Suvi 2015 nr. 2 (38)

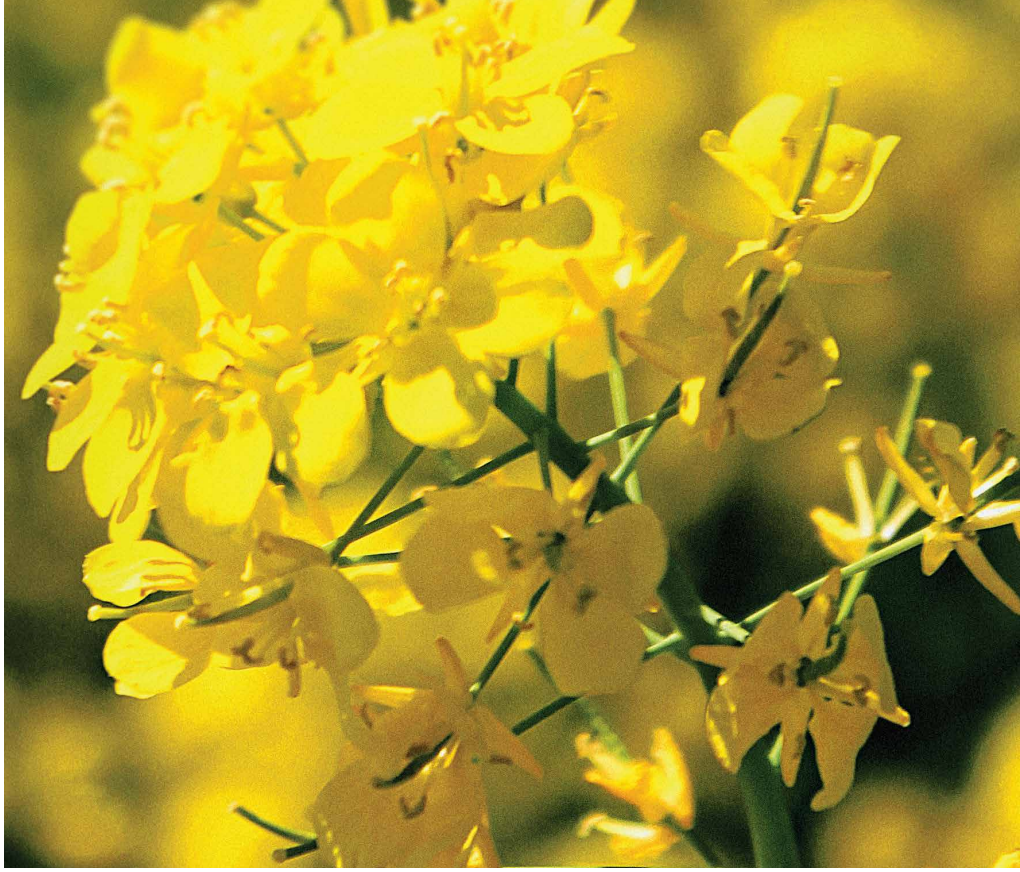
ISSN 2228-4664

REUMAKIRI

Toimiv koostöö tõhustab reumahaige raviprotsessi • Monika Haukanõmm: „Ma olen inimeste inimene“ • **Ära lase haigusel end kontrollida – hoia oma haigust ohjes ja ela täisväärtuslikku elu** • Milleks meile tugevad tuharalihased? • **Golf – kellele ja milleks?** • Loovus argielus **Isetehtud sääsepeletaja** • Ristsõna

SISUKORD

Kaanefoto: ***Jonas Grauberg***



SISUKORD

Sissejuhatus 3

Palju Õnne Reuma-Kirja sügisnumbri ristsõna võitjale! 3

TEGEVUSED

Toimunud & toimuvad 4

HETKEL AKTUAALNE

Toimiv koostöö tõhustab reumahaige raviprotsessi 4

Kogemusnõustamine on Eestis veel lapsekingades 8

PERSOON

Monika Haukanõmm: „Ma olen inimeste inimene“ 10

MEIE TEGEVUSED

Roomas toimunud tegevjuhtide kohtumisel seati paika uued eesmärgid 13

Ära lase haigusel end kontrollida 14

Et end Euroopa Liidus kuuldavaks teha, tuleb kasutusele võtta kõik võimalused 17

EULAR 2015 tõi kokku 15 500 oma ala spetsialisti ja patsienti 19

TERVIS

Milleks meile tugevad tuharalihased? 20

Golf – kellele ja milleks? 23

Golfi pro Paul Põhi: Kõik ei saa lüüa nagu Tiger Woods 25

Lugeja küsimustele vastab reumaõde Kersti Ossaar 27

LOOVALT PAREMA ENESETUNDENI

Loovus argielus 28

HUVITAVAT LUGEMIST

Tagasivaade ajalukku: Liigesehaigused on inimkonda vaevanud iidsetest aegadest saadik 30

Edgar Stene esseekonkursi võiduessee “Hetkes elamine” 32

PINGEST VABAKS

Mündi-kookose jahutaja jalgadele 36

Isetehtud sääsepeletaja 36

Ristsõna 39

Liikmesühingute kontaktid 39

Reumaõe ja nõuandeliini kontaktid 39

HEAD REUMAKIRJA LUGEJAD!

