



PÄÄKAUPUNKISEUDUN
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Kevät 2023 / Vären 2023

LUUVALO

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



Tässä lehdessä mm.

MediYoga
Reumahoitajat
Potilasturvallisuus

Tietoa, vertaistukea ja toimintaa!



LUUVALO

KEVÄT 2023 / VÄREN 2023

JULKAISIJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan
Reumayhdistykset sekä
Helsingfors Svenska
Reumaförening

TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys / Luuvalo
Talvikkitie 34
01300 Vantaa

PÄÄTOIMITTAJA

Jyrki Laakso
luuvalolehti@gmail.com

TOIMITUSKUNTA

Elina Poijärvi
Marja Jormanainen
Matti Virkkunen
Paula Pöntynen
Ralf Pauli
Kati Sironen
Laura Pukarinen
Lena Lindfors

OSOITTEENMUUTOKSET YHDISTYKSIIN

Espoon Reumayhdistys
040 589 4773

Helsingin Reumayhdistys
050 4318861

Helsingfors Svenska
Reumaförening rf
050 421 2120

Vantaan Reumayhdistys
09 857 3167

TAITTO

Timo Saari
timo.a.saari@gmail.com

PAINOPAIKKA

Punamusta Oy

PAINOSMÄÄRÄ

5 000 kpl
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset
eivät vastaa julkaistujen
mainosten sisällöstä.

**SEURAAVA LUUVALO ILMESTYY
ilmestyy SYKSYLLÄ 2023**

KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN TERVIS SPA -KYLPYLÄÄN 17. - 22.4.2023

Matkan hinta on **580 €**

Katso oman yhdistyksesi ohjelmisivuilta
paljonko yhdistys tukee matkaa.

Ilmoittaudu 15.2.2023 mennessä
puhelimitse 040 764 2691 tai
sähköpostilla reumayhdistysvantaa@gmail.com!

Hintaan sisältyy:

- laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki Viking XPRS:llä kansipaikoilla
- bussimatkat Tallinna-Pärnu-Tallinna suomenkielisen oppaan kanssa
- majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa (1 hh lisämaksu 180 €)
- puolihoitoateriat kylpylähotellissa (aamiainen ja päivällinen)
- lääkärintarkastus ja yhteensä 12 kylpylähoitoa
- kylpylän järjestämä viihdeohjelma
- saunan ja allasosaston käyttö päivittäin aukioloaikoina
- matkatavarahyttien käyttö laivamatkojen aikana



Matkaohjelma:

Maanantai 17.4.

- Helsingistä Tallinnaan klo 10.30 – 13.00 Viking XPRS:llä.
- Laivalla lisämaksusta brunssi ruokajuomineen, 21 €/henkilö, varataan ja maksetaan etukäteen.
- Tallinnan satamasta matka jatkuu kohti Pärnuä, jonne matkaa noin 130 km.
- Saapuminen Pärnuun ja Tervis Spahan, majoittuminen ja päivällinen.

Tiistai 18.4. - perjantai 21.4.

- Buffetaamiainen ja buffetpäivällinen päivittäin.
- Kylpylähoitoja päivittäin.

Lauantai 22.4.

- Buffetaamiaisen jälkeen lähdetään Tallinnaan
- Satamassa jää ostosaikaa.
- Viking XPRS lähtee Tallinnasta klo 17.00 ja Helsinkiin saavutaan klo 19.30.
- Laivalla lisämaksusta bistrobuffet ruokajuomineen, 30 €/henkilö, varataan ja maksetaan etukäteen.



Pärnun on Viron kylpyläkohteista monipuolisin ja perinteisin, ja Tervis Spa yksi Pärnun monipuolisimmista. Kylpylän vapaa-ajankeskuksessa on 25-metrinen uima-allas, lastenallas, japanilainen allas, poreallas, vesiliikunta-allas sekä erilaisia saunoja. Keskuksessa on myös kuntosali, kauneushoitola sekä liikuntasali. Kylpylässä toimii oma ruokala, sekä kahvila/baarit. Muita palveluja mm. pöytätennis, hammaslääkäri, elintarvikemyyntipiste, kirjasto, kokoustilat, seurustelutilat. Kylpylässä on hissit.

Huoneissa on suihku, wc, puhelin, viileäkaappi, tv. Erilliset vuoteet, laminaattilattia. Useimmissa huoneissa parveke. Kaikki huoneet ovat savuttomia allergiahuoneita.

Kylpylähotelli ei ole täysin esteetön, vaikka suuressa osassa pystyykin liikkumaan pyörätuolilla. Altaaseen ei ole erillistä luiskaa.



HELSINGIN REUMAYHDISTYS KOKOAA VAPAAEHTOISIA

Syksyllä asetuimme uusiin tiloihin Malmilla. Kuulemani mukaan tilat on koettu kodikkaiksi. Ongelmana on ollut, että osa remonteista on viivästynyt huomattavasti luvatusa ja kiinteistönhuollossakin on ollut parantamisen varaa. Näistä olemme aktiivisesti yhteydessä vuokranantajaan. Syyskokouksen päätöksen mukaisesti saatamme myös harkita omaa toimitilaa.

Retket ja monet tapahtumat ovat olleet suosittuja. On kuitenkin huomattu, että puolipäiväisen työntekijän tunnit eivät tahdo riittää, jos pitää osallistua

moniin retkiinkin. Hallitukseen kuuluvilla jäsenillä taas on jo hallitushommissa paljon tekemistä. Jos voisit ajatella esimerkiksi joskus ehkä vetäväsi museo- ja muun retken tai kenties auttavasi tilaisuuksien järjestelyissä tai muissa hommissa oman kiinnostuksesi mukaisesti, ilmoita tästä yhdistyssihteerillemme Lauralle toimistoon. Ilmoittautuminen ei sido mihinkään, ja omasta toiminnasta voi päättää tapauskohtaisesti. Ja esimerkiksi retken vetäjä saa toki vaivanpalkaksi oman retkensä maksutta.

Muutenkin ideat yhdistyksen toimintamuodoiksi ovat aina tervetulleita, samoin kuin myös kokemukset ja näkemykset vaikutustyötä ajatellen. Vaikutustyölle on tarvetta, lähes kaikki pitkäaikaissairaita koskevat järjestelmät ovat muutoksessa palveluista toimeentuloturvaan.

Toivotan hyvää talvea ja kevättä näinä vaikeina aikoina ja kaikki uudetkin jäsenet lämpimästi tervetulleiksi mukaan yhdistyksen toimintaan!

Mikko Remes
puheenjohtaja Helsingin Reumayhdistys

TACK FÖR EN GIVANDE TID

”Dags att ta nya tag!” var rubriken på min ordförandespalt i senaste Luuvalo – nu är det dags för vår förening att välkomna en ny ordförande och för min del att säga ”tack för mig” efter ett kvartsekel som ordförande. Jag fortsätter dock att arbeta för föreningen som styrelsemedlem. I vår nya ordförande, **Viveka Hagmark**, får Föreningen en kunnig och engagerad ledare med breda samhällskontakter. Som styrelsemedlem ser jag fram emot att få samarbeta med Viveka!

Då jag på höstmötet år 1997 valdes till ordförande var föreningen helt okänd för mig. Jag hade nyss flyttat tillbaka till Helsingfors efter att i sex år arbetat som socialattaché vid Finlands ambassad i Stockholm. Några av mina vänner som var medlemmar i föreningen uppmanade mig komma med på höstmötet. Efter sex års bortavaro och som nybliven pensionär tyckte jag att det var ett bra sätt att knyta nya kontakter och få nya intressen så jag gav mig i väg till Stora Robertsgatan. Helt överraskande föreslogs jag under mötets gång till ordförande. Den tidigare ordföranden ställde av hälsoskäl inte upp för återval. Så fick jag då verkligen nya kontakter och ett nytt intresse!

Den första tiden som ordförande hade jag mycket att lära. Till all lycka var flera av medlemmarna i styrelsen väl insatta i föreningens verksamhet efter att i många år ha verkat i styrelsen.

Under de år som gått har mycket hänt både i samhället och i föreningen. Det senaste vad samhället beträffar är grundandet av välfärdsområden som skall överta ansvaret för social- och hälsovården i vårt land. Det är viktigt också för vår förening att följa med hur reformen i praktiken kommer att fungera och hur den enskilda individens behov beaktas.

I föreningen har nya verksamhetsformer för information, rehabilitering och social samvaro utvecklats såsom motionsdagarna, Spa-resorna till Estland, Reumadagen mm. För föreningen är det nu av största vikt att igen få medlemmarna med i verksamheten efter de tunga åren av restriktioner och isolering på grund av coronapandemin.

Tiden som ordförande har varit mycket berikande och gett mig många positiva upplevelser. Jag vill tacka styrelsen och alla medlemmar för gott samarbete och

aktivt engagemang under de år som gått och önskar vår nya ordförande välkommen i vår krets!



Gunvor Brettschneider
Ordförande
Helsingfors Svenska Reumaförening

HYVINVOINTIA 2023

Vuosi 2022 meni nopeasti kriisien saattelemana. Selviytyttyämme koronasta Venäjä hyökkäsi naapurissamme Ukrainaan. Tämän seurauksena inflaatio ja korot lähtivät nousuun. Näiden epävarmuustekijöiden lisäksi tämän vuoden alusta sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottaminen on siirtynyt hyvinvointialueiden vastuulle.

Hintojen noustessa olemme halunneet pitää yhdistyksen jäsenmaksun ennallaan, madaltaa kynnystä osallistua yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin ja ryhmäliikunta tunneille. Ryhmäliikuntaa voi kokeilla maksutta ja ensimmäisen ryhmän jälkeen seuraaviin ryhmiin voi osallistua edullisempaan hintaan. Myös Reumatroppi saa jatkoa ensi vuonna.

Nyt vuoden alusta hyvinvointialueet ovat aloittaneet toimintansa. Palveluiden järjestäminen on siirretty suuremmille hartioille ja rahoitus siirtyi kunnilta valtiolle. Uudistuksessa mielenkiinto liittyy erityisesti rahoituksen riittävyteen, koska rahoitus on siirtynyt kunnilta val-

tiolle. Vantaa-Keravan hyvinvointialueen tämän vuoden budjetti on 57 miljoonaa alijäämäinen. Miten alijäämä katetaan? Valtiolta saatavalla lisärahoituksella ja hyvinvointialueen talous tulee olla kahden vuoden sisällä tasapainossa alueiden aloittamisesta. Verrattuna vanhaan aikaan kunta sai itse päättää kuinka paljon kunnan budjetista käytetään sotepalveluihin, tarvittaessa kunta pystyi omilla päätöksillään ottamaan velkaa ja muuttamaan veroäyriä.

Meidän sotepalveluiden käyttäjien näkökulmasta tärkeintä on taata palveluiden saatavuus, pitää huoli henkilöstön saatavuudesta ja henkilöstön pitovoimasta.



Matti Virkkunen
puheenjohtaja
Vantaan reumayhdistys

ON KIITOKSEN AIKA

Esboon Reumayhdistykselle, kuten monille muillekin, vuosi 2022 oli kuin uusi alku, kun pääsimme vihdoin koontumaan ja tapaamaan toisiamme. Koronavuodet opettivat miten tärkeää on toisen ihmisen näkeminen, fyysinen lähellä olo, yhteinen kokeminen. Meille tärkeitä kohtaamisia järjestyi mm Reumatropin parissa kotimuseossa, syyslehtien haravoimisessa, luonnon ihmeiden etsiskelyssä, lempikirjojen parissa ja joulukorttien arkastelussa. Siitä kiitokset troppaajillemme **Katille** ja **Pirjolle**. Kiitos myös fibroyhmää aktiivisesti vetäneelle **Lenalle**.

Syksyn kohokohtiin kuului myös lähialueen yhdistysten tapaaminen 18.11. Auroran kappelissa. Ohjelmassa oli äänimaljarentoutusta, reumatropia ja tutustumista toisiimme ruoka- ja kahvitauoilla. Iloksemme 40 henkeä kuudesta eri yhdistyksestä oli noudattanut kutsumme. Kiitos järjestäjille ja emännille sekä erityisesti **Dora Muzikille** äänimaljarentoutuksesta ja Reumaliiton **Jenni Karvoselle** troppaamisesta!

Yhdistykseemme on saatu uusia aktiivisia jäseniä, myös hallitukseen. Uusista jäsenistämme yllättävän moni on ilmoittanut KILTA-rekisteriin olevansa kiinnostunut vapaaehtoistyöstä ja jopa hallitustyöskentelystä. Vuoden verran hallituksessa toiminut **Sauli Nurmi** siirtyy nyt yhdistyssihteeriksi ja toimistonhoitajaksi, onnittelut hänelle. Kiitämme lämpimästi pitkäaikaista toimistonhoitajamme **Anne Vikkulaa** ja toivotamme hänelle onnea seuraavaan elämänvaiheeseen.

Kiitos myös päätoimittaja **Jyrki Laaksole**, Matka-Agenteille ja Viking Linelle onnistuneesta Luuvalo-risteilystä. Samoin Reumaliitolle syyskuussa Vierumäellä järjestetyistä liittopäivistä. Kiitos **Tarja Pajuselle** potilasturvallisuuteen liittyvästä luennosta syyskokouksemme yhteydessä (kts. juttu tässä lehdessä).

Kiitos kaikille hyvästä yhteistyöstä ja Hyvää Uutta Vuotta 2023!



Paula Pöntynen
Paula Pöntynen, puheenjohtaja
Espoon Reumayhdistys
Ordförande i Esbo Reumaförening

TACKENS TID

För Esbo Reumaförening, liksom för många andra, år 2022 var som en ny start när vi äntligen fick samlas och träffa varandra. Korona åren lärde oss hur viktigt det är att se andra människor. Den fysiska närvaron och gemensamma upplevelser. För oss viktiga sammankomster var bl.a med Reumatroppi, som besökte ett hembygdsmuseum, krattande av höstlöv, att leta efter naturens underverk av olika slag. Liksom att berätta om ens egna favoritböcker, eller att pyssla julkort. Vi tackar **Kati** och **Pirjo** för detta. Tack också till **Lena** som aktivt dragit fibro kamratstödgruppen.

Till höstens höjdpunkter hörde också träffen med närområdets föreningar den 18.11, som hölls i Aurora Kapell i Träskända. I programmet ingick tex avslappning med olika slagverk, Reumatroppi med utevistelse, och så bekantade vi oss med varandra under lunchen samt kaffepausen.

Till vår glädje hade 40 personer från sex olika föreningar tackat ja till vår inbjudan.

Tack till alla värdinnor, **Dora Muzik** med sina slagverk och **Jenni Karvonen** för ”tropping”.

Vår förening har fått nya aktiva medlemmar, också med i styrelsen. Förvånansvärt många har meddelat i KILTA-registret sej vara intresserade av frivilligarbete, t.o.m av att jobba i styrelsen. **Sauli Nurmi** som sitter i styrelsen, kommer nu att jobba som vår föreningssekreterare och byråsekreterare, vi önskar lycka till. Och vårt varmaste tack också till **Anne Vikkula**, som varit vår byråsekreterare i många år. Vi önskar henne lycka till i ett nytt skede i livet.

Tack också till chefredaktören **Jyrki Laakso**, Matka-Agentit och Viking Line för en lyckad Luuvalo-kryssning. Liksom till Reumaförbundet, som ordnade förbunds dagar i september på Vierumäki. Tack **Tarja Pajunen**, som höll oss ett föredrag om patientsäkerhetsfrågor i samband med vårt Höstmöte. (se tidningen)

Tack till alla för ett gott samarbete och ett Gott Nytt År 2023!



Perjantai-illan viihdyttiin ja saatiin tietoa

Viitisenkymmentä matkailusta kiinnostunutta Luuvalon lukijaa tuli saamaan tietoa ja viihtymään ensimmäiselle lukijamatkallemme.

Lokakuun lopussa yhdistysten väki kokoontui Viking XPRS:lle saamaan tietoa ja viihtymään risteilyllä. Risteilyn alussa Luuvalon päätoimittaja esittäytyi ja esitteli mukana olleet lehden toimituskunnan jäsenet. Saimme kuulla Matka-Agenttien ja Viking Linen vihjeitä etenkin esteettömään matkustamiseen liittyen. Vielä ennen ruokailua ja muuta viihdeohjelmaa kokenut matkaja Liisa Vatanen kertoi kokemuksistaan.

Poimintoja risteilyllä pidetyistä esityksistä:

Matka-Agentit, Ilse Samuelsson

Matkapakettilain mukaan matkanjärjestäjän kerrottava mm. matkan toteutumisen edellyttämä **minimiosanottajamäärä ja se, sopiiko matka liikuntarajoitteisille**. Liikuntarajoitteisille soveltumaton tarkoittaa, että matkalla ei ole esteetöntä hotellia eikä esteettömiä kuljetuksia, ja mahdollisilla retkillä kävellään ainakin jonkin verran. Vanhoissa kaupungeissa

bussikierrokset voivat olla jopa mahdollisia, bussilla ei pääse kaikkien kohteiden läheisyyteen tai edes hotellin eteen. Liikuntarajoitteisten asiakkaiden kohdalla esimerkiksi hotellin sijainti sekä palvelut huomioidaan jo matkan suunnittelu- ja varausvaiheessa.

Matkanjärjestäjän on muistutettava **matkavakuutuksesta** matkaa varattaessa (esim. matkavahvistuksessa). Matkanjärjestäjä ei kuitenkaan voi velvoittaa ketään ottamaan vakuutusta, eikä myöskään tarkistaa, onko asiakkaalla tarvittavat vakuutukset. Asia on jokaisen matkustajan oman harkinnan varassa ja vastuulla. Vakuutus kannattaa ottaa heti matkavarauksen jälkeen tai kun varausmaksu maksetaan: silloin se kattaa mahdolliset ennen matkaa tapahtuvat, sairastumisen tms. vuoksi tapahtuvat peruutukset. Kannattaa myös huomioida, että lääkärintodistus ei enää vaikuta peruutuskuluihin!

Kun lähdetään esteettömälle matkalle, on tärkeää huomioida **apuvälineet ja avustustarve**. Jo varausvaiheessa on ilmoitettava tiedot pyörätuolista ja muista mahdollisista apuvälineistä sekä avustustarpeesta. Kuljetusyhtiöt tarvitsevat ennakkoon seuraavat tiedot pyörätuolia käyttävistä matkustajista ja heidän pyörätuoleistaan:

- manuaalinen vai sähkökäyttöinen pyörätuoli
- sähköpyörätuolin virtalähde (kuiva- vai märkäakku)
- onko pyörätuoli kokoon taitettava
- mitat kokoon taitettuna (pituus (cm) x leveys (cm) x korkeus (cm) sekä paino (kg)).

Viking Line, Christina Rönnman

Viking Line tarjoaa Reumaliiton **jäsenille erikoishinnat**, jotka löytyvät sivulta www.vikingline.fi/edut/reumaliitto.

Vuosi 2023 on **juhluvuosi Tukholmassa**. Se on Kuninkaannin 500-vuotisjuhluvuosi, joten nähtävää riittää. Juhlavuoden kalenteri Kuninkaannin sivuilla päivittyy koko ajan: www.kungligaslotten.se/kalendarium.

Muitakin juhlia riittää: Kuninkaallinen ooppera täyttää 250 vuotta ja kaupungintalo 100 vuotta.

Sunnuntaista keskiviikkoon lähtevillä lähdoilla on saatavilla **seniorihinnat**, esimerkiksi Tukholmaan neljän hengen hytti merinäköalalla 54 euroa.

Viking Glory ja Grace tekevät Turusta risteilyjä. Senioreille on edulliset hinnat maanantain ja tiistain risteilyillä.

Piknik-risteily vaikka **yhdistyksen kokouksen** merkeissä klo 14.15-20.00. Risteilyllä on tarjolla napostelubuffet kokoustilassa sekä hulppea Viking Buffet.



Matka-Agenttien Ilse Samuelsson ja Viking Linen Christina Rönnman antoivat hyvää tietoa ja arvokkaita vinkkejä risteilyistä ja muuten matkoista kiinnostuneille.

Matka-Agenttien tarjontaa 2023:

Vuonna 2023 ovat edelleen tarjolla esteettömät lomamatkojen kesto-suosikit Teneriffa, Kreetta ja Toscana. Tulossa on myös Luuvalo-lehden lukijoiden oma matka Toscanaan syyskuussa.

Uutuuksina ovat tulossa mm. Dekkarielämykset Englannissa mm. Poirotin ja Marplen jäljillä. Uutta on myös Elämäniloa Irlannissa. Dublinin ja lähiympäristön matka soveltuu lievästi liikuntarajoitteisille, mutta ei pyörätuolilla liikkuville.

Monien kaipaamat Norjan vuonoristeilyt jatkuvat, nyt suoraan Helsingistä loistoristeilyllä palveluista ja täysihoidosta nauttien. Kahden viikon risteily soveltuu lievästi liikuntarajoitteisille, mutta pyörätuolilla liikkuville ei ole lisäretkimahdollisuuksia kohteissa.

Viking Linen tarjontaa 2023:

Hulvaton musiikkikomedia Parisuhdepelejä vuorokauden risteilyllä Turusta tammikuussa.

Hyvinvointiristeily Viking Gloryllä 28.1. ja hyvinvointi-päiväristeily Tallinnan 22.4.

Flame Jazz Cruise 10.2.

Tulossa viini-, shampanja- ja whiskeyristeilyjä.

«HALUAISITKO SINÄ TÄMÄN DIAGNOOSIN?»

Osa IV

ELÄKE EVÄTÄÄN – AINAKIN ALUKSI

Kertaus: Reunainen sai monien vuosien ja vaiheiden jälkeen kummallisen diagnoosin, josta kukaan ei tuntunut tietävän mitään, paitsi Heinolan Reumasairaala.

Heinolan Reumasairaalan fibromyalgian sopeutumisvalmennuksessa saatu monipuolinen tieto ei lisännyt tuskaa vaan päinvastoin. Oli helpottavaa kun tunsit muitakin samanlaisista ongelmista kärsiviä. Jaettu ilo on kaksinkertainen, mutta jaettu suru-kipu-tuska vain puolikas entisestäään. Uudet ystävytydet toivat myös uusia harrastuksia, kuten kirjallisuudopintoja Jyväskylän yliopiston Kuopion kesäyliopistossa talven viikonloppuina järjestetyt kirjoittamisen ja erityisesti draaman opintosuoritukset. Niitä seurasivat Hämeen Kesäyliopiston Pentinkulma-päivät ja kirjoittajakurssit Santtoriin poluilla. Tiukkojen työviikkojen ja kuukausien vastapainoksi tietenkin.

Istumatyö – istumaharrastus – matkatyö – matkaharrastus. Istuminen toimistossa, autossa, junassa, lentokentillä, lentokoneissa, kokouksissa, illallisilla, luennolla. Istumalihakset siinä väsyivät terveiltäkin. Kivut ja krampit siis palasivat entistä ehoimpina. Väsytti kuin Virtasta toimistolla ja kotona. Mieleen palautuivat Heinolan sosiaalitädin ohjeet osatyökyvyttömyyseläkkeestä.

Varsinaiseen eläkeikään oli vielä yli kymmenen vuotta, vaikka eläkesäätiötä olin perustamassa ja johtamassakin. Siispä eläkehakemuksen papereita sorvaamaan. Omatoimisuus siinäkin kostautui, kun ensimmäinen yritys palasi bumerangina ja evättynä.

«Millaisen työnantajan lausunnon sinä siihen eläkehakemukseen laitoit?» kysyi esimieheni.

Jatkoa seuraa ehkä...

R
e
u
n
a
i
n
e
n



IHANA KEVÄINEN KREETA

9.-16.5. • alk. 1.499,-

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

Lähellä on myös Hanian kaupunki, Kreetan sykkivä sydän!

Matkalla retki Haniaan, sekä kreikkalaista tunnelmaa hotellin teemailloissa. Puolihoitoateriat, esteetön hotelli Eria Resort. Mukana suomalainen matkanjohtaja.



NORJAN VUONOILLE – SUORAAN HELSINGISTÄ RISTEILLEN

25.5.-8.6. • alk. 1.527,- / 20.7.-3.8. • alk. 1.717,- (to-to, 14 yötä)

Viime kesän suosikkiristeilyt jatkuvat: MSC-varustamo palaa jälleen Itämerelle ja seilaa suoraan Helsingistä kahden viikon mittaisilla risteilyillä maailman kauneimmalle rannikolle Norjaan.

Mukana suomalainen matkanjohtaja, täysihoidoateriat laivalla.

HUOM! Lisäretket maissa eivät sovellu pyörätuolia käyttäville.

OMATOIMIMATKALLE – minne vain, milloin vain!

Onko sinun toivekohteesi Barcelona, Berliini, Curacao, Dublin, Espanjan aurinkorannikko, Gran Canaria, Ljubljana, Nizza, Wien... vai joku muu? Pyydä tarjous!

Hanna Huttunen selätti *fibromyalgian*

Hanna Huttunen saapuu haastatteluun silminnähdän raikkaana ja energisenä.

Hannaa haastatteli Pirjo Jokela.

Hanna kärsi kovista kivuista ja väsymyksestä murrosiästä lähtien. Pahimmillaan kivut olivat niin kovia, ettei pystynyt edes koskettamaan käsivarsiaan. Aamut menivät kerätessä voimia, jotta pystyi käymään kaupassa tai viemässä roskat ja loppupäivä meni levätessä.

Hannan kivut ovat poistuneet ja hän arvioi, että jos häntä nyt tutkittaisiin, ei hän edes saisi fibromyalgiadiagnosia. Hän ei sitä kaipaa, mutta jos lipsuu ruokavalioista tai valvoo muutamana yönä liian pitkään niin kyllä elimistö muistuttaa fibromyalgiasta. Hanna on huomannut, että hänelle pahinta on tärkkelys -varsinkin gluteeni ja peruna ja jos niissä lipsuu, niin nivelissä tuntuu. Perunat Hanna korvaakin kasviksilla ja tekee itselleen manteli- ja siemenpohjaisia viljattomia leipiä. Pastan ystäville Hanna suosittelee papu- tai kikhernepastaa. Riisin käyttö kohtuudella kasviksiin yhdistettynä voi sopia osalle fibromyalgiasta kärsiville, tässä on kuitenkin ruuansulatukseen liittyviä henkilökohtaisia eroja.

Hannalla meni ruuansulatus niin pahaan kuntoon, että alkuun hän ei sietänyt mitään tärkkelystä, ei edes gluteenittomia viljoja. Vaikka fibromyalgia ei ole varsinaisesti tulehdussairaus, niin taustalla on kuitenkin matala-asteinen tulehdus elimistössä. Fibromyalgiaan liittyy usein se, että suoliston bakteerikanta ei ole ihan kunnossa ja epäterve bakteerifloora syn-



Hanna Fuengirolan kulttuurimaisemissa. Takana Rooman valtakunnan aikaisen kalsuolaamon sekä kylpylän arkeologiset kaivaukset

nyttää myrkyllisiä aineita, jotka pääsevät verenkiertoon, jumiutuvat kudoksiin ja aiheuttavat kipua.

Hanna kertoo olleensa toipumisen alkutaipaleella katkera lääkäreille, jotka sanoivat, että ”tämän kanssa elät loppuelämäsi”. Miksi edellä kipuihin vaikuttavia asioita ei avattu, miksi ei kerrottu ruokavalion vaikutuksesta.

Hannalle käänne tapahtui, kun hän hakeutui iho-ongelmien takia ravintoon perehtyneen lääkärin vastaanotolle. Lääkäri totesi Hannalla olevan mahdollisesti bakteerien epätasainen suolistossa. Tämä vahvistui myös laboratoriotutkimuksissa. Hanna sai ruokavalio-ohjeet, oikean lääkeytimen ja sitä tukevan ravintolisäpaketin. Iho-ongelmat motivoivat Hannaa ruokavaliossa, sillä hän halusi takaisin kauniin, sileän ihon, joka oli tuolloin hilseilyt vereslihalle asti.

Suoliston bakteerikantaan vaikuttava lääkitys ja ruokavalion muutokset alkoivat

vaikuttaa jo kuukaudessa ja huomattava muutos myös kiputiloihin tuli muutama kuukaudessa.

Hanna kertoo kansantajuisesti mihin kaikki perustuu.

Suoliston hermosto, toiset aivot.

Vagusherma, jota kiertäjähermoksikin kutsutaan, on ihmisen pisin hermo ja yltää suolistosta aivoihin asti. Suolistossa on yli sata miljoonaa hermosolua. Näiden hermosolujen avulla kulkee viesti, kun olemme nälkäisiä tai kun olemme täynnä. Nämä suoliston hermosolut välittävät myös mielihyvää, kun syömmme ruokaa josta pidämme.

Onneksemme nämä solut uusiutuvat kaiken aikaa -kaikkialla koko kehossa. Vuoden päästä vanhoja soluja on vain noin 10 % jäljellä. Jos suolistossa ovat päässeet valtaan vääränlaiset hiivat ja

patogeenit bakteerit, jotka käyttävät ravinnokseen huonosti sulanutta tärkkelystä ja sokereita, ne haluavat pysyä vallassa ja saavat meidät haluamaan mielihyvää tuottavaa mössöä. Kun vaihdamme ruokavalion terveelliseksi niin alamme ruokkia toisenlaista bakteerikantaa ja jo kuukaudessa huomaamme eroja, suolistossa tapahtuu vallankumous.

Muutos ruokatottumuksissamme on iso haaste. Hanna kuvailee haastetta AA kerhoa vastavaksi. Tätä haastetta ei tule katsoa liian pitkällä perspektiivillä. Tänä ruokin itseäni hyvin ja teen fiksut valinnat -askel kerrallaan. Päivä päivältä voin paremmin.

Hanna kertoo, ettei hänen ole tarvinnut tinkiä ruokailun laadusta. Ravintolat tekevät mielellään lihan tai kalan rinnalle kauniin ja maukkaan salaatin tai muut kasvislisukkeet. Hanna on myös kehittänyt uusia leipäreseptejä.

Hanna kehottaa kantamaan käsilaussa palan tummaa suklaata ja saksanpähkinöitä, jotka sopivat pikkunälkään tai vaikka kahvin kaveriksi pieniksi herkkupaloiksi.

Kuntoutumisensa jälkeen Hanna valmistui diplomiravintoneuvojaksi vuonna 2010 ja diplomiravintoterapeutiksi vuonna 2011. Hanna tekee yksilöllistä ravintoneuvontaa ja koulutuksia niin etänä kuin perinteisellä vastaanotolla sekä yksityishenkilöille kuin yrityksillekin www.ravintopolku.fi. Hanna on myös kirjoittanut kaksi tietokirjaa; Kivuton - opas toipumiseen (BasamBooks 2020) ja Kiputus - Fibromyalgiasta vapauteen (Atar 2016).



Lukijamatka aurinkoiseen

Toscanaan 30.9. - 7.10.2023



Italian vehreä Toscana tarjoaa upeita maisemia, taidetta, suuria makunautintoja ja historiaa. Tämä taiteen ja viinin mekka kätkee sisäänsä lukuisia tarinoita, pieniä kyliä ja vaihtelevia maisemia. Toscanan alue on niin ikään tunnettu viinintuotannostaan, ja rypäleviiväiset ulottuvatkin silmänkantamattomiin. Matkalla tutustut ihanaan Firenzeen ja kaltevasta tornistaan tunnettuun Pisaan.

Lucignano on viehättävä, pieni kylä Toscanan sydämessä. Matkaa Firenzeen on noin 110 km, Pisaan noin 175 km ja Roomaan noin 210 km. Ainutlaatuinen esteetön hotelli I Girasoli sijaitsee keskellä lumoavaa maaseutua, Lucignanon historiallisen kylän vieressä. Alue vie helposti sydämen ja tarjoaa upeat puitteet rentouttavalle lomalle. Täällä uit uima-altaassa keskellä huikaita maisemia, nautit ravintolassa laadukkaita toscanalaisen keittiön herkkuja sekä viinejä ja lomaillet lämpimän Toscanan syysaurinkon alla.

Lämpimästi tervetuloa mukaan Luuvalon lukijamatkalle!

Hintaan **1699 €/hlö** sisältyy:

- * Finnairin reittilennot Helsinki-Rooma-Helsinki veroineen
- * matkatavarat 23 kg/hlö
- * lentokenttäkuljetukset kohteessa
- * majoitus 7 vrk I Girasolissa jaetussa kahden hengen huoneessa
- * puolihoito (aamiainen ja illallinen)
- * Firenzeen ja Pisan retket esteettömällä bussilla
- * Tuomiokirkon ja kastekappelin sisäänpääsymaksut Pisassa
- * viininmaistajaiset hotelliin läheisyydessä sijaitsevalla viinitalalla
- * suomenkielisen matkanjohtajan palvelut
- * Luuvalon edustaja matkalla mukana

Lisämaksusta:

- * yhden hengen huonelisä 150 €/hlö
- * liityntälennot (Finnair) muualta Suomesta
- * etukäteen varatut istumapaikat Finnairin lennoille
- * apuvälinevuokraus kohteessa



Matkan tiedustelut ja varaukset myynti@matka-agentit.fi, puh. 09 2510 2080

Reumahoitaja apunasi

Reumahoitaja on reumasairauksiin perehtynyt asiantuntija, joka on tärkeä jäsen reumapotilasta hoitavassa reumatiimissä. Mitä reumahoitaja tekee ja mistä hänet löytää?

Reumahoitaja on sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja, joka työskentelee tavallisimmin reumatautiin poliklinikalla, lastentautien poliklinikalla tai terveyskeskuksessa. Asiantuntijahoitajana reumahoitaja on perehtynyt syvällisesti reumasairauksiin ja siihen liittyvään lääkehoitoon. Reumahoitaja toimii lääkärin työparina, mutta myös moniammatillisen työryhmän jäsenenä reuman kokonaisvaltaisessa hoidossa ja kuntoutuksessa.

Lähellä potilasta

Reumahoitaja seuraa varsin itsenäisesti potilaiden vointia ja hoidon toteutumista. Hoitovastuu säilyy potilaan omalla lääkärillä. Reumahoitajan työssä korostuvat keskeisenä sairauden ja lääketieteellisen hoidon seuranta, sairauden aktivoitumisen ja hoidon tarpeen arviointi, lääkityksen tehon ja sivuvaikutusten seuranta. Reumahoitajan keskeinen tehtävä on

potilaan ohjaus ja neuvonta. Potilasohjauksessa kerrotaan reumasairaudesta ja sen lääkityksestä, elämäntapojen ja itsehoiton merkityksestä ja sairauden omaseurannasta. Reumahoitajan työssä on myös tärkeää sairauden ja sen lääkityksen tehon sekä sivuvaikutusten arviointi ja seuranta.

Reumahoitaja hoitaa myös puhelinneuvontaa ja -vastaanottoa, jonne potilas voi ottaa yhteyttä kertoakseen voinnin muutoksista tai kysyäkseen verikoetuloksista ja lääkityksestä. Reumahoitajat pitävät itsenäisiä hoitajavastaanottoja, joissa voidaan toteuttaa erilaisia toimenpiteitä kuten muun muassa lääkkeiden antoa ja itsehoitettävien lääkkeiden ohjausta sekä erilaisia testejä.

Lähde:
Reumatolo www.terveyskyla.fi/reumatolo



Pirjo Murto, sairaanhoitaja

Kuka olet ja miten päädyit reumahoitajaksi?

Olen Pirjo Murto. Valmistuin sairaanhoitajaksi 1984 ja erikoistuin 1988. Aloitin uran Kivelän sairaalan reumaosastolla.

Mikä työssäsi on parasta ja mikä ikävintä?

Parasta on potilaiden kanssa työskentely. Nykyresursseilla valitettavasti työ on kiireistä.

Missä reumahoitajia on pääkaupunkiseudulla?

Reumahoitajia on Kolmiosairaalassa kaksi kokoaikaista ja kaksi puoliaikaista, Jorvissa

kaksi ja Peijaksessa yksi. Vantaalla on 1-2 hoitajaa ja Espoossa tietäkseni yksi Tapiolassa. Helsingin perusterveydenhuollossa ei ole yhtään reumahoitajaa!

Miten reumahoitajan pakeille pääsee?

Jos on potilaana meillä, pääsee ajanvarauksella. Myös lääkärin vastaanoton jälkeen voi päästä tapaamaan hoitajaa.

Jos saisit päättää, miten järjestäisit reuman hoidon?

Iso kysymys! Perusterveydenhuoltoon pitäisi panostaa.

Järjestölähtöiset kokemuksen asiantuntijat ovat kokemustoimijoita



Kokemustoimijat ovat haastavan elämäkokemuksen omaavia, pitkäaikaissairaita, vammaisia, vammautuneita henkilöitä tai heidän läheisiään, jotka välittävät kokemustietoa.

Kokemustiedon avulla kohti parempia palveluja

Kokemustoiminnassa pyritään siihen, että kokemuksellinen tieto otetaan huomioon sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden suunnittelussa, kehittämisessä ja toteuttamisessa että sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten koulutuksessa eri oppilaitoksissa. Kokemustoimijan tuoma asiakkaan näkökulma voi olla erittäin arvokas myös yksityisille organisaatioille, kuten kuljetus- ja matkailu- tai palvelualojen yrityksille. Kokemustoimijat tuovat palveluja suunnittelevien ammattilaisten asiakasraateihin ja työryhmiin uudenlaista tapaa ajatella ja toteuttaa asioita. Kokemuksellinen tieto tukee ammattihenkilöstön teoriaosaamista tuomalla käytännön tietoa palvelujen suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen. Kokemustoimijoiden arjen asiantuntijuus tarjoaa ammattilaisil-

le ja opiskelijoille mahdollisuuden peilata teorian tiedon kautta saatua näkökulmaa käytännön kokemuksiin sairauksista ja vammoista. Kun ammattilaisten ymmärrys ja osaaminen potilaan, vammaisen ihmisen tai heidän läheisensä kokemuksesta syvenee, he voivat käyttää saamaansa tietoa asiakkaiden tarpeiden entistä parempaan tunnistamiseen ja edelleen palveluiden ja toiminnan kehittämiseen. Jokainen kokemustoimija on osaltaan rakentamassa meille kaikille parempaa ympäristöä ja yhteiskuntaa.

Iloa arkeen merkityksellisen toiminnan kautta

Kokemustoimijalle toiminta voi antaa mahdollisuuden vaikuttaa tärkeisiin asioihin, onnistumisen iloa, merkityksellisyyttä ja uusia ystäviä. Haastavan elämäntilanteen kääntäminen voimavaraksi ja osallisuutta tukeva toiminnaksi voi tarjota uusia näköaloja elämään ja tukea näin myös kokemustoimijan hyvinvointia. Kokemustoimijamme ovat olleet mukana kehittämässä käypä hoito -suosituksia ja sairaaloiden palvelupolkuja sekä arvioimassa luontopolkujen esteettömyyttä ja

haavanhoitotuotteita. Kokemustoimijoita tarvitaan kaikkialla, missä palveluja suunnitellaan ja kehitetään ihmisiä varten. Verkoston jäsenjärjestöjen yhteensä 700 kokemustoimijan joukossa on sekä nuoria että iäkkäämpiä ihmisiä. Toiminnassamme on myös nuoria kokemustoimijoita, jotka haluavat vaikuttaa itselleen tärkeään asiaan erityisesti sosiaalisessa mediassa. Reumaliitto järjestää kokemustoimijoi-

den peruskoulutuksia joko itsenäisesti tai yhteistyössä verkoston muiden järjestöjen kanssa. Jos olet kiinnostunut kehittämistä ja vaikuttamistehtävistä, otathan yhteyttä Suomen Reumaliittoon.

Jaana Juosila
suunnittelija
Kokemustoimintaverkosto.fi

• Kokemustoimijat tuovat asiakkaan tai potilaan polkua jo läpikäyneen tai siinä läheisenä olleen näkökulmaa palvelujen kehittämisen ja arvioinnin tueksi.

• Jokainen kokemustoimija on jonkin Kokemustoimintaverkoston järjestön jäsen. Kokemustoimijalla on myös aina oman järjestön tuki kokemustoimijana toimimiseen.

• Kokemustoimijalla on aina tehtävänsä koulutus. Kokemustoimijan perus- ja jatkokoulutuksiin hakeudutaan verkoston jäsenjärjestöjen kautta.

• Kokemustoimija toimii pääasiassa suhteessa henkilöihin, joilla ei ole vastaavaa kokemusta haastavasta elämäntilanteesta, vammaisuudesta, vammasta, sairaudesta tai niissä läheisenä olemisesta.

• Kokemustoimijat voivat pitää luentoja, lyhyitä puheenvuoroja tai alustuksia. He voivat olla mukana erilaisissa koulutuksissa, keskusteluissa, työryhmissä, työpajoissa, kehittämisessä ja suunnittelussa.

Asiakas- ja potilasturvallisuuden mallimaa luodaan yhdessä

Asiakas- ja potilasturvallisuudella tarkoitetaan sosiaali- ja terveydenhuollossa toimivien ammattilaisten ja organisaatioiden periaatteita ja toimintoja, joiden tarkoituksena on varmistaa palvelujen ja hoidon turvallisuus sekä suojata asiakkaita ja potilaita vahingoittumiselta. Se on sitä, että saa oikeaa palvelua, hoitoa ja hoivaa. Se on oikeaan aikaan ja oikealla tavalla annettua ja siitä aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa. Jokainen voi myös itse vaikuttaa ja osallistua palvelujen ja hoidon turvalliseen toteutukseen.

Sosiaali- ja terveysministeriön helmikuussa 2022 julkaisema asiakas- ja potilasturvallisuusstrategia ja toimintasuunnitelma vuosille 2022–2026 sitouttaa sosiaali- ja terveydenhuollon asettamaan turvallisuuden etusijalle, huolehtimaan henkilöstön osaamisesta ja hyvinvoinnista sekä vahvistamaan asiakkaiden ja potilaiden osallisuutta. Tässä kansallisessa strategiassa asiakkaan, potilaan ja läheisten osallisuus ja heidän kokemuksensa hyödyntäminen kehittämisessä on nostettu keskeiseksi teemaksi.

Haitoista aiheutuu Suomessa vuosittain yli miljardin euron kulut
OECD:n tuoreimpien arvioiden mukaan terveydenhuollon kustannuksista jopa 13 prosenttia kuluu hoidossa tapahtuneiden virheiden ja haittojen korjaamiseen. Kun tämä tieto suhteutetaan kustannuksiin Suomessa, laatupoikkeamat, haitat, vaaratapahtumat ja viiveet aiheuttavat Valtiontalouden tarkastusviraston (VTV) mukaan yli miljardin euron vuosittaiset kulut. Haitoista noin puolet olisi vältettävissä ennakoimalla ja suojautumalla riskeiltä.

Asiakkaan ja potilaan osallisuus turvallisuuden varmistajana
Osallisuuden edistäminen on sisäinrakennettu osa sosiaali- ja terveydenhuollon toimintakulttuuria. Asiakkaiden ja potilaiden sekä heidän läheistensä osallisuuden edellytyksistä huolehtiminen tulee olla osa jokaisen sote-ammattilaisen arkipäivää.

Asiakkaat ja potilaat ovat usein oman tilanteensa asiantuntijoita ja kumppaneita omissa palveluissaan ja hoidossaan. Myös läheisten osallisuus sekä heidän antamansa tieto ja tuki ovat merkityksellisiä. Tiedon, ohjauksen ja neuvonnan antaminen riittävästi, ymmärrettävästi ja monimuotoisesti on edellytys sille, että voi osallistua ja olla tasavertainen toimija omassa hoidossaan ja palveluissaan. Se edellyttää myös kannustusta ja rohkaisua ammattilaiselta kertoa oireistaan, toiveistaan ja huolistaan sekä muista mieltä askarruttavista asioista tai huomaamisistaan epäkohdista. Luottamuksellinen ja arvostava suhde ammattilaisen kanssa edistää osallisuutta itseään koskevaan päätöksentekoon ja lisää kyvykkyyttä ja hyvinvointia arjessa sairauden kanssa.

Hyvinvointialueiden kannattaa seurata osallisuuden toteutumista esimerkiksi sisällyttämällä se johdon raportointiin. Osallisuuden vahvistumista tulee tukea työnantajien järjestämällä täydennyskoulutuksella.

Palveluiden käyttäjien kokemukset ja palaute ovat tärkeitä

Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmä on olemassa vain asiakkaita ja potilaita varten eikä järjestelmällä ole itseisarvoa. Toiminnan päämäärä on taata asiakkaiden sekä potilaiden turvallinen ja laadukas hoito ja palvelu. Turvallisuus syntyy yhteistyössä asiakkaiden ja potilaiden sekä heidän läheistensä kanssa.

Palveluiden käyttäjillä on usein ammattilaisia kokonaisvaltaisempi kuva eri palveluyksiköiden yhteistyöstä ja yhteensovittamisen haasteista. Heidän kokemuksensa paljastavat ne tilanteet, jotka aiheuttavat turvattomuuden tai epätietoisuuden tunnetta.

Asiakkailta, potilailta ja läheisiltä saatava tieto sekä heidän osallistumisensa asiakas- ja potilasturvallisuudessa on arvokasta. Myös vaaratapahtumailmoitukset ja niissä esiin tuodut kehittämisehdotukset ovat tärkeitä tietolähteitä. Asiakkaiden ja potilaiden mahdollisuutta ilmoittaa kokemuksistaan tulee vahvistaa. Ilmoitusten tuottamaa tietoa kannattaa järjestelmällisesti hyödyntää turvallisuutta ja laatua kehitettäessä.

Systemaattinen sekä helposti toteutettava ja avoin palautteen ja kehittämisselohdotusten kerääminen ja hyödyntäminen ovat keinoja, joilla potilaat ja heidän läheisensä voidaan entistä paremmin ottaa mukaan toiminnan laadun ja turvallisuuden varmistamiseen.

Turvallinen lääkehoito syntyy yhdessä
Meistä jokainen voi varmistaa turvallista lääkehoitoa esimerkiksi ylläpitämällä ajantasaisista listaa omasta lääkähoidosta. Lääkityslistaan tulee kirjata tieto kaikista lääkkeistä, myös ilman reseptiä käytetyistä lääkkeistä, itsehoitolääkkeistä sekä rohdos- ja ravintolisävalmisteistä. Kirjatessa tietoja apuna voi käyttää lääkepakkauksia. Myös ajantasainen tieto sairauksista, allergioista turvaa hoitoa.

Ajantasaisen lääkityslistan avulla terveydenhuollon ammattilainen saa todellisen kokonaiskuvan lääkähoidosta ja pystyy sen tiedon avulla selventämään mm. mitä yhteisvaikutuksia tai sivuvaikutuksia lääkkeistä mahdollisesti on tai

miten käytetyt rohdos- ja ravintovalmisteet saattavat haitata muun lääkähoidon onnistumista. Ylläpitämällä lääkityslistaa ja pyytämällä ammattilaiselta käymään lista myös säännöllisesti läpi varmistetaan osaltaan ajantasainen ja oikea tieto. Lääkityslistan voi tehdä, vaikka ruutupaperilla, pyytää apteekista tai ammattilaiselta hoitoyksikössä käydessä. Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA on hyvä kysymyslistaus, jonka avulla voi arvioida omaa lääkehoitoa.

Osallisuus tunnistamiseen sosiaali- ja terveyspalveluissa

Tunnistamisella tarkoitetaan niitä keinoja, joilla varmistetaan, että oikea henkilö saa oikean hoidon, hoivan tai palvelun. Oikea tunnistaminen on yksilöllisen, turvallisen ja hyvän palvelun ja hoidon perusta sekä olennainen osa asiakas- ja potilasturvallisuutta. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen tehtävänä on tunnistaa asiakas ja potilas luotettavasti. Lisäksi ammattilaisen vastuulla on osallistaa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelua käyttävä tunnistamiseen.

Palvelun käyttäjä on tärkeä aina omalta osaltaan ja kykyjensä mukaan osallistua tunnistamiseen. Tunnistamisessa henkilötiedot varmistetaan aina kahdella tavalla. Se toteutuu kertomalla aina itse oma nimi ja syntymäaika sekä näyttämällä henkilöllisyystodistus. Hoidossa ollessa henkilöllisyys voidaan tarkistaa myös esimerkiksi henkilötietorannekkeesta. Näin varmistetaan, että kyseessä on varmasti oikea henkilö.

Turvallisuus luodaan yhdessä

Tulevien vuosien aikana asiakas- ja potilasturvallisuustyötä tehdään kansallisesti yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön strategian ohjaamana. Tukena on Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskuksen valmisteleva ja hyvinvointialueille suunnattu toimenpideohjelma. Siinä kuvataan konkreettisesti tehtävät, joiden myötä etenemme kohti tavoitetta olla asiakas- ja

Turvallisuus on tekoja.

”Ammattilaiset suunnittelevat hoitoa ja palvelua yhdessä muun kanssa. Mä voinkin osallistua ja tulla kuululliseksi sekä sitoutua siihen, mitä ollaan yhdessä sovittu.”
- Nuutti, sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakas

Tehdään Suomesta asiakas- ja potilasturvallisuuden mallimaa 2026 - Yhdessä vältämme haittoja!

Tutustu asiakas- ja potilasturvallisuusstrategiaan: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161858>

potilasturvallisuuden mallimaa vuonna 2026.

Asiakas- ja potilasturvallisuusstrategia sisältää neljä kärkeä:

- kehitämme ja teemme turvallisuustyötä yhdessä asiakkaiden, potilaiden ja läheisten kanssa
- huomioimme ammattilaisten hyvinvoinnin ja turvallisuusosaamisen
- etenemme turvallisuus edellä kaikissa organisaatioissa
- parannamme olemassa olevia hyviä käytäntöjä.

Tartutaan toimeen, sillä turvallisuus tehdään yhdessä.



Tarja Pajunen

erityisasiantuntija
Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskus
Pohjanmaan hyvinvointialue
tarja.pajunen@ovph.fi
040 182 0904

Lisätietoa netistä:

asiakasjapotilasturvallisuuskeskus.fi

stm.fi/asiakas-ja-potilasturvallisuus

www.fimea.fi/documents/160140/762468/Selko-opas+verkkoon+sivuittain.pdf

[/www.fimea.fi/documents/160140/762468/Lotta_kyselylomake_FINAL.pdf?bde1659-10aa-7f22-2e48-600e22bc0a90?t=1579256824363](https://www.fimea.fi/documents/160140/762468/Lotta_kyselylomake_FINAL.pdf?bde1659-10aa-7f22-2e48-600e22bc0a90?t=1579256824363)

pakes.pohjanmaanhyvinvointi.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/05/kuvaus-tunnistamisen-menettelyista.pdf

Visio: Suomi asiakas- ja potilasturvallisuuden mallimaa 2026 – vältämme vältettävissä olevan haitan

Strateginen kärki 1 Yhdessä asiakkaiden ja potilaiden kanssa	Strateginen kärki 2 Hyvinvoivat ja osaavat ammattilaiset	Strateginen kärki 3 Turvallisuus ensin kaikissa organisaatioissa	Strateginen kärki 4 Parannamme olemassa olevaa
Tavoite 1.1 Lisäämme osallisuutta turvallisuuden parantamiseksi	Tavoite 2.1 Varmistamme turvallisuusosaamisen ja sen lisääntymisen läpi työuran	Tavoite 3.1 Avoin ja saatavilla oleva tieto ohjaa toimintaamme ja lisää turvallisuutta	Tavoite 4.1 Lisäämme lääkehoidon turvallisuutta yhteisillä toimintatavoilla
Tavoite 1.2 Edistämme asiakas- ja potilasturvallisuustyötä samaa tahtia	Tavoite 2.2 Luomme turvallisuutta tukemalla työhyvinvointia	Tavoite 3.2 Varmistamme kaikille turvalliset etä- ja digipalvelut	Tavoite 4.2 Huolehdimme laitteiden ja tietojärjestelmien käytön turvallisuudesta
Tavoite 1.3 Asiakkaiden, potilaiden ja läheisten kokemukset ohjaavat palveluidemme kehittämistä	Tavoite 2.3 Parannamme turvallisuutta aktiivisella johtamisella	Tavoite 3.3 Turvallisuuskulttuuri on toimintamme perusta	Tavoite 4.3 Yhtenäistämme hyvät infektio- ja turvallisuustietojen käytännöt

Vahvistamme ja luomme edellytykset kansalliselle ja alueelliselle turvallisuustyölle



MediYoga

MediYoga eli lääkinällinen jooga on Ruotsissa kehitetty terapeuttinen, rauhallinen ja rentouttava joogamuoto joka sopii kaikille. Sen juuret ovat klassisessa kundalinijoogassa, mutta MediYogan perustaja **Göran Boll** on soveltanut ja rauhoittanut osia niin, että harjoitukset sopivat myös ihmisille joilla on erilaisia rajoitteita. MediYoga on vuodesta 1995 kehittänyt useita omia harjoituksia ottaen erityisesti huomioon nykyajan ihmisten tarpeet.

Punainen lanka MediYogassa on pitkä, tietoinen syvähengitys. Hengitys yhdistetään hitaasti tehtyihin liikkeisiin. Joogan perus on juuri siinä, että liikkeet tehdään tietoisesti oman kehon viestejä kuunnellen sekä olemalla läsnä nykyhetkessä, tässä ja nyt.

MediYogasta on tehty useita kliinisiä tutkimuksia eri sairaaloissa Ruotsissa ja Yhdysvalloissa joissa on pystytty todistamaan sen positiiviset vaikutukset terveyteen ja stressitason laskuun kehossa. Sen avulla hoidetaan m.m. sydänsairauksia ja korkeaa verenpainetta, selkävaivoja, työuupumusta, stressiä, migreeniä

ja jännityspäänsärkyä, unettomuutta, kroonista kipua, neurologisia sairauksia sekä parannetaan ja ylläpidetään kehon ja nivelien liikkuvuutta.

Tuntiin kuuluu syvähengitysharjoituksia, yksinkertaisia hitaasti tehtäviä liikkeitä oman toimintakyvyn mukaan, rentoutus sekä lyhyt meditaatio/hengitysharjoitus. Liikkeet tehdään joogamatolla maaten tai istuen tai tuolilla istuen, riippuen terveydentilasta. Harjoitus kestää tunnin.

Espoon Reumayhdistyksen MediYoga toteutetaan etänä Zoomin kautta tiistaisin klo 11-12. Mukaan mahtuu osallistujia myös muista yhdistyksistä, katso ilmoitus Espoon aukeamalta.



Heidi Sundquist
MediYoga-ohjaaja

Kokemuksia MediYogasta

MediYogasta on tullut tärkeä osa minulle ja varmaan monelle muullekin ryhmämme jäsenistä. Odotamme jo tiistaipäivää, kun pääsemme rentoutumaan ja voimme omaa kehoa kuunnellen unohtaa hetkeksi säryt ja kivut ja kaiken ympärillä tapahtuvan hyöriän.

Olen ollut mukana jo lähes neljä vuotta ja aiemmin tapasimme Kauklahden Asu- ja eläkeskuksessa, mutta koronan myötä siirryimme omiin koteihimme ja kyllä se toimii erittäin hyvin myös tietokoneen ruudun kautta. On siinä hyvinkin puoli, että ei tarvitse sateessa ja tuiskussa lähteä liikkeelle, vaan voi

levittää alustan omalle matolle ja aloittaa alkurentoutuksen kuunnellen omaa hengitystään ja rauhoittua.

Myös niinä päivinä, kun on oikein kivulias tai kankea, voi saman tehdä tuolilla ja liikkeiden teko ja rentoutukset onnistuvat hyvin. Tunnin jälkeen on ihana tunne siitä, että liikkeiden pehmeys ja rentouttava musiikki ja Heidn ohjaus on antanut raukeuden, mutta myös uutta virtaa päivittäiseen tekemiseen. Suosittelen kaikille kokeilua ja tervetuloa ryhmään.

Marjatta Kuusijärvi



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

KELAN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA KRUUNUPUISTOSSA 2023

85257 Nivelreumaa sairastaville

jaksot 28.-31.3.2023 ja 27.-29.9.2023

85259 Selkärankareumaa sairastaville

jaksot 2.-5.5.2023 ja 25.-27.10.2023

85258 Nivelreumaa sairastaville

jaksot 1.-4.8.2023 ja 13.-15.12.2023

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEJA 2023

myös **SJÖGRENIN OIREYHTYMÄÄ, SYSTEEMISIÄ SIDEKUDOSSAIRAUKSIA** sekä **VASKULIITTISAIRAUKSIA** sairastaville

KYSY LISÄÄ!

LISÄTIEDOT

kuntoutus@kruunupuisto.fi
puh. 040 684 6488

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

KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Vielä kerran maskeista

Maapallolla on kulkutauteja ilmennyt kautta aikojen. Viimeisin niistä on koronavirus-tauti (COVID-19), jonka aiheuttaja on SARS-CoV-2-virus. Reilu pari vuotta sitten koronaviruspandemian alkuvaiheessa keskusteltiin päivittäin maskien käytön tarpeellisuudesta. Virus on edelleenkin aktiivinen, ihmisiä sairastuu ja kuolee siihen. Aktiivinen keskustelu sekä maskeista että koronaviruksesta on siis edelleenkin aiheellista.

Koronan alkuvaiheessa THL ja viranomaiset vakuuttivat, että maksien käyttöä ei suositella. Sanottiin, että suomalaiset eivät opi käyttämään oikein maskeja. Ne saattavat edistää taudin etenemistä, niistä on jopa haittaa! Myös kansalaiset itse alkoivat keksiä syitä, miksi maski ei minulle sovi: silmälasit huurtuvat, eikä maski sovi pukeutumistyylini, se on minulle henkilökohtainen turvallisuushaitta.

STM osti professori **Mäkelältä** kymmenillä tuhansilla euroilla raportin, jossa lopulta sanottiin, että maskeista ei ole hyötyä tällaisessa tilanteessa, tieteellinen näyttö puuttui. On kuitenkin tutkimus- ja käytännön tietoa Espanjantaudin (lintuinfluenssa) aikaisesta maskinkäytöstä. Sen aikaisilla kangasmaskieillakin havaittiin olleen hyötyä taudin etenemisen estämisessä. Herää ajatus, että em. raportin kysymyksen asettelu oli varmaankin tehty siten, että juuri tässä nimenomaisessa koronaviruspandemiassa maskeista ei ole näyttöön perustuvaa hyötyä. No eipä tietenkään, tätä meillä ei ollut ollut aikaisemmin. Rahan haaskausta koko homma!

Ihmistä viisaampi virus

Edellinen suuri pandemia oli Espanjantauti. Se ilmaantui ensimmäisen maailmansodan aikaan vuonna 1918. Sen alkulähde oli Kansasissa, USA:ssa, ei siis Espanjassa kuten nimestä voisi päätellä. Niin Espanjantaudin kuin koronaviruspandemian aiheuttaa virus. Nämä virukset leviävät varsin helposti pisaroidsa, yskiessä, puhuessa, laulaessa, pinnoilta. Mitä enemmän ihmisiä on ahtautunut samaan tilaan (esimerkiksi kauppa, juna tai hissi), sitä helpommin virus tarttuu.

Virustauteihin on harvoin täsmälää-

rettä. Mutta me saimme todella nopeasti rokotteen. Paras tapa selvitä kulkutaudeista on ottaa siihen kehitetty rokotus ja suojautua viruksilta muutoin mahdollisimman hyvin esim. käyttämällä maskia. Harvoin voidaan totaalisesti eristäytyä, eikä se näytä suojaavan tartunnoilta esim. Kiinassa, missä ihmisiä eristetään jopa kuukausiksi taudin pelossa. Virus on ihmistä viisaampi! Virusten torjunnassa käsihygienia on tärkeää. Huolellinen saippuapesu käsille toimii todella hyvin, myös käsidesiä voi käyttää. Koska koronavirus leviää pisaroina, on hyvä opetella yskimään ja aivastamaan pois ympäristöstä.

Maskien käyttösuositus

Toisen koronapandemia-aallon uhatessa, 30.10.2020 THL lopulta suosittelee maskien käyttöä. Maskia olisi erityisesti suositeltavaa käyttää niissä tiloissa, joissa on paljon ihmisiä. Koska meillä lainsäädäntö ei mahdollistanut pakollisuutta, Suomessa virallisesti siis vain suositeltiin, mutta esim. Saksassa maskin käyttö oli pakollista. Jos meilläkin olisi ollut selkeä ohje, turha vellominen mediassa olisi jäänyt pois. Nyt käytetään ja sillä siisti! Olisi vähä resurssiamme käytetty muuhun tarpeellisempaan.

Tuli monenlaisia maskien käyttösuosituksia. Lopulta vastuu siirtyi alueellisille viranomaisille. Virallisesti käyttöä suositeltiin seuraavissa tilanteissa ja seuraaville henkilöille:

- Julkisessa liikenteessä, jossa lähikontakteja ei aina voida välttää.
- Koronavirustestiin hakeutuvat henkilöt matkalla näytteenottoon ja ennen testituloksen valmistumista.
- Riskialueelta Suomeen saapuvat matkustajat heidän siirtyessä maahan-

tulopisteeltä karanteeniin tai jos heillä on karanteenin aikana välttämätön syy liikkua kodin ulkopuolella.

Kasvomaskia voi käyttää alueellisen viranomaisen suosituksen mukaan myös muissa tilanteissa, joissa lähikontaktien välttäminen ei ole mahdollista. Alueelliset viranomaiset voivat riskinarvion perustuen tarvittaessa antaa omat rajatunnat suosituksensa alueensa joukkoliikenteeseen. Esim. VR, Finnair ja monet liikkeet suosittelevat asiakkaille maskin käyttöä.

Espanjantaudin aikana ei ollut maskeja laajasti saatavilla, kuten nyt on. Silloin niitä ommeltiin harsokankaasta. Meillä piti olla valtakunnallisessa varmuusvarastossa kaikille riittävästi maskeja. Niitä toki oli, mutta ei riittävästi ja ainakin osa oli jo vanhentuneita, käyttökelvottomia. Suomessakin kansalaiset alkoivat ommella itse kasvomaskia, kunnes saimme niitä riittävästi kaikkien käyttöön.

Kannattaako maskia vielä käyttää?

Koronainfektio ei ole vielä ohitse. Uusia viruksen variaatioita ilmaantuu ja aaltoja tulee. Mutta tällä hetkellä meillä ei ole enää yleistä maskisuositusta. 14.4.2022 on viimeisin THL:n info, jossa yleinen maskisuositus poistui.

Joulukuun alussa julkaistiin laaja satunnaistettuja kokeita koskeva tutkimus kasvusojuusten vaikutuksesta ilmvälitteisten hengitystieinfektioiden ehkäisemisessä. Sen mukaan kasvusojuussuosituksesta yhdessä muiden suojauskeinojen kanssa on hyötyä niin koronavirus- kuin

muiden hengitystieinfektioiden leviämisen ehkäisyssä väestössä. Kasvosuojus-suositus vähensi hengitystieinfektioiden määrää väestössä, aikuisilla ja muihin suojauskeinoihin kuten käsihygieniaan yhdistettynä.

Maskia voi edelleen käyttää oman harkinnan mukaan. Erityisesti jokaisen, jolla on immuunivastetta heikentävä sairaus, kuten jokin reumasairaus tai sen hoito, tulee olla erityisen huolellinen tartuntojen välttelystä. Vältellä kannattaa. Uusimpien tutkimusten mukaan sairastettujen koronan uusintainfektioiden lukumäärä ei suojaa vakavilta taudin komplikaatioilta, vaan päinvastoin! Jos mahdollista, kannattaa pyrkiä olemaan terveenä!



Riitta Luosujärvi
Dosentti, reumatologia



Suuria lukuja!

Suomessa espanjantautiin kuoli noin 20 000 ihmistä, maailmassa kuolleita oli 30–100 miljoonaa.

THL tilaston mukaan marraskuun loppuun mennessä on 1,4 miljoonaa suomalaista sairastunut koronaan, ja heistä reilut 7000 on kuollut. Tätä kirjoittaessa marraskuun lopussa on sairaalahoitossa koronan vuoksi 918 suomalaista, ja heistä 18 oli tehohoidossa. Suomessa koronakuolleisuus asukasta kohden on noin viisinkertainen EU:n keskiarvoon nähden.

1.12.2022 globaali koronavirusinfektioiden kokonaismäärä oli 648 124 523, heistä oli kuollut 6 640 644. Parantuneita oli 626 021 602.

Lokakuussa oli Euroopassa annettu noin 13 miljoonaa koronarokotetta.

Pandemia on vielä kesken. Nyt näyttää, että kuolleita on vähemmän kuin Espanjantaudissa.

THL:n suositus

THL:n yleinen kasvomaskisuositus kansalaisille poistui 14.4.2022 kolmea poikkeusta lukuun ottamatta:

THL suosittelee maskin käyttöä edelleen julkisissa sisätiloissa ja liikennevälineissä

- niille, jotka hakeutuvat koronaepäilyn vuoksi hoitoon tai testiin
- niille, joilla on hengitystieinfektion oireita, mutta kodin ulkopuolella liikkuminen on välttämätöntä
- niille, jotka tietävät altistuneensa koronavirukselle (esim. perheessä on todettu tartuntoja) ja kodin ulkopuoliset lähikontaktit eivät ole vältettävissä.

Oireisille suositellaan aina ensisijaisesti pysymistä kotona oireiden väistymiseen saakka.

Suosituksen päivityksestä huolimatta jokainen voi oman harkintansa mukaan edelleen käyttää maskia esimerkiksi sellaisissa sisätiloissa, joissa lähikontaktien välttäminen on vaikeaa.

”Erityisesti rokottamattomien 12 vuotta täyttäneiden sekä kaikkien, joilla on riski saada vaikea koronatauti rokotuksista riippumatta, kannattaa harkita sellaisen maskin käyttöä, joka suojaa myös kantajaansa tehokkaasti”, sanoo THL:n ylilääkäri **Otto Helve**.

Maskityypit

Maskeja on kolmea tyyppiä:

Hengityksensuojain on henkilönsuojain, joka suojaa käyttäjänsä ilmateitse leviäviltä hiukkasilta.

Kirurgisia suu-nenäsuojuksia käytetään ensisijaisesti terveydenhuollossa. Niiden

tarkoitus on suojata potilasta henkilökunnan uloshengitysilmaalta. Ne eivät suojaa käyttäjänsä ilmateitse leviäviltä infektioilta ja hiukkasilta. Tarkempaa tietoa saa Työterveyslaitoksen verkkosivuilta. FFP-luokitus kertoo maskin suojaustehosta. FFP3-luokan suojausteho on korkein, 99 %, FFP2-luokan toiseksi korkein 94 % ja FFP1-luokan maskeissa suojausteho on alhaisin.

Kangasmaskit eivät Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan suojaa käyttäjänsä. Ne keräävät tehokkaasti uloshengitettyjä mikrobeja ja lyhentävät pisaroiden lentomatkaa yskäsyn, puhumisen, laulamisen jälkeen. Pisaroiden lentomatka jää alle puolen metrin, niiden eteneminen siis pysähtyy eikä tauti enää leviä. Myös 2 metrin turvaväli on hyvä pitää. Kangasmaski pitää vaihtaa puhtaaseen 30–60 min välein ja pestä se esim. valkopesuohjelmalla. Kangasmaskien tärkein vaikutus on siten muiden suojaaminen.



*Anna Vikkula toimi 6 vuotta
Espoon reumayhdistyksen
toimistonhoitajana.
Kiitos Annalle!*



Kuusi lähiseudun yhdistystä kävi Espoon vieraana. Yhteistyössä on voimaa!

AHKERA LIIKKUJA JA LIKUTTAJA



Marjatta Sykkö

syntyi 31.8.1944 Tornionjoen laak-
sossa Karungissa ja kuoli yllättäen
11.1.2022 kotonaan Espoon Suur-
pellossa. Sairauksistaan huolimatta
Marjatta harrasti liikuntaa koko ikän-
sä. Hän oli loppuun asti mm Suomen
Ladun jäsen ja aktiivinen toimija.
Marjatta toimi monipuolisesti myös
reumasairaiden hyväksi. Hän oli Es-
poon Reumayhdistyksen pitkäaikai-
nen jäsen ja kunniajäsen. Reumayh-

distyksen hallituksessa Marjatta vastasi
liikunnasta, hankki liikuntapaikat ja
-ohjaajat kaikille liikuntaryhmille
kuolemaansa asti. Viimeisiksi kesken-
jääneiksi tehtäviksi jäivät Kauniaisten
vammaisneuvoston ja Reumaliiton
valtuuston jäsenyys. Marjattaa jäivät
kaipaamaan tytär **Maarit** perheineen ja
tyttärenpoika **Samuel** sekä suuri määrä
ystäviä ja yhteistyökumppaneita.

Paula Pöntynen
Espoon Reumayhdistyksen pj

 KIR-FIX

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, Elännontie 5

Ma-pe klo 11-16

Puh. 010 400 6120

VERKKOKAUPPA
KIR-FIX.FI

-10 %
KOODILLA
REUMA

HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

Helsingin Reumayhdistys ry

Malmin raitti 17 A, 00700 Helsinki
p. 050 431 8861, s-posti: helsingin.reumayhdistys@gmail.com
www.helsinginreumayhdistys.fi
www.facebook.com/helsinginreumayhdistys

Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

Toimistolla työskentelee osa-aikainen yhdistyssihteeri **Laura Pukarinen**. Yhdistyssihteerin työajat ovat maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10–14. Tervetuloa kysymään, tutustumaan ja tekemään hankintoja Reumapuotiin toimiston aukioloaikoina ja tapahtumien yhteydessä. Toimistolla on maksutta, jäsenetuhintaan tai tutustumista varten esitteitä ja oppaita sosiaali- ja terveystalveluista ja eri reumasairauksista, Reumaliiton adresseja sekä myytävänä Reumapuodissa keskiviikkokerholaisten valmistamia käsitöitä.

HALLITUS vuonna 2023

Puheenjohtaja Mikko Remes

Muut jäsenet: Satu Nupponen, Tiina Kosti, Anna-Kaarina Kairamo, Lotta Sanneh, Katrin Kohlbach

JÄSENMAKSU vuonna 2023 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, Luuvalehti kaksi kertaa vuodessa sekä kaikki näillä sivuilla näkyvä toimintamme. Tervetuloa mukaan.

OSOITTEENMUUTOKSET, SÄHKÖPOSTIOSOITTEET

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

VERTAISTUKI JA -NEUVONTA

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

Tukihenkilöt:

Dermatomyysiitti

Anna-Kaarina Kairamo p. 050 560 5315 / s-posti ak.kairamo@gmail.com

Fibromyalgia ja polymyalgia

Sirkku Zonzi p. 050 374 4802 / s-posti sirkku.zonzi@hotmail.com

Nivelreuma (arthritis, peer support also in english)

Johanna Hawkey p. 041 547 5632 7 s-posti kivioja.johanna@gmail.com

Selkärankareuma

Jarmo Wilenius p. 040 716 2062 / s-posti olaviwilenius@gmail.com

UUSIEN JÄSENTEN ILTA

ke 26.4. klo 17

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja tiloihin. Ohjelmassa vapaata keskustelua, kahvia ja pullaa. Ilmoittaudu toimistolle 24.2.2023 mennessä



LIIKUNTARYHMÄT

Voit ilmoittautua ensisijaisesti yhteen kevään liikuntaryhmään. Voit lisäksi ilmoittaa haluamiasi muita liikuntaryhmiä, jolloin pääset niissä jonoon. Jonopaikkoja jaetaan, jos liikuntaryhmiin jää tilaa. Ilmoittautuminen joko sähköpostilla helsingin.reumayhdistys@gmail.com tai puhelimitse 050 431 8861 (toimiston aukioloaikoina). Kerro, mikä on ensisijainen liikuntaryhmätoiveesi ja mitkä ovat muut ryhmät, joihin toivoisit pääseväsi jonoon.

Liikuntaryhmien osallistumismaksut maksetaan yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, ryhmäkohtaiset viitenumerot alla. Liikuntaryhmien kevään osallistumismaksujen eräpäivä on 15.2.2023.

VESIVOIMISTELU

Kampin ja Sydäntalon vesivoimisteluryhmistä kevätkaudelle jatkoon ilmoittautuneet varmistavat paikkansa maksamalla osallistumismaksun 15.2.2023 mennessä. Vapaita paikkoja voi kysyä toimistosta.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, kevätkausi

Tiistai klo 16.00 – 17.00, maksu 56 euroa, viitenumero 10003

Tiistai klo 17.00 – 18.00, maksu 56 euroa, viitenumero 10016

Keskiviikko klo 15.45 – 16.30, maksu 54 euroa, viitenumero 20006

Keskiviikko klo 16.30 – 17.15, maksu 54 euroa, viitenumero 20019

Perjantai klo 15.30– 16.15, maksu 54 euroa, viitenumero 30009

Perjantai klo 16.15 – 17.00, maksu 54 euroa, viitenumero 30012

Sydäntalo, Oltermannintie 8, kevätkausi

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

Kampin vesiliikuntaryhmät jatkavat toukokuun 20 euron lisämaksullisilla ryhmillä. Jos olet kiinnostunut vesivoimistelusta toukokuussa, ilmoittauduthan ohjaajille tai toimistoon.

REUMAJOOGA

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, kevätkausi

Torstai klo 18.00 - 19.30, maksu 58 euroa, viitenumero 50005. Reumajoogaan ilmoittautuminen paikan päällä ohjaajalle kauden alkaessa.

KERHOT

KESKIVIKKOKERHO

Kokoontuu joka keskiviikko klo 13-16 keskustelun, käsitöiden ja kahvin merkeissä. Tervetuloa mukaan. Ke 11.1. kevätkauden aloitus ja kevään viimeinen kerta 24.5.

KULINAARIKLUBI

Liity joukkoomme, jos olet urospuolinen kanssaeläjä ja haluaisit kokeilla, kuinka ruuan teko onnistuu. Teemme ruokaa yhdistyksen hyvin varustetussa keittiössä, ja nautimme sen kaikessa rauhassa pöydän ääressä keskustellen. Kokoontumiset klo 12–15 seuraavina torstaina 19.1., 23.2., 23.3., 20.4., 25.5.: Lisäinfo antaa Börje Forsman, Bhoecae@outlook.com puh. 050 3411699.

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme Ok Siviksen tuella.

Helsingin Reumayhdistys ry:n

Sääntömääräinen kevätkokous

maanantaina 27.3.2023 klo 18.15

(kahvitarjoilu alkaa klo 18)

Malmin raitti 17 A, Helsinki

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä muut kokouskutsussa mainitut asiat. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle tammikuun loppuun mennessä. Järjestelyjä varten ilmoitathan osallistumisesta toimistoon viimeistään 26.3. Kokouksen seuraaminen etänä on myös mahdollista. Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta mahdollisissa äänestystilanteissa.

Ennen kokousta klo 17 läsnäolojoilla on mahdollisuus osallistua Kristiina Schadtin luentoon edunvalvontavaltuutuksesta.



VERTAISTUKIRYHMÄT JA – ILLAT

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

REUMATROPPI-RYHMÄ

Keväällä 2023 ei aloiteta Helsingin Reumayhdistyksellä uusia Reumatroppi ryhmiä, aiemmat ryhmät jatkavat toimintaansa. Ryhmien vetäjänä toimii Anna-Kaarina Kairamo. puh. 050 560 5315, sähköposti: ak.kairamo@gmail.com



KIHTIRYHMÄ

Jos olet kiinnostunut vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia kihdistä muiden kihtiä sairastavien kanssa, ota yhteys Kari Talvensaareen, 0505399073, kari.talvensaari@helsinginyrityspalvelukeskus.fi, niin mietitään yhdessä kokoontumisaikaa ja tapaa.

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa nivelreumaa, selkärankareumaa, nivelrikkoa ja nivelpsoria sairastaville. Kokoontumiset pääsääntöisin torstaisin klo 12–14. Kevään 2023 tapaamiset 12.1., 16.2., 16.3., 13.4., ja ke 17.5. Ryhmän vetäjä Raili Markkanen, s-posti myyttisi@gmail.com

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖKÄISET –RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Kevään 2023 tapaamiset yhdistyksen tiloissa maanantaisin klo 17.30, 9.1., 6.2., 6.3., 3.4., 8.5., lisätietoa toimistolta.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ ReuHa

ReuHassa käsittelemme ryhmäläisten ajankohtaisista harvinaisiin reumasairauksiin liittyviä aiheita tai muuta mielen päällä olevaa, vertaistukea ja yhdessäoloa unohtamatta. Vertaistapaamiset järjestetään Helsingin Reumayhdistys ry:n tiloissa Malmin raitti 17 A. Tilat ovat esteettömät. Huom. Uusi aika ja paikka!

Kevätkauden 2023 tapaamiset:

- Ti 24.1. klo 13.30 - 15.00
- Ti 28.2. klo 13.30 - 15.00 Harvinaisten päivä
- Ti 28.3. klo 13.30 - 15.00
- Ti 25.4. klo 13.30 - 15.00 ReuHan 10 v. synttärät
- Ti 23.5. klo 13.30 - 15.00

Ilmoittautumiset viimeistään tapaamista edeltävänä sunnuntaina.

Ryhmän ohjaajina toimivat: Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com 050 588 3931 ja Reija Närhi. www.facebook.com/PksReuHa
Lämpimästi tervetuloa!

NUORET JA NUORET AIKUISET -RYHMÄ

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

RETKET JA VIRKISTYS

Ti 7.2. klo 10 opastettu tutustuminen Eduskuntatalolle,

kesto 45 min. Mukaan mahtuu 25 henkilöä, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittauduthan toimistoon 30.1. mennessä.

Kokoonnumme vierailijasisäänkäynnin edessä klo 9.45, osoitteessa Mannerheimintie 30. Kävelymatkaa Helsingin päärautatieasemalta tai Kampin bussiterminaalista on alle kilometri. Eduskunnalla ei ole vieraspysäköintipaikkoja

Ti 28.2. klo 14 Vierailu HAM Tennispalatsi

Tutustumme opastettuna Viggo Wallensköldin näyttelyyn, jokainen maksaa pääsylippunsa itse, yhdistys maksaa opastuksen ja se kestää 45min. Ilmoittauduthan toimistoon 23.2. mennessä. Tapaamme klo 13.50 lippukassalla. Museo sijaitsee osoitteessa Eteläinen Rautatiekatu 8, 2.krs.

To 23.3. ja to 30.3. klo 14–18 Hemmotteluiltapäivä

Hemmotteluhoitoja Suomen Diakoniaopiston kauneudenhoitoalan opiskelijoiden opetushoitolassa, os. Alppikatu 2b 6 krs. Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon 15.3. mennessä. Hoitoajat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, molemmille kerroille mahtuu mukaan kahdeksan hemmoteltavaa. Maksu paikan päällä.

Hoitojen hinnat: kasvohoito 50 €, jalkahoito 40 €, käsihoito 20 €, kuumakivihieronta 25 €

Ti 18.4 klo 13 Vierailu EMMAan Yrjö Kukkapuron näyttelyyn: Taikahuone

Opastus kestää noin 60 min. Jokainen maksaa pääsylippunsa itse, yhdistys maksaa opastuksen. Ilmoittauduthan toimistoon 13.4. mennessä. Tapaamme lippukassalla 12.50. Museo sijaitsee WeeGee näyttelykeskuksessa, osoitteessa Ahertajantie 5, Espoo (800 m Tapiolan metroasemalta),

LUENNOT

Reumaliiton verkkoluennot

Lisätietoja ja linkit löydät sivulta reumatroppi.reumaliitto.fi/verkkoluennot, jonne luennot tulevat myös tallenteina myöhemmin.

Ma 27.3.2023 klo 17 Kristiina Schadtin luento edunvalvontavaltuutuksesta ennen yhdistyksen sääntömääräistä syyskokousta. Ilmoittauduthan tarjoilujen varalle 26.3. mennessä.

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2023

Tapahtumat yhdistyksen tiloissa, ellei tekstissä toisin mainita.

Katsohan päivämäärät vielä oman ryhmäsi kohdalta.

TAMMIKUU

Ma 9.1. klo 17.30	Aktiiviset työikäiset kokoontuvat
Ti 10.1.	Liikuntaryhmien kevätkausi alkaa
Ke 11.1. klo 13-16	Keskiviikkokerho kokoontuu kevään ensimmäistä kertaa.
To 12.1. klo 12-14	Nivelryhmä kokoontuu
To 19.1. klo 12-15	Kulinaarit kokoontuvat
Ti 24.1. klo 13.30-15	ReuHa kokoontuu

HELMIKUU

Ma 6.2. klo 17.30	Aktiiviset työikäiset kokoontuvat
Ti 7.2. klo 10	Vierailu eduskuntaan
To 16.2. klo 12-14	Nivelryhmä kokoontuu
To 23.2. 12-15	Kulinaarit kokoontuvat
Ti 28.2. klo 14	Vierailu Ham Tennispalatsiin Viggo Wallensköldin näyttelyyn

MAALISKUU

Ma 6.3. klo 17.30	Aktiiviset työikäiset kokoontuvat
Ma 16.3. klo 12-14	Nivelryhmä kokoontuu
To 23.3. klo 12-15	Kulinaarit kokoontuvat
To 23.3. klo 14-18	Hemmotteluiltapäivä
Ma 27.3. klo 17	Kristiina Schadtin luento
Ma 27.3. klo 18.15	Sääntömääräinen kevätkokous
Ti 28.2. klo 13.30-15	ReuHa kokoontuu
To 30.3. klo 14-18	Hemmotteluiltapäivä

HUHTIKUU

Ma 3.4. klo 17.30	Aktiiviset työikäiset kokoontuvat
To 13.4. klo 12-14	Nivelryhmä kokoontuu
Ti 18.4. klo 13	Vierailu Emmaan Yrjö Kukkapuron näyttelyyn
To 20.4. klo 12-15	Kulinaarit kokoontuvat
Ti 25.4. klo 13.30-15	ReuHan 10-vuotissyntymäpäivät
26.4. klo 17-19	Uusien jäsenten ilta

TOUKOKUU

Ma 8.5. klo 17.30	Aktiiviset työikäiset kokoontuvat
Ke 17.5. klo 12-14	Nivelryhmä kokoontuu
Ti 23.5. klo 13.30-15	ReuHa kokoontuu
Ke 24.5. klo 13-16	Keskiviikkokerhon kevään viimeinen tapaaminen
To 25.5. klo 12-15	Kulinaarien kevään viimeinen tapaaminen

Yhdistyksen toimisto on suljettu koko heinäkuun.

Kylpylämatka Pärnu/Tervis Spa ma-la 17.4.-22.4.2023

Hinta reumayhdistyksen jäsenille 490 €. Katso tarkemmat tiedot sivulta 2.

ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMII

ESPOON REUMAYHDISTYS RY. ESBO REUMAFÖRENING RF.

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

PANKKIYHTEYS

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

JÄSEN-/KANNATUSMAKSU

vuonna 2023 on 25 euroa - laskutetaan erikseen!
HUOM! Jäsenmaksu laskutetaan erikseen Reumaliiton toimesta!

HALLITUS VUONNA 2023

Puheenjohtaja	Paula Pöntynen 040 5574883 paula.pontynen@gmail.com
Varapuheenjohtaja	Pirjo Suominen
Varsinaiset jäsenet	Mirja Hirvijärvi, Lena Lindfors, Pirjo Jokela, Kati Sironen, Riitta Kempainen
Varajäsenet	Kari Pöntynen ja Börje Biström
Yhdistyssihteeri	Sauli Nurmi, 040 5894773 toimisto@espoonreumayhdistys.fi

VERTAISTUKIHENKILÖT

Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt sairauden eri vaiheisiin!

Fibromyalgia	Lena Lindfors	050 5726792
Selkärankareuma	Kati Sironen	050 5841576
Polymyalgia	Tuula Holtari	040 5364214
Nivelreuma	Tuula Holtari	040 5364214
Nivelrikko	Mirja Hirvijärvi	040 5210933
	Riitta Kempainen	050 5167338
Systeeminen skleroosi	Louna Hakala	louna_hakala@hotmail.com
	Pirjo Suominen	susa.suominen@gmail.com
Tekonivel	Mirja Hirvijärvi	040 5210933
Sosiaaliturva ja eläkkeet	Paula Pöntynen	040 5574883

PALVELUNEUVOJALTA saat apua sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyvissä kysymyksissä. Pirjo Suominen p. 044 2915712, susa.suominen@gmail.com

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

KILTA -JÄSENREKISTERI -

Käyttäjätunnuksilla voit päivittää omia tietojasi!

Yhdistysten jäsenet pääsevät nyt Kilta-jäsenrekisterin sähköiseen asiointipalveluun. Sivuston osoite on oma.reumaliitto.fi. Tilaa ensin salasanan luontilinkki omaan sähköpostiosoitteeseen. Sähköpostiin tulee pian jäsennumerosi ja linkki salasanan muodostamiseksi. Jäsennumerosi on käyttäjätunnuksesi ja salasanan luot itse.

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 2023



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

ke 15.3. klo 18-19.30

Sellon kirjasto, Akselisali, 2 krs. Leppävaarankatu 9

HUOM! kokoukseen voi osallistua myös etäyhteyksin tietokoneen, tabletin tai puhelimen avulla. Ilmoittaudu toimistolle, niin saat Zoom-linkin sähköpostiisi.

Ennen kevätkokousta klo 16.30-17.45 Sellon kirjaston Akselisali

Miten vaikuttaa muistin hyvinvointiin arkisin valinnoin?

Sanna Suvisalmi, toiminnanjohtaja

Uudenmaan Muistiluotsi

Vapaa pääsy-Tervetuloa kaikki!

VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2023

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm. Siviksen tuella.

FIBRORYHMÄ Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen keskiviikko klo 12 – 14 **Sellon kirjaston Elina salissa**, Leppävaarankatu 9. Lisätietoja vetäjältä Lena Lindfors p. 050 5726792.
11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5., 31.5.

REUMATROPPI Vertaistukea ja yhdessäoloa. Kokoontumispaivät ke klo 13-15: 18.1., 15.2., 15.3., 12.4., 10.5. Lisätietoa Kati Sironen 050 5841576 tai Pirjo Jokela 040 5813692.

KÄSITYÖKERHO Käsitöitä, kevyttä keskustelua ja ajanviettoa. Joka toinen tiistai klo 17-19, Sello, Elina Sali: 10.1.; 24.1. (Akseli Sali); 7.2.; 21.2. (Akseli Sali); 7.3.; 21.3.; 4.4.; 18.4.; 2.5.; 16.5. Vetäjinä Riitta Kempainen 050-5167338 ja Kati Sironen 050-5841576

KULTTUURIPIIRI Vertaistukea ja virkistystä.

torstai 9.2. Emma-museo, lauantai 18.3. Teatterivierailu, torstai 11.5. Kevätretki Lahden Malvamuseo -Ks. erilliset ilmoitukset

UUTTA - KÄSITYÖKERHO

Vertaistukea ja virkistystä.

Käsitöitä, kevyttä keskustelua ja ajanviettoa.

Joka toinen tiistai-ilta klo 17-19 Sellossa, Elina-salissa alkaen 10.1. ja päättyen 16.5. Poikkeuksena 24.1. ja 21.2. jolloin kokoonnumme Sellon Akseli-salissa. Vetäjinä Riitta Kempainen 050-5167338 ja Kati Sironen 050-5841576
TERVETULOA!

REUMATROPPI-RYHMÄ (ryhmä aloitti syksyllä)

Kaipaatko jotain uutta? Uskallatko innostua? Tule mukaan Reumatroppiin!

Reumatropissa etsitään ja kokeillaan oman hyvinvoinnin aineksia eli ”tropheja” yhdessä muiden kanssa ja itsenäisesti. Teemoja ovat mm. liikunta, kulttuuri, luonto ja arjen hyvät valinnat, kuten uni ja ravitsemus.

Ryhmäläiset tapaavat kevään aikana viidesti, ensi kerran yhdistyksen toimistolla (Ruutikatu 9 C) 18.1. klo 13-15 ja sen jälkeen eri paikoissa jotka kerrotaan ensitapaamisessa sekä esteen sattuessa helppokäyttöisessä verkkoympäristössä ja tekevät toiminnallisia tehtäviä kotona. Ryhmää ohjaavat Reumaliiton kouluttamat vertaisohjaajat.

Kenelle? Pitkään sairastaneille ikääntyville reuma- ja tule-sairaille, jotka kaipaavat uudenlaista vertaistuellista toimintaa.

Mihin ilmoittaudun? Ilmoittautumiset ryhmän vetäjälle Kati Sironelle, puh. 050 5841576, sähköpostilla sironen14@hotmail.com tai Pirjo Jokelalle 040 5813692, sähköposti piipo.jokela@gmail.com Ilmoittautuminen on sitova. Ryhmä on sinulle maksuton. Toivomme, että sitoudut osallistumaan ryhmään 5 kertaa.

Toivomme, että sitoudut osallistumaan ryhmään 5 kertaa syksyllä ja 5 kertaa keväällä, yhteensä 10 kertaa.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET RYHMÄT kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Malmin raitti 17 A, Helsinki.

-HARVINAISTEN RYHMÄ - ReuHa

Ryhmä tarjoaa yhdessäoloa, vertaistukea ja tietoa harvinaista reumasairautta sairastaville. Kevätkaudella järjestetään myös verkkotapaamisia. Katso kokoontumisajat Helsingin Reumayhdistyksen sivulta Luuvalosta. Ryhmän ohjaajina toimivat Saila Aurinko saila.aurinko@gmail.com ja Reija Närhi

-NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄ

-POLYMYALGIARYHMÄ

-AKTIIVITTYÖIKÄISET

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

KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2023

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, ellei toisin mainita.

Maksu tammikuun loppuun mennessä yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07. Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia.

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

ALLASVOIMISTELU

Leppävaara uimahalli, Veräjapellonkatu 15, 02650

Maanantai (terapia-allas) Jenny

Ryhmä 1: klo 14:15-15:00 – 35 paikkaa

Ryhmä 2: Klo 15:05-15:50 – 15 paikkaa

VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

TOIMISTO

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa

Puhelin 09 857 3167 torstaisin klo 10-14

Sähköposti reumayhdistysvantaa@gmail.com

Kotisivut www.vantaanreumayhdistys.net

Pankki Nordea IBAN FI85 1220 3000 2684 96

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

Miten yhdistyksen toimintaan pääsee mukaan?

Jäseneksi voi liittyä nettisivuiltamme (www.vantaanreumayhdistys.net.) löytyvän linkin kautta tai suoraan osoitteesta:

kilta.reumaliitto.fi/verkkolomakkeet/jasenhakemus.

Jäsenmaksu on 25 €/kalenterivuosi. Edullisella jäsenmaksulla saat vuodessa neljä Reumaliiton julkaisemaa Reuma-lehteä, kaksi pääkaupunkiseudulla ilmestyvää Luuvalo -lehteä sekä alennuksia yhdistyksen järjestämistä tapahtumista.

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

Seuraa aktiivisesti myös yhdistyksen ilmoittelua sekä Facebookissa www.facebook.com/vantaanreumayhdistys sekä yhdistyksen nettisivuilla.

HALLITUS VUONNA 2023

sähköposti: reumayhdistysvantaa@gmail.com

Puheenjohtaja Matti Virkkunen

Varapuheenjohtaja Elina Poijärvi

Sihtööri/rahastonhoitaja Merja Maaranen

Muut varsinaiset jäsenet:

Marja Jormanainen

Helena Forssell

Ilona Harrila-Nurmi

Tarja Honkanen

Varajäsenet:

Hanna Rantaharju

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

Pääkaupunkiseudun yhteiset vertaistukiryhmät

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

Kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksessä, Malmin raitti 17 A, Helsinki. Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen toimintasuivulta.

POTILAAN OIKEUDET -LUENTO

Mitä: Potilaan oikeudet -luento

Luennoitsija: Julia Lumijärvi,

Kuluttajaliitto

Missä: Tikkurilan lukion auditorio, Valkoisenlähteentie 53, Vantaa

Milloin: 1.3.2023 klo 17

Kustannus: Maksuton

Potilaalla on useita oikeuksia, joita terveydenhuollon henkilöstön tulee kunnioittaa sekä julkisella että yksityisellä sektorilla annettavassa terveyden- ja sairaanhoidossa. Jos potilas kokee, että hänen oikeuksiaan on loukattu hoitokäynnillä, on potilaalla erilaisia oikeussuojakeinoja käytössään.

Mukana tapahtumassa ovat Vantaan Hengitysyhdistys, Vantaan Reumayhdistys ja Vantaan Sydän.

SÄÄNTÖ- MÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Mitä:

Kevätkokous

Missä:

Tikkurilan kirkon

Usko-tila, Asematie 12 a, Vantaa

Milloin:

29.3.2023 klo 17

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Ennen kokousta Vantaa-Kerava hyvinvointialueen aluehallituksen puheenjohtaja **Maarit Raja-Aho** alustaa hyvinvointialueen tilanteesta ja tuo hyvinvointialueen tervehdyksen kokoukselle.

KEVÄTRETKE HÄKANSBÖLEN KARTANO (Hakunilan kartano)

Mitä:

Kevätretki

Häkansbölen kartanoon

Missä:

Häkansbölen kartano

(Hakunilan kartano),

Kartanontie 1

Milloin:

lauantai 13.5.2023 klo 11

Kustannus: Maksuton

(sis pullakahvit)

Yhdistys järjestää opastetun kevätretken Vantaalaisen helmeen Häkansbölen kartanolle kevään kauneimpaan aikaan. Oppaanamme kartanon salaisuuksiin toimii Häkansbölen kartanon kummit ry:n puheenjohtaja Kati Tyystjärvi.

Opastetun kierroksen jälkeen nautimme pullakahvit kartanon pihapiirissä sijaitsevassa Kahvila-Ravintola Häkansissa

KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN

Mitä:

Kylpylämatka Pärnuun

Missä:

Pärnu

Milloin:

17-22.4.2023

Kustannus:

Jäsenille 490 euroa (15 ensimmäistä), muille 580 euroa.

Vantaan reumayhdistys järjestää yhdessä muiden pääkaupunkiseudun yhdistysten kanssa kylpylämatkan Pärnuun. Tarkemmat tiedot matkasta sivulla 2

Ilmoittautumiset Marja Jormanaiselle 15.2.2023 mennessä puhelimitse 040 764 2691 tai sähköpostilla osoitteeseen reumayhdistysvantaa@gmail.com. Matka maksetaan yhdistyksen tilille Nordea IBAN FI85 1220 3000 2684 96

Matka sisältää:

- Matkat Viking XPRS:llä Hki-Tallinna-Hki
- Matkat bussilla Tallinna-Pärnu-Tallinna kylpylähotelli Tervikseen
- Majoitus kylpylähotelli Terviksessä puolihoidolla, sisältää aamiaisen ja päivällisen
- Lääkärintarkastus ja 12 hoitoa

REUMATROPPI

Viime syksynä järjestetty Reumatroppi saa jatkoa keväällä.

Monilla keinoilla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia reumaa ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien henkilöiden terveyteen ja hyvinvointiin. Reumatroppiin sisältyvät viikottaiset ryhmätapaamiset, joiden teemoina ovat mm luonto, kulttuuri, liikkuminen ja hyvinvointi yhdessä toimien ja tsempten.

Reumatroppi järjestetään alkukesästä ja osallistujat sopivat yhdessä tapaamisista

Ilmoittautumiset kotisivuilla olevalla lomakkeella 30.4.2023 mennessä.

LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Järjestämme kuntouttavaa liikuntaa tarjoamalla edullisia liikuntaryhmiä jäsenille ja muille liikunnasta kiinnostuneille ihmisille. Ensimmäisen tutustumiskerta maksutta, ota kaverikin mukaan.

Hinnat:

Osallistumismaksu yhdistyksen jäsenelle ensimmäiseen ryhmään on 35€/ryhmä/kausi/jäsen ja sitä seuraavat ryhmät 25€/ryhmä/kausi/jäsen.

Mikäli ryhmässä on tilaa, yhdistykseen kuulumaton henkilö voi osallistua liikuntaryhmään hintaan 45€/ryhmä/kausi.

Osallistumismaksu maksetaan heti kauden alussa yhdistyksen tilille
Nordea FI85 1220 3000 2684 96.

Ilmoittautuminen liikuntaryhmään tapahtuu paikan päällä.

Tervehdys uudelta liikuntavastaavalta



Olen **Tanja Mäntyvaara** ja hyppäsin syksyllä hoitamaan VRY:n liikuntaryhmiin liittyviä asioita. Olen koulutukseltani liikunnanohjaaja, koulutettu- ja urheiluhieroja sekä FAF Personal trainer. Ryhmä- ja

yksilöliikuntaa olen ohjannut vuodesta -97 laidasta laitaan ja vauvasta vaariin. Tunneillani on lämminhenkinen ja iloinen ilmapiiri, jossa jokainen voi liikkua itselleen sopivalla tavalla.

VRY:llä on monipuolisesti Tikkurilassa ja Myyrmäessä tarjolla liikuntamuotoja, joista jokainen varmasti löytää itselleen sopivan tavan liikkua. Uutena ryhmänä aloittaa pilates tiistaisin Myyrinkodissa.

Kaikkiin ryhmiin mahtuu vielä - olet lämpimästi tervetullut mukaan!

-Tutustumiskerta on ilmainen!

Liikunnallisin terveisin,
Tanja Mäntyvaara
puh 041 3188 851

Mitä mikin liikunta on?

KEHONHUOLTO

Hyvän olon tunti, jossa tehdään kevyitä ja lempeitä dynaamisia, koko kehoa avaavia sekä lihasjännityksiä helpottavia liikkeitä. Kaikki liikkeet ovat helppoja ja kevyitä, jotka jokainen jumppaaja voi tehdä itselle sopivassa tahdissa ja liikelaajuudessa. Tällä tunnilla pärjät hyvin ilman kenkiä, vaikka villasukissa. Juomapullo kannattaa ottaa mukaan. Tunnin jälkeen olosi on kevyt ja energinen.

PILATES

Pilates on lempeä tapa vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ryhtiä, lisää vartalon liikkuvuutta sekä opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein. Pilatesta käytetään myös tuki- ja liikuntaelinten kuntouttamiseen. Tunti sopii kaikille ja kaiken kuntoisille. Tällä tunnilla et tarvitse kenkiä, mutta juomapullo kannattaa ottaa mukaan.

VESIJUMPPA

Vesiliikunta on nivelistävällistä ja joksaiselle sopiva liikuntamuoto, jossa vesi toimii vastuksena. Voit keventää liikkeitä hidastamalla liikkeitä tai vastaavasti lisätä tehoja nopeammalla suoritustemmolla. Veden kannattavan vaikutuksen ansiosta monet liikkeet ovat vedessä helpompia tehdä kuin kuivalla maalla.

TUOLIJUMPPA

Koko keholle liikettä tuolia apuna käyttäen. Tunnilla tehdään koko kehoa avaavia sekä lihaskuntoa parantavia liikkeitä. Tuoli on tukenasi koko ajan. Lihaksille töitä jalkapohjista kasvoille saakka. Lepoisaa menoa pienryhmässä.

ASAHI

Asahi on fysioterapian kaltaista liikuntaa. Se sisältää sekä kehon että mielen rentoutuksen, niska-hartia-, selkä-, jalka- ja tasapainoharjoitukset. Asahi sopii kaikenikäisille kunnosta riippumatta. Asahissa liikkumisen tapa on hidasta ja pehmeää ja liikkeet tapahtuvat hengityksen tahdissa.

REUMALIIKUNTA

Tällä tunnilla pääset harjoittamaan kehoasi kokonaisvaltaisesti eri liikuntavälineitä ja kuntosalilaitteita käyttäen. Tunnilla tehtävillä harjoitteilla kehitetään tasapainoa, liikkuvuutta ja lihasvoimaa, jotka yhdessä ylläpitävät arjen toimintakykyä ja jaksamista. Harjoittelu tehdään ohjatusti jokaisen haasteet/rajoitteet huomioiden. Harjoittelun lomassa pääset vaihtamaan kuulumiset muiden innokkaiden jumppareiden kanssa.

VANTAAN REUMAYHDISTYKSEN RYHMÄLIIKUNTA

Kevätkausi 9.1.-7.5.2023 (Asahi ja Eveliinan tuolijumppa 30.1.-15.5.2023)
Tutustumiskerta on ilmainen!

MYYRMÄKI:

PÄIVÄ	AIKA	TUNTI	OHJAAJA	PAIKKA
maanantai	klo 12.15-13.00	Tuolijumppa	Tanja	Myyrämäen urheilutalo: pieni voimistelusal, 2. kerros Myyrämäenraitti 4, 01600 Vantaa
	klo 16.00-16.45	Vesijumppa (1. ryhmä)	Tanja	Myyrinkoti: uima-allasosasto, pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
	klo 16.45-17.30	Vesijumppa (2. ryhmä)	Tanja	Myyrinkoti: uima-allasosasto, pohjakerros Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
tiistai	klo 16.15-17.00	Pilates	Tanja	Myyrinkoti: jumppasali Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa

TIKKURILA:

PÄIVÄ	AIKA	TUNTI	OHJAAJA	PAIKKA
maanantai	klo 16.00-16.45	Tuolijumppa	Eveliina	Yhdistyksen toimisto: Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
	klo 17.00-17.45	Asahi	Eveliina	Yhdistyksen toimisto: Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
torstai	klo 16.30-17.15	Reumaliikunta	Terhi	Tikkurilan terveysasema: Kielotie 11 A, 01300 Vantaa

HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING

ADMINISTRATION

Helsingfors Svenska Reumaförening rf
Stora Robertsgatan 20–22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors

Sekreterare

Monica Nyberg, 050 421 2120, måndag - fredag kl. 10 - 15
hsreuma@kolumbus.fi
helsingforssvenskareumaforening.fi

STYRELSE 2023

Ordförande Viveca Hagmark, viveca.hagmark@folkhalsan.fi, 050 380 6716

Ordinarie medlemmar

Katarina Beijar, Gunvor Brettschneider, Ralf Pauli, Maya Saloranta, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper, Inger Östergård

Suppleant Christina Korkman, Ritva Saukonpää

Ledare för artrosgruppen

Inger Östergård, 050 555 7780, Gunvor Brettschneider, 050 584 6005

Ledare för fibromyalgigruppen

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

Ledare för polymyalgigruppen

Inger Östergård, 050 555 7780, Ralf Pauli, 040 5950 113, Marie-Louise Tapper, 040 515 18610

Konditionsansvarig

Marie-Louise Tapper, 040 515 1861

Stödpersoner

Inger Östergård, 050 555 7780

Du kan vända dig till SAMS jurister Marica Nordman, 050 443 0576 eller Elias Vartio, 040 519 6598 i frågor som rör rätten till socialservice i anknytning till din sjukdom:

- tisdagar kl. 13:15 - 15:45
- torsdagar kl. 9:15 - 11:45 e-post: radgivning@samsnet.fi

Medlemsavgift för 2023 är 20 euro.

MÖTESKALLELSE

Helsingfors Svenska Reumaförening rf kallar till

Stadgeenligt vårmöte den 22 mars 2023 kl 18

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

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

Välkommen!

VERKSAMHET UNDER VÅREN 2023

Uppgifter om verksamheten under våren 2023 ingår i medlemsbrevet som sänds i medlet av januari 2023 och i HBL:s evenemang. Uppgifter om föreningen, dess verksamhet och aktuella händelser hittar du också på hemsidan:

helsingforssvenskareumaforening.fi

Coronapandemin har tyvärr inte ännu avklingat, vilket kan leda till ändringar i den planerade verksamheten. Föreningen förutsätter därför förhandsanmälan till de olika verksamhetsformerna. Information om till vem anmälan görs ingår i medlemsbrevet. Om du är osäker kan du ringa eller skicka förfrågan till föreningens sekreterare Monica Nyberg, tfn 0504212120; e-post: nicanyb@hotmail.com

Ny ordförande för Helsingfors Svenska Reumaföreningen

Efter en lång period full av aktivitet har **Gunvor Brettschneider** avgått som ordförande för föreningen. Hennes stora kunskaper om samhällsfrågor, långa erfarenhet inom vård och omsorg, politiska engagemang och omfattande nätverk har varit en enorm tillgång för medlemmarna.

De exceptionella verksamhetsåren under pandemin har lärt oss mycket om vikten av gemenskap och kamrattöd. Föreningen har intressanta tider framför sig, och jag ser fram emot att tillsammans med resten av styrelsen och medlemmarna fortsätta utveckla verksamheten.

För mej själv har föreningsaktivitet varit en viktig del av min vardag ända sedan tonåren. Det har känts meningsfullt och vidgat vyer på många sätt. Främjande av hälsa och livskvalitet gör jag också i mitt arbete som förbundsdirektör på Folkhälsan. Det ska bli spännande att fördjupa sig också i Reumaförbundets helhet och folkhälsoarbete utgående från ett specifikt tema som innefattar både förebyggande, vård och rehabilitering.

Jag hoppas på aktiv kontakt med medlemmar – nya förslag och synpunkter är alltid välkomna!



Viveca Hagmark
Ordförande från 2023

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.



**ANNOSTELE RUOKAAN TAI JUOMAAN.
ESIM. SMOOTHIE, JOGURTTI, VIILI,
MEHU, VESI.**

Nutrielixir
A way to healthy life

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



Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2-6 kuukauden sisällä aloituksesta.

Myyntipaikkoja:

- Nutrielixirin verkkokauppa 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.

Medlemmar i Helsingfors Reumaförening besöker Ruissalo SPA 31.10. – 2.11.



Bild: Maya Saloranta

Efter coronapausen kunde föreningens årliga besök på en badort återupptas, den här gången i Ruissalo. Deltagarna var nöjda med valet av badhotell. De hade möjlighet att delta i bland annat vattengymnastik, fotvård och massagebehandling. Däremellan kunde de söka avkoppling i ett naturskönt höstlandskap med gamla ekar och ett framskymtande hav. Vistelsen kunde gärna ha varit lite längre – tänkte många. På bilden ses gruppen inför avfärden tillbaka med chauffören längst till vänster.

Marie-Louise Tapper
och Ralf Pauli

RheuMan imponeras

Hälsövärdaren står inför stora problem. När man läser tidningarna får man den uppfattningen att allt är åt skogen. Ändå måste jag konstatera att åtminstone en sak har man lyckats sköta på ett tillfredsställande sätt. När jag några gånger vänt mig till en hälsostation har jag getts en möjlighet att framföra mitt ärende direkt till en levande människa, och innan vi avslutat samtalet fått en preliminär lägesbedömning. En gång räckte det med det, en annan gång föreslog hälsövärdaren fortsatta konsultationer.

Kanske det här inte låter så märkligt. Men faktum är att man i dagens värld i många sammanhang inte kan räkna med direkt kontakt med en fysisk person om man vill göra en förfrågan eller utträta ett ärende. Du förväntas sköta kontakten via nätet, företagets hemsida. Det fungerar i klara fall då du vet vad du vill ha och det som står till buds är entydigt definierat, säg tågbiljetter. Visserligen kan det vara

svårt att hitta rätt på hemsidan, men det är en annan historia.

Problem uppstår då saken inte är klar, då du är i behov av mera information, möjligheten att diskutera. I företagets strävan att styra över kunden till nätet har det blivit vanligt att gömma undan telefonnummer. I stället erbjuds kunden en färdig lista över standardiserade frågor och svar och möjligheten att chatta, dvs "prata" med en person över nätet. Vackert så. Visst kan den färdiga listan och "nätpratet" vara till hjälp. Men ingalunda alltid.

Din fråga finns kanske inte i den standardiserade listan och när man chattar pratar man inte på riktigt utan utbyter korta skrivna meddelanden. Det är en ryckig form av "samtal", som inte ger samma möjligheter till kommunikation som direkt kontakt per telefon. För att inte tala om ett samtal över disken. Dessutom har det blivit allt vanligare att

din chat-partner är en robot, som i sin nöd hänvisar dig till kundbetjäningen!

Det här är en olycklig utveckling. Förblindade av teknikens möjligheter och strävan till effektivitet har företagen presat ner personalbehovet till den grad att kunderna blivit lidande. För kunden har det blivit krångligare att sköta sina vanliga ärenden. Det är inte teknikens fel i sig utan företagets blinda tro på teknikens saliggörande effekt i alla sammanhang.

Helsingfors byggnadstillsyn är ett annat exempel på en kundanpassad betjäning som fungerar i praktiken. Det kunde jag konstatera när jag besökte tillsynens arkiv för att samla in uppgifter för en historik om ett hundra år gammalt hus. Jag hade inget problem att nå dem per telefon och sen göra besök på platsen. Kunnig personal på arkivet plockade fram allt jag bad om – också sådant vars existens jag inte ens kände till – när de förstod vad jag höll på med. Faciliteterna

var utmärkta för arkivforskning.

Den offentliga sektorn – eller åtminstone delar av den – tycks ha kunnat avhålla sig från övertron på tekniken när det gäller kundbetjäning.

Både hälsostationens vårduppgift och tillgängligheten till byggnadstillsynens arkiv är lagbestämda. Visst, visst, men man har lyckats tillämpa paragraferna och användningen av tekniken på ett sätt som åtminstone imponerade på mig.



Hyvinvointia Kelan kuntoutuksesta!

Ruansulatuskanavan syövät
Dystonia Nivelpsoriasis

Selkäkipu Eturauhassyöpä
Alkava muistisairaus **Rintasyöpä**

Selkärankareuma Nivelreuma
Kaksisuuntainen mielialahäiriö

Parkinsonin tauti **Masennus**

Ataksia Tuki- ja liikuntaelinsairaudet
IKKU-kuntoutus ikääntyneille

Omaishoitajat uniapnea
Hematologiset syövät
Sydänsairaudet Astma
Ahdistuneisuushäiriö

Tutustu tarjouksiin & tule lomalle!
kunnonpaikka.com/kylpylalomat

Kylpyläviikontoppu kahdelle

alk. **185€** /hlö

Tarjous voimassa
27.1.–28.5.2023.

kuntoutusta työikäisille ja eläkkeellä oleville

Kelan kurssit ovat osallistujalle maksuttomia

Kylpylähotelli Kunnonpaikka Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela
044 7476 560 • myynti@kunnonpaikka.com • kunnonpaikka.com

Kysy lisää 050 5543 330 tai paivi.rossinen@kunnonpaikka.com

Monipuolisen laserterapian on kliinisesti todistettu edistävän haavojen ja kudolvammojen paranemista, sekä lievittävän laajaa kirjoa erilaisia nivel- ja lihaskipuja. Terapia on käytössä kipuklinikoilla, fysioterapeuteilla ja tuhansissa suomalaiskodeissa. Laite on myös vuokrattavissa.



Työterveyshoitaja
Ulla Kauppinen
suosittelee B-Cure
Laseria.



B-Cure Laser -laite
toi parissa viikossa
avun Raija Kallioi-
sen kipuihin.

Lievitä kipuja tehokkaasti B-Cure Laser -kotihoitolaitteella

Laserterapian tehosta on tehty tuhansia tutkimuksia. Muun muassa Norjassa tehdyssä tutkimuskatsauksessa oli mukana 22 tutkimuksen tuloksia ja siinä todettiin lääkintä-laserterapian lievittävän nivelrikon aiheuttamaa polvikipua heti hoidon jälkeen sekä pitkäkestoisemmin. Vastaavia tutkimuksia on tehty myös esimerkiksi kihdin, reuman ja fibromyalgian aiheuttamien kipujen hoidosta.

Ehdottomasti kokeilun arvoinen

Työterveyshoitaja **Ulla Kauppinen** Lappeenrannasta käyttää B-Cure Laseria ja suosittelee laitetta ehdottomasti kokeilun arvoisena.

– Laserterapia edistää kudoksen normaalia toimintaa ja auttaa sen luonnollista uudistu-

miskykyä ja paranemista. B-Cure Laseria käytettäessä olen todistanut mm. suun ja varpaidenvälien haavaumien merkittävän nopeaa paranemista ja hankalien nivel- ja kihtikipujen huomattavaa lievittymistä, Kauppinen kertoo.

– Laserterapiaa kannattaa ennakkoluulottomasti kokeilla myös kotikäytössä. Erilaisten kipujen lievityksen lisäksi terapia soveltuu myös esimerkiksi makuu- ja säärihaavojen ennaltaehkäisyyn. Kun iholla huomaa ensimerkit eli värimuutokset, ihon ohenemisen ja haavau-mia, voi laserterapialla aluetta stimuloimalla vielä välttää kehittymisen haavaksi asti.

Kotikäytössä B-Cure-lääkintälaser sopii koko perheelle. Vaikka laitteen hinta on muutamia sataasia, sillä saa huoltovapaasti noin

30 000 ohjeenmukaista hoitokertaa. Näin yhden hoitokerran hinnaksi jää vain muutama eurosentti.

Hyviä tuloksia nivelrikkokipujen hoidossa Sipoolaisella 78-vuotiaalla **Raija Kalliolla** todettiin nivelrikko sormissa jo 90-luvulla.

– Kipua on hoidettu jatkuvasti vahvemmillä kipulääkkeillä, kunnes lopuksi söin vahvinta lääkettä jatkuvana kuurina. Siitä huolimatta sormet olivat aivan turvoksissa, eivätkä kestäneet edes lakanan hipaisua, Raija kertoo. Kesällä 2020 Raija hankki B-Cure Laser Sport -laitteen ja sai avun parissa viikossa.

– Olen lopettanut kipulääkkeet, nukun hyvin ja mieli on virkeä, iloitsee Raija. ■

B-Cure Lääkintälaser (808 nm)

Pienteholaserhoito (LLLT) tehostaa kehon omaa immuunijärjestelmää ja vahvistaa solun uudistumiskykyä.

Se nostaa elimistön entsyymituotantoa ja vapauttaa endorfineja. Laser lisää elimistössä myös kollageenin ja elastiinin luonnollista tuotantoa, joita keho tarvitsee kudolvaurioiden korjaamiseksi.

Koska kivunlievitys perustuu kivun lähteen parantamiseen, tulee aluetta hoitaa laserilla kuurinomaisesti. Yliannostusriskiä ei ole. Tunnettuja vasta-aiheita ei ole, mutta hoitoa ei suositella syöpäkasvaimiin, silmiin eikä raskaana olevan vatsanseudulle.



Lääkkeettömät kipulaastarit paikalliskipuun

Uusi, lääkkeetön kipulaastari hyödyntää kehon omia lämpö- ja infrapunasäteitä parantaen kudoksen verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Kliiniset tutkimukset todistavat laastareiden lievittävän lihas- 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.



B-Cure Laserin tehosta on julkaistu **5 tuplasokko-tutkimusta**. Tutkimukset osoittavat mm. laitteen olevan kivunhoidossa kipulääkkeiden vertainen sekä edistävän haavojen paranemista. Myös Terveystekniikan nettisivuilla julkaistut lukuisat käyttäjäkokemukset tukevat B-Cure Laserin monipuolista vaikutusta.



Vuoden terveystuote 2022
Kauneus & Terveys -lehti nimesi 10 vuoden 2022 terveystuotetta. **B-Cure Laser** valikoitui **Parhaaksi Laitteeksi** kommentin ”Laserointi lievitti nivelrikosta kärsivien sormien kipuja jo viikossa. Sen ansiosta yönunet eivät enää keskeytyneet.”