



PÄÄKAUPUNKISEUDUN
REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

Syksy 2023 / Hösten 2023

LUUVALO

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



Tietoa, vertaistukea ja toimintaa!

Tässä lehdessä mm.

- Rustokorjaus
- Apua nilkalle
- Tekonivelleikkaukseen valmistautuminen

LUUVALO

SYKSY 2023 / HÖSTEN 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
Lena Lindfors

OSOITTEENMUUTOKSET

YHDISTYKSIIN

Espoon Reumayhdistys
040 589 4773

Helsingin Reumayhdistys
050 431 8861

Helsingfors Svenska
Reumaförening rf
050 421 2120

Vantaan Reumayhdistys
09 857 3167

TAITTO

Timo Saari
timo.a.saari@gmail.com

PAINOAIKKA

Punamusta Oy

PAINOSMÄÄRÄ

5 000 kpl
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset
eivät vastaa julkaistujen
mainosten sisällöstä.

**SEURAAVA LUUVALO ILMESTYY
ilmesty KEVÄÄLLÄ 2024**



MEDIYOGAA MISSÄ OLETKIN

*Kuva: Kari Pöntynen:
MediYogaa mökillä*

Koronavuosina, kun harrastus- ja vertaistukiryhmät eivät voineet kokoontua, aloitimme etäohjatun MediYoogan. Koulutettu ohjaaja **Heidi Sundquist** lähetti maanantaisin Zoom-linkin seuraavaan harjoitukseen. Tiistaisin klo 11-12 seurasimme kotona, mökillä tai missä olimmekin, Heidin rauhallista etäohjausta: vartti rentoutusta, kolme helppoa liikeharjoitusta istuen tai makuulla, loppurentoutus ja lyhyt meditaatio. Alussa ja lopussa rupattelimme kuulumisia. Tunnin ohjelman jälkeen

olo on mukavan rentoutunut, kireydet ja kivut hellittäneet ja mieli virkistynyt.

Jatkoimme hyväksi koettua etäohjausta myös koronan jälkeen. Keväällä totesimme, että etäohjattuun ryhmäämme mahtuu lisää kymmeniä osallistujia. Espoon Reumayhdistyksen hallitus päätti tarjota MediYogaa myös muiden yhdistysten jäsenille hintaan 55 €/kausi. Katso tarkemmat tiedot tämän lehden Espoon aukeamalta.

Ilmoittaudu sähköpostilla osoitteeseen toimisto@espoonreumayhdistys.fi. Saat Zoom-linkin sähköpostiisi ma 28.8., ohjattu tunti linkistä ti 29.8. klo 11-12.

Esimmäinen tutustumiskerta on ilmainen. Sen jälkeen voit päättää jatkatko ryhmässä.

*Tapaamisiin etänä
MediYogan parissa,
Paula Pöntynen*



Kuva: Timo Saari

VAIKUTUSTYÖLLE TARVETTA

Syksy tulee ja maan uusi hallitus alkaa tuoda hallituksen esityksiä eduskuntaan. Hallitusohjelmassa on paljon kiristyksiä palveluiden budjettiin ja sosiaaliturvaan. Myös sairauden kuluista suurempi osa näyttää olevan tulossa sairaan ihmisen itsensä maksettavaksi. Monille pitkäaikaissairaille sairaus aiheuttaa myös tarpeen toimeentuloturvalle. Joskus se saadaan asianmukaisesti sairausperusteisena, mutta valitettavan usein joudutaan työttömyysturvan ja toimeentulotuenkin varaan. Näihin on tulossa tuntuja heikennyksiä ja ehdollisuutta ollaan

kiristämässä. Näkisin, että monien sairaiden ihmisten kohdalla kohtuuttomien tilanteiden riski voi kasvaa. Tulevat kuukaudet ovat keskeisiä, ja nyt kannattaa olla aktiivinen sekä poliitikkojen että yhdistyksemme tai liiton suuntaan.

Ja sitten yhdistyksen kuulumisia. Tätä kirjoitettaessa yhdistyksellä on uuden työntekijän haku käynnissä. Työpaikkailmoitus on löydettävissä mm. Duunitorilta, jos uutta yhdistyssihteeriä ei ole vielä lehden ilmestymiseen mennessä löytynyt. Paikasta saa vinkata kaverille tai hakea vaikka itsekin!

Malmin tilojen esteettömyys on ollut alusta alkaen sopimusehtona, mutta rampin ja inva-WC:n remontti on toistuvasti jäänyt tekemättä. On ollut hyvin ikävää, että monet liikuntaesteiset jäsenemme eivät ole voineet osallistua oman yhdistyksemme tilaisuuksiin. Asiasta on paljon oltu yhteydessä omistajaan vuokranantajamme kautta. Tämän syksyn alkuun remontin on jälleen kerran luvattu valmistuvan. Jos näin ei käy, joudumme harkitsemaan jatkotoimia.

Yhdistyksen hallituksella on nyt oma sähköpostiosoitteensa hallitus.hry@gmail.com. Tähän lähetetyt viestit ohjautuvat vain hallitukselle. Syyskokouksessahan valitaan jälleen uusi hallitus ja pyydän miettimään, voisitko olla halukas hallituksen jäseneksi. Yhdistyksen toiminnasta saa aina lähettää ajatuksia ja ideoita. Mukavaa syksyä!

Mikko Remes
Puheenjohtaja
Helsingin Reumayhdistys ry

HYVINVOINTIA 2023

Tätä puheenjohtajan palstaa kirjoitelin jossain päin Kaldoainin erämaata Utsjoella ystävän ja hänen koiransa kanssa. Tulevasta syksystä 2023 ei puutu ohjelmaa. Sinne on luvassa paljon asiaa ja virkistystä.

Syksyllä meillä alkaa muutaman vuoden tauon jälkeen Vertaistukiryhmä yhdistyksen toimistolla. Ryhmä kokoontuu kolmisen kertaa ilta-aikaan jolloin työssäkäyvillä on myös mahdollisuus osallistua ryhmään. Tämän lisäksi Reumatroppi saa jatkoa syksyllä hyvän palautteen saattelemana.

Perinteiden mukaisesti lähdemme syksyllä myös Suomenlahden aalloille, jopa muutamaan kertaan. Syyskuussa järjestetään muiden Reumayhdistysten kanssa Reumaristeily, jossa saamme kuulla asiantuntijapuheenvuoroja ja nauttia toistemme seurasta. Joulukuussa suun-

taamme päiväristeilyn merkeissä tutustumaan Tallinnan joulutoriin. Näiden lisäksi menemme katsomaan Marttiinukseen Muukalaiset Yössä -musikaalia.

Syksystä tulee tapahtuman täyteinen. Tavataan tapahtumissa.



Matti Virkkunen
puheenjohtaja
Vantaan reumayhdistys

AKTIVITET I TIDEN

Loktober fyller vår förening 75 år och styrelsen ser fram emot att fira jubileum tillsammans med alla medlemmar och samarbetsparter. Det är en bra tid att komma ihåg, uppmärksamma och tacka alla de personer som under årens lopp gett av sin tid och sitt kunnande för att kunna upprätthålla en aktiv verksamhet. Föreningarna och frivilliga insatser har en enorm betydelse för att kunna erbjuda kamratstöd, gemenskap, rådgivning och aktiviteter. Vår förening har upplevt många samhällsförändringar sedan den grundades och visat en god förmåga att anpassa verksamheten enligt behov. Genom samarbete och intresse för omvärlden har föreningen också verkat för att själv kunna påverka utvecklingen.

Just nu lever vi i en tid av stora förändringar inom social- och hälsovården, och resursbristen ger anledning till oro. Denna sommar har Rehabiliteringsnätverket som består av över 100 organisationer fäst uppmärksamhet vid rehabilite-

ringens betydelse. I dagens läge har inte alla möjlighet att få den rehabilitering de behöver. Detta är ett kortsiktigt handlande av många orsaker och leder till ökad sjukfrånvaro och ökade kostnader inom hälsovården. Också reumaföreningarna betonar att bättre resurser för rehabilitering är nödvändiga för att trygga och främja välbefinnande, funktionsförmåga och livskvalitet.

Vi har en aktiv höst framför oss. Hoppas få träffa både nya och gamla medlemmar!



Viveca Hagmark
Ordförande,
Helsingfors Svenska Reumaförening

VERTAISTUKEA JUURI SINULLE!

Espoon Reumayhdistyksessä vertaistuki on ollut ja on edelleen kantavana teemana kaikessa toiminnassamme. Vesiliikuntaan, kuntosalille sekä muihin liikunta- ja virkistysryhmiin tullaan ylläpitämään kuntoa mutta myös tapaamaan muita reumatauteja sairastavia. Tapaamisissa vaihdetaan kokemuksia ja annetaan vinkkejä niin hoitoon pääsystä kuin itsehoidosta ja muista elämää helpottavista asioista. Sauraudesta ja sen mukanaan tuomista ongelmista voi luottamuksella puhua vertaisille, joilla on samoja kokemuksia ja ymmärrystä tilanteista.

[Reumaliitto.fi/vertaistuki](https://reumaliitto.fi/vertaistuki) osoitteesta löydät vertaistukijan. Reumaliiton sivuilta löytyy myös tietoa eri reumasairauksista sekä vertaistukea helpottavia palveluja ja sähköisiä kohtaamispaikkoja. Tietopohjaista tukea erityisesti vasta sairastuneille tarjoaa esimerkiksi fibromyalgiapolku.fi/sivusto. **Fibrovertaiset** kokoontuvat joka toinen viikko omassa virtuaalihuoneessaan vetäjien johdolla. Syksyn teemoina ovat mm **fibromyalgian** kohtaaminen ja elämä sen kanssa, ravitsemus, sosiaaliturva ja eläkkeet, stressi ja rentoutus, kipu ja sen hallinta. Kokoontumisten kesto on 1 – 1,5 tuntia. Aloitin itse keväällä fibrovertaisena toimimisen. **Reumaklubissa** kuka tahansa voi avata virtuaali-

sen huoneen ja järjestää tapaamisen tai keskusteluryhmän haluamasta aiheesta. Käyttäkää näitä palveluja.

Espoon Reumayhdistys järjestää perinteiset Virkistyspäivät Lohja SPA kylpylässä 15.-19.11.2023. Tähän kuten myös Zoom-linkin kautta tiistaisin klo 11-12 MediYoga harjoitukseen voi ilmoittautua myös muista yhdistyksistä. Katso tarkemmat tiedot Espoon aukeamalta.

Syksyn ja tulevan vuoden tavoitteenamme on järjestää tapahtumia myös Espoon suuralueille. Aloitamme Espoonlahdesta. Uuden **Lippulaivan kirjaston Kajuutta** salissa järjestämme syksyllä kaksi tapahtumaa:

Jäsenilta tiistaina 19.9.2023
klo 17.30-19.30

Reumapotiilaan hoitopolku Espoossa luento tiistaina 14.11.2023
klo 16.30-17.45 ja senjälkeen
Sääntömääräinen syyskokous
klo 18-19.30.

Toivotan virkistävää ja aktiivista syksyä kullekin vointinsa mukaan!



Paula Pöntynen
Paula Pöntynen, puheenjohtaja
Espoon Reumayhdistys
Ordförande i Esbo Reumaförening r.f

KAMRATSTÖD JUST FÖR DIG!

Kamratstödet har i Esbo Reumaförening och är fortfarande ett grundläggande tema i hela vår verksamhet. Vattenträning, gym, samt till övriga konditions och förströelsegrupper kommer man för att upprätthålla konditionen, men också för att träffa andra likasinnade med någon form av reuma.

Vid träffarna byter man erfarenheter och ger tips, tex hur/var man kan få hjälp inom vården, eller till självhjälp. Samt om övriga saker som kan lätta livet i vardagen.

Man kan med förtrohet berätta om de problem som sjukdomen medför inför jämlike som har/haft liknande erfarenheter och förståelse inför samma problem.

Genom att kontakta Reumaförbundet i Finland, får du information om kamratstöd och info om olika reumasjukdomar samt andra tjänster. Också om träffpunkter i nätet. Tex de med **fibromyalgi** träffas varannan vecka i sitt eget virtualum tillsammans med ledaren. Höstens tema är bl.a hur bemöta och leva med **fibromyalgi**, näring, socialskydd, pensioner,

stress och avslappning, smärta och dess hantering.

Träffen håller på ca 1- 1 1/2 timme. Själv kom jag med i gruppen på våren. Vem som helst kan öppna ett virtuellt rum och ordna en träff eller en diskussionsgrupp om ett ämne man är intresserad av. Använd dessa tjänster.

Esbo Reumaförening ordnar de traditionella avkopplingsdagarna på Lohja Spa den 15.-19.11.2023.

Förutom detta kan man anmäla sig genom Zoom-link till MediYoga, också från de andra föreningarna. Nogrannare info hittar du på Esbos uppslag.

Under hösten och närmaste framtid har vi som målsättning att ordna evenemang över hela Esbo. Vi börjar med två evenemang i Esboviken, i nya **Lippulaivas bibliotekssal- Kajutan**. Medlemsafton Ti 19.9.2023
kl. 17.30-19.30.

Reumapatientens vårdstug i Esbo Ti 14.11.2023 kl. 16.30-17.45. Och därefter stadgeenligt höstmöte kl. 18-19.30.

Jag önskar alla en uppriskande och aktiv höst!



Havahtuminen sai testaamaan kolesterolin

Espoolaisella Maarit Veromaalla oli jo ollut pitkään tiedossa vanhempiensa kautta suorasite korkeaan kolesteroliin, minkä vuoksi hänen veriarvojaan ja kolesteroliaan seurattiin säännöllisesti työterveyshuollossa. Näihin aikoihin Maarit sai ravintotottumuksiaan muuttamalla laskettua oman kolesterolipitoisuutensa 6,3:sta 5,3:een. Esimerkiksi jo lapsuudesta asti tärkeä leivänpäällinen, eli meetvursti, sai tässä kohtaa jäädä pois ruokatottumuksista juuston lisäksi.

Jäätyään pois työelämästä Maaritin säännöllinen kontakti työterveyteen katkesi ja verikokeisiin oli kuin huomaamatta tullut pitkä tauko. Hiljalleen myös huoli omasta tilanteesta kasvoi, ja Maarit päätti ottaa laajan verenkuvan tilanteen selvittämiseksi. ”Tuli tunne, että pitää keksiä jotain, kun en ole enää työterveyshuollon parissa. Tuohon aikaan terveydenhuollossa alkoi muutenkin yleistymään naisille suunnatut niin sanotut terveyspaketit, joten päätin ottaa sellaisen”, hän täsmentää.

Tämä kannatti, sillä verikokeen tulokset osoittivat, että hänen kokonaiskolesterolinsa oli jälleen kohonnut ollen nyt 7,5 mmol/l.

Kohti terveellisempää ruokavaliota kolmella avainsanalla

Tietoisena kohonneista kolesteroliarvoista Maarit lähti jälleen terävöittämään ruokavaliotaan. Maarit kertoo kiteytyneensä oman muutospolkunsu yksinkertaisesti kolmeen sanaan: luovu, vaihda, lisää. Kovaa rasvaa sisältävien margariinien ja juuston käyttäminen leivän päällä loppui. Niiden sijaan hän on kokeillut esimerkiksi hummusta ja kolesterolia

alentavia levitteitä. Suklaan syömisestä hän luopui lähes kokonaan. Vaihdetun elintarvikkeiden osalta kevytmaito vaihtui kauramaitoon ja punaisen lihan lautasella korvasi yhä useammin kala tai kana. Myös ruuanlaitossa käytetyn oliiviöljyn Maarit päätti korvata rypsiöljyllä. Lisättyjen asioiden listaan kuuluivat kasvikset, erilaiset siemenet ja marjat. Kasvisten käyttöön hän kertoo keksineensä oival-

lisen tavan: ”Mietin usein mitä kasviksia laitan ja miten, ja sen jälkeen vasta suunnittelen proteiinit, kuten kalan, kanan ja muut lisukkeet, kuten perunan, riisin ja pastan”, Maarit kertoo.

Muutoksen käynnistäjäksi Maarit mainitsee erään selkeästi kirjoitetun artikkelin, joka sai hänet jälleen aktivoitumaan ja ymmärtämään ruokavalion merkityksen.

Artikkeli käsitteli kolesterolia, ja siinä kerrottiin mm. tietyistä raaka-aineista, jotka eivät pelkästään pidä kolesteroli-pitoisuutta kurissa, vaan myös laskevat sitä. ”Artikkeliä lukiessa jokin todella kolahti kohdilleen, joten päätin jälleen kerran lähteä päättäväisesti muuttamaan omia ravintotottumuksiani”, Maarit muistelee.

Hiljalleen uudet muutokset ruokavalios-



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.

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.

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

NEUTRAALINMAKUINEN
LIUKENEE HYVIN
NESTEeseen



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

Nutrielixir
A way to healthy life

JÄTÄ PYSYVÄ MUISTIJÄLKI BRÄNDISTÄSI HIILINEUTRAALISTI



punamusta
www.punamusta.com



sa näkyivät myös tuloksissa ja Maaritin kokonaiskolesteroli laski hieman yli 6:een. Ilahduttavaa oli, että samaan aikaan hyvän kolesterolin (HDL) määrä oli pysynyt lähes ennallaan ja vastaavasti huono kolesteroli laskenut jonkin verran. Hän tiedostaa, että matkaa ihanearvoon eli 5:een on vielä jonkin verran, mutta suhtautuu asiaan maltillisesti: ”Suosituskokonaisarvo on 5, joten siihen on vielä matkaa – voi toki olla, että tämä on itselläni geneettinen ominaisuus, enkä saakaan sitä laskemaan noin alas, mutta olen jo erittäin tyytyväinen tähän saavutukseen. Ikäkin vaikuttaa todennäköisesti siihen, ettei arvoa ehkä saa enää kovin helposti riittävän alas.”

Maaritin evästyksiä pysyvään muutokseen

Uuden terveellisemmän elämän sekä kolesteroliystävällisen ruokavalion aloittaminen ja etenkin uusien tapojen ylläpitäminen voivat tuottaa monille haasteita. Maaritilla on mielessään monia hyviä ajatuksia ja vinkkejä, joiden avulla pysyvä muutos voi olla entistä helpommin saavutettavissa. Ensinnäkin on oivallettava ja sisäistettävä uudenlainen ajatusmaailma: ”Olen sisäistänyt sen, että vuosien karttuessa itsestä on vain pakko pitää huolta sekä liikkumalla että terveillä ruokavalinnoilla. Liikunta, kuten kuntosalipari kertaa viikossa ja säännölliset pitkä lenkit ovat olleet elintärkeitä itselleni.”

Keskeistä aloittamisessa on Maaritin mukaan myös itsensä arvostaminen: ”Kaikkein ei toki voi vaikuttaa, mutta niin moneen voi. Ja rakastaa itseään niin paljon, että tekee sen hyvissä ajoin.” Avainasemassa ja tukipilarina muutoksen tiellä on ollut se, että Maaritin aviomies on ollut alusta lähtien muutoksessa mukana. Kun terveellisempi elämäntapa ja ruokavalio on ollut yhteinen päätös ja tahtotila, sen toteuttaminen on ollut monin verroin helpompaa.

Maarit haluaa myös korostaa, että omaa terveyttään voi parantaa ja ylläpitää lopulta melko yksinkertaisilla keinoilla – syömällä terveellisemmin ja huolehtimalla kunnostaan. ”Tämä ruokavalio ei ole mitään tähtitiedettä eikä lihadtuskuuri, vaan helposti noudatettavissa oleva elämäntapa”, Maarit toteaa. Esimerkkinä arakisista valinnoista hän mainitsee ruokien suunnittelun etukäteen sekä ostoslistojen tekemisen niiden mukaisesti. Tämä on helpottanut arjessa todella paljon ja auttanut välttämään myös hutioita

näläntunteessa.

Entä tottuuko uuteen elämäntapaan ja siihen, että makuelämykset muuttavat muotoaan? ”Keveyteen tottuu, maailma on täynnä ihania mausteita. Vaatii, että tekee sen päätöksen. Omakohtainen kokemus, kun on tullut pysyvä tapa elää, niin se tuo tuloksia”, Maarit neuvoo. Hän pitää myös tietynlaista armollisuutta itseään kohtaan tärkeänä. Liian tiukkaan dieettiin ei kannata lähteä, vaan antaa itselleen vapauksia myös nautiskella silloin tällöin. ”En ole mitenkään tiukkapipoinen – kun tekee mieli, syön vaikka pizaa. Tämä on kultainen keskitie, silloin pienillä sivuhypyillä ei ole merkitystä. Lempä ote on toiminut tähän mennessä hyvin”.