Kadi Hainas
ReumaKirja toimetaja

Et suvisel ajal koduaias, mererannas või mujal looduses huvitavat lugemist nautida, oleme uues ReumaKirjas vaatluse alla võtnud nii mõnegi põletava probleemi, mida on tõstatanud mitmed reumaatilist haigust põdevad patsiendid. Näiteks saab lugeda sellest, mida ise teha, et ravijärjekorrad spetsialisti vastuvõtule poleksid nii pikad. Samuti oleme põgusalt puudutanud kogemusnõustamise teemat, mis on mujal maailmas juba väga levinud, kuid Eestis alles lapsekingades.

Eesti Reumaliit annab endast parima, et parandada patsientide olukorda meie kodumaal ning luua parimad võimalused reumaatiliste haiguste raviks. Seetõttu peame oluliseks ka paremate praktikate kogumist välismaalt. Rõõm on tõdeda, et hetkel oleme arendamas tihedamat koostööd nii meie lõunanaabrite kui ka Iirimaaga, kelle pealt on Eestil palju positiivset õppida. Rahvusvahelisest koostööst saab lähemalt lugeda rubriigist „Meie tegemised".

Suurt rõõmu tunneme ka meie seekordse persooni üle, kelleks on särav naine, Eesti Puuetega Inimeste Koja juhatuse esimees ning Riigikogu sotsiaalkomisjoni aseesimees, Monika Haukanõmm.

Uue rubriigina oleme käesolevasse numbrisse loonud „Loovalt parema enesetundeni". Selle esimene lugu „Loovus argielus" on sissejuhatav artikkel loovuse mitmekülgsesse ning huvitavasse maailma, mis jätkub edaspidi nii visuaalkunsti, muusika kui ka tantsulise teraapia tutvustamisega.

Seniks aga ootame teie tagasisidet käesoleva numbri lemmikartiklite kohta ning loodame, et vaatamata muutlikule Eesti ilmale pakub kodumaa suvi kõiki võimalusi mõnusa puhkuse nautimiseks!

EESTI REUMALIIT

Eesti Reumaliidu peaeesmärgiks on teavitada avalikkust luu- ja liigesehaigustest ning osaleda poliitika kujundamisel, mis omakorda aitab kaasa luu- ja liigesehaigete elukvaliteedi säilitamisele ja tervishoiuteenuste kättesaadavuse parandamisele. Kõigile, kes tunnevad, et reumaühingust võib neile abi olla, soovitab Eesti Reumaliit ühendust võtta oma kohaliku reumaühinguga.

PALJU ÕNNE REUMAKIRJA SÜGISNUMBRI RISTSÕNA VÕITJALE!

Palju Õnne ReumaKirja sügisnumbri ristsõna võitjale!

ReumaKirja kevadnumbri ristsõna vastuseks oli „lordide ja kuningate". Eesti Reumaliidu logoga kruusi omanikuks sai loosi tahtel **Milvi Vaiknurme** Tallinnast. Palju õnne!

TELLI ENDALE REUMAKIRI KOJU!

ReumaKiri ilmub neli korda aastas - kevadel, suvel sügisel ja talvel. ReumaKirja hind on 3 eurot ning aastatellimus maksab 12 eurot. Tellimiseks helista meile telefoninumbril **+372 53 435 501** või kirjuta e-mail aadressile **telli@reumaliit.ee**. Samuti võib täita tellimusvormi, mille leiab ReumaKirja kodulehelt või käesoleva ReumaKirja eelviimaselt leheküljelt.

Kõigi vahel, kes tellivad ReumaKirja enne 2015. aasta Käimispäeva, loosime taas välja reisi Helsingisse ja tagasi!

TOIMUNUD

ARENGU-SEMINAR

Tänavu asendus Eesti Reumaliidu traditsiooniline suveseminar 22.-24. maini toimunud Arenguseminariga, mis oli suunatud liikmesühingute arengule ja jätkusuutlikusele. Kolmepäevase ürituse toimumiskohaks oli Kubija hotell-loodusspaa Võrumaal. Päevakava koosnes üldkogust, koolitustest ning töötubadest, mida viisid läbi arengukeskus Inimesele.ee looja ja koolitaja **Kaire Raave** ning füsioterapeut **Sirli Hinn.**

REUMA-FOORUM

Maikuus toimunud Reumafoorumil osalesid spetsialistid Eesti Haigekassast, sotsiaalministeeriumist, riigikogust ja patsientide esindustest, kes leidsid ühiselt lahendusi, mida teha selleks, et luua patsiendile parimad võimalused õigeaegsele ravile jõudmiseks ning seeläbi ka elukvaliteedi tõstmiseks. Sageli napib patsientidel teadmisi ning oma ravitulemuste parandamiseks vaid eriarsti panust. Probleemi lahendamiseks tuleb üle vaadata nii arstide kui ka õdede rollid erinevatel tasanditel. Loe lähemalt rubriigist „Hetkel aktuaalne".

TOIMUMAS

PODAGRA TEABEPÄEVAD

Eesti Reumaliit korraldab sellel aastal kokku 17 teabepäeva kõikides maakondades, millest praeguseks on toimunud kuus kohtumist. Teisel poolaastal on toimumas veel 11 kohtumist, sealhulgas Tallinnas ja Ida-Virumaal ka vene keeles. Täpsem info: www.reumaliit.ee

KÄIMISPÄEV 2015

29. augustil toimub Tornide Väljakul Eesti Reumaliidu traditsiooniline üritus Käimispäev. Käimispäev propageerib kepikõndi nii avalikkusele kui ka haigetele ning tutvustab seda ka lastele, noortele ja peredele eesmärgiga kaasata neid kõndima ja tegelema regulaarselt liikumisharrastustega. Üritusel õpetatakse kepikõnni õiget tehnikat, et sellest oleks võimalikult palju kasu organismi ning luu-ja lihaskonna vastupanu tugevdamisel. Päeva raames jagatakse infomaterjale ja on võimalik osaleda näidiskursusel professionaalsete kepikõnnitreeneritega. Täpsem info: www.reumaliit.ee

TOIMIV KOOSTÖÖ TÕHUSTAB REUMA-HAIGE RAVIPROTSESSI

Tekst: ***Robert Hein***

Reumaatilist haigust põdev patsient ei pea diagnoosist teada saades esmajoones reumatoloogi vastuvõtule tõttama. Sageli usaldatakse aga ainult eriarsti arvamust, mis omakorda tekitab reumatoloogi vastuvõtule väga pikad järjekorrad. Tegelikkuses suudaksid mitmetele muredele lahenduse leida ka näiteks perearst või reumaõde.

„On väga palju probleeme, mida võiks lahendada perearst, ja on palju aspekte, milles reumatoloogi saab aidata väljaõppinud reumaõde," on Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloog Maria Üprus veendunud.

Üprus sõnab, et reumatoloogiliste haiguste puhul on tegemist kroonilisteõbedega, millest täielik tervistumine ei pruugigi võimalik olla. „Lisaks kaasneb reumatoloogilisele haigusele tihti ka kroonilise valu aspekt," märgib Üprus. Ta lisab, et patsiendid harjuvad seeläbi ka muude probleemide korral abi saamiseks reumatoloogi poole pöörduma, vaatamata sellele, et reumatoloog on eelkõige spetsialist reumatoloogia valdkonnas, mitte neuroloogias või mõnel muul erialal. „Perearst on spetsialist esmatasandil ja ilmselt tunneb oma patsiente ja nende haigusi paremini kui eriarst," toob Üprus välja põhjuse, miks võiks julgelt külastada oma perearsti. Ta on veendunud, et perearstid on vägagi pädevad töötama reumatoloogilisi haigusi põdevate patsientidega ning tegema neile ohutusanalüüse. Küll aga toonitab Üprus, et otsuse reumatoloogilise haiguse ravi muutmise kohta saab teha siiski vaid reumatoloog.

Perearstid on vägagi pädevad töötama reumatoloogilisi haigusi põdevate patsientidega ning tegema neile ohutusanalüüse.

»

Patsient ei jää haigusega üksi

Levinud on arvamus, et kui reumatoloog määrab haigele diagnoosi, siis pärast seda jääb patsient oma haigusega üksi. „Tavaliselt siiski ainult diagnoosimisega asi ei piirdu," märgib Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloogia õendusjuht **Katti Kõrve** ja lisab, et lisaks diagnoosimisele määrab reumatoloog ka haiguse ravi ja selgitab, mida edasi peaks tegema.

Küll aga võib haige kõigi reumaatilisi haigusi puudutavate küsimustega pöörduda reumaõe poole, kuna reumaõe roll ongi olla patsiendile toetaja, juhendaja ja võimestaja. „Reumaõde on asendamatu haiguse selgitustööl – kuidas elada oma haigusega, kuidas tarvitada ravimeid, kuidas toituda," toonitab ka Üprus reumaõe olulisust reumahaige ravis. Üprus lisab, et arsti vastuvõtuaeg on piiratud, kuid just arsti ja reumaõe koostöö tagab patsiendile parima tulemuse.

„Sellest aastast on meil (ITKs) meeskondlik kokkulepe, et esmase reumaatilise haiguse diagnoosi saanud patsient suunatakse edasi ka reumaõe vastuvõtule," toob Kõrve välja uue arengusuuna. Kõrve sõnul on reumaõe ülesandeks selgitada patsiendile nii haiguse olemust kui ka arsti poolt määratud raviplaani ja selle paremat järgimist.

Reaalselt on siiski võimalus, et erinevatel põhjustel patsient reumaõe vastuvõtule samal päeval ei pääse. Küll aga on see võimalik lähipäevade jooksul, sest Kõrve sõnul pole hetkel reumaõe vastuvõtujärjekorrad eriti pikad.

Patsientidel on vähe teavet õendusabi võimalustest

Katti Kõrve sõnul on õendusabi patsientidele väga hästi kättesaadav. Näiteks on reumaõed olemas kõigis suuremates keskustes, kus tegeletakse reumaatiliste haigustega. „Hetkel võib öelda, et meiepoolne valmisolek õendusabi osutamiseks reumatoloogia erialal on oluliselt suurem kui praegune nõudlus selle järele," lisab ta.

Miskipärast patsiendid reumaõdedeni ei jõua. Üheks põhjuseks võib Kõrve sõnul olla nii patsientide kui perearstikeskuste ning teiste tervishoiupersonalide vähene teave õendusabi võimalusest. Kindlasti mõjutab olukorda ka patsientide valmisoleku ning varasemase kogemuse puudumine. „Ka tervishoiusüsteemis sõltuvad erinevad võimalused ja nende kasutamine sageli teabe olemasolust või selle puudumisest," leiab Kõrve.

Maria Üpruse sõnul võib olla probleemiks ka patsientide liigne kiindumine eriarstide arvamusse. „Inimene tahab, et tema mistahes liigesehaiguse diagnoosiks reumatoloog," peegeldab Üprus laialt levinud seisukohta. Küll aga usub ta, et tulevikus skeptiline suhtumine reumaõe rolli kaob. „Reumaõed on samuti spetsialistid ja nõustavad patsienti üldisemates küsimustes," märgib reumatoloog.

Hea ravitulemuse ja elukvaliteedi eelduseks on koostöö

Üpruse sõnul võiks ideaalsesse ravimeeskonda kuuluda tiimijuhina reumatoloog, reumaõde, perearst, pereõde, füsioterapeut ja taastusarst, tegevusterapeut,

vajadusel ka psühholoog, valuarst, ortopeed ja teised spetsialistid.

Ükskõik kui sageli inimene arsti või õe vastuvõtul ei viibiks, sõltub kogu ülejäänud aja tema elukvaliteet ja toimetulek igapäevase eluga suuresti tema enda teadlikkusest ja võimest teha teadlikke valikuid ja otsuseid.

„Ükskõik kui sageli inimene arsti või õe vastuvõtul ka ei viibiks, sõltub kogu ülejäänud aja tema elukvaliteet ja toimetulek igapäevase eluga suuresti tema enda teadlikkusest ja võimest teha teadlikke valikuid ja otsuseid," kommenteerib Kõrve patsiendi enda rolli ühe või teise haigusega toimetulekul. Kuna reumaatilised haigused on tihti väga pikaajalised kroonilised haigused, millega peab aastakümneid elama, siis ei ole Kõrve sõnul võimalik kõiki haigusega seonduvaid tegureid hallata kolmekümneminutilisel vastuvõtul.

„Hea ravitulemuse ja elukvaliteedi eelduseks on siiski koostöö, kus arst/õde annab oma erialast lähtuvalt parima," toonitab Kõrve ja lisab, et patsient, kes tegelikult on ise oma elu ja võimaluste parim asjatundja, peab andma omapoolse panuse raviplaani toimimisse ning selle parimasse integreerimisse oma igapäevaellu.

Kroonilisteе haiguste ravi peaks olema reguleeritud riiklikul tasandil

Kuna reumaatilise haigusega inimese ravimeeskond hõlmab endas nii esmatasandit, eriarstiabi kui ka sotsiaalvaldkonda ja tööhõiveküsimusi, siis peaks Kõrve sõnul krooniliste haiguste ravi ja toimetulek olema reguleeritud riiklikul tasandil. „Erinevate tervishoiuasutuste erinev töökorraldus ja riiklike regulatsioonide puudumine ei võimalda kindlasti toimivate ravimeeskondade töö sujumist," nendib ta.

Kõrve sõnul on patsiendil üksi siinkohal peaaegu võimatu midagi ise ära teha, kuid oluline roll on patsiendiorganisatsioonidel, kelle kaudu patsientide vajadused ühiskonnas kuuldavaks peaks saama. „Jätkuvalt peaks patsiendiorganisatsioonid nõudma enda kaasamist kõigi tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonnas planeeritavate uute, muudetavate regulatsioonide ettevalmistusmeeskonda ning jälgima kogu protsessi vältel, et loodavas süsteemis arvestataks piisavalt patsientide vajadusi ja huve," toonitab Kõrve.

Katti Kõrve on kindel, et esmatasandi meeskonnad peavad olema tugevad. Samas usub ta, et oluline ei ole meeskonna suurus, vaid ühtne ja hästi reguleeritud meeskondade koostoimivus. Tema sõnul on esimeseks ja kõige olulisemaks teguriks regulaarselt toimiv infovahetus. Hetkel on üleriigilise digiinfo võimalusega (retseptid, epikriisid jm dokumendid) astutud sammuke paremuse suunas, kuid suures pildis on siiski näha, et piisavat teavet vajaliku operatiivsusega sealt siiski veel võimalik saada ei ole.

Kuidas eriarsti lühikest vastuvõtuaega võimalikult eesmärgipäraselt ära kasutada?

Kirjuta enne visiidile minekut üles kõik küsimused ja teemad, mida soovid arstiga arutada.

KOGEMUSNÕUSTAMINE ON EESTIS VEEL LAPSE-KINGADES

Tekst: ***Robert Hein***
Foto: colourbox.com

Erinevate haiguslike seisunditega toimetulekust rääkides pööratakse üha enam tähelepanu kogemusnõustaja olulisele rollile. Kui spekuleerida teemal, kas kogemusnõustaja võiks kuuluda patsiendi ravimeeskonda, siis MTÜ Eesti Pimedate Liidu juhatuse liikme Juta Adamsi sõnul ei peaks kogemusnõustaja automaatselt ravimeeskonna liikmete hulka kuuluma.

„Arvan, et ravimeeskonda kuuluvad meditsiinilise haridusega inimesed, kes võivad vajadusel suunata patsiendi kogemusnõustamisele," on **Juta Adamsi** seisukoht. Tema sõnul on oluline see, et patsiendil ja tema pereliikmetel oleks olemas info kogemusnõustamise teenuse võimalusest.

Niisama jutuajamine oma haigustest ja hädadest ei ole veel kogemusnõustamine

Iga patsient ei pruugi vajada kogemusnõustaja abi

Adamsi sõnul võib iga haigusjuhtum või puue inimese hinge traumeerida, tekitada meeleolu muutusi ja selle tagajärjel võib kaduda ka elutahe. „Pean väga oluliseks, et sellises olukorras toimuks kogemusnõustajaga kohtumine võimalikult kiiresti," on Adams veendunud.

Adams toob välja, et tegelikult ei vajagi iga patsient kogemusnõustaja abi. Sageli saadakse ise uues situatsioonis väga hästi hakkama. Samas leidub tema sõnul palju ka neid, kes ei oska ega taha pärast haigusest teada saamist oma eluga edasi minna. Just sellistel puhkudel on vaja pöörduda inimese poole, kes on sarnases situatsioonis olnud ning oskab oma kogemustest tulenevalt nõu anda. Samas märgib Adams, et kogemusnõustamise teenuse pakkumiseks on vaja läbida baaskoolitus. „Niisama jutuajamine oma haigustest

ja hädadest ei ole veel kogemusnõustamine," rõhutab Adams.

Kogemusnõustamise kättesaadavus on hetkel kaootiline

Adams, kes teab rääkida peamiselt nägemispuudega inimeste seisukohast, ütleb, et kogemusnõustamise teenus on Eestis alles lapsekingades. „Teenuse osutamine on projektipõhine ning seetõttu on teenuse kättesaadavus kaootiline," toob ta välja valukoha.

Samuti on Adams kindel, et on vaja teha rohkem koostööd arstide, medõdede, sotsiaaltöötajate, töötukassa ja kohalike omavalitsustega. „Praegu ajab igaüks oma rida ja patsient või klient jääb lõpuks ikkagi nõustamata," on Adams nördinud.

Mis on kogemusnõustamine?

Kogemusnõustamine on sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemustevahetus ja/või nõustamine, mille käigus pakutakse kogemuslikku emotsionaalset, sotsiaalset ja/ või praktilist tuge.
Allikas: Sotsiaalministeerium

MONIKA HAUKANÕMM: „MA OLEN INIMESTE INIMENE“

Tekst: ***Robert Hein***
Pildid: ***Jonas Grauberg***

„Arvestage, et minust ei saa maalast, mina ei taha seda talu tulevikus oma nimele,“ meenutab Monika oma resoluutset väljaütlemist lapsepõlvest. Võrumaal üles kasvanud tüdrukul tuli ikka ette, et pidi päev otsa sääski trotsides peete kõplama, samal ajal teades, et järgmisel päeval ootab ees heina sõtkumine. Katkistest heinaotstest lõhutud jalad olid viimaseks piisaks väikese Monika karikasse ja nii lubaski ta vanematele – tuleb õppida nii palju, et ei peaks enam kunagi selliseid töid tegema.

„See episood oligi võib-olla murdepunkt“, meenutab Monika Haukanõmm oma lapsepõlvest töist hetke, mida võibki pidada esimeseks ajendiks sotsiaaltöötaja kutse suunas. Kuigi Eesti Puuetega Inimeste Koja (edaspidi EPIKoda) juhatuse esimees ning Riigikogu sotsiaalkomisjoni aseesimees Monika Haukanõmm lubas mitte kunagi enam maatöid teha, põgeneb ta siiski igal võimalusel Tallinnast Lõuna-Eestisse. „Võrumaal armastan ma minna murakasohu,“ räägib Monika oma lemmiktegevustest maal – just üksinda marjul käies saab metsavaikuse saatel kõik oma mõtted rahus selgeks mõtelda.

Juhus viis tõelise kutsumuseni

Vanematele antud lubadust asus Monika täitma 1994. aastal, kui ta alustas sotsiaaltööõpinguid Tartu Ülikoolis. „Seda eriala ei olnud ju praktiliselt olemas,“ meenutab Monika, kuidas ta saatuse tahtel Tartus äsjaavatud erialale õppima sattus.

Monika sõnul tundus see eriala uus ja huvitav. Kui sisseastumisel tuli kirjutada essee, mille teemaks oli „Mida ma kujutan ette“, siis tunnistab Monika nüüd, et väga suurt ettekujutust töö olemusest tal tegelikult polnudki. „Võib öelda, et see oli üks väga hea juhus. Ja tegelemine inimestega –

see on mulle muidugi alati meeldinud," tunnistab Monika, kelle kogemata valitud erialast sai tõeline kutsumus.

Puuetega inimesed on tavalised ühiskonda panustavad inimesed

„Muidugi olid lapsed kõige populaarsemad," meenutab Monika hetke, mil tuli spetsialiseeruda kindlale valdkonnale. Monika sõnul tundus lastega tegelejaid olevat küllalt, seevastu eakate ja puuetega inimestega seotud teemadele pöörati vähe tähelepanu. „Mulle tundus, et need on teemad, millega on tulevikus vaja väga palju tegeleda," räägib Monika. Monika usub, et otsus keskenduda puuetega ja eakatele inimestele on ennast igati õigustanud. Veel kümme aastat tagasi ei rääkinud keegi, et puuetega inimesed peaksid omandama kõrghariduse ja minema tööle. „Nad on tavalised ühiskonda panustavad inimesed," kirjeldab Monika puuetega inimesi meie ümber.

Puuetega inimestega hakkas Monika Haukanõmm tegelema ülikooli kõrvalt Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskuses, kus asus töötama psüühiliste erivajadustega inimestega. Puuetega inimeste õigusi hakkas Monika kaitsma siis, kui töötas Sotsiaalministeeriumis puuetega ja eakate inimeste nõunikuna ja poliitikajuhina. Seal nägi ta ka erivajadustega inimeste inimõigustest põhinevat lähenemist Euroopa tasandil. Varem räägiti Monika sõnul ikka teenustest. „Veel 2000. aastate alguseski ei räägitud inimõigustest," meenutab ta.

Puuetega inimeste teadlikkus oma õigustest on tunduvalt paranenud

Kui Monikast sai 2010. aastal EPI-Koja juhatuse esimees, tundus talle, et puuetega inimeste hääl ja nende arvamus ei kõla väga jõuliselt. Aastaid sotsiaaltöö sfääris töötanud Monikale olid telgitagused selged. See andis eelise puuetega inimesi aidata ning nende õigusi paremini kaitsta. »

Monika usub, et viie aasta jooksul, mil ta on olnud EPIKoja juht, on puuetega inimeste teadlikkus oma õigustest tunduvalt paranenud. Monika on oma töös rõhutanud pidevalt seda, et puuetega inimesed peavad olema julged, avaldama oma seisukohti ja seisma ise oma õiguste eest.

Puuetega inimesed peavad olema julged, avaldama oma seisukohti ja seisma ise oma õiguste eest.

Erialane kompetents annab Riigikogus lisaväärtust

Soov kujundada poliitikat nii, et puuetega inimestega rohkem arvestataks, viis Monika ka Vabaerakonna nimekirjas Riigikokku, kus ta nüüdseks on töötanud vaevalt kolm kuud. Enda sõnul on tal käimas alles õpipoisi periood. „Riigikogu töö käivitamine on võtnud palju aega," toob Monika välja põhjuse, miks sotsiaalkomisjonis pole sisuliste küsimuste aruteludeni veel jõutud.

Monika tugevuseks Riigikogu sotsiaalkomisjonis on kahtlemata tema 17 aasta pikkune töökogemus sotsiaalvaldkonnas. Monika leiab, et erialane kompetents annab talle lisaväärtust. „Ühelt poolt oskan tänu omandatud teadmistele kiiremini erinevaid seoseid luua," toob Monika välja kohe ühe kasuliku omaduse. Teisalt on Monikal nii Sotsiaalministeeriumis, aga eelkõige EPIKojas tekkinud ringkond, kelle poole ta saab alati ühe või teise küsimusega pöörduda. „Ükski spetsialist ei saa olla kõikide haiguste või puuete ekspert," toonitab Monika ja rõhutab, et saab vajadusel ükskõik millise organisatsiooni esindajale helistada ja küsida, kuidas üks või teine otsus organisatsiooni otseselt mõjutab.

Inimeste kaasamine seadusaktide loomisse on pigem näiline

„Kui hakatakse looma mingit seadusakti, peaks alustama tegelikku olukorda tundvatest inimestest, keda saab kuulata ja usaldada," räägib Monika tõsisel toonil. Tema sõnul on inimeste kaasamine uute seaduste loomisse pigem näiline. Tundub, et seaduseloojad on justkui varem välja mõelnud, kuidas üks või teine seadus välja hakkab nägema, ning alles siis küsitakse neilt, keda seadus mõjutab. „Tegelikult peab inimesi uskuma. Uskuma, mida nad räägivad, ja võtma sealt parima," on Monika veendunud.

Ükski spetsialist ei saa olla kõikide haiguste või puuete ekspert

Kui küsida, mis hoiab Monikat endiselt sotsiaalvaldkonna juures, siis ütleb ta pikemalt mõtlemata, et talle meeldib inimestega suhelda. „Ma olen selline inimeste inimene." Monika naudib koostöö tegemist. See aitab jõuda lahendusteni, milleni poleks üksi võib-olla kunagi võimalik jõuda.

Kuigi hetkel on Monika tööks Riigikogus pigem paberites tuhnimine, siis teab ta, et Riigikogu periood ei ole eluaegne. „Pärast saan jälle inimeste juurde tagasi pöörduda," on Monikal oma elukutse valiku üle hea meel. Suurt rõõmu valmistab talle inimeste tahe oma eluga paremini hakkama saada. Tuleb vaid raskel hetkel õige teeots kätte näidata.

ROOMAS TOIMUNUD TEGEVJUHTIDE KOHTUMISEL SEATI PAIKA UUED EESMÄRGID

Tekst:
Marek Jaakson
Eesti Reumaliidu tegevjuht

Traditsiooniliselt kolm korda aastas toimuv reumaliitude tegevjuhtide üleeuroopaline kohtumine toimus tänavu ilusas Itaalia pealinnas Roomas.

Päev enne tegevjuhtide kohtumist toimub harjumuspäraselt õhtusöök, mis võimaldab kohtuda kolleegidega ja teha veidi lobitööd. Nii leppisin minagi Soome Reumaliidu tegevjuhi Maria Ekrothiga kokku, et esitame järgmise päeva koosolekul ühe päevakorra arutelupunktina laste ja noorte temaatika. Mõtted tekkisid seoses Soome Reumaliidu plaaniga korraldada üleeuroopaline kampaania, mis tõstaks teadlikkust selle kohta, et enim diagnoositakse reumaatilisi haigusi just tööealiste inimeste, noorte ja laste hulgas. Eesti Reumaliidule see teemapüstitus sobis, sest aprillis toimunud kohtumisel Eesti Reumatoloogia Seltsiga otsustati 2016. aastal keskenduda just laste teemale. Lisaks Eesti ja Soome esindajatele osalesid kohtumisel veel tegevjuhid Inglismaalt, Saksamaalt, Küproselt, Rootsist ja Soomest ning samuti EULARi alalise komisjoni PARE juhatuse liige.

Üleeuroopaline kampaania pälvis poolehoiu

Tegevjuhid arutasid EULARi strateegiliste eesmärkide täitmiseks vajalike kampaaniate ja tegevuste elluviimist. Nii nagu kokku lepitud, esitasime Soome Reumaliidu tegevjuhiga ettepaneku, et 2016. aasta võiks olla pühendatud laste teemale, kuid suurte riikide vastupanu tõttu ei õnnestunud meil oma ettepanekut läbi suruda. Põhjus on lihtne – suurriikides nähakse rohkem tööga seotud probleeme. See-eest õnnestus meil aga saavutada kokkulepe, mille kohaselt on plaanis korraldada üleeuroopaline kampaania, millest on oodatud osa võtma iga liikmesriik. Nimelt on kavas üheskoos välja anda laul, mis räägiks reumaatilistest haigustest. Laulu esitamiseks võiks igast liikmesriigist kokku kutsuda ühtse lastekoori koos mõne tuntud lauljaga.

Eesti kinnitab tegevjuhtide kohtumisega oma positsiooni Euroopas

Veel arutati ühist pöördumist seoses biosimilaride kasutuselevõtuga luu- ja liigesehaigete raviprotsessis »

ning suhteid Euroopa Parlamendiga. Biosimilaride vajadusest Eesti ravimiturul oli täpsemalt juttu kevadises ReumaKirjas ning koostööst Euroopa Parlamendiga võib lugeda käesolevast ReumaKirjast. Samuti tegin ettepaneku, et järgmine tegevjuhtide kohtumine 2016. aasta jaanuaris võiks toimuda Tallinnas. See oleks suurepärane võimalus tutvustada teiste riikide tegevjuhtidele Eesti Reumaliidu töökorda ja tegevusi.

Soome Reumaliidu tegevjuht Maria Ekroth

ÄRA LASE HAIGUSEL END KONTROLLIDA - HOIA OMA HAIGUST OHJES JA ELA TÄISVÄÄRTUSLIKKU ELU

Tekst & fotod:
Jonas Grauberg
Eesti Reumaliidu turundusjuht
Pildid: ***EULAR***

Just selline sõnum võtab kõige paremini kokku 24.-26. aprillil Iirimaal toimunud 18. PARE konverentsi, milles osales sadakond inimest erinevate riikide patsiendiühendustest. Sel aastal oli teemaks „Patsiendikeskne abi – kontrolli haaramine".

PARE (*People with Arthritis/Rheumatism in Europe*) on EULAR-i alaline komisjon, mis koondab artriidi ja reumaga inimesi Euroopas. Kolme päeva jooksul arutlesid PARE 36-st liikmesriigist 32 riigi esindajad mitmete teemade üle ning osalesid erinevates töötubades ja loengutes. Et jagada oma kogemusi, praktikaid ning teadmisi,

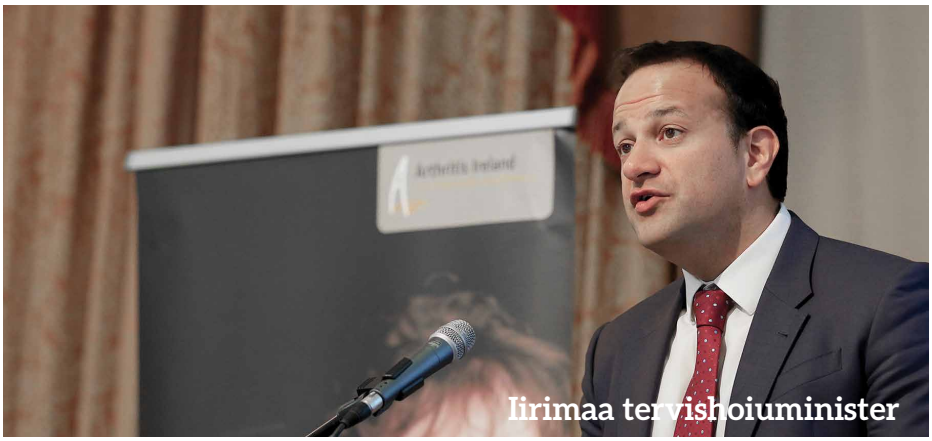
oli oluline roll ka omavahelisel suhtlusel (*networking*). 2015. aasta konverents oli eriline seetõttu, et lisaks veebis tehtud otseülekannetele pandi rõhku ka sotsiaalmeedia kasutamisele. Lisades oma postitusele teemaviite #pare2015, said kõik konverentsil osalejad ning ülekande vaatajad läbi suhtlusvõrgustiku Twitter oma mõtteid jagada. Tänu teemaviitele jooksid kõik postitused suurele püstitatud ekraanile ja EULARi Twitteri kontole ning üritus sai seeläbi väga suure kajastuse osaliseks.

Konverentsi toimumispaigaks oli ametlikult küll Dublin, kuid üritus ise toimus pealinnast umbes 20 kilomeetri kaugusel Malahide'i külas.

Ametlikult avas 18. PARE konverentsi EULARi asepresident **Marios Kouloumas.** Kõiki osalejaid tuli tervitama ka Iirimaa tervishoiuminister **Leo Varadkar**. Ministri kõne oli väga informatiivne ning pani mõtlema selle üle, mida peaks Iirimaa näitel ka Eestis muutma.

Varadkari kõne pidepunktid, mis tulenevad Iirimaa uuest riiklikust tervishoiu tegevuskavast, olid järgmised:

- *Rämpstoidu hinda peab tõstma ja tervisliku toidu hinda langetama;*
- *Toidule ja joogile toiteväärtuse sildid kohustuslikuks (ka söögikohtades);*
- *Tubaka müük peab olema varjatud (eraldi muust kaubast, reklaamvitriinide keelustamine);*
- *Suitsetamise keelustamine kohtades, kus viibivad lapsed (k.a. e-sigaret);*
- *Odava ja ebakvaliteetse alkoholi kaotamine turult.*


Iirimaa tervishoiuminister

»

E-teenuste loomise peamiseks takistuseks on raha

Ürituse päevakava oli sisutihe. Esimene töötuba oli suunatud oskuste arendamisele. **Epp Adler** rääkis sellest, kuidas edukalt juhtida koosolekuid, töötubasid, loenguid ja sessioone.

Järgmisena sai koos teiste riikide esindajatega arutada e-tervise ning nutirakenduste vajalikkuse üle patsiendiühenduste igapäevatöös. Töötoa moderaatoriks oli **Loreto Carmon**a Hispaaniast, kellega sai vesteldud lähemalt ka Eesti Reumaliidu e-tegevuste olukorrast. Carmona üllatus oli suur, kui ta sai teada, et e-teenuste ja rakenduste loomine on Eesti Reumaliidu jaoks keeruline ning seda just rahalise ressursi puudumise tõttu. "Kas teie liikmed ning teised eraisikud ei oleks teile nõus raha annetama? Mina annaksin küll hea rakenduse arendamiseks näiteks 20 eurot, " pakkus Professor Carmona välja. Teda üllatas aga minu järgnev vastus: "Paraku on olukord selline, et me ei saaks nii suurt summat isegi aastaseks liikmemaksuks sätestada, sest pärast seda polekski meil ühtegi liiget."

Laupäeva hommik algas tuleviku mõttes väga olulise teemaga. **Ingrid Põldemaa** juhitud töötoa teemaks oli PARE noortevõrgustiku loomine. Pooleteise tunni jooksul püüdsime välja mõelda uusi ideid, mis aitaksid meil PARE noortevõrgustikku luua. Ideid oli palju ning mitmed leidsid ka korraldajate heakskiidu.

"Missuguseid samme saavad patsiendiorganisatsioonid teha selleks, et aidata luu-ja liigeshaigetel oma elu ise juhtida?" – selline oli viimase töötoa teemapüstitus, mida modereeris **Grainne O'Leary** Iirimaalt. Töötoas saime ülevaate enesejuhtimise (self-management) programmist, mille on loonud sealne kohalik organisatsioon. Lisaks arutlesime selle üle, kuidas luua enesejuhtimisprogramm, mis oleks ühtviisi atraktiivne nii vanemale generatsioonile kui ka noortele. Leidsime, et mõlemale huvigrupile ühtse programmi loomine on küll keeruline, kuid mitte võimatu. Taaskord jõudsime järelduseni, et oluline on luua programm, millele pääseks ligi ka Interneti kaudu.

Kõik töötoas arutatud teemad võeti hiljem kokku PARE liikmeskogus. See andis võimaluse saada ülevaate ka teistest töötubadest ja teemadest.

Suhtlus, suhtlus ja veelkord suhtlus

Nagu ikka, on taoliste ürituste juures sageli olulisem erinevate riikide esindajate vaheline suhtlus, mille käigus jagatakse oma ideid, uudiseid ning kogemusi.

Kõige eredamalt jäävad meelde mõttevahetused **Mikelis Bendiksiga**, kes esindas konverentsil meie lõunanaabreid. Hetkel käib töö selle kallal, et saaksime alustada lätlastega jätkusuutliku koostööd, millest oleme juba aastaid puudust tundnud.

Häid ideid sai veel Iirimaalt ja ka kaugelt Iisraelist. Kohvipauside ning piduliku õhtusöögi ajal saime palju häid kontakte, kes olid ise päri oma nõu ja jõuga meie organisatsiooni edule toeks olema.

Uue inimesena Eesti Reumaliidus näen, et siiani tehtud töö välissuhetes on olnud väga hea, sest meid teatakse nii põhjas kui lõunas, inimesed on kursis meie tegemistega ning meie organisatsiooni võtavad tõsise partnerina ka suured patsiendiühendused. Siit on hea edasi minna ja luua veel rohkem väärtuslikke suhteid ning koostööprojekte.

Viimasest liikmekogu kohtumisest jäi kõige eredamalt kõlama lause "Me peame olema ühtne kogukond, et olla oluline osa tervest ühiskonnast Euroopas!". Selle nimel tegutseb aktiivselt ka Eesti Reumaliit.

Täpsema ingliskeelse info Arthritis Ireland self-management porgammi kohta leiad leheküljelt http://www.arthritisireland.ie/go/programmes_events/about_self_management

ET END EUROOPA LIIDUS KUULDAVAKS TEHA, TULEB KASUTUSELE VÕTTA KÕIK VÕIMALUSED

Tekst:
Marek Jaakson
Eesti Reumaliidu tegevjuht

Ülemaailmset luu- ja liigesehaiguste päeva peetakse 12. oktoobril. Selle idee käis välja EULAR ehk Euroopa Reumavastane Liiga, et tõsta luu- ja liigesehaiguste alast teadlikkust ning toetada liikmesühingute tegevuse propageerimist.

2009. aasta sügisel otsustati Euroopa Parlamendi (edaspidi EP) juurde luua luu- ja liigesehaiguste toetusgrupp, mille eesmärgiks on aidata tõsta teadlikkust luu- ja liigesehaigustest kogu Euroopas ning luua seadusandlust, mis toetaks luu- ja liigesehaigeid üle terve Euroopa Liidu (edaspidi EL).

Toetusgrupp seisab luu- ja liigesehaigete eest mitmel tasandil

Toetusgrupp tegeleb peamiselt tervishoiu-, sotsiaal- ja tööjõupoliitