin kuumavesipulloihin.

Esimerkiksi Welltex-kankaasta valmistetut vaatteet ja niveltuet lämmittävät, parantavat verenkiertoa ja lieventävät kiputiloja eri puolilla kehoa. Kankaan vaikutus perustuu sen sisältämien keraamisten hiukkasten ja kehon lämmön yhteisvaikutukseen: lämpö heijastuu takaisin kuidun hiukkasista pitkäaaltoisena lämpösäteilynä.

Kirsikan siemeniä sisältävän lämpötyynyn voi lämmittää tavallisessa tai mikroaaltouunissa. Se lievittää hartia- ja niskakipuja sekä rentouttaa lihaksia. Lämpötyynyjen täytteenä käytetään myös mm. kauraa.

Artroosikäsineet on tarkoitettu reuman ja nivelrikon aiheuttamiin kiputiloihin. Niissä oleva kevyt kompressio elvyttää käden verenkiertoa sekä lieventää kipua ja turvotusta.

**Maaret Parola**
yrittäjä, myymäläpäällikkö
Ettonet Oy
www.ettonet.fi

Ettonet
-10% ETU
Reuma-yhdistyksen jäsenille normaalihintaisista tuotteista
Verkkokaupassa koodilla REUMA
Laaja valikoima arjen avuksi
APUVÄLINEET - ROLLAATTORIT - ERIKOISHUONEKALUT - KOMPRESSIOTUOTTEET - TENS-LAITTEET - LÄÄKKEETTÖMÄT KIPULAASTARIT - AVAAJAT JA APUVÄÄNTIMET - BACK ON TRACK-NIVELTUET JA -TEKSTIILIT

ASIAKASPALVELU: 044 242 1166
VERKKOKAUPPA JA MYYMÄLÄT: www.ettonet.fi

## Uusi jäsenalennus:

Reumayhdistysten jäsenet saavat
**10 % alennuksen**
kaikista normaalihintaisista tuotteista sekä myymälöissä että verkkokaupassa.

**Ruskeasuo:** Tenholantie 10 A (katutaso), asiakaspalvelu: 040 5111118
**Munkkivuori:** Munkkivuoren ostoskeskus, Raumantie 1 (alakerta), asiakaspalvelu: 040 0125320
**Kannelmäki:** Kauppakeskus Kaari, 1. krs, itäpääty, asiakaspalvelu: 044 2421166
**Verkkokauppa:** www.ettonet.fi, alennuskoodi REUMA

*Artikkelissa käsitellään yleisellä tasolla koronavirus infektiota ja tämän hetken tietoa sen liittymisestä reumasairauteen.*

# Koronasta ja reumasta

Reumapotilailla on lisääntynyt riski sekä sairauden takia että lääkehoitoihin liittyen sairastua erilaisiin infektioihin, kuten kausi influenssaan tai keuhkokuumeeseen.

Koronavirukset aiheuttavat ihmiselle tavallisesti lievän hengitystietulehduksen. Reilu vuosi sitten, joulukuussa 2019 löydettiin Kiinassa uusi koronavirus, joka nimettiin SARS-CoV-2-virukseksi. Sen todettiin aiheuttavan infektiotaudin, jonka nimi on COVID-19. Infektio on levinnyt sen jälkeen maailmanlaajuiseksi pandemiaksi.

**Koronainfektioiden esiintyminen Suomessa**

Keväällä Suomessa testiin pääsy oli rajoitettua. Testiin ei hakeuduttu. Testaajia ei ollut ja testien tekemisessä oli vajetta. On mahdollista, että todellinen tautitapausten määrä Suomessa on ollut todennäköisesti ilmoitettua suurempi. Siten Suomen esiintymisluvut kertovat todennäköisesti vain osittaisen ilmaantuvuuden ja esiintymisen.

Suomessa raportoiduista sairastuneista on 40–70-vuotiaita ollut noin 35 % ja 20–40-vuotiaita samoin noin 40 %. Yli 70-vuotiaita on ollut noin 6 % ja alle 20-vuotiaita noin 20 %.Toisen aallon aikana sairastuneet ovat olleet jonkin verran nuorempia kuin keväällä 2020 sairastuneet. Noin 75 % tartunnoista on ollut alle 50-vuotiailla ja 40 % alle 30-vuotiailla.

2.12.2020 Helsingin sanomissa olleen tiedon mukaan Suomessa on todettu 25462 varmistettua korona tartuntaa. Sairaalahoidossa oli vajaa 160 potilasta ja tehohoidossa oli 18 potilasta. 399 potilasta oi kuollut koronainfektioon.

**Paras tapa välttyä taudilta on ennaltaehkäisy**

- *Asioi ruokakaupassa ripeästi, nyt ei kannata jäädä hengailemaan*
- *Vältä turhia kontakteja*
- *Pidä turvaväliä kun liikut kodin ulkopuolella*
- *Pese käsiä saippualla usein; esim. aina kun tule kotiin*
- *Käytä käsidesiä usein, erityisesti silloin, kun et voi pestä käsiä*
- *Yski nenälinaan tai hihaan*
- *Älä koskettele nenää tai kasvoja, kun olet kodin ulkopuolella*
- *Käytä maskia kodin ulkopuolella aina, kun olet joukkoliikenteessä, kaupassa ja milloin vain jos et voi pitää turvaväliä*
- *Lataa Koronavilkku älypuhelimeesi.*

**Koronavirusinfektion oireita**

COVID-19 infektion oireet ilmenevät tyypillisesti hengitysteissä. Kuitenkin oireet voivat ilmetä hyvin monissa elimissä ja ovat myös yksilöllisiä. Seuraavia oireita voi liittyä koronainfektioon.

**Taudin kuva**

Usein ensimmäisen viikon aikana oireet voivat olla lieviä ja sairaus hoituu kotihoidossa. Osalle noin viikon kuluttua oireet lisääntyvät, ilmaantuu esim. voimakasta hengenahdista. Osalle kehittyy verisuoniin tukoksia. Tavallisimmin sairaalaan joutuu tässä vaiheessa. Myöhemmin pienellä osalla oireet vaikeutuvat lisää ja silloin tehohoitoon joutuu pieni osa. Osalla tehohoito jakso voi kestää viikkoja. Toisinaan tarvitaan vain muutamia päiviä tehostettua hoitoa. Osalla jälkioireet ovat jatkuvat pitkään, ja esiintyy voimakasta väsymystä. Osa kuvaa, että on ilmaantunut ns. aivosumua.

Lasten oireet ovat yleensä lieviä. Raskaana olleet koronavirusinfektioon sairastuneet, joutuvat turvautumaan sairaalahoitoon ja tehohoitoon jonkin verran useammin kuin ei raskaana olevat saman ikäiset naiset. Näyttää kuitenkin siltä, että raskaus ei lisää infektioon kuolleisuutta. Raskaana olevien taudinkuva ei poikkea muiden sairastuneiden taudista. Loppuraskaudessa saatu infektio ei aiheuta yleensä sikiön sairastumista.

Muiden koronavirusten aiheuttamat infektiot ovat Suomessa tavallisia ja aiheuttavat myös "flunssan" kaltaisia oireita. Näitä ei pidä sekoittaa tähän Kiinasta lähtöisin olevaan uuteen koronaviruskantaan.

Suomessa on käynnistetty tutkimuksia, joissa kartoitetaan suomalaisilla koronainfektion sairaudenkuvaa, mutta myös sen jälkioireita.

**Kuinka vakava koronaviruksen aiheuttama tauti on?**

Valtaosa koronavirustartunnan saaneista sairastaa lievän taudin. Kuitenkaan Suomessa ei ole vielä tarkempaa epidemiologista tietoa korona infektion ennusteesta.

Vakavia tautitapauksia ja kuolemantapauksia on havaittu eniten yli 70-vuotiailla, joilla on jo jokin perussairaus, esimerkiksi vaikea-asteinen sydänsairaus tai diabetes, johon liittyy elinvaurioita. Korkein riski on yli 80-vuotiailla. On hyvä muistaa, että myös täysin perusterve ja hyväkuntoinen voi saada vakavan taudin. Koronaviruksen aiheuttamasta keuhkokuumeesta toipuminen normaalikuntoon kestää yleensä viikkoja ja vakavimmissa tapauksissa kuukausiakin.

Euroopan tautienehkäisy- ja -valvontakeskuksen (ECDC) mukaan noin 20–30 % todetuista COVID-19-tapauksista on tarvinnut sairaalahoitoa. Heistä 4 % on sairastanut vakavan taudin. Luku kuitenkin vaihtelee maiden välillä, mikä voi heijastaa seurantajärjestelmien ja testausperiaatteiden eroja.

Todellinen tautitapausten määrä Suomessa on todennäköisesti ilmoitettua suurempi. Kaikkia lieväoireisia ei epidemian alkuvaiheessa testattu, eikä oireettomien tartuntojen tämänhetkisistä määristä ole tietoa. Tämä vaikuttaa taudin vakavuuden ja kokonaiskuolleisuuden arviointiin.

**Mitä teen, jos epäilen sairastuneeni koronainfektioon?**

THL:n Omaolo-palvelussa voit tehdä koronavirustaudin oirearvion. Tämä oirearvio on tarkoitettu koronavirustartunnan todennäköisyyden ja laboratorionäytteen tarpeen arvointiin sekä antamaan neuvoja infektion leviämisen estämisestä ja hoidon tarpeen arvioinnista. Sitä ei ole tarkoitettu kaikkien hengitystieinfektio-oireiden hoidon tarpeen arviointiin.

Jokaisella kunnalla on omilla verkkosivuilla ohjeita, miten koronavirus testiin pääsee ja siihen liittyvästä ajanvarauksesta.

Jos et pääse verkkopalveluun, soita oman terveyskeskuksesi päivystyspalveluun.

Ellei vointi ole kovasti vaikeutunut, älä lähde päivystykseen ennen kuin olet ollut yhteydessä oman kuntasi korona palveluun.

Jos kokonaisvointi heikkenee äkisti hakeudu viiveettä alueesi päivystykseen.

Vastaanotolla sinulta otetaan koronanäyte.

**Milloin otetaan näyte?**

Koronavirusnäyte otetaan nykyisin lievissäkin oreissa. Ole yhteydessä oman kuntasi terveyshuoltoon ajan saamiseksi testaukseen. COVID-19-näyte otetaan nenänielusta Tavallisin on nukleiinihapon osoitustesti (PCR), sen vastaus valmistuu noin 1–2 vrk:ssa. Näyte voidaan tutkia myös ns. antigeenitestillä, joka valmistuu nopeammin. Käytetty menetelmä voi vaihdella Suomessa eri alueilla.