**Kasvistanoli alentaa kolesterolia. Korkea kolesteroli on sepelvaltimotautien riskitekijä.*

Maaritin resepti kolesteroliystävällisempään ruokavalioon

1. **Lisää** siementen (auringonkukka, kurpitsa, seesam, rouhittu pellavansiemen ja chia) ja pähkinöiden päivittäistä määrää. Syö niitä esimerkiksi rasvattoman luonnonjogurtin seassa.
2. **Syö** marjoja päivittäin 1 dl:n verran – esim. jogurtin seassa
3. **Lisää** kalan ja kanan määrää huomattavasti ja punaisen lihan tilalle.
4. **Käytä** leivän päällä myös avokadoa, kauratuotteita sekä kasviksia; juustoa vain satunnaisesti ja silloinkin hyvällä omallatunnolla.
5. **Käytä** mieluummin kasvipohjaisia ja kolesterolia alentavia levitteitä
6. **Vähennä** suklaan syöntiä.
7. **Korvaa** kahvimaito kauramaidolla.
8. **Mausta** ruokaa aina kuin mahdollista. Jos reseptiin sopii, käytä sitruunaa ja yrtejä, joilla saa hyvän ja raikkaan maun ruokaan.
9. **Vältä** fetaa, kermaa, crème fraichea ja muita rasvaisia vaihtoehtoja ruoanlaitossa. Käytä niitä vain satunnaisesti.

”HALUAISITKO SINÄ TÄMÄN DIAGNOOSIN?”

Osa V

”TÄLLÄ DIAGNOOSILLA EI PÄÄSE ELÄKKEELLE”

”Millaisen työnantajan lausunnon sinä siihen eläkehakemukseen laitoit?” kysyi esimieheni kun omatoimisesti olin laatinut ja jättänyt eläkehakemuksen ja päätös oli tyly - hylky.

Siihen aikaan kun isä lampun osti ... tai kun fibromyalgikko osatyökyvyttömyyseläkettä haki, oli eräällä eläkevakuutusyhtiöllä heti ensimmäisellä sivullaan ilmoitus: Fibromyalgia ei ole eläkeperuste. Reunainen tarkisti, että tänään sellaista siellä ei enää ole. Jos olisi, olisi se perustuslain vastainen. Perustuslaki kieltää kaikenlaisen syrjinnän mm sairauden perusteella. Eläkeyhtiöiden sivuilla kerrotaan nykyisin asiallisesti eri eläkemuodoista, miten ja milloin niitä voi hakea ja millä edellytyksillä minkin eläkkeen saa.

Saihan Reunainen lopulta osatyökyvyttömyyseläkkeensä (mikä sanahirviö) ja jatkoi työtään eläkehakemusten, eläkkeiden maksamisen ja eläkevarojen sijoittamisen parissa. Miten se onnistui silloin?

Reunaisella oli diagnooseja fibron lisäksi mm. astma ja huonokuuloisuus. Kaikista oli asianmukainen lääkärin B-lausunto. Mutta olisi tarvittu vielä selvitys osa-aika työstä ja työnantajan lausunto eläkkeenhakijasta eli Reunaisesta. Nykyisin osatyökyvyttömyyseläkkelle voi päästä ilman osa-aikatyötäkin. Eläkeyhtiöiden suurin huoli tuntui olevan, että eläkettä hakee laiska pinnari. Reunaisen työnantaja kirjoitti lausunnoonsa miten ahkera, luotettava ja urallaan edistynyt hakija oli ja että hänelle on jo valmis osa-aikatyö tarjolla ja sekin vielä eläkealalta. Niinpä sitten osatyökyvyttömyyseläke myönnettiin ja reunainen jatkoi entisessä tehtävässään puolella palkalla lähes kokopäivätyötä. Mutta työtuihin kuului paljon mielenkiintoisia uusia asioita, matkoja ja yhteistyökumppaneita, työn tekeminen itselle sopivana aikana ja yleensä vapaat perjantait. Niin kului Reunaisen seitsemän seuraavaa vuotta ja kuinka ollakaan Reunainen pääsi hyvin ansaitulle kokoaikealäkkeelle suhteellisen hyvissä voimissa.

Erään kerran Ruoholahden apteekissa reseptiluukulle jonottaessaan Reunaisen käteen osui lehti nimeltä Luuvalo. Mitä siitä sitten seurasi, se onkin jo sitten oma tarinansa...

R
e
u
n
a
i
n
e
n



Tekonivelleikkaukseen valmistautuminen

Tekonivelleikkaus on iso operaatio. Valmistautumalla siihen huolellisesti varmistetaan mahdollisimman hyvä lopputulos ja edistetään toipumista.

Nivelrikko ja tekonivelleikkaus

Yleisin syy tekonivelleikkaukselle on pitkälle edennyt nivelrikko. Se on yleisin nivelsairaus, jota ilmenee lähes kaikilla ikääntymisen myötä. Muutokset etenevät yleensä hitaasti vuosien kuluessa. Nivelrikossa nivelestä häviää enemmän rustoa kuin tilalle syntyy. Nivelruston pinta rikkoutuu ja voi kulua puhki, jolloin luut pääsevät hankaamaan toisiaan vasten. Ärsytyksen johdosta nivelkalvo ärtyy, alkaa turvotella ja jäykistyä. Elimistö ei itse pysty korjaamaan vaurioitunutta nivelrustoa. Nivelrikko oireilee jomottavana ja liikkua pahenevana kipuna, joka usein lievittyy levossa. Myös aamu- ja liikkeelähtöjäykkyys nivelissä ovat tyypillisiä oireita.

Kun nivelkipu häiritsee normaalia liikkumista tai nivelessä on leposärkyä eikä lääkitys enää auta, voidaan harkita tekonivelleikkausta. Tekonivelleikkauksen avulla toimintakykyä voidaan parantaa. Toisille potilaille tämä tarkoittaa parempaa kykyä selviytyä jokapäiväisissä askareissa, toisille mahdollisuutta jatkaa liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

Hyvällä valmistautumisella voit edistää tekonivelleikkauksesta toipumista. Saat leikkaavasta sairaalasta ajantasaiset ohjeet valmistautumisesta tekonivelleikkaukseen.

Liikunta

Hyvä yleis- ja lihaskunto edesauttavat kuntoutumista leikkauksesta. Liikku päivittäin voitisi mukaan. Päivittäinen liikkuminen ja arkiaskareet vilkastuttavat verenkiertoa ja pitävät yllä lihaskunnan lisäksi nivelliikkuvuutta. Lihaskunto- ja aerobinenharjoittelu vähentävät tutkitusti kipua ja parantavat toimintakykyä nivelrikkopotilailla.

Monipuolinen liikunta sopii nivelrikkoiselle nivelelle. Lihaskunnan harjoittaminen on nivelrikon itsehoitossa tärkeää, samoin venyttely ja jalkojen tai käsien ojentelu esimerkiksi jumppakuminauha vastuksena. Liikkeet aktivoivat liikeratoja ja hillitsevät nivelten jäykistymistä. Jos nivel kipeytyy liikunnasta voimakkaasti, käytä kipulääkettä liikunnan tukena tai kevennä rasitusta. Ota tarvittaessa käyttöön liikunnan apuvälineet.

Nivelrikkoiselle soveltuu usein liikuntalajit, joissa paino ei ole suoraan kipeän nivelten päällä. Niveliä vähän kuormittavia liikuntalajeja ovat esimerkiksi uinti ja pyöräily. Lisäksi hyötyliikunta, kuten puutarhan hoito, nurmi-

kon leikkuu, lumenluonti, marjastus ja sienestys ovat erinomaisia liikuntamuotoja. Tyypillisiä riskilajeja ovat erilaiset palloilut.

Liikuntaharjoittelun on hyvä olla säännöllistä ja sitä on harrastettava useita kertoja viikossa. Aloita harjoittelu aina maltillisesti, jotta kehosi tottuu rasitukseen. Lisää liikunnan tehoa vähitellen. Jos olet epävarma harrastamasi lajin turvallisuudesta oireilevalle nivelellesi, asiasta kannattaa keskustella fysioterapeutin tai lääkärin kanssa.

Muista myös lepo. Rasituksen vastapainoksi on tärkeää huolehtia hyvästä palautumisesta sekä riittävästä unensaannista.

Tutustu ja harjoittele ennakkoon tekonivelleikkauksen jälkeisiä liikeharjoitteita. Kun liikeharjoitteet ovat entuudestaan tuttuja, se helpottaa harjoitteiden tekemistä leikkauksen jälkeen.

Pitkäaikaissairaudet hoitotasapainoon

Tekonivelleikkaukseen tullessa on tärkeää, että pitkäaikaissairaudet ovat mahdollisimman hyvässä hoitotasapainossa. Hyvä

Tämän artikkelin ohjeet ovat Tekonivelsairaala Coxasta. Saat leikkaavasta sairaalasta ajankohtaiset ohjeet valmistautumiseen ennen leikkausta.

pitkäaikaissairauksien hoitotasapaino varmistaa leikkauksen sujumisen turvallisesti, edistää toipumista ja haavan parantumista sekä vähentää leikkauriskejä.

Erityisesti hengitys-, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien sekä diabeteksen hoitotasapainon tulee olla mahdollisimman hyvä. Miesten eturauhasen liikakasvuun liittyvät virtsaamisvaikeudet on hyvä hoitaa ennen leikkauksen tuloa. Keskustele pitkäaikaissairauksien hoidosta terveyskeskus- tai työterveyslääkärin kanssa hyvissä ajoin ennen leikkauksen tuloa.

Suu ja hampaat

Suun, hampaiden ja ikenien tulehdukset lisäävät tekonivelinfektoriskiä. Hammaslääkärin tarkastusta suositellaan kaikille potilaille ennen tekonivelleikkausta.

Todetut perussairaudet, kuten diabetes ja reuma, säännöllinen tupakointi sekä runsas alkoholin käyttö nostavat tulehdusriskiä. Näissä tilanteissa edellytetään hammaslääkärin lausuntoa suun tilanteesta ennen leikkaustoimenpiteitä.

Terve iho suojaa tulehduksilta

Ihon rikkoumat ovat tulehdusriski ja tämän vuoksi ihon on oltava kunnossa ennen ja jälkeen leikkauksen. Bakteerit voivat levitä verenkierron mukana niveleen ja aiheuttaa tekonivelinfektion. Jos välittömästi ennen leikkausta havaitaan ihorikkoumia, on mahdollista, että suunniteltua leikkausta joudutaan siirtämään. Jos käyt jalkahoidossa, ajoita käynti viimeistään 2 viikkoa ennen leikkausta. Mahdollinen kynsien leikkaus, säärirakvojen- ja parranajo tulisi tehdä muu-





tamaa päivää ennen leikkausta. Poista kynsilakka, korut ja lävistyksset leikkausta edeltävänä päivänä. Ihon hoito-ohjeita ja neuvontaa saat oman terveyskeskuksen hoitajalta.

minen on vaikeaa, saat siihen apua oman terveyskeskuksesi päihdehoitajalta.

Tupakointi ja tupakkavalmisteeet (kuten nuuska) tulisi lopettaa heti kun leikkausta suunnitellaan. Paras hyöty saa-

TEKONIVELLEIKKAUS:

Tekonivelleikkaus on operaatio, jossa vaurioituneet nivelpinnat korvataan tekonivelellä. Yleisin syy tekonivelleikkaukselle on pitkälle edennyt nivelrikko, johon leikkauksettoman hoidon keinot eivät enää tehoa.

Tekonivelleikkauksella pyritään liikkumisen helpottamiseen, kipujen vähenemiseen, työ- ja toimintakyvyn palauttamiseen ja elämänlaadun parantamiseen.

Painonhallinta ja ravitseminen

Keho tarvitsee leikkauksesta palautukseen energiaa ja terveellisen ravinnon merkitys on suuri. Ruokailutottumuksia on hyvä muokata parempaan suuntaan jo hyvissä ajoin ennen leikkausta. Huomatava ylipaino voi vaikeuttaa leikkauksen teknistä suorittamista sekä hidastaa haavan paranemista ja toipumista. Ylipainon on todettu lisäävän tekonivelen tulehdusriskiä ja altistavan tekonivelen normaalia nopeammalle kulumiselle ja jopa tekonivelen irtoamiselle.

Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta. Se auttaa syömään kohtuullisesti ja vähentää hokutusta napostella. Huomioi myös annoskoot. Lautasmalli on hyvä apu aterian koostamisessa.

Nesteen tarve on yksilöllinen. Siihen vaikuttaa ikä, fyysinen aktiivisuus sekä ympäristön lämpötila. Myös lääkitys vaikuttaa nestetasapainoon, joten huolehdi riittävästä veden juonnista. Vesi on paras janojuoma. Päivässä suositellaan juomaan 1–1,5 litraa. Sokeroituja ja makeutettuja juomia ei tule käyttää säännöllisesti.

Omega-3-valmisteiden ja luontaistuotteiden käyttö tulisi lopettaa kaksi viikkoa ennen leikkausta.

Päihitteet ja tupakkavalmisteeet

Runsa tai säännöllinen alkoholin ja muiden päihitteiden käyttö täytyy lopettaa kaksi kuukautta ennen leikkausta. Päihitteiden käyttö altistaa leikkauksen jälkeisille tapaturmille. Lisäksi yhteisvaikutus leikkauksen jälkeen käytettävien lääkkeiden kanssa voi olla vaarallinen. Vieroitusoireet vaikeuttavat toipumista ja kuntoutumista merkittävästi. Jos lopetta-

daan tutkimusten mukaan, kun tupakointi ja tupakkavalmisteeet lopetetaan vähintään kaksi kuukautta ennen leikkausta. Tupakkavalmisteeiden käyttö hidastaa leikkaushaavan ja luun paranemista sekä lisää haavainfektoriskiä merkittävästi.

Valmistele kotiutumisesi

Suunnittele etukäteen miten kotiutut sairaalasta. Voit kotiutua voimien mukaan joko henkilöautolla läheisten noutamana, taksilla tai paritaksilla puoli-istuvassa asennossa.

Leikkauksen jälkeistä kotona selviytymistä on hyvä miettiä jo etukäteen. Kotona yleiskunto voi leikkauksen jälkeen olla alkuun heikompi kuin yleensä. Kipujen lisäksi yleiskuntoa heikentävät veriarvojen muutokset, lääkkeiden käyttö ja vatsan toiminnan ongelmat. Nämä voivat aiheuttaa huonovointisuutta, hui- mausta, väsymystä, ummetusta tai ripulia. Edellä mainituista syistä myös rasisensietokyky on alentunut ja ulkopuolisen avun tarve voi kasvaa.

Pyydä läheisesi mukaan tukemaan leikkauksen jälkeistä kuntoutusta. Läheinen on suositeltavaa olla kotona kanssasi tai saatavilla ainakin ensimmäisten päivien aikana. Järjestä tarvittaessa apua kunnan kotihoidon tai yksityisen kotipalvelutuottajan kanssa.

Arvioi selviytymistäsi kotitöistä leikkauksen jälkeen. Ennakoi ruokahuolto ja selvitä kuka käy kaupassa ja apteekissa. Suunnittele lemmikkisi hoito- ja ulkoilutusjärjestelyt. Varmista, että kotisi on turvallinen ja siellä on esteetön kulku apuvälineen kanssa. Siirrä tarvittaessa sivuun huonekaluja tai esteenä olevia mattoja.

Huomioi myös mahdollinen sairas-

loma. Tavallisesti sairausloman pituus on 1–3 kuukautta työn luonteesta riippuen. Sairausloman jatkon määrittelee työterveyshuolto tai terveyskeskuslääkäri.

Leikkausta edeltävänä päivänä

Leikkausta edeltävänä päivänä on tärkeää tehdä muutamia valmistelevia toimenpiteitä. Tarkista ihosi kunto. Peseydy huolellisesti saippualla ja pese hiuksesi shampooilla. Ole syömättä klo 24 lähtien. Huolehdi vatsan säännöllisestä toiminnasta hyvissä ajoin ennen leikkauspäivää. Ulostuslääkkeiden käyttöä ei suositella leikkausta edeltävänä päivänä. Poista kynsilakka, korut sekä lävistyksset.

Leikkauksen aamuna, hyvissä ajoin ennen sairaalaan tuloa, voit juoda 1–2 lasillista vettä ja kupillisen mustaa kahvia tai teetä. Ota mukaan sairaalaan henkilökohtaiset lääkkeet (insuliinikynät, suihkeet, silmätipat, hormonivalmisteeet, erityisluvat lääkevalmisteeet). Saat muut päivittäin käyttämäsi tablettilääkkeet osastolta. Mikäli yövyt potilashotellissa tarvitset mukaasi kaikki päivittäin käyttämäsi lääkkeet.

Ota mukaan kynänsauvat tai rullaattori sekä helposti puettavat jalkineet sisällä liikkumiseen. Pakkaa mukaan mukavat vaatteet kotiutumista varten, matkapuhelin ja laturi sekä pankkikortti. Jätä sormukset ja muut korut sekä käteinen raha kotiin. Ota tarvittaessa mukaan myös verensokerimittari, silmälasit ja kotelo, kuulolaite ja pattereita, MAREVAN annostus ja CPAP-laite.

Kotiutumisen jälkeen

Onnistunut leikkauksetulos vaatii aina myös tehokasta kuntoutusta. Tämä edellyttää potilaalta aktiivista ja omatoimista otetta. Sairaalasta saat kuntoutukseen monipuolista tukea ja ohjeistusta, jotta toipumisesi kotona olisi mahdollisimman mutkatonta.

Leikkauksen jälkeen toimintakyky palautuu jo muutamassa viikossa, ja apuvälineistä voidaan luopua asteittain sairaalasta saatujen ohjeiden mukaisesti. Apuvälineitä käytetään yleensä 2–6 viik-

koa. Sairausloman pituus on yleensä 1–3 kuukautta, tilanteesta riippuen.

Kipu on normaalia leikkauksen jälkeen, koska leikkauksessa poistetaan luusta vaurioituneet nivelpinnat, ja lihaksia sekä muita pehmytkudoksia käsitellään. Tämä aiheuttaa turvotusta, kuumotusta, paineen tunnetta ja mustelmia leikkauksen alaraajaan. Leikkauksen jälkeinen kipu on erilaista kuin ennen leikkausta ja se helpottaa ajan kanssa. Aktiivinen kuntoutuminen ja liikkuminen vaatii säännöllistä kipulääkkeiden käyttöä. Kipu ei saa olla esteenä liikkumiselle ja harjoittelulle. Kipu ja kipulääkkeiden tarve ovat hyvin yksilöllisiä. Noudata lääkityksessä sairaalasta saamiasi ohjeita.

Kuntoutuminen tekonivelleikkauksesta vaatii kärsivällisyyttä, ohjeiden noudattamista sekä aktiivista liikuntaharjoittelua. On hyvä muistaa, että kuntoutuminen on yksilöllistä. Kokonaisvaltainen kuntoutumiseen voi kestää jopa vuoden. Hyvinvoinnista huolehtimalla sekä huolellisella valmistautumisella voit edistää kuntoutumistasi.



Reija Leino
Poliklinikan asiantuntijajohtaja

Lähteet/lisätietoa

Tekonivelsairaala Coxa – Valmistautuminen tekonivelleikkaukseen www.coxa.fi/potilaana-coxassa/valmistautuminen-tektonivelleikkaukseen/

Terveyskylä – Tietoa tektonivelleikkauksesta www.terveyskyla.fi/niveltalo/tektonivelleikkaus/tietoa-tektonivelleikkauksesta

VALMISTAUTUMISEN TARKISTUSLISTA

- Varmista läheisten tuki tai varaa ulkopuolinen apu
- Hoida pitkäaikaissairaudet mahdollisimman hyvään tasapainoon
- Tarkista ihon kunto
- Hoidata suu ja hampaat
- Lopeta
 - tupakointi 2 kk ennen
 - omega-3-valmisteeet ja luontaistuotteet 2 vko ennen
- Lainaa apuvälineet
 - harjoittele apuvälineiden käyttö
 - harjoittele kynänsauvakävely
- Varmista, että kotona on turvallista ja esteetöntä liikkua apuvälineen kanssa
- Aloita alkuvaiheen liikeharjoittelu
- Ennakoi ruokahuolto ja selvitä kuka käy tarvittaessa puolestasi kaupassa ja apteekissa
- Mikäli kotiutut omalla kyydillä, varmista että se on mahdollista jo leikkausta seuraavana päivänä

Kotimatka

Voit kotiutua sairaalasta henkilöauton kyydissä. Mikäli kotiutut sairaalasta läheisesi kyydillä, huomioi että kotiutuminen tapahtuu yleensä jo leikkauksesta seuraavana päivänä myös iltaisin ja viikonloppuisin. Voit kotiutua myös taksikyydillä.

Liikun reumasta huolimatta – ja juuri sen vuoksi



Reuma ja liikunnanhimo mahtuvat samaan ihmiseen. Olen siitä elävä esimerkki. Välillä päivän treeni tosin on se, että yritän saada nivelet suoriksi. Välillä hikoilen vaikkapa kuntonyrkkeilyssä.

Liikunta on minulle myös ammatti. Kaksikin ammattia itse asiassa.

Yritykseni Kir-Fix Oy tarjoaa ortopedisiä ratkaisuja liikkumiseen, kuntoutukseen ja urheiluun. Lisäksi ohjaan joogaa sekä opiskelen tällä hetkellä joogaopettajaksi ja luontovalmentajaksi. Liikunnanohjaustyö auttaa palautumaan toimitusjohtajan työstä.

Sydämeni pohjasta kannustan jokaista pitämään huolta itsestään liikunnalla. Inhokkilajiaan ei sitten kannata harrastaa edes lääkkeeksi. Liikuntalajeja löytyy yli 8000, joten valinnanvaraa on runsaudenpulaksi asti.

Moni kaupunki ja kunta tukee reumaa sairastavien liikuntaa. Ilmaisiakin liikuntapaikkoja on paljon.

Millaista liikuntaa reumaa sairastavan kannattaa harrastaa?

Erityisesti kannattaa pitää huolta lihasvoimasta ja kestävydestä sekä liikkuvuudesta ja tasapainosta.

Kun kärsii kovista kivuista ja väsymyksestä, vihoviimeisin ajatus on lähteä harrastamaan liikuntaa. Mutta tutkimusten mukaan liikunta ei pahenna reuman

eikä nivelrikon oireita. Päinvastoin.

Reumassa taudin aktiivisuus ja radiologisesti todettu eteneminen näyttäisi jopa lievenvän sekä vastus- että aerobisen harjoittelun myötä.

Punttisalilla kasvavat lihasvoima, luuntiheys ja toimintakyky

Reumaa sairastavan kannattaa kiinnittää huomiota lihasvoiman ylläpitoon ja osteoporoosin ehkäisyyn.

Punttisalilla saa tehtyä lihasvoimaa kasvattavia liikkeitä. Olen kokeillut kuntonyrkkeilyäkin. Kamppailusaleilla on usein pehmeät alustat ja koko keho saa tärähtelyä. Sillä torjun osteoporoosia.

Itse olen investoinut personal trainereihin, jotka tekevät minulle sopivan ohjelman taudin kulkua ajatellen. Monella heistä on fysioterapeutin koulutus ja ymmärrys reumasairauksista.

Pyöräily vie pitkälle vaikka polkisi paikallaan

Sukulaiseni on eläkkeellä oleva lääkäri. Hän polkee kotona kuntopyörällään maailman eri kaupunkeihin ja laittaa aina Facebookiin kaupunkiesittelyn, kun on päässyt kohteeseen. Minusta se on kiva tapa pelillistää polkeminen. Samalla tutustuu hiilineutraalisti maailman eri kaupunkeihin.

Kuntopyörällä voi polkea turvallisesti vaikka maapallon ympäri. Matkalaukkuakaan ei tarvitse pakata. Kuntopyöräillä voi myös ohjatuilla spinning-tunneilla. Niitä fysioterapeutini suositteli minullekin, kun tykkäsin nuorempana hikijumpista.

Kestävyysliikunta ilmeisesti pienentää nivelreumaan liittyvää suurentunutta sydän- ja verisuonitautien riskiä. Joihinkin reumalääkkeisiin voi liittyä painon nousu, jota liikunta auttaa ehkäisemään.

Hyötyliikuntakin pitää nivelet liikkuvina

Erityisen tärkeää on ylläpitää nivelten liikkuvuutta. Se säilyttää omatoimisuuden mahdollisimman pitkään sairaudesta huolimatta.

Esimerkiksi selkärankareumaa sairastavan on pidettävä itse huolta selän liikkuvuudesta. Selkä tulisi ojentaa täysin suoraksi ainakin kerran joka päivä.

Pitkä paikallaan olo tekee aina hallaa. Hyötyliikunnasta on hyötyä tässäkin. Sorminivelet saavat jumppaa esim. käsitöissä ja puutarhan hoidossa.

Hyvä tasapaino on tapaturmavakuutus

Nilkan ja lonkan hyvä liikkuvuus auttaa säilyttämään tasapainon hyvänä. Lonk-

ka- ja nilkkaniveliä kannattaa pyörittellä päivittäin.

Ihmisten pitäisi päästä omin avuin lattialta ylös. Sitä kannattaa treenata vaikka apuvälineiden kanssa.

Luonnossa liikkuminen lääkitsee mieltä

Monilla on jokin oma elementti, jossa rauhoittuu. Suomalaisille se on usein metsä tai vesi. Veden paine tekee hyvää keholle, ja vedessä on kevyt kannatella itseään.

Liikunta itsessään on tutkitusti toimiva luomulääke mielenterveydelle, ja liikunta luonnossa on parasta rauhoittumista.

Hengitysharjoitukset auttavat rentoutumaan

Kipu ja stressi saavat hengittämään pinnallisesti, mikä kiihdyttää sympaattista hermostoa eli elimistön kaasupoljinta. Kaasu pohjassa eläminen ei tee hyvää.

Onneksi meillä on myös jarru, parasympaattinen hermosto, joka saa rentoutumaan. Parasympaattisen hermoston voi itse aktivoida pitkällä, rauhallisilla hengityksillä. Hyviä hengitysharjoituksia tehdään pilateksessa ja joogassa.

Liikkumisessa on tärkeää kuunnella omaa kehoa eikä verrata itseään naapuriin

Liike lääkkeenä on tuotettavaa, joten sitä pitää annostella oikein ja riittävän usein. Mutta eri päivinä harjoitus voi olla hyvinkin eri näköinen reuman aktiivisuuden mukaan.

Hyvinä aikoina treenaan kovemmin. Kun sitten tulee pahempi kausi, niin on mistä ottaa ja toimintakyky säilyy parempana.

Käytän toisinaan treeneissäni apuvälineitä, esim. polvitukia ja tuolia. Hyvät kengät auttavat tekemään pitkiäkin lenkkejä.

Pitää olla itselleen armollinen. Voin olla vain paras versio itsestäni.

Lisää luettavaa:

Reumaa sairastava hyötyy liikunnasta monella tavalla – UKK-instituutti ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/nivelreuma/

Reumataudit ja liikunta – Reumaliitto www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/hyva-tietaa/reumataudit-ja-liikunta



Katja Niemi, Toimitusjohtaja, Kir-Fix Oy sekä Tules-ystävällinen joogapilatesohjaaja, UKK instituutti.

Apua nilkan nivelrikkoon ja reumaan

Ihmisen jalassa ja kädessä on yhtä monta luuta ja lihasta. Sormet saa levitettyä levitettyä haralleen. Voisimme tehdä sen saman varpaillemme, mutta niiden levittäminen onkin jo vaikeampaa. Syy on käytön puute. Sullomme jalkamme kenkiin ja kuljemme kovilla alustoilla lähes koko ikämme. Paljasjalkaisin käveleminen on parasta pikkulihasten harjaannuttamista. Oikealla jalkajumpalla saamme hidastettu esim. vaivaisenluun muodostumista.

Jaloilla on väliä

Kovat alustat ja huonosti istuvat kengät ovat jalkojemme kohtalo. Paljain jaloin kävely on silti monelle ja vaikeaa. Ikääntymisen myötä rasvat ja jalkapohjissa ohentuu, eikä luonnollista iskunvaimennus kerrosta ole. Oikean kokoiset kengät suojaavat jalkaa etenkin reumassa ja diabeteksessa.

Jalkojemme päällä lepää koko kehomme paino. Jalkojemme kunto on meille kävelemisen ehto. Silti käytämme niihin vähemmän rahaa kuin hiuksiimme tai hampaisiimme. Jaloilla on väliä. Pese, kuivaa, rasvaa ja estä hiertyminen. Hyvät sukat, hyvät kengät ja paljon liikettä.

Dynaamiset tuotteet auttavat meitä pysymään liikkeessä. Liikkumisen ei pidä loppua vammautumiseen. Hyvän tuen avulla saamme palautettua oikeaa liikesuuntaa ja saamme kestävyttä liikkumiseen. Tässä esimerkkejä niistä:



Arthroosisukat

Varvassukat auttavat pitämään varpaiden välit ehjinä. Lisäksi mieto kompressio lievittää turvotusta ja voi auttaa kipuunkin.



Luupiikki ja akilleksen kivut

Luupiikkiin ja akillesjänteen kiputiloihin auttaa Airheel. Siinä on kaksi ilmatyynyä: toinen hieroo akillesjänteen takaa ja toinen toimii iskunvaimentimena jalkapohjan alla. Tämä tuki sopii hyvin käyttöön jos rasvatatja on ohentunut.



Nilkkatuet

Nilkan nivelrikkoon sopiva tuki tukee nilkkaa ja antaa kompression nivelen ympärille. Hyvä tuki mahtuu myös kenkään. Nilkkatuen materiaalin pitää kiinnittää huomiota. Sen pitäisi olla hengittävä ja helppo pestä koneessa.

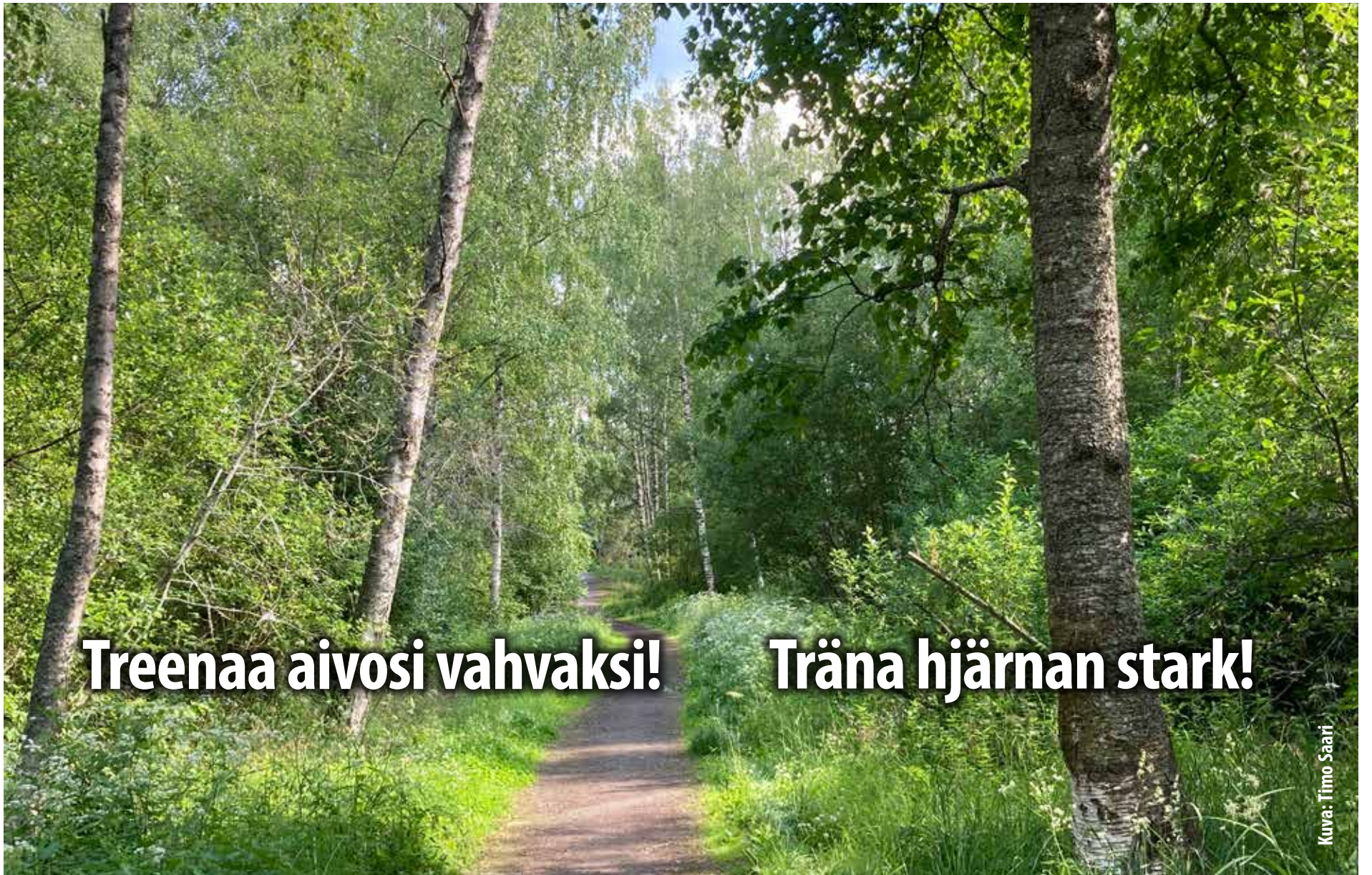


Vaivaisenluu

Halluxin on saksalaisten insinöörien kehittämä tuote halluxvalguksen eli liikavarpaan hoitoon. Tuessa on säädettävä jousi, joka jumppaa kiristyneitä lihaksia. Tämä tuki ei mahdu kenkään eikä sen ole tarkoituskaan sillä se on treenilaite.

Kaikkia kuvien tuotteita voi ostaa mm. Kir-Fix Oy:n verkkokaupasta kir-fix.fi/kauppa.

Jalkaterapeutti Anu Lehtimäki
Toimitusjohtaja Katja Niemi,
Kir-Fix Oy



Kuva: Timo Saari

Treenaa aivosi vahvaksi!

Träna hjärnan stark!

Elämme ajassa, jolloin uutisia ja tietoa tulee valtavasti. Joku sanoikin, että nykyajan ihminen saa päivässä tietoa osakseen saman verran kuin keskiajan ihminen koko elämänsä aikana. Tietoa on, mutta miten pysyy meidän läpi aikojen muuttumattomat aivomme mukana muutoksessa.

Työikäisten muistin toimintaa tutkitessa tuli todettua, että suurimmat syyt muistin ongelmiin ovat liian suuret vaatimukset muistille. Ihminen rakastaa tietoa ja hakee sitä luonnostaan ympäriltä. Yhä useammin törmäämme varsin arkiseen muistin pulmaan: sitä tietää tietävänsä, mutta ei hetkessä saakaan muistin kätkeistä tietoa ulos. Tämä on ihan normaalia. Tietoa on niin paljon, että emme ehdi käsitellä kaikkea tarpeeksi. Emme keskity riittävästi, jolloin mieleen painaminen ei onnistu. Kertaus on opintojen äiti.

Näillä viidellä vinkillä saat mielellesi rauhan ja muistisi vahvistuu:

1. Keskity – silloin, kun asia pitää oikeasti muistaa, sinun pitää keskittyä tallentamaan asia säilömuistiin. Sinä tiedät, millainen oppija olet. Kirjoita muistiin, jos tuntuu, että kirjoittamalla opit parhaiten.
2. Rauhoita – parhaiten ihminen oppii ympäristössä, jossa ei ole turhia ärsykeitä. Telkkari kiinni ja puhelin pois kädestä, kun haluat oppia jonkin uuden tärkeän asian.
3. Lepää – niin kuin kaikkia lihaksia ensin treenataan ja sitten kehitys tapahtuu oikeastaan levossa. Myös aivot tarvitsevat lepoa. Riittävästi unta ja sopivasti tekemistä, missä ajatus virtaa eikä tarvitse ponnistella. Kävely ihaillen luontoa tekee aivoille hyvää.

4. Nauti – tee niitä asioita, joista pidät. Sudokut tai ristisanat varmasti tekevät hyvää aivoille, mutta vain jos tykkäät niistä. Lukeminen, musiikki ja liikunta – kaikki aivoille hyväksi, mutta löydä oma lajisi jokaisesta niin hyöty on vielä suurempi.

5. Ole armollinen itsellesi. Kaikkea ei ihmisen tarvitse muistaa. Tärkeää on sen sijaan tietää, mistä tiedon löytää, jos sen tarvitsee. Kauppalista kannattaa kirjoittaa ylös. Silloin tulee varmasti kaikki toivottu ostettua ja muistettavaa päivän mittaan riittää kyllä ilman sitäkin.

Ja vielä bonuksena:

6. Käytä muistiapuja. Kirjoita ylös paperille, puhelimen muistiinpanoihin tai kalenteriin. Ota kuva kirjan kannesta, jonka haluat varata kirjastosta tai reseptistä, jota haluat kokeilla. Käytä muistitekniikoita helpottamaan ulkoa opettelua.

Muisti palvelee meitä läpi elämän monenlaisissa tilanteissa. Pidetään siitä huolta. Annetaan sille tilaa tallentaa ja toipua haasteista. Tylyys ajoittain ruokkii tiedonjanoa ja helpottaa pulmien ratkaisua. Hyvin toimiva muisti ja vahvat aivot ovat levänneet, valmiina toimintaan ja sopivasti tietoa janoavat. Näillä ohjeilla toivotamme virkeää, kaunista syksyä!

*Sanna Suvisalmi
toiminnanjohtaja
Uudenmaan Muistiluotsi*



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Vi lever i en tid där informations- och nyhetsflödet är enormt. Någon har sagt, att nutidens människa får dagligen lika mycket information som en människa fick under hela sin livstid på medeltiden. Det finns mycket information, men hur ska vår hjärna hållas med då den inte ändrats under åren.

I studier gjorda för personer i arbetsför ålder har det kommit fram, att största orsaken till minnesproblem är för stora krav på minnet. Människan älskar information och söker information runt sig hela tiden. Vi stöter oftare på ett vardagligt problem med minnet: vi vet att vi har informationen i vårt minne och känner till saken, men vi får inte tag på informationen. Det är normalt. Det finns så mycket information runt oss att vi inte hinner procesera informationen tillräckligt. Vi koncentrerar oss inte tillräckligt och då är det omöjligt att komma ihåg saker. Repetition är kunskapens moder.

Med följande fem tips kan du stärka ditt minne och lugna ditt sinne:

1. Koncentrera dig – när du måste komma ihåg eller lära dig något nytt måste du koncentrera dig för att informationen ska sparas i långtidsminnet. Du vet själv hur du lär dig bäst. Skriv anteckningar om det känns att du lär dig genom att skriva.
2. Lugna ner omgivningen – människan lär sig bäst i omgivningar där det inte

finns för mycket yttre distraktioner. Släck televisionen och sätt telefonen bort när du vill lära dig något nytt.

3. Vila – så som alla muskler behöver vila efter träning behöver vår hjärna också vila efter användning. Lösningen är tillräckligt med sömn och aktiviteter där hjärnan inte behöver anstränga sig. Till exempel en promenad i naturen gör gott till hjärnan.

4. Njut – gör saker som just du gillar. Sudokun och korsord gör gott till hjärnan men speciellt om du själv gillar att göra dom. Läsande, musik och idrott är alla bra för hjärnan, men hitta din genre och gren i alla tre så är nyttan ännu större.

5. Kräv inte för mycket av dig själv. Du måste inte komma ihåg allting. Det är viktigare att i stället veta varifrån informationen hittas om den behövs.

Och ännu som bonus:

6. Använd minneshjälp. Skriv minneslistor på papper, i telefonen eller i kalendern. Ta en bild av bokens pärm du vill läsa eller receptet du vill testa. Använd dig av minnestekniker för att komma ihåg saker utantill.

Minnet är med oss genom hela livet och därför ska vi ta hand om det. Vi ska ge utrymme åt hjärnan och minnet att spara information och återhämta sig efter ansträngning. Ett fungerande minne och en stark hjärna är väl uppvilade och redo för användning. Med dessa tips vill vi önska er en vacker höst!

*Sanna Suvisalmi
verksamhetsledare
Nylands Minneslots*



Mielihyvää kuntosalilta

Alkuveryyttelyä ennen laitteille menoa Tanja Mäntyvaaran johdolla.

Pääkaupunkiseudulle on tullut paljon uusia ulkokuntosaleja. Espoon reumayhdistys järjesti 23.5. ulkokuntosalitapahtuman Leppävaaran urheilupuistossa. Tapahtumassa oli mukana noin 30 osallistujaa pääkaupunkiseudulta.

Tapahtuman tavoitteena oli kannustaa Reumasairauksia sairastavia tai reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia ja muita liikunnasta kiinnostuneita kokeilemaan ulkokuntosalia ja huomaamaan, miten hauskaa ja helppoa se on. Tapahtumassa oli mukana myös Reumaliiton ja Espoon liikuntapalveluiden edustajia, jotka antoivat tietoa ja ohjausta liikunnan merkityksestä ja toteuttamisesta. Tilaisuudessa **Kirsi Kaipainen-Pyykkö** Reumaliitosta kannusti piipahtamaan lähi- kuntosalilla esimerkiksi kävelylenkin välissä. Ulkokuntosalit tarjoavat monipuoliset mahdollisuudet lihaskuntoharjoitteluun. Käytettävät laitteet ja liikkeet kannattaa valita oman toimintakyvyn mukaan. Tarvittaessa apua laitteiden käyttöön voi kysyä esikunnan liikuntatoimesta.

Espoon liikunnan erityisryhmien liikunnansuunnittelija **Elina Räsänen** puolestaan kertoi, että Espoon liikuntapalveluiden ohjatun liikunnan tavoitteena

on tarjota laadukkaita, helposti saavutettavia ja kohtuuhintaisia tai maksuttomia liikuntaryhmiä espoolaisille, joille säännöllinen liikunta on terveyden kannalta erityisen tärkeää tai jotka liikkuvat terveystensä ylläpitämiseksi liian vähän. Liikunnanohjaajat ohjaavat erityisosa-

mista ja ammattitaitoa vaativia liikuntaryhmiä kaikenikäisille ja -kuntoisille kaupunkilaisille lukuisissa toimipisteissä ympäri Espoota. Senioreille ja erityisryhmille suunnatut ohjatut liikuntaryhmät ovat maksuttomia 68-vuotiaille ja sitä vanhemmille espoolaisille.

Tämän jälkeen **Tanja Mäntyvaara** piti hyvän alkuveryyttelyn, jonka jälkeen saimme henkilökohtaista opastusta laitteiden käyttöön. Tapahtuman osallistujat olivat innoissaan ulkokuntosalista ja sen tarjoamista mahdollisuuksista. Monet aikoivat jatkaa ulkokuntosalilla käymistä säännöllisesti.

Lähde sinäkin hyvä lehden luki- ja kokeilemaan Pääkaupunkiseudun ulkokuntosaleja. Vantaan Reumayhdistys järjestää seuraavan ulkokuntosalitapahtuman Vantaan Tikkurilan urheilupuistossa 17.8. kello 17.00- 19.00 osoitteessa Läntinen Valkoisenlähteentie 50, 01300 Vantaa. Tarkempi paikka on Tikkurilan uimahallin ”takapihalla” olevalla nurmi-alueella.

*Sauli Nurmi
Espoon Reumayhdistyksen yhdistyssihteeri*



Henkilökohtaista neuvontaa laitteilla



ORTON

Sinun hoitoosi erikoistunut

**Tuki- ja liikuntaelimestön
sairauksien erikoisosaamista**

Asiakaspalvelu 09 4748 2705

www.orton.fi

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
Hallituksen s-posti: hallitus.hry@gmail.com

Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

(Huom. Luuvalon mennessä painoon yhdistyksellä on meneillään uuden työntekijän haku, jonka aikana toimitaan sijaisjärjestelyin. Tämä saattaa vaikuttaa vastausaikoihin.)

Toimistolla työskentelee osa-aikainen yhdistyss sihteeri. Toimiston aukioloajat ovat pääsääntöisesti maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10–14. Aukioloaikoihin saattaa tulla muutoksia, joista tiedotetaan mm. vastaajassa. Tervetuloa kysymään ja tutustumaan. Toimistolla on esitteitä ja oppaita sosiaali- ja terveyspalveluista ja eri reumasairauksista ja Reumaliiton adresseja.

HALLITUS VUONNA 2023

Puheenjohtaja Mikko Remes
Muut jäsenet: Tiina Kosti (varapuheenjohtaja), Satu Nupponen, Anna-Kaarina Kairamo, Lotta Sanneh.

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 tilittää jäsenmaksut yhdistyksille.

JÄSENEKSI LIITTYMINEN

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

OSOITTEENMUUTOKSET, SÄHKÖPOSTIOSOITTEET

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

VERTAISTUKI JA -NEUVONTA

Tukihenkilöt ovat sinua varten, jos haluat keskustella samaa sairautta sairastavan kanssa sairaudesta ja sen aiheuttamista muutoksista elämässäsi. Vertaistukea saat myös vertaistuki- ja toimintaryhmissä.

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

Pirkko Hyvärinen p. 050 338 1316 / s-posti: pihyvari@welho.com

Selkärankareuma

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

Melina Markkanen p. 040 737 1693 / s-posti: melina.markkanen@gmail.com

UUSIEN JÄSENTEN ILTA ma 2.10. klo 17

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan yhdistyksen ihmisiin, toimintaan ja tiloihin! Ohjelmassa vapaata keskustelua, kahvia ja pientä tarjoilua. Paikkana yhdistyksen toimitila Malmilla. Tarjoiluja varten toivomme ilmoittautumista osallistumisesta toimistoon to 28.9. mennessä. Voit tulla myös, vaikka et olisi ilmoittautunut!

LIIKUNTARYHMÄT

Helsingin Reumayhdistyksen liikuntaryhmän osallistuja voi ilmoittautua ensisijaisesti yhdelle vesiliikuntapaikalle.

Keväällä syksyn ryhmään ilmoittautuneiden ei tarvitse ilmoittautua uudestaan, jos olet saanut asiasta sähköpostin ja/tai tekstiviestin viimeistään 7.8.2023. Ilmoittautuminen syksyn liikuntaryhmiin toimistolle ensisijaisesti sähköpostitse helsingin.reumayhdistys@gmail.com tai puhelimitse 050 431 8861. Jonopaikoille voi ilmoittautua useampaan ryhmään. Jonopaikoilta on mahdollisuus päästä mukaan, jos vapaita paikkoja löytyy. Liikuntaryhmien osallistumismaksut maksetaan yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, ryhmäkohtaiset viitenumerot alla. Liikuntaryhmien kevään osallistumismaksujen eräpäivä on 31.8.2023.

VESIVOIMISTELU

Kampin ja Sydäntalon vesivoimisteluryhmistä syyskaudelle jatkoon ilmoittautuneet varmistavat paikkansa maksamalla osallistumismaksun 31.8.2023 mennessä. Vapaita paikkoja voi kysyä toimistosta.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 29.8.–22.12.2023

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, syyskausi 1.9.–15.12.2023.

Perjantai klo 15.00–15.45 maksu 56 euroa, viitenumero 40002.

REUMAJOOGA

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D, syyskausi 31.8.–21.12.2023

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

KERHOT

KESKIVIHKOKERHO

Kokoontuu joka keskiviikko klo 13–16 keskustelun, käsitöiden ja kahvin merkeissä. Tervetuloa mukaan. Syyskauden aloitus keskiviikkona 30.8. .

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. Kokoonnotukset klo 12–16 seuraavina torstaina: 31.8., 21.9., 19.10., 23.11. ja 14.12. Lisäinfo antaa Börje Forsman, Bhoecae@outlook.com puh. 050 3411699.

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme Ok Siviksen tuella.

Helsingin Reumayhdistys ry:n

Sääntömääräinen syyskokous



maanantaina 21.11.2023 klo 18.15 (kahvitarjoilu alkaa klo 18)

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, kuten hallituksen valinta sekä toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2024. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle syyskuun loppuun mennessä. Tarjoiluja varten toivomme ilmoittautumista osallistumisesta toimistoon 20.11. mennessä. Kokouksen seuraaminen etänä on myös mahdollista. Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta.

Ennen kokousta klo 17 asiantuntijaluento, johon kaikki jäsenet tervetulleita. Luennoitsija ja luennon aihe tiedotetaan viimeistään kokouskutsussa.

KIHTIRYHMÄ

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

NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa nivelreumaa, selkärangan kareumaa, nivelrikkoa ja nivelpsooria sairastaville. Syksyn 2023 tapaamiset tiistaisin klo 12–14: 12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12. Ryhmän vetäjä Raili Markkanen, s-posti myyttisi@gmail.com

PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea, tietoa työikäisille eri reumasairauksia sairastaville koko pääkaupunkiseudulta. Nyt ryhmä etsii uutta vetäjää tai vetäjiä. Jos voisit olla ryhmässä vetäjänä, ota yhteyttä toimistoon.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ ReuHa

Ryhmä on avoin kaikille reumaharvinaisille. Ryhmän tapaamiset järjestetään syyskaudella 2023 klo 13.00–14.30 tiistaisin 26.9., 24.10. ja 28.11. Helsingin Reumayhdistyksen esteettömissä tiloissa Malmin raitti 17 A. **Huom. uusi kellonaika.** Tervetuloa tapaamaan vertaisia! Ilmoittautumiset tapaamista edeltävänä sunnuntaina. saila.aurinko@gmail.com tai 050 588 3931. Ohjaajina toimivat Saila Aurinko ja Reija Närhi. www.facebook.com/Pks.ReuHa

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 tai nuoret aikuiset haluatte järjestää omaa toimintaa yhdistyksen kanssa, olkaa yhteydessä toimistoomme ja laitetaan vaikka paikallisryhmä pystyyn!

LUENNOT

26.9. klo 17.30: Mitä tehdä, kun silmissä on vaivaa? Optometrismi Satu Kervinen Helsingin Optiikasta kertoo kaiken mitä olet halunnut tietää kuivista silmistä. Miten reuma ja lääkkeet voivat vaikuttaa silmiisi, onko kuivansilmänhoidosta apua? Aikaa myös kysymyksille ja keskustelulle. Paikka: Kampin palvelukeskus juhlasali, Salomonkatu 21B Hki.

RETKET JA VIRKISTYS**Ti 5.9. klo 12-16 Neurosonic Showroom**

4 x 5 hengen ryhmää kerrallaan pääsee kokeilemaan Neurosonicia Vallilassa osoitteessa Kuortaneenkatu 2 ja kuulemaan menetelmästä samalla lyhyen infon. Ryhmät alkavat tasatunnein, kokeilun kesto noin tunti. Ilmoittautuminen toimistoon. Lisätietoja myös osoitteesta neurosonic.fi.

To 14.9. klo 11.30 Ateneum:**Albert Edelfeltin näyttelyintro ja tutustuminen näyttelyyn**

Näyttelyintro antaa johdatuksen Albert Edelfeltin taiteeseen asiantuntevan oppaan ja runsaan kuvaesityksen avulla. Näyttelyintrolla istutaan mukavasti Ateneum-salin rauhassa, minkä jälkeen voi tutustua näyttelyyn omaan tahtiin. Intron kesto on noin puoli tuntia. Ryhmille tarkoitettu sisäänkäynti on Ateneuminkujan puolella, Valopihalla palvelee ryhmäkassa. Tavataan ryhmäkassalla Ateneumin ohjeistuksen mukaan jo klo 11.00. Yhdistys maksaa näyttelyintromin ja jokainen oman pääsylippunsa (Museokortti/20€/12€). Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon viimeistään 30.8. mennessä.

To 16.11.2023 klo 14 Valokuvataiteen museo K1, Kämp Galleria.**Pentti Sammallahti: Me kaksi. Opastettu kierros**

Pentti Sammallahten valokuvat vievät katsojan toiseen maailmaan, tauolle arjesta, riippumatta siitä, missä päin maailmaa taiteilija on kuvannut. Sammallahten kuville ominaista on lempeä ja lämmin huumori sekä mustavalkoiseen valokuvaan kuuluva nostalgia. Tavataan lippukassalla klo 13.45. Opastus kestää noin tunnin. Yhdistys maksaa opastuksen ja jokainen oman pääsylippunsa (Museokortti/12 €/6 €). Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon viimeistään 6.11. mennessä.

Hemmotteluiltapäivät

Hemmotteluhoitoja Suomen Diakoniaopiston kauneudenhoitoalan opiskelijoiden opetushoitolaissa, os. Alppikatu 2b 6 krs. Syksyn hemmotteluhoidoista lähetetään tietoa elokuussa sähköpostitse. Jos et ole saanut sähköpostia, voi tiedustella asiasta syyskuun alussa toimistolta.

Yhdistyksen PIKKUJOULUT

Juhlimme yhdessä pikkujouluja tiistaina 5.12 klo 16:30 yhdistyksen tiloissa Malmilla. Toivomme ilmoittautumisia ma 4.12. mennessä tarjoiluja varten. Tervetuloa.

LUENNOT

26.9. klo 17.30: Mitä tehdä, kun silmissä on vaivaa? Optometrismi Satu Kervinen Helsingin Optiikasta kertoo kaiken mitä olet halunnut tietää kuivista silmistä. Miten reuma ja lääkkeet voivat vaikuttaa silmiisi, onko kuivansilmänhoidosta apua?

Aikaa myös kysymyksille ja keskustelulle.

Paikka: Kampin palvelukeskus juhlasali, Salomonkatu 21B Hki.

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2023

Tapahtumat yhdistyksen tiloissa, ellei tekstissä toisin mainita.

ELOKUU

Ke 30.8. klo 13.00 Keskiviikkokerho aloittaa syyskauden jatkaen **joka keskiviikko**
To 31.8. klo 12.00 Kulinaariclubi aloittaa syyskauden

SYYSKUU

Ti 5.9. klo 12-16 Neurosonic Showroom Vallila: tutusminen Neurosoniciin
Ti 12.9. klo 12.00 Nivelryhmä
To 14.9. klo 11.30 Ateneum: Albert Edelfeltin näyttelyintro ja näyttely
Ti 21.9. klo 12.00 Kulinaariclubi
Ti 26.9. klo 13.00 Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa
Ti 26.9. klo 17.30 Mitä tehdä, kun silmissä on vaivaa? Optometrismi Satu Kervinen

LOKAKUU

Ma 2.10. klo 17.00 UUSIEN JÄSENTEN ILTA
Ti 10.10. klo 12.00 Nivelryhmä
To 19.10. klo 12.00 Kulinaariclubi
Ti 24.10. klo 13.00 Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa

MARRASKUU

Ti 14.11. klo 12.00 Nivelryhmä
To 16.11. klo 14.00 Valokuvataiteen museo K1: Pentti Sammallahti: Me kaksi
Ti 21.11. klo 17.00 Asiantuntijaluento
Ti 21.11. klo 18.15 SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS
To 23.11. klo 12.00 Kulinaariclubi
Ti 28.11. klo 13.00 Harvinaisten reumasairauksien ryhmä ReuHa

JOULUKUU

Ti 5.6. klo 16.30 YHDISTYKSEN PIKKUJOULUT
Ti 12.12. klo 12.00 Nivelryhmä
To 14.12. klo 12.00 Kulinaariclubi

PIKKUJOULURISTEILY

Missä: Viking Line

Milloin: lauantai 16.12.2023 klo. 9.45

Kustannus: 45 euroa jäseneltä ja 57 euroa ei jäseneltä (sis. matkat ja ruuat)

Järjestämme joulun alla pikkujouluristeilyn Tallinnaan. Halukkailla on mahdollisuus nousta maihin ja vieraila esimerkiksi Tallinnan joulutorilla Vanhasakaupungissa. Tiedossa virkistystä hyvässä seurassa koko matkan ajan.

Menomatkalle lähdemme Viking Linen Katajanokan terminaalista. Laiva lähtee klo. 10.30, mutta terminaalissa tulee olla viimeistään klo. 9.30. Menomatalla tarjolla kahvit ja pientä purtavaa ja yhteistä ohjelmaa. Yhdistyksen liikuntavastaava Tanja Mäntyaara pitää puheenvuoron Hyvä kunto ja ruoka - Parempi fiilis.

Laiva saapuu Tallinnaan klo. 13, jolloin halukkailla on mahdollisuus käydä maissa. Laiva lähtee takaisin Tallinnasta Helsinkiin klo. 17, mutta laivassa tulee olla viimeistään klo. 16.30. Paluumatkalla ei ole varsinaista ohjelmaa, mutta syömme yhdessä Viking Linen joulu-buffetin (sis. ruuat ja juomat). Laiva saapuu Helsinkiin klo. 19.30

Ilmoittautumiset Marja Jormanaiselle

soittamalla numeroon 040 764 2691 1.10.2023 mennessä.

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
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, Riitta Kempainen, Kati Sironen

Varajäsenet Kari Pöntynen ja Börje Biström
Sihteerit, toimistonhoit. Sauli Nurmi 040 5894773,
toimisto@espoonreumayhdistys.fi

VERTAISTUKIHENKILÖT

Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt sairauden eri vaiheisiin!

Fibromyalgia	Lena Lindfors	050 572 6792
Selkärankareuma	Kati Sironen	050 584 1576
Vaskuliitit	Saila Aurinko	050 588 3931
Polymyalgia	Tuula Holtari	040 536 4214
Nivelreuma	Tuula Holtari	040 536 4214
Nivelrikko	Mirja Hirvijärvi	040 521 0933
	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

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

YHDISTYKSEN TOIMISTOSTA

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

ESPOON REUMAYHDISTYS ry järjestää

Sääntömääräinen syyskokous 2023

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

tiistai 14.11. klo 18-19.30

**Lippulaivan kirjasto, kokoustila Kajuutta
Espoonlahdenkatu 8, 02320 Espoo**

Yleisöluento ennen syyskokousta klo 16.30-17.45

Lippulaivan kirjasto, Kajuutta

Reumapotilaan hoitopolku Espoossa

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan asiasta Jorvin Reumapolin hoitajan kanssa. Mieltä askarruttavat kysymykset voi lähettää jo etukäteen joko soittamalla Ery:n numeroon 040-589 47 73 tai sähköpostitse toimisto@espoonreumayhdistys.fi

Tervetuloa kaikki!

VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2023

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm. Siviksen tuella.

FIBRORYHMÄ Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen keskiviikko klo 12 – 14, Sellon kirjasto, Elina-sali. Lisätietoja vetäjältä Lena Lindfors p. 050 5726792 ja Kati Sironen 050 5841576. Tarjoilu! 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12.

KULTTUURIPIIRI: Retki: Katajannokan vankilamuseoon ja lounas torstaina 19. 10 kello 10:30. Teatteria: Vantaan Silkkisalissa lauantaina 30.9. kello 14:00 ks. erilliset ilmoitukset

REUMATROPPI-RYHMÄ on vailla ryhmän vetäjää. Uusi ryhmä perustetaan, jos esimerkiksi sinä voisit olla ryhmän vetäjä. Reumaliitto kouluttaa ryhmänvetäjän ja yhdistys perehdyttää Kati Sironen avustuksella sinut tehtävään. Ryhmä perustetaan, jos löytyy vapaaehtoinen ryhmän vetäjä. Ilmoittaudu toimistolle!

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET RYHMÄT kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen esteettömissä tiloissa Malmin raitti 17A, 00700 Helsinki.

KUNTOUTTAVAT VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2023

Ryhmät aloittavat viikolla 35 ja lopettavat viikolla 50, ellei toisin mainita!

Ryhmät eivät kokoonnu pyhä-/juhlapäivinä.

Ilmoittautumiset alkavat 3.8., joko **kotisivujen** kautta tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040-589 4773.

Osallistumismaksu: Yhdistys lähettää osallistujille viitteellisen laskun 35 €/kausi jäseniltä ja muilta 70 €/kausi, Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia.

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

ALLASVOIMISTELU

Leppävaara uimahalli, Leppävaara uimahalli, Veräjätalonkatu 15, 02650

Leppävaara uimahalli, Veräjätalonkatu 15, 02650

Maanantai (terapia-allas), Jenny

Ryhmä 1: klo 14:15 -15:00

Ryhmä 2: Klo 15:05 -15:50

Keskiviikko (terapia-allas), Tanja

Ryhmä 1: Klo 19:00 -19:45

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarinkatu 2, 02770

Torstai (terapia-allas), Dora

Ryhmä 1: klo 19:00 -19:45

Ryhmä 2: klo 19:45 – 20:30

KUNTOSALIHARJOITTELU

Kannunsillanmäen väestösuoja, Kannunsillankatu 4, 02770

Torstai klo 18:00 – 19:00, Roope

Tervetuloa mukaan niin vanhat kuin uudet kuntosali harjoittelusta kiinnostuneet

PerjantaiPILATES

Tuulimäen liikuntahallissa, Judosali 1, Itätuulenkujat 9, 02100 Espoo

perjantai klo 9.30-10.30. Ohjaajana toimii Jenny

tavoitteena kehon toiminnan ja hallinnan parantaminen.

Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

MEDIYOGA

Opetus tapahtuu etänä Zoom-linkillä, jonka ohjaaja lähettää s-postiin.

Tiistai klo 11-12, alkaen 29.8. (ei 17.10, syysloma) viimeinen kerta 12.12,

15 kertaa, Heidi

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

– Hintaa 55 € jäsenille myös muiden potilasyhdistysten jäsenille

Uusia osallistujia mahtuu!

Sitovat ilmoittautumiset mahdollisimman pian, jonka jälkeen yhdistys lähettää laskun kurssista.

TUOLIJUMPPA

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

Torstai klo 12:15-13:00 – 12 paikkaa, Tanja

Torstai klo 12:15-13:00, Tanja

Tunti on tarkoitettu kaiken kuntoisille.

KEHONHUOLTO

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

Torstai klo 13:05-13:50, Tanja

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.

SYKSY 2023 OHJELMA - YLEISÖTILAISUUDET ovat avoimia kaikille.

ELOKUU

Kuntouttavat liikuntaryhmät aloittavat elokuun viimeisellä viikolla

SYYSKUU

ke	06.09. klo 12-14	Fibroriymä
ke	20.09. klo 12-14	Fibroriymä
ti	26.09. klo 13:00-14:30	Harvinaiset
la	30.9. klo 14:00	Teatterivierailu Vantaan teatteri "Parasta ennen"

LOKAKUU

ke	04.10. klo 12-14	Fibroriymä
ke	18.10. klo 12-14	Fibroriymä
to	19.10 10:30- 14:00	Katajannokan vankila vierailu ja lounas
ti	24.10. klo 13:00-14:30	Harvinaiset

MARRASKUU

ke	01.11. klo 12-14	Fibroriymä
ti	14.11. klo 16:30-17:45	Yleisöluento Reumapotilaan hoitopolku Espoossa
ti	14.11. klo 18-19:30	Sääntömääräinen syyskokous
ke	15.11. klo 12-14	Fibroriymä
ke	15.11. -19.11.	Virkistysviikonloppu Kylpylähotelli LohjaSpa ks. erill. ilmoitus
ti	28.11. klo 13:00 -14:30	Harvinaiset, pikkujoulu
ke	29.11. klo 12-14	Fibroriymä

JOULUKUU

ke	13.12. klo 12-14	Fibroriymä
pe	15.12. klo 17-20:30	Joulujuhla

VIRKISTYSVIIKONLOPPU

Kylpylähotelli LohjaSpa
ke-su 15.-19.11.2023

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

Pidennetty viikonloppu sisältää:

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

Aloitamme 15.11. klo 15.00 tervetulo kahveilla, lauantai illan viihderavintolan ohjelma kuuluu hintaan ja päätämme 19.11. juhla-lounaaseen.

Hinta 240€/ jäsen ja 340€ ei jäsen. Yhden hengen huonelisä 35€/

Sitovat ilmoittautumiset ja ruokarajoitukset 10.10.2023 mennessä tämän jälkeen yhdistys lähettää laskun viitenumeraalla maksettavaksi

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

TEATTERI-
VIERAILU

Teatteri Vantaa –
SILKKISALI,
Tikkurilantie 44 A ,
01300 Vantaa

teatterivantaa.fi

"Parasta ennen"

Suosittellemme jo elämää nähneille! K-18 näytös, koska salissa voi nauttia alkoholia

Lauantaina 30.9.2023 klo 14
Hurmaavassa, superhauskassa yhden miehen komediassa kuulet ikääntymisestä ihan kaiken, kun lavan valloittaa karismaattinen ja rakastettu **Ilmari Saarelainen!**

Käsikirjoitus: Krister Classon
Rickard Fuchsin kirjan
"Du ser int så gammal ut"-pohjalta
Suomenos: André Wickström
Ohjaus Riku Suokas

Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 10 € ja muille 32 €. Lippuja on varattu 30 + 1 pyörätuolipaikka + avustaja.

Yhdistys lähettää sähköpostilla laskun viitenumeraalla maksettavaksi. Sitovat ilmoittautumiset 29.8. mennessä Kotisivujen kautta, sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai soittamalla 040 5894773

REUMATOLOGI

Pekka Nykänen
-yksityisvastaanotto
jäsenille

Kannusillankatu 10, liiketila

Syksy 2023

Tiistai 5.9., 3.10., 7.11, ja 5.12.
Tarvittaessa järjestetään lisäpäiviä.
Kontrollikäynti on 45 min ja ensikäynti on 60 min.

Lisätiedot ja ajanvaraus reumatologi Pekka J Nykänen p. 0503780970

Vantaan reumayhdistys järjestää

Kylpylämatka

Katajanokan vankila-kierros ja lounas

torstaina 19.10. 2023 klo 10.30.

Opastettu kierros, joka johdattelee Skattan vanhan vankilan historiaan Kierroksen jälkeen lounas noutopöydästä.

Hinta 20€/ hlö sisältäen opastuksen ja lounaan.

Ilmoittautuminen ma 2.10.2023 mennessä .

Katajanokan vankila : Merikasarminkatu 1, 00160 Helsinki , Katajanokka, Raitiovaunu 4 kulkee Rautatieasemalta Katajanokalle. Jää Vyökadun pysäkillä pois.
Katso aikataulu HSL reittiopas

Jäsenilta

Lippulaivan kirjasto
Kokoustila Kajuutta
tiistaina 19.9.2023
kello 17:30-19:30!

Tule tutustumaan Espoon Reumayhdistyksen toimintaan. Tarjolla on tietopaketti yhdistyksestä ja siitä, miten voit osallistua ja vaikuttaa toimintaan, joka perustuu vapaaehtoistyöhön.

Voit saada ja antaa vertaistukea omien voimavarojesi mukaan. Jos olet saanut reumasairausdiagnoosin ja kokenut elämänmuutoksen tai haluat olla yhdistyksemme jäsen, älä jää yksin. Moni on saanut tukea ja löytänyt uusia ystäviä ja elämänsisältöä yhdistyksen toiminnasta.

Astu rohkeasti kotikynnyksesi ylitse ja suuntaa kohti Lippulaivan kirjastoa.

ilmoittautumiset kotisivujen kautta tai
toimisto@espoonreumayhdistys.fi
tai 040 589 4773

Harvinaisia reumasairauksia sairastaville
Harvinaisten ryhmä ReuHa

Kokoontumiset kuukauden neljäs tiistai **Kello 13:00- 14:30**
Syyskauden tapaamiset tiistaina.26.9., 24.10. ja 28.11.
Malmin raitti 17A, 00700 Helsinki (Helsingin Reumayhdistys)

Esteetön tila!
Keskustelua mielenpäällä olevista asioista, ym. Ryhmä on avoin kaikille reumaharvinaisille.

Tervetuloa tapaamaan vertaisia!
Lisätietoja:

www.facebook.com/Pks.ReuHa
saila.aurinko@gmail.com
Helsingin Reumayhdistys ry.
p. 050 431 8861

JOULUJUHLA
Pe 15.12. klo 17-20:30

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

Tarjolla on jouluateria kaloieneen, kinkkuineen ja kalkkunoineen, laatikoita unohtamatta. Ohjelmassa mm. Tiernapojat, Lucia-neidot, laulua ja yhdessä oloa. Tuothan mukana pieniä paketteja (~5 €), jotta pukki voi jakaa lahjan jokaiselle.

Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €.

Ilmoittautumiset ja ruokarajoitukset 1.12. mennessä, täyttämällä tapahtuman ilmoittautumislomake tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773.

Tervetuloa!



ERYn perinteisessä joulujuhlassa esiintyvät Lucia-neidot ja tiernapojat, nautitaan jouluateria japukkikin vierailee tonttuineen. **Tervetuloa 15.12.2023 joulujuhlaan!** Kuvat Paula Pöntynen

VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

TOIMISTO

VANTAAN REUMAYHDISTYS RY

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa

puh: (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! Liikunta-ryhmissä, erilaisissa tapahtumissa, retkillä, matkoilla, sekä luennoilla saat virkistystä, tietoa ja vertaistukea arkeesi. Iloinen yhdessäolo ja vaikuttamistyö ovat tärkeitä 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

Puheenjohtaja **Matti Virkkunen**
reumayhdistysvantaa@gmail.com

Varapuheenjohtaja **Elina Pöijärvi**

Sihteerit/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 Reumayhdistyksen tiloissa osoitteessa Malmin raitti 17, Helsinki. Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen nettisivuilta osoitteesta helsinginreumayhdistys.fi

ULKOKUNTOSALI TAPAHTUMA

Missä: Tikkurilan urheilupuisto

Milloin: 17.8.2023 klo. 17-19

Kustannus: Ilmainen

Vantaan Reumayhdistys järjestää seuraavan ulkokuntosali tapahtuman Vantaan Tikkurilan urheilupuistossa 17.8. kello 17:00-19:00 osoitteessa Läntinen Valkoisenlähteentie 50, 01300 Vantaa. Tarkempi paikka on Tikkurilan uimahallin "takapihalla" olevalla nurmialueella.

Paikalla Reumaliiton Liikunnan ja terveyden asiantuntija Kirsi Kaipainen-Pyykkö ja Vantaan Reumayhdistyksen liikuntavastaava Tanja Mäntyyvaara.

Tavoitteenamme on rohkaista osallistujia kokeilemaan laitteita ja löytämään uusia tapoja liikkua ja treenata. Ohjaajien läsnäolo ja opastus takaavat turvallisen ja hauskan treeni-ilämyksen kaikille. Tule mukaan nauttimaan ulkoilusta ja aktivoitumaan yhdessä muiden jäsenten kanssa.

Tapahtumassa pidämme lyhyen alkulämmittelyn ja tutustumme laitteisiin ohjaajien opastuksella. Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille pääkaupunkiseudun reumayhdistysten jäsenille.

Tervetuloa mukaan ulkoilemaan, liikkumaan ja tutustumaan uusiin laitteisiin yhdessä muiden reumayhdistysten jäsenten kanssa!

REUMARISTEILY

Milloin: 29.9.2023 klo. 14.15-20.00

Missä: Viking Line

Kustannus: 58 euroa jäseniltä

Pääkaupunkiseudun reumayhdistykset järjestävät yhteistyössä Viking Linen ja Matka-Agenttien kanssa Piknik -risteilyn Suomenlahden aalloille. Aalloilla kuulemme Dosentti, reumatologi Riitta Luosujärven luennon aiheesta "Esimerkkejä reumasairauksista ja niiden hoidosta" ja Kir-Fix Oy:n toimitusjohtaja Katja Niemi luennoi Apua nilkan nivelrikkoon ja reumaan, Matkaan sisältyy risteily, tervetulojuoma ja buffet. Toivomme ilmoittautumisia sähköpostilla myynti@matka-agentit.fi tai numeroon 09 2510 2080 mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 24.8. Paikkoja on rajoitetusti, ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tarkemmat tiedot Reumaristeilystä lehden sivuilta 22.

REUMATROPPI JATKUU SYKSYLLÄ

Keväällä järjestetty Reumatroppi saa toivottua jatkoa syksyllä. Muutaman kerran järjestetty Reumatroppi on saanut paljon hyvää palautetta osallistujilta.

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

Reumatroppi alkaa alkusyksystä ja osallistujat sopivat yhdessä tapaamisista.

Ilmoittautumiset: Kotisivuilla olevan lomakkeen kautta 31.8.2023 mennessä.

Lisätietoja Reumatropista:
<https://reumatroppi.reumaliitto.fi/>

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS 2023

Mitä: Syyskokous

Missä: Skomarsin torppa, Ratsumiehenpolku 1, 01200 Vantaa (Punainen mökki, Shelliä vastaan, lähin pysäkki Tikkurilan suunnasta tullessa Kyytitiellä: Liinakokuja)

Milloin: 15.11.2023 klo. 17

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Kokouksen aikana Maritta Jaskari pitää Reuma elämäkumppanina -luennon. Luennon aikana ja jälkeen on mahdollisuus esittää kysymyksiä.

MUUKALAISIA YÖSSÄ -MUSIKAALI

Missä: Kulttuuritalo Martinus, Martinlaaksontie 36 Vantaa

Milloin: 30.11.2023

Kustannus: 29 euroa jäseneltä ja 38 euroa ei jäseneltä

MUUKALAISIA YÖSSÄ - Musikaali Frank Sinatra ja Ava Gardnerista Muukalaisia Yössä kertoo kahden Hollywood-tähden elämästä ja rakkaudesta, josta ei puuttanut intohimoa, mustasukkaisuutta ja suurta draamaa.

Musikaali vie upeaan Hollywood-tunnelmaan, glamourin ja gangstereiden maailmaan. Frank Sinatra esittää loistavaääninen tangokuningas Tommi Soidinmäki. Ava Gardnerin roolissa häikäisee useita musikaaleja tähdittänyt Elisa Lairikko.

Ilmoittautumiset Marja Jormanaiselle 30.9.2023 mennessä puhelimitse 040 764 2691 tai sähköpostilla osoitteeseen reumayhdistysvantaa@gmail.com

LIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Tarjoamme kuntouttavaa ryhmäliikuntaa yhdistyksen jäsenille sekä kaikille liikunnasta kiinnostuneille. Ensimmäisen tutustumiskerta on ilmainen, 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 liikunta-ryhmään hintaan 45€/ryhmä/kausi.

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

Ilmoittautuminen liikuntaryhmään tapahtuu paikan päällä.

VERTAISTUKI- RYHMÄT ALKAVAT JÄLLEEN

Vertaistukiryhmä tarjoaa yhdessäoloa ja vertaistukea eri reumasairauksia sairastaville ihmisille.

Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan kokemuksia sairauteen liittyvistä aiheista, kuten lääkityksestä, kuntoutuksesta, hoitokokemuksista ja itsehoidosta. Pohdinnan aiheena on myös sairaus eri elämäntilanteissa. Ryhmäläiset voivat myös ideoida vapaamuotoisia tapaamisia.

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki reumasairautta sairastavat tai heidän läheisensä. Sillä, kuinka kauan olet sairastanut tai mikä on tämän hetkinen tilanteesi sairauden kanssa, ei ole väliä.

Vertaistukiryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla (Talvikkitie 34, Vantaa)

- Ke 13.9 klo. 18.00
- Ke 11.10 klo. 18.00
- Ke 8.11 klo. 18.00

Vertaistukiryhmän vetäjänä toimii Maritta Jaskari

Tervetuloa mukaan juttelemaan ja jakamaan kokemuksia!

PIKKUJOULURISTEILY

Missä: Viking Line

Milloin: lauantai 16.12.2023 klo. 9.45

Kustannus: 45 euroa jäseneltä ja 57 euroa ei jäseneltä (sis. matkat ja ruuat)

Järjestämme joulun alla pikkujouluristeilyn Tallinnaan. Halukkailla on mahdollisuus nousta maihin ja vieraila esimerkiksi Tallinnan joulutorilla Vanhassakaupungissa. Tiedossa virkistystä hyvässä seurassa koko matkan ajan.

Menomatkalle lähdemme Viking Linen Katajanokan terminaalista. Laiva lähtee klo. 10.30, mutta terminaalissa tulee olla viimeistään klo. 9.30. Menomatkalla tarjolla kahvit ja pientä purtavaa ja yhteistä ohjelmaa. Yhdistyksen liikuntavastaava Tanja Mäntyvaara pitää puheenvuoron Hyvä kunto ja ruoka - Parempi fiilis.

Laiva saapuu Tallinnaan klo. 13, jolloin halukkailla on mahdollisuus käydä maissa. Laiva lähtee takaisin Tallinnasta Helsinkiin klo. 17, mutta laivassa tulee olla viimeistään klo. 16.30. Paluumatkalla ei ole varsinaista ohjelmaa, mutta syömme yhdessä Viking Linen joulubuffetin (sis. ruuat ja juomat). Laiva saapuu Helsinkiin klo. 19.30

Ilmoittautumiset Marja Jormanaiselle soittamalla numeroon 040 764 2691 1.10.2023 mennessä.

Liikuntaryhmien kuvaukset

PILATES

Pilates on lempeä tapa vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ryhtiä, lisätä 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 jokaiselle 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 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. Leppoisa 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.

VANTAAN REUMAYHDISTYKSEN RYHMÄLIKUNTA

Syyskausi 14.8.-17.12., paitsi maanantain Tikkurilan tuolijumppa ja asahi 4.9.-17.12.

MYYRMÄKI:

PÄIVÄ	AIKA	TUNTI	OHJAAJA	PAIKKA
maanantai	klo 12:00-12:45	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 16:00-16:45	Pilates	Tanja	Myyrinkoti: uima-allasosasto, 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	Lauri	Kuntosali, 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

Josephine Schönberg, 050 421 2120, hsreuma@kolumbus.fi
helsingforssvenskareumaforening.fi

STYRELSE 2023

Ordförande Viveca Hagmark, viveca.hagmark@folkhalsan.fi

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 polymyalgi- och fibromyalgigruppen

Inger Östergård, 050 555 7780, Ralf Pauli, 040 5950 113, Marie-Louise Tapper, 040 515 1861

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 Rebecka Holm, 050 534 2974 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.



Helsingfors Svenska Reumaförening 75 år!

Föreningen fyller 75 år och bjuder därmed in alla sina medlemmar till 75 års jubileum lördagen den 7 oktober kl. 13 - 17 i Helsingfors Tekniska salar, Eriksgatan 2, 00100 Helsingfors. I programmet ingår tillbakablick i föreningens historia av Gunvor Brettschneider och föreläsning av professor Kristian Wahlbeck om "Psykiskt välbefinnande och hopp i en besvärlig tid". Eftermiddagen avslutas med gemensam måltid.

HÄNDELSEKALENDERN

Verksamhet under hösten 2023

Närmare uppgifter om verksamheten ges i medlemsbrevet som i regel sänds tre gånger per år. Medlemsbrevet med mera detaljerade uppgifter sänds nästa gång i mitten av augusti. En påminnelse om medlemskvällarna ingår dessutom i allmänhet i Evenemax i HBL. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar, medlemsbrev och annat aktuellt: www.helsingforssvenskareumaforening.fi.

September

Torsdag 7.9 kl. 16.15: Albert Edelfelts utställnings guidade rundtur på Ateneum, ingång för grupper från Ateneumgränden. Anmälningar och närmare information fås av Maya Saloranta, tel. 0500 465 122, maya.saloranta@gmail.com

Tisdag 19.9 kl. 18.00: Kväll för nya medlemmar i Reumaföreningens möteslokal *

Oktober

Lördag 7.10 kl. 13 - 17: Föreningen bjuder in alla sina medlemmar till 75 års jubileum i Helsingfors Tekniska salar, Eriksgatan 2, 00100 Helsingfors.

I programmet ingår tillbakablick i föreningens historia av Gunvor Brettschneider och föreläsning av professor Kristian Wahlbeck om "Psykiskt välbefinnande och hopp i en besvärlig tid". Eftermiddagen avslutas med gemensam måltid. Anmälan senast fredagen den 15 september per e-post hsreuma@kolumbus.fi, per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg 050 421 2120 eller till Marie-Louise Tapper 040 515 1861, marielouise.tapper@gmail.com

Söndag 15.10 Rehabiliteringsresa till Pärnu: 8 DAGAR söndag 15.10 - söndag 22.10 eller 5 DAGAR söndag 15.10 - torsdag 19.10. Anmälningar och närmare information fås av Ursula Stenberg, tel. 040 764 0873, ursula.stenberg@kolumbus.fi

November

Måndag 20.11 kl. 18.00: Stadgeenliga höstmöte i Reumaföreningens möteslokal *

December

Måndag 11.12 kl. 18.00:

Julfest i *Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20–22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors.

Närmare uppgifter om anmälan till evenemangen finns på hemsidan och i Medlemsbrevet 3/2023.

Motions- och rehabiliteringsverksamhet

Vattenmotion 4.9 - 15.12 i Idrottsverkets regi under ledning av den svensk-språkiga idrottsinstruktören i Kampens idrottscentrum / Simbassäng (Malmgatan 3), **måndagar** kl. 14.45 - 15.15 och **tisdagar** kl. 10.30 - 11.00. Anmälan kan göras per telefon 09 310 28858 eller på internet asiointi.hel.fi **måndag** 14.8 kl. 11 - 12.30. Arrangör: Helsingfors stad.

Rehabiliteringsgymnastiken fortsätter med start fr.o.m. 14.9 under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning **torsdagar** kl. 13.50 i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3). Priset för en termin är 25 €. Kontakt: Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861, marielouise.tapper@gmail.com



Om reumamediciner och deras biverkningar

(artikel baserar sig på ett föredrag på Helsingfors svenska reumaförening 26.10.2020)

Bengt Mattila, apotekare emeritus

Bipacksedeln är den tryckta information som följer med ett läkemedel. Den vänder sig till användaren av läkemedlet och innehåller uppgifter om hur det verkar, hur det ska användas och informerar om eventuella bieffekter. Innehållet i bipacksedeln granskas av Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsförsörjningen i Finland (FIMEA) innan läkemedlet godkänns och får marknadsföras. Det lönar sig att läsa igenom bipacksedeln – och samtidigt komma ihåg att man här nämns så gott som alla biverkningar som rapporterats, också ytterst sällsynta sådana. Det gäller alltså att läsa bipacksedeln med sunt bondförnuft, följa med hur läkemedlet fungerar just för dig och när man eventuellt får symptom, kunna koppla ihop dem med medicinen. Svåra biverkningar går ofta att åtgärda t.ex. genom att ändra på doseringen eller byta till en annan medicin. Viktigt är alltså att man är medveten om att biverkningar kan förekomma.

Jag vet också att en av de svåraste biverkningarna med reumamedicinerna är läkemedelsförpackningen, som man i många fall behöver både såg och yxa för att kunna öppna! Detta är också något vi från apotekens sida försökt förmedla till läkemedelstillverkarna – men med ganska dåligt resultat. När förpackningarna inte tycks förändras till det bättre har apoteken ofta ett sortiment med hjälpmedel för att öppna en läkemedelsburk – fråga efter dem – och/eller be på apoteket om hjälp med att öppna burken.

Viktigt är att man gör upp en läkemedelslista över alla sina mediciner – be vid behov om hjälp på apoteket; receptmediciner, egenvårdsmediciner, vitaminer och kosttillskott, eventuella naturkostpreparat mm. och ta med den till läkaren och apoteket. Många av biverkningarna

hör ihop med hur stora doser man tar.

En nyligen diagnostiserad ledgångsreumatism behandlas i allmänhet först med Reko, det vill säga med kombinationsbehandling. Målet är att försöka hämma inflammationen med hjälp av fyra läkemedel som verkar samtidigt. Dessa fyra läkemedel är metotrexat, kortison, sulfasalazin och hydroxiklorokin. Jag tar en kort titt på tre av dessa läkemedel, nämligen metotrexat, hydroxiklorokin och prednisolon/prednison.

Metotrexat (Ebetrex®, Trexan®, Metoject®)

Används bl.a. vid långtidsbehandling av ledgångsreumatism, övriga kroniska ledinflammationer och systemiska bindvävssjukdomar. Metotrexat dämpar ledinflammationen och bromsar sjukdomsförloppet. Det minskar aktiviteten i immunsystemet, som ju i reumatiska sjukdomar attackerar den egna kroppen.

Metotrexat administreras vanligen via munnen, men kan även injiceras under huden. Effekten ses 1–3 månader efter påbörjad behandling. Metotrexat används också ofta tillsammans med biologiska läkemedel och januskinashämmare (JAK) som blockerar signalsubstansernas effekt och därmed minskar den reumatiska inflammationsreaktionen. Metotrexat tas helst som en veckodos. Behandlingen kan fortgå i flera år.

De vanligaste biverkningarna är illamående och magbesvär. Inflammationer i munnens slemhinnor, håravfall och diarré är rätt sällsynta. Biverkningar på levern är rätt allmänna, men sällan allvarliga.

En allvarlig, om än sällsynt biverkning är störningar i lungfunktionen, som åtminstone uppträder som hosta och

andnöd. Då bör man omedelbart uppsöka läkare.

Metotrexatet åter av kroppens folsyra – varför det rekommenderas att man tar 3–5 mg folsyra 4–5 timmar efter metotrexatdosen eller följande dag.

Hydroxiklorokin (Tabl. Oxiklorin® 100 mg eller 300 mg)

Används vid långtidsbehandling av ledgångsreumatism i kombination med andra antireumatiska läkemedel. Klorokin dämpar ledinflammationen och bromsar sjukdomsförloppet, men har ingen omedelbar smärtstillande verkan. Effekten ses 3–5 månader efter påbörjad behandling. Klorokin tas helst med rikligt med vätska i samband med måltid.

De vanligaste biverkningarna är aptitlöshet, illamående och magbesvär. Mardrömmar kan ibland förekomma. Eksem är sällsynta. Psoriasiseksem kan tillfälligt förvärras under klorokinbehandling.

Prednison (Prednison®), Prednisolon (Prednisolon®)

Prednisolon är ett kortisonpreparat som motverkar och dämpar allergiska besvär, inflammationer och reumatiska besvär. Redan ordet kortison kan ibland väcka väldigt starka känslor men här är det fråga om hur stora doser man ordinerar och för hur lång tid. Små doser kan med fördel tas under en längre tid – allvarigare biverkningar hör ihop med stora doser och långvarig behandling.

Används vid behandling av ledgångsreuma, barnreuma, bindvävssjukdomar m.fl. reumatiska sjukdomar. Injicerade direkt i leden är kortisonpreparaten dessutom viktiga som lokal behandling

av reumatiska sjukdomar.

Prednison omvandlas i levern till prednisolon – och då förhöjda levervärdet ibland kan förekomma i samband med reumamedicineringen kunde det vara ett alternativ att direkt ta prednisolon för att minska belastningen på levern.

Doseringen av kortikoiderna är mycket individuell och beroende av patientens sjukdom och symptomets svårighetsgrad. Vid långvarig behandling eftersträvar man minsta möjliga dygnsdos, som man sedan med stor försiktighet minskar om det ser ut att vara möjligt. Patienten bör inte ändra på doseringen på eget bevåg. För att bevara dygnsrytmen i kroppens egen kortisonproduktion bör hela behandlingsdosen i allmänhet tas på morgonen.

De vanligaste biverkningarna vid långvarig kortisonbehandling är viktökning, en ökning av hjärt- och kärlsjukdomar, urkalkning av skelettet (osteoporos), starr, diabetes, magsår vid samtidig antiinflammatorisk läkemedelsbehandling samt en ökning av olika infektioner, tunnare hud, försämrad sårhelning – kom alltså ihåg att vårda också små sår och att regelbundet smörja in benen med fuktande bassalvor. För att förebygga osteoporos bör man se till att man tar tillräckligt med kalcium och vitamin D. D-vitamin finns här för att befrämja upptagningen av kalcium. Motion är också viktigt.

Tillförlitlig information om reumamediciner finns bl.a. på www.reumaliitto.fi/sv/reuma-abc/lakemedel-mot-reumatism

Kunskap ger lindring

Kunskap ger lindring var igen mot tot för Helsingfors Svenska Reumaförenings traditionella Reumadag lördagen 15.10.2022 efter en paus på två år. Cirka 40 personer kunde uppdatera sina kunskaper om reumatiska sjukdomar. Också föreläsningar om sömnapné och ensamhet rymdes med i programmet.

Docent Robert Bergholm gav en engagerande redogörelse av sömnapné – hur den yttrar sig, dess orsaker, följder och vad man kan göra.

Det är alltså frågan om andningsuppehåll under sömnen. Personen själv märker inte av det, men personen bredvid gör det. För den andra kan sömnapné verka skrämmande. Tänker han/hon alls fortsätta att andas. Kraftig snarkning är ett symptom, men alla med sömnapné snarkar inte. Också ökad urinavsöndring och allmän aktivitet under natten är symptom förknippade med sömnapné. På dagen kan man känna sig trött och sömrig.

Problemet beror på att luften inte har tillräckligt utrymme att röra sig på grund av mekaniskt hinder i näsan eller svalget.

De flesta personer med sömnapné är 40–65 åringar. Av fallen betraktas cirka hälften som lindriga och resten fördelar sig på medelsvåra och svåra fall. Bergholm nämnde speciellt övervikten som en riskfaktor. Den försvårar helt konkret luftens rörelse i näsa och svalg. Sömnapné kan också kopplas till läkemedel, som påverkar det centrala nervsystemet, alkohol och i viss mån också till ärftlighet.

Sömnapné är inte bara störande för sängkamraten. Undersökningar visar att obehandlad sömnapné ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Också risken för förmaksflimmer och hjärninfarkt ökar. I och med det kan den också förkorta livslängden.

Vad finns det då att göra? Genom

ändrade levnadsvanor kan man försöka komma åt övervikten. Det är också idé att sluta röka. Ett enkelt sätt, som kan vara överraskande effektivt, är att placera en vanlig tennisboll i en ficka som man sytt in i pyjamasjackans rygg. Bollen hindrar en att ligga på rygg. Det finns också mekaniska hjälpmedel, bland annat en så kallad snarkskena som placeras i munnen för att hålla luftvägarna tillräckligt öppna. I svåra fall kan det bli frågan om operation. Sömnterapi kan också erbjudas.

Många har fått hjälp av en CPAP-apparat, som via en mask förser dig med ett jämnt luftflöde när du sover. Ett svagt övertryck håller luftvägarna öppna. Det hörs ett svagt ljud när pumpen arbetar. En del kan störas av ljudet, andra tycker att det tvärtom låter mysigt. I varje fall stör det mångfalt mindre

än snarkningar. Behandlingen minskar tröttheten under dagen och har en positiv effekt på koncentrationsförmågan och minnet.

Om du vet att du har sömnapné kan du vända dig till hälsocentralen. Hälsocentralen gör en bedömning av ditt fall och kan stå till tjänst med en apparat som du får till läns. Behandlingen förutsätter att du använder apparaten kontinuerligt under en längre tid med kontroller med några års mellanrum. Ibland kan du bli helt av med andningsuppehållen.

I slutet av dagen kunde ordförande Gunvor Brettschneider konstatera att glada miner och aktivt deltagande visar att det finns en god orsak att fortsätta traditionen att ordna Reumadagar kring aktuella frågor.

Text: Ralf Pauli

Sommardagarna i Närpes 27-28.5.2023

Sommardagarna i Närpes bjöd på nyttig information och tankeväckande infallsvinklar i en vacker och positiv miljö.



Närpes medeltida kyrka med klockstapel från 1700-talet. I bakgrunden häststallarna av vilka de flesta är från 1800-talet.

Efter uppehållet på grund av coronan kunde de svensk-språkiga sommar dagarna igen ordnas. Den lokala föreningen, Närpes Reumaförening, var den här gången arrangör med stöd av Reumaförbundet. De flesta av de cirka 70 deltagarna var från Österbotten. Deltagarantalet från södra Finland kunde gärna ha varit större.

Carita Blom från Folkhälsan konstaterade i sin presentation om motion och kostråd "att det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan". Nyttan av att röra på sig och att äta regelbundet och balanserat begränsar sig inte till den fysiska hälsan utan påverkar också det allmänna välbefinnandet.

Läkaren Curt West inledde med att konstatera att medicinering kan lindra smärtan och är därför i många fall nödvändig. Men effekten är inte varaktig och biverkningarna kan vara betydande. Det gäller att komma på en optimal medicinering. Vad finns det för andra sätt att underlätta situationen?

Han lyfte fram betydelsen av en helhetssyn baserad på biologiska, psykiska och sociala synpunkter. Till exempel kosten och tarmfunktionerna är av stor betydelse. "Ät som grisen, den äter mångsidigt" sade han med ett leende. Man kan också tänka på att olika färger i till exempel grönsaker är viktiga för de innehåller olika hälsosamma föreningar.

Med lämplig motionen igen är det möjligt att minska mängden mjölksyra i blodet och den vägen spänning i musklerna, vilket i sin tur skapar sinnesslugn. Något liknande strävar man till i meditation. Också ett så kallat skogsbad eller en vanlig promenad i sol och regn tjänar samma syfte.

Det finns skäl att beakta sambandet mellan fysiologiska faktorer och personens mentala hälsa. En svår autoimmun sjukdom som reuma kan leda till depression och kanske ensamhet, medan avslappning och sinnesfrid verkar lindrande på känslan av nedstämdhet



Underhållning av Lasse Eriksson ackompanjerad av Sven Söderlund från Närpes spelmannslag.

och misströstan.

Han lyfte också fram dygnsrytmens betydelse i det här sammanhanget. Vid en störd dygnsrytm blir hjärnan "raddig".

I sin presentation om autoimmuna sjukdomar berörde läkaren Ulla Slama kopplingen mellan psyket och fysiologin bland annat i samband med bipolära sjukdomar och depression. Hon nämnde speciellt köldkörtelns funktion och själens välmående.

Hon serverade deltagarna också en ingående översikt av autoimmuna sjukdomar. Mellan verserna gav arrangörerna besökarna en möjlighet att bekanta sig med staden känd för sina tomater och gurkor. Och visst är den produktionen imponerande. Hälften av gurkorna och 60 procent av tomaterna som odlas i Finland kommer från lilla Närpes. Uttrycket må ursäktas men kommunens yta som bebos av 10 000 invånare, är faktiskt

mindre än 1 procent av Finlands yta.

Stadsdirektör **Mikaela Björklund** kunde berätta att staden har vid sidan av tomaterna och gurkorna också mycket annat att bjuda på. Bland de största företagen nämnde hon Närpes Trä & Metall, NTM, med 650 anställda, som är en storproducent av släpvagnar för långträdare. Presentationen speglade den framåtanda och optimism som också en tillfällig besökare på orten kunde iaktta.

På kvällen erbjöds deltagarna vederkvickelse i form av god mat, underhållning och fri samvaro. För allsången stod **Lasse Eriksson** tillsammans med trion Ö-spel från Kaskö **Inessa Witting**, **Johan Pätt** och **Klas Karlsson**.

Lasse Eriksson, före detta kultursekreterare i staden, hade redan tidigare på dagen mellan föreläsningar erbjudit deltagarna avkoppling med sång och musik, bland annat Bäcklandets vackra Maja på Närpes mål. Också busschauffören som tog oss på en rundtur i nejden och

på kvällen till Fagerö vid havet bidrog till att ge oss besökare ett intryck av att alla ortsbor är glada och öppna till sinnet.

När det var dags att tacka ordförande **Christine Mannfolk** och hela Närpes Reumaförening för de två dagarna med varierande och program och god stämning, kunde deltagarna från Helsingfors önska alla deltagare välkomna till huvudstaden 2025 då Helsingfors Svenska Reumaförening lovade föra traditionen vidare.

Tuula Tikkanen från Förbundet glädde sig åt att det bland de svensk-språkiga föreningarna finns vilja att också i fortsättningen samlas vartannat år kring reuman. Tidigare var det möjligt också på finskt håll.

Text och bilder: Ralf Pauli från Helsingfors Svenska Reumaförening.



Deltagarna blev givetvis bjudna på tomater och gurkor som kommit att framstå som symbolen för Närpes.

En högst privat men också en medicinsk historia

Christina Korkman

Det här är en personlig berättelse om ledgångsreumatism och de botemedel som rekommenderats mot skribentens sjukdom under femtio års tid.

Jag fyllde tjugo år den sommar jag jobbade som au pair i Paris. Då jag kom hem hade jag svullna fingrar och handleder som värkte lite. Inte så mycket. Jag visade i alla fall händerna för en läkare på studenthälsan. Hon trodde att det var reumatism. Jag hänvisades till avdelningen för inre medicin vid Helsingfors universitetssjukhus. Där ordinerades jag guldinjektioner.

Jag kommer inte riktigt ihåg när, men lite tidigare, hade jag ont i ett knä och hemma i Gamla-karleby rekommenderade min mamma en så kallad "klövknyckar". Han hade mottagning i Sparban-kens hus. Han knyckte grundligt mitt knä men det blev inte bättre, tvärtom sämre.

Ingen kom att tänka på att det kunde vara reumatism. Ändå borde det inte ha varit så främmande.

Pappa Runars reumatism

Min pappa hade fått reumatisk feber efter vinterkriget och låg ett år på militärsjukhus i Seinäjoki. Hans faster Maria dog som tonåring i reumatism. Min pappa Runar kämpade energiskt mot det som blev en plåga för honom hela livet, nämligen ryggradsreuma. Hans värktabletter Albyl låg alltid framme på toalettbordet.

"Albyl minor lindrar smärta genom att motverka bildningen av speciella ämnen, prostaglandiner, som ökar smärtnervernas känslighet. Den febernedsättande effekten beror på att acetylsalicylsyra ökar kroppens värmeavgivning." Alltså aspirin.

Trots att jag visste om hans ryggon da hade jag som barn och under uppväxtåren aldrig riktigt förstått vad han hade att stå ut med.

Redan då jag var liten blev jag bekant med pappas kruska. Det var ett stort paket som stod på ett kökskåp. Bilden på paketet visade en naken man som sprintade fram som en grekisk atlet. Pappa var också lite annorlunda än andra. Han rökte inte, drack inte sprit eller kaffe. På visiter drack han hett vatten med lite mjölk i. Han var waerlandist.

Are Waerland (1876–1955), det vill säga Paul Henrik Fager från Ekenäs, var en finlandssvensk närings- och hälsoideolog. I sin bok "I sjukdomarnas häkkittel" som utkom 1934 för-espråkade han en laktovegetarisk kost. I en artikel som finns på nätet sägs att "han hade rätt om det mesta, hundra år före sin tid".

Min mamma fann sig, om än motsträvt, i den ovanliga nya matordningen. En typisk Waerlandkost kunde se ut på följande sätt:

”Frukost: Filmjölk ofta med finhackad gul eller röd lök, frukt, bär, pulveriserade nässlor och nypon, vetekli, linfrö.

Middagen varierar och utgöres ibland av kruska och ibland av råa grönsaker. Surdegsbröd av råg eller fem sädeslag, ätes ibland till middagen ofta med rå lök som pålägg.

Kvällsmat: Kokt potatis med rårivna morötter, rå lök och rårivna rödbetor. Allt efter tillgång på grönsaker även sallad, spenat, vitkål, rödkål, blomkål och sparris." (Google)

Jag har den minnesbilden att min pappa åt fisk men inte kött. Han hade ju ändå varit föreståndare för Fiskandelslaget både i Gamlakarleby och Kristinestad och dessutom var han mycket intresse-rad av olika slag av fiskar. Det ironiska var att han vid den här tidpunkten under och efter kriget var chef för Österbottens kött i Kristinestad.

Hans reumatism efter kriget var mycket svår. Han försökte sig därför på vinterbad och bad i myrsyra. Eftersom han dessutom var aktiv idrottare och ledde gymnastikgrupper gjorde han sitt yt-tersta för att behålla konditionen trots sitt onda. Han var envis, gav inte upp. Jag antar att hans sätt att kämpa mot reuma var vanligt på 40- och 50-talet.

Familjen flyttade till Gamlakarleby 1949 och där började han tillsammans med sin kusin först sälja skinnhandskar. Senare utvidgade de sortimentet och anställde sömmerskor i en gammal bondgård i Kronoby. Där sydde de skinnplagg av olika slag för män och kvinnor. Han köpte ut sin kusin, flyttade fabriken till Gamlakarleby och utvidgade verksamheten. Samtidigt var han kommunalpolitiker och satt i stadsfullmäktige. Under hela tiden åt han Albyl, vinterbadade och hade ont i ryggen.

Jag blev student samma sommar som han dog. Min syster kom hem från Helsingfors och blev chef för firman. Jag flyttade i min tur till Helsingfors för att studera.

Mina huvudsakliga botemedel på 60-70-och 80-talet

Efter att jag diagnosticerats med reuma hade jag kontakt med doktor Skrifvars på Inre medicinska kliniken vid Unionsgatan i Helsingfors. Jag skickades till Heinola för att kureras och där fortsatte guld-injektionerna och jag uppmanades att göra långa promenader och delta i gymnastikprogram. Jag fick bland annat syrainjektioner i ett par leder i fingrarna på vänster hand. Det var någon typ av syra som förstörde det som jag förstod var synovit, d.v.s. ledvätska som förstörde det naturliga ledbrusket. Jag var helt oförberedd på den fruktansvärda smärta syran orsakade. Jag ordinerades också lerinpackning-ar. Det gick ut på att hela kroppen smetades in med lera. Jag kommer inte ihåg att det skulle ha haft någon inverkan på något överhuvudtaget annat än renligheten.

Under en tid i London i början av 70-talet fortsatte guldinjektionerna. I England kom jag i kon-takt med

alternativ kost och alternativa behandlingsmetoder, antroposofisk medicin och biodynamiskt jordbruk. Min misstänksamhet var ändå stor och jag prövade aldrig på antroposofiska läkemedel.

Hemma i Helsingfors igen vaknade jag med en hemsk smärta i händer och knän varje morgon. Det gjorde så ont att jag ofta grät. När jag började min dag och rörde på mig lindrade smärtan för det mesta. Doktor Skrifvars föreslog att jag skulle anhålla om sjukpension. Jag tyckte att det var en dålig idé.

Medan jag väntade barn försvann alla symptom och jag mädde som greven i Öja. Efter för-lossningen var däremot kroppen försvagad och alla plågor kom tillbaka.

Guldet hade ingen inverkan så jag sökte efter annat. Under den här tiden, på 70-talet, läste jag om undersökningar angående olika proteiners inverkan på sjukdomen och hur veganska och vegeta-riska dieter påverkar kroppen. Vid det här laget hade jag redan genomgått flera operationer av leder i händerna, fötterna och i det ena knäet. Jag gick på en kurs i levande föda och var med om en fastekurs i Sverige. På fastekursen som varade i en vecka märkte jag att svullnaden i händerna gick ner medan jag bara drack potatisvatten. Ett råd som jag fick då har följt mig genom åren: "Om du nödvändigtvis måste skala potatisen, så åtminstone skalet." Så fort jag började äta igen efter fastan kom ändå svullnaderna tillbaka. På foton från den tiden ser jag ut som ett benangel, bara skinn och ben.

Så här beskrivs "levande föda" på nätet: "Levande Föda är en helvegetarisk och oupphetad kost, som har en positiv och snabbläkande effekt på kroppen. Kosten innehåller inga kött- eller mejeriprodukter utan är i stället baserad på frön, nötter, säd, grönsaker, bär och frukt."

Genom att grodda olika frön på stora brickor på hyllor i vardagsrumsfönstret och fick färsk grödor som jag sedan mixade eller åt som sådana. Det var ett himla jobb och en stor omställning i fa-miljen. Jag slutade använda vitt vetemjöl helt och hållet, alltså inga bullar, plättar eller såser. Mjölk och mjölkprodukter försvann från middagsbordet. Barnen och min man fick "normal" mat medan jag åt sojabönor för proteinets skull vareviga dag. Vi hade åtminstone två olika råkostsallader vid varje måltid.

Jag försökte mig också på att framställa drycken Rejuvelac som var gjord på vete som fermenterades, d.v.s. stod och surnade några dagar. Produkten sades innehålla vitaminer, antioxidanter och mjölksyrebakterier. Min svärmor som arbetade som chef för laboratoriet på Vasa ångkvarn sade att drycken var rena humbugen. Jag slutade att göra Rejuvelac.

Andra läkemedel

Jag kommer inte riktigt ihåg vid vilken tid jag regelbundet började få olika stora doser kortison, som Prednisolon. Kortisonet tog bort smärtan på ett mirakulöst sätt. Det fanns tyvärr negativa sidor med läkemedlet. Ansiktet svällde upp så att man talade om månansikte. Det led jag mindre av eftersom jag var så mager att en liten rundning bara var klädsam. Det som däremot inte talades om då var den

in-verkan medicinen hade på psyket, d.v.s. "reaktioner som depression, överaktivitet eller förvirring." Mitt minne av 80-talet är just det, en känsla av misslyckande, nedstämdhet, modlöshet, dysterhet, glädjelöshet. Värst var det på jobbet där jag tyckte att jag gjorde konkurs. Hemmet var däremot en källa till glädje. Samtidigt var jag maniskt arbetsam, forskade i tvåspråkighet och skrev en licentiatav-handling, och lite senare en doktorsavhandling, skötte om hem och tre små barn och hade ett heldags-jobb som lektor i modersmålet. Det hade varit till stor hjälp för min självförståelse om jag hade vetat att kortisonet också hade psykiska biverkningar. Jag var mer eller mindre deprimerad i tio år.

I början av 90-talet då jag redan arbetade på Institutionen för nordiska språk på universitetet togs jag in på Inre medicinska och fick börja med en ny medicin. Tom Pettersson var då en ung läkare på avdelningen. Medicinen hette Trexan, ämnet var metotrexat. Det var märkvärdigt hur missmodet skingrades och arbetsglädjen kom tillbaka. Livet blev igen värt att leva. Jag hade stor nytta av läkemedlet i mer än femton år. Jag hade två metallknän som inte värkte och hade genomgått omkring tio ledoperationer.

Efter min pensionering 2008 misstänkte jag att jag drabbats av någon typ av allergi eftersom jag fick en kronisk hosta. På Allergisjukhuset konstaterades att det inte var något sådant utan läkarna föreslog att jag skulle granska min reumamedicin. Det visade sig att Trexan hade skadat den ena lungan. Jag hade fått lungfibros av medicinen. Jag var glad över att jag inte hade ordinerats oxiklorin som min syster. Hon blev blind på grund av medicinen.

Följande står att läsa om lungfibros på nätet: "Den ärrvävad i och mellan lungblåsorna som bildas vid lungfibros innebär att utbytet av syre och koldioxid mellan lungorna och blodomloppet försåras, vilket i sin tur leder till andfäddhet och så småningom andnöd. Torrhosta är också vanligt." Jag måste alltså överge metotrexatet.

Nu fick jag prova på ett biologiskt läkemedel, Olumiant. Det verkade bra tills bältrosen slog till. Bland biverkningarna på bipacksedeln står följande: "bältros (herpes zoster): smärtsamma hudutslag med blåsor och feber (mycket sällsynt biverkning vid atopisk dermatit och mindre vanlig vid alopecia areata)." Jag låg på sjukhus i två veckor under sommaren 2022. Smärtan var helvetisk.

För tillfället får jag en biologisk medicin som heter Kevzara. Den ges som injektion varannan vecka. Tills vidare fungerar den.

I vår familj har vi inte varit mycket för gnäll och tycka synd om. Då jag har haft som mest ont har jag satt på en häftig Abba-låt för att höja humöret. Det effektivaste sättet i det långa loppet har ändå varit att jag engagerat mig i något forskningsprojekt som fångat alla tankar och all koncentration och stängt ute all kroppslig klagosång.

(Citaten är tagna från bipacksedlar eller Google, om inget annat nämns.)

Reumaristeily

Perjantaina 29.9.23 klo 14.15 - 20.00



Riitta Luosujärvi

Esimerkkejä reumasairauksista ja niiden hoidosta



Katja Niemi

Apua nilkan nivelrikkoon ja reumaan

Matkaohjelma:

- Klo 13.15 kokoontuminen ja laivaannousukorttien jako Viking Linen Katajanokan terminaalissa, matkanjärjestäjätiskillä (pääovesta vasemmalle, portaikon takana). Passi/EU-henkilökortti mukaan!
- Klo 14.15 Viking XPRS lähtee. Kokoustilassa (kansi 7, laivan keula) tarjolla kahvit/tee ja hedelmät sekä juusto-kinkkupatonki.
- Luuvalo-lehden ja pääkaupunkiseudun reumayhdistysten tervetuloitotukset/Jyrki Laakso, Luuvalon päätoimittaja, sekä yhteistyökumppaneiden, Matka-Agenttien/Ilse Samuelsson ja Viking Linen/Christina Rönman matkakuulumiset.
- Toimitusjohtaja Katja Niemen luento ”Apua nilkan nivelrikkoon ja reumaan” sekä taukojumppaa.
- Reumatologi Riitta Luosujärven luento: ”Esimerkkejä reumasairauksista ja niiden hoidosta”.
- Mahdollisuus kysellä esiintyjiltä
- Buffetpäivällinen ruokajuomineen, Buffet-ravintola, kansi 8 (laivan peräosa).
- Ostosaikaa, seurustelua, kokoustila käytössä koko risteilyn ajan.
- Klo 20.00 laiva saapuu Helsinkiin.

Hintaan 58 €/hlö sisältyy:

- henkilölippu
- kokoustilojen käyttö koko risteilyn ajan
- kahvit/teet ja hedelmät kokoustilassa koko ajan sekä juusto-kinkkupatonki matkan alussa
- buffetpäivällinen ruokajuomineen
- ohjelma kokoustiloissa: infot ja luennot

Ilmoittaudu

sähköpostilla myynti@matka-agentit.fi tai numeroon 09 2510 2080

mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 24.8. Paikkoja on rajoitetusti, ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerrottava: nimi kuten passissa, yhteystiedot (matkapuhelin, sähköpostiosoite, kotiosoite), syntymäaika, mahdolliset erikoisruokavaliot ja mahdolliset apuvälineet, sekä mahdollinen avustustarve satamassa.

Lisämaksusta auto parkkiin laivalle risteilyn ajaksi 30 €/auto.

ReuHa 10 vuotta!



ReuHan kymmenvuotisjuhla pidettiin 25.4.2023, kuvaaja Taina Laine

Pääkaupunkiseudun harvinaisten reumasairaiden vertaistukiryhmä perustettiin huhtikuussa 2013. Suomen Reumaliiton jäsenyhdistys Helsingin Reumayhdistyksen Pirkko Hyvärinen järjesti yhdistyksen toimitiloissa Kotkankadulla yhteistyössä Reumaliiton harvinaistoiminnan kanssa illan harvinaisia reumasairautta sairastaville. Reumaliitosta paikalla oli suunnittelija Mikko Väisänen, joka ennen tilaisuuden aloitusta keskusteli harvinaisten ryhmän perustamisesta ja tarpeesta löytää ryhmälle ohjaaja. Keskustelu käytiin vaskuliittia sairastavan Reija Närhen kanssa. Reija suostui ohjaajaksi mikäli hän saisi työpariksi Saila Auringon. Näin oli syntynyt pääkaupunkiseudun harvinaisten ryhmä.

Nopeasti ryhmästä alettiin käyttämään nimeä ReuHa, koska Pääkaupunkiseudun harvinaisten reumasairaiden vertaistukiryhmä oli aivan liian pitkä nimi joka kerta sanottavaksi. ReuHa on kokoontunut alusta alkaen kerran kuussa, kesää ja joulua lukuunottamatta, yhteensä kahdeksan kertaa vuodessa. Ryhmä on nimensä mukaisesti ollut alusta alkaen neljän pääkaupunkiseudun reumayhdistyksen yhteinen ryhmä. Reumaliiton ohjeistuk-

televasti eri harvinaisia reumasairauksia sairastavia.

Kotkankadun vuosina kävijämäärä oli suurimmillaan, yli 20 henkilöä, ja sen myötä myös diagnoosijakauma oli laaja. Yhtenä syynä on varmasti ollut paikan keskeisempi sijainti tai saavutettavuus. Kesällä 2014 Helsingin Reumayhdistys muutti Pikku Huopalahteen Korppaanmäentielle. Siellä osallistujia oli alusta alkaen vähemmän, 6-10 henkilöä. Tapaamiset jatkuivat iltatapaamisina kunnes pidempään aikaan ReuHassa ei ollut enää käynyt työelämässä olevia, kokoontumiset siirtyivät iltapäivään 2018. ReuHan 5-vuotis syntymäpäiviä vietettiin keväällä 2018. Osallistujia oli enemmän kuin koskaan, yli 30 harvinaista oli saapunut paikalle. Pisimmän matkan takaa tultiin Tampereelta. Ohjelmassa oli kansanlauluja sekä haitarin soittoa, hyvien tarjoilujen lisäksi. Osasta syntymäpäivillä olleista tuli vakituisia ReuHa kävijöitä. Pyynnöstä järjestimme myöhemmin myös muutamia iltatapaamisia mutta niihin ei kuitenkaan osallistunut työelämässä olevia. ReuHassa on matkan varrella järjestetty mahdollisuuksien mukaan myös luentoja tai muuta ohjelmaa kuten Behcettiä sai-



Behcet-diagnoositapaaminen vuonna 2018, kirjoittaja puhuu, kuvaaja Mailis Subonen

Alkuvuoteen 2020 mennessä kävijämäärät oli jälleen nousussa jopa siinä määrin, että viimeiset kerrat ennen koronaa meitä oli paikalla lähes ruuhkaksi asti. Korona aikana lähtitapaamisia ei järjestetty mutta ReuHalaisia ei kuitenkaan unohdettu. Silloin perustettiin Whatsapp -ryhmä mikä on edelleen käytössä. Lisäksi oli mahdollisuus osallistua etätapaamisiin esim. Reumaklubilla. Nämä etäReuHat eivät kuitenkaan saavuttaneet suurempaa innostusta ja ne tapaamiset jäivät muuttamiin kertoihin. Pikku hiljaa palattiin lähtitapaamisiin Korppaanmäentielle. Harvinaiset löysivät eri tahdissa takaisin lähtitapaamisiin koronan varjoista. Pikkujouluissa 2021 paikalla oli jo runsaasti harvinaisia.

Kesällä 2022 Helsingin Reumayhdistys muutti Malmille. Syyskauden alettua ReuHa oli uuden haasteen edessä, miten harvinaiset löytävät ja kokevat uuden paikan. Kävijämäärät on olleet maltillisia Malmilla. Tilat ovat esteettömät mutta silti osalle haastavat. Pikku hiljaa olemme saaneet myös uusia harvinaisia ReuHaan, mikä on myös piristänyt ryhmän toimintaa.

Huhtikuussa 2023 ReuHa täytti 10 vuotta ja oli aika pitää juhlat! Iloksemme juhliin osallistui yli 20 harvinaista ja kaksi Helsingin Reumayhdistyksen edustajaa. Paikalla olevilla ReuHalaisilla osallistujilla oli ainakin 7 eri harvinaisdiagnoosia, ihan kaikilla ei kuitenkaan ollut vertaista eli saman diagnoosin saanutta. Harvinaisilla on kuitenkin pal-

jon samoja haasteita vaikka ei olisikaan täysin samaa diagnoosia. Syntymäpäivillä vertaiskeskustelujen lomassa kuulumme kanteleen soittoa ja laulua. Juhlijat poistuivat paikalta hymyssä suin tavattuun aiempia tuttuja ja uusia harvinaisia.

ReuHa jatkaa syyskuussa tapaamisia, joihin on mahdollista kaikkien reumaharvinaisten osallistua, myös pääkaupunkiseudun ulkopuolelta mikäli ReuHan aikataulu sopii. Mielenkiintoista olisi kuulla myös miten harvinaisten asiat hoituvat pääkaupunkiseudun ulkopuolella ja tietenkin tavata vertaisia. ReuHan toiminta saadaan turvattua myös tuleville vuosille, jos me harvinaiset osallistumme tapaamisiin. Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita!



Saila Aurinko, kuvaaja Eeva Anundi



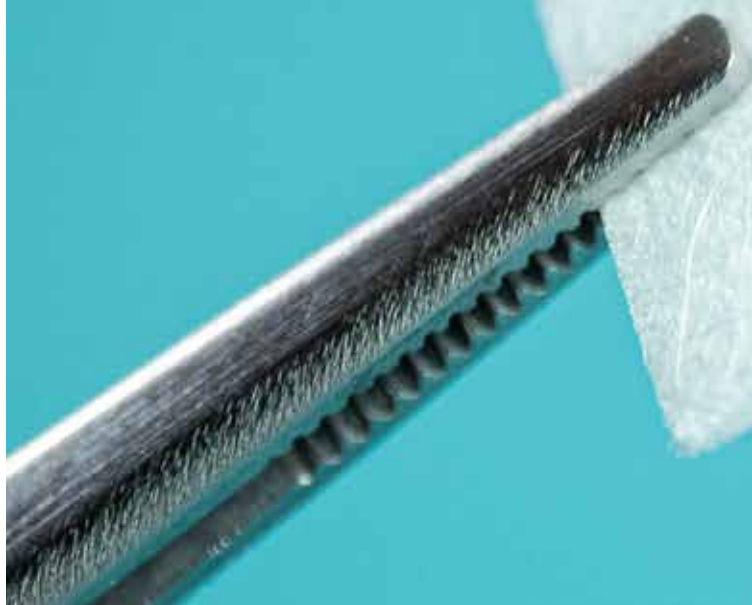
ReuHa perustettiin huhtikuussa 2013, kuvaaja Mikko Väisänen

sen mukaisesti ryhmään osallistuminen ei edellytä osallistujilta mihinkään reumayhdistykseen kuulumista helpomman ja tasapuolisen saavutettavuuden vuoksi. Alusta alkaen ryhmässä on käynyt vaih-

rastavien diagnoositapaaminen. Eräissä ohjelmallisissa tapaamisissa paikalle oli kutsuttu myös silloinen Tuusulanjärven harvinaisten ryhmä.

SUOMALAINEN TEKNOLOGIA

*mahdollistaa polven nopean kuntoutuksen
rustokorjausleikkauksen jälkeen*



COPLA-rustoimplantti muistuttaa päältäpäin hieman vanulappua, mutta sen toiminnan salaisuus piilee sen mikrorakenteessa.

Suomalaisen ortopedisen innovaation avulla polven rustovauriota voidaan tulevaisuudessa hoitaa entistä tehokkaammin ja kivuttomammin. Suomalaisen terveysteknologiayhtiö Askel Healthcaren COPLA®-implantti mahdollistaa polvikivusta kärsivälle nopean paluun aktiiviseen elämään ja ehkäisee nivelrikkoa.

Hoitamaton rustovaurio on yksi yleisimmistä nivelrikon syistä. Arviolta noin kolmanneksella väestöstä on rustovaurio polvessa, mutta kaikki näistä eivät oireile. Urheilijoilla rustovaurioita on raportoitu lähes 50 prosentilla. Useissa tutkimuksissa on todettu, että hoitamattomat polven rustovauriot voivat johtaa nivelrikkoon, joka on maailmanlaajuisesti yleisin rappeuttava nivelsairaus.

Askel Healthcare on kehittänyt uuden menetelmän polven rustovaurioiden kirurgiseen hoitoon. Verrattuna muihin olemassa oleviin hoitomenetelmiin COPLA® mahdollistaa välittömän painonvarauksen heti polvileikkauksen jälkeen, mikä korjaa polven rustokudoksen tehokkaammin ja nopeuttaa kuntoutusta.

”Askel Healthcarella on tärkeä missio: pitää ihmiset liikkeessä. Polvikipu rajoittaa liikkumista ja on yleisin syy luopua itselle tärkeistä aktiviteeteista. Tämän ongelman ratkaisemiseksi olemme kehittäneet COPLA®-implantin. COPLA® toimii yhteistyössä polven biologisen ympäristön kanssa mahdollistaen nivelpinnan paranemisen. Kyseessä on ainoa

rustokorjausmenetelmä, joka mahdollistaa täyden painonvarauksen leikatulle jalalle heti leikkauksen jälkeen. Tämä lyhentää toipumisaikaa ja potilaat voivat palata normaaliin aktiiviseen elämäänsä nopeammin. Askel tähtää polven rustovaurioiden kirurgisen korjauksen globaalisti standardiksi yhteistyössä maailmanluokan ortopediverkoston kanssa” kertoo FT **Virpi Muhonen**, Askel Healthcaren perustaja ja toimitusjohtaja.

Askel Healthcare – tieteestä liiketoimintaan

Askeleen tarina alkoi yli kymmenen vuotta sitten, kun professori **Ilkka Kiviranta** perusti lääketieteellisen tutkimusryhmän, jonka tarkoituksena oli kehittää uusia biomateriaaleihin perustuvia hoitovaihtoehtoja polven rustovaurioihin. Tutkimushanke alkoi vuonna 2009 ja siihen osallistui ortopedian, kudosteknologian, solubiologian ja materiaalitieteen

asiantuntijoita Helsingin ja Tampereen yliopistoista. Molemmat Askeleen perustajat kuuluivat tähän tutkimusryhmään. Tohtori **Virpi Muhonen**, Askeleen toimitusjohtaja, on ortopedisen solubiologian, erityisesti luun ja ruston biologian sekä kudosteknologian asiantuntija. Tohtori **Anne-Marie Haaparannalla** on laaja kokemus biomateriaaleista erityisesti lääketieteellisissä sovelluksissa ja teknologiajohtajana hän johtaa Askeleen tutkimus- ja kehitystoimintaa sekä tuotantoa.

Professori Kivirannan tutkimushanke kesti kolme vuotta ja sen tuloksena syntyi COPLA®-implantin idea. Ryhmä kehitti edelleen ideaa kahdessa tohtori Muhosen johtamassa kolmivuotisessa lisähankkeessa. Nämä tutkimushankkeet osoittivat, että tuotteella on potentiaalia muuttaa miljoonien polvikivusta kärsivien ihmisten elämää maailmanlaajuisesti. Tämän tuloksena Askel perustettiin vuonna 2017 uudistamaan polven rustovaurioi-



Petra Raatikka, Askel Healthcaren kliinisistä toiminnoista vastaava johtaja.

den kirurgista hoitoa ja kuntoutumista. Perustamisen jälkeen yhtiö on jatkokehittänyt COPLA®-implanttia sekä sen tuotantomenetelmää. Implantit valmistetaan Tampereella yhtiön omissa tuotantotiloissa.

Polven rustovauriot ovat maailmanlaajuinen ongelma

Polvinivel on monimutkainen kokonaisuus, jonka vaurioituminen johtaa vaikeuksiin. Polven nivelrikko ei ole hengenvaarallinen, mutta hallitsee potilaan elämää. Nivelkipu ja siitä johtuva toimintakyvyn menetys heikentävät elämänlaatua ja rajoittavat tärkeiden asioiden tekemistä, olipa kyse sitten koiran ulkoiluttamisesta tai liikunnasta. Terve rusto on elintärkeä osa tervettä niveltä. Nivelpinta koostuu rustosta ja



Askel Healthcaren perustajat Virpi Muhonen (toimitusjohtaja, vasemmalla) ja Anne-Marie Haaparanta (teknologiajohtaja) sekä COPLA®-implantin isä, emeritusprofessori Ilkka Kiviranta (ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri).

sen alla olevasta luusta. Luun päällä oleva rusto toimii pehmusteena ja voitelupintana, ja sen terveys on olennaisen tärkeää, jotta voimme liikkua kivuttomasti.

Toisin kuin luilla, rustolla on rajallinen kyky korjata itseään. Tärkeimmät syyt rustovaurioihin ovat rustopintojen kuluminen ja repeytyminen (esimerkiksi ikääntymisen aiheuttama), toistuvat liikeradat (erityisesti väännöt, hypyt ja syvät taivutukset) tai traumaattinen vamma, kuten polven voimakas vääntyminen tai suora isku. Jos rustovaurioita ei hoideta, ne kehittyvät ajan myötä nivelrikkoksi. Polven rustovaurioiden hoitomenetelmille on lääketieteellinen tarve, joka on tunnustettu asiantuntijoiden keskuudessa ympäri maailmaa. Hoito pitäisi pystyä toteuttamaan mahdollisimman pian rustovauriodiagnoosin jälkeen ja sen pitäisi mahdollistaa sekä nopea kuntoutuminen, että pitkäkestoiset kliiniset tulokset. Askeleen COPLA®-implantti on suunniteltu, kehitetty ja valmistettu vastaamaan tähän tarpeeseen.



COPLA®-implantin tuotanto tapahtuu Tampereella.



Virpi Mubonen, toimitusjohtaja

COPLA-implantin taika piilee sen kyvyssä kestää kuormitusta heti leikkauksen jälkeen

COPLA®-implantti on lääkinnällinen laite, erehdyttävästi vanulapun näköinen kevyt tuote, joka asennetaan yksinkertaisella kirurgisella toimenpiteellä siihen kohtaan polvea, mistä rusto on vaurioitunut. Rustovaurion koosta ja syvyydestä riippuen implantteja voi tarvittaessa kerralla asettaa useampia päällekkäin. COPLA®-implantin avulla nivelpinnan rustokudos voi muodostua uudelleen, mikä saattaa lykätä polven tekonivelleikkauksen, tai jopa poistaa sen tarpeen kokonaan.

COPLA® on suunniteltu asennettavaksi normaalin ruston korjausleikkauksen yhteydessä ja mahdollisimman varhaisessa vaiheessa rustovaurion havaitsemisen jälkeen, jotta sillä pystytään tehokkaasti ehkäisemään rustovaurioiden etenemistä nivelrikkoksi. Se mahdollistaa vaurioituneen nivelpinnan paranemisen, jotta potilas voi jälleen liikkua niveltä kivutta. Leikkauksen jälkeen COPLA® häviää elimistöstä muutaman vuoden kuluessa, kun se on tehnyt tehtävänsä. Jäljelle jää vain terve nivelpinta.

COPLA® on ainoa polven rustokorjausmenetelmä, joka sallii täyden painonvarauksen välittömästi leikkauksen jälkeen. Potilaat voivat heti aloittaa fysioterapiaharjoitukset, joilla tähdätään kivuttomuuteen ja nivelen toimintakyvyn palauttamiseen. Perinteisesti potilas joutuu välttämään painonvarausta leikatulle jalalle useiden viikkojen ajan. Rusto tarvitsee fyysistä kuormitusta parantukseen, joten nopea painonvaraus mahdollistaa

myös hyvät pitkäaikaistulokset. Liike on siis lääke tässäkin tapauksessa.

”Toimintakykyisen rustokudoksen palauttamiselle ei ole tähän mennessä ollut optimaalista hoitoratkaisua. Askeleen COPLA®-implantti on kehitetty vastaamaan tähän tarpeeseen. Välitön täysi painonvaraus leikkauksen jälkeen ei ehkä kuulosta isolta asialta, mutta se on urauurtavaa ja avain ruston hoidossa. Nivelen mekaaninen kuormitus on ruston muodostumiselle ensiarvoisen tärkeä ärsyke. COPLA®:n avulla ärsyke muodostuu oikeaan aikaan, parantaa huomattavasti ruston uusiutumista ja vahvistaa kudoksen syntymistä oikeaan kohtaan. Tämä edistää merkittävästi polven pitkäaikaista parantumista,” toteaa emeritusprofessori, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri sekä kirurgian erikoislääkäri Ilkka Kiviranta, joka on rustovaurioiden hoidon uranuurtaja sekä arvostettu tutkija ja kirurgi.

Kliiniset tutkimustulokset ovat menestyksen avain

COPLA®-implantti on tällä hetkellä saatavilla vain kliiniseen tutkimukseen, eikä sillä ole viranomaisen vaatimaa hyväksyntää myyntiin. Parhaillaan on meneillään kliininen tutkimus, jossa kerätään tietoa COPLA®-implantin turvallisuudesta ja toiminnasta. Tutkimusta suoritetaan Suomessa, Virossa ja Ruotsissa ja mukaan otetaan enintään 20 tutkimuspotilasta. Tämä on ensimmäinen tutkimus COPLA®:sta ihmiskäytössä.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko COPLA® turvallinen ja tehokas polven rustovaurioiden hoidossa. Tutkittavilla tulee olla rustovaurio polven nivelnastassa, heidän on oltava iältään 18–50-vuotiaita eikä heillä saa olla vakavaa nivelrikkoa. Tässä tutkimuksessa vapaaehtoisille asennetaan COPLA® polveen normaalin rustonkorjausleikkauksen aikana. Kirurgi ja fysioterapeutti seuraavat tiiviisti potilaiden paranemista seurantakäynneillä. Käynnit voivat sisältää polven liikkuvuuden arviointia, kyselyitä kivusta ja liikkumisesta sekä kuvantamista, kuten magneettikuvia (MRI). Osallistujien turvallisuutta ja hyvinvointia seurataan kaksi vuotta leikkauksen jälkeen.

”Siirtyminen kliinisen tutkimuksen vaiheeseen on merkittävä virstanpylväs jokaiselle lääkintäteknologian parissa toimivalle yritykselle. COPLA® tutkimus on herättänyt paljon kiinnostusta potentiaalisissa potilaissa, joka kertoo siitä, että rustovaurion aiheuttamat polvivaivat ovat yleisiä. On ollut hienoa seurata kuinka tutkimuspotilaat ja ortopedit ovat olleet positiivisesti yllättyneitä siitä, kuinka nopeasti toipuminen on sujunut leikkauksen jälkeen. Kipu vähentynyt ja polven toimintakyky kasvanut kaikilla COPLA®-implantin saaneilla tutkimuspotilailla eikä minkäänlaisia haittavaikutuksia ole ilmennyt. Tutkimuspotilaat ovat palanneet normaalille aktiiviteetti tasolle kävelyn suhteen noin viikon kuluttua leikkauksesta ja tämä on merkittävä ero, kun verrataan perinteiseen leikkaushoittoon, jossa potilaat saavat käyttää leikattua jalkaansa normaalisti vasta noin kuuden viikon kuluttua leikkauksesta. Hypoteesi siitä, että COPLA® potilaiden kuntoutus on nopeampaa kuin muilla menetelmillä hoidetuilla, näyttää toteutuvan hienosti. Toki täytyy odottaa ensimmäisen tulosraportin valmistumista tämän varmistumiseksi; tällä hetkellä odotamme saavamme tämän vuoden 2024 alussa. Tämä on jännittävää ja mielenkiintoista aikaa meille Askeleella!” sanoo Petra Raatikka, Askeleen kliininen johtaja.

Menneillään olevan tutkimuksen jälkeen tarvitaan vielä laajempi kliininen tutkimus viranomaislupia varten, jossa verrataan COPLA®-hoidon vaikutavuutta yleisimpään käytössä olevaan menetelmään. Strategisen painopisteensä mukaisesti Askel tähtää EU:n ja Yhdysvaltojen myyntilupien saamiseen, kun kaikki tutkimukset COPLA®:n turvallisuudesta ja suorituskyvyn osoittamisesta on tehty. Viranomaislupien saamisen jälkeen yhtiö voi aloittaa myyntityön. Askel arvioi saavansa viranomaisluvut itselleen viimeistään vuoteen 2028 mennessä.

Heinäkuuhun mennessä COPLA®-leikkaus on suoritettu kahdeksalle potilaalle. Potilaat ovat kuntoutuneet hyvin ja yhtiö odottaa innokkaana ensimmäistä tulosaineistoa, johon sisällytetään kymmenen ensimmäisen potilaan kuuden kuukauden tulokset.

”Rustovaurio teki rakkaista harrastuksista kuten koripallosta ja juoksemi-

sesta paikoin mahdottomia. Toivon, että rustoimplantin myötä pääsen takaisin juoksemista ja hyppimistä sisältävien harrastusten pariin. Rustoimplanttiin liittyvä leikkaus sujui suunnitellusti ja toipuminen on lähtenyt mallikkaasti käyntiin. Tavoitteena on päästä syksyllä takaisin korisparkeille”, kertoo Aki Salo, joka on yksi tutkimukseen osallistuvista potilaista ja jonka polvi leikattiin helmikuussa 2023 Mehiläisessä.

COPLA-implantista kansainvälinen hoitostandardi

Askeleen tavoite on korkealla: tehdä COPLA®-implantista polven kirurgisen rustokorjauksen maailmanlaajuinen hoitostandardi. Maailmassa on yli 650 miljoonaa diagnosoitua nivelrikkopotilasta ja nivelrikko on yleisin liikuntakyvyttömyyttä aiheuttava sairaus maailmanlaajuisesti. Askeleella uskotaan, että merkittävä osa potilaista välttyisi polven nivelrikolta, mikäli rustovaurio hoidettaisiin ajoissa. Jotta tämä on mahdollista, tarvitaan COPLA®:n kaltainen tuote. Tarvitaan tuote, joka on kirurgisesti helppokäyttöinen, kustannustehokas ja jonka kliiniset tulokset ovat pitkäkestoisia. Lisäksi tuotteen tulee mahdollistaa suoraviivainen ja nopea kuntoutuminen takaisin kivuttomaan liikkumiseen.

COPLA®-implantissa on siis potentiaalia kansainväliseksi menestystarinnaksi. Ja tätä tavoitetta kohti Askel etenee määrätietoisesti, askel askeleelta.

Virpi Mubonen, toimitusjohtaja, perustaja ja Petra Raatikka, kliininen johtaja

Lisätietoa Askeleesta:
www.askelhealthcare.com
<https://youtu.be/jxHE3FEVJ8o>



COPLA®-leikkaus. Keskellä emeritusprofessori Ilkka Kiviranta ja oikealla tutkimuksen vastaava johtaja Teemu Paatela (ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri).

Omahoito on avainasemassa fibromyalgian hoidossa

Fibromyalgia on kipuoireyhtymä, jonka taustalla on kipujärjestelmän herkistyminen. Usein laukaisevana tekijänä ovat pitkään jatkuneet erityyppiset alueelliset kivut, jotka harjaannuttavat ja herkistävät aivojen kipujärjestelmää. Myös monet muut elimistön tai psyyken kuormitustekijät voivat laukaista tai pahentaa fibromyalgian oireita.

Fibromyalgian muita tyypillisiä oireita ovat univaikeudet, uupumus, vetämättömyys ja ajattelun kankeus ja aivosumu. Nämä oireet johtuvat siitä, että aivojen kipujärjestelmät säätelevät osaltaan myös unta, mielialaa sekä yleistä vireystilaa. Kroonistuneiden kipujen itsehoitokeinot perustuvat taas siihen, että näihin samoihin tekijöihin pyritään vaikuttamaan positiivisesti.

Fibromyalgiaan ei ole yhtä tiettyä hoitomenetelmää. Sairauden syyt ovat moninaiset ja oireet vaihtelevat yksilöllisesti eri ajankohtina. Lääkehoidon tarkoitus on tarvittaessa tukea kivun omahoidon onnistumista. Yksinään lääkehoidon teho on rajallinen. Kivun itsehoitokeinot ovat tärkein osa fibromyalgian hoitoa. Toimintakykyä ja kivun hallintaa auttaa erityisesti liikunta ja kunnan kohottami-

nen, unenlaadun parantaminen sekä stressi- ja kuormitustekijöiden vähentäminen.

Fibromyalgiapolku.fi-sivusto on Reumaliiton yhdessä ammattilaisten ja fibromyalgiaa sairastavien kanssa luoma omahoitoon ja itseohjautuvuuteen perustuva hyvinvointia tukeva sivusto. Sivustolla on yhteen paikkaan koottuna tietoa fibromyalgiasta ja sen omahoidosta sekä keinoja oireiden kanssa selviytymiseen ja arjen toimintakyvyn kohentamiseen. Sisältö koostuu asiantuntijakirjoituksista ja -videoista, harjoitustehtävistä ja testeistä sekä vertaistarinoista.

Voit käyttää fibromyalgiapolku.fi -sivustoa edetessäsi kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvointi ei ole yksinomaan kytköksissä terveyteen ja sairastamiseen. Vaikka sairastat fibromyalgiaa, se ei ole este hyvälle elämälle ja hyvinvoinnille.

*Sirkku Ala-Peijari, projektipäällikkö
Asta Tirronen, projektisuunnittelija*

Fibromyalgiaa sairastavien verkkovertaistapaamiset Reumaklubilla parittomien viikkojen tiistaisin klo 18 ja keskiviikkoisin klo 10 alkaen tiistaina 12.9. Poikkeuksena joulukuun tapaamiset 12. ja 13.12. Lisätietoa tapaamisista ja käsiteltävistä aiheista löydät elokuun puolivälin jälkeen osoitteessa fibromyalgiapolku.fi/vertaistuki



**Fibromyalgia.
Tieto ja omahoito
helpottaa oireita.**

**Tutustu
fibromyalgiapolku.fi**

 Reumaliitto

 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, Elannontie 5

Ma-pe klo 11-16

Puh. 010 400 6120

VERKKOKAUPPA
KIR-FIX.FI

-10 %
KOODILLA
REUMA

Asiakasmaksut eivät saa johtaa taloudelliseen ahdinkoon



Kuva: Timo Saari

Hyvinvointialue voi halutessaan tehdä päätöksen siitä, että se alentaa myös terveydenhuollon tasasuuruksia maksuja, mutta sen ei ole asiakasmaksulain nojalla pakko niin tehdä. Vapaavalintaisuuden seurauksena vain harva hyvinvointialue on tehnyt päätöksen terveydenhuollon tasamaksujen alentamisesta ja useiden hyvinvointialueiden nettisivuilla on seuraava teksti jossain muodossa: *Terveydenhuollon tasasuuruisten maksujen alentamismenettelystä luovutaan, koska asiakasmaksulain 11 § ei velvoita hyvinvointialuetta niitä alentamaan.*

Terveydenhuollon tasamaksujen jättämistä alentamisveloitteen ulkopuolelle perustellaan ajoittain sillä, että terveydenhuollon tasasuuruksiset maksut sisältyvät terveydenhuollon maksukattoon. Tästä päästäänkin seuraaviin asiakasmaksulain uudistustarpeisiin. Suomessa julkisen terveydenhuollon maksuissa on kalenterivuositainen enimmäismäärä, jonka asiakas joutuu korkeintaan maksamaan asiakasmaksuja (tiettyjä poikkeuksia lukuun ottamatta) ja tätä kutsutaan terveydenhuollon maksukatoksi.

Terveydenhuollon maksukatto nollaantuu vuodenvaihteessa muiden maksukattojen tavoin, minkä takia alkuvuosi on monisairaalle taloudellisesti todella haastavaa aikaa. Asiakas joutuu myös itse seuramaan maksukaton kertymistä, mikä ei ole kaikille ihmisille mahdollista. Lisäksi viimeisimpänä, mutta ei vähäisimpänä nostaisin esiin, että terveydenhuollon maksukatto ei suojaa asiakasta täysin tasasuuruksilta maksuilta. Asiakas joutuu esimerkiksi maksamaan sairaalapäivistä hoitopäiväkohtaisen asiakasmaksun, vaikka maksukatto olisikin täynnä.

Asiakasta tulisi siis suojella asiakasmaksuihin liittyviltä taloudellisilta haasteilta nykyistä paremmin ja asiakasmaksulakia päivittää. Juridisesti edellä mainitut lakimuutokset ovat varsin pieniä ja esimerkiksi terveydenhuollon tasamaksujen alentamisveloitteen lisääminen asiakasmaksulakiin olisi melko helppoa.

Asiakasmaksujen karhuaminen ulosotossa on inhimillisesti kestävämpi ja yhteiskunnalle kallista. Perustuslakikin edellyttää, että asiakasmaksut eivät saa aiheuttaa sitä, että ihmiset joutuvat turvautumaan toimeentulotukeen maksujen takia tai etteivät palvelut siirry niitä tarvitsevien ulottumattomiin. Niin kuitenkin tapahtuu, ja siksi asiakasmaksulain uudistustyötä tulee jatkaa seuraavalla hallituskaudella.

Julia Lumijärvi
Kuluttajaliitto

KENKÄ-RALE

MUUTTOMYYNTI 31.8. ASTI!

**PALJON KENKIÄ
20-40 % ALENNUKSILLA!**

Alennetut kengät on merkitty erikseen.



Töölöntorinkatu 7, Helsinki
5.9. alkaen Runeberginkatu 63, Helsinki

09 495 697 tai 050 471 5860

info@kenka-rale.fi

www.kenka-rale.fi

Palvelemme
12.8. asti ma-to 10.00 - 17.30, pe 10.00 - 17.00, la-su suljettu.
14.8. alkaen ti-pe klo 10.00 - 17.30 ja la 9.00 - 14.00.

Useimmista julkisista sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista veloitetaan asiakkaalta asiakasmaksu. Kun asiakasmaksuja tarkastellaan tilastojen valossa, maksut aiheuttavat monille ihmisille ahdinkoa. Lähes puoli miljoonaa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksua oli ulosotossa vuonna 2022. Vuosittaisen ulosoton asiakasmaksujen määrä on tuplaantunut viimeisen vuosikymmenen aikana. Onkin välttämätöntä jatkaa asiakasmaksulain uudistustyötä seuraavalla hallituskaudella, jotta asiakasmaksut eivät vaaranna asiakkaan toimeentuloa tai viivästyä hoitoon hakeutumista.

Asiakasmaksuilla ajatellaan olevan monia tehtäviä: ne ovat esimerkiksi yksi palveluiden rahoituskanava ja maksut myös suuntaavat palvelun käyttöä. Riippuu vastaajasta, koetaanko terveydenhuollon asiakasmaksut hyvänä vai huonona asiana. Asiakasmaksuista säädetään asiakasmaksulaissa, johon tehtiin tällä hallituskaudella osittaisuudistus.

Valitettavasti osittainen uudistus korjasi vain eräitä asiakasmaksuihin liittyviä epäkohtia. Keskeinen lain uudistustarve liittyy asiakasmaksulain 11 §:ään, jossa säädetään asiakasmaksujen alentamisesta niissä tilanteissa, kun asiakkaan toimeentulo vaarantuu maksun vuoksi. Pykälä jättää terveydenhuollon tasasuuruksiset maksut (eli suurimman osan terveydenhuollon maksuista) alentamisveloitteen ulkopuolelle, eikä lakiuudistuksessa pykälään tehty muutokset korjanneet tätä epäkohtaa. Esimerkiksi sairaalamaksut ovat terveydenhuollon tasasuuruksia maksuja.

REUMALIITON STRATEGIA 2024–2026



TARKOITUS

Reumaliitto jäsenyhdistyksineen edistää reuma- ja muihin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sairastuneiden ihmisten hyvinvointia. Kaiken mitä teemme, teemme sairauden kanssa eläville ihmisille, heidän vuokseen ja heidän kanssaan.

Vaikutamme yhteiskunnassa, jotta sairastuminen ei vähennä mahdollisuuksia elää mielekästä elämää. Sairastuneella pitää olla mahdollisuus toimia yhteiskunnassa täysipainoisesti ja yhdenvertaisesti. Pidämme huolta, ettei kenenkään tarvitse sairastaa yksin.

SUUNTA

Reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavat saavat tarvitsemaansa laadukasta ja vaikuttavaa hoitoa ja kuntoutusta oikea-aikaisesti sekä terveydentilansa mukaiset etuudet. Sairastavilla on riittävät tiedot oikeuksistaan.

Monipuolinen toimintamme tarjoaa tukea sairauden kanssa elämiseen. Laajennamme reumayhteisön yhdessä tekemisen tapoja.

ARVOT



Hyvinvointi

Lisäämme ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Luotettavuus

Olemme luotettava ja asiantunteva kumppani.



Yhteisöllisyys

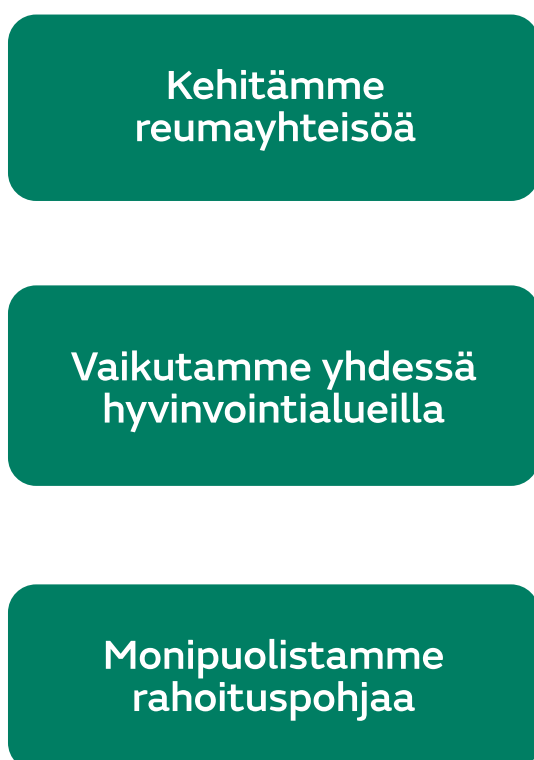
Toimimme ja vaikutamme yhdessä, pidämme toisistamme huolta.



Yhdenvertaisuus

Toiminnassamme kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia.

STRATEGISET PAINOPISTEET



MENESTYSTEKIJÄT

