



PÄÄKAUPUNKISEUDUN  
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Kevät 2022 / Våren 2022

# LUUVALO

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



*Tietoa, vertaistukea ja toimintaa!*

Tässä lehdessä mm.

- Esteetön matkailu
- Liikuntasuosituksset
- Lääkkeetön kivunhoito

**Miranna Seppälä:**

*Tammikuun aluevaalit*

# ovat sosiaali- ja terveysvaalit

**T**ammikuun aluevaaleissa valitaan päättäjät, jotka päättävät sosiaali- ja terveyspalvelujen tulevaisuudesta.

Tammikuun 23. päivä pidetään aluevaalit, sillä Suomeen perustetaan sote-uudistuksen myötä 21 hyvinvointialuetta. Hyvinvointialueen ylintä päätösvaltaa käyttää aluevaltuusto, jonka jäsenet ja varajäsenet valitaan aluevaaleilla. Valtuuston toimikausi on neljä vuotta. Helsingin kaupunki ei ole hyvinvointialue eikä kuulu mihinkään hyvinvointialueeseen, joten siellä helsinkiläiset eivät äänestä aluevaaleissa. Koko muuta Suomea uudistus koskettaa.

Äänestämällä voi vaikuttaa arjen kannalta tärkeisiin asioihin: terveydenhuollon ja sosiaalihuollon palveluihin, pelastustoimeen sekä siihen, miten alueella tuetaan ja kuullaan paikallisia järjestöjä. Vastuu näistä palveluista siirtyy kunnilta uusille hyvinvointialueille vuoden 2023 alusta. Tosin järjestöjen toimintaedellytyksistä päättävät vastaisuudessa sekä hyvinvointialueet että kunnat.

Käytännössä vaaleilla valittavat henkilöt ja puolueet päättävät, miten alueella

tulevaisuudessa saa terveydenhuollon palveluita ja saako niitä läheltä vai keskitetysti kauempaa. Hyvinvointialueiden vastuulle siirtyy ihmisten konkreettisia palveluita, kuten terveysasemat, sairaalat, neuvolat ja vanhuspalvelut. Esimerkiksi Keski-Suomessa tulee olemaan jatkossa 69 aluevaltuutettua. He päättävät koko alueen palveluista ja yli miljardin euron budjetin käytöstä. Hyvinvointialueet ovat myös tärkeitä työllistäjiä, yksin Keski-Suomen hyvinvointialue tulee olemaan noin 10 000 ihmisen työpaikka.

Hyvinvointialueilla päätetään, miten alueen asukkaita ja järjestöjä kuullaan palveluiden järjestämisessä. Otetaanko asukkaat ja järjestöt mukaan, kun toimintatapoja kehitetään? Osataanko terveydenhuollossa ohjata potilasjärjestöjen pariin, jotta sairastunut ihminen saisi vertaistukea ja osallistua yhdistysten toimintaan arkensa tueksi?

Reumaliiton aluevaaliviesti ehdokkaille ja päättäjille korostaa, että hyvinvointialueen strategiassa ja käytännön toimissa tulee turvata alueen yhdistysten toimintaedellytykset. Tämä tarkoittaa esimerkiksi yhdistysten taloudellista tukemista, ilmaisten tilojen tarjoamista

toimintaan ja yhteistyötä yhdistysten kanssa. Lisäksi viestimme, että reuma- ja muiden tule-sairaiden hoitopoluista tulee tehdä sujuvia.

Nyt äänestetään monista palveluista, jotka tulevat lähelle ihmisten arkea. On tärkeää äänestää, jotta toiveet ja tarpeet kuullaan, kun tulevista sote-palveluista päätetään.

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



## LUUVALO KEVÄT 2022 / VÄREN 2022

### JULKAISIJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistykset sekä Helsingfors Svenska Reumaförening

### TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys/  
Luuvalo, Tälvikkitie 34, 01300 Vantaa

### PÄÄTOIMITTAJA

Jyrki Laakso  
luuvalolehti@gmail.com

### TOIMITUSKUNTA

Anja Nurmela  
Elina Pöijärvi  
Elina Sormunen  
Hannele Jagadeesan  
Marja Jormanainen  
Matti Virkkunen  
Mikko Remes  
Paula Pöntynen  
Ralf Pauli

### 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

4 000 kpl  
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset eivät vastaa julkaistujen mainosten sisällöstä.

**SEURAAVA LUUVALO ILMESTYY ilmestyy syksyllä 2022**

## Kiitos kaikille - yhdessä olemme enemmän

**K**iitos kaikille vapaaehtoisille! Olemme punnertaneet läpi epävarmojen aikojen ja rajoitusten leimaamien vuosien. Olemme jatkaneet sinnikkäästi tärkeää työtämme reumasairaiden hyväksi, sopeutuen ja soveltaen. Liikuntaryhmämme ovat toimineet aina kun uimahallit ja muut tilat ovat olleet käytössä. Kiitos kuuluu myös ryhmien vetäjille, niin työsuhteisille kuin vapaaehtoisille.

Kiitos tekniikalle. Se on ollut hyvä apulainen kokousten järjestämisessä, mutta sekään ei korvaa live tapaamisia. On kiva nähdä myös kanssaihminen ilmeet ja hymyt. Sen vuoksi olemme Espoon Reumayhdistykselle hankkineet käyttöömme myös visiirejä maskien rinnalle. Varsinkin huonokuuloisen on vaikea tulkita maskin takaa puhuttuja sanoja, saati ilmeitä ja eleitä.

Kiitos Reumaliitolle uusista innovaatioista! Puheenjohtajien päiväkahvit, reumaklubit ja muut etäyhteyksin toimivat tapaamismuodot ovat lähentäneet yhdistysten ja liiton toimijoita. Teams-tapaamisissa olemme voineet

nähdä toisemme terveysturvallisesti ilman maskeja. Nämä tapaamiset ovat säästäneet aikaa, eivätkä ne ole vaatineet matkustamista, joten ilmastokin kiittää. Toisten kuulumisista oppii aina ja jaetut murheet tuntuvat keveämmiltä kantaa.

Kiitos kaikille jäsenillemme, ilman teitä yhdistyksiämme ei olisi olemassa.

*Toivotan kaikille Luuvalon lukijoille Hyvää Uutta Vuotta 2022!*



**Paula Pöntynen**  
Espoon Reumayhdistys ry  
puheenjohtaja

## Puheenjohtajan tervehdys

**K**oronapandemia jatkuu edelleen, eikä sen kestosta ole tietoa. Yhdistyksemme pyrkii kuitenkin edelleen pitämään mahdollisimman hyvin toimintoja auki terveysviranomaisten ohjeita ja koronaturvallisuuden periaatteita noudattaen. Tätä kirjoitettaessa epidemiatilanne kuitenkin pahenee jyrkästi ja saatamme joutua laittamaan osan toiminnoista tauolle. Osa esimerkiksi vertaistukitoiminnasta voi tapahtua myös etänä. Kevätkauden ohjelma löytyy pääosin tästä Luuvalosta. Jos kevään ohjelmaan tulee lisäyksiä tai muutoksia, tiedot niistä tulevat ainakin nettisivuillemme ja sähköpostinsa antaneille jäsenille sähköpostitse.

Yhdistyksen hallituksessa ja henkilöstössä on tapahtunut muutoksia, ja vuoteen

2022 lähdetään osin uusin voimin. Syksyllä aloitti uusi työntekijä **Laura Pukarinen** pitkäaikaisen toimistonhoitajamme **Tiina Kostin** siirryttyä toisiin tehtäviin. Samalla tehtävänimike vaihdettiin yhdistyssihteeriksi kuvaamaan paremmin monipuolista tehtäväkenttää. Laura on ottanut työtehtävät erinomaisesti haltuun ja olemme iloisia, että saimme hänet Helsingin reumayhdistykseen. Onneksemme myös Tiina jatkaa yhdistyksen piirissä uutena hallituksen jäsenenä, joten hänen kokemuksensa ja osaamisensa tukevat yhdistystä myös jatkossa.

Haluan myös yhdistyksen puolesta osoittaa lämpimät kiitokseni hallituksesta väistyneelle voimakaksikolle, pitkään puheenjohtajana toimineelle **Marja-Terttu**

**Brandtille** sekä varapuheenjohtajana ja monen asian primus motorina toimineelle Pirkko Hyväriselle heidän suuresta panoksestaan yhdistyksen ja sen jäsenistön hyväksi. Myös syyskokous halusi kunnioittaa Pirkko Hyväristä hänen työstään yhdistyksen hyväksi ja nimesi hänet Helsingin reumayhdistyksen kunniajäseneksi.

Vapaaehtoistyön merkitys yhdistyksen toiminnalle on hyvin tärkeä. Sen varassa tapahtuu suuri osa toiminnasta. Myös hallitustyöskentely on osa vapaaehtoistyötä. Jos ryhmän vetäminen tai muu vapaaehtoistoiminta voisi kiinnostaa, tai jos sinulla on ideoita tapahtumiksi tai toiminnaksi, ota yhteyttä yhdistyssihteerimme Lauraan.

Olen itse ollut yhdistyksen hallituksessa vuodesta 2019 alkaen ja aloitan nyt uutena puheenjohtajana. Uuden hallituksen esittely on jäsenkirjeen yhteydessä. Toivotan kaikille yhdistyksemme jäsenille hyvää ja valoisaa alkavaa vuotta!

**Mikko Remes**  
Helsingin Reumayhdistys ry  
puheenjohtaja

## Kohti uutta vuotta

**P**uheenjohtajan palstaa kirjoittaessa ja ensi vuotta suunniteltaessa tulevaisuuden näkymät ovat vähintäänkin jännittävät. Koronaviruksen omikron leviää nopeasti ja kunnollista tietoa omikronista ei vielä ole. Tästä huolimatta toimintaa on suunniteltu normaaliin tapaan, koska koronatilanne vaihtelee nopeasti. Pandemian jyllätessä kiivaimmillaan järjestetään tammikuussa ensimmäistä kertaa aluevaalit eli tuttavallisemmin sotevaalit.

Tulevaan kevääseen on suunniteltu paljon erilaista toimintaa. Liikunta- ja vertais-

tukiryhmät jatkavat normaaliin tapansa. Ryhmien lisäksi keväällä järjestetään jalkojen hyvinvointi-ilta, jossa käydään läpi tyypillisiä jalkateräongelmia. Yhdessä pääkaupunkiseudun yhdistysten kanssa vietämme virkistyspäivää Suomen luontokeskus Haltiassa ja toukokuussa pääsemme viettämään rentouttavan kylpyläviikonlopun Lohja Spa & Resortissa.

Sunnuntaina 23 tammikuuta järjestetään ensimmäiset aluevaalit, jossa valitaan päättäjät oman hyvinvointialueen valtuustoon. Sosiaali- ja terveystalvet ja

pelastustoimi tulevat siirtymään kunnilta hyvinvointialueiden vastuulle vuoden 2023 alusta alkaen. Tämä tarkoittaa sitä, että edellä mainituista palveluista tullaan tulevaisuudessa päättämään hyvinvointialueella eikä tuttuun tapaan omassa kunnassa. Muutos tulee olemaan suuri, koska tähän asti kunnan budjetista noin 50-60 % on kulunut näiden palveluiden tuottamiseen. Tästä syystä on tärkeää käydä äänestämässä.

Kolmas koronavuosi ja kolmas koronarokotus eli toivottavasti kolmas kerta toden

sanoo ja pääsisimme pian palaamaan normaaliin arkeen. Toivotaan talvesta ja keväästä mahdollisimman aurinkoista ja pitäkäämme huoli toisistamme.



**Matti Virkkunen**  
Vantaan reumayhdistys ry  
puheenjohtaja

## Inför social- och hälsovårdsreformen

**F**ör ett år sedan var rubriken på min ordförandespalt ”Nu behövs det framtidstro och tålmod” och jag avslutade den med ”Ett nytt år har börjat. Vi hoppas det blir ett bättre år för oss alla och att föreningens vanliga verksamhet snart kan återupptas så vi kan ses igen!”

Jag kunde inleda och avsluta denna spalt med exakt samma ord nu! Det blev tyvärr inte såsom vi alla hoppades, om vi ser till hur coronapandemin påverkat oss och vårt dagliga liv.

Den exceptionella tiden har fortsatt med restriktioner och varningar för sammankomster som har lett till att medlemsverksamheten i huvudsak har legat nere. Vi hoppas dock att vi detta år kan förverkliga den verksamhet som styrelsen planerat. Du kan bekanta dig med den i Händelsekalendern här i Luuvalo. I medlemsbrevet som sänds i januari finns det mera detaljerad information om vårens program.

### Social- och hälsovårdsreformen träder i kraft

Efter många års planering och många

ändringar i de ursprungliga modellerna står vi nu inför förverkligandet av social- och hälsovårdsreformen. I det gällande regeringsprogrammet har som mål inskrivits att förbättra värden av folksjukdomarna. Reumaförbundet har utgående från skrivningen i regeringsprogrammet framfört Förbundets synpunkter på hur värden av reumatpatienter kan förbättras.

I ställningstagandet framställs som mål bl.a. att säkerställa tillgången till reumatologer och fysioterapeuter samt att stärka insikterna i vården av osteoporos inom bashälsovården. Ett annat mål är att skapa smidiga värdkedjor och att dessa skall uppfattas i vidare bemärkelse än hittills. Ett annat mål är att patienterna bör få tillgång till värdkedjan snabbare än hittills, att diagnosen ställs tillräckligt tidigt och att patienterna skall få tillgång till fysioterapi utan särskild remiss. Ett tredje mål är att stärka motivationen till egenvård bl. a genom olika former av stödservice och genom uppföljning av hur egenvården lyckas. Här anger man också att det är viktigt att hänvisa patienten till patientföreningar för att få kamrattstöd och råd. Ytterligare ett mål är att vård

av hög kvalitet bör vara tillgänglig nära patienten, vilket innebär att kunskaperna om diagnostisering och vård av reumatiker bör ökas inom bashälsovården.

Förbundet framhåller också att patientföreningarna har en stor betydelse genom att de erbjuder kamrattstöd, information och rörelse- och andra grupper. Det är viktigt att föreningarnas verksamhetsförutsättningar också efter reformen garanteras och stöds ekonomiskt med offentliga medel.

För oss som har svenska som modersmål är det också av största betydelse att vi får vård och stöd på vårt modersmål. Vi får hoppas att vårdreformen leder till att tillgången till vård på svenska förbättras och inte försämras!

### Kom med och delta!

Det kan kännas trögt att komma i gång igen efter en lång tid av brist på gemensamma evenemang. Social samvaro och gemenskap är dock av stor betydelse för både vårt fysiska och psykiska välmående och därför är det också viktigt att övervinna den eventuella trögheten. Kom

med och delta som förut i vårt program! Vi ser säkert alla fram emot att mötas igen – förstas med iakttagande av de försiktighetsåtgärder som gällande restriktioner föreskriver!

Med önskan om ett gott nytt år för oss alla!



Med varma hälsningar  
**Gunvor Brettschneider**  
ordförande



*Aurinkoinen Fuengirola on esteetön kaupunki.*

# MATKAUNELMIA JA UNELMAMATKOJA – MYÖS ESTEETTÖMÄSTI

**Me kaikki, jotka mielimme matkalle, minne vaan, tiedämme, miten kivaa on matkasta unelmoida, suunnitella, odottaa... kivaa jo ennen kuin matka edes alkaa. Ja matkoja ja unohtumattomia matkakohteita on loputtomiin, oikeastaan jokaiselle, myös esteettömästi – niin lähellä kotimaassa kuin kauempanakin.**

**E**steetön matkustus, kiinnostus ja tarve erilaisiin esteettömiin matkapalveluihin lisääntyy jatkuvasti. Esteettömyyteen kiinnitetään koko ajan enemmän ja enemmän huomiota, liikkuminen helpottuu ja esteettömien majoitusten tarjonta lisääntyy. Samoin koko ajan tulee tarjolle lisää erilaisia esteettömiä retkivaihtoehtoja ja aktiviteetteja – niin kotimaan kohteissa kuin ulkomaillaakin.

Vaikka esteettömän matka voi järjestää omatoimisestikin, on kokeneen matkajärjestäjän matkan esteettömyys varmistettu. Varmistus vaatii lähes poikkeuksetta paikan päällä käymistä ja perusteellista tutkimista, sillä nettisivuilla ja muissa ennakkotiedoissa kerrottu esteettömyys ei paikalle mennessä toteudukaan. Esimerkiksi retkiä voidaan mainostaa esteettöminä, mutta monilla matka tyssää jo lähtiessä bussin korkeisiin ja kapeisiin rappusiin. Esteettömien matkojen järjestäjällä on ohjelmistossa opastettuja matkapaketteja ja monipuolinen valikoima omatoimikohteita, jotka soveltuvat liikuntarajoitteisille matkailijoille.

## Minne ja miten voi matkustaa esteettömästi?

Hyvin, hyvin moneen kohteeseen, lähelle ja kauemmaskin, on vastaus. Kun matkaa suunnittelee, kannattaa ennakkoluulottomasti miettiä omia toivekohteita. Ja mitä ja millaista matkaa odottaa: aurinkoisia rantoja, rentoa risteilyä, trendikästä kaupunkilomailua, kulttuurielämyksiä, joulutorien tuoksua, makuja ja tunnelmia, yhteistä, ohjattua tekemistä ja ”kuntoilua”.

Matkatoimistoammattilaiset osavat kertoa lisätietoja kohteista, ja niiden soveltuvuudesta esteettömään matkus-

tukseen ja liikkumiseen. Jo matkan suunnittelu- ja varausvaiheessa on syytä selvittää paitsi omat toiveet ja odotukset, myös kertoa mahdollisista matkalla mukana olevista apuvälineistä ja sekä avustarpeista niin matkan aikana – lentokentillä ja satamissa – kuin kohteessakin. Näin kaikki tärkeät, matkan sujuvuuden ja onnistumisen kannalta oleelliset asiat voidaan ottaa huomioon heti matkaa varattaessa ja eri hotellivaihtoehtoja kartoitettaessa. Jo varausvaiheessa on hyvä selvittää myös mahdolliset apuvälinetarpeet kohteessa, samoin niiden vuokrausmahdollisuudet.

Ensikertaiselle – ja totta kai konkareillekin – helppo vaihtoehto on opastettu matka. Tarjolla on erilaisia, eri kohteisiin suuntautuvia vapaa-ajan matkoja, joissa esteettömyys on huomioitu kaikilta osin. Kuljetukset kohteessa tapahtuvat invabussilla tai -takeilla, retkikohteet on valittu niin, että liikku-

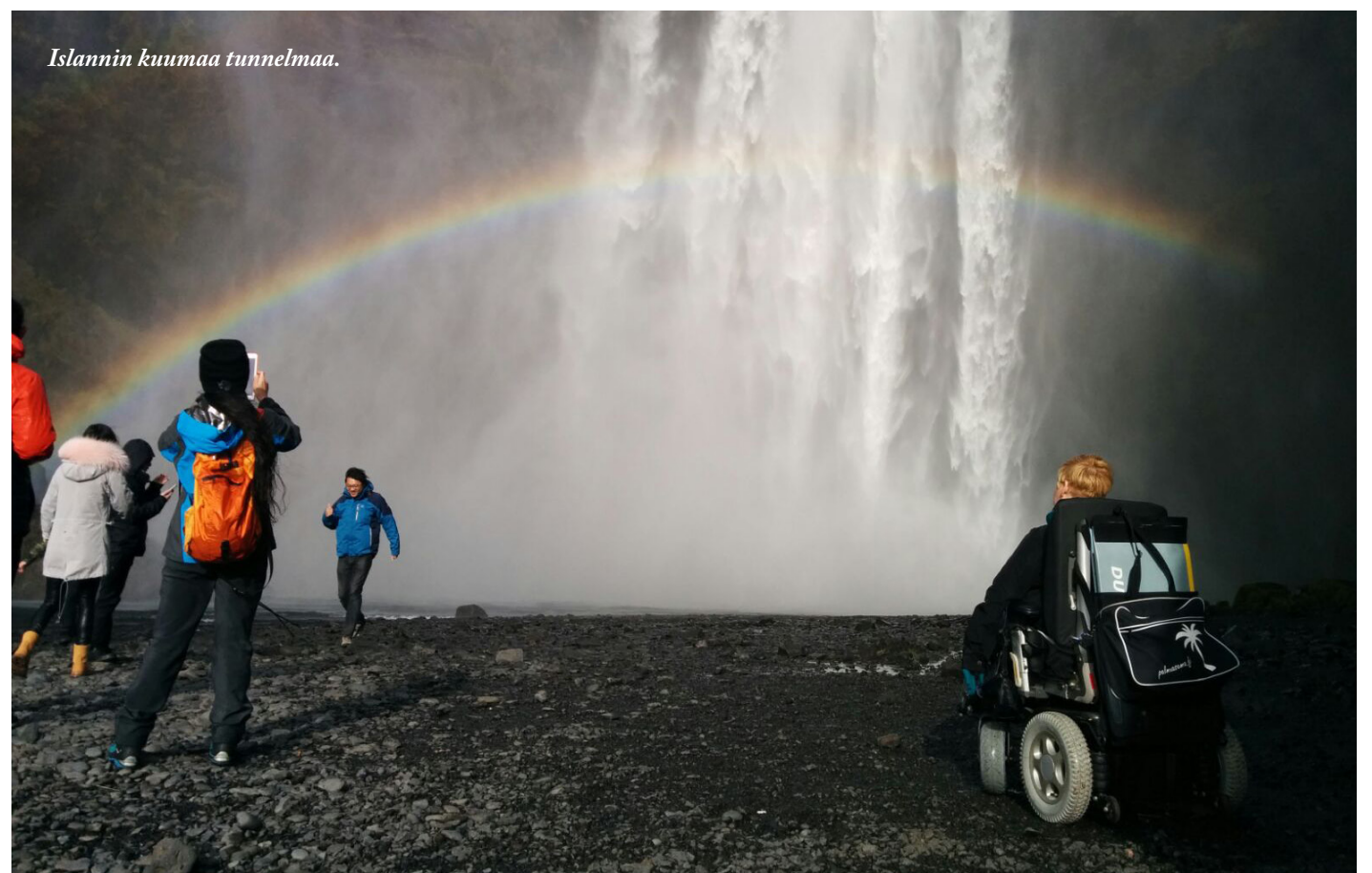
minen sujuu esteettömästi, ja vierailuille ja retkikohteisiin pääsee myös pyörätuolilla. Hotellit ja käytettävät ravintolat ovat esteettömiä. Matkoilla on mukana matkatoimiston matkanjohtaja, joka auttaa, opastaa ja tulkkaa. Mahdollisesta henkilökohtaisesta avustajapalvelusta matkustaja huolehtii aina itse.

Joillakin matkoilla matkanjohtajana on terveydenhoitoalan ammattilainen, esimerkiksi sairaanhoitaja tai fysioterapeutti, joka voi järjestää matkan aikana erilaista kunto-, jumppa- ja hyvinvointiohjelmia ja luentoja – mahdollisen retkiohjelman lisäksi. Ja omatoimiselle matkajalle vaihtoehtoja ja kohteita on melkein rajattomasti!

## Esteettömiä suosikkikohteita

Ykkösuosikkeja on monipuolinen ja moni-ilmeinen Espanja. Kanarian saaret, erityisesti Teneriffa ja Gran Canaria, ovat ihastuttavia ja suosittuja talvikohteita

– mutta eivät yhtään ”hullumpia” vaihtoehtoja myöskään muina vuodenaikoina. Esimerkiksi aurinkoisella Teneriffalla, Los Cristianoksessa on erinomainen, täysin esteetön *Mar Y Sol* -huoneistohotelli ja kuntoutuskeskus monipuolisine palveluineen. Sen yhteydessä toimii myös monipuolinen apuvälinevuokraamo. Mar Y Soliin tehdään paljon omatoimimatkoja, ja matkajärjestäjät tekevät sinne säännöllisesti myös opastettuja, matkanjohtajan johdolla tehtäviä matkoja. Manner-Espanja ja Aurinkorannikko eli Costa del Sol ovat myös mainio vaihtoehto lyhyelle tai pitemmälle lomalle. Suomalaisen suosima Fuengirola on esteetön kaupunki, jossa maasto meren rannan läheisyydessä on tasaista. Aurinkorannikolla on helppo myös retkeillä, juna-yhteyksiä on paljon, ja esimerkiksi upea ja mielenkiintoinen Malaga on lähellä. Junamatkustaminen on myös liikuntarajoitteisille helppoa ja toimivaa.



*Islannin kuumaa tunnelmaa.*

Italia-fanien suosikki on Toscana. Esimerkiksi keskellä Toscanan vehreää maaseutua ja kukoistavia viinitarhoja sijaitsevassa pienessä Lucignanone kylässä on esteetön hotelli *I Girasoli*. Puitteet mukavalle lomalle täällä Toscanan lämpimän auringon alla ovat mitä mainioimmat: uima-altaalla lekottelua ja uimista, hyvää italialaista ruokaa ja alueen omia viinejä. Lähellä on ainutlaatuinen taidearteiden ja kulttuurin kaupunki Firenze, jonne tehdään retkiä *I Girasolista*. Tasaaisessa Firenzessä liikkuminen onnistuu myös pyörätuolia käyttävälle matkailijalle. Sisilia on jännittävä ”uutuus”, joka tarjoaa myös esteettömiä matkapalveluja, joskin lentovaihtoehdot saattavat, ajankohdasta riippuen, olla hyvin rajalliset.

Aurinkoinen Kreetta on myös monien suosikki. Esimerkiksi pieni Malemen kylä ja esteetön, viihtyisä hotelli *Eria Resort* uima-altaineen ovat mainio vaihtoehto leppoisaan lomaan. Ympäristö on tasaista, liikkuminen helppoa ja myös ihanalle rannalle ja mereen uimaan pääsee pyörätuolilla.

Kaupunkilomailijaa kiinnostavat mm. Barcelona, Berliini, Dublin, Malaga, Nizza, Wien – näissä kaikissa kohteissa on esteettömyyteen kiinnitetty erityistä huomiota. Berliini ja Wien ovat ihastuttavia joulun ajan kaupunkeja lukuisine joulutoreineen ja jouluelämyksineen.

Vähän tuntemattomampi kaupunki on varmasti Slovenian pääkaupunki, viehättävä Ljubljana. Se on vain 2,5 tunnin lentomatkan päässä Helsingistä. Kompakti keskusta on levittäytynyt kaupungin halki virtaavan Ljubljanica-joen rannoille, alue on tasaista ja kaduilla hyvin vähän autoliikennettä. Täällä elämä ja lomailu on aktiivisimmillaan kesäiseen aikaan, jolloin katukahviloita ja ulkoilmaterasseja on paljon, samoin musiikkia ja katuteilijoita.

Monelle matka satujen saarelle Islantiin on kenties sellainen ”kerran elämässä” –haave. Tämänkään haaveen ei tarvitse jäädä toteutumatta, koska matka ihmeelliseen, karun kauniiseen Islantiin ja sen luonnonihmeiden äärelle onnistuu myös esteettömästi.

Lapsiperheiden unelma on ehdottomasti Tanskan Legoland. Legoparikoista rakennettu huvipuisto koostuu useista eri teema-alueista, ja palikoita on yhteensä yli 60 miljoonaa. Mielikuvituksen rakennelmat, huvipuistolaitteet ja näköisteokset täyttävät huvipuiston: nähtävää ja koettavaa on valtavasti, ja jotkut laitteista soveltuvat myös liikuntarajoitteisille.

#### Risteillen

Erityisen mukava ja joustava tapa matkustaa esteettömästi on erilaiset risteilyt. Upeat, täysin esteettömät täyden palvelun

risteilyalukset tarjoavat lukemattomia erilaisia vaihtoehtoja ja reittejä – ja unohtumattomia elämyksiä. Risteilyaluksilla pyörätuolillakin liikkuminen on helppoa, ja palvelut ovat joustavasti saavutettavissa. Risteily on aina myös kiva tapa nähdä maailmaa ja useita kohteita samalla matkalla: maisema vaihtuu, ja kuitenkin säästytään matkatavaroiden jatkuvalta pakkaamiselta ja purkamiselta. Satamissa on mahdollisuus tutustua ympäristöön joko omatoimisesti tai osallistumalla mahdollisille retkille. Retkitarjonta eri risteilyillä ja kohteissa vaihtelee, joskaan kaikkialla ei valitettavasti ole tarjolla esteettömiä retkiä.

Suosituimpia risteilykohteita ovat Välimeri ja Karibia. Välimerellä on useita erilaisia reittejä ja eripituisia risteilyjä. Talviaikaan aurinkoinen Karibia paratiisasaarineen on kestopuosikki. Kiinnostavia ovat myös erilaiset Lähi-Idän sekä Aasian risteilyt – ja jopa maailmanympärinmatkan voi tehdä risteillen.

Myös erilaiset jokiristeilyt Keski-Euroopassa – Tonavalla, Reinillä, Moselilla – ovat miellyttävä tapa matkustaa, ja soveltuvat kaikille, jotka arvostavat matkustuksen helppoutta ja joustavuutta, mutta esteettömyys ei ole ehdoton edellytys. Laivat ovat luonnollisesti valtameriristeilijöitä huomattavasti pienempiä, ja pysähdyksiä lyhyemmänkin risteilyn aikana voi olla useita. Vierailu-

kohteissa voi olla tarjolla sekä bussiretkiä että kävelen tehtäviä kierroksia. Mikäli matkustajan liikkuminen on hitaampaa ja etenkin kävelykierrokselle lähtö arveluttaa, voi pysähdysten ajan maisemia ihailta ja aikaa viettää myös laivan kannella istuskellen. Täysin esteettömiä jokiristeilyjä järjestetään toistaiseksi hyvin rajoitetusti.

#### Kun haaveet toteutuvat

**Sanna Kalmari** on esteettömän matkailun asiantuntija ja matkabloggaaja, joka toimii myös matkanjohtajana. Sähköpyörätuolia käyttävä Sanna Kalmari on matkustanut vuosien varrella lukemattomissa eri kohteissa niin Euroopassa kuin kaukomaillakin. Sanna on myös testannut monia kotimaisen matkanjärjestäjän kohteita. Myös erilaisilta risteilyiltä ja useilta eri risteilyaluksilta Sannalla on laaja kokemus. ”Yksi varmasti unohtumattomimmista matkaelämyksistä vuosien varrella on kuitenkin maailmanympärinmatkaani liittynyt risteily yli Tyynenmeren, Seattlestä Sydneyyn.”, Sanna kertoo. ”Maailmanympärinmatka oli pitkäaikainen haaveeni, jonka toteuttaminen edellytti tietysti paljon suunnittelua ja valmistelua, ja aiheutti kieltämättä vähän matkajännitystäkin. Vuonna 2016 haaveesta tuli totta.”

Toinen Sannan matkailuun liittyvä unelma, lapsuudesta alkaen, oli matkoppaan ammatti. ”Se tuntui kuitenkin ensin saavuttamattomalta, niin korkeita kynnyksiä tuntui edessä olevan”, Sanna muistelee. Sekin unelma on kuitenkin jo vuosia sitten toteutunut, ja taas tulevana keväänä Sanna suuntaa matkalaisten kanssa aurinkoiselle Kreetalle. ”Unelmoida saa ja unelmoida pitää. Usein oman rohkeuden puute on suurin este matkalanlähdölle”, kannustaa Sanna. ”On niin valtavasti koettavaa ja nähtävää, mutta omien tarpeiden suhteen kannattaa tinkiä olla realistinen.”

Sanna Kalmari on koonnut paljon kokemuksiaan matkoistaan, eri kohteista sekä paljon tietoa, hyödyllisiä käytännön vinkkejä ja neuvoja *Palmuasema*-matkablogiinsa. Palmuasema antaa tietoa mm. eri apuvälineistä matkan aikana, avustajan mukana olosta matkalta, sekä vinkkejä ensi kertaa esteettömälle matkalle lähtevälle.



Ise Samuelsson  
asiakkuusjohtaja  
Matka-Agentit

*Sanna Kalmari on kiertänyt maita ja meriä, ympäri maailmaa.*



Tarjoamme Kelan harkinnanvaraista ja vaativaa lääkinällistä YKSIÖ-KUNTOUTUSTA

## KELAN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA KRUUNUPUISTOSSA 2022

<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>
<b>82889 Nivelreumaa sairastaville</b>	<b>jaksot 29.8.–1.9.2022 ja 12.–14.12.2022</b>

**SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA 2022**  
myös **SJÖGRENIN OIREYHTYMÄÄ, SYSTEEMISIÄ SIDEKUDOS- SAIRAUKSIA** sekä **VASKULIITTISAIRAUKSIA** sairastaville  
**KYSY LISÄÄ!**

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 044 763 9130 | [www.kruunupuisto.fi](http://www.kruunupuisto.fi)

**LISÄTIEDOT**  
[kuntoutus@kruunupuisto.fi](mailto:kuntoutus@kruunupuisto.fi)  
puh. 040 684 6488

**KRUUNUPUISTO**  
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

# Reissu-Liisan kokemuksia



*Avustajasta on paljon apua myös matkalaukkujen kanssa. Kuva Teneriffalta.*

**Liisa** Vatanen on matkustanut monella matkalla ja monessa paikassa, enemmän tai vähemmän esteettömästi. Kyselimme Liisalta kokemuksia:

**- Kuinka paljon olet matkustellut?**

Ulkomaan matkustaminen alkoi vasta kymmenkunta vuotta sitten, kun avustajana toimivan mieheni työtilanne ja oma terveys mahdollistivat matkat. Parhaimmillaan kävimme saman vuoden aikana viidellä matkalla ja lähes kymmenessä maassa.

**- Oletko ollut järjestetyillä esteettömillä matkoilla?**

Kyllä, useamman järjestäjän matkoilla. Viimeisimmät matkat olivat Montenegroon ja Toscanaan. Myös isoilla risteilylaivoilla reissut ovat esteettömiä laivojen osalta ja melko esteettömiä maissakin.

**- Mielikohteesi?**

Eteläinen Teneriffa on hyvin esteetön ja aina mukavan lämmin paikka, etenkin keskellä Suomen talvea. Italiassa esimerkiksi Toscanassa ja Roomassa voi nauttia myös kulttuurista monipuolisesti.

**- Mikä on olennaista esteettömillä matkoilla?**

Kun matkaa markkinoidaan esteettömänä, sen täytyy olla täysin esteetön, myös lentokenttäkuljetukset esimerkiksi hissibussissa. Monesti varsinkin Keski-

Euroopassa tulee vastaan vaikkapa kylpyamme ja matala sänky esteettömäksi luvatussa huoneessa, tai vaikka rappuja hotellissa.

**- Mitä sitten, jos et pääsekään johonkin paikkaan, harmittaako kovasti?**

Asennekysymys: jos väliin jää vaikka patikointia vaativa retki, voi sen tilalle tehdä itse korviketoimintaa. Voi vaikka istahtaa ihastelemaan maisemia lasillisen kanssa.

**- Onko mukanas apuvälineitä?**

Pyörätuoli on ehdoton, koska kävelyomat-

kani on rajoitettu. Jos vaikka pääsisinkin kävelemällä jonnekin, saattaa väsymys nostaa ärtymystä – jalkoja on hyvä säästää. Tärkein apuväline on kuitenkin ”elävä apukeppi”, eli hyvä avustaja. Mukana on aina myös liukastumisia estävä liukuestematto.

**- Miten olet selvinnyt lentokentillä ja kuljetuksissa?**

Oikein hyvin. Lentokentillä on poikkeuksetta otettu hyvin huomioon liikuntaesteiset. Kenttien avustajat ovat yleensä kivoja, ja heiltä saa jo kentällä hyvää tietoa paikallisista olosuhteista. Lentoko-

neeseen on melkein aina pääsy putkea pitkin tai nostolaitteella.

**- Terveisesi esteetöntä matkaa miettiville?**

Kannattaa keskustella matkanjärjestäjän kanssa hyvissä ajoin jo ennen matkan varaamista. Varmista, että esteettömyys toteutuu myös kuljetuksissa. Rennolla seikkailumielellä pärjää tosi pitkälle!



*Esteetön uima-allas Toscanassa.*



Hisssibussiin pääsee pyörätuolissakin näppärästi. Ne ovat etenkin Keski-Euroopassa harvinaisia, joten kannattaa varmistaa kuljetukset. Monissa kaupungeissa bussit ja junat ovat esteettömiä. Kuva Montenegrosta.



Atlantin aalloista voi nauttia pyörätuolista nousten Teneriffan tasaisilla rannoilla.



Lentokenttien avustajat ovat avuliaita ja valmiina palvelemaan. Kuva Rooman lentokentältä.

# «HALUAISITKO SINÄ TÄMÄN DIAGNOOSIN?»

## Osa II

*Taphtui osassa 1: Pitkien tutkimusten jälkeen Reunainen sai kuulla kärsivänsä reaktiivisesta hypoglykemiasta ja sen seurauksena hän löysi Reumaliiton sivuilta kuvauksen taudista nimeltä fibromyalgia.*

«Mitä nyt pitäisi tehdä?» kysyi Reunainen työterveyslääkäriltä. Tämä kaiveli pöytälaatikostaan aanelosen ja ojensi sen Reunaiselle saatteella «Mene käymään jollakin näistä». Paperilla lueteltiin kymmeniä fysiatreja, joilla oli vastaanotto pääkaupunkiseudulla. Siitä sitten arpomalla tunnetun yksityisen lääkärikeskuksen fysiatrille aikaa varaamaan.

«Huonoa seuraa, huonoa seuraa» mutisi fysiatri tarkoittaen fibromyaliatia sairastavia. «Kyllä akupunktio sinun vaivoisi varmasti auttaa.» Muutamia kertoja Reunainen makasi piikkisikana fysiatrin lavitsalla, mutta vaivoihin se ei auttanut.

Sitten kokeilitiin seuraavaa fysiatria, joka vannoi kiropraktian nimeen. Reunainen alkoi olla jo huolissaan pitkö hänen käydä koko pitkä lista läpi. Siitä tuli uusi stressi ja vaivat senkin jatkuivat.

Eräänä päivänä Reunainen muisti nuoruudestaan vanhan tädin, joka sairasti nivelreumaa ja oli ollut useita kertoja Heinolan Reumasairaalassa hoidettavana. Internetistä löytyi puhelinnumero Heinolaan. Soitto sinne ja tiedustelu, tiedetäänkö siellä mitään fibromyaliasta ja onko lääkäreitä, jotka osaavat diagnosoida sen. Vastaus tili kuin apteekin hyllylyltä: «Risto Isomeri on ollut täällä ylilääkärinä. Hän ottaa vastaan Tapiolan keskustornissa.» Sieltä siis sitten aikaa tilaamaan.

Risto Isomeri kuunteli Reunaisen vaivojen ja löydösten selitykset, pyysi riisumaan paidan ja paineli kipupisteitä symmetrisesti kehon etu- ja takapuolelta, raajoista ja päästä. Riittävä määrä aristavia pisteitä löytyi oikeista paikoista ja niiden perusteella Reunainen sai sen diagnoosin, jota kukaan lääkäri tuskin itselleen haluaa. Matkaan lähti myös reseptit kipulääkkeestä ja unen laatua parantavasta lääkkeestä nimeltä Triptyl.

Reunainen ei ollut siihen asti juurikaan lääkkeitä käyttänyt, joten hän arveli, että voisi aloittaa puolella annostuksella. Pitkävaikutteisen kipulääkkeen sai helposti puoliksi, mutta pikkuruisen Triptyl tabletin puolittamien olikin jo tarkkustyötä. Ihme ja kumma, lääkkeet - tai vaivoille saatu nimi -helpottivat kovasti oloa ja työtkin sujuivat taas mallikkaasti.

Työterveyslääkärikin kantoi sittemmin kortensa kekoon ja kehotti hakemaan Kelan järjestämälle Fibromyaliagian sopeutusvalmennuskurssille. Kutsu sinne tuli jo samana syksynä ja Reunainen suuntasi hämmentyneen toiveikkaana kymmeneksi päiväksi Heinolan Reumasairaalaan.

*Jatkuu myöhemmin, ehkä jo seuraavassa numerossa*

R  
e  
u  
n  
a  
i  
n  
e  
n



## FinCollagen Active

EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMISTÄ  
NORMAALEINA

Sisältää tehoaineena bioaktiivista kollageeniproteiinia nivelille jauheena. Ei sisällä muita aineita. Ainutlaatuinen tuote Suomessa.

Kliinisesti tutkittu, turvallinen tuote käyttää. Perussairaudet eivät ole este tuotteen käytölle (GRAS -99,-03).

Tutustu tuotteeseen [www.nutrielixir.fi](http://www.nutrielixir.fi).

Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2-6 kuukauden sisällä aloituksesta.

### Myyntipaikkoja:

- Nutrielixirin verkkokauppa [www.nutrielixir.fi](http://www.nutrielixir.fi) ja apteekit
- K-Citymarketit Easton, Imatra, Iso Omena, Järvenpää, Kirkkonummi, Klaukkala, Kupittaa, Laune, Länsikeskus, Rauma, Sastamala, Tammisto
- K-Supermarketit Kamppi, Lauttasaari, Malminmäki, Musta Pekka
- Axis Fysikaalinen Hoitolaitos Turku, Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus Forssa
- AITO hyvän olon kauppa Helsinki Malmi
- Kts. muut myyntipaikat [www.nutrielixir.fi](http://www.nutrielixir.fi).



NEUTRAALINMAKUINEN  
LIUKENEVA HYVIN  
NESTEeseen

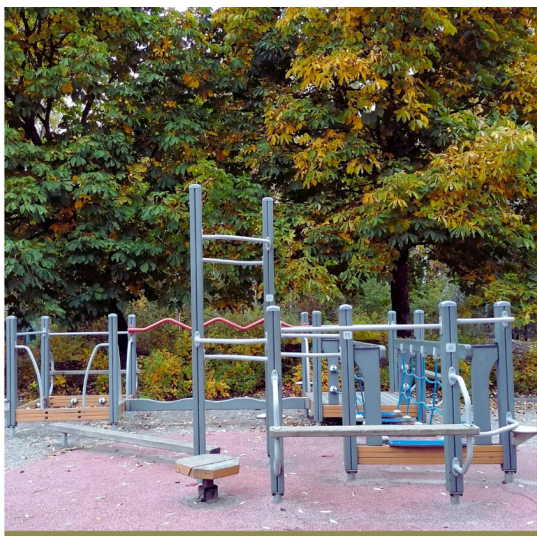
ANNOSTELE RUOKAAN TAI JUOMAAN.  
ESIM. SMOOTHIE, JOGURTTI, VILJI,  
MEHU, VESI.

Bioaktiivinen kollageeniproteiini nivelille proteiinin lähteenä edistää luuston (esim. nivelet) pysymistä normaalina. Markkinoija Nutrielixir Oy, Pertunpellonraitti 2 LT 5, 00740 Helsinki. [info@nutrielixir.fi](mailto:info@nutrielixir.fi).

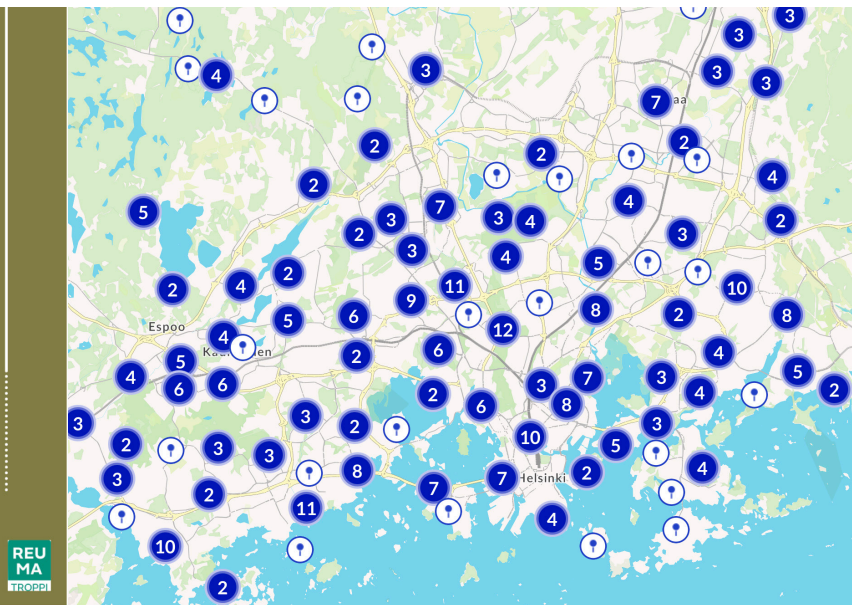
**Nutrielixir**  
A way to healthy life

Ryhmä kokoontui useamman kerran Oodissa, jossa on tarjolla ilmaisia kokoontumistiloja, aina yksi kerrallaan.

# Reumatroppia!



LOYDÄ OMAT LÄHILIIKUNTAPAIKKASI



Pääkaupunkiseudulla on runsaasti ulkokuntoilupaikkoja ja -välineitä. Lähde: palvelukartta.bel.fi > ulkokuntoiluvälineet

**S**arjassa toinen Helsingin Reumayhdistyksen Reumatroppi käynnistettiin syyskuussa 2021. Ensimmäinen Reumatroppi pidettiin olosuhteiden pakosta etänä, mutta rokotukset mahdollistivat toisen Reumatropin pitämisen livenä. Se oli riemullista pitkän eristäytymis- ja etäilyajan jälkeen! Tapasimme kymmenen ihmisen voimin yhdeksän kertaa syksyn aikana. Vain yksi kerta jäi pitämättä muiden kulkutautien kuten flunssan ja vatsataudin takia. Tapaamiset sen kuin pitenevät loppua kohden, mikä kertonee siitä, että konsepti oli antoisa.

#### Mikä Reumatroppi on?

Reumatroppi on Reumaliiton hanke, jota rahoitetaan veikkausvaroin. Tavoitteena

on tietenkin juurruttaa reumayhdistysten pysyväksi toiminnaksi. Ryhmiä on Helsingin lisäksi jo noin 15 paikkakunnalla. Reumatropissa etsitään keinoja parantaa reuma- ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairaiden elämää erilaisilla lääkkeettömillä menetelmillä eli ”tropeilla”. Troppeja haetaan liikunnasta, kulttuurista ja luonnosta, arkisesta toiminnasta, kuten unesta ja ruokavaliosta, sekä hyvästä yhdessäolosta ja toisten tsemppaamisesta. Osallistujat saavat tuhdin kirjallisen tietopaketin tutkittua tietoa ja tehtäviä sekä ainakin vuonna 2021 kätevä juomapullon, kassin ja turvaliivin.

**Sekametelisoppa kiinnostavia aiheita**  
Tapaamisissa noudatettiin väljästi Reu-

matroppi-konseptin valmiita aihepiirejä. Itse toteutus muotoutui osallistujien kiinnostuksen mukaan. Livetapaamisissa keskusteltiin vilkkaasti yleensä pienen alustuksen pohjustamana, ja aika tupsasi joka kerta loppumaan kesken. Itse tekeminen ja tehtävät jätettiin suosiolla tapaamisten välillä omatoimisesti toteutettaviksi. Tosin silloinkaan ei tarvinnut olla yksin: Whatsapp-ryhmässä jaettiin runsaasti kuulumisia ja kuvia. Tekemisten raportoinnit taisivat innostaa meistä monia tekemään tehtävät, usein omalle itselle tuunattuina. Muiden toteutuksista sai sitten virikkeitä omaan toimintaan.

Tapaamisten ja viikkojen tehtävien aiheet olivat mm. tavoitteista toimintaan, lihaskunto, musiikki yli oman piinty-

neen maun, kestävyysliikunta, luonnon voima, kirjallisuus ryhmämme kirjailijan vetämänä, uni, ruokavalio, arjen luovuus ja yleisön pyynnöstä hoitotahdon ja edunvalvontavaltuutuksen kiemurat. Aiheiden liitännäisinä saimme raportteja mm. erilaisissa näyttelyissä käynneistä ja luontoelämyksistä. Jokainen meistä on nyt kymmeniä liikunta-, ruoka-, näyttely-, musiikki- ja kirjallisuusvinkkiä rikkaampi. Sanalla sanoen: Reumatroppi on monipuolinen. Palautteen perusteella se on sen voima. Ryhmä rohkaisee jokaista kokeilemaan jotain uutta, arjen mukavusrajojen laidoilla ja hieman ylikin.

Laajensimme myös reviiriämme. Noin puolet tapaamisista oli Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Korppaanmäentie 6:ssa ja loput Oodissa ja yhden osallistujan taloyhtiön kerhotiloissa hienoja helsinkiläismaisemia ihaillen. Oli meillä mukana myös yksi espoolainenkin. Ryhmä viihtyi yhdessä niin hyvin, että päätti jatkaa tapaamisia myös keväällä.

#### Keväällä uusi ryhmä!

Jos riittävästi innokkaita riittää, helmikuun alussa torstaina 3.2.2022 klo 15.30 aloitetaan seuraava ryhmä. Se kokoontuu noin viikoittain huhtikuulle asti. Tarkat paikat ja mahdolliset lomatauot sovitaan ensimmäisessä tapaamisessa. Lisätietoa Helsingin Reumayhdistys toimii -palstalla tässä samassa lehdessä sekä Helsingin Reumayhdistyksen verkkosivuilla [www.helsinginreumayhdistys.fi](http://www.helsinginreumayhdistys.fi) kohdassa Pienryhmät.

Lisätietoa Reumatropista sivulla [reumatroppi.reumaliitto.fi](http://reumatroppi.reumaliitto.fi)

Reumatroppia voi myös seurata sekä Facebookissa että Instagramissa.





*Syksyn viimeisellä tapaamiskerralla vietettiin tietenkin pikkujouluja.*



*Anna-Kaarina Kairamo*

TILAA VERKKOKAUPASTAMME:  
WWW.KIR-FIX.FI



## ACTIPATCH - LÄÄKINNÄLLINEN LAITE KROONISEN KIVUN HOITOON

- CE-hyväksytty lääkinällinen laite kroonisen eli pitkäaikaisen kivun hoitoon
- Paikallinen ja lääkkeetön kivunhoitotuote kroonisille lihas- ja nivelkivuille
- Soveltuu diabeetikoille sekä lääkkeellisen kivun hoidon tueksi
- Perustuu pulssimuotoisen sähkömagneettisen kentän (PEMF, pulsed electromagnetic field) aikaansaamaan neuromodulaatioon, joka pyrkii ehkäisemään kipusignaalien etenemisen hermoissa
- Kliinisesti tutkittu
- Ei tunnettuja haittavaikutuksia, ei johda sähköä kehoon tai aiheuta muita negatiivisia aistimuksia
- Laitteessa 720 tuntia käyttöaikaa eli n. 30 päivää
- Voidaan käyttää yhtäjaksoisesti tai tauotetusti, suositeltu päivittäinen käyttö vähintään 12 tuntia
- Ensimmäisellä kerralla laitetta suositellaan käytettäväksi 3-4 päivän ajan, vähintään 12 tuntia päivässä
- Mukana kiinnitysteippejä, jolla laite saadaan kätevästi kiinnitettyä ihoon tai vaatteisiin



# Apua

## naisten nivelkipuihin hormonihoidosta

**H**ikoilevat lohikäärmeet, itkeskelevät laiskiaiset ja nivelkipuiset huuhkajat. Nämä herkästi ärtyvät, itkuherkät, saamattomat, unettomat, nivelkipuiset ja hikoilevat naiset ovat monelle lääkärille tuttuja. Nämä oireet ovat tavallisia vaihdevuosioreita, vaikka kaikkia niitä ei sellaisiksi tunnusteta.

Melko pian 40 tai 45 ikävuoden jälkeen naisille alkaa tulla vaivoja, jotka liittyvät hormonaalisiin muutoksiin. Alkuun munasolu ei enää irtoakaan joka kuukausi. Tähän liittyy keltarauhashormonin tuotannon väheneminen, jona oireena alkaa tulla vuotohäiriöitä. Kun tästä kuluu aikaa alkaa munasarjojen estrogeenieritysikin reistailla. Estrogeenin vähyyteen liittyviä oireita ovat kättäisyden lisääntyminen, hikoilu, kuumat aallot, masennus, väsymys, ahdistuminen, saamattomuus, itkuherkkyys, nivel-, lihas-, jänne-, selkä- ja niska- hartia -seudun kivut, sydämen rytmihäiriöt, limakalvojen kuivuminen, ummetus, päänsärky, tihentynyt virtsaamisen tarve, äkkipissahätä, virtsankarkailu ja virtastietulehdusten lisääntyminen sekä limakalvojen haurastuminen ja tulehdusalttius. Näiden lisäksi vaihdevuosioreita ovat palelun lisääntyminen, ilottomuus, itsetunnon ja omanarvontunteen heikkeneminen, kuorsaminen ja syömisen ja ahmimisen lisääntyminen.

Oireiden alkamisikä ja oireiden vaikeus vaihtelevat paljon. Menopausi alkaa keskimäärin meillä 51-vuotiaana. Jos naisen oireet haittaavat merkittävästi elämää, hän hakeutuu lääkäriin. Lääkäri sen paremmin kuin nainen itse eivät huomaa mistä oireet johtuvat varsinkaan, jos naisella ei ole kuumia aaltoja tai hikoilua. Helposti tulee mieleen työuupumus ja masentuneisuus. Sydämen rytmihäiriöt tuovat mieleen suvussa ilmenevän sepelvaltimotaudin uhkan. Nivelkiput tai muut kivut viittaavat **nivelrikkoon, fibromyalgiaan** tai **reumaan**. Nainen saa helposti lähetteen jatkotutkimuksiin. Vaikka lääkäri ajattelisi, että oireiden takana voivat olla vaihdevuodet, hän mieluummin määrää oireen mukaisia lääkkeitä ja tutkimuksia esim. nukahtamislääkkeitä, nivelkipulääkkeitä, lähetteen sydäntutkimuksiin, magneettikuvaukseen jne. Moni lääkäri suosittaa naisille mieluummin muuta hoitoa kuin hormo-



neita rintasyöpäriskin takia. Rintasyövän pelon takia monen hormonihoidohaaveet unohtetaan. Tällöin unohtetaan, että estrogeenin vähyyks ei ole naisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta hyväksi. Estrogeeni suojelee naisen elämänlaatua ja terveyttä monta kymmentä vuotta kunnes vaihdevuosia lähestyttäessä tämän terveyden ylläpitäjän tuotanto vähenee. Estrogeenin vähyyks aiheuttaa monenlaisia oireita: verenpaine alkaa nousta, veren kolesterolipitoisuus suurenee, sokerinsieto heikkenee, diabetes- ja metabolisen oireyhtymänriski kasvaa sekä hiljalleen sepelvaltimotaudin ja sydäninfarktin riski suurenee. Estrogeenin vähyyteen liittyä myös luun haurastuminen sekä demensian ja paksusuolisyövän riskin suurentuminen.

Kun nainen säästyy esim. sydäninfarktilta, joka olisi ilman hormonihoidoa hänelle tullut, ei hän tiedä ajatella kiitollisena estrogeenin käyttöönsä. Jos hän sairastuu rintasyöpään, hän ajattelee heti, että se on hormonihoidon syytä.

Rintasyöpäriskiä suurentaa ainakin ylipaino, varsinkin vaihdevuosien kieppeillä nouseva paino, tupakointi, alkoholin käyttö ja liikunnan vähyyks. Mahdollisesti elimistön liian pieni D-vitamiinipitoisuus suurentaa rintasyöpään sairastumisen riskiä.

Ei ole mitään ikää tai hormonihoidon käyttöaika, jolloin naiselle olisi terveytensä kannalta parempi lopettaa hormonihoidon käyttö kuin jatkaa sitä.

Estrogeeniannostus voidaan ottaa suun kautta tabletteina, iholle siveltyvänä geelillä tai suihkeena. Tabletteina käytetty estrogeenihoito suurentaa syvän laskimotukoksen ja siitä lähtevän keuhkoveritulpan riskiä, mutta tämä riski voidaan välttää käyttämällä estrogeenia ihon kautta.

Eri vaihdevuosioreet näyttävät tarvitsevan eri annoksen estrogeeniä helpottuakseen. Kuumat aallot, hikoilu ja paleleminen helpottuvat usein pienellä estrogeeniannoksella. Unettomuus, ma-

sentuneisuus, uupumus, ahdistuneisuus tai ympäri kehoa tuntuvat kivut, sydämen rytmihäiriöt, ärtyneisyys voivat tarvita isompaa huolella räätälöityä annosta. Jos naista tai lääkärää arveluttaa, onko vielä mahdollista saada joku oire väistymään lisäestrogenilla, kannattaa mitata elimistön follikkelia stimuloiva hormoni (FSH) pitoisuus.

Estrogeenin vähyyks kudoksissa aiheuttaa tulehduksellista reaktiota eli inflammaatiota. Inflammaatio nivelissä, lihaksissa tai jänteissä aiheuttaa kipuja. Nivelessä voi olla nivelrikko, mutta kipu ei välttämättä aiheudu nivelrikosta, vaan estrogeenin vähyydestä johtuvasta tulehduksellisesta reaktiosta. Vaikka tulehduksellinen reaktio hyvin usein johtuu estrogeenin vähyydestä, käytetään siihen yleensä paikallisesti kortisonia. Tämä rauhoittaa inflammaatiota, mutta ei korvaa sitä aiheuttanutta syytä eli estrogeenin vähyyttä.

*"Ole oman elämäsi sankari ja voimaistuminen, keskustele, kyseenalaista, haasta lääkärisi!"* Tämä on tamperelaisen gynekologi- naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri **Maija Kajanin** neuvo. Hän on tehnyt työtään yli 30 vuoden ajan Suomessa ja Afrikassa. Tiedot, joihin tämä juttu perustuu ovat hänen kirjastaan **"Iloa ja terveyttä - Naisen vaihdevuodet ja hormonit"** Basam books 2020, joka perustuu hänen pitkäaikaiseen hoitokokemukseensa sekä ennakkoluulottomasti ja kriittisesti arvioituun tutkimustietoon.

Hannele Jagadeesan  
Espoon reumayhdistys ry



Maija Kajan

# Oletko oikeutettu neljanteen koronarokotukseen?

**T**eillemkin on varmaan jo selvinnyt ettei koronavirus aiheuta mitään pikkufluunssaa kaikille. Erityisesti riskiryhmiin kuuluvat voivat saada vaikean tautimuodon ja joutua sairaalan vuodeosastolle tai jopa tehohoitoon pitkäksi aikaa.

Katselin 29.12.2021 STM:n ja THL:n yhteistä tiedostustilaisuutta. Siinä sanottiin, että viimeisen 30 päivän sisällä on kuollut koronavirukseen 82 henkilöä, joista 82 % on yli 70-vuotiaita. Samat lukemat olivat olleet myös tätä edellisellä 30 päivän jaksolla.

Itse sairastan nivelreumaa ja käytän kortisonia, metotreksaattia ja biologista reumalääkettä. Nämä kaikki ovat elimistön puolustuskykyä alentavia lääkkeitä kuten

valtaosa reumalääkkeistä on. Olen saanut kolme rrokotusta koronatauti vastaan. Viimeisimmän eli kolmannen sain 26.9.

Nyt THL eli Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee neljättä koronarokotetta niille yli 12-vuotiaille, joiden immuunipuolustus on voimakkaasti heikentynyt. Tehoste annoksen voi antaa, kun kolmannelta rrokotuksesta on kulunut 3-4 kuukautta. Itse saan neljännen rrokotukseen 19.1.2022. Voimakkaasti immuunipuutteisilla vakavan taudin riski on muuta väestöä suurempi. Heillä neljäs rrokoteannos toimii tehosteena, joka vastaa muun väestön kolmatta rrokotetta ja vahvistaa immunitettia tilanteessa, jossa omikronvariantti leviää väestössä. Tutkimuksissa on selvinnyt, että neljäs rrokoteannos nostaa selkeästi neutraloivi-

en vasta-aineiden määrää voimakkaasti immuunipuutteisilla henkilöillä, joilla on autoimmuunisairauksien hoito immunosuppressiivisilla biologisilla lääkkeillä tai JAK-estäjillä. Suomennettuna tämä tarkoittaa mm. reumasairauksia sairastavia, joilla on puolustuskykyä laskeva biologinen reumalääke tai JAK-estäjät käytössä hoidossaan.

Rokotusten lisäksi on tietysti hyvä suojautua ihmisten ilmoilla liikkueissa hengityssuojaimella, jonka tulisi olla FFP 2 -suojain, joka on tehokkaampi kuin kirurginen maski.

Hannele Jagadeesan  
Espoon reumayhdistys ry



## 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

# 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.** Toimistolla työskentelee yhdistyssihteeri Laura Pukarinen. Tervetuloa kysymään, tutustumaan ja tekemään hankintoja Reumapuotiin toimiston aukioloaikoina ja tapahtumien yhteydessä. Toimistolla on maksutta, jäsenetuhintaan tai tutustumista varten esitteitä ja oppaita sosiaali- ja terveyspalveluista ja eri reumasairauksista, Reumaliiton adresseja sekä myytävänä Reumapuodissa keskiviikkokerholaisten valmistamia käsitöitä.

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

## HALLITUS vuonna 2022

**Puheenjohtaja** Mikko Remes

**Muut jäsenet:** Tuula Jurczak, Satu Nupponen, Tiina Kosti, Anna-Kaarina Kairamo

## JÄSENMAKSU vuonna 2022 on 29 euroa.

**HUOM!** Jäsenmaksulaskutus tapahtuu keskitetysti Reumaliiton kautta eli jäsenmaksulaskut tulevat jäsenille Suomen Reumaliitosta ja jäsenmaksut maksetaan laskussa mainitulle Suomen Reumaliiton pankkitilille. Käytähän 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, Luuvalolehti 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.

## VERTAISTUKIJA -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 Hawkey 041 547 5632 kivioja.johanna@gmail.com

### Selkärankareuma

Jarmo Wilenius 040 716 2062 olaviwilenius@gmail.com

## TOIMINTA JATKUU KORONATILANNETTA SEURATEN

Noudatamme kevään toiminnassa viranomaisten ohjeita ja varaudumme tapahtumiin terveysturvallisuus huomioiden. Sen vuoksi ryhmiin ja tapahtumiin on ennakoilmoitautuminen. Edellytämme maskin käyttöä tapahtumissamme, ellei käyttöön ole terveydellistä estettä. Muutoksia voi tulla, joten seuraathan.

Helsingin Reumayhdistys ry:n

## sääntömääräinen kevätkokous



tiistaina 22.3.2022 klo 18.00

Korppaanmäentie 6, Helsinki

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Muut kokouksessa käsiteltävissä halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle tammikuun loppuun mennessä. Järjestelyjä varten ilmoitathan osallistumisesta toimistoon viimeistään 15.3. Kokouksen seuraaminen etänä on myös mahdollista. Ennen kokousta klo 17.00 luento **fibromyalgiasta**.

## Uusien jäsenten ilta maanantaina 9.5. klo 17.00

Tervetuloa uusien jäsenten iltaan – vaihtamaan ajatuksia, jakamaan kokemuksia ja esittämään ehdotuksia yhdistyksen toimintaan. Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 5.5. Voit osallistua iltaan myös etäyhteydellä.

## Liikuntaryhmät KEVÄT 2022

### Kysy vapaita paikkoja!

Liikuntaryhmien osallistumismaksut maksetaan yhdistyksen tilille **FI19 1024 3000 3031 50**, käytähän ryhmäkohtaista viitenumeroa!

Vesivoimisteluryhmistä kevätkaudelle jatkoon ilmoittautuneet varmistavat paikkansa maksamalla osallistumismaksun. Vapaita paikkoja voi tiedustella toimistolta. Pidäthän huolen, että toimistolla on yhteystietosi mahdollisten muutosten varalle.

Anomme toukokuulle Kamppiin tiistaille neljä lisävuoroa klo 16 ja 17. Jos olet kiinnostunut vesivoimistelusta toukokuussa (erillinen 20 euron maksu), ilmoittauduthan ohjaajalle tai toimistoon.

Reumajoogaan ilmoittaudutaan suoraan ohjaajalle paikan päällä kauden alussa.

liikuntaryhmä	aika	paikka	maksun viitenumero
allasjumppa 60 min / 56 euroa	tiistaisin klo 16–17 11.1.-26.4.2022	Kampin liikuntakeskus Malminkatu 3D	10003
allasjumppa 60 min / 56 euroa	tiistaisin klo 17–18 11.1.-26.4.2022	Kampin liikuntakeskus Malminkatu 3D	10016
allasjumppa 45 min / 54 euroa	keskiviikkoisin klo 15:45-16:30 12.1.-27.4.2022	Kampin liikuntakeskus Malminkatu 3D	20006
allasjumppa 45 min / 54 euroa	keskiviikkoisin klo 16:30-17:15 12.1.-27.4.2022	Kampin liikuntakeskus Malminkatu 3D	20019
reumajooga	torstaisin klo 18-19:30 13.1.-28.4.2022	Kampin liikuntakeskus Malminkatu 3D	50005
allasjumppa 60 min / 56 euroa	perjantaisin 15–16 14.1.-29.4.2022	Sydäntalo Oltermannintie 8	40002
allasjumppa 60 min / 56 euroa	perjantaisin 15:30-16:30 14.1.-29.4.2022	Kampin liikuntakeskus Malminkatu 3	30009
allasjumppa 60 min / 56 euroa	perjantaisin 16:30-17:30 14.1.-29.4.2022	Kampin liikuntakeskus Malminkatu 3D	30012

## 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.



### -RYHMÄ

Kaipaako jotain uutta? Uskallatko innostua? Tule mukaan Reumatroppiin! Reumatropissa etsitään ja kokeillaan oman hyvinvoinnin aineksia eli ”troppeja” yhdessä muiden kanssa ja itsenäisesti. Teemoja ovat mm. liikunta, kulttuurin eri muodot, luonto ja arjen hyvät valinnat, kuten uni ja ravitsemus. Ryhmäläiset tapaavat viikoittain pääasiassa kasvokkain. Ryhmää ohjaavat Reumaliiton kouluttamat vertaisohjaajat.

**Kenelle?** Reuma- ja tule-sairaille, jotka kaipaavat uudenlaista vertaistuellista toimintaa elämäänsä.

**Missä ja Milloin?** Ryhmä alkaa torstaina 3.2.2022 klo 15.30 kokoontumisella Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6.

Tämän jälkeen kokoonnumme torstaisin klo 15.30- n.17.00, yhteensä noin 10 kertaa. Tapaamme lisäksi myös ryhmää kiinnostavissa paikoissa ympäri Helsinkiä.

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

**Mihin ilmoittaudun?** Ryhmän vetäjinä toimivat Anna-Kaarina Kairamo ja Minna Kivilahti.

**Ilmoittautumiset Anna-Kaarinalle, puh. 050 560 5315, ak.kairamo@gmail.com.**

### 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, selkärangan kareumaa, nivelrikkoa ja nivelpsoia sairastaville. Kokoukset torstaisin 11.3., 15.4. ja 6.5. klo 12.00–14.00. Ryhmän vetäjä Pirkko Hyvärinen, puh. 050 338 1316, pihyvari@welho.com.

**PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVITTYÖIKÄISET –RYHMÄ**

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Ryhmä etsii uusia aktiivisia osallistujia ja vetäjää, lisätietoa toimistolta.

**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. Ilmoittaudu ohjaajalle tapaamista edeltävänä maanantaina. Noudatamme viranomaisohjeita ja voimme joutua rajaamaan osallistujamäärää. Lämpimästi tervetuloa!

**Kevätkauden tapaamiset:**

Ti 25.1. klo 14–16 Tupperware-esittely; Niina Tuominen sekä vertaiskeskusteluja  
Ti 22.2. klo 14.30–16  
Ti 22.3. klo 14–16 Ravitsemus ja nykyajan elintaso-ohje; biologi ja tietokirjailija Risto Lindholm  
Ti 26.4. klo 14.30–16  
Ti 24.5. klo 14.30–16

**Verkkovertaistapaamiset Reumaklubilla:**

Ke 9.2. klo 17–18.30  
Ti 6.4. klo 17–18.30

Mukaan pääset ilmoittautumalla ohjaajalle viimeistään pari päivää ennen tapaamista sähköpostitse. Ennen tapaamista saat osallistumisohjeet sähköpostiisi.

Ryhmän ohjaajina toimivat Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com ja Reija Närhi

[www.facebook.com/PksReuHa](https://www.facebook.com/PksReuHa)

**Harvinaisten päivä**

Vuoden 2022 harvinaisten sairauksien päivää vietetään verkossa.

Harvinaiset-verkosto järjestää harvinaisteemaiset virtuaalimessut kolmipäiväisenä tapahtumana 26.–28.2.2022.

**NUORET JA NUORET AIKUISET -RYHMÄ**

Reumaliitossa toimii Nurekatimi (Nuoret reuman kanssa), johon ovat tervetulleita kaikki nuoret ja nuoret aikuiset eri reumasairauksia sairastavat. Lisätietoja Nurekatimista löydät Reumaliiton nettisivulta reumaliitto.fi. Helsingin Reumayhdistys auttaa mielellään alueen nuoria tapahtumajärjestelyissä.

**KERHOT****KESKIVIKKOKERHO**

Kokoontuu joka keskiviikko klo 13 -16 keskustelun, käsitöiden ja kahvin merkeissä.

Tervetuloa mukaan. Kerran kuussa järjestään teemailtapäivän:

Ke 19.1. Kevätkauden aloitus yhteisesti valmistetulla omakustanteisella lounaalla.  
Ke 16.2. Tutustutaan ja opetellaan kutomaan erilaisia sukan kantapäitä.  
Ke 16.3. Unisieppari: Mikä se on ja miten se tehdään?  
Ke 20.4. Leivotaan karjalanpiirakoita  
Ke 18.5. Valmistetaan yhdessä omakustanteisesti kevätkauden päätöslounas.

**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. Kokoukset torstaisin klo 12–14.

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

**KÄVELYKERHO**

Kävelykerho starttaa torstaina 27.1. klo 14. Seuraavat tapaamiskerrat sovitaan ensimmäisellä tapaamisella. Keväälle suunnitteilla 4-6 tapaamiskertaa, riippuen ryhmän toivoista ja aktiivisuudesta. Ryhmässä kävellään lähialueella noin 1h yhdistyssihteerin johdolla kolme ensimmäistä kertaa, ja sitten jatkossa vapaaehtoisten. Jos koronatilanne helpottaa, voidaan kävelyn jälkeen kahvitella yhdistyksen tiloissa. Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme Ok Siviksen tuella.

**LUENNOT**

**Tiistaina 22.3. klo 17.00** Fibromyalgia - luento yhdistyksen tiloissa ennen sääntömääräistä kevätkokousta.

Ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 15.3.

**Reumaliiton verkkoluennot**

Reumaliitto järjestää kevään aikana verkkoluentoja, joista saat tietoa Reumaliiton nettisivulta reumaliitto.fi tapahtumat-osiosta. Liiton Reumatropi-projektin tiimoilta on tulossa seuraavat luennot Teams -yhteydellä:

Ti 25.1. klo 17–18 Painonhallinta ja terveys  
To 24.2. klo 17–18 Terveysta ja hyvinvointia kulttuurista  
Ti 15.3. klo 17–18 Lisää liikettä – Liikkumisen lukuisat terveyshyödyt  
Ti 26.4. klo 17–18 Luonnossa liikkuminen ja hyvinvointi

Lisätietoja ja linkit löydät reumatropi.reumaliitto.fi -nettisivulta, jonne luennot tulevat myös tallenteina myöhemmin.

**RETKET JA VIRKISTYS**

**Ti 15.2. klo 15** Tutustuminen Reitzin säätien kokoelmaan, ilmoittautumiset toimistoon 10.2. mennessä. Tapaamme klo 14.50 Apollonkatu 23 B 64, 6. krs, opastus alkaa klo 15. **Ei sisäänpääsymaksua.**

**La 9.4. klo 12** Vierailu luonnontieteelliseen museoon Antarktika -näyttelyyn, ilmoittautumiset toimistoon 6.4. mennessä. Tapaamme klo 11.50 museon edessä osoitteessa Pohjoinen Rautatiekatu 13. **Jokainen maksaa sisäänpääsylipun itse,** yhdistys maksaa opastuksen.

**La 23.4. 10.30–16** Virkistyspäivä Haltiassa

Ohjelmassa ulkoilua, herkkuruokia, asiantuntijaluennoitsija Pippa Laukka, vertaistukea ja työpajoja. Lähtö klo 9.30 Mikonkadun tilausliikennepysäköitä. Kotimatalle lähdemme noin 15.30 ja takaisin Helsingissä olemme noin klo 16.30. Retken **hinta 20 euroa jäseniltä, muilta 50 euroa.** Hintaan sisältyy Suomen Ladun järjestämää ohjelmaa, lounas sekä iltapäiväkahvit ja kuljetus. Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 15.2. Ilmoita myös mahdollinen erikoisruokavalio ja osallistutko opastettuun ulkoiluun (eri vaihtoehtoja) 20.3. mennessä. Helsingin Reumayhdistykselle on varattu 20 paikkaa virkistyspäivään, ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Maksu yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, viitenumero 60002022.**

**Ti 16.6. klo 16** Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha

Kokoonnumme klo 15.50 Kaisaniemenranta 2, portista sisään ja siitä jonkin matkaa eteenpäin lipunmyynnin edessä. Lippua ei tarvita, koska tutustumme vain ulkopuutarhaan suuria puita ja kukkien väriiloista ihastellen. Jos opastus onnistuu, varaamme sen kevään aikana, jos ei niin tutustumme puutarhaan omalla porukalla. Ilmoittauduthan toimistoon viimeistään 9.6.

**TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2022**

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

**TAMMIKUU**

Ma 3.1. klo 12.30

Bridgekerho aloittaa, kokoontuen joka maanantai klo 12.30

Ti 4.1. klo 14  
Ke 19.1. klo 13  
Ke 19.1.

Näyttelyvierailu Ateneumiin, intro-opastus  
Keskiviikkokerho aloittaa, kokoontuen joka keskiviikko klo 13.00. Kevätkauden aloitus yhteisesti valmistetulla omakustanteisella lounaalla.

To 20.1. klo 12

Kulinaarikerho aloittaa, kokoontuen kerran kuukaudessa klo 12.00

Ti 25.1.  
To 27.1. klo 14

ReuHa  
Kävelyryhmä aloittaa

**HELMIKUU**

To 3.2. klo 15.30  
Ke 9.2. klo 17  
to 10.2. klo 12  
Ti 15.2. klo 15

Reumatropi aloittaa  
ReuHan etätapaaminen Reumaklubilla  
Nivelryhmä

Ke 16.2. klo 13

Tutustuminen Reitzin säätien näyttelyyn, ilmoittautumiset toimistoon  
Keskiviikkokerho: Tutustutaan ja opetellaan kutomaan erilaisia sukan kantapäitä.

To 17.2. klo 12  
Ti 22.2. klo 14.30  
To 24.2.

Kulinaariklubi  
ReuHa  
Reumatropi

**MAALISKUU**

To 3.3. klo 15.30  
To 10.3. klo 12  
to 10.3. klo 15.30  
Ke 16.3. klo 13

Reumatropi  
Nivelryhmä  
Reumatropi  
Keskiviikkokerho: Unisieppari:  
Mikä se on ja miten se tehdään?

To 17.3. klo 12  
To 17.3. klo 15.30  
Ti 22.3. klo 14-16  
Ti 22.3. klo 17  
Ti 22.3. klo 18  
To 31.3. klo 15.30

Kulinaariklubi  
Reumatropi  
ReuHa  
Luento fibromyalgiasta  
**SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS**  
Reumatropi

**HUHTIKUU**

Ke 6.5. klo 17  
To 7.4. klo 12  
To 7.4. klo 15.30  
La 9.4. klo 12

ReuHan etätapaaminen Reumaklubilla  
Nivelryhmä  
Reumatropi  
Vierailu luonnontieteelliseen museoon  
Antarktika -näyttelyyn, ilmoittautumiset toimistoon

To 14.4. klo 12  
To 14.4. klo 15.30  
Ke 20.4. klo 13  
To 21.4. klo 15.30  
La 23.4. klo 9.30  
Ti 26.4. klo 14.30  
To 28.4. klo 15.30

Kulinaariklubi  
Reumatropi  
Keskiviikkokerho: Leivotaan karjalanpiirakoita  
Reumatropi  
Virkistyspäivä Haltiassa  
ReuHa  
Reumatropi

**TOUKOKUU**

To 5.5. klo 12  
Ma 9.5. klo 17  
To 12.5. klo 12  
Ke 18.5. klo 13

Nivelryhmä  
Uusien jäsenten ilta  
Kulinaariklubi  
Keskiviikkokerho: Valmistetaan yhdessä omakustanteisesti kevätkauden päätöslounas.  
ReuHa

Ti 24.5. klo 14.30

**KESÄKAUSI**

Ti 16.6. klo 16

Kasvitieteellinen puutarha

# 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 tapahtumat – EI JÄSENMAKSU)

**JÄSEN-/KANNATUSMAKSU** vuonna 2022 on 22 euroa  
**HUOM!** Jäsenmaksu laskutetaan erikseen Reumaliiton toimesta!

### HALLITUS VUONNA 2022 – vuoden 2021 hallitus jatkaa toistaiseksi

<b>Puheenjohtaja</b>	Paula Pöntynen 040 5574883 paula.pontynen@gmail.com
<b>Varapuheenjohtaja</b>	Hannele Jagadeesan 040 7018104 hannele.jagadeesan@kolumbus.fi
<b>Varsinaiset jäsenet</b>	Mirja Hirvijärvi, Ritva Karhunen, Kati Sironen, Elina Sormunen, Marjatta Sykkö
<b>Varajäsenet</b>	Jayagopi Jagadeesan ja Kari Pöntynen
<b>Sihteerit, toimistonhoito.</b>	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/vasculiitit	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

**LIITYJÄSENEKSI** Espoon Reumayhdistykseen soittamalla toimistoomme 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 2022



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

**Ke 16.3. klo 18-20**

**Entressen kirjasto, Sininen huone,**  
Siltakatu 11, 02770 Espoo

Koronatilanteen mukaan on kokoukseen osallistuvilla oltava hengityssuojain, maski tai visiiri.

*HUOM!* kokoukseen voi kaikessa tapauksessa osallistua etäyhteyksin tietokoneen, tabletin tai puhelimen avulla. Toimistolta saa Zoom-linkin sähköpostilla.

### VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2021

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm. Siviksen tuella.

**FIBRORYHMÄ** Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen viikko **ke klo 12–14 alkaen 26.1. Kauklahden palvelukeskuksessa, Hansakartano 4.** Lisätietoja vetäjältä Lena Lindfors p. 050 5726792 ja Ritva Karhunen p. 040 5653184. Kahvitarjoilu! Ks. kaikki päivät kevään ohjelma 2022

**KULTTUURIPHIIRI** Museoretket 14.4. ja 18.5. -Ks. erilliset ilmoitukset

**TIISTAIKERHO (Reumakahvila)** Toistaiseksi toiminta on tauolla.

**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 2022 harvinaisten sairauksien päivää vietetään verkossa. Harvinaiset-verkosto järjestää harvinaisteemaiset virtuaalimessut kolmipäiväisenä tapahtumana 26.–28.2.2022.

### -NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄ

### -POLYMYALGIARYHMÄ

### -AKTIIVIT TYÖIKÄISET

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

### KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2022

Ryhmät aloittavat viikolla 2 ja lopettavat viikolla 20, ellei toisin mainita!  
Ryhmiiin 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 31.1. mennessä** yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07.  
Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia vuonna 2022.

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

### ALLASVOIMISTELU

**Leppävaara uimahalli,** Veräjapellonkatu 15

**Maanantai** (terapia-allas)

Ryhmä 1: klo 14:15-15:00 – 35 paikkaa

Ryhmä 2: Klo 15:05-15:50 – 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, 02770

**Torstai** (terapia-allas)

Ryhmä 1: klo 19:00-19:40 – 20 paikkaa

Ryhmä 2: klo 19:40-20:20 – 20 paikkaa

### KUNTOSALIHARJOITTELU

Kannunsillanmäen väestösuoja, Kannunsillankatu 4, 02770

Torstai klo 18:00 – 19:00 – 8 paikkaa

### MEDIYOGA

(järjestetään mikäli tarpeeksi osallistujia, **alkaen vko 3**)

**Kauklahden palvelukeskus (liikuntasali),** Hansakartano 4

Tiistai 25.1.-19.4. klo 12-13, (ei 22.2., hiihtoloma) – 16 paikkaa

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

## KEVÄT 2022 OHJELMA

YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille.

## TAMMIKUU

ti	25.01. klo 14-16	Harvinaiset, Tupperware esittely, Niina Tuominen sekä vertaiskeskustelija
ke	26.01. klo 12-14	Fibroriymä

## HELMIKUU

ke	09.02. klo 12-14	Fibroriymä
ke	09.02. klo 17-18.30	Harvinaiset verkossa
ti	22.02. klo 14.30-16	Harvinaiset
ke	23.02. klo 12-14	Fibroriymä
pe-su	26.-28.2.	Harvinaisten päivät verkossa, Harvinaiset verkosto

## MAALISKUU

ke	09.03. klo 12-14	Fibroriymä
ti	22.03. klo 14-16	Harvinaiset, Ravitseemus ja nykyajan elintasohaasteet, biologi, tietokirjailija Risto Lindholm
ke	23.03. klo 12-14	Fibroriymä

## HUHTIKUU

ke	06.04. klo 12-14	Fibroriymä
ke	06.04. klo 17.30-18.30	Harvinaiset verkossa
ke	14.04. klo 13	Museoretki KAMU, ks.erill. ilmoitus
ke	20.04. klo 12-14	Fibroriymä
ti	26.04. klo 14.30-16	Harvinaiset

## TOUKOKUU

ke	04.05. klo 12-14	Fibroriymä
ke	18.05. klo 13	Museoretki Tarvaspää, ks. erill. ilmoitus
ke	18.05. klo 12-14	Fibroriymä
ti	24.05. klo 14.30-16	Harvinaiset

## KESÄKUU

ke	02.06. klo 12-14	Fibroriymä
----	------------------	------------

KAMU – Espoon kaupunginmuseo -Näyttelykeskus WeeGee  
Ahertajantie 5, Tapiola, Espoo

## Tuhat tarinaa **Espoosta**

kertoo esihistorian hylkeenpyytäjistä, kartanon herrasväestä, keskiajan kyläyhteisöistä, työntekijöistä ja nykyajan kaupunkielämästä.

### Keskiviikkona 13. huhtikuuta 2022 klo 13

**Opastettu vierailu** – opastuksen maksaa yhdistys.  
Pääsymaksu 10 euroa. Maksuton Museo- ja Kaikukortilla ja yli 70-vuotiailla ja työttömillä. Sitovat ilmoittautumiset ma 4.4.2022 mennessä  
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai puh 040 557 4883

## REUMATOLOGI

## Pekka Nykänen

**yksityisvastaanotto jäsenille**  
Kannusillankatu 10, liiketila

### Kevät 2022 – tiistai

18.1.; 1.2.; 8.2.; 1.3.; 8.3.; 10.5. ja 17.5.

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

Lisätiedot ja ajanvaraus reumatologi Pekka J Nykänen, p. 0503780970

## Gallen-Kallelan museo

**Tarvaspää** Gallen-Kallelan tie 27  
<https://amosrex.fi/>

### Opastettu vierailu Tarvaspäässä

Tarvaspää on taidemaalari Akseli Gallen-Kallelan suunnittelema ja vuosina 1911-1913 rakennuttama ateljee. Museo välittää Akseli Gallen-Kallelan taiteeseen ja vaikutukseen liittyvää tietoa ja aineistoa.

### Keskiviikkona 18. toukokuuta 2022 klo 13.00

Pääsymaksu 7 euroa, Museo- ja Kaikukortilla maksuton  
**Opastuksen maksaa yhdistys.**  
Sitovat ilmoittautumiset ma. 9.5.2022 mennessä  
toimisto@espoonreumayhdistys.fi  
tai puh 040 557 4883

Harvinaisia reumasairauksia sairastaville

## HARVINAISTEN RYHMÄ- *ReuHa*

Kokoontumiset kuukauden neljäs tiistai

### Kevätkauden tapaamiset

25.1., 22.2., 22.3., 26.4., 24.5.

Korppaamäentie 6, Pikku Huopalahti (Helsingin Reumayhdistys)

## Esteetön tila!

**Verkkovertaistapaamiset 9.2. ja 6.4. Reumaklubilla**

Keskustelua mielenpäällä olevista asioista, ym.

Ryhmä on avoin kaikille reumaharvinaisille.

**Tervetuloa tapaamaan vertaisia!**

#### Ilmoittautumiset:

Päivä pari ennen tapaamista saila.aurinko@gmail.com

Lisätietoja:

[www.facebook.com/Pks.ReuHa](http://www.facebook.com/Pks.ReuHa), saila.aurinko@gmail.com

## Retki Haltiaan

Uudenmaan alueen reumayhdistysten virkistyspäivä on **23.4.2022 klo 10.30-16.30 Haltiassa**, Suomen Luontokeskuksessa (Nuuksiontie 84, Espoo).

**Tv:stä tuttu lääkäri Pippa Laukka** pitää asiantuntijaluennon herkkuruoista "Luonto lautasella". Lisäksi vertaistukea, työpajoja, yhteistä ulkoilua ym.

**Ohjelman hinta on Espoon reumayhdistyksen jäsenille 20 €, muille 50 €.** Hinta sisältää ohjelman, lounaan ja iltapäiväkahvit. Ilmoita mahdollisesta erikoisruokavaliosta ja osallistutko ohjattuun ulkoiluun (eri vaihtoehtoja) 20.3. mennessä. *Espeen reumayhdistykselle on varattu 20 paikkaa.*

*Ilmoittautumiset 7.4.2022 mennessä* Espoon reumayhdistyksen toimistolle puh 0405894773. Maksu Espoon reumayhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07

# 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

Pankki: Nordea IBAN FI85 1220 3000 2684 96

Tervetuloa mukaan Vantaan Reumayhdistyksen aktiiviseen toimintaan! Vertais- tukitapaamisissa, erilaisissa tapahtumissa, retkillä, matkoilla, liikuntaryhmissä sekä luennoilla saat virkistystä, tietoa ja vertaistukea arkeesi. Ilmainen 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. Puhelinpäivystyshoidetaan vapaaehtoisvoimin, joten toivomme sinun noudattavan annettua puhelinaikaa.

**Jäsenmaksu on 25€/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 aktiivisesti myös yhdistyksen ilmoittelua sekä Facebookissa [www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/](https://www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/) sekä yhdistyksen nettisivuilla.

## HALLITUS VUONNA 2022

### Puheenjohtaja

Matti Virkkunen

### Varapuheenjohtaja

Elina Poijärvi

### Sihteeri/rahastonhoitaja

Merja Maaranen

### Muut varsinaiset jäsenet:

Marja Jormanainen

Helena Forssell

Ilona Harrila-Nurmi

Hanna Rantaharju

### Varajäsenet:

Kaarina Vornanen

Tarja Honkanen

## 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

## Kevät 2022 RYHMÄT:

### Vertaistukiryhmä

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 13–14.30 kuukauden ensimmäisenä maanantaina eli 7.2., 7.3. ja 4.4. Ryhmässä jaamme kokemuksia ja keskustelemme vapaamuotoisesti osallistujia kiinnostavista sairauteen liittyvistä aiheista. Ohjaajana toimii Ilona.

### Pääkaupunkiseudun yhteiset vertaistukiryhmät

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

kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksessä, Korppaanmäentie 6, Helsinki. Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen toimintisivuilta.

## KEVÄÄN 2022 TAPAHTUMAKALENTERI

### Helmikuu

- Vertaistukiryhmä ma 7.2. kello 13–14.30 yhdistyksen toimistolla. Ohjaajana toimii Ilona
- Jalkojen hyvinvointi-ilta ma 14.2.2022 yhdessä Vantaan Hengitys yhdistyksen kanssa klo 17 yhdistyksen toimistolla

### Maaliskuu

- Vertaistukiryhmä ma 7.3. klo 13–14.30 Ilona
- Kevätkokous 24.03. Klo 17, Tikkurilan kirkko, Usko- kokoustila, 2. kerros

### Huhtikuu

- Vertaistukiryhmä ma 4.4. klo 13–14.30 Ilona
- Retki Suomen Luontokeskukseen, Haltiaan 23.4.

### Toukokuu

- Kylpyläviikonloppu 13.–15.5. Lohja Spa

**Yhdistyksen kotisivuille päivitetään koronavirus-pandemian vaikutuksista järjestettäviin ryhmiin ja tapahtumiin. Seuraathan kotisivuja.**

## LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

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

Ilmoittautuminen liikuntaryhmään tapahtuu paikan päällä.

Liikunta-asioita koskevat tiedustelut: Essi Päivänsalo 0442401965

## Liikuntaryhmät KEVÄT 2022

liikuntaryhmä	aika	paikka	ohjaaja
Tuolijumppa, Tikkurila	Tiistaisin 11.1.-12.4.2022 klo 12.30-13.15	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34, 01300 Vantaa	Essi
Reumaliikunta, Tikkurila	Torstaisin 13.1.-14.4.2022 klo 17.15-18.00	Tikkurilan terveysasema, Kielotie 11A, 01300 Vantaa	Essi
Tuolijumppa, Myyrmäki	Maanantaisin 17.1.-18.4.2022 klo 12.15-13.00	Myyrmeen urheilutalo, pieni voimistelusalali 2. kerros Myyrmeenraitti 4, 01600 Vantaa	Tanja
Venyttely ja Kehonhuolto, Myyrmäki	Keskiviikkoisin 12.1.-13.4.2022 klo 16.00-16.45	Myyrmeen urheilutalo, pieni voimistelusalali 2. kerros Myyrmeenraitti 4, 01600 Vantaa	Vuokko
Allasjumppa Myyrmäki	Maanantaisin 17.1.-18.4.2022 ykkösyhmä: klo 16.00-16.45 kakkosryhmä: klo 16.45-17.30	Myyrinkoti, uima-allasosasto pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	Tanja
Voimaa ja tasapainoa, Myyrmäki	Tiistaisin 11.1.-12.4.2022 klo 17.00-17.45	Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	Essi
Asahi, Tikkurila	Maanantaisin 31.1.-9.5.2022 klo 17.00-17.45	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34, 01300 Vantaa	Eveliina

### KOKOUSKUTSU

Vantaan reumayhdistys ry:n Sääntömääräiseen kevätkokoukseen 2022

**Keskiviikko 24.3.2022 klo. 17:00–19:00**  
Tikkurilan kirkon tiloissa osoitteessa Asematie 12, 01300 Vantaa. Kokoustilana toimii Usko-kokoustila toisessa kerroksessa.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa hallitukselle hyvissä ajoin ennen kokousta. **Kabvitarjoilu.**

### JALKOJEN HYVINVOINTI-ILTA 14.2.2022

Jalkojen hyvinvointi-ilta järjestetään maanantaina 14.2.2022 yhdessä Vantaan Hengitys yhdistyksen kanssa klo 17 yhdistyksen toimistolla.

Ystävänäpäivän teemaillalla käymme läpi tyypillisiä jalkateräongelmia, niihin vaikuttavia tekijöitä sekä miten voimme näitä ennaltaehkäistä ja kuntouttaa.

Puhumme miten jalkine valitaan jalan anatomian mukaisesti oikein ja miten oikeanlaisella kenkävälinnalla tuetaan jalkojen hyvinvointia. Saat tietoa myös jalkaterän harjoittelusta sekä erilaisista tuennan tarpeista, kuten tukipohjallista ja muista pienemmistä apuvälineistä. Saat lisäksi paljon muita vinkkejä miten helposti ja pienillä asioilla pystyt edistämään jalkojesi hyvinvointia.  
Asiantuntijana tilaisuudessa toimii fysioterapeutti Sanna Koli Kantapajalta.

### ILMOITA SÄHKÖPOSTISI

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

### KYLPYLÄVIIKONLOPPU 13.-15.5.2022

Kylpyläviikonloppu järjestetään 13.-15.5. Lohja Spa & Resortissa Karjalohjalla. Tiedossa ohjelmaa, yhdessäoloa ja rentoutumista.

Mukaan mahtuu 20–30 henkeä. Hinta 170 €/jäsen ja 182 €/ei-jäsen. Yhden hengen huoneisiin 34 €/yö.

Hinta sisältää majoituksen jaetussa kahden hengen standard-huoneessa, aamiaiset sekä buffet päivälliset, kylpylän ja kuntosalin käytön. Huoneet saa käyttöön tulopäivänä klo 16:een mennessä ja luovutus lähtöpäivänä klo 12:een mennessä.

Sitova ilmoittautuminen tapahtuu yhdistyksen kotisivuilta löytyvän lomakkeen kautta 6.4.2022 mennessä. Maksu maksetaan etukäteen yhdistyksen tilille FI85 1220 3000 2684 96.

### VIKISTYSPÄIVÄ-RETKI HALTIAAN, SUOMEN LUONTOKESKUSKEEN 23.4.2022

Retki järjestetään yhteistoiminnassa Helsingin Reumayhdistyksen kanssa lauantaina 23.4.2022. Klo 10.30–16.00. Tapaamme Haltiassa klo 10.30

Haltia, Suomen luontokeskuksen osoite on Nuuksiontie 84, 02820 Espoo

Ohjelmassa ulkoilua, herkkuruokia, asiantuntijaluennoitsija Pippa Laukka, vertaistukea ja työpajoja. Retken hinta 20 euroa jäseniltä, muilta 50 euroa. Hintaan sisältyy ohjelma, lounas sekä iltapäiväkahvit ja kuljetus. Ilmoittauduthan yhdistyksen kotisivuilla viimeistään 15.2. Ilmoita myös mahdollinen erikoisruokavali ja osallistutko opastettuun ulkoiluun (eri vaihtoehtoja) 20.3. mennessä. Mukaan mahtuu 20 henkeä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautuminen tapahtuu yhdistyksen kotisivuilta löytyvän lomakkeen kautta. Yhdistys ei järjestä retkelle yhteiskuljetusta, mutta ilmoittautumisen yhteydessä voit esittää kiinnostuksesi kimpakyytiin.

Retkeä koskeva tarkempi informaatio lähetetään osallistujille myöhemmin. Maksu yhdistyksen tilille FI85 1220 3000 2684 96



# 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  
helsingforssvenskareumaforening.fi

### Styrelse år 2022

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

**Ordinarie medlemmar:** Katarina Beijar, Eija Bärlund-Toivonen, Ralf Pauli, Maya Saloranta, Ritva Saukonpää, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper, Inger Östergård

**Suppleanter:** Christina Korkman

### Ledare för artrosgrupp

Inger Östergård, tel. 050 555 7780, Eija Bärlund-Toivonen, tel. 040 0949 332

### Ledare för fibromyalgi-grupp

Ralf Pauli, tel. 040 5950 113, Clary Westerberg, tel. 0400 870 062

### Ledare för polymyalgi-grupp

Inger Östergård, tel. 050 555 7780, Madeleine Blomqvist, tel. 050 4646 200

### Konditionsansvarig

Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861

### Stödpersoner

Eija Bärlund-Toivonen tel. 040 0949 332  
Inger Östergård tel. 050 555 7780

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 radgivning@samsnet.fi

**Medlemsavgiften** för 2022 är 20 €.

## Februari

**Måndagen den 7.2 kl. 18**, Stora Robertsgatan 20-22 A, V vån.: Medlemskväll: Professor Karl von Smitten föreläser om Diabetes typ II.

**Lördagen den 19.2 kl. 13.00**. Teaterbesök, Svenska Teatern: Föreställningen Mary Poppins. Subventionerat biljettpris för föreningens medlemmar 55 euro. Reservera biljett av Ursula Stenberg, tfn 040 764 0873, e-post ursula.stenberg@kolumbus.fi senast den 17.1.

## Mars

**Lördagen den 12.3 kl. 9.30-16.30**: Reumadag för Svenskfinland, Tölö servicecentral, Tölögatan 33. Se särskild annons!

**Tisdagen den 22.3 kl. 18**, Stora Robertsgatan 20-22 A, V vån.: Stadgeenligt vårmöte och medlemskväll. Presentation av mindre hjälpmedel som säljs i specialaffärer. Se särskild annons om vårmötet!

## April

**Onsdagen den 20.4 kl. 18.00**, Stora Robertsgatan 20-22 A, V vån.: Medlemskväll: Per-Erik Lönnfors presenterar sin nya bok "Öppna lådor".

## Maj

**Onsdagen den 4.5 kl. 9-ca 16**: Motions- och trivseldag, Backby gård, Esbo.

**Torsdagen den 19.5**. Vårutfärd. Närmare uppgifter i medlemsbrevet i april.

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

Den nybildade **artrosgruppen** inleder sin verksamhet **tisdagen den 15.2** med Eija Bärlund-Toivonen och Inger Östergård som ledare. Närmare uppgifter i medlemsbrevet i januari.

## Rehabiliteringsgymnastiken

Rehabiliteringsgymnastiken under ledning av fysioterapeut Mimmi Haila vidtar torsdagen den 13.1 i Kampens servicecentral, Salomonsgatan 21, ingång från Malmgatan 3. Om du vill delta som ny medlem kan du anmäla dig till Marie-Louise Tapper, tfn 040 515 1861, e-post: marielouise.tapper@gmail.com.

## Motionsvandringar

Motionsvandringarna under ledning av Eija Bärlund-Toivonen fortsätter under våren. Programmet bifogas medlemsbrevet som sänds i januari.

## HÄNDELSEKALENDER

### Verksamheten under våren 2022

Programinformationen ingår också i medlemsbrevet som i regel sänds tre gånger om året och i Hbl/Evenemax. Uppgifter om föreningen, dess verksamhet och aktuella händelser hittar du på hemsidan: helsingforssvenskareumaforening.fi

På grund av coronapandemin och gällande restriktioner kan den planerade verksamheten ändras eller inställas. Föreningen förutsätter därför förhandsanmälan till de olika verksamhetsformerna. Information om till vem anmälan görs ingår i medlemsbrevet.

## MÖTESKALLELSE

Helsingfors Svenska Reumaförening rf kallar till

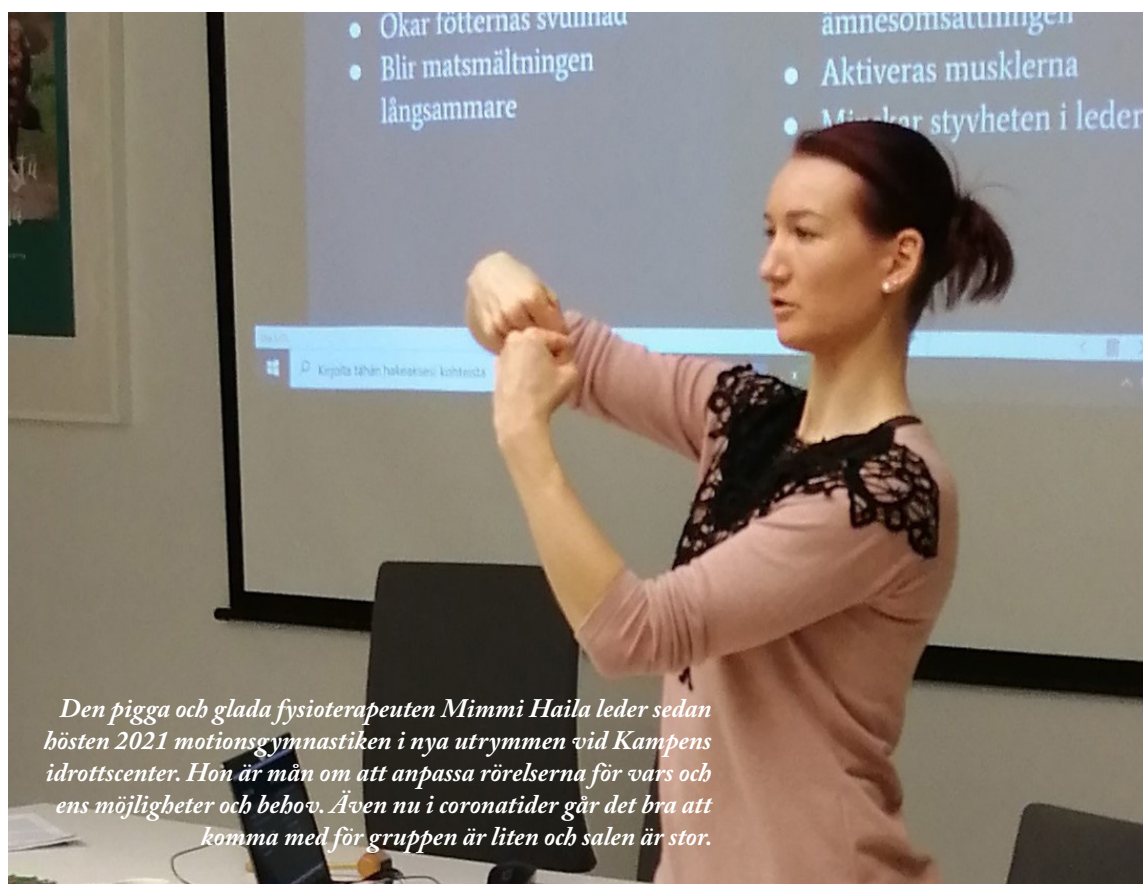
### Stadgeenligt vårmöte

**Tisdagen den 22 mars 2022 kl 18.**

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

På mötet behandlas verksamhetsberättelsen och bokslutet för år 2022 samt övriga stadgeenliga ärenden.

*Välkommen!*



Den pigga och glada fysioterapeuten Mimmi Haila leder sedan hösten 2021 motionsgymnastiken i nya utrymmen vid Kampens idrottscenter. Hon är mån om att anpassa rörelserna för vars och ens möjligheter och behov. Även nu i coronatider går det bra att komma med för gruppen är liten och salen är stor.

Efter en lång paus planerar vi igen den populära

## REUMADAGEN FÖR SVENSKFINLAND

Reumadag för Svenskfinland ordnas **lördagen den 12 mars 2022 kl. 9.00-16.30** på Tölö servicecentral, Tölögatan 33, Helsingfors. Dagen omfattar fem föreläsningar som fokuserar på reumatiska sjukdomar och hålls av sakkunniga specialister. Vi behandlar bl.a. reumatoid artrit, polymyalgi och sömnapné och får höra om foträttiga skor, specialskor och inlägg. Slutligen tar vi del av tankar kring den ensamhets känsla som uppstått under pandemin och får tips om hur vi kan ta oss tillbaka ut i gemenskapen. Dagen avslutas med ett musikinslag.

Under dagen bjuds det på morgonkaffe med semla samt lunch.

Alla intresserade, även icke-medlemmar, är hjärtligt välkomna.

Förhandsanmälan är obligatorisk. Anmäl dig senast den 24.2.2022 till Ursula Stenberg, tel.

040 764 0873, ursula.stenberg@kolumbus.fi eller Anja Nurme-la, tel. 050 440 1332, anja.nurme-la@gmail.com och ange samtidigt om du behöver specialdiet. Deltagaravgiften är 25 euro /hel dag och 15 euro /halv dag och betalas kontant på platsen. Närmare uppgifter om Reumadagen ges i medlemsbrevet som sänds ut i januari.

Arrangör är Helsingfors Svenska Reumaförening.

# Alla känner ensamhet i något skede av livet.

Ensamhet har det talats om en hel del på senare tid som en följd av pandemin. Men någon ny företeelse är det ju inte. Heidi Östling från Helsingfors Mission berättar om Missionens arbete för att motverka ensamhet. Intervjuare är Ralf Pauli från Helsingfors Svenska Reumaförening.

## Vad förstår man egentligen med ensamhet?

Ensamhet är ett allmän mänskligt fenomen men oftast något som är svårt att tala om på ett personligt plan. Att ha egen tid och i stunder trivas med att vara för sig själv är inte samma sak som att uppleva ensamhet. Vid Helsingfors Mission arbetar vi med den ofrivilliga ensamheten som inte är önskad, som är smärtsam och svår. Man kan till exempel känna sig ensam också fastän man har människor omkring sig.

## Menar du att också en utåtriktad person kan känna sig ensam?

Det är helt möjligt. Man kan uppleva ensamhet även om man har kalendern full med program, människor man träffar, familj osv. Det räcker alltså inte alltid att ha människor omkring sig, känslan av ensamhet kan ändå finnas där. Den ensamheten kan definieras som emotionell ensamhet. Vid emotionell ensamhet kan man ofta uppleva att det är något

som saknas i relation till andra. En annan typ av ensamhet är den sociala ensamheten. Den är mera synlig. Vid social ensamhet fattas sociala nätverk och personer rent fysiskt.

Forskare ser möjligheten att kunna anförtra sig åt någon och känna samhörighet med andra som ett existentiellt behov, som kan jämföras med hunger och törst. Avsaknaden av den här möjligheten skapar rädsla och oro. Kortvarig ensamhet verkar aktiverande och är i den meningen positiv. Men om den varar länge börjar den verka hämmande och leder till negativa följder.

## Kan du lite förtydliga.

Jag menar att kortvarig ensamhet kan leda till att man vidtar någon åtgärd för att ändra på saken. Men ifall ensamheten ändå blir långvarig börjar den lätt att påverka personens tankar, sätt att tänka. Hon kan börja skylla på sig själv, till exempel, och tolka andras beteende som bekräftelse på att det är något fel på henne. Hon drar sig undan, låter kanske av den orsaken bli att delta i någon tillställning. Det uppstår en ond cirkel.

## Vad kan man göra för att bryta den onda cirkeln? Kan personen själv göra någonting?

Det är viktigt att personen själv blir medveten om sina tankar, känslor och rutiner. För det kan det behövas en utomstående person, helst med



Vid social ensamhet fattas personer rent fysiskt i ens närhet, men det behöver inte betyda emotionell ensamhet. (Bild: Ralf Pauli)

professionell utbildning om tankebanorna har blivit djupa.

## Kan Helsingfors Mission erbjuda professionell hjälp?

Inom teamet för ensamhetsarbete har vi fem personer med akademisk slutexamen med arbetserfarenhet inom det sociala området. Vi ger samtalsstöd för unga, kamratsstödsgrupper för seniorer med mera. Utöver den professionella verksamheten arbetar över tusen volontärer frivilligt som till exempel engångshjälpare eller stödpersoner.

## Finns det något en vanlig människa kan göra?

För en som känner sig ensam är det viktigt att kunna tala med någon. Och att någon lyssnar. Bara det att kunna tala med någon ger lättnad och en god lyssnare skapar samhörighet. Man kan också föreslå något man skulle kunna göra tillsammans eller fråga vad personen kanske skulle vilja göra. Det gäller att gå varsamt fram.

## Vad kan man se som orsaken till att en del människor upplever ensamhet?

Vem som helst kan drabbas av ensamhet. Man kan inte säga att det gäller en viss typ människor eller människor med en viss egenskap. Det är mera frågan om händelser man har upplevt.

## Såsom?

Det kan ha att göra med mobbning i skolan, en bruten parrelation eller en ny boplat. Det kan också ha att göra med en närståendes död eller med att barnen flyttat ut, faktorer du inte har kunnat påverka. I en ung människas liv kan det ske stora förändringar av många slag. Alla känner ensamhet i något skede av livet. Att i stunden bara gå vidare kan hämma sig senare.

## Kan du säga något om era klienter?

Ensamhetsarbetet är i första hand riktat till

vuxna, från 18 år uppåt och fungerar superbra även för seniorer. För tillfället är arbetet med seniorer på finska, men vi hoppas kunna erbjuda ensamhetsarbetet på svenska till alla åldrar i framtiden.

## Hur har ni lagt upp ert arbete för att motverka ensamhet?

Arbetet bygger på individuella samtal och övningsuppgifter som klienterna utför. Samtalens antal är fem och för varje samtal reserveras 1½ timme. Mellan samtalen gör klienten övningsuppgifter med hjälp av en arbetsbok som Helsingfors Mission har skapat. Länk till boken: <https://www.helsinki.fi/yksinaisyys/tilaa-yksinaisyystyokirja-avuksesi> I samtalen och övningarna närmar man sig ensamheten från olika håll: Hur upplever jag min ensamhet, mina tankar om mig själv, mina tankar om andra, balansen i en relation och hur känns det nu?

## Kostar det någonting?

Klienten betalar ingenting.

## Vad kan du säga om resultaten?

Här är det frågan om att peka på en väg att komma ur ensamhet. Resultatet beror mycket på motivationen att verkligen få en ändring till stånd.

## Ännu en fråga. En del kanske ryggat för ordet "Mission" i namnet. Blir man utsatt för någon form av religiös påverkan?

Nej. Helsingfors Mission är en organisation inom tredje sektorn vars uppdrag är att skapa sätt att hjälpa människor bort från ensamhet, till gemenskap. Helsingfors Mission har i 130 år jobbat för att bekämpa fattigdom och har sina rötter i kyrkan, men sedan länge har verksamheten ingen kyrklig eller politisk koppling. Sedan några år har vi satsat mycket på ensamhetsarbetet. Verksamheten är ideell och finansieras med bland annat med statliga medel. Ensamhetsarbetet startade vi för några år sedan.



Heidi Östling, sakkunnig inom ensamhetsarbete och som krisarbetare vid Helsingfors Mission. (Bild: Ella Kiviniemi)

# RheuMan höjer blicken.

"Solution Architect", svarade en bekant till mig, när jag frågade vad sonen skall syssla med på sitt nya jobb. Jaha, en Lösningssarkitekt. Orden förstod jag, men vad gör en sådan? Tidigare hade jag ett hum om vad olika yrken och arbetsuppgifter betydde, i stort sätt i varje fall. Inte så mera. Världen har förändrats.

För fyrtio år sedan sade en arbetskamrat till mig, att mikrochips kommer att vara av avgörande betydelse för världen i framtiden. Jag förstod inte vad han yrade om. Visst hade jag hört det ordet i tal om datorer, men utan att närmare fästa mig vid det. Men att dessa små mikrochips skulle styra in utvecklingen på nya vägar. Nej, det kunde jag inte tro. Men rätt hade han.

Det kan biltillverkarna intyga. Deras leveransproblem som en följd av bristen på mikrochips är ett konkret exempel på vilken nyckelposition dessa små mikrokort, nödvändiga i all automatisk behandling av data, fått i dagens samhälle. Det hindrar inte att teknologihjärnorna ångar vidare för fullt för att automatisera hushållens vardag allt från tänkande kylskåp till självkörande bilar. Och man skall inte förledas att tro att det här är några virrhjärnors fantasier, som man inte behöver bry sig om. Nej, tekniken finns där och den utvecklas med stormsteg. Frågan är närmast hur vi skall hinna med, vi som helst håller oss till det vi är vana vid.

Men här vill jag lyfta på blicken.



Det är i sig inte märkligt att utvecklingen kan få någon att känna sig trögtänkt och dum. Vi befinner oss faktiskt mitt i en process av grundläggande förändringar. Situationen är inte på något sätt unik. Min farfars far var ung när första tåget tuffade från Helsingfors till Tavastehus. Resan tog fyra timmar. Han hoppade inte på det tåget, men nog i den meningen att

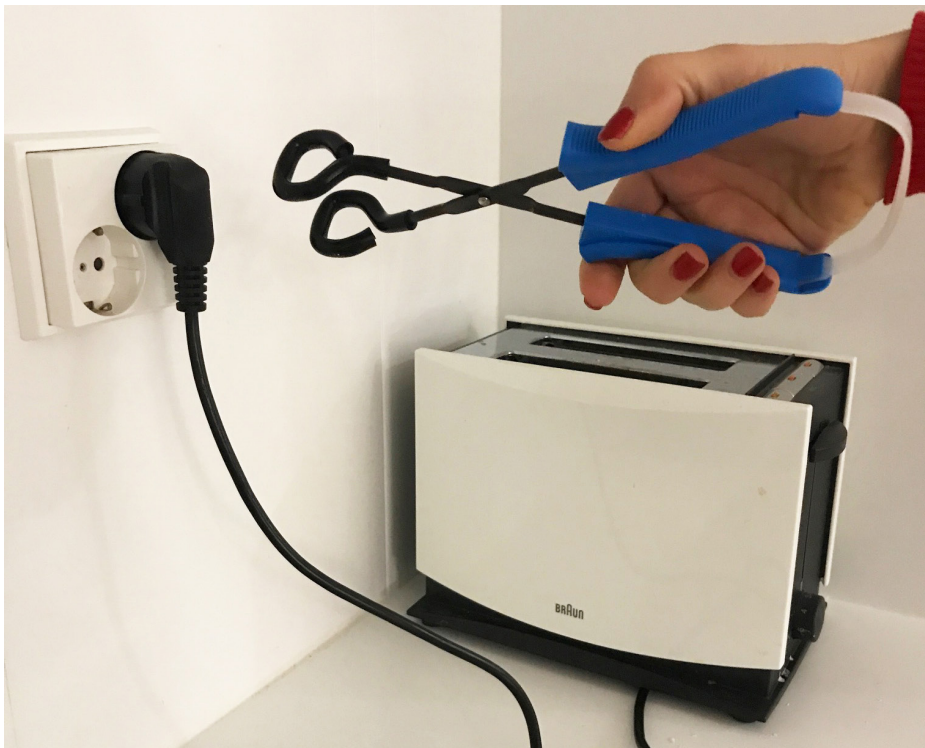
han blev en av dem som började arbeta vid järnvägen, en teknisk innovation, som för gott ändrade tillvarons grundvalar i landet.

Historien visar upp flera liknande processer, som haft sin början i en teknisk innovation, som med tiden vänt upp och ner på allting. De unga växer på ett naturligt sätt in i de nya förhållandena. Medan äldre mängen gång får anstränga sig för att hänga med.

Den unga nyhjälpösa, som inte klarar av att knäcka ett ägg, har sin motsvarighet i den gamla nyhjälpösa som inte förstår vad en Solution Architect gör.

Fotnot: Jag kunde inte låta bli att slå upp saken. "En lösningssarkitekt har sin hemvist mellan verksamheten och de tekniskt stöd som stöttar verksamheten, samt flöden mellan de mjukvaror som krävs för att ge verksamheten maximal nytta", enligt IT Architect Association, IASA Sverige. Så nu vet vi det.

# Luova ongelmanratkaisukyky ja pienapuvälineet sujuvan arjen supervoimina



## Lisääkö reumasairaus luovaa ongelmanratkaisukykyä?

Me toimintaterapeutit olemme havainneet, että reumaa sairastavilla on mitä moninaisempia nerokkaasti keksittyjä ratkaisuja arjen eri tilanteita helpottamaan. Kokemustemme perustella reumaa sairastavilla on valtava repertuaari erilaisia arjen kikkoja, kuinka toimia omassa arjessa aktiivisesti ja niveliä säästellen siten, ettei kipu ota liiallista niskalengkkiä elämässä.

Jos kaupasta löytyy ihana vaate tai unelmakengät, voi suutarin tai ompelijan kanssa suunnitella, kuinka vetoketjuun saadaan tyylikäs kunnollinen lenkki tai tiukkojen nappien sijasta kuminauha tai kätevä tarrakiinnitys tyylistä tinkimättä. Osa arjen kikkakolmosista ovat niin pieniä ja yksinkertaisia, ettei ihminen itse oivallakaan tehneensä innovaation. Nämä huomaamattomat toimintatavat liittyvät esimerkiksi tapaan nojata johonkin tasoon pukiessa tai tukea esinettä työtasoa

tai kalustetta vasten, jotta sen käsittely sujuu.

## Marketin aarteita avuksi

Monelle tuttua on kiinnittää erityistä huomiota tuotteiden ominaisuuksiin, kun on tarvetta hankkia uusia vaatteita, elintarvikkeita tai vaikkapa ruuanvalmistusvälineitä. Valmiiksi viipaloidut tai pilkotut juustot, kasvikset ja leivät jouduttavat aterioiden valmistamista. Uuniastioista valitaan keveimmät silikoniset tai folioratkaisut. Kevyellä painalluksella toimivat sähköiset silppurit ja sekoittajat sekä kahvalliset keittoläviköt tuovat sujuvuutta ruuanlaittoon.

Markettien hyllyiltä löytyy enenevässä määrin erilaisia avaamisen apuvälineitä sekä sellaisia kansia, joita on oikeasti lähes mahdollista saada auki. Isoimmista marketeista löytyy pystykahvaisia veitsiä, joilla voi vähemmällä voimalla ja ranneystävällisesti viipaloida. Isoimmista marketeissa on tarjolla myös

pitkävartisia harjoja ja voiteenlevittämiä, joilla hygienian hoito sujuu vaivattomammin. Liukuestemuovin palanen tai paksunnettu varsi hammasharjassa tai aterimessa vähentää useasti toistuvien toimintojen nivelille aiheuttavaa kuormitusta ja pinnistelyä.

## Pienapuvälineet ja miten niitä voi saada

Moni reumaa sairastava suuntaa pienapuvälinemyymälään tai toimintaterapeutin vastaanotolle, jos arjen toiminnoissa ilmenee ongelmia, joihin ei itse löydä ratkaisua. Toimintaterapeutti on oiva kumppani silloin, kun hankaluudet arjessa alkavat raastaa hermoja, eikä jonkin itselle tärkeän asian tekeminen tunnu onnistuvan.

Aina marketin hyllyltä ei löydy sopivaa arjen helpottajaa vaan esimerkiksi kotioven avaaminen tai riittävän napakan otteen saaminen lempijugurtin kannesta, pesukoneen nupeista tai vessapaperista voi tulla mahdottomaksi. Toimintate-

ja terveysministeriön laatimaa julkaisua ”Valtakunnalliset lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet”, joka on kaikkien luettavissa internetissä.

Jokaisen reumaa sairastavan tilanne on yksilöllinen ja ainutlaatuinen, joten sama ratkaisu ei sovi kaikille. Yleisimmin pienapuvälineratkaistuilla helpotetaan ruuanvalmistusta, ruokailua, kotitöitä, pukeutumista ja oman hygienian hoitoa.

Toisinaan pienapuvälineiden valikoimastakaan ei löydy valmista ratkaisua arjen ongelmaan. Silloin toimintaterapeutin kanssa voidaan yhdessä innovoida apuvälineeseen jonkin lisäosa tai rakentaa alusta asti uniikki arjen helpottaja. Kun asiakkaan ja toimintaterapeutin asiantuntijuudet yhdistetään, syntyy parhaimmillaan verraton keksintö.

Suomessakin kovaa vauhtia yleistyvä 3D-tulostus avaa myös uusia mahdollisuuksia reumaa sairastavien apuvälineratkaistuihin! Tulevaisuudessa yksilöllisiin tarpeisiin pystytään vastaamaan siis entistäkin monipuolisemmin.



rapeuteilla on tietoa pienapuvälineistä ja kiinnostus saada tietää, mitkä arjen toiminnot ovat reumaa sairastavalle tärkeitä ja merkityksellisiä. Vastaanotolla tai kotikäynnillä kartoitetaan, miten arki sujuu. Yhdessä keksitään ratkaisuja, jotta itselle tärkeistä ja mielekkäistä tekemisistä ei tarvitse luopua.

Toimintaterapeutin tai muun apuvälinealan asiantuntijan tekemän arvioinnin perusteella reumaa sairastava voi saada käyttöönsä pienapuvälineitä, jotka poikkeavat tavanomaisista kuluttajatuotteista. Käytännössä tämä tarkoittaa välineitä, joissa on esimerkiksi erikoismuotoiltu kädensija, joustosanka tai imukuppi kiinnitys pöydän pintaan. Yksilöllistä apuväline tarvetta arvioitaessa toimintaterapeutit noudattavat Sosiaali-



Jenni Heinäbarju  
vastaava toimintaterapeutti  
Helsingin sosiaali- ja terveystoimiala

Kuvat: toimintaterapeutti Karin Åhlgren,  
Helsingin sosiaali- ja terveystoimiala

Kotikuntoutuksen toimintaterapeutti on tuonut mukanaan pienapuvälineitä kotona kokeiltavaksi. Kokeileminen kannattaa, jotta selvää, onko pienapuvälineille oikeasti käyttöä omassa arjessa.



# Lääkkeetöntä kivunhoitoa



*Lääkintälaser parantaa kudoksen omaa toimintakykyä.*

**H**yvinkään Reumayhdistyksen kokoontumisessa syyskuussa oli paikalla hyväntuulinen joukko. Koronarajoituksia oli höllennetty ja kokous voitiin järjestää. Paikalle oli myös kutsuttu Terveystekniikan edustaja kertomaan ajankohtaisesta aiheesta – miten kipua voi kotona hallita, kun turhaa liikkumista olisi vältettävä? Ovatko lääkkeettömät vaihtoehdot tehokkaita ja miten osaa valita oikean laitteen?

Iltapäivän aikana tutustuttiin ja kokeiltiin niin TENS- ja lääkintälaserterapiaa kuin lääkkeettömiä kipulaastareitakin. ”Aihe on tärkeä ja opimme paljon uutta. Monet ostivat mm. edullisia kipulaastareita kokeiluun ja jälkepäin olen kuullut niiden tehosta paljon positiivista palautetta.” kertoo tilaisuuden järjestäjä **Riitta-Liisa Hirvonen**.

#### Lääkehoidossa haasteita

Suomen Käypä hoito -suosituksissa korostetaan hyvän hoitosuhteen lisäksi lääkkeettömien hoitokeinojen tärkeyttä ja potilaan vastuunottoa omasta kunnosta ja toipumisesta. Fysiatri **Timo Pehkonen** Oulun kaupungin kuntoutusosastolta suosittelee ei-lääkkeellisiä hoitomuotoja. ”Kroonisen kivun hoidossa haasteena on kipulääkkeiden vaatimaton teho. Vahvojen opiaattien pitkäaikaiskäyttöön liittyvät sietokyvyn nousu, opiaatin aiheuttama lisääntynyt kipuherkkyys (opiaattihyperalgesia) ja riski riippuvuuden kehittymiselle.” Lääkkeettömä kivunlievitys suosittelee myös

fysiatri **Jukka-Pekka Kouri**, joka toteaa kivunhoitoteknologian kehityksen olevan huimaa. Kotikäyttöön on kehitetty paljon helppokäyttöisiä laitteita, joiden avulla kukin voi saada apua yksilöllisesti.

Erilaisiin kiputiloihin kehitetyt kotihoitolaitteet perustuvat pääasiallisesti vanhoihin, tehokkaiksi todettuihin terapiamuotoihin. Lähes kaikissa tavoitellaan kudoksen verenkierron, aineenvaihdunnan (lymfä) ja hormonituotannon aktivoitua eri tavoin. Tämän lisäksi edistyksellisimmät terapiat, kuten lääkintälaser pyrkii parantamaan kivun lähdettä vahvistamalla kudoksen toimintakykyä solutasolla ja tuo näin kipuun pidempiaikaisen helpotuksen.

#### Minkä laitteen valitsisin?

Kivunhoitoon tarkoitettujen laitteiden osalta vastuu hoitotavan valinnasta jää kuluttajalle itselleen. Ohilyöntien välttämiseksi on ensisijaisen tärkeää tutustua kotihoitolaitteen nimettyyn käyttötarkoitukseen ja mahdollisiin vasta-aiheisiin. Esimerkiksi paljon käytetty TENS (sähköstimulaatio) terapia ei sovellu, jos käyttäjällä on elektroninen implantti, sydämen rytmihäiriö, epilepsia tai verenohennuslääkitys. Yleisesti iholle kiinnitettävissä kivunlievitystuotteissa taas on ihon oltava ehjä.

Kivunlievityslaitteet eivät useinkaan tarjoa ihmeperantumista kertaheitolla. On hyvä jo ennen hankintaa miettiä, etsiikö laitetta särkylääkkeen

tapaan akuuttiin kipuun (TENS) vai muutamaksi päiväksi (lääkkeettömät kipulaastarit) vai kenties laitetta, jolla parannetaan kudosta ja vauriota pidemmällä tähtäimellä (lääkintälaser). Kivun laatu on myös tärkeää huomioida, sillä eri laitteet auttavat erilaisiin vaivoihin. Varmuutta hankintaan kannattaa hakea tutustumalla netissä laitteen valmistajan tai maahantuojaan esittämiin kliinisiin tutkimuksiin, ammattilaisuusosiin ja käyttäjäkokemuksiin, sekä soittamalla asiakaspalveluun. Näin saa myös vinkkejä juuri oman vaivan hoitoon ja välttyä pettymyksiltä.

#### Laserilla kipua vastaan

Uusimpia kotihoitolaitteita on monipuolinen lääkintälaser, joka tehokkaan parantavan ominaisuutensa ansiosta on ollut käytössä jo pitkään ammattilaisilla haavahoidossa (krooniset ja akuutit haavat, palovammat, akne), kipuklinikoilla (CPRS, akuutti ja krooninen kipu) ja fysioterapeuteilla (revähtymät, hermo- ja lihaskipu, tulehdukset). Sekä laserterapian, että kyseisen laitteen tehosta on julkaistu mittava määrä kansainvälisiä tutkimuksia ja Suomessa siitä ovat lausuneet lääkärit ja haavahoitajat. Laitetta on myyty maailman laajuisesti jo yli 250 000 kappaletta, Suomessakin se löytyy jo yli tuhannesta kotitaloudesta.

Lääkintälaserin teho perustuu lisäenergian tuottamiseen iholle ja ihonalaiselle kudokselle, jolloin sen toimin-

takyky solutasolla paranee ja toipuminen tulehduksista ja vaurioista edistyy. Hoitoa annetaan kuurinomaisesti päivittäin, kunnes kipu hellittää. Hoitoajat ovat yksilöllisiä, kivun laadusta riippuen. Arviolta puolessa tapauksista kipu lievittyy huomattavasti jo yhdellä käyttökerralla, yleisesti odotusarvo on muutama päivä. Laite on turvallinen, eikä sillä ole vasta-aiheita. Akkukäyttöisen laitteen laseriodin odotettava kestoikä on 30 000 ohjeenmukaista hoitokertaa.

”Palaute käyttäjiltä on ollut todella vakuuttavaa. Laite on pieni, turvallinen, helppokäyttöinen ja auttaa todella monitahoisesti. Haavahoitajat ovat hämmästelleet kroonisten haavojen paranemista, moni nivelrikosta kärsinyt rouva on taas pystynyt palaamaan kutimen ääreen, vanhoja urheiluvammoja on saatu kivuttomiksi ja uusia kuntoutettua nopeammin jne. Näitä tarinoita on ilo kuunnella.” kertoo **Sanna Selenius** Terveystekniikka Oy:stä. Lääkintälaserin voi ostaa omaksi tai vuokrata kokeiluun. ”Laite maksaa muutamia sataasia, joten jos kuluttajalla on yhtään epäilyksiä terapian suhteen, voi hän ensin vuokrata laitteen kuukaudeksi. Hyvitämme osan vuokrasta, jos hän sitten päätyy hankintaan. Kokemuksemme mukaan kymmenestä vuokraajasta seitsemän hankkii oman laitteen.”

## IHANA KEVÄINEN KREETA

- matkanjohtajana Sanna Kalmari • 23.-30.5. alk. 1.495,-

Malemen kylä on mainio paikka esteettömään lomailuun: maasto on tasaista, ja ihanalle rannalle sekä mereen uimaan pääsee myös pyörätuolilla.

Lähellä on myös Hania, Kreetan sykkivä sydän!

Matkalla opastettu retki Haniaan, sekä kreikkalaista tunnelmaa hotellin teemailloissa.

Puolihoitoateriat.

Esteetön hotelli

Eria Resort

uima-altaineen.



#### Nivelterveys- ja liikuntaloma

**PORTUGALIN NAZARÉSSA** • 14.-21.5. alk. 1.385,-

Matkalla mukana matkanjohtaja, fysioterapeutti ja nivelterveyden asiantuntija Petri Eerola, joka järjestää jumppaohjelmaa.

Hotelli Miramar Sul, puolihoitoateriat, kokopäiväretki Batalhaan ja Fatiman pyhiinvaelluskeskukseen.

Lähellä myös Thalasso Portugal -merivesikylpylä erilaisine hoitomahdollisuuksineen.

Huom! Tällä matkalla ei esteettömiä kuljetuksia,

eikä täysin esteettömiä huoneita. Kysy lisää toimistostamme!

#### FUENGIROLA

**Espanjan Aurinkorannikolla** • 11.-18.6. alk. 1.195,-

Matkalla mukana matkanjohtaja, fysioterapeutti Outi Tuupanen, joka järjestää jumppa- ja luento-ohjelmaa.

Hotelli Pyr Fuengirola rantakadun varrella.

Myös retki Mijaksen kaupunkiin!

#### TOSCANA

- Italian ihastuttava sydän • 10.-17.9. alk. 1.295,-

Pieni Lucignan kylä Toscanassa ja mukava hotelli I Girasoli ovat miellyttävä vaihtoehto rentouttavaan lomailuun.

Myös retki taideartaisten ja historian Firenzeen.

Matkalla puolihoitoateriat.

#### Paras valikoima

esteettömiä matkoja:

**UUSI ESITE**

**Makusi mukaan MAAILMALLE**

- esteettömästi 2022

on ilmestynyt!



#### MATKAILE MYÖS OMATOIMISESTI

- pyydä meiltä tarjous esteettömästi omatoimimatka oman toivekohteeseesi!

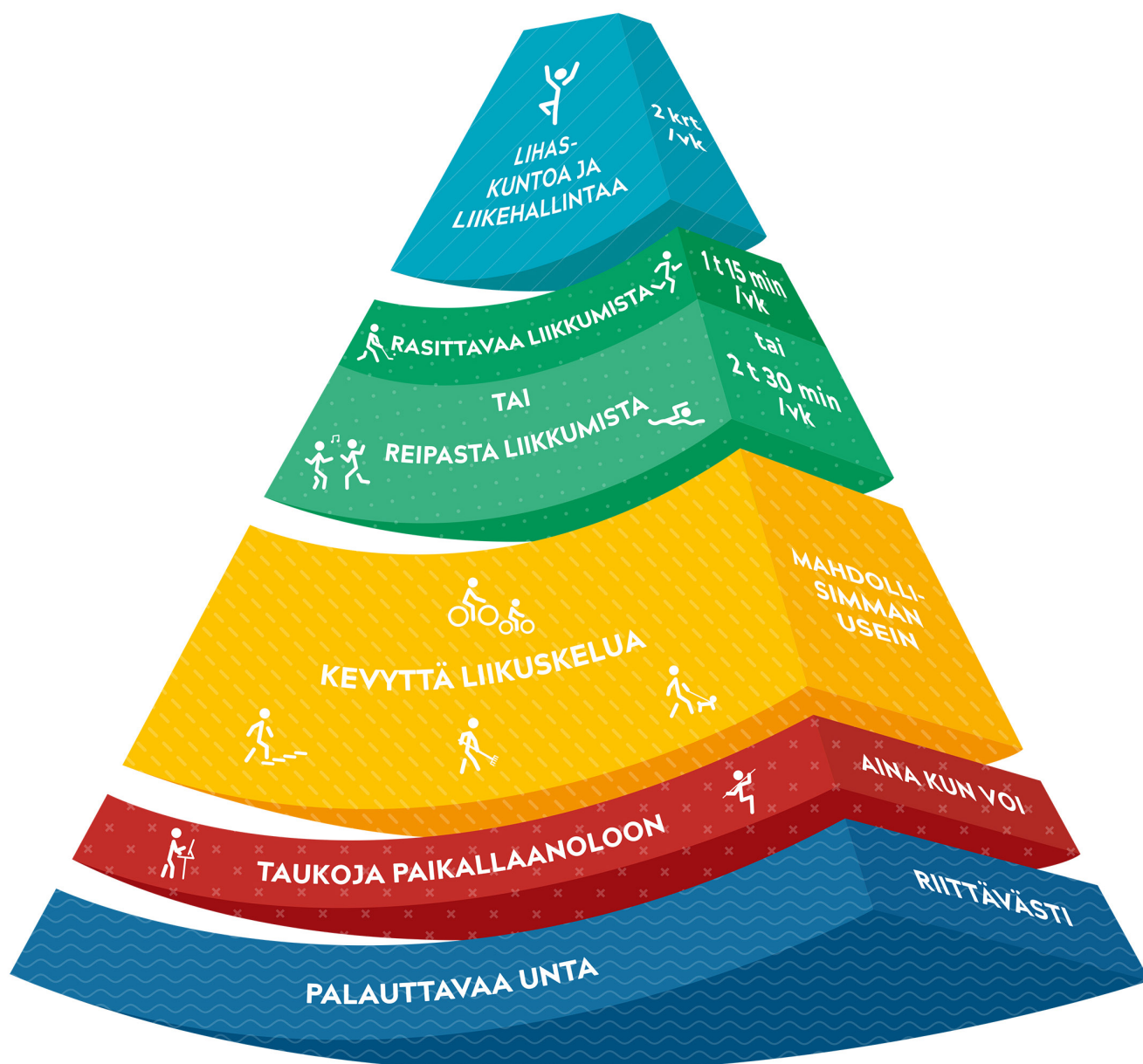
matka-agentit.fi  
myynti@matka-agentit.fi  
puh. 09 2510 2080

HELSINKI, Hämeentie 31 A  
JOENSUU, Kirkkokatu 20  
PORVOO, Linnankoskenkatu 28

**Matka agentit**  
Suomalainen matkanjärjestäjä

# Liikuntasuositus – taukojumbppa pelastaa!

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ  
– askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti



**A**amalla juokset taas bussipysäkillemme, ehdit juuri ja juuri kyytiin. Hävettää huohottaa bussissa ja koitat tasata hengitystäsi niin, ettei kukaan huomaa, että hengästyit. Ennen olisit voinut ajatella, että ”Hö, tästä ei ollut mitään hyötyä. Vain 10 minuuttinen liikunta lasketaan viikottaiseen mittariin hyödylliseksi liikunnaksi”. Mutta nyt voit röyhittää rintaa ”Jee! Tämäkin pyrähdys lisäsi hapenotto kykyäni ja sai lihaksistoni voimaan hyvin.” UKK Instituutti muutti liikuntasuosituksiaan niin, että tuo juoksu bussille lasketaan liikuntasaldoosi.

## Mitä liikuntasaldo tarkoittaa?

Liikuntasuositus antaa osviittaa siitä minkälaista liikuntaa ja miten paljon sinun tulisi liikkua viikon aikana, jotta ylläpitäisit terveyttäsi. Suositus asettaa sinulle mittariksi saldon. Liikuntasaldoo-si pitäisi kertyä liikkumista 2 1/2 h joka viikko + hieman ekstraa.

## Minkälaista liikkumista suositellaan?

Tämä alla oleva kuva kertoo sen parhaiten. Keskeytä ensin tuohon vihreään, toiseksi ylimpään laatikkoon. Sydämen syke kohoamaan ja monipuolisuus kunniaan! Sinulla on valittavana mitkä tahansa lajit, jotka saavat sykkeesi kohoamaan, 2 1/2 h viikossa ja terveytesi kiittää tai valitse lajit, jotka ovat tehokkaampia ja rasittavampia, reilu 1 h viikossa riittää, keho kiittää.

## Esimerkkejä 2 tuntia 30 minuuttia:

- Reippaus! Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.
- Valitse oma lajisi: uinti, sauvakävely, asahi, muu jumppa, tanssi, virelavis, retkeily

## Esimerkkejä 1 tunti 15 minuuttia:

- Lisää tehoa!
- Valitse oma lajisi: juoksu, pyöräily, hiihto, pallopelit

## Ylimmäinen laatikko lihaskuntoa ja liikehallintaa

Tavoitteena sinun terveytesi ylläpidon kannalta on harjoittaa näitä kaksi kertaa viikossa, katso sininen laatikko kuvasta.

Harjoita suuria lihasryhmiä kuten pakaroihin, alaraajoja sekä hartia-areenaa aluetta.

Tee tasapainoharjoituksia. Ne voivat olla asahin liikkeen kaltaisia tai otat tavaksi hampaita harjatessasi jokin tasapainoliikkeen.

Onko sinun lajisi asahi, porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali vai pallopelit?

Jos haluat tehdä UKK Instituutin testin liikkumisestasi pääset testiin täältä: [www.ukkinstituutti.fi/testaaliikkumisesi/](http://www.ukkinstituutti.fi/testaaliikkumisesi/)

## Uutta liikuntasuosituksissa!

Arkeesi voit liittää paljon hyvää tekeviä pieniä juttuja! Tiedät varmasti mitä kaikkea liikunta saa kehossasi aikaan sen hyvän olon lisäksi. Nyt haluan muistuttaa sinulle, että nämä alla olevat, pienetkin, ne alle 10 minuuttiset jutut saavat aikaan hyvää:

- alennat verensokeriarvoja
- alennat rasva-arvoja
- verenkierro vilkastuu
- lihakset vetreytyvät
- aineenvaihdunta vilkastuu
- nivelet vetreytyvät

## Taukojumppa pelastaa!

**Tauottaminen** on tärkeää, nouse tuoilta, kierrä se. Tuolin ympäri kävelykin lisää jo terveyttäsi! Tauot voivat olla erimittaisia ja voit ripotella niitä tarpeidesi ja mahdollisuuksiesi mukaan päivääsi, punainen laatikko kuvassa. Jos sinusta tuntuu, ettet ehdi, tee tuo tuolin kierto nyt heti, viivästyivätkö hommasi? Tuskin.

**Päätin auttaa sinua tässä asiassa.** Lue eteenpäin.

# KENKÄ-RALE

Palveleva kenkäkauppa, myös erityisjalkineet



Parasta pitoa  
kitkapohjilla!

Jäällä nastat  
avuksi!

**TÖÖLÖNTORINKATU 7, HELSINKI**  
 ti-pe klo 10.00-17.30, la klo 9.00-14.00  
 puh 09 495 697 • 050 471 5860  
 info@kenka-rale.fi • www.kenka-rale.fi





**Paikallaanolon katkaiseminen** on tärkeintä! Muuta asentoasi monta kertaa päivässä, nouse ylös, vaihda tuoli. Staattinen asentosi keskeytyy, vähennät kuormitusta tuki- ja liikuntaelimestöllesi, aktivoit lihaksiasi.

Jos olet yhtään tutustunut minuun, tiedät, että *someniskavaivoista* eroon on missiini. Jotta sinä pääset eroon niistä! Sen vuoksi päätin tehdä **viiden päivän workshopin Some-taukojumppaa**. Jos et ole vielä mukana, tervetuloa mukaan tästä: <https://ryhtiworkshop.gr8.com/> Saat viidelle päivälle hyviä vinkkejä ja harjoitteita.

**Kevyttä liiaskelua** arjessasi on aina, kuvan keltainen laatikko. Ole siis kiitollinen tiskikoneen täyttämistä, imuroinnista, pyykkien kuivumaan laittamisesta, kauppareissuista. (vaikka aina ei mieli olisi niin kiitollinen.) Nämä kaikki vaativat sinulta liikkumista! Nämä tekevät sinulle hyvää!

**Riittävä uni**, sininen laatikko on asia, josta ei koskaan voi puhua liikaa. Hienoa, että se huomioidaan myös näissä UKK instituutin suosituksissa. Älä tingi yöuniasi. Uni palauttaa ja hoitaa

kehoasi ja mieltäsi. Yön aikana aivot ikään kuin siivoavat ja järjestävät oikeat asiat oikeisiin kaappeihin, jotta seuraavana aamunakin oikeat asiat löytyvät oikeista kaapeista.

Nyt tauotuskin lasketaan! Edellä mainittu some-taukojumppa/ryhtiworkshop selvittää sinulle mm. mitä voit tehdä parissa minuutissa, mitä hammaslääkäri puhui tulitikuista, opit istumaan oikein ja miten saat taivaallisen olon viisipiikisellä.

*Voi paremmin,*

Eveliina Rusi  
hyvinvoinninoppaasi



**Amin Asikainen** on yksi menestyneimmistä suomalaisista nyrkkeilijöistä, joka nykyään toimii valmennuksen monitoimimiehenä sekä perheenisänä. Hektiseen arkeen ei mahdu säännöllinen käynti hierojalla.

”Kireys olkapäässä aiheutti niin kovaa kipua, etten neljään kuukauteen ole liikkeitä voinut suorittaa puhtaasti. Itsekseni olen koittanut hieroa olkapäätä ja laitella kaiken maailman salvoja, mutta ei siitä ole ollut apua. Sain B-Cure Laserin käyttööni pari viikkoa sitten ja olen käyttänyt sitä iltaisin saunan jälkeen. Pahimmat kireydet ovat jo lieventyneet ja liikerata on selkeästi parantunut. Olen vakuuttunut ja aion ehdottomasti jatkaa laserin käyttöä.”



Amin Asikainen sai B-Cure Laser -hoidosta avun pitkään vaivanneeseen olkapäävammaan.

## Tehokasta kivunhoitoa kotonasi

Monipuolisen laserterapian on kliinisesti todistettu edistävän haavojen ja kudosisvammojen paranemista sekä lievittävän laajaa kirjoa erilaisia nivel- ja lihaskipuja. Terapia on käytössä kipuklinikoilla, fysioterapeuteilla ja jo yli tuhannessa suomalaiskodissa.



### Raija Kallio, eläkeläinen

”Minulla todettiin nivelrikko sormissa jo 90-luvulla. Kipua on hoidettu jatkuvasti vahvemmilla kipulääkkeillä, kunnes lopuksi söin vahvinta lääkettä jatkuvana kuurina. Siitä huolimatta sormet olivat aivan turvoksissa, eivätkä kestäneet edes lakanan hipaisua. Kesällä 2020 hankin B-Cure Laser Sport -laitteen ja sain avun parissa viikossa. Olen lopettanut kipulääkkeet, nukun hyvin ja mieli on virkeä.”

### Vivian Suominen, keihäänheittäjä

”Kun minulla todettiin rasisurmurtuma selkärangassa, luulin jo, että kausi jää kokonaan väliin. Hankimme B-Cure Laserin ja muutaman hoitokerran jälkeen huomasin kivun hellittävän. Se antoi uskoa, että kudoksessa tapahtuu paranemista. Jatkoisin hoitoa itsenäisesti kahdesti päivässä ja lääkärinikin ihmetykseksi murtumalinja meni kiinni kahdessa kuukaudessa.”



### Hannu Eloranta, golf-harrastaja

”Sain laserilla apua viisi kuukautta vaivanneen tenniskyynärpään hoidossa. B-Cure antoi yli 80 % kivunlievityksen heti ensimmäisellä 6 minuutin kokeilukerralla. Uskomatonta! Ostin laitteen heti ja hoitovaste oli erinomainen myös kipuilevassa polvivammassa. Suosittelen!”

### Timo Pehkonen, fysiatri, Oulun kaupungin kuntoutuspalvelut

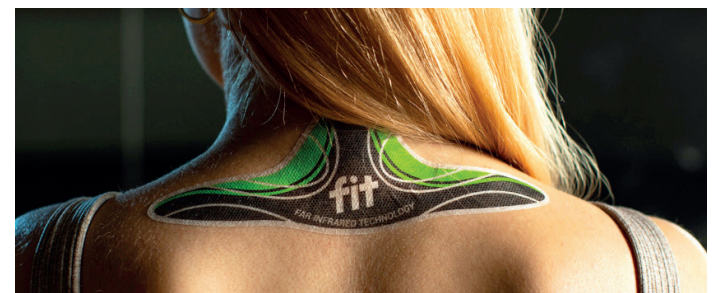
”Pyrimme vastaanotollamme käyttämään ei-lääkkeellisiä kivunlievitysketjuja ja B-Cure-laserhoitoa on käytetty kivunhoidon tukena. Osa vaikeistakin kiputiloista kärsivistä potilaista on saanut lievitystä kipuun, liikkumiseen ja liikeratoihin jo muutamman viikon hoidon aikana. Parhaimmillaan oirelievitys on ollut hoitojakson jälkeen noin pari viikkoa.”

### B-Cure Laser kivun ja haavojen kotihoitoon



Laserhoito (LLLT) tehostaa kehon omaa immuunijärjestelmää ja vahvistaa solusignaaleja. Se nostaa elimistön entsyymituotantoa ja vapauttaa endorfiineja. Laser lisää elimistössä myös kollageenin ja elastiinin, joita keho tarvitsee kudosisvaurioiden korjaamiseksi, luonnollista tuotantoa.

- Akuutti ja krooninen kipu • Tulehdukset
- Rasitusvammat • Lihaskivut • Nivelrikko
- Haavat • Palovammat • Kudosisvauriot



### Lääkkeettömät kipulaastarit paikalliskipuun

Uusi, lääkkeetön kipulaastari hyödyntää kehon omia lämpö- ja infrapunasäteitä parantaen kudoksen verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Kliiniset tutkimukset todistavat laastareiden lievittävän lihaskipuja ja nivelkipuja sekä kuukautiskipuja. Laastarin kipua lievittävä vaikutus alkaa nopeasti ja kestää viisi vuorokautta.

”Olen pitkään kärsinyt nivelrikon aiheuttamista kivuista olkapäässäni, sormissa ja polvessa. Olen koittanut lievittää kipua kipulääkkeillä ja -geeleillä, mutta mikään ei ole toiminut niin hyvin kuin nämä laastarit! Ihana nukkua ilman kipua”, kertoo **Sirkka Mäkelä**, hammaslääkäri Jyväskylästä.