



PÄÄKAUPUNKISEUDUN  
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Syksy 2021 / Hösten 2021

# LUUVALO

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

*Tietoa, vertaistukea ja toimintaa!*

Tässä lehdessä mm.

- Polymyalgia
- Selkäkivut
- Ikääntyneiden ravinto



Reumaliiton kannanotto:

# Lapset ja nuoret tarvitsevat Kelan yksilöllistä kuntoutusta

**Kela ilmoitti tiedotteessaan lapsen ja nuoren tule- ja reumasairauksien vaativan lääkinnällisen moniammatillisen yksilökuntoutuksen lopettamisesta.**

Reumaliitto painottaa, että yhteiskunnan tulee turvata kansalaisten erityisosaamista vaativien palveluiden saanti, vaikka tarvitsijoiden joukko

olisi vähäinen ja palvelut räätälöityjä. Nämä lapset ja nuoret eivät saa jäädä kokonaan ilman erityisosaamista vaativaa kuntoutusta.

Reumaliitto näkee, että Kelan valtakunnallinen päätös on yksilötasolla vahingollinen. Päätöksellä heikennetään juuri niiden sairastuneiden lasten ja nuorten kuntoutusta, jotka jo muutenkin ovat huonoimmassa tilanteessa ja tarvitsisivat

reumakuntoutuksen erityisosaamista. Kelan tilalle tarjoamat kurssimuotoinen kuntoutus sekä yleiskuntoutus jättävät pois yksilökohtaista harkintaa, jolla kuntoutus suunnataan auttamaan juuri kyseistä kuntoutujaa.

Lisäksi Kelan päätös lopettaa kuntoutus ajaa alas lasten ja nuorten reuma- ja tule-sairaiden kuntoutusosaamista Suomessa.



## LUUVALO SYKSY 2021 / HÖSTEN 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  
Marja-Terttu Brand  
Vantaan Reumayhdistys ry  
Matti Virkkunen  
Helsingfors Svenska  
Reumaförening rf  
Anja Nurmela

Reumayhdistykset eivät vastaa julkaistujen mainosten sisällöstä.

**SEURAAVA LUUVALO ILMESTYY ilmestyy kevättalvella 2022**

### 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

## Toinen koronakesä

Vuosi sitten elokuussa oli jo toiveita koronan hellittämisestä. Uimahallit avattiin ja reumayhdistysten liikuntaryhmät jatkoivat toimintaansa. Kunnes marraskuussa liikuntapaikat taas suljettiin ja todettiin koronan toinen aalto alkaneeksi. Kevät jatkui samoissa merkeissä. Nyt kärsitään jo neljännessä aallosta. Rokotuksista huolimatta tilanne näyttää uusien tartuntalukujen mukaan päivä päivältä huononevan. Nyt tartuntavuorossa ovat nuoret aikuiset, jolle onneksi tauti ei ole niin vaarallinen kuin se on ollut vanhemmille ikäluokille. Syksyn tilanne on taas epävarma; päästäänkö jatkamaan normaalia toimintaa niin kuin olemme varautuneet.

Kuluva kesä on ilahduttanut hyvillä säällään, mutta ehkä juuri niiden vuoksi myös äärimmäisillä sääilmiöillä. Kesälomani alkoi mahtavasti Paula-myrskyllä. Se teki suurta tuhoa täällä Koillismaalla ja Kainuussa. Metsiä on kaatunut arviolta saman verran kuin Asta-myrskyssä vuosikymmen sitten. Kuivuus ja pitkät hellejaksot ovat koetelleet niin luontoa kuin ihmisiäkin. Monessa maassa on koettu ennätysstateita ja tuhoisia tulvia. Miellinen tulee syksystä ja talvesta?

Näinä epävarmuuden aikana joudumme kehittelemään uusia tapoja selviytymiseen ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tekniikka suo siihen mahdollisuuksia. Olemme pitäneet yhteyttä ystäviimme ryhmä- ja videopuheluilla. Kokouksia on järjestetty jo toista vuotta etäyhteyksin. Reumaliiton uusi valtuusto kokoontui keväällä ja äänesti hallituksen kokoonpanosta onnistuneesti etäyhteyden kautta. Vanhan sananlaskun mukaan «hätä keinot keksii». Pikku hiljaa muutos näkyy koko yhteiskunnassa. Siitä hyvänä esimerkkinä on keskustelu, jota käydään etätöiden tekemisen asemasta työolainsäädännössä ja työehtosopimuksissa. Vanhaa ei taida olla enää paluuta.

*Toivotan kaikille iloista ja luottavaista mieltä kaiken uuden edessä!*



**Paula Pöntynen**  
Espoon Reumayhdistys ry  
puheenjohtaja

# Helsingin Reumayhdistys aloittaa aktiivisena syksyn toiminnan

Tätä kirjoittaessani on kesä kauden neimmillaan. Sen koimme myös kesäkuun puolessa välissä Kasvitieteellisen puutarhan kävelykierroksella, mikä oli ainoa virkistystapahtuma, jonka voimme koronaturvallisesti järjestää. Ilo olikin sitä suurempi mukana olleilla tavalla yhdessä ollen.

Yhdistyksen toiminnan ydintä on jäsenten omahoidon ja jaksamisen tukeminen eri tavoin. Tiedottaminen, liikuntaryhmät, vertaisryhmät ja muu virkistystoiminta jatkuu samaan tapaan kuin ennenkin. Toivottavasti jokainen löytää tapahtumista itselleen sopivaa ja kiinnostavaa.

Yhdistyksen vaikuttamistoiminnassa tärkeimpänä on reumapotilaiden hoito niin että jokainen saa hoitoa oikeaan aikaan oikeassa paikassa. Kevään aikana on tullut jonkun verran viestejä jäseniltä siitä, että omalle terveysasemalle ei ole päässyt lääkärin tai hoitajan vastaanotolle. Syynä on ollut henkilökunnan osittainen siirtyminen koronan vaatimiin tehtäviin ja loppukeväästä terveysasemilla käyttöön otettu uusi potilastietojärjestelmä Apotti, joka on vaatinut henkilökunnan perehtymistä. Toivottavasti nämä hidasteet poistuvat syksyn aikana ja terveysasemilla päästään kunnolla purkamaan hoitovajetta, joka koronan aikana on syntynyt.

Helsinki on iso kaupunki, jossa terveysasemienkin toimintaa toteutetaan eri tavalla eri alueilla. Useimmilla alueilla on hyvin toimivat omat terveysasemat, muutamilla alueilla on laajemmat hyvinvointikeskukset ja nyt viimeisimpänä yhden terveysaseman palvelut ulkoistetaan yksityiselle toimijalle. Tulevaisuus näyttää, miten eri tavalla toteutetut palvelut toimivat potilaiden kannalta parhaiten. Yhdistyksenä seuraamme tarkkaan, miten palvelut toimivat terveysasemilla ja erityisesti, miten yhteistyö erikoissairaanhoidon kanssa saadaan mahdollisimman mutkattomaksi ja potilaita palvelevaksi.



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

## Syksyn tuulet puhaltavat

O n aika kääntää katse tulevaan syksyyn. Suuri osa väestöstä on rokotettu, joka toivottavasti tarkoittaa mahdollisimman tavanomaista syksyä. Syksyn toimintaa suunniteltaessa olemme lähteen liikkeelle siitä, että pääsisimme järjestämään toimintaa mahdollisimman normaalisti.

Syksylle on suunniteltu järjestettävän laivaseminaari ja vierailu teatteriin. Toimintaa suunniteltaessa on pyritty huomioidaan koronapandemian aiheuttamat

rajoitukset. Perinteiset ryhmät jatkavat toimintaansa normaaliin tapaan joitakin muutoksia lukuunottamatta. Syksyn ohjelmaan saattaa tulla lisäyksiä syksyn aikana.

Toivoisin, että kaikki yhdistyksemme jäsenet ilmoittaisivat sähköpostiosoitteensa kotisivuilta löytyvän lomakkeen kautta, jos sähköpostia ei ole aikaisemmin ilmoittanut. Tällä hetkellä sähköpostin ovat ilmoittaneet noin puolet yhdistyksemme jäsenistöstä. Tämä hankaloittaa

tiedonvälitystä jäsenistölle mm tulevista tapahtumista. Tiedottaminen tapahtuu Luuvalon lisäksi lähettämällä jäsentiedotteita jäsenistölle sähköpostitse.

Olen yhdistyksemme toiminnassa hyvin tuore tulokas ja haluaisin mielelläni kuulla teiltä ideoita yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Hyvät ideat voi lähettää yhdistyksen sähköpostiin osoitteeseen vantaanreumayhdistys@gmail.com.

Toivotaan tulevasta syksystä toiminnan täyteistä ja pidetään peukkuja, että koronapandemia helpottaisi.



**Matti Virkkunen**  
Vantaan reumayhdistys ry  
Puheenjohtaja

## Vi ser fram emot att ses igen

E fter den långa tiden av restriktioner och isolering föranledda av coronapandemin är det dags att rikta blickarna mot framtiden. I höst hoppas vi kunna återuppta de aktiviteter som vi var engagerade i förrän pandemin tvingade oss att ändra hela vår vardag. Alla föreningar har ofrivilligt varit tvungna att föra en slumrande tillvaro, vilket har lett till att kontakten till medlemmarna varit bristfällig och det kan kännas främmande att igen möta upp till de olika formerna av verksamhet som föreningen erbjuder. I vår förening har vi prövat på att hålla kontakt till medlemmarna på de sätt som var möjliga med beaktande av restriktionerna - fredagskaffeträffar i Stockmanns åttonde våning och ledda motionsvandringar. De har varit uppskattade men av naturliga skäl har antalet deltagare varit rätt begränsat. Nu hoppas vi att den "normala" verksamheten med medlemskvällar, motionsdagar och annat skall kunna vidta under hösten så att vi igen kan ses, förstås med iakttagande av de försiktighetsmått som ännu gäller. Det är många som upplevt utanförskap och ensamhet under den tid pandemin behärskat vår vardag. Visst har vi väl många gånger längtat efter att igen få delta i olika aktiviteter, att uppleva social

gemenskap och delaktighet, men efter denna exceptionella tid kan vi kanske också känna ett visst motstånd mot att ta oss ut ur den "bubbla" vi har vant oss att leva i. Det motståndet hoppas vi att övervinns så att vi igen får se många medlemmar delta i verksamheten och att vi också får välkomna nya medlemmar!

### Reumaförbundets strategi för 2021-2023

I den strategi som Reumaförbundet omfattat för åren 2021-2023 nämns fyra värderingar som skall utveckla vårt sätt att arbeta tillsammans och som skall vara riktgivande för Förbundets verksamhet och därigenom också medlemsföreningarnas: **Välbehållande** - att öka människors allmänna välbefinnande, **trovärdighet** - att vara en trovärdig och sakkunnig partner, **gemenskap** - att arbeta och påverka tillsammans och ta hand om varandra samt **jämlikhet** - att i verksamheten se alla människor jämlika. Det är värderingar som redan tidigare lett vår verksamhet men som det är skäl att poängtera ännu mera då samhället öppnas igen. Välbehållandet förutsätter också gemenskap. Gemenskapen är en värdefull del av

vår verksamhet - gemensamma upplevelser, kamratstöd, att ta hand om varandra vilket också nämns i Förbundets strategi.

### Social-och hälsovårdsreformen

Medan intresset och nyhetsförmedlingen mest varit inriktade på pandemin och dess verkningar under en lång tid har ändå Social-och hälsovårdsreformen, som stötts och blötts i årtal, tagit ett steg framåt. Den första lagen har behandlats i och godkänts av riksdagen. Det gäller lagen om indelning i de välfärdsområden, som i framtiden skall ansvara för social-och hälsovården i vårt land. Lagen trädde i kraft den 1.7.2021. Just nu förbereder man sig för att ordna val av ledamöter till styrelsen för välfärdsområdena. Till dess den ordinarie styrelsen har valts sköter en interimsstyrelse ledningen av välfärdsområdena. Som tidigare nämnts kommer Helsingfors att bilda ett eget välfärdsområde. Många andra lagar är på kommande och väntar på stadfästelse - en lag om hur verksamheten skall finansieras och hur statsandelarna skall fördelas, ändringar i hälso-och socialvårdslagarna mm. Så snart det finns mera uppgifter om hur reformen av social-och hälsovården inverkar på den enskilda

människans tillgång till vård i framtiden kommer vi inom vår förening att bjuda in sakkunniga som kan ge oss mera information och som vi kan ställa frågor till. Det är en fråga som styrelsen kommer att ta upp på sitt planeringsmöte i början av september.

Sommaren går mot sitt slut men vi får förhoppningsvis ännu njuta av många, vackra sensommardagar och så hoppas vi att vi i höst kan ses igen efter det långa uppehållet!



Med varma hälsningar  
**Gunvor Brettschneider**  
Ordförande

# Polymyalgia rheumatica –

yli 50-vuotiaiden toiseksi yleisin tulehduksellinen reumasairaus

**P**olymyalgia rheumatica on tavallinen tulehduksellinen reumasairaus, joka aiheuttaa lihas- ja nivelkipuja sekä yleisoireita. Sen ilmaantuvuus on vahvasti iästä riippuvainen. Sitä ei juuri koskaan tavata alle 50-vuotiailla, se on verrattain harvinainen 50–60 vuoden ikäisillä, selvästi yleisempi jo 60–70-vuotiailla ja sen esiintymishuippu on 70–79-vuotiailla.

Polymyalgia rheumatican esiintymisestä Suomessa ei ole täsmällistä tietoa, mutta on arvioitu, että tautiin sairastuu vähintään 3000 suomalaista vuodessa. Sairaus on kaksi kertaa yleisempi naisilla kuin miehillä ja se on ikääntyneillä toiseksi tavallisin tulehduksellinen reumasairaus nivelreuman jälkeen.

Vaikka polymyalgia rheumatica (jatkossa polymyalgia) on yleinen sairaus, sillä ei ole varsinaista suomalaista nimeä. Taudista on toisinaan käytetty nimeä lihasreuma, joka melko hyvin kuvaa taudin luonnetta.

Polymyalgian perimmäinen syy on tuntematon. Monilla bakteereilla ja viruksilla on epäilty olevan osuutta taudin synnyssä, mutta varsinainen näyttö syy-yhteydestä puuttuu. Sairaudelle on ominaista immuunijärjestelmän solujen toiminnan vilkastuminen ja tulehduksen välittäjäaineiden voimakas ylituotanto. Kuvantamistutkimuksissa on todettu viitteitä limapussien, nivelkalvon ja verisuonten tulehduksesta, heijastaen taudin monimuotoista luonnetta.

## Oireet

Sairaus alkaa yleensä melko äkillisesti, viikoissa tai joskus jopa muutamassa päivässä. Kipua ja kankeutta ilmaantuu symmetrisesti niskan, hartioiden, lantion ja reisien lihaksiin. Lihakset tuntuvat aroilta liikuteltaessa ja joillakin myös kosketeltaessa. Nivelten arkuutta on yleisimmin olkapäissä ja lonkissa, mutta joskus ranteissakin. Nivelturvotuksia tavataan harvoin. Lihas- ja niveleireet painottuvat aamuyöhön tai aamuun, ja vuoteesta nousu voi niiden takia olla vaivalloista. Polymyalgiaan liittyy yleisoireita, kuten kuumetta, väsymystä, ruokahaluttomuutta, tahatonta laihtumista ja joskus alakuloisuutta. Joillakin voivat yleisoireet alkaa viikkoja ennen taudin tyypillisiä lihas- ja niveleireita.

## Taudin tunnistaminen

Mitään yksittäistä testiä ei voida käyttää polymyalgian tunnistamiseen, vaan diagnoosi perustuu moneen tekijään, mukaan lukien oireet, lääkärin tekemät löydökset ja laboratoriotulokset. Lähes kaikilla on diagnoosivaiheessa suurentunut lasko ja suurentunut C-reaktiivisen proteiinin (CRP) pitoisuus yleistulehduksen merkinä. Nivelreumassa yleensä tavattavat reumatekijä- ja sitrullinipeptidivasta-aineet eivät kuulu polymyalgian laboratoriolöydöksiin.



Taudin tunnistamisessa on tärkeää sulkea pois polymyalgiaa muistuttavat sairaudet. Nivelreuma voi joskus alkaa polymyalgian oirein ja tällöin reumatekijä- tai sitrullinipeptidivasta-ainelöydös voi johtaa oikeille jäljille. Fibromyalgia on ei-tulehduksellinen tila, jonka diagnoosi varmentuu, jos todetaan tyypillisiä kipupisteitä,

## Yhteys jättisoluarteriittiin

Noin viidesosalla polymyalgiaan sairastuneista todetaan myös jättisoluarteriitti eli verisuonitulehdus, joka aikaisemmin kulki nimellä temporaaliarteriitti. Jättisoluarteriitti aiheuttaa erityisesti kallon verisuonten kivuliaan tulehduksen, mutta voi vioittaa myös kehon muita suuria valtimoita. Sen tavallisin alkuaire on uusi tai uudentyyppinen, tavallisesti toispuolinen ja yleensä öisin paheneva päänsärky, joka useimmiten tuntuu ohimoiden alueella ja joskus myös muualla päälle. Puremalihakset voivat väsyä ja kipeytyä pureskeltaessa. Taudin vakavia oireita ovat näön äkillinen hämärtyminen ja kaksoiskuvat. Pelätyn komplikaatio on näön menetys.

Jättisoluarteriitin oireisiin sairastunut tulee hakeutua kiireellisesti lääkärin vastaanotolle, sillä tautia pitää hoitaa välittömästi isoilla kortisoniannoksilla näön menetyksen estämiseksi. Diagnoosi on perinteisesti varmistettu ohimovaltimon koepalan otolla, mutta viime vuosina on opittu tunnistamaan jättisoluarteriitti ohimo- ja kinalovaltimoiden kaikukuvauksella ja monasti voitu luopua kajoavasta ohimovaltimobiopsiasta. Polymyalgiaan jo aloitettu kortisonihoito todennäköisesti suojaa jossain määrin jättisoluarteriitiltä, mutta ei poista sen mahdollisuutta.

## Hoito

### Lääkehoito

Polymyalgian hoidon kulmakivi ovat kortisonivalmisteet. Hoito aloitetaan pienellä prednisoloniannoksella (12,5–25 mg vuorokaudessa). Oireet lieviytyvät tai häviävät varsin nopeasti, yleensä muutamman vuorokauden sisällä. Aloitusannoksen valinta riippuu monesta tekijästä. Sen

yläpäästä (25 mg vuorokaudessa) käytetään tilanteessa, jossa taudin uusiutumisen riskiä arvioidaan suureksi ja sairastuneen arvioidaan sietävän kortisonivalmisteita hyvin. Pienemmät aloitusannokset sopivat henkilöille, joilla on myös muita sairauksia ja joilla kortisonihoidon riskit ovat keskimääräistä suuremmat. Mikäli oireet eivät lieviy pienellä prednisoloniannoksella tulisi diagnoosi asettaa kyseenalaiseksi ja tilannetta arvioida uudestaan.

Kun oireet ovat hallinnassa ja tulehdusarvot normalistuneet pienennetään prednisoloniannosta tasolle 10 mg vuorokaudessa 4–8 viikon kuluessa. Tämän jälkeen annosta räätälöidään yksilöllisesti hoitovastetta, tulehduksen merkkiaineita ja mahdollisia kortisonilääkityksen haittoja seuraten. Pääperiaatteena on, että pyritään pienimpään tehokkaaseen prednisoloniannokseen. Mikäli oireet uusivat, annosta lisätään takaisin tasolle, jolla ei ollut oireita ja yritetään pienentää uudelleen seuraavien 4–8 viikon aikana. Kortisonihoidon pituus vaihtelee, mutta yleensä se kestää vuoden tai enemmän.

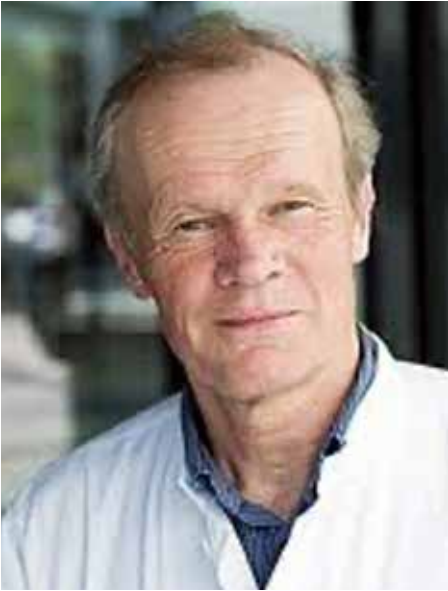
Polymyalgian oireisiin voi myös käyttää tulehduskivulääkkeitä, kuten ibuprofeenia ja naprokseenia, mutta niiden teho on ohimenevä eikä niiden pitkäaikaista käyttöä suositella.

Kortisonihoitoon liittyvien haittojen vuoksi (taulukko vierisellä sivulla) on haluttu selvittää myös muiden immuunijärjestelmään vaikuttavien lääkkeiden tehoa polymyalgiassa. Nivelreuman hoidossa paljon käytössä oleva metotreksaatti on näyttänyt vähentävän kortisonin tarvetta ja sitä on ruvettu lisäämään lääkitykseen, jos sairastuneella on suuri riski saada kortisonista haittoja. Metotreksaattia voidaan harkita myös, jos polymyalgiaan sairastuneen tauti uusiutuu tai jos hän jää riippuvaiseksi suurista kortisoniannoksista.

Myös biologisten lääkkeiden teho polymyalgiassa on ollut tutkimuksen kohteena. Nivelreuman hoidossa laajasti käytössä olevat tuumorinekrositekin (TNF) estäjät (infliksimabi, etanersepti) eivät kuitenkaan ole osoittautuneet tehokkaiksi polymyalgiassa. Sen sijaan toisen tulehduksen välittäjäaineen, eli interleukiini 6:n estäjän tosilitsimabin on alustavien tutkimusten mukaan todettu lupaavaksi polymyalgialääkkeeksi. Jättisoluarteriitissa tosilitsimabi on havaittu tehokkaaksi valmisteeksi, jonka turvin kortisoniannosta on voitu pienentää.

### Omahoito

Kun pahin kipu ja jäykkyys on saatu kortisonivalmisteilla hallintaan, suositellaan kevyttä säännöllistä liikuntaa, kuten uintia ja kävelyä. Näillä liikuntamuodoilla on paitsi yleisesti aktivoiva ja lihaskuntoa kohentava vaikutus myös kipua ja jäykkyyttä vähentävä teho. Lääkintävoimistelija voi sairastuneen kanssa suunnitella sopivaa yksilöllistä liikuntaohjelmaa.



**Tom Pettersson**  
LKT, professori h.c.  
Sisätautien ja reumatologian erikoislääkäri  
Helsingin yliopisto

Ruokavalion on oltava terveellistä. Kortisonihoidon aikana on erityisen suuri syy kiinnittää huomiota painonhallintaan, ja suolan käyttöä on hyvä rajoittaa siihen liittyvän nesteen kertymisen ja verenpaineen nousun vuoksi. Tupakointia tulisi välttää sen yleistä terveyttä heikentävien vaikutuksien ja lisääntyneen luukadon riskin vuoksi. Pitkäaikainen kortisonihoito edellyttää useimmilla kalsium- ja D-vitamiinivalmisteiden käyttöä luukadon estämiseksi.

Työiässä oleville voidaan suositella työhön palaamista tautitilanteen ollessa hallinnassa.

#### Ennuste

Polymyalgian ennuste on hyvä. Tauti voi heikentää elämänlaatua, mutta sen ei ole todettu vaikuttavan elinaikaan. Hoito parantaa elämänlaatua, mutta altistaa kortisonihoidon haittoille, kuten luukadolle, luunmurtumille, diabetekselle ja ihon ohentumiselle. Kortisoniannosta vähennettäessä tai kortisonihoidon lopettamisen jälkeen tauti uusii jopa 50 %:lla sairastuneista ja sen vuoksi hoito usein kestää vuosia.



#### Pitkäaikaisen kortisonihoidon pääasialliset haittavaikutukset

- Painonnousu
- Luukato
- Kaihi
- Ihon ohentuminen
- Mustelmataipumus
- Akne
- Sydän- ja verisuonisairauksien lisääntyminen
- Diabeteksen puhkeaminen
- Verenpaineen nousu
- Mahahaava samanaikaisen tulehduskipulääkkeen yhteydessä
- Lihashyökköys
- Infektioherkkyyden lisääntyminen
- Haavojen hidastunut paraneminen
- Mielialan vaihtelut
- Unihäiriöt
- Elimistön oman kortisonituotannon heikkeneminen



# Polymyalgia rheumatica

- Tulehduksen aiheuttama
- Toiseksi yleisin tulehduksellinen reumasairaus nivelreuman jälkeen
- Tyypillisesti yli 50-vuotiaiden tauti
- Esiintyy erityisesti niskassa, hartioissa ja olkavarsissa
- Viidesosalla sairastuneista on myös jätisoluarteriitti (verisuonitulehdus, joka voi johtaa vaikeisiin näköhäiriöihin)

#### Oireet

- Hartioiden särky tai kipu
- Niska-hartioiden, alaselän, pakaroiden, lonkkien tai reisien särky tai kipu
- Jäykkyys erityisesti aamuisin
- Oireilevien nivelten liikerajoitus
- Olkavarsien arkuus
- Harvoin ranteiden tai polvien kipu tai jäykkyys
- Varhaisoireina mahdollisesti lievä kuume sekä väsymys, ruokahalun menetys, painonlasku ja masennus

#### Hoito

- Kortisonivalmisteet ovat hoidon kulmakivi
- Tasapaino elämänlaadun ja kortisonin haittojen välillä
- Vaikeassa muodossa lisäksi metotreksaatti
- Biologisia lääkkeitä tutkitaan, tosilitsumabi vaikuttaa lupaavalta

Tarjoamme Kelan harkinnanvaraista ja vaativaa lääkinällistä **YKSILÖ-KUNTOUTUSTA**

## KELAN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA KRUUNUPUISTOSSA 2021–2022

<b>81220 Nivelreumaa sairastaville</b>	<b>jaksot 30.8.–2.9.2021 ja 19.–21.1.2022</b>
<b>82888 Nivelreumaa sairastaville</b>	<b>jaksot 21.–24.3.2022 ja 21.–23.9.2022</b>
<b>82890 Selkärankareumaa sairastaville</b>	<b>jaksot 9.–12.5.2022 ja 26.–28.10.2022</b>

**SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA 2021**  
myös **SJÖGRENIN OIREYHTYMÄÄ, SYSTEEMISIÄ SIDEKUDOS-  
SAIRAUKSIA** sekä **VASKULIITTISAIRAUKSIA** sairastaville  
**KYSY LISÄÄ!**

**LISÄTIEDOT**  
kuntoutus@kruunupuisto.fi  
puh. 040 684 6488

# Ikääntyneiden ravitsemus

*Ikääntyessä elimistö muuttuu, mikä muuttaa myös ravitsemuksen tarpeita. Miten tämä tosiseikka pitäisi ottaa huomioon ja mihin aineisiin kannattaa kiinnittää huomio?*



**I**kääntyneellä väestöllä tarkoitetaan Suomen lain mukaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä eli yli 65-vuotiaita. Iäkäs henkilö on laissa määritelty puolestaan sellaiseksi, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän mukana alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta.

Vanheneminen muuttaa kehon koostumusta tavalla, joka altistaa ravitsemushäiriöille ja toiminnallisille muutoksille. Veden osuus kehossa vähenee ja luiden mineraalipitoisuus pienenee. Rasvakuoksen osuus lisääntyy ja lihaskudoksen määrä vähenee noin 15 % kolmannen ja kahdeksannen vuosikymmenen välillä. Tämä pienentää perusaineenvaihduntaa noin 2 % kymmentä vuotta kohden, mikä yhdessä vähentyneen liikunnan kanssa vähentää energian tarvetta. Usein myös ruokahalu heikkenee. Ravintoainesten tarve ei kuitenkaan pienene, vaan joidenkin kuten proteiinin ja D-vitamiinin jopa kasvaa. Proteiinin saantisuositus yli 65-vuotiailla on 15–20 % kokonaisenergian saannista eli 1,2–1,4 g/kg/vrk.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan 65–74 -vuotiaiden ravitsemussuositukset toteutuvat kohtalaisesti: tyydyttymättömien rasvahappojen saanti on riittävää, mutta tyydyttyneiden saanti ylitti suositukset. Kuidun saanti oli liian vähäistä, kun taas suolan käyttö oli liian runsasta. Yli 75-vuotiaista jopa yhdeksän kymmenestä saa ruokavaliostaan liian vähän ravintokuitua. Kaikista tutkitta-

vista 75 % sai suosituksia vähemmän proteiinia.

#### Vitamiinipuutteita

FinRavinto-tutkimuksen mukaan vitamiineista D-vitamiinin, E-vitamiinin, folaatin (foolihappo eli B9-vitamiini) ja B1-vitamiinin (tiamiinin) riittämätön saanti oli yleisintä.

#### Folaatti

Tutkimuksen mukaan energiaan suhteutettu folaatin saanti 65–74 -vuotiailla oli keskimäärin 70 % suositeltavasta saannista. Vähäinen folaatin saanti liittyy puutteelliseen ruokavalioon tai sairauksiin, kuten keliakia tai muut suolistosairaudet, runsaaseen lääkkeiden käyttöön ja alkoholismiin. Vitamiinin puute voi aiheuttaa matalaa mielialaa, masennusta, megaloplastista anemiamia ja neurologisia oireita. Salazopyriiniä (sulfasalatsiini) käyttävien reumaattikkojen on huomioitava, että lääke estää folaatin imeytymistä. **Täysjyväviljat, tuoreet kasvikset ja hedelmät, marjat, pavut sekä maksa** ovat hyviä folaatin lähteitä.

#### E-vitamiini

E-vitamiinin saanti yli 75-vuotiailla jää alle suositusten ja esim. laitoshoitos- sa olevista noin puolet sai liian vähän E-vitamiinia. Liian vähäinen saanti voi vaikuttaa kroonisten sairauksien ja kognition (korkeammat henkiset toiminnot) heikentymisen riskin kasvamiseen. E-vitamiinin lähteitä ovat **kasviöljyt, ravintorasvat, täysjyvävilja- valmisteet ja pähkinät**.

#### B-vitamiini

B1 -vitamiini tarve lisääntyy jonkin verran iän myötä. Noin 10 %:lla terveistä ikääntyneistä ja huomattavalla osalla laitoshoitossa olevilla on suosituksia pienempi saanti. B1-vitamiinin puute huonontaa immuunijärjestelmän toimintaa vanhemmalla iällä. Hyviä B1-vitamiinin lähteitä ovat mm. **täysjyväviljat kuten murot, leipä, riisi ja pastatuotteet, siipikarja, pavut ja herneet**.

#### D-vitamiini

D-vitamiinin muodostuminen auringosta ikääntyneillä on heikentynyt. D-vitamiinin tuotanto on 70-vuotiaalla enää vain noin 30 % nuoren henkilön tuotannosta. Elimistön muutokset D-vitamiinin saannissa vähentävät myös kalsiumin saantia ja huonontavat luuston mineralisaatiota. Osteoporoosin (luukato) ja osteomalasian (luiden heikentyminen) lisäksi D-vitamiinin puute aiheuttaa myös lihaskatoa, joka huonontaa kävelytasapainoa ja altistaa näin kaatuilulle.

Osteomalasia voi johtaa osteoporoosiin. Osteomalasian oireina ovat lihasheikkous ja krooninen kipu lihaksissa ja luustossa. Oireet ovat yleisiä myös muissa sairauksissa ja siksi lääkärin on vaikea tehdä erotusdiagnoosia esim. fibromyalgiaan. Tällöin kannattaa mitata potilaan D-vitamiinitaso. Riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi 75 vuoden iästä lähtien suositellaan D-vitamiini lisää 20 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden. Ravinnosta D-vitamiinin lähteitä ovat **lohi, kuha, silakka ja siika, sekä**

#### D-vitamiinilla täydennetyt maitovalmisteet, margariinit ja kevytlevitteet.

Lähes kaikki maidot ja piimät sekä useat jogurtit sisältävät D-vitamiinitäydennyksen osaa luomutuotteita lukuun ottamatta.

#### Kalsiumia tarvitaan

Kivennäisaineista kalsiumin liian vähäinen saanti on yleistä terveillä ja aktiivisillakin ikääntyneillä. Sekä kalsiumin saanti ravinnosta että imeytymisen huononevat ikääntymisen mukana. Ikääntyvät saavat noin puolet tarvitsemastaan kalsiumista maitotuotteista. On osoitettu, että kalsiumlisä vähentää luukatoa, estää sekundaarista lisäkilpirauhasen liikatoimintaa ja vähentää murtumia D-vitamiiniin yhdistettynä. Hyviä kalsiumin lähteitä ovat **maitotuotteiden lisäksi myös kaura-, pähkinä-, soija- tai riisipohjaiset juomat ja jogurtit, joihin on lisätty kalsiumia, tofu, tahini (sesaminsiemenistä tehty tahna), kala, soija, pavut, tummanvihreät lehtivihannekset, appelsiini, mustaherukka ja kaalikasvit**.

#### Hannele Jagadeesan

Espoon reumayhdistys ry  
Lähde: Ravitsemustiede 8  
(2021 Kustannus Oy Duodecim)

# HUSin reumayksikössä

*hoidetaan, diagnosoidaan ja konsultoidaan – tiivis yhteistyö sairaaloiden, tiimien ja tutkimustyön kanssa takaa parasta mahdollista hoitoa*



*HUSin reumayksikössä hoidetaan reumatologisia sairauksia monipuolisesti. (Kuva: HUS / Matti Snellman)*

**HUSissa palvelee Suomen suurin reumatologian yksikkö, jossa hoidetaan ja diagnosoidaan reumatologisia sairauksia sekä konsultoidaan koko Suomea vaikeiden reumasairauksien hoidossa.**

**T**ulehduskeskuksessa vastuullamme on monia valtakunnallisia erityisvastuualueita. Hoidamme vaikeita henkeä uhkaavia reumasairauksia ja varaudumme erityisten vaarallisten tarttuvien tautien hoitoon. Lisäksi hoidamme mm. pienten lasten tuliluomien laserhoitoja, konsultoimme vaikeiden systeemisten sidekudossairauksien hoidossa, ohjaamme ja hoidamme trooppisia tauteja sekä ohjaamme HIVin hoitoa.

Tulehduskeskus toimii Meilahden kolmiosairaalassa sekä Iho- ja allergiasairaalassa, mutta toimintaamme on myös muissa HUSin sairaaloissa ja perusterveydenhuollossa.

## **Reumasairauksien hoito Tulehduskeskuksessa**

HUSissa toimii Suomen suurin reumatologian yksikkö, joka hoitaa kaikkia reumatologisia sairauksia. Hoidamme ja diagnosoidamme tuki- ja liikuntaelinten, sidekudoksen ja siihen rajoittuvien pehmytuskudosten sairauksia, kiputiloja ja

toimintahäiriöitä. Lisäksi konsultoimme koko Suomea vaikeimpien reumasairauksien hoidossa.

Potilaat tulevat yksikköön pääsääntöisesti läheteellä. Päivystyksenä saattaa tulla potilaita, joilla päivystykselliset oireet paljastuvat reumaksi, tai sitten jo reumaa sairastava tulee jonkun päivystyksellisen synn takia.

Reumatologisiin sairauksiin kuuluvat mm. monenlaiset nivelten ja selkärangan tulehduselliset sairaudet, tuki- ja liikuntaelinten aineenvaihduntahäiriöt sekä eri elinten sidekudoksen, lihasten, luuston ja verisuonten tulehdussairaudet.

Tulehduskeskuksessa hoidamme nivel- ja selkärankareumaa, lasten reumaa aikuisiässä sekä harvinaisia reumasairauksia, kuten sekamuotoista systeemistä sidekudossairautta ja aikuisen Stillin tautia. Hoidamme myös psoriasiskeen ja tulehdusellisiin suolistosairauksiin liittyviä niveltulehduksia sekä systeemisiä sidekudossairauksia ja verisuonitulehduksia. Lisäksi vastuullamme on mm. kaikkien reumasairauksien kokonaisvaltainen diagnostiikka ja videokapillaroskopiitutkimukset.

Suomen suurimpaan reumayksikköömme kuuluvat Meilahden kolmiosairaalassa, Jorvin ja Peijaksen reumapoliklinikat sekä 3–5-paikkainen reumaosasto. Suurin osa käynneistä tapahtuu poliklinikalla ja päiväsairalassa. Työskentelemme



**Elle Ylönen**  
HUS viestintä

tiimeissä, joihin kuuluu lääkärin lisäksi mm. reumahoitaja, toimintaterapeutti, kuntoutusohjaaja, sosiaalityöntekijä, fysioterapeutti ja jalkaterapeutti.

Tutkimustyö kulkee vahvasti Tulehduskeskuksen hoidossa mukana. Teemme tiivistä yhteistyötä perusterveydenhuollon kanssa sekä laaja-alaista tutkimustyötä perustutkimuksen ja kliinisen tutkimuksen alalla. Tutkimustyön ja hoidon tiiviin yhteistyön vuoksi pystymme tarjoamaan potilaille ajantasaista ja parasta mahdollista hoitoa.

## **Ajankohtaista tällä hetkellä**

Koronapandemian vaikutuksia terveydenhuoltoon ja hoitovelkaan on vaikeaa ennustaa, mutta tällä hetkellä koronakriisi ei kuitenkaan ole aiheuttanut



**Ylilääkäri ja reumatologian linjajohtaja Kari Eklund**

Reumayksikölle huomattavia seuraamuksia. ”Reumayksikkö selvisi koronakriisistä suhteellisen hyvin. Keväällä 2020 etävastaanottoja lisättiin ja niiden avulla kyettiin estämään merkittävän hoitovelan syntyminen. Myös koronainfektiioon liittyvät riskit reumasairauksia sairastavilla ja immuunijärjestelmää lamaavia lääkkeitä käyttävillä näyttävät olleen pienempiä kuin pandemian alkuvaiheessa pelättiin. Joitain reumalääkkeitä on myös käytetty koronainfektion vaikeiden oireiden hoidossa.”, kertoo ylilääkäri ja Reumatologian linjajohtaja **Kari Eklund**.

**Elle Ylönen**  
HUS viestintä





## Makkaranpaisto- ja luontoretki

**R**eumaliiton aluetoiminnan pilotti ryhmä järjestää **4.9. klo 13** makkaranpaisto- ja luontoretken Pääkaupunkiseudun ja Porvoon reumayhdistyksien jäsenille Sipoonkorven kansallispuistoon noin 1 km/suunta esteettömälle reitille.

Luvassa yhdessä oloa, kauniin Storträskin järven ihailua ja makkaran paistoa esteettömällä keittokatoksella. Tarjoamme makkarat, joten ota omaa juotavaa mukaan. Kokoontuminen Tasakalliontie 1 (Vantaa) parkkipaikal-

la klo 13. Kerro ilmoittautuessasi, jos sinulla on mahdollisuus ottaa autoosi kimpakyytiläisiä tai vastaavasti tarvitsetko kyydin. Jos retkelle on tarpeeksi ilmoittautuneita voimme varata tilausajon.

**Sitovat ilmoittautumiset 30.8.** mennessä espoolaiset ja helsinkiläiset Espoon reumayhdistyksen toimistolle puh. 040 5894773, vantaalaiset Ilona puh. 050 3029228.

*Tervetuloa!*



Saku Pelttari kyseli  
Lääkärilehden kommentoissa  
19.4.2021 kollegoiltaan

## «HALUAISITKO SINÄ TÄMÄN DIAGNOOSIN?»

### Osa I

**Reunainen halusi ja paljastaa  
nyt miten se onnistui.**

**R**eunainen teki vastuullista työtä kansainvälisessä yrityksessä ja matkusti paljon. Pitkät päivät ja lentomatkat uuvuttivat ja aiheuttivat epämääräisiä kipuja sinne sun tänne. Hyvistä unenlahjoista ja liikunnasta huolimatta olo alkoi olla tuskainen. Ahkera työterveyslääkäri oli määrännyt erinäisiä tutkimuksia. Oli skopioitu ruoansulatuselimistöä ylä- ja alapäästä, otettu verenkuvaa monelta kantilta, kokeiltu hierojaa ja niksauttajaa. Kaikki näytti olevan kunnossa mutta vaivat vaan jatkuivat. Turhautunut työterveyslääkäri loihe lausumaan: «Sun leposokerit ovat kunnossa, mutta laitetaan sinulle vielä lähete sokerirasitukseen.»

Sokerirasituskokeessa iski väsymys, sitten vilutus ja lopuksi lähes tajunnan menetys. Vastauksia tutkiessaan työterveyslääkärin nenämpää kalpeni ja hän määräsi konsultointiin sisätautilääkärille. «Tämä on nuorten naisten vaiva» olivat erikoislääkärin ensimmäiset sanat viisikymppiselle Reunaiselle. «Tämän nimi on **reaktiivinen hypoglykemia** ja se tarkoittaa tilaa, jonka diabeetikko saa jos pistää liikaa insuliinia. Tätä ei ole Suomessa kukaan tutkinut eikä tähän ole mitään hoitoa.»

Reunainen palasi sorvinsa ääreen ja googlasi vaivan nimen. Sieltä löytyi englanninkielinen pitkä selvitys, jonka lopussa todettiin: «Reaktiivinen hypoglykemia liittyy usein fibromyalgiaan». Tällä hakusanalla Reunainen osuikin jo Reumaliiton sivustolle. Sieltä hän printtasi tekstin fibromyalgiasta ja sen oireista, jotka sopivat hyvin Reunaisen vaivoihin. Siispä printin kanssa takaisin työterveyslääkärille kysymään: «Mitä nyt pitäisi tehdä?»

*Jatkuu myöhemmin,  
ehkä jo seuraavassa numerossa*

R  
e  
u  
n  
a  
i  
n  
e  
n

### HYVINVOINTIA KUNTOUTUKSESTA!

Tule mukaan Kelan kuntoutuskursseille Kylpylähotelli Kunnanpaikkaan!

#### REUMA-KUNTOUTUSKURSSIT (3x 5 vrk):

##### Työkäisille

82347	Nivelreuma.....	alk. 13.-17.9.2021
81160	Nivelreuma.....	alk. 4.-8.10.2021
82348	Nivelreuma.....	alk. 18.-22.10.2021
82349	Nivelreuma.....	alk. 11.-15.11.2021
81162	Selkärankareuma.....	alk. 25.-29.10.2021

##### Työelämästä poissaoleville:

81166	Nivel- ja selkärankareuma, muu tulehduksellinen nivelsairaus...	alk. 27.9.-1.10.2021
81167	Nivel- ja selkärankareuma, muu tulehduksellinen nivelsairaus...	alk. 29.11.-3.12.2021
82350	Nivel- ja selkärankareuma, muu tulehduksellinen nivelsairaus...	alk. 6.-10.9.2021
82351	Nivel- ja selkärankareuma, muu tulehduksellinen nivelsairaus...	alk. 22.-26.11.2021

##### Työelämässä oleville ja työelämästä poissaoleville:

81201	Nivelpsoriasisista sairastaville .....	alk. 15.-19.11.2021
-------	--	---------------------

#### REUMA-SOPEUTUMISVALMENNUS-KURSSIT (4 vrk + 3 vrk)

##### Työkäisille ja opiskelijoille

81214	Nivelreuma.....	alk. 1.-4.11.2021
81215	Selkärankareuma.....	alk. 13.-16.12.2021
81371	Nivelpsoriasis .....	alk. 13.-16.9.2021

Katso vuoden 2021 ja 2022 kuntoutuskurssit  
[www.kunnanpaikka.com](http://www.kunnanpaikka.com)

**Kysy lisää!**

Päivi Rossinen | 050 554 3330

**Kelan  
kurssit ovat  
osallistujalle  
maksuttomia**

 **Kunnanpaikka**

Kylpylähotelli Kunnanpaikka | Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela | 044 7476 111 | [www.kunnanpaikka.com](http://www.kunnanpaikka.com)

# Miten erottaa selkäkivut toisistaan?

**Kaikilla aikuisilla on joskus ollut selkäkipuja. Itsellenikin on ollut jossain vaiheessa elämäni ainakin noidannuoli, iskias, selkänikamien madaltuminen ja selkäydinkanavan ahtauma. Miten nämä diagnoosit voi erottaa toisistaan?**

## Noidannuoli

Noidannuolen (lumbalگو) aiheuttama alaselkäkipu syntyy pienestä kudosa-vauriosta selkärankaa ympäröivissä kudoksissa. Noidannuoli ärsyttää välilevyn uloimmissa säikeissä, nivelsiteissä tai lihaksissa sijaitsevia kipuhermopäätteitä.

Venähdyksen tavallinen oire on alaselän äkillinen kipu: olen tehnyt esimerkiksi äkkinäisen kiertoliikkeen, ja sen jälkeen tuntuu, ettei voi hetkeen liikahtakaan.

Itse olen hoitanut noidannuolta tulehduskipulääkkeellä tai paikallisesti käytettävällä, voidemaisella tulehduskipugeelillä. Tärkein hoitoni on ollut kuitenkin lämpöpakkaus, joka rentouttaa kipeytyneen alueen jumi-tuneet lihakset. Myös palleahengitystä voi kokeilla, koska sekin rentouttaa jännittyneitä lihaksia.

Kiputila menee yleensä nopeasti ohi, ja pahimman kivun väistyttyä voi liikkua normaalisti. Noidannuoli on yleinen vaiva: neljä viidestä suomalaisesta saa noidannuolen vähintään kerran elämässään.

## Iskias

Iskias on pirullinen vaiva, joka helposti uusiutuu. Iskiaskipu kestää yleensä kuudesta viikosta kolmeen kuukauteen. Kipu heijastuu alaraajaan, ja se säteilee tyypillisesti pakararaan, takareiteen, reiden ulkosivulle, sääreen ja jalkaterään. Iskias voi tuntua myös puutumisenä ja pistelynä. Kyse on selkäytimestä lähtevän hermojuuren ärsytys- tai puristusoireesta. Sen tavallisin aiheuttaja on välilevytyrä, jossa välilevyn keskuksen (*nucleus pulposus*) hyytelömäinen aine vuotaa tai pullistuu ulos painaen tai ärsyttäen hermoa.

Välilevyn keskustan aine on hapanta, ja se voi tulehduttaa läheistä iskiashermaa. Välilevytyrä voi olla joko pääasiallisesti mekaanista puristusta aiheuttava, jolloin asennon muutoksilla voidaan vaikuttaa oireiden voimakkuuteen, tai pääasiallisesti tulehdusreaktion kautta hermokudosta ärsyttävä, jolloin asennon muutoksilla ei juuri voida vaikuttaa kipuun.

Keski-ikäisillä alkaa olla jo välilevyjen madaltumaa, joka voi aiheuttaa välilevyn pullistumaa. Itse olen varmaan perinyt äitini iskias-selän. Kerran kumarruin nostamaan Hesarin lattialta ja aivastin samaan aikaan. Vaikka kyseessä oli paksuhko sunnuntainumero, sen ei olisi luullut aiheuttavan moista iskiaskipua. Konttasin jonkun ajan päästä sänkyyn.

Iskiasvaivojani olen hoitanut

vähintään kahden viikon kuurilla tulehduskipulääkettä. Lisäksi olen käyttänyt tulehduskipugeelejä ja rentouttanut selkää esim. nostamalla jalat koukkuun, tukien niitä tyynyillä, pyyhkääreellä tai jakkaralla ylempiä kuin selkää.

Tarvittaessa olen ottanut sietämättömään kipuun kovempia kipulääkkeitä, opioideja, tai lihaksia rentouttavaa lääkettä. Nämä vaativat lääkärin reseptin.

Noin 40 % meistä on kokenut iskiasoireita jossakin vaiheessa elämänsä. Iskias paranee yleensä itsensä, mutta hitaammin kuin monet muut selkävaivat. Kuudessa viikossa noin 80 % ja kolmessa kuukaudessa 90 % välilevypullistumista imeytyy itsestään pois.

Vain 1–2 % selkäkipuisista tarvitsee leikkaushoitoa. Kuitenkin, mikäli sinulla ilmenee nilkan ja reiden heikkoutta, virtsaamisongelmia tai ulosteen pidätyskyky heikkenee, tai tunto on heikentynyt haarojen välissä (ratsupaikka-anestesia), välitön hermojuuren vapauttaminen leikkauksella voi olla tarpeen.

## Selkäydinkanavan ahtauma (spinaalistennoosi)

Selkänikamani ovat kuluneet ja madaltuneet, ja samalla on syntynyt selkäydinkanavan ahtautuma. Lannerangan alueella sijaitsevan ahtauman

tyypillisin oire on alaselästä toiseen tai molempiin alaraajoihin säteilevä, pitkään jatkunut asteittain paheneva kipu sekä jalkojen puutuminen ja pistely.

Jos oireet pahenevat kävellessä, tai kävellessä ilmaantuu jalkojen voimattomuutta, puhutaan ns. selästä johtuvasta katkokävelyoireesta. Tämä oli viimeisen luudutusleikkaukseni syy. Selkäleikkauksillani on ollut väliä 12 vuotta, ja olen toipunut niistä hyvin.

Kaikissa selkävivussa on tärkeää liikkua kivun sallimissa rajoissa. Vuodelepo ei edistä paranemista. Fysioterapeutin tai muun asiantuntijan opastus auttaa sopivien liikkeiden valinnassa.

## Hannele Jagadeesan

Kirjoitus on julkaistu alun perin Niveltiedossa 2/21.





## SEN HUOMAA, KUN SAA OIKEANLAISEN TUEN

Laadukkaat tuet kaikille nivelille kotimaiselta Kir-Fixiltä. Asiantuntijamme varmistavat istuvuuden, mukavuuden ja parhaan avun juuri sinulle.

### Apuvälinemyymälä

Vantaan Pakkalassa, Elannontie 5

Ma-pe klo 11-16

Puh. 010 400 6120



VERKKOKAUPPA  
KIR-FIX.FI

**-10 %**  
KOODILLA  
REUMA

## Uusi jäsenalennus

Kir-Fix Oy on suomalainen perheyritys, joka tuo maahan ja myy ortopedisia tukia ja apuvälineitä sekä leikkaussalitarvikkeita. Kir-Fixin apuvälinemyymälä on Vantaan Pakkalassa, lisäksi tuotteita saa verkkokaupasta osoitteesta [www.kir-fix.fi](http://www.kir-fix.fi).

Tuotteita on valikoimissa tuista ja ortooseista haavanhoitotuotteiden kautta ravintolisiin ja voiteisiin. Tule-apuvälineiden sopivuuden varmistaa henkilökohtainen mittaus- ja sovituspalvelu.

Kir-Fix tarjoaa nyt pääkaupunkiseudun reumayhdistysten jäsenille jäsenedun. Koodilla Reuma saa **10 % alennuksen** kaikista myymälän ja verkkokaupan tuotteista **31.12.2021 saakka**.



# 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.

Ennen toimistolla asiointia: varmistathan soittamalla että toimistonhoitaja on paikalla.

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. Liitto tulouttaa jäsenmaksusta yhdistykselle yhdistyksen osuuden.

## 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.

## VERTAISTUKI JA -NEUVONTA

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

### 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

## JOULUMYYJÄISET

**Lauantaina 27.11 klo 12-14 yhdistyksen tiloissa**, Korppaanmäentie 6, Helsinki  
Käsitöitä, kortteja, askartelutuotteita sekä leivonnaisia.  
Kahviossa myynnissä mm. riisipuuroa, sekahedelmäkeittoa ja tietysti kahvia ja pullaa. **TERVETULOA!**

Myyjäiset valmistellaan vapaaehtoistyönä.  
Olet tervetullut valmistelujoukkoon myyjäispäivänä klo 10.

## KOKOUSHUUTU

Helsingin Reumayhdistys ry:n

## sääntömääräinen syyskokous

tiistaina 16.11.2021 klo 18.00

Korppaanmäentie 6, Helsinki

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle syyskuun loppuun mennessä. Järjestelyjä varten ilmoitathan osallistumisesta toimistoon viimeistään 12.11.

Kokouksen seuraaminen etänä on myös mahdollista.



*Noudatamme syksyn toiminnassa viranomaisten ohjeita ja varaudumme tapahtumiin terveysturvallisuus huomioiden. Sen vuoksi ryhmiin ja tapahtumiin on ennakkoilmoittautuminen. Muutoksia voi tulla, joten seuraathan nettisivujamme ja Facebookia. Olemme myös yhteydessä ilmoittautuneisiin ja ryhmien jäseniin, jos muutoksia ohjelmaan tulee.*

## LIIKUNTARYHMÄT

Lehden painoon mennessä liikuntapaikkojen avautuminen vielä epävarmaa. Tarkistathan tilanteen toimistolta!

Liikuntaryhmien osallistumismaksut maksetaan **yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50**, ryhmäkohtaiset viitenumerot alla. Eräpäivä on 15.9.

## VESIVOIMISTELU

Vesivoimisteluun ilmoittaudutaan toimistoon puh. 050 431 8861 (ma, ke, to klo 10-14) tai sähköpostitse helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi

## Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 31.8. – 29.12.

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, syyskausi 3.9.-17.12.

Perjantai klo 15.00 – 16.00 maksu 56 euroa, viitenumero 40002.

## REUMAJOOGA

### Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 2.9. – 16.12.

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.

**Reumatoppiryhmää lukuun ottamatta** ryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin voi osallistua niinä kertoina, kun itselle sopii.



## TROPPI -RYHMÄ

Reumatropissa etsimme ja kokeilemme oman hyvinvoinnin aineksia eli troppeja yhdessä muiden kanssa ja itsenäisesti. Teemoja ovat mm. liikunta, kulttuuri, luonto ja arjen hyvät valinnat, kuten uni ja ravitsemus. Ryhmä sopii pitempään sairastaneille ikääntyville reuma- ja tule-sairaille.

**Ryhmä aloittaa tiistaina 14.9. klo 14.30** tapaamisella yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6. Tämän jälkeen kokoonnumme tiistaisin klo 14.30-16.00, 10 tiistaita yhteensä. Pääsääntöisesti tapaamiset ovat yhdistyksen tiloissa, muutamia kertoja myös muualla. Tapaamiset voivat olla myös verkossa, mikäli koronatilanne ei salli lähitapaamisia.

Ryhmän vetäjinä toimivat Raili Markkanen ja Leena Nygård.

**Ilmoittautumiset Railille, p. 0405374180, s-posti: raili.markkanen@iki.fi**

Toivomme, että sitoudut osallistumaan ryhmään 10 viikon ajan.

Voimaannutaan yhdessä.

## 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, selkärankareumaa, nivelrikkoa ja nivelpsoria sairastaville.

Kokoontumiset kolmena torstaina klo 12.00-14.00:

16.9., 14.10. ja 18.11. Ryhmän vetäjä Pirkko Hyvärinen, puh. 050 338 1316,

pihyvari@welho.com

## PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVITTYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Kokoontumiset kolmena maanantaina 20.9., 18.10. ja 15.11.

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 Helsingin Reumayhdistys ry:n tiloissa Korppaanmäentie 6, katutaso. Tilat ovat esteettömät.

**Syyskauden 2021 lähitapaamiset:** Ti 28.9., 26.10. ja 23.11. klo 14.30-16.00

**Etätapaamiset järjestetään Reumaklubilla:** Ke 13.10. ja 8.12. klo 17.00-18.30



# 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](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi)  
Kotisivut [www.espoonreumayhdistys.fi](http://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 -  
Reumaliitto laskuttaa erikseen!

### HALLITUS VUONNA 2021

<b>Puheenjohtaja</b>	Paula Pöntynen 040 5574883 <a href="mailto:paula.pontynen@gmail.com">paula.pontynen@gmail.com</a>
<b>Varapuheenjohtaja</b>	Hannele Jagadeesan 040 7018104 <a href="mailto:hannele.jagadeesan@kolumbus.fi">hannele.jagadeesan@kolumbus.fi</a>
<b>Varsinaiset jäsenet</b>	Mirja Hirvijärvi, Ritva Karhunen, Kati Sironen, Elina Sormunen, Marjatta Sykkö
<b>Varajäsenet</b>	Jayagopi Jagadeesan ja Kari Pöntynen
<b>Sihtööri, toimistonhoito.</b>	040 5894773, <a href="mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi">toimisto@espoonreumayhdistys.fi</a>

### 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](mailto:hannele.jagadeesan@kolumbus.fi)

**LIITY JÄSENEKSI** Espoon Reumayhdistykseen soittamalla toimistoomme p. 040 5894773, sähköpostilla [toimisto@espoonreumayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi) tai täyttämällä jäseneksi ilmoittautumislomakkeen netissä, [www.espoonreumayhdistys.fi](http://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 syyskokous 2021

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

**Tiistai 16.11. klo 18-19.30**  
**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.

Yleisöluento ennen syyskokousta  
**klo 16.30-17.45 Sellon kirjasto, Akselisali, 2 krs.**  
**Harrasteluontokuvaaja Jan Nybonn**  
**näyttää ja kertoo valokuvistaan otsikolla**  
**'Elämyksiä eläinten parissa'**

Vapaa pääsy-Tervetuloa kaikki!



### VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 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 ja Ritva Karhunen 040 5653184. Kahvitarjoilu! 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.

**KULTTUURIPIIRI** la 30.10. ja la 13.11. klo 14 Espoon teatteri, 20.10. Amos Rex -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. Katso lähi- ja etäkokoontumisten ajat ja ilmoittautumiskäytäntö Helsingin Reumayhdistyksen sivulta Luuvalosta. Ryhmän ohjaajina toimivat Saila Aurinko [saila.aurinko@gmail.com](mailto:saila.aurinko@gmail.com) ja Reija Närhi

### -NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄ

### -POLYMYALGIARYHMÄ

### -AKTIIVIT TYÖIKÄISET

Kokoontumisajat ja paikat löytyvät Helsingin yhdistyksen kotisivuilta, [www.helsinginreumayhdistys.fi](http://www.helsinginreumayhdistys.fi) ja Luuvalo-lehdestä (Hki aukeama).

### KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2021

Ryhmät aloittavat viikolla 35 ja lopettavat viikolla 50, ellei toisin mainita! Ryhmät eivät kokoonnu pyhä-/juhlapäivinä.

**Ilmoittautumiset alkavat 19.8.**, [toimisto@espoonreumayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi) tai p. 040-589 4773.  
**Osallistumismaksu:** 35 €/kausi jäseniltä ja muilta 70 €/kausi, **maksu 30.9. 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**, Veräjätienkatu 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**, Kaivomestarentie 2, 02770

**Torstai** (terapia-allas)

Ryhmä 1: klo 19:00-19:40 – 20 paikkaa

Ryhmä 2: klo 19:40-20:20 – 20 paikkaa

**MEDIYOGA** järjestetään mikäli tarpeeksi osallistujia ja tilat ovat käytettävissä)

**Kauklahden palvelukeskus** (liikuntasali), Hansakartano 4, tiistai klo 12-13 alkaen 7.9. (ei vko 42, 19.10., syysloma) – 9 paikkaa. Marraskuun tunnint pidetään etänä ja mahdollisten kokoontumisrajoitusten aikana järjestetään muutkin tunnint etänä. Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio-/hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään joogamatolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta. – **Hinta 50 € jäsenille** ja 150 € ei-jäsenille. Sitovat ilmoittautumiset 29.8. mennessä (vähintään 10 henkeä) ja maksu yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07

### ASAHI

**Tapiolan palvelukeskus**, Länsituulentie 1, 3.krs., 02100

**Torstai** klo 13:15-14:15 – 12 paikkaa

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

**Huom!** Ryhmä jatkaa etäopetuksessa (Zoom) mikäli tilat sulkeutuvat esim. koronatilanteen vuoksi.

### REUMAJOOGA

**Espoon keskuksen palvelukeskus**,

Kamreerintie 3, 3. krs, takasali/Espoon torin kauppakeskus, 02770

**Tiistai**, klo 12:00-13:00

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

**Huom!** Ryhmä jatkaa etäopetuksessa (Zoom) mikäli tilat sulkeutuvat esim. koronatilanteen vuoksi.

**UUDET ETÄRYHMÄT** reumajooga ja asahi  
**Espoon Reumayhdistys järjestää kuntouttavaa liikuntaa pääkaupunkiseudun yhdistyksille!**

Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 35 € ja ei-jäsenille 70 €/kausi

**Reumajooga** ma klo 16.30 – 17.30, alkaen 30.8.-13.12.2021  
**Asahi** ke klo 16.30-17.15, alkaen 1.9.-15.12.

Ilmoittautumiset Espoon toimistolle p. 0405894773 tai s-postilla [toimisto@espoonreumayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi) tai mikäli olet uusi osallistuja ja tarvitset opastusta, niin ilmoittaudu suoraan vetäjälle, joogaopettaja Jaylle, ([Jayagopi.jagadeesan@kolumbus.fi](mailto:Jayagopi.jagadeesan@kolumbus.fi)). Yksi kokeilukerta on ilmainen. Asenna laitteelle ilmainen sovellus ja 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 neuvo sinua.

## SYKSY 2021 OHJELMA

YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille.

### SYYSKUU

to	09.09. klo 13-15	Fibroriymä
la	11.09.	Yleisöluento
to	23.09. klo 13-15	Fibroriymä
ti	28.09. klo 14:30-16	Harvinaiset
ke	29.9.-3.10.	Virkistysviikonloppu, ks. erill. ilmoitus

### LOKAKUU

to	07.10. klo 13-15	Fibroriymä
ti	12.10. klo 13:30-15	Yleisöluento, ks. erill. ilmoitus
ke	13.10. klo 17-18:30	Harvinaiset verkossa
ke	20.10. klo 13-14	Amos Rex, ks erill. ilmoitus
to	21.10. klo 13-15	Fibroriymä
ti	26.10. klo 14:30-16	Harvinaiset
la	30.10. klo 14	Teatterivierailu, ks erill. ilmoitus

### MARRASKUU

to	04.11. klo 13-15	Fibroriymä
la	13.11. klo 14	Teatterivierailu, ks. erill. ilmoitus
ti	16.11. klo 16:30	Yleisöluento, ks. erill. ilmoitus
ti	16.11. klo 18-19:30	Sääntömääräinen syyskokous, ks. erill. ilmoitus
to	18.11. klo 13-15	Fibroriymä
ti	23.11. klo 14:30-16	Harvinaiset

### JOULUKUU

to	02.12. klo 13-15	Fibroriymä
ti	08.12. klo 17-18:30	Harvinaiset verkossa
to	16.12. klo 13-15	Fibroriymä
pe	17.12. klo 17:30-20	Joulujuhla

## VIRKISTYSVIIKONLOPPU

**Kylpylähotelli LohjaSpa (Päiväkumpu)**

**ke-su 29.9.-3.10.2021**

Ylhäntie 1 (navigaattori/karttahuu Keskustie 121), Karjalohja  
<https://www.lohjaspa.fi/>

Pidennetty viikonloppu sisältää: puolihoidon, 2 x tuolijumppa, tietokilpailun ym. ohjelmaa, kylpylän vapaa käyttö ja vesijumppaa hydrobic-laitteen ohjaamana. Aloitamme 29.9. klo 15.00 pulla- tai kakkukahveilla ja päätämme 3.10. juhla-lounaaseen.

**Hinta 200€ jäsenille, 324€ muille.**

Huonelisä 35€/vrk

**Sitovat ilmoittautumiset 9.9.2021 mennessä**

Kati Siroselle p. 050 5841576  
sekä maksu yhdistyksen tilille: FI46 1112 3000 3095 07

Perille pääsee bussilla, mutta mikäli tulet autolla, ilmoita voitko ottaa kyytiin muita osallistujia!

## Yleisöluento

– Espoon Reumayhdistys järjestää

**Tiistai 12.10.2021 klo 13.30-15**

Sellon kirjaston Akseliasalissa, Leppävaarankatu 9

**\*Ruokavalio, reuma ja tulehdus\***

Ravitsemusterapeutti, FT, MBA, kirjailija Reijo Laatikainen  
-Tilaisuuteen on vapaa pääsy-

## AMOS REX

Mannerheimintie 22-24, 00100 Hki  
<https://amosrex.fi/>

**Ke 20.10.2021 klo 13-14.15**

Amerikkalainen Bill Viola (s. 1951) on yksi aikamme arvostetuimpia video- ja installaatioitaiteilijoita. Bill Viola tutkii taiteessaan ole-massaolon keskeisiä teemoja: syntyä, elämä ja kuolema, hengellisyys ja itsetutkiskelu.

Näyttely laajasti esillä Amos Rexin maanalaisissa näyttelytiloissa: isoista kokonaisvaltaisista

virtaavien vesien ja tulipalojen projisoinneista pienempiin, intiimeihin teoksiin, jotka kantavat tunteita ja olotiloja.

**Opastettu vierailu** -opastuksen maksaa yhdistys!

Jokainen maksaa sisäänkäynnin itse, ryhmät ja eläkeläiset edullisemmin sekä maksutta museokortilla ja yli 70v.

**Sitovat ilmoittautumiset 7.10. mennessä**

[toimisto@espoonreumayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi)  
tai p. 040 5574883

## TEATTERIVIERAILU

**Espoon Kaupunginteatteri**

- Revontulentie 8, Tapiola [www.espoonteatteri.fi](http://www.espoonteatteri.fi)

**La 30.10.2021 klo 14 tai La 13.11.2021 klo 14**

**\*KULTAINEN VASIKKA\***

Maria Jotuni – Erik Söderblom

**Maria Jotunin** Kultaisen vasikan kantaisitys oli 1918, jolloin Suomen ja Euroopan yllä leijui sakeana vallihauudoissa ja vankileireillä mätänevien ruumiiden lemu. Samaan aikaan espanjantaudin ensimmäinen aalto alkoi huuhtoa yli maailman. Jotunin ratkaisu oli tehdä pulasta ja sen paljastamasta raadollisesta pelistä silkkaa komediaa. Kriittisen

naurun avulla voi käsitellä ja kestää historian tapahtumaketjuja käänteineen.

Esitys on Espoon Kaupunginteatterin ja Suomen Kansallisteatterin yhteistyö, jossa näyttelee joukko maamme eturvien näyttelijöitä.

Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 10 € ja muille 39 €.

**Ilmoittautumiset 29.9. mennessä tai 12.10. mennessä**  
[toimisto@espoonreumayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi)  
tai p. 040 5894773, sekä maksu yhdistyksen tilille: **FI46 1112 3000 3095 07**

## Joulujuhla

**Pe 17.12. klo 17:30-20**

Perinteinen joulujuhlamme järjestetään **Kauklahden Elä ja Asu seniorikeskus, Hansakartano 4** (lähellä juna-asemaa).

Tarjolla on jouluaateria kaloineen, kinkkui-neen ja kalkkunoineen, laatikoita unohtamatta. Ohjelmassa mm. Tiernapojat, laulua ja yhdessä oloa.

Tuo mukanasi pieni paketti, jotta pukki voi jakaa lahjan jokaiselle.

Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. **Ilmoittautumiset ja ruokarajoitukset 1.12. mennessä,**  
[toimisto@espoonreumayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi)  
tai p. 040 5894773.  
sekä maksu yhdistyksen tilille: **FI46 1112 3000 3095 07**  
**Tervetuloa!**

## REUMATOLOGI

**Pekka Nykänen yksityisvastaanotto jäsenille**

Kannusillankatu 10, liiketila

**Syksy 2021 – tiistai**

7.9., 5.10., 9.11., 7.12.

Tarvittaessa järjestetään lisäpäiviä.

Kontrollikäynti on 45 min ja ensikäynti on 60 min.

Lisätiedot ja ajanvaraus palveluneuvojalta, Hannele Jagadeesan, puhelimitse tavoittaa parhaiten ma-pe klo 14 -16 numeroista 040 8010707 tai 040 7018104.

Jos numero ei vastaa, jätä soittopyyntö vastaajaan tai ota yhteys sähköpostilla [hannele.jagadeesan@kolumbus.fi](mailto:hannele.jagadeesan@kolumbus.fi)

**Vastaanotto toimii koronaviruksen takia reumatologi Pekka Nykäsen toimistolla Kannusillankatu 10, katutason liiketila.**

# VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

## VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

### TOIMISTO

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa

puh: (09) 857 3167, sähköposti: reumayhdistysvantaa@gmail.com

Kotisivut: [www.vantaanreumayhdistys.net](http://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](http://www.vantaanreumayhdistys.net) tai soittamalla toimiston puhelimeen (09) 857 3167 **päivystysaikana ma-ke klo 10-12**. Puhelinpäivystys hoidetaan vapaaehtoisvoimin, joten toivomme sinun noudattavan annettua puhelinaikaa.

**Jäsenmaksu** on 23 € /kalenterivuosi. 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 yhdistyksen ilmoittelua yhdistyksen nettisivuilta sekä Facebookissa [www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/](https://www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/). Koronaviruspandemia saattaa vaikuttaa tapahtumiimme. Ilmoitamme muutoksista yhdistyksen nettisivuilla.

### HALLITUS VUONNA 2021

Puheenjohtaja	Matti Virkkunen
Sähköposti	<a href="mailto:reumayhdistysvantaa@gmail.com">reumayhdistysvantaa@gmail.com</a>
Varapuheenjohtaja	Elina Poijärvi
Sihtööri/rahastonhoitaja	Merja Maaranen
Muut varsinaiset jäsenet:	Marja Jormanainen, Helena Forssell, Ilo Harrila-Nurmi, Hanna Rantaharju
Varajäsenet:	Riitta Nykänen

### TUKIHENKILÖT

Matti Virkkunen	selkärankareuma	044 050 8930
Hanna Rantaharju	systemistä skleroosia sairastaville	040 704 0174
Maija Passlin	nivelreuma	040 553 2453
Aila Pekola	Sjögrenin syndrooma	050 348 2846

## SYKSYN 2021 TÄRKEITÄ PÄIVIÄ:

### Ryhmät

#### Vertaistukiryhmä

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 13-14.30 kuukauden ensimmäisenä maanantaina eli 6.9., 4.10., 1.11. Ryhmässä jaamme kokemuksia ja keskustelemme vapaamuotoisesti osallistujia kiinnostavista sairautteen liittyvistä aiheista. Ohjaajana toimii Ilona.

#### Pääkaupunkiseudun yhteiset vertaistukiryhmät

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

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

## SYKSYN 2021 TAPAHTUMAKALENTERI

### Syyskuu

- **Vertaistukiryhmä** ma 6.9. klo 13.00-14.30 Ilona
- **Laivaseminaari** 18.9. klo 09.00-14.15.

Laivaseminaari järjestetään Eckerö Linella. Ohjelmassa asiaa ja rentoa yhdessä-oloa. Kuntoutukseen ja toimintakykyyn erikoistunut fysioterapeutti Anna Myllymaa pitää aamupäivällä mielenkiintoisen luennon. Osallistujille tarjolla aamupalaa. Luennon jälkeen on tiedossa rentoa yhdessä-oloa buffetlounaan merkeissä.

Laiva lähtee 18.9 klo 09.00 Länsiterminaalista ja palaa takaisin Länsiterminaaliin klo 14.15. Matkan aikana ei ole mahdollisuutta nousta maihin. Hinta jäsenille ruokineen 45 euroa/henkilö ja ei-jäsenille 55 euroa/henkilö. Ilmoittautumiset viimeistään 31.8. mennessä.

Ilmoittautuminen tapahtuu yhdistyksen kotisivuilta löytyvän lomakkeen kautta. Matkaa koskeva tarkempi informaatio lähetetään osallistujille myöhemmin.

### Lokakuu

- **Vertaistukiryhmä** ma 4.10. kello 13-14:30 Ilona

### Marraskuu

- **Vertaistukiryhmä** ma 1.11. klo 13-14.30 Ilona
- **Mä rakastan sua ja Abbaa** teatteri Vantaan Teatterissa 26.11 klo. 19.00.

Teatteri sijaitsee osoitteessa Tikkurilantie 44, 01300 Vantaa. Lipun hinta jäsenelle 25 euroa ja ei-jäsenelle 32.50 euroa. Ilmoittautuminen tapahtuu ottamalla yhteyttä hallituksen jäseneneen Ilona Harrila-Nurmeen puhelimitse numeroon 050 302 9228 15.10 mennessä.

Teatteria ennen kokoonnumme päivälliselle Ravintola Zillaan klo 17.00 alkaen.

Ravintola sijaitsee osoitteessa Kielotie 14, 01300 Vantaa.

Päivällinen on omakustanteinen.

- **Syyskokous** 24.11.2021 klo 17.00 yhdistyksen toimistolla osoitteessa Talvikkitie 34 01300 Vantaa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

## LIKUNNALLINEN 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 268496**. Maksulapun saat ohjaajalta. Ilmoittautuminen liikuntaryhmään tapahtuu paikan päällä. Liikunta-asioita koskevat tiedustelut: Essi Päivänsalo 0442401965

## Liikuntaryhmät SYKSY 2021

liikuntaryhmä	aika	paikka	ohjaaja
Tuolijumppa, Tikkurila	Tiistaisin Yhdistyksen 7.9.-7.12.2021 klo 12.30-13.15	toimisto Talvikkitie 34, 01300 Vantaa	Essi
Reumaliikunta, Tikkurila	Torstaisin 9.9.-12.2021 klo 12.15-13.00	Tikkurilan terveysasema, Kielotie 11A, 01300 Vantaa	Essi
Tuolijumppa, Myyrämäki	Maanantaisin 6.9.-13.12.2021 klo 12.15-13.00	Myyrämäen urheilutalo, pieni voimistelusalali 2. kerros Myyrämäenraitti 4, 01600 Vantaa	Tanja
Venyttely ja Kehonhuolto, Myyrämäki	Keskiviikkoisin 8.9.-8.12.2021 klo 16.00-16.45	Myyrämäen urheilutalo, pieni voimistelusalali 2. kerros Myyrämäenraitti 4, 01600 Vantaa	Vuokko
Allasjumppa Myyrämäki	Maanantaisin 6.9.-13.12.2021 ykkösyhmä: klo 16.00-16.45 kakkosyhmä: klo 16.00-17.30	Myyrämäen uima- allasosasto pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	Tanja & Essi
Voimaa ja tasapainoa, Myyrämäki	Tiistaisin 7.9.-7.12.2021 klo 17.00-17.45	Myyrämäen urheilutalo, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	Essi
Asahi, Tikkurila	Maanantaisin 6.9.-13.12.2021 klo 17.00-17.45	Yhdistyksen toimisto Eveliina Talvikkitie 34, 01300 Vantaa	

### ILMOITA SÄHKÖPOSTISI

Ilmoita yhdistykselle sähköpostisi kotisivuilta löytyvän lomakkeen kautta, jos et ole sähköpostia koskaan ilmoittanut. Yhdistys käyttää jäsenien sähköposteja tiedottamiseen mm. Jäsentiedotteen lähettämiseen.

### LAIVASEMINAARI

Laivaseminaari järjestetään Eckerö Linella 18.9. klo 09.00-14.15. Ohjelmassa asiaa ja rentoa yhdessä-oloa. Kuntoutukseen ja toimintakykyyn erikoistunut fysioterapeutti Anna Myllymaa pitää aamupäivällä mielenkiintoisen luennon. Osallistujille tarjolla aamupalaa. Luennon jälkeen on tiedossa rentoa yhdessä-oloa buffetlounaan merkeissä.

Laiva lähtee 18.9. klo. 09.00 Länsiterminaalista ja palaa takaisin Länsiterminaaliin klo 14.15. Matkan aikana ei ole mahdollisuutta nousta maihin. Hinta jäsenille ruokineen 45 euroa/henkilö ja ei-jäsenille 55 euroa/henkilö. Ilmoittautumiset viimeistään 31.8. mennessä.

Ilmoittautuminen tapahtuu yhdistyksen kotisivuilta löytyvän lomakkeen kautta. Matkaa koskeva tarkempi informaatio lähetetään osallistujille myöhemmin.

### KOKOUSKUTSU

Vantaan reumayhdistys ry:n Sääntömääräiseen syyskokoukseen 2021

**Keskiviikko 24.11.2021 klo 17.00** yhdistyksen toimistolla osoitteessa Talvikkitie 34, 01300 Vantaa.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Muut kokouksessa käsiteltäviksi halutut asiat tulee toimittaa hallitukselle hyvissä ajoin ennen kokousta.

### TEATTERI

**Mä rakastan sua ja Abbaa** teatteri Vantaan Teatterissa 26.11. klo 19.00. Teatteri sijaitsee osoitteessa Tikkurilantie 44, 01300 Vantaa. Lipun hinta jäsenelle 25 euroa ja ei-jäsenelle 32.50 euroa. Ilmoittautuminen tapahtuu ottamalla yhteyttä hallituksen jäseneneen Ilona Harrila-Nurmeen puhelimitse numeroon 050 302 9228. 15.10. mennessä.

Teatteria ennen kokoonnumme päivälliselle Ravintola Zillaan klo 17.00 alkaen. Ravintola sijaitsee osoitteessa Kielotie 14, 01300 Vantaa. Päivällinen on omakustanteinen.



# 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 - 16  
[hsreuma@kolumbus.fi](mailto:hsreuma@kolumbus.fi)  
[helsingforssvenskareumaforening.fi](http://helsingforssvenskareumaforening.fi)

### Styrelse år 2020

**Ordförande** Gunvor Brettschneider, tel. 09 477 2070 el. 050 584 6005  
e-post [gunvor.brett@gmail.com](mailto: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

**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](mailto:radgivning@samsnet.fi)

**Medlemsavgiften** för 2021 är 20 €.

## HÄNDELSEKALENDER

Närmare uppgifter om kommande verksamhet ingår i medlemsbrev som sänds under september månad. En påminnelse om medlemskvällar och andra aktiviteter ingår i HBL:s Evenemax någon dag före. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar och andra medlemsaktiviteter. Hemsidan når du på [www.helsingforssvenskareumaforening.fi](http://www.helsingforssvenskareumaforening.fi).

Tisdagen den 28.9. kl 18 samlas vi till stadgeenligt vårmöte i Reumaförbundets mötesutrymme, Stora Robertsgatan 20-22 A, V vån.

Föreningens styrelse sammanträder till sitt första möte för terminen den 1.9 för att planera höstens verksamhet. Utformningen av verksamheten för nästa verksamhetsår är helt naturligt beroende av i vilken fas coronapandemin är och vilka restriktioner som gäller.

## MÖTESKALLELSE

Helsingfors Svenska Reumaförening rf kallar till

### Stadgeenligt vårmöte

**Tisdagen den 28 september 2021 kl 18**

**Plats: Stora Robertsgatan 20-22 A, V vån., 00120 Helsingfors.**

På mötet behandlas verksamhetsberättelsen och bokslutet för år 2020 samt övriga stadgeenliga ärenden.

*Välkommen!*

## KÄNSÄLAASTARI



## SYYLÄLAASTARI



## HUULIHERPESLAASTARI



Sveitsiläisen **Foransin funktionaaliset laastarit** vihdoin Suomessa!

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

*Medrull-laastarit ovat CE-merkittyjä lääkinnällisiä laitteita.*

*Lue lisää [www.nutrielixir.fi](http://www.nutrielixir.fi).*

Markkinoija Nutrielixir Oy, Pertunpellonraitti 2 LT 5, 00740 Helsinki. [info@nutrielixir.fi](mailto:info@nutrielixir.fi).

**Nutrielixir**  
A way to healthy life



”På Café Flundran i Solviken, Nordsjö, efter en promenad (3.5.2021)”



## ”Under corona-året gavs medlemmarna i Hfrs Svenska Reumaförening möjligheten att delta i gemensamma promenader.”



”Blåbärslandet runt bjuder på konst av olika slag (17.5.2021).”



## RheuMan undrar: Hur skall det gå med den tryckta boken?

Till julen blev jag ägare till ett par hörlurar. I gåvan ingick ett abonnemang på Storytell, som på sin plattform har en stor mängd ljudböcker. För en tia fick jag för en månad tillgång till tjugo valfria böcker ur deras riktiga urval.

Den första jag valde var Kjell Westös Tritonius. Författaren stod själv för inläsningen. Hans röst var tydlig och klar och han levde diskret med i handlingen utan att låta sin röst stjåla uppmärksamhet av handlingen.

Den inläsande rösten är oundvikligen ett nytt element i läsoplevelsen. Den bör så att säga ”sitta” så bra som möjligt. Den får inte bryta mot stilen och stämningen i boken eller ha några konstiga egenheter. Graden av inlevelse är långt en smakfråga. Jag föredrar en röst som varsamt, nästan omärkligt, lever med i händelsen. En röst jag lyssnade på hade stark inlevelse. Det blev tröttsamt i längden. Rösten kan öka eller minska utbytet av en bok. Ljudboken är en mödolös form av bokkonsumtion. Normalt unnar jag mig en lästund bara i sängen innan jag somnar. Då kan det inte bli frågan om värst många sidor redan av den anledningen att jag inte orkar hålla i en bok så länge i

liggande ställning. I stället för en normal halvtimmes läsning har det lätt blivit en timmes lästunder med hörlurarna. Abonnemanget lockade mig att också provsmaka på sådana böcker som jag inte annars skulle ha kommit att bekanta mig med. Om boken inte föll mig i smaken valde jag en annan. För en bekant till mig är hörlurar lika viktiga som goda skodon när hon beger sig ut på sin dagliga promenad. Bara det



betyder ett par böcker i månaden. Med händerna fria finns det flera andra sysslor som kan bli rent av njutningsfulla då man samtidigt lyssnar på en god bok. Själv har jag inte ännu provat på den möjligheten. Fördelarna är många. Men de har sitt pris. Jag upplevde det som en nackdel att inte behändigt kunna bläddra några sidor bakåt för att kolla upp nånting jag missat eller glömt, till exempel vem någon person egentligen var. I ljudboken hittar

man inte lika lätt det man söker. Visst kan man hoppa bakåt i texten, men varje hopp är 15 sekunder långt. Inte har man heller hjälp av sitt synminne. Ljudboken ger mig inte möjlighet att bilda mig en uppfattning om boken genom att först bekanta mig med innehållsförteckningen, vilket jag har för vana att göra.

Länge hade jag sådan respekt för böcker att jag inte kunde tillåta mig att göra anteckningar i marginalen. Till all lycka har jag lyckats komma över den här begränsningen. Egna små notationer höjer bara bokens värde, har jag kommit till. Men hur gör man sådana i en ljudbok?

De här nackdelarna är inte av den art att de skulle ha lagt hinder i vägen för ljudböckernas popularitet. Vi har redan sett att det finns en marknad för dem. Ljudbokens marknad växer i viss utsträckning på bekostnad av den tryckta boken. Men allt skrivet material är inte lika lämpligt för att erbjudas läsaren i form av ljudböcker.

Det blir nog plats kvar för den traditionella pappersboken av flera anledningar. En viktig är sådant innehåll som väcker tankar och associationer, som man vill begrunda i lugn och ro, som öppnar sig småningom, som man vill låta smälta in och som man vill återkomma till. Alla läsare har inte heller samma preferenser.

Den fysiska boken har vi nog kvar. Lämna dig inte helt utan en bokhylla.

# Virtuaalinen hoidonohjaamo tuo sujuvuutta nivelreuman hoitoon

Jokaisen potilaan polku pitkäaikais-sairaudesta on omanlaisensa. Yhdistäviä piirteitä voi kuitenkin olla monia: oireiden ilmenemisestä diagnoosin saamiseen, hoidon ja mahdollisen lääkityksen aloitukseen, pahenemisvaiheisiin ja oireettomiin jaksoihin. Näistä piirteistä voidaan koostaa yleisiä hoitopolkuja, jotka havainnollistavat sairauden ja hoidon vaiheita.

Hoitopolkujen avulla on helpompi hahmottaa, mitä vuosien ja vuosikymmenten varrella on odotettavissa sairauden suhteen. Polkujen avulla voidaan myös laatia hoitoa helpottamaan monenlaisia apukeinoja ja työkaluja, jotka keventävät sairastamisen aiheuttamaa taakkaa. Useilla sairaanhoitopiireillä onkin jo olemassa mm. nivelreuman hoitopolkuja.

Terveydenhuollossa tehdään hyvää työtä resurssipaineissa, ja pitkäaikais-sairauksia sairastavat ottavat enemmän ja enemmän vastuuta oman hoitonsa sujumisesta. Parantamisen varaa kuitenkin vielä on. Vuonna 2020 käynnistynyt MASSE-hanke pyrki laatimaan virtuaalisen hoidonohjaamon, joka huolehtisi entistä sujuvammin pitkäaikais-sairastavien laadukkaasta hoidon toteutumisesta. Aalto-yliopiston koordinoimaan hankkeeseen osallistuu monia tahoja, kuten tutkimuslaitoksia, julkista terveydenhuoltoa ja yksityisiä toimijoita.

Lääketietokeskus, joka laatii lääketietoon liittyviä tietoaaineistoja ja palveluja mm. terveydenhuollon käyttöön, selvittää MASSE-hankkeen osana nivelreumaa sairastavien kokemuksia hoidosta ja lääkityksestä. Keväällä 2021 toteutetun verkkokyselyn perusteella 61 % vastaajis-

ta piti nivelreuman hoidon ja lääkityksen tehon seuranta tällä hetkellä omalta osaltaan riittävänä. Osa vastaajista koki ongelmaksi mm. liian harvoin toteutuvat vastaanottokäynnit lääkärille tai hoitajalle. Eniten nivelreumalääkitystä koskevia neuvoja oli saatu lääkäriltä ja reumahoitajalta. Vastaajien yleisimmät nivelreumalääkkeitä koskevat ongelmat liittyivät lääkkeiden haittavaikutuksiin ja siihen, että hoidon teho ei ole riittänyt. Uuden lääkkeen aloituksen yhteydessä vastaajat olisivat toivoneet enemmän tietoa haittavaikutuksista sekä helpomman kanavan kysyä neuvoa terveydenhuollon ammattilaiselta.

Lääketietokeskus laatii kerättyjen tietojen perusteella hoitopolkujen osaksi monipuolisia ja helppokäyttöisiä lääkähoidon tukiratkaisuja, jotka sujuvoittavat hoidon ja lääkityksen seuranta sekä parantavat potilaiden yhteydenpitoa terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.



**Elli Leppä**  
kehitysproviisori (FT)  
Lääketietokeskus

## MASSE - Yksilöllistä huolenpitoa massatuotannon tehokkuudella

*Pitkäaikais-sairauksien hoito on pirstaloitunutta ja kallista – ratkaisua haetaan virtuaalisesta hoidonohjaamosta*

*Pääkaupunkiseudulla 10 prosenttia potilaista käyttää 80 prosenttia terveydenhoidon resursseista. Heistä suurin osa sairastaa yhtä tai useampaa pitkäaikais-sairautta – ja törmää usein ongelmiin hoitoon pääsystä, hoidon suunnittelussa ja yhteydenpidossa hoidon tarjoajiin. Aalto-yliopiston vetämän MASSE-bankeen tavoitteena on luoda reilussa kahdessa vuodessa virtuaalinen hoidonohjaamo vastamaan tähän tarpeeseen. Hankkeessa on myös mukana Helsingin yliopisto, HUS, Rotterdamin Erasmus-yliopisto*

*sekä Orion Oyj, Lääketietokeskus Oy, Suomen Fysiogeriatría Oy, PatientSky Finland Oy, Suomen Terveystalo Oy, Klinik Healthcare Solutions Oy ja Vital-Signum Oy.*

*Virtuaalinen hoidonohjaamo yhdistää eri hoitopoluista kerätyn datan samalla alustalle. Se seuraa potilaan voimien kehittymistä datan perusteella, koordinoi lääkäri- ja hoitoaikoja sekä kerää palautetta potilaalta. Alustaan yhdistetään yhteistyöyritysten kehittämiä laitteita, terapiota ja digitaalisia hoitopolkuja. Hyötyjiä ovat palvelujen järjestämisestä vastaavat toimijat, kuten sairaanhoitopiirit, kunnat, vakuutusyhtiöt ja työterveyshuolto.*



## UUDET ETÄRYHMÄT reumajooga ja asahi

**Espoon Reumayhdistys järjestää kuntouttavaa liikuntaa pääkaupunkiseudun yhdistyksille!**

Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 35 € ja ei-jäsenille 70 €/kausi

**Reumajooga** ma klo 16.30 – 17.30, alkaen 30.8.-13.12.2021  
**Asahi** ke klo 16.30-17.15, alkaen 1.9.-15.12.

Ilmoittautumiset Espoon toimistolle p. 0405894773

tai s-postilla [toimisto@espoonreumayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoonreumayhdistys.fi)

tai mikäli olet uusi osallistuja ja tarvitset opastusta, niin ilmoittaudu suoraan vetäjälle, joogaopettaja Jaylle, ([Jayagopi.jagadeesan@kolumbus.fi](mailto:Jayagopi.jagadeesan@kolumbus.fi)).

Yksi kokeilukerta on ilmainen. Asenna laitteelle ilmainen sovellus ja 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 neuvoa sinua.

HIILINEUTRAALI PAINOTUOTE ON  
**KÄSINKOSKETELTAVA  
YMPÄRISTÖTEKO**

Tarjoamme lähes kaikki mainos-  
painotuotteet ja viestinnän materiaalit  
**100 % hiilineutraalisti**  
automaattisesti  
jokaiselle asiakkaallemme.

**punamusta**  
www.punamusta.com

Terveystieteiden ammattilainen:  
**Tilaa Luuvaloja  
luettavaksi**



**Luuvalo-lehtiä voi tilata** reumaa sairastavia hoitaviin terveydenhuollon yksiköihin **ilmaiseksi** yleisön ja asiakkaiden luettavaksi.

Jos haluat lehtiä, ota yhteyttä oman kuntasi reumayhdistykseen.



# Jäsenyys reumayhdistyksissä kannattaa

**R**eumayhdistyksen 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 toiminta ja vertaistuki
- Reumaliiton kurssit ja teemalomat
- Reumaliiton neuvontapalvelut
- tukea Reumaliiton selviytymisrahastosta
- järjestövuakuutus liiton ja yhdistysten tapahtumissa

Reumaliiton valtakunnallisiin palvelu- ja tuotealennusetuihin ovat oikeutettuja kaikki jäsenyhdistysten jäsenet.

Lue lisää palvelu- ja tuotealennuksista [www.reumaliitto.fi](http://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!**