*Viereisessä kuvassa on listattu koronan tyypilliset oireen*

Riitta Luosujärvi
Dosentti Reumataologi
AAVA.fi/etäpalvelu/reumalääkäri

**COVID-19-näytteenotto**

Varsinainen näyte COVID-19-tutkimusta varten otetaan erityisellä puikolla nenänielusta. Se vie vain hetken, eikä siihen liity komplikaation vaaraa.

**Mitä teen koronatestin ottamisen jälkeen?**

Koronatestin tuloksen valmistuminen vaihtelee muutamasta tunnista pariin päivään. Testin jälkeen, **on suositeltavaa olla omaehtoisessa karanteenissa**, kunnes testitulos valmistuu (THL).

Oireettomat perheenjäsenet voivat jatkaa normaalia elämää testituloksen valmistumiseen saakka. Jos tarvitse sairauslomatodistuksen työnantajalle, ota yhteyttä työterveyshuoltoon tai terveyskeskukseen E.ristykseen määrätyllä henkilöllä, joka joutuu olemaan pois työstä, on oikeus saada tartuntatautilain mukaista tartuntatautipäivärahaa korvaamaan ansionmenetystä.

**Koronavirusinfektion hoito**

Tärkein hoito on levätä, juoda riittävästi nesteitä, tarvittaessa voi ottaa kuumelääkettä. Ota tarvittaessa yhteyttä oman kuntasi korona-apuun, sieltä saat tarkempia ohjeita

Koronainfektiossa tulehdus on suuremmalla osalla lievää, sellaiset potilaat selviävät kotihoidossa yleisillä infektion hoito ohjeilla. Kuitenkin noin 5 %:lla kehittyy vaikea hengitysvajaus ja 20 %:lla sairaus johtaa vaikeaa shokkitilanteeseen.

Puhutaan sytokiinimyrskystä. Tämä sytokliinimyrsky voi johtaa palautumaattomaan tilaan, johon liittyy kuoleman vaara. Reumalääkkeistä esim. *IL-6* vasta-aine, *Tosilizumabi*, ja *Anakinra* ns. *IL-1alfabeeta* reseptorin vastavaikuttaja, ovat olleet tutkimuksen kohteina sytokiinimyrskyn laannuttamisessa. Alustavia hyviä vasteita on saatu. Myös *Oxiklorii-nia*, *hydroksiklorokiini*, on testattu. Siitä ei ole raportoitu hoitoa tukevia tuloksia ainakaan vielä.

Infektioon tehoavien lääkkeiden kehitys rokotteiden rinnalla on aktiivista. Täsmälääke olisi loistava koronainfektion hoidossa, mutta sitä joudumme vielä odottamaan.



**Milloin on turvallista liikkua kodin ulkopuolella?**

*Alla suora lainaus artikkelista Anttila Veli-Jukka Artikkelin tunnus: dlk01257 (001.061)*
*© 2020 Kustannus Oy Duodecim*

Jos sairastunutta on hoidettu sairaalassa, kotieristystä jatketaan, kunnes potilas on ollut oireeton vähintään 2 vuorokautta (48 tuntia) ja oireiden alusta on vähintään 14 vuorokautta.

Jos sairaus on ollut lievä ja potilas on sairastanut kotona, eristystä kotona jatketaan vähintään 7 vuorokautta oireiden alusta. Jos potilaalla on oireita vielä tämän 7 vuorokauden jälkeen, hänen tulee olla kotona, kunnes hän on ollut oireeton vähintään 2 vuorokautta (48 tuntia). Kontrollinäytteitä ei tarvitse ottaa.

Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunnan tulee olla oireeton vähintään 2 vuorokautta (48 tuntia) ennen työhön paluuta. Jos työhön palatessa oireiden alusta ei ole kulunut 7 vuorokautta, työntekijän tulee käyttää jatkuvasti kirurgista suu-nenäsuojusta eikä hän saa hoitaa vaikeasti immuunipuutteisia potilaita. Kontrollinäytteitä ei tarvitse ottaa.

Oireettoman henkilön, jolla on todettu COVID-19-tartunta PCR-testillä, kotieristyksen kesto on 7 vuorokautta näytteenoton alusta. Jos henkilö on sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökuntaa ja hän palaa työhön ennen kuin 7 vuorokautta on kulunut, työntekijän tulee käyttää jatkuvasti kirurgista suu-nenäsuojusta eikä hän saa hoitaa vaikeasti immuunipuutteisia potilaita.

**Suositus kasvomaskien käytöstä kansalaisille**

THL suosittelee tällä hetkellä kasvomaskin käyttöä koko maassa. Katso tarkemmat ohjeet THL kotisivuilta tai oman kuntasi paikallisista ohjeista. Suositukset maskin käytöstä eri tilanteissa riippuvat alueesi epidemian vaiheesta ja voivat vaihdella sekä alueittain että ajoittain.

Uusi koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut henkilö yskii, aivastaa, puhuu tai laulaa. Kasvomaskin asianmukainen käyttö voi vähentää tartuntoja estämällä pisaroiden leviämistä ympäristöön. Mitä useampi käyttää maskia, sitä vähemmän virusta on ilmassa.

Kasvomaskeja on monenlaisia: erilaisia itse valmistettuja tai kaupoista hankittavia, kankaasta tai muista materiaaleista valmistettuja maskeja. Kasvomaski ei ole varsinainen hengityksensuojain. Se ei suojaa tehokkaasti käyttäjäänsä.

**Miksi maskia käytetään?**

Tutkimusten mukaan virus tarttuu erityisen helposti ahtaissa sisätiloissa, joissa lähikontakteja ei voida välttää. Koska osalla COVID-19-tartunnan saaneista ihmisistä oireet ovat vähäiset tai niitä ei ole ollenkaan, kasvomaskilla voidaan suojata muita tilassa olevia.

**Reumaa sairastava ja koronainfektio?**

Reumapotilaiden koronainfektio todetaan samoin kuin muillakin potilailla. Infektion hoidosta on laadittu sekä EULAR'n että ACR'n hoitosuositukset. Suomalaiset ohjeet löytyvät Reumatalo.fi-sivustolta. Kooste niistä vieressä.

Sairaanhoidossa olleista koronapotilaista Suomessa kertyy vähitellen kliinistä kokemusta. HUS:ssa hoidettiin keväällä noin 10 reumapotilasta, joilla oli korona- infektio. Kolme heistä joutui sairaalaan.

Julkaistua tietoa reumapotilaiden korona infektioista muualtakin alkaa pikkuhiljaa kertyä. Marraskuussa Amerikan reumakokouksen yhteydessä julkaistiin kaksi abstraktia, joissa toisessa kahdeksan eri tutkimuksen yhdistetty raportti, jossa oli kaikkiaan 6095 potilasta. Suurin osa (28 %) potilaista sairasti nivelreumaa, 68 % käytti hoidoksi jotakin biologista valmistetta, tavallisimmin TNF salpaajahoitoa (31 %.) 123 potilasta sairasti joko COVID-19 infektion tai ainakin oli vahva epäily siitä. 73 % sairasti kotona, 11 % hoidettiin sairaalassa ja näistä neljä potilasta (3.2 %) kuoli.

Toisessa tutkimuksessa infektiota tutkittiin reumaa sairastavilla lapsilla. tutkimuksessa oli 427 kpl 5–14-vuotiasta lasta. 54.6 % käytti reumalääkettä ja 51.8 % käytti biologista reumalääkettä. Viidelle lapselle kehittyi COVID-19 infektio. Kukaan ei joutunut sen vuoksi sairaalahoitoon. Näistä viidestä lapsesta kaksi sairasti vain viisi päivää, mutta kaksi sairasti 20 päivää, yhden sairauden kestoa ei ole annettu. Tutkijoiden mukaan reumaa sairastavat lapset eivät ole suuremmassa riskissä saada vakava korona infektio kuin terveet lapset.

On kuitenkin tärkeää välttää huolellisesti koronavirusinfektioita. Käsihygienia ja suojaustoimet tulee olla arkipäivää. THL:n laatimat ohjeet auttavat vain, jos niitä noudatetaan.

Toistaiseksi ei ole tarkkaa tietoa, miten reumasairaudet ja reumalääkkeet vaikuttavat koronavirusinfektioon (COVID-19). Tämä ohje on laadittu yliopistosairaaloiden reumalääkäreiden ja reumahoitajien toimesta tämänhetkiseen tietoon pohjautuen.

Reumatalo.fi kansallisesta palvelusta löytyy reumaan liittyviä ohjeita. Alla lyhyesti siellä olevista ohjeista kooste. Ohjetta päivitetään tarpeen mukaan.

- Reumasairauksia sairastavan tulee noudattaa samoja kansallisia ohjeita kuin muidenkin. Tarkista tarvittaes sa lisäohjeet ja tarkennukset THL:n ja oman kuntasi sivuilta.
- Reumapotilaan infektioriskiä voi lisätä käytössä oleva reumalääkitys. Infektioriskiä voivat lisätä vastus tuskykyä heikentävät hoidot (kuten solunsalpaajalääke, biologinen lääke, JAK-estäjät, isoannoksinen prednisoloni yli 10–15 mg yli 2 vkoa). Metotreksaatti on yleisin reumasairauksissa käytet tävä solunsalpaaja. Todennäköisesti pieniannoksinen metotreksaatti alle 15 mg/viikko ei lisää merkitsevästi infektioriskiä.
- Toistaiseksi kertyneen tiedon nojalla näyttää siltä, että reumapotilaat eivät sairautensa tai vastustuskykyä heikentävän lääkityksensä pohjalta ole lisääntyneessä riskissä sairastua vakavaan COVID-19-infektioon. Reumapotilaita ei ole myöskään mainittu THL:n arviossa riskiryhmistä.
- Reumapotilaat, joilla on käytössä vastustuskykyä alentava lääkitys, eivät ole sairautensa perusteella va pautettuja normaaleista työtehtävistään. Reumapotilaiden lapset voivat yleensä osallistua tämänhetkisen tiedon mukaan oireettomien henki löiden ei ole syytä tauottaa lääkityk siä varmuuden vuoksi.
- Vastustuskykyä alentavat lääkitykset tauotetaan, jos infektio-oireita ilmenee (kuume, vaikeat tai pitkittyneet hengitystieinfektion oireet, antibioottihoito) tai tode taan varmistettu koronavirusin fektio. Vastustuskykyä alentavien lääkkeiden tauotus voi olla perustel tua myös, mikäli on ollut kontaktis sa varmistettua COVID-19-infek tiota sairastavan henkilön kanssa.
- Reumalääkkeistä hydroksiklo rokiini (Oxiklorin), sulfasalatsiini (Salazopyrin) ja apremilasti (Otez la) eivät heikennä vastustuskykyä ja näitä ei tarvitse tauottaa infektion aikana. Muut reumalääkkeet (kuten mm biologiset lääkkeet, JAK-estä jät, atsatiopriini, leflunomidi, me totreksaatti, mykofenolaatti, siklosporiini, syklofosfamidi, takro limuusi) tauotetaan kuten muis sakin infektioissa. Potilas jättää itse lääkkeen tauolle ja aloittaa uudel leen, kun infektio on parantunut tai selkeästi laantumassa. Samoin nämä lääkkeet tauotetaan antibioottihoi don ajaksi. Pitkäaikaista glukokorti koidihoitoa (="kortisonihoito") ei saa tauottaa äkillisesti.

**Kuinka jatkossa suojaudun koronainfektiolta?**

Lähikuukausina tärkein tapa välttyä koronainfektiolta on väestön mahdollisimman laaja rokotus. Maailmassa on valmistumassa useita koronavirusrokotteita. Suomeen rokotteita saadaan lähikuukausina. Vähitellen rokotusten myötä sairauden ilmaantuminen vähenee. Siihen saakka meidän tulee noudattaa THL:n antamia ohjeita ja paikallisia omia ohjeita.

Koska koronavirus tarttuu pisaroissa, aerosoleissa ja pinnoista, suojautuminen sitä vastaan kohdistuu erityisesti näihin tilanteisiin.

***Tämän lisäksi reuman huolellinen hoito ja omasta yleisvoinnista huolehtiminen ovat edelleen hyvin tärkeää.***

KELAN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA
KRUUNUPUISTOSSA 2021

| | | |
|---|---|---|
| 81219 | Nivelreumaa sairastaville | jaksot 22.–25.3.2021 ja 22.–24.9.2021 |
| 81221 | Selkärankareumaa sairastaville | jaksot 24.–27.5.2021 ja 3.–5.11.2021 |
| 81220 | Nivelreumaa sairastaville | jaksot 30.8.–2.9.2021 ja 19.–21.1.2022 |

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA
myös SJÖGRENIN OIREYHTYMÄÄ, SYSTEEMISIÄ SIDEKUDOSSAIRAUKSIA sekä VASKULIITTISAIRAUKSIA sairastaville
KYSY LISÄÄ!

LISÄTIEDOT
kuntoutus@kruunupuisto.fi
puh. 040 684 6488

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 044 763 9130 | www.kruunupuisto.fi

KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

# HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII


**Helsingin Reumayhdistys ry**
Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki
p. 050 431 8861, s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi
www.helsinginreumayhdistys.fi
www.facebook.com/helsinginreumayhdistys
Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50


**Toimistomme on auki maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10 – 14.**
Toimistonhoitaja Tiina Kosti. Toimistolla on maksutta, jäsenetuhintaan tai tutustumista varten esitteitä ja oppaita sosiaali- ja terveyspalveluista ja eri reumasairauksista, Reumaliiton adresseja sekä keskiviikkokerholaisten valmistamia käsitöitä. Tervetuloa kysymään, tutustumaan ja tekemään hankintoja toimiston aukioloaikoina ja tapahtumien yhteydessä.

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

### HALLITUS vuonna 2021

**Puheenjohtaja** **Marja-Terttu Brandt, marbrand@welho.com, p. 050 355 6554**
**Muut jäsenet:** **Tuula Jurczak, Satu Nupponen, Mikko Remes, Kari Talvensaari.**
**Varajäsen:** **Päivi Koivunen**

### JÄSENMAKSU vuonna 2021 on 29 euroa.

**HUOM! Jäsenmaksulaskutus tapahtuu keskitetysti Reumaliiton kautta eli jäsenmaksulaskut tulevat jäsenille Suomen Reumaliitosta ja jäsenmaksut maksetaan laskussa mainitulle Suomen Reumaliiton pankkitilille. Käytäthän laskussa mainittua viitenumeroa.** Liitto tulouttaa jäsenmaksut yhdistyksille.

### JÄSENEKSI LIITTYMINEN

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

### OSOITTEENMUUTOKSET, SÄHKÖPOSTIOSOITTEET

Muistathan ilmoittaa toimistoon, jos osoitteesi muuttuu, jotta lehdet ja muu jäsenposti tulee perille. Ilmoitathan myös, jos haluat luopua jäsenyydestä. Jos haluat yhdistyksestä tietoa sähköpostilla, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi toimistoon, jos sitä ei ole ilmoitettu jäsenhakemuksen yhteydessä.

### VERTAISTUKI JA -NEUVONTA

Tukihenkilöt ovat sinua varten, jos haluat keskustella samaa sairautta sairastavan kanssa sairaudesta ja sen aiheuttamista muutoksista elämässäsi. Palveluasiamies neuvoo 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

**Palveluasiamies**
Päivi Koivunen pa.koivunen@gmail.com

**PIENI ELE -keräys**
Olemme mukana kunnallisvaalien yhteydessä äänestyspaikoilla järjestettävässä Pieni Ele -lipaskeräyksessä. Meillä on paikkoja ennakkoäänestyksen aikana 7.4.-13.4. sekä varsinaisena äänestyspäivänä 18.4. Jos haluat olla mukana vapaaehtoisena yhdistyksen varainhankinnassa istumalla lippaan äärellä sinulle sopivassa paikassa sinulle sopivan ajan, otathan yhteyttä toimistoon. Kiitos etukäteen panoksestasi. Koronatilanne ja sen mukaiset viranomaisohjeet huomioidaan tässäkin toiminnassa.

**KOKOUSKUTSU**
Helsingin Reumayhdistys ry:n

## sääntömääräinen kevätkokous

**keskiviikkona 24.3.2021 klo 17.00**
Korppaanmäentie 6, Helsinki

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle tammikuun loppuun mennessä. Järjestelyjä varten ***ilmoitathan osallistumisesta toimistoon viimeistään 22.3.*** Kokouksen seuraaminen etänä on myös mahdollista.

### *TOIMINTA ALKAA KORONATILANNETTA SEURATEN*

*Noudatamme kevään toiminnassa viranomaisten ohjeita ja varaudumme tapahtumiin terveysturvallisuus huomioiden. Sen vuoksi ryhmiin ja tapahtumiin on ennakkoilmoittautuminen. Edellytämme maskin käyttöä tapahtumissamme, ellei käyttöön ole terveydellistä estettä. Muutoksia voi tulla, joten seuraathan nettisivujamme ja Facebookia. Olemme myös yhteydessä ilmoittautuneisiin ja ryhmien jäseniin, jos muutoksia ohjelmaan tulee.*

## LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmien osallistumismaksut maksetaan **yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50,** ryhmäkohtaiset viitenumerot alla.

### VESIVOIMISTELU

Kampin ja Sydäntalon vesivoimisteluryhmistä kevätkaudelle jatkoon ilmoittautuneet varmistavat paikkansa maksamalla osallistumismaksun. Vapaita paikkoja voi kysyä toimistosta. Tämän hetkisen tiedon mukaan ryhmät aloittavat alla olevien aikataulujen mukaisesti, muutoksista ilmoitamme osallistujille tarpeen mukaan.

**Kampin liikuntakeskus**, Malminkatu 3 D, kevätkausi 12.1.-28.4.
Tiistai klo 16.00 – 17.00, maksu 56 euroa, viitenumero 10003
Tiistai klo 17.00 – 18.00, maksu 56 euroa, viitenumero 10016
Keskiviikko klo 15.45 – 16.30, maksu 54 euroa, viitenumero 20006
Keskiviikko klo 16.30 – 17.15, maksu 54 euroa, viitenumero 20019
Perjantai klo 15.30- 16.30, maksu 56 euroa, viitenumero 30009
Perjantai klo 16.30 – 17.30, maksu 56 euroa, viitenumero 30012

**Sydäntalo**, Oltermannintie 8, kevätkausi 15.1.-23.4.
Perjantai klo 15.00 – 16.00 maksu 56 euroa, viitenumero 40002.
**Anomme toukokuulle Kamppiin tiistaiksi 4.-25.5. neljä lisävuoroa klo 16 ja 17.**
Jos olet kiinnostunut vesivoimistelusta toukokuussa (erillinen 20 euron maksu), ilmoittauduthan ohjaajille tai toimistoon.

### REUMAJOOGA

**Kampin liikuntakeskus**, Malminkatu 3 D, kevätkausi 14.1. – 29.4.
Torstai klo 18.00 - 19.30, maksu 58 euroa, viitenumero 50005.
**Reumajoogaan ilmoittautuminen paikan päällä ohjaajalle kauden alkaessa.**

## VERTAISTUKIRYHMÄT JA – ILLAT

**Kokoontumiset yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6, ellei toisin mainita.**
**Reumatroppiryhmää lukuun ottamatta** ryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin voi osallistua niinä kertoina, kun itselle sopii.

### REUMATROPPI-RYHMÄ

Reumatroppiryhmässä etsimme ja kokeilemme oman hyvinvoinnin aineksia eli troppe- ja yhdessä muiden kanssa ja itsenäisesti. Teemoja ovat mm. liikunta, kulttuuri, luonto ja arjen hyvät valinnat, kuten uni ja ravitsemus. Tapaamme viikoittain helppokäyttöisessä verkkoympäristössä ajatuksia vaihtamaan ja teemme toiminnallisia tehtäviä kotona. Ryhmä sopii pitempään sairastaneille ikääntyville reuma- ja tule-sairaille. Koska ryhmä toimii verkossa, tarvitset tietokoneen, jossa on kamera ja mikrofoni, tabletin tai älypuhelimen. Perustason tietotekniset taidot riittävät (internet, sähköposti).

**Ryhmä aloittaa tiistaina 2.2. klo 13.00** live-tapaamisella yhdistyksen tiloissa Korppaanmäentie 6. Tämän jälkeen kokoonnumme tiistaisin klo 13 – 14.30 **verkossa**, ja välillä jos koronatilanne sallii myös livenä yhdistyksen tiloissa tai ulkona. 0 tiistaita yhteensä.

**Ilmoittautuminen ryhmän vetäjälle, Merja Svensk, p. 050 3803256, s-posti: merjasvensk@luukku.com**.
Merja on Reumaliiton kouluttama vapaaehtoinen.
Toivomme, että sitoudut osallistumaan ryhmään 10 viikon ajan. Voimaannutaan yhdessä ja tehdään tästä keväästä ikimuistoinen

### KIHTIRYHMÄ

Jos olet kiinnostunut vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia kihdistä muiden kihtiä sairastavien kanssa, ota yhteys Kari Talvensaareen, 046 563 6614, kari.talvensaari@hotmail.com niin mietitään yhdessä kokoontumisaikaa ja tapaa.

### NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa nivelreumaa, selkärankarankareumaa, nivelrikkoa ja nivelpsoria sairastaville.
Kokoontumiset kolmena torstaina klo 12.00-14.00:
11.3. ,15.4. ja 6.5. Ryhmän vetäjä Pirkko Hyvärinen, puh. 050 338 1316,
Ryhmän vetäjä Pirkko Hyvärinen, 050 338 1316, **pihyvari@welho.com**

### PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET –RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Kokoontumiset kolmena maanantaina klo 17.30-19.30:
15.2., 15.3. ja 19.4. Ryhmän vetäjä Johanna Henriksson,
**johanna.henriksson043@gmail.com**

### PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ ReuHa

ReuHassa käsittelemme ryhmäläisten toivomia aiheita, keskustelemme ajankohtaisista harvinaisiin reumasairauksiin liittyvistä aiheista, vertaistukea ja yhdessäoloa unohtamatta.

**Vertaistapaamiset järjestetään yhdistyksen tiloissa seuraavasti:**
Ti 23.3., 27.4. ja 25.5. klo 14.30 – 16.00.
Ilmoittaudu ohjaajalle tapaamista edeltävänä maanantaina.

**Verkkotapaamiset Skypessä** ti 9.2. ja 13.4. klo 17.00 – 18.30. Ilmoittaudu ohjaajalle viikkoa aiemmin sähköpostilla. Ennen tapaamista saat osallistumislinkin sähköpostiisi. Ryhmän ohjaajina toimivat Saila Aurinko, **saila.aurinko@gmail.com** ja **Reija Närhi. www.facebook.com/PksReuHa**

**Harvinaisten päivä**
Vuoden 2021 harvinaisten sairauksien päivää vietetään verkossa.
Harvinaiset verkosto järjestää harvinaisteemaiset virtuaalimessut kolmipäiväisenä tapahtumana 26.-28.2.2021.

### NUORET JA NUORET AIKUISET -RYHMÄ

Reumaliitossa toimii Nurekatiimi (Nuoret reuman kanssa), johon ovat tervetulleita kaikki nuoret ja nuoret aikuiset eri reumasairauksia sairastavat. Lisätietoja Nurekatiimistä löydät Reumaliiton nettisivulta reumaliitto.fi. Jos pääkaupunkiseudun nuoret haluatte järjestää jotakin omaa toimintaa ja tarvitsette siihen yhdistyksen apua, niin olkaa yhteydessä toimistoomme.

### VERTAISILLAT POLYMYALGIAA JA FIBROMYALGIAA SAIRASTAVILLE

Ti 2.3. klo 17.00 Fibromyalgiaa sairastaville vertaisilta
Ma 12.4. klo 17.00 Polymyalgiaa sairastaville vertaisilta
Lisätietoja ja **ilmoittautumiset toimistoomme.**

## KERHOT

### KESKIVIIKKOKERHO

Kokoontuu joka keskiviikko klo 13.00 -16.00 keskustelun, käsitöiden ja kahvin merkeissä. Tervetuloa mukaan.

### BRIDGEKERHO

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

### KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos olet urospuolinen kanssaeläjä ja haluaisit kokeilla, kuinka ruuan teko onnistuu. Teemme ruokaa yhdistyksen hyvin varustetussa keittiössä Korppaanmäentiellä ja nautimme sen kaikessa rauhassa pöydän ääressä keskustellen.
Kokoontumiset klo 12 – 14 seuraavina torstaina:
14.1., 4.2., 25.2.,18.3., 8.4., 29.4. ja 20.5.
Lisäinfoa antaa Börje Forsman, Bhoecae@outlook.com puh. 050 3411699.
*Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme Ok Siviksen tuella*

## LUENNOT

**Maanantai 22.3. klo 17.30 luento yhdistyksen tiloissa:**
**Parisuhde voimavarana, kun perheessä on sairautta**
Parisuhteen merkitys korostuu varsinkin silloin, kun perheessä on sairautta. Ajatuksia herättävä luento tarjoaa oivalluksia ja uusia näkökulmia, joiden avulla vahvistatte suhteenne hyvinvointia. Luennoitsijana toimii Tarja Salmi Reumaliitosta.
**Ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 18.3.**

### Reumaliiton verkkoluennot

Reumaliitto järjestää kevään aikana verkkoluentoja, joista saat tietoa Reumaliiton nettisivulta reumaliitto.fi tapahtumat-osiosta. Liiton Reumatroppi-projektin tiimoilta on tulossa seuraavat luennot Teams -yhteydellä:
13.1. klo 14-15 Elintapamuutos
10.2. klo 14-14 Tasapaino
10.3. klo 14-15 Reuma ja ravitsemus
14.4. klo 14-15 Positiivinen psykologia
12.5. klo 14-15 Joogaa luonnossa
Lisätietoja ja linkit löydät reumatroppi.reumaliitto.fi -nettisivulta, jonne luennot tulevat myös tallenteina myöhemmin.

## TUTUSTUMISKÄYNNIT, KESÄRETKI

Rajoitettujen osallistujamäärien vuoksi muistathan ilmoittautua tapahtumiin. Ja jos et pääsekään, niin ilmoita peruuntumisesta, niin voimme ottaa jonoon jääneitä mukaan.

**Ke 21.4.** Hakasalmen huvilassa Ismo Hölttä – kohtaamisia 1960-luvun Helsingissä valokuvanäyttely. Kokoonnumme klo 12.50 Hakasalmen huvilassa Mannerheimintie 13 b. Opastus alkaa klo 13.00. Lipun 10 €/museokortti jokainen maksaa itse. Yhdistys maksaa opastuksen. Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 14.4.

**Ke 19.5. Lapinlahden lähde**
Kokoonnumme klo 12.50 Kahvila Lähteellä päärakennuksessa, Lapinlahdenpolku 8. Lipun 12 e opastetulle historiakierrokselle jokainen ostaa itse. Opastus kestää klo 13-14.30 ulkona ja sisätiloissa. Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 5.5.

**Ke 16.6. Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha**
Kokoonnumme klo 12.50 Kaisaniemenranta 2, portista sisään ja siitä jonkin matkaa eteenpäin lipunmyynnin edessä. Lippua ei tarvita, koska tutustumme vain ulkopuutarhaan suuria puita ja kukkien väriloistoa ihastellen. Jos opastus onnistuu, varaamme sen kevään aikana, jos ei niin tutustumme puutarhaan omalla porukalla.
Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 9.6.

**Ke 7.7. Kesäteatterimatka Hämeenlinnaan – Elämältä kaiken sain**
Lähtö klo 10.30 Mikonkadun tilausliikennepysäkiltä. Klo 12.00 ravintola Popinassa päivän lounas. Klo 14.00 Hämeenlinnan kesäteatterissa näytelmä Elämältä kaiken sain – inhimillinen komedia elämästä ja rakkaudesta, Pepe Willbergin musiikin siivittämänä. Rooleissa: Maija Rissanen, Anna Hanski, Leena Rousti, Ilkka Koivula, Otto Kanerva, Miikka J. Antila. Live-bändi. Kotimatkalle lähdemme noin 16.30 ja takaisin Helsingissä olemme noin klo 18.00. Retken hinta 70 euroa jäseniltä, muilta 80 euroa. **Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 8.6. Ilmoita myös mahdollinen erikoisruokavalio. Maksu sitten kun retken toteutuminen on varmaa yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, viitenumero 60008.**

**HEMMOTTELUILTA Stadin ammattiopiston Meritalossa, Haapaniemenkatu 7-9, Merihaka**
Alustavasti olemme varanneet 29.3. klo 17.00 hemmotteluiltaa varten. Jalkahoito 35 euroa, kasvohoito 40 euroa, käsihoito 15 euroa. Korttimaksu. **Jos kiinnostuit, ilmoittaudu toimistoon.** Aika saattaa muuttua kevään aikana opiskelijoiden aikatauluista johtuen.

## TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2021

### TAMMIKUU

| | |
|---|---|
| To 14.1. klo 12.00 | Kulinaariklubi |
| Ma 18.1. klo 12.30 | Bridgekerho aloittaa, kokoontuen joka maanantai klo 12.30 |
| Ke 20.1.klo 13.00 | Keskiviikkokerho aloittaa, kokoontuen joka kesk. klo 13.00. |

### HELMIKUU

| | |
|---|---|
| **Ti 2.2. klo 13.00** | **Reumatroppi-ryhmä** |
| To 4.2. klo 12.00 | Kulinaariklubi |
| Ti 9.2. klo 17.00 | Harvinaisten ryhmä, Skypessä |
| Ma 15.2. klo 17.30 | Aktiivit työikäiset -ryhmä |
| To 25.2. klo 12.00 | Kulinaariklubi |

### MAALISKUU

| | |
|---|---|
| **Ti 2.3. klo 17.30** | **Fibromyalgiailta** |
| Ma 15.3. klo 17.30 | Aktiivit työikäiset -ryhmä |
| To 11.3. klo 12.00 | Nivelryhmä |
| To 18.3. klo 12.00 | Kulinaariklubi |
| **Ma 22.3. klo 17.30** | **Luento: Parisuhde paremmaksi** |
| Ti 23.3. klo 14.30 | Harvinaisten ryhmä |
| **Ke 24.3. klo 17.00** | **SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS** |
| **Ma 29.3. klo 17.00** | **Hemmotteluilta Meritalossa (alustava)** |

### HUHTIKUU

| | |
|---|---|
| To 8.4. klo 12.00 | Kulinaariklubi |
| **Ma 12.4. klo 17.00** | **Polymyalgiailta** |
| Ti 13.4. klo 17.00 | Harvinaisten ryhmä, Skypessä |
| To 15.4. klo 12.00 | Nivelryhmä |
| Su 18.4. klo 9-20 | Pieni Ele -keräys |
| Ma 19.4. klo 17.30 | Aktiivit työikäiset -ryhmä |
| **Ke 21.4. klo 13.00** | **Opastus Hakasalmen huvilassa** |
| Ti 27.4. klo 14.30 | Harvinaisten ryhmä |
| To 29.4. klo 12.00 | Kulinaariklubi |

### TOUKOKUU

| | |
|---|---|
| To 6.5. klo 12.00 | Nivelryhmä |
| **Ma 10.5. klo 17.00** | **Uusien jäsenten ilta** |
| **Ke 19.5. klo 13.00** | **Opastus Lapinlahden lähteen alueella** |
| Ti 25.5. klo 14.30 | Harvinaisten ryhmä |
| To 20.5. klo 12.00 | Kulinaariklubi |

### KESÄKAUSI

| | |
|---|---|
| **Ke 16.6. klo 13.00** | **Kasvitieteellinen puutarha** |
| **Ke 7.7. klo 10.30** | **Kesäteatterimatka Hämeenlinnaan** |

## Uusien jäsenten ilta maanantaina 10.5. klo 17.00

Sinä vuonna 2020 ja 2021 jäseneksi liittynyt, tervetuloa uusien jäsenten iltaan – vaihtamaan ajatuksia, jakamaan kokemuksia ja esittämään ehdotuksia yhdistyksen toimintaan.

***Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 6.5.***
Voit osallistua iltaan myös etäyhteydellä.

# ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMII

## ESPOON REUMAYHDISTYS RY.
## ESBO REUMAFÖRENING RF.

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

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

**JÄSEN-/KANNATUSMAKSU** vuonna 2021 on 22 euroa - laskutetaan erikseen!
***HUOM! Tilinumero laskussa on muuttunut!***

**HALLITUS VUONNA 2021**

| | |
|---|---|
| **Puheenjohtaja** | Paula Pöntynen 040 5574883<br>**paula.pontynen@gmail.com** |
| **Varapuheenjohtaja** | Hannele Jagadeesan 040 7018104<br>**hannele.jagadeesan@ kolumbus.fi** |
| **Varsinaiset jäsenet** | Mirja Hirvijärvi, Ritva Karhunen,<br>Kati Sironen, Elina Sormunen, Marjatta Sykkö |
| **Varajäsenet** | Jayagopi Jagadeesan ja Kari Pöntynen |
| **Sihteeri, toimistonhoit.** | 040 5894773, **toimisto@espoonreumayhdistys.fi** |

**VERTAISTUKIHENKILÖT**
Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt sairauden eri vaiheisiin!

| | | |
|---|---|---|
| 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 8010707(040 7018104) |
| Tekonivel | Mirja Hirvijärvi | 040 5210933 |
| EGPA/vaskuliitit | Saila Aurinko | 050 5883931 |
| Sosiaaliturva ja eläkkeet | Paula Pöntynen | 040 5574883 |

**PALVELUNEUVOJALTA** saat apua sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyvissä kysymyksissä. Hannele Jagadeesan p.040 8010707 (040 7018104), **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.

ESPOON REUMAYHDISTYS ry järjestää

## Sääntömääräinen kevätkokous 2021

Kokouksessa käsitellään 11 § mukaiset sääntömääräiset asiat ja käsiteltäväksi haluttava aloite on jätettävä hallitukselle kirjallisena tammikuun loppuun mennessä.

**Tiistai 16.3. klo 18**
**Sellon kirjasto, Akselisali, 2 krs. Leppävaarankatu 9**
(tai etäyhteyksin riippuen koronatilanteesta)
HUOM! kokoukseen voi joka tapauksessa osallistua myös etäyhteyksin tietokoneen, tabletin tai puhelimen avulla. Ilmoittaudu toimistolle, niin saat Zoom-linkin sähköpostiisi.

Ennen kevätkokousta
**klo 16.30-17.45, Sellon kirjaston Akselisali**
**Harrasteluontokuvaaja Jan Nybonn**
**näyttää ja kertoo valokuvistaan otsikolla**
***'Elämyksiä eläinten parissa'***
*Vapaa pääsy-Tervetuloa kaikki!*

## VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2021

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm. Siviksen tuella.

**FIBRORYHMÄ** Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen torstai klo 13 – 15 **ERY toimisto**, Ruutikatu 9 C.
Lisätietoja vetäjältä Lena Lindfors p. 050 5726792. Kahvitarjoilu!
14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5.

**KULTTUURIPIIRI** 19.5. Kevätretki Glims talomuseo -Ks. erilliset ilmoitukset

**TIISTAIKERHO (Reumakahvila)** Vertaistukiryhmä on avoin jäsenille ja kokoontuu joka toinen tiistai klo 13-15, **EJY:n tilat**, Kauppamiehentie 6, 2. krs., ellei toisin sovita. Mukana ollaan oman jaksamisen mukaan. Toistaiseksi toiminta on tauolla – koronatilanteen helpottaessa ilmoitetaan kokoontumispäivät.
Lisätietoja, Marja Ruotsalainen p.040 7359092. Kahvitarjoilu!

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

**-HARVINAISTEN RYHMÄ – ReuHa**
Ryhmä tarjoaa yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa harvinaista reumasairautta sairastaville. Kevätkaudella järjestetään myös verkkotapaamisia. Katso kokoontumisajat ja korona-ajan ilmoittautumiskäytäntö Helsingin Reumayhdistyksen sivulta Luuvalosta. Ryhmän ohjaajina toimivat Saila Aurinko **saila.aurinko@gmail.com** ja Reija Närhi
Vuoden 2021 harvinaisten sairauksien päivää vietetään verkossa. Harvinaiset-verkosto järjestää harvinaisteemaiset virtuaalimessut kolmipäiväisenä tapahtumana 26.–28.2.2021.

**-NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄ**
**-POLYMYALGIARYHMÄ**
**-AKTIIVIT TYÖIKÄISET**
Kokoontumisajat ja paikat löytyvät Helsingin yhdistyksen kotisivuilta, **www.helsinginreumayhdistys.fi** ja Luuvalo-lehdestä (Hki aukeama).

## KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2021

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

**Ilmoittautumiset:** toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040-589 4773.
**Osallistumismaksu:** 35 €/kausi jäseniltä ja muilta 70 €/kausi, **maksu 15.2. mennessä** yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07.
Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia vuonna 2021.
**HUOM!** Uimahalleissa on maksettava myös sisäänpääsymaksu, mikäli ei omista erityisryhmien uimakorttia tai 68+ Sporttikorttia.

**ALLASVOIMISTELU**
**Leppävaara uimahalli**, Veräjäpellonkatu 15

**Maanantai** (terapia-allas)
Ryhmä 1: klo 14:15-15:00 – 35 paikkaa
Ryhmä 2: Klo 15:05-15:50 – 15 paikkaa

**Keskiviikko** (terapia-allas)
Ryhmä 1: Klo 19:00-19:40 – 12 paikkaa
Ryhmä 2: Klo 19:40-20:20 – 12 paikkaa
**Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarintie 2**

**Torstai** (terapia-allas)
Ryhmä 1: klo 19:00-19:40 – 25 paikkaa
Ryhmä 2: klo 19:40-20:20 – 20 paikkaa
**Espoonlahden uimahalli**, Espoonlahdenkuja 4
Toistaiseksi Espoonlahdessa ei järjestetä vesijumppaa!

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

**Torstai** klo 13:15-14:00 – 20 paikkaa
Tunti koostuu yksinkertaisista liikesarjoista, jakautuen viiteen osioon: rentoutus, niska- ja hartiaseutu, selkä, jalat ja tasapaino. Liikkeet tehdään seisten tai istuen, riippuen terveydentilasta.

**KUNTOSALIHARJOITTELU**
**Kannunsillanmäen väestösuoj**a, Kannunsillankatu 4

**Torstai** klo 18:00-19:00 – 8 paikkaa

**PILATES**
**Tuulimäen väestösuoja (judosali)**, Itätuulenkuja 9

**Perjantai** klo 9:30- 10:30 – 5 paikkaa



**REUMAJOOGA**
**Espoon keskuksen palvelukeskus**,
Kamreerintie 3, 3. krs, takasali/Espoontorin kauppakeskus

**Tiistai**, klo 12:00-13:00 – 16 paikkaa
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).

**ETÄRYHMÄT** (reumajooga ja asahi) **jatkavat syksyllä aloitettua toimintaa, mikäli Espoon kaupungin tilat pysyvät koronatilanteen vuoksi suljettuina!**
Tilojen avautuessa ryhmät palaavat lähiopetukseen!

**Mikäli kaikki liikuntatilat pysyvät kauden alkaessa suljettuina, voi kevään liikunnan aloittaa etäryhmässä ja tilojen avautuessa siirtyä samalla maksulla omaan ryhmään, esim. allasvoimistelu.**

Hinta 35 € ja ei-jäsenille 70 €/kausi

**Reumajooga** 13.1.2021 keskiviikkona klo 16 - 17 etänä,
tarvittaessa viikolle 20 eli 19.5.2021 asti.
**Asahi** 14.1.2021 torstaina klo 13-15 – 14 .00 etänä,
tarvittaessa viikolle 20 eli 20.5.2021 asti.

Jos olet uusi osallistuja, niin ilmoittaudu suoraan vetäjälle, joogaopettaja Jaylle, (Jayagopi.jagadeesan@kolumbus.fi). Yksi kokeilukerta on ilmainen. Vetäjä lähettää sinulle Zoom-linkin, jonka kautta voit osallistua kotoasi käsin omalla laitteella (tietokone, tabletti tai älypuhelin). Mikäli tarvitset opastusta Zoomin käyttöön, ota yhteys joogaopettajaan, joka mielellään neuvoo sinua.

## KEVÄT 2021 OHJELMA

YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille.

**TAMMIKUU**

| | | |
|---|---|---|
| to | 14.01. klo 13-15 | Fibroryhmä |
| to | 28.01. klo 13-15 | Fibroryhmä |

**HELMIKUU**

| | | |
|---|---|---|
| ti | 09.02. klo 17-18:30 | Harvinaiset verkossa |
| to | 11.02. klo 13-15 | Fibroryhmä |
| to | 25.02. klo 13-15 | Fibroryhmä |
| pe-su | 26.-28.02. | Harvinaisten päivät verkossa |

**MAALISKUU**

| | | |
|---|---|---|
| to | 11.03. klo 13-15 | Fibroryhmä |
| ti | 23.03. klo 14:30-16 | Harvinaiset |
| to | 25.03. klo 13-15 | Fibroryhmä |

**HUHTIKUU**

| | | |
|---|---|---|
| to | 08.04. klo 13-15 | Fibroryhmä |
| ti | 13.04. klo 17-18:30 | Harvinaiset verkossa |
| to | 22.04. klo 13-15 | Fibroryhmä |
| ti | 27.04. klo 14:30-16 | Harvinaiset |

**TOUKOKUU**

| | | |
|---|---|---|
| to | 06.05. klo 13-15 | Fibroryhmä |
| ti | 11.05. klo 13-14:30 | Hanna Huttunen, yleisöluento, ks.erillinen ilmoitus |
| ke | 19.05. klo 13 | Glims talomuseo, kevätretki, ks. erillinen ilmoitus |
| to | 20.05. klo 13-15 | Fibroryhmä |
| ti | 25.05. klo 14.30-16 | Harvinaiset |

## KORONAVUODEN *KOHOKOHTA*

Espoon Reumayhdistyksen koronavuoden kohokohta oli lokakuun 21-25. päivä järjestetty pidennetty **virkistysviikonloppu Lohja Spa:ssa**.
Ohjelmaan kuului kylpylän palvelujen ja vesijumpan lisäksi tuolijumppaa, tietokilpailuja, kuntopiiriä ja huipennuksena frisbee golfia aurinkoisessa syyssäässä Lohjanjärven maisemissa. Lämpimät kiitokset markanjärjestäjä **Kati Siroselle**, tuolijumpan vetäjä **Roope Siroselle**, tietokilpailujen ideoijille **Lena Lindforsille** ja **Maija Bergman** sekä kaikille mukana olleille hauskasta yhdessäolosta turvavälein.

Kuntavaalit 2021 ja PIENI ele

## *Pieni Ele* –lipaskeräys

***Tarvitsemme taas lipaskerääjiä kuntavaalien aikana!***

Varsinainen vaalipäivä 18.4. ja ennakkoäänestys 7.-13.4.
On tärkeää, että olemme mukana, sillä lipaskeräyksestä saatu tuotto varmistaa osaltaan yhdistyksemme toimintaa.

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

**REUMATOLOGI**

## Pekka Nykänen

***-yksityisvastaanotto jäsenille***

**Kevät 2021 – tiistai** 12.1., 9.2., 9.3., ja 18.5.

Tarvittaessa järjestetään lisäpäiviä.
Kontrollikäynti on 45 min ja ensikäynti on 60 min.

Lisätiedot ja ajanvaraus palveluneuvojalta:
hannele.jagadeesan@kolumbus.fi
tai p. 040 8010707, (040 7018104) (varmimmin arkisin14-16)

Espoon Reumayhdistys järjestää-

## KEVÄTRETKI -TALOMUSEO GLIMS

**keskiviikko 19.5. 2021 klo 13**

Glimsintie1 (Jorvin sairaalaa vastapäätä)
Kokoontuminen museon pihassa.

**Aloitetaan tutustumisella museoon museolehtori Aino Osolan johdolla. Sen jälkeen nautitaan yhdessä päiväkahvit.**
**Osallistumismaksu 5 euroa.**
**Jos sinulla on museokortti, otathan sen mukaan.**

"**GLIMS** tarjoaa palasen maaseudun rauhaa ihan keskellä Espoota. Talomuseo Glims on vanha espoolainen maatila Karvasmäen kylässä Bembölessä. Glims on toiminut maatilana ainakin 1500-luvulta 1900-luvun alkuun saakka.
Museoalueen muodostavat 11 alkuperäisillä paikoillaan olevaa rakennusta, joista vanhimmat ovat peräisin 1700-luvulta."

Ilmoittautuminen 17.5.2021 mennessä Espoon Reumayhdistyksen toimistoon puh. 040 589 4773. Säävaraus. Maksu paikan päällä.

***Tervetuloa,*** *kaikki pääkaupunkiseudun reumayhdistysläiset!*

Espoon Reumayhdistys järjestää yleisöluennon-

## "KIVUTON – Opas toipumiseen"

**Tiistai 11.5.2021 klo 13.00 -14.30**

Sellon kirjaston Akselisalissa, Leppävaarankatu 9

**Kirjailija, diplomiravintoterapeutti**
**Hanna Huttunen kertoo** uudesta kirjastaan
***"Kivuton – Opas toipumiseen"***

*Tilaisuuteen on vapaa pääsy!*

Kirjailijavierailuumme voi osallistua myös etänä. Ilmoittaudu toimistolle, saat Zoom-linkin omalle laitteelle.
*Verkon kautta on myös mahdollisuus saada kirjan alennuskoodi.*

# VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

## 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 2684 96**

Tervetuloa mukaan Vantaan Reumayhdistyksen aktiiviseen toimintaan. 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**. Puhelinpäivistys 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 | Matti Virkkunen |
| Sähköposti | **reumayhdistysvantaa@gmail.com** |
| Varapuheenjohtaja | Elina Poijärvi |
| Sihteeri/rahastonhoitaja | Merja Maaranen |
| Muut varsinaiset jäsenet: | Marja Jormanainen. Helena Forssell, Ilona Harrila-Nurmi, Hanna Rantaharju |
| Varajäsenet: | Liisa Vauhkonen, Riitta Nykänen |

### TUKIHENKILÖT

| | | |
|---|---|---|
| Raimo Hietamäki | selkärankareuma | 050 511 9095 |
| Raija Huvila | poly-ja fibromyalgia | 040 050 4532 |
| Maija Passlin | nivelreuma | 040 553 2453 |
| Aila Pekola | Sjögrenin syndrooma | 050 348 2846 |

## KEVÄÄN 2021 TÄRKEITÄ PÄIVIÄ:

### Ryhmät

**Vertaistukiryhmä fibromyalgia**
kokoontuu yhdistyksen toimistolla,
Talvikkitie 34, klo 14-15.30
parillisten viikkojen torstaina 21.1, 4.2, 18.2, 4.3, 18.3, 1.4, 15.4 ja 29.4.
Ohjaaja Helena.

**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 sairauteen liittyvistä aiheista.
Ohjaaja Ilona.

**Pääkaupunkiseudun yhteiset vertaistukiryhmät**
- Nuorten aikuisten -ryhmä
- Aktiivit työikäiset -ryhmä
- Harvinaisten -ryhmä
- Polymyalgiaryhmä
  kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksessä, Korpaanmäentie 6, Helsinki. Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen toimintasivuilta.

## KEVÄÄN 2021 TAPAHTUMAKALENTERI

**Tammikuu**
- **Virikeryhmä** to 21.1 kello 14–15:30 Helena

**Helmikuu**
- **Vertaistukiryhmä** ma 1.2 kello 13–14:30 Ilona
- **Virikeryhmä** to 4.2, 18.2 kello 14–15:30 Helena
- **Vertaistukiryhmä fibromyalgia** ti 16.2. klo 17.30-19.00 Liisa ja Riitta

**Maaliskuu**
- **Vertaistukiryhmä** ma 1.3, kello 13–14:30 Ilona
- **Yhdistyksen virallinen kevätkokous** maanantaina 22.3.2021 kello 17 Myyrmäen terveysaseman auditorio, Jönsaksentie 4. Kahvitarjoilu.
- **Virikeryhmä** to 4.3, 18.3 kello 14–15:30 Helena
- **Vertaistukiryhmä fibromyalgia** ti 30.3. klo 17.30-19.00 Liisa ja Riitta

**Huhtikuu**
- **Virikeryhmä** to 1.4, 15.4, 29.4. kello 14–15:30 Helena

**Toukokuu**
- **Metsäretki t**o 6.5 klo16.30, paikka tarkentuu myöhemmin

### LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Tarjoamme jäsenillemme erilaisia liikuntaryhmiä.

Osallistuminen ryhmään maksaa 35€/kausi.
Jos ryhmässä on tilaa, yhdistykseen kuulumaton henkilö voi osallistua liikuntaryhmään hintaan 45€/ kausi.
Liikuntamaksu maksetaan heti kauden alussa tilille Nordea FI85 1220 3000 2684 96. Maksulapun saat ohjaajalta.

Ilmoittautuminen liikuntaryhmään tapahtuu paikan päällä.

Liikunta-asioita koskevat tiedustelut:
**Essi Päivänsalo** 0442401965

## Liikuntaryhmät KEVÄT 2021

| liikuntaryhmä | aika | paikka | ohjaaja |
|---|---|---|---|
| Tuolijumppa, Tikkurila | Tiistaisin 12.1-11.5.2021 klo 12.30-13.15 | Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34, 01300 Vantaa | Essi |
| Tuolijumppa, Myyrmäki | Maanantaisin 11.1-26.4.2021 klo 12.15-13.00 | Myyrmäen urheilutalo, pieni voimistelusali 2. kerros Myyrmäenraitti 4 01600 Vantaa | Helena |
| Venyttely-ja kehonhuolto, Myyrmäki | Keskiviikkoisin 13.1-28.4.2021 klo 16.00-16.45 | Myyrmäen urheilutalo, pieni voimistelusali 2. kerros Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa | Vuokko |
| Asahi Tikkurila | Maanantaisin 25.1-26.4.2021 klo 17.00-17.45 | Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34, 01300 Vantaa | Eveliina |

# 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
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 0576 eller Elias Vartio, tel. 040 519 6598 i frågor som rör rätten till socialservice i anknytning till din sjukdom:
- tisdagar kl. 13:15 - 15:45
- torsdagar kl. 9:15 - 11:45 e-post: radgivning@samsnet.fi

**Medlemsavgiften** för 2021 är 20 €.

## HÄNDELSEKALENDER

På grund av coronapandemin och de restriktioner som gäller under pandemin är verksamheten för våren 2021 ännu inte fastslagen. Styrelsen har möte under första hälften av januari för planering av vårens verksamhet. Medlemsbrev med information om verksamheten sänds omedelbart efter styrelsens planeringsmöte.
Dessutom ingår påminnelse om medlemskvällar i Hbl:s evenemax. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar, medlemsbrev och motsvarande. Hemsidan når du genom www.helsingforssvenskareumaforening.fi.

**Måndagsvandringar**
Måndagen den 25.1. kl 12 återupptas måndagsvandringarna under ledning av Eija Bärlund-Toivonen. Träffpunkt: Huvudingången till Operan. Gruppen vandrar runt Tölöviken. Ingen förhandsanmälan behövs. Vandringarna fortsätter under hela våren. Information om tid och plats sänds i medlemsbrevet.

**Fredagskaffe**
Caféträffarna i Stockmanns åttonde våning återupptas i januari om coronasituationen tillåter. Information i medlemsbrevet i januari.

Stadens motionskurser
Anmälning till Helsingfors motionskurser börjar tisdagen den 5.1 på adressen asiointi.hel.fi eller per telefon 09 310 28858. Telefonanmälan är öppen 5.1 kl 13-19.
Anmälan i efterhand 7- 8.1 kl 9-15 till de svenskspråkiga grupperna tel. 09 310 87817.

Wolobujews understöd
Wolobujews understöd kan beviljas föreningens medlemmar för rehabilitering. Ansökan inlämnas till styrelsen. Ansökan görs på en blankett som ordförande Gunvor Brettschneider skickar på begäran, tfn 050 5846005 el. gunvor.brett@gmail.com. Till ansökan skall bifogas läkarintyg ur vilket behovet av rehabilitering framgår. Läkarintyget skall vara utfärdat senast ett år före ansökan.

*Terveyskeskuslääkäri Taru Sulonen (vas.) ja reumahoitaja Kristiina Vesinurm*

***Vantaalla toimii kaksi reuman hoitoon erikoistunutta reumayksikköä Tikkurilan ja Myyrmäen terveysasemien yhteydessä. Reumayksiköissä tehdään tiivistä yhteistyötä moniammatillisen tiimin kanssa.***

– Meillä Vantaalla toimii kaksi reuman hoitoon erikoistunutta reumayksikköä Tikkurilassa ja Myyrmäessä. Molemmissa on kerran viikossa vastaanotto, kertoo reumahoitaja **Kristiina Vesinurm**.

Vesinurm työskentelee Tikkurilan reumayksikössä yhtenä päivänä viikossa ja muina päivinä Tikkurilan terveysasemalla sairaanhoitajana. Reumahoitajana Vesinurm myös neuvoo ja auttaa tarvittaessa muita hoitajia reumapotilaiden hoidossa.

HUSin kanssa yhteistyössä toimivien Vantaan reumayksiköiden moniammatilliseen tiimiin kuuluu terveyskeskuslääkäri, reumahoitaja sekä reumatologi. Lääkärin vastaanottojen lisäksi reumahoitajilla on erilliset puhelintunnit sekä vastaanotot, joihin reumayksikön lääkäri voi tarvittaessa lähettää potilaan esimerkiksi hoidon ohjaukseen. Tikkurilassa reumavastaanotto toimii tiistaisin ja Myyrmäessä torstaisin.

**Reuman hoidossa tehdään tiivistä yhteystyötä**
Vantaan reumayksiköt on alun perin perustettu lyhentämään HUSin Peijaksen reumapoliklinikalle syntyneitä jonoja. Lisäksi tarkoitus oli tuoda kuntalaisille matalan kynnyksen palveluita reuman hoidossa sekä parantaa terveysasemien lääkäreiden ja hoitajien osaamista reumasairauksissa. Reumayksiköt toimivat myös opetusvastaanottona, jonne terveyskeskuslääkäri voi tulla perehtymään reumapotilaan hoitoon ja nivelpistoksiin.

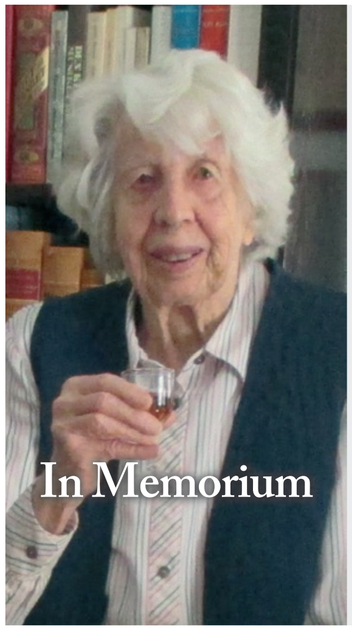
-Vantaalla reuman hoito on yhteistyötä terveyskeskuslääkärien ja reumayksikön välillä. Reumasairautta sairastavat potilaat ovat oman terveysaseman ja mahdollisesti omalääkärin seurannassa. Mikäli jotakin ongelmia hoidon osalta ilmenee, niin terveyskeskuksen omalääkäri voi konsultoida reumayksikköä hoidosta. Myös lievissä ja epäselvissä tilanteissa reumaepäilyt tutkitaan meillä Vantaan reumavastaanotoilla, kertoo Tikkurilan reumayksikössä työskentelevä terveyskeskuslääkäri **Taru Sulonen**.

**Reumapotilaan hoitopolku alkaa lääkärin vastaanotolla**
-Lyhyesti kerrottuna reumapotilaan hoitopolku alkaa terveysaseman lääkärin vastaanotolla. Terveysaseman lääkäri konsultoi tilanteen vaatiessa Vantaan reumayksikköä ja tarvittaessa reumayksiköstä ohjataan potilaat jatkohoitoon HUSin reumapoliklinikoille, jos potilaan hoito vaatii erikoissairaanhoidon osaamista ja resursseja. Kun reumapotilaan hoito saadaan tasapainotettua, siirretään hoito ja hoidon seuranta takaisin terveysasemalle, kertoo Vesinurm.

Tikkurilan reumayksikkö toimii konsultoivana yksikkönä, johon terveysasemien yleislääkärit voivat lähettää matalalla kynnyksellä konsultaatiopyyntöjä ja tarvittaessa ohjata potilaat vastaanotolle arvioon.

-Meille reumayksikköön tullaan terveysasemilta lääkärin lähetteellä ja välillä myös HUSin Peijaksen reumapoliklinikka ohjaa meille lähetteitä sopimamme työnjaon mukaan. Teemme tiivistä yhteistyötä eri hoitopaikkojen kanssa, Sulonen lisää.

Kirjoittaja: Saija Härkönen
Tiedottaja
Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala
Vantaan kaupunki




**Judit Grönroos**, vår hedersmedlem, mångåriga ordförande och styrelsemedlem avled den 8.9 detta år. Hon var född den 24.3.1924 och uppnådde sålunda den aktningsvärda åldern av 96 år. Till sin yrkesutbildning var Judit sjuksköterska-barnmorska. Efter att i flera år ha arbetat inom vården tillträdde hon en tjänst som lärare i etik vid Helsingfors Svenska Sjuksköterskeinstitut, en befattning som hon innehade till sin pensionering. Hon var också, utöver sin verksamhet som lärare, prorektor för institutet i flera år.

Judit Grönroos var ordförande för vår förening under åren 1979-1991. Efter det att hon lämnat ordförandeposten deltog hon ännu i styrelsearbetet t.o.m. år 2007, först som ordinarie medlem och senare som suppleant. Som styrelsemedlem åtog Judit sig flera uppdrag. Hon var bl.a. medlem i Helsingfors stads handikappdelegation, stödperson för föreningens medlemmar och ledare av gymnastikgruppen. Hon utsågs till föreningens hedersmedlem år 2016.

Judit Grönroos var medlem i Reumaförbundets i Finland förbundsfullmäktige som representant för de svenska reumaföreningarna i tolv år. Hon tilldelades Förbundets förtjänsttecken i guld år 1998, vilken överräcktes vid föreningens 50-års jubileumsfest den 24.10 samma år.

Judit var en aktiv och engagerad ordförande. Med sitt personliga engagemang, sina gediga yrkeskunskaper och sitt omfattande sociala nätverk var hon en stor tillgång för föreningen. Judit såg det frivilliga arbetet som ett värdefullt komplement till den offentliga samhällsservicen. I en artikel i medlemstidskriften REUMA under handikappåret 1980 skriver hon bl.a. ”För att kunna utvecklas som människa måste jag lära mig att inse vad jag kan och inte kan. Då har jag ett handikappmedvetande, då har jag förutsättningar för att tillsammans med andra i samma situation utöva ett inflytande i större sammanhang.”

I en intervju som gjordes med Judit för medlemstidningen Luuvalo för ca ett år sedan framhåller hon vikten av stödpersoner i föreningar som arbetar med kroniskt sjuka. Hon säger bl.a. ”Vi borde komma bort från vår egen självupptagenhet - verkligen se och möta våra medmänniskor. Vi är alla ändå likadana. För en person som på grund av sjukdom eller ålder känner sig ha blivit utanför betyder det mycket att kunna öppna sig för en annan människa.”

De ovanstående citaten kan ses som den ledstjärna Judit Grönroos själv följde i sitt engagemang i frivilligt arbete och som hon ville förmedla till oss som fortsätter hennes arbete. Vi kommer att minnas Judit med tacksamhet för hennes insatser för vår förening och dess medlemmar.

***Helsingfors Svenska Reumaförening rf***
***Gunvor Brettschneider, ordförande***

# RheuMan undrar: *Är smarttelefonen för smart för mig?*

Batteriet i min närmare 15 år gamla telefon hade börjat visa tecken på trötthet. Och tidens tand hade gjort den lilla bildskärmen grumlig så jag knappt kunde tyda textmeddelanden. Men det gick fortfarande hur bra som helst att ringa med den. Och det är ju det en telefon är till för – tänkte jag – tills jag motvilligt tvingades inse, att den lilla manicken också kunde ha andra nyttiga egenskaper, som att scanna bilder och dokument. På våren hade jag fått scanna gamla fotografier med min dotters smarttelefon efter att min gamla scanner inte mera funktionerade. Och kvalitén var bättre än vad jag kunde åstadkomma tidigare. Så jag tog språnget in i smarttelefonens tidevarv.

”Se till att du också skaffar ett pansarglas till mobilen”, förmanade min dotter. ”Förr eller senare faller den i backen. Nytt glas kostar nästan lika mycket som en ny telefon”.

Sen gällde det att lära sig att använda den nya telefonen. ”Man behöver inte läsa en manual. Pröva dig fram. Apparaten exploderar inte”, kunde min dotter informera mig om. En period av försök och misslyckanden inleddes, och den fortsätter fortfarande. Mest frustrerande var svårigheterna att klara av ett enkelt telefonsamtal, vilket ju borde vara det manicken är gjord för.

Det tog tid att leta sig fram till just den svepande rörelsen som apparaten accepterar för att låta mig ta emot ett samtal. Krångligare var det ändå att själv ta ett samtal. Det var inte bara en eller två gånger som jag lyckades manövrera mig fram till fel mottagare, vilket ju kunde vara helt trevligt, i varje fall för min del. Men det förekom också tillfällen när jag helst skulle ha slängt ut fanskapet genom fönstret. Hur otroligt det än kan låta lyckades jag krångla till det med att slå ett nummer som inte fanns färdigt inmatat i telefonen. Det är ju hur lätt som helst – kan jag nu säga.

Samtidigt som jag småningom blev du med de här basfunktionerna, prövade jag på annat min lilla mobila dator till telefon kan bjuda på. Jag fick tips om Lantmäteristyrelsens app Maastokartat och kände mig mäkta stolt när jag lyckades ladda ner den. ”Det är alldeles enkelt, tryck bara på ´nästa´, ´nästa´…´klart”, hade jag fått som råd. Den här appen är gratis, men mot en liten avgift kan man ladda ner en med uppgifter om lägenheters gränser och registernummer. Imponerande.

Efter att ha klarat mig i sextio år att köra bil i Finland med hjälp av kartor – jag menar papperskartor – bjöd det emot att måsta nedlåta sig till att ty sig till GPS-navigering. Snart måste jag ändå inse att det inte är frågan om onödig lyx för lättjefulla bilister, utan en hjälp som ofta kan vara nog så behövlig då man hamnar in i ett virrvarr av vägar eller i mörkerkörning på byvägar. Jag kände mig stolt när jag på en färd i östra Finland till och med lyckades med konststycket att låta färdvisaren ta mig till en lämplig butik på vägen till slutdestinationen.

Navigatorn är nyttig, det kommer man inte ifrån. Det betyder inte att den gamla papperskartan, som man skall veckla ut, har spelat ut sin roll. Jag köpte faktiskt en ny i samband med vår färd till östra Finland. Också den har man lyckats utveckla. Den var inte bara plastad, utan den vek sig liksom av själv just så som man ville ha den. En smarttelefon kan inte någonsin ge samma överblick som en karta av den gamla modellen.

Och hur var det med frågan i rubriken? Ett tveksamt ”Nej” med tillägget att god handledning och övning behövs, och en gnutta nyfikenhet. Och framför allt insikten att man behöver inte veta allt för att kunna använda manicken.

# Löydä *HELPOMPI TAPA* elintapojen muutokseen

***Onko joskus tuntunut siltä, että pitäisi, muttei ehdi, pysty tai jaksa? Tai se mitä pitäisi, tuntuu niin isolta urakalta, ettei tee mieli edes aloittaa? Tai onko uudenvuoden reippaasti alkanut aloitus romahtanut ennen helmikuuta? Tämän tyyppiset kokemukset ovat tuttuja lähes kaikille. Olemme tuottaneet käyttäytymistieteelliseen tutkimusnäyttöön perustuvan HELPOMPI TAPA -työvälinesarjan elintapamuutoksen tueksi.***

Mikäli elintapoihin liittyvät ongelmat ratkaistaisiin antamalla ohjeita ja neuvoja, tilastomme näyttäisivät aivan toisenlaisilta. Onnistumisia kuitenkin tapahtuu koko ajan. Mikä saa ihmisen muuttamaan elintapojaan onnistuneesti? Ihmiset itse selittävät onnistumista tai epäonnistumistaan motivaatiolla tai sen puutteella. Motivaatio on hyvä toki hyvä alku, mutta avuksi kannattaa ottaa muutakin.

**Terveelliset elintavat koostuvat pienistä päivittäisistä tavoista**

Iso osa toiminnastamme on tottumusten ohjaamaa. Kun menit eilen illalla nukkumaan harkitsitko erikseen pesisikö sitä tänään hampaat? Päiviimme sisältyy valtava määrä päätöksiä, joista moni syntyy automaattisesti. Kun jotain asiaa toistaa tarpeeksi monta kertaa, siitä tulee tapa.

Monista pienistä tavoista tulee terveyden kannata merkittäviä tekoja. Ja mikä parasta: uusia tapoja voi opetella. Jos päätät tänään lisätä iltapalalle kourallisen marjoja tai hedelmiä ja teet niin joka päivä, saat viikossa seitsemän annosta lisää marjoja ja kuukaudessa 30 annosta. Jos päätät kävellä puolen kilometrin kävelyn joka aamu lehdenhakumatkalla, tulet kävelleeksi 3,5 kilometriä viikossa, 15 kilometriä kuukaudessa ja 180 kilometriä vuodessa. Uuden tavan aloittaminen vie hetken. Tarkkaan ei tiedetä kauanko tapojen muodostuminen kestää, mutta tiedetään, että kun toistaa saman käyttäytymisen aina samassa tilanteessa, noin 10 viikossa niitä varmasti jo on.

**Aloita siitä, mitä on kiva tehdä**

Kun ihminen kokee onnistumisia, pystyvyyden tunne kohoaa. Pysähdy siis miettimään mitkä ovat ne asiat, josta voi jo olla ylpeä? Me suomalaiset emme ole kovin hyviä kehumaan. Emme varsinkaan itseämme. Tämä tehtävä on kuitenkin sitä tärkeämpi, mitä isompi muutostarve on.

Hyväkuntoinen elämä 20 kiloa kevyempänä normaalilla verenpaineella voi tuntua täysin saavuttamattomissa olevalta asialta. Kannattaa aloittaa jostain, joka tuo iloa jo tänään. Esimerkiksi jo pienetkin istumisen tauottamiset vetreyttävät ja virkistävät. Kymmenen tuolilta nousua päivässä on 70 nousua viikossa, 300 nousua kuukaudessa. Se on huomattavasti enemmän kuin ettei olisi muuttanut yhtään mitään.

Jos luopuu jostain itselle mieluisasta, päätöstä voi olla hankalampi pitää. Jos urakka tuntuu isolta, maltilla tehdyt muutokset ovat tutkitusti kestävämpiä. Kun onnistuu yhdessä pienessä muutoksessa, on helpompi pohtia itselle sopivaa seuraavaa askelta.

**HELPOMPI TAPA -työvälineiden avulla kohti muutosta**

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry on tuottanut yhteistyössä psykologian tohtori, dosentti Pilvikki Absetzin kanssa HELPOMPI TAPA -elintapamuutoksen työvälinesarjan, joka on rakennettu edellä mainituista näkökulmista. Työvälineen tarkoituksena on auttaa kohti psyviä elintapamuutoksia. Pysyvän muutoksen tekeminen ei tarvitse olla hirveän hankalaa. HELPOMPI TAPA -kortit auttavat pohtimaan asioita juuri omaan arkeen sopiviksi ja tukee löytämään juuri sinulle sopivat keinot, jolloin myös mahdollisuus omaksua terveelliset tavat pysyvästi osaksi omaa arkea moninkertaistuu.

HELPOMPI TAPA on (ainakin puoliksi) automaattinen. Sitä ei tarvitse pohtia koko ajan, vaan arjen tilanteet ja asiat muistuttavat siitä ja käynnistävät sen melkein kuin itsestään. HELPOMPI TAPA on vaikuttava. Pienet teot eivät heti tunnu miltään ja siksi niitä ei välttämättä edes ajattele muutoksina – varsinkin, jos ne ovat sellaisia, joita on aiemminkin tehnyt satunnaisesti tai vähemmän.

Työvälineitä voi printata Tuki- ja liikuntaelinliiton nettisivuilta suomentule.fi/helpompi-tapa-liikunnan lisaamiseen.
(Painettuja) Kortteja lähetetään tarvittaessa myös postimaksun hinnalla.

***Marja Kinnunen***
valtiotieteiden tohtori (sosiaalipsykologi), toiminnanjohtaja, Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry

## Uusi Orton on enemmän

Orton on reuma- ja selkäsairauksien, tekonivelkirurgian, kivunhoidon ja kuntoutuksen erityisosaaja. Hoitotuloksemme ovat tutkitusti hyvät.

Yhdistyimme HYKSin yksityissairaalan kanssa. Nyt tuotamme myös neurokirurgisia kaula- ja lannerankaleikkauksia, ja meiltä saa hoitoa mm. syöpään, eturauhasen sairauksiin sekä useisiin muihin erityisosaamista vaativiin ongelmiin yhteistyössä HUSin kanssa.

Orton ja HYKSin yhdistyivät
ORTON
Sinun hoitoosi erikoistunut

**Asiakaspalvelu**
09 4748 2705
**www.orton.fi**

Terveydenhuollon ammattilainen:

# *tilaa Luuvaloja luettavaksi*

***Luuvalo-lehtiä voi tilata*** reumaa sairastavia hoitaviin terveydenhuollon yksiköihin ***ilmaiseksi*** yleisön ja asiakkaiden luettavaksi (kunhan koronatilanne sallii yleisötilojen lehdet!).
Jos haluat lehtiä, ota yhteyttä oman kuntasi reumayhdistykseen ***(yhteystiedot sivulla 2)***.

# Jäsenyys

Reumaliitto

## reumayhdistyksissä kannattaa

Reumayhdistyksen jäsenenä saat ajankohtaista tietoa ja neuvontaa eri reumasairauksista ja muista tuki- ja liikuntaleinsairauksista, voit osallistua liikuntaryhmiin, kerhojen ja vertaisryhmien toimintaan ja virkistyä kulttuurimatkoilla. Jäsenenä olet myös mukana vaikuttamistyössämme. Sinulla on käytettävissä sekä oman yhdistyksen että keskusjärjestömme Suomen Reumaliiton jäsenedut, mm.:

- Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, Luuvalo-lehti kaksi kertaa vuodessa
- oppaat ja ohjekirjaset jäsenetuhintaan
- yhdistysten tukihenkilöiden ja palveluasiamiesten tuki ja neuvontapalvelut
- yhdistysten liikuntaryhmät ja retket
- ryhmien ja kerhojen tarjoama toimin ta ja vertaistuki
- Reumaliiton kurssit ja teemalomat
- Reumaliiton neuvontapalvelut
- tukea Reumaliiton selviytymisrahastosta
- järjestövakuutus liiton ja yhdistysten tapahtumissa

Reumaliiton valtakunnallisiin palvelu- ja tuotealennusetuihin ovat oikeutettuja kaikki jäsenyhdistysten jäsenet. Lue lisää palvelu- ja tuotealennuksista www.reumaliitto.fi – jäsenedut.

**Jäseneksi liittyminen**
Liity jäseneksi, tule mukaan yhdistysten tapahtumiin ja toimintaan ja voimiesi mukaan myös vapaaehtoistoimintaan. Jäsenenä voit myös toimia ja vaikuttaa.

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

***Tervetuloa joukkoomme!***

# Jäsenmaksulaskutus muuttuu–

# TARKISTA TIEDOT

***Reumaliitto siirtyy vuoden 2021 alusta keskitettyyn jäsenmaksulaskutukseen.***
***Tarkista jäsenmaksua maksaessasi viite- ja tilinumero, sillä ne ohjaavat maksusi oikein.***

Alkuvuodesta sinulle lähetetään Reumaliitosta oman reumayhdistyksesi vuoden 2021 jäsenmaksu. Jäsenmaksu maksetaan laskussa mainitulle Reumaliiton tilille. Jos sinulla on verkkopankissa käytössä suoraveloitus, tilinumero pitää päivittää myös sinne. Maksaessa käytetään laskussa olevaa viitenumeroa.

Jos perheessä on useampia yhdistyksen jäseniä, jokaisen tulee käyttää omaa viitenumeroaan jäsenmaksua maksaessa. Näin suoritukset kirjautuvat oikean henkilön laskulle ja jäsenmaksu kirjautuu maksetuksi. Kirjatut maksusuoritukset tilitetään tämän jälkeen yhdistyksellesi.

**Huom!**
**Muutos koskee vain jäsenmaksua.**

Muut maksut, esim. liikuntaryhmien ja retkien osallistumismaksut maksetaan edelleen oman yhdistyksen pankkitilille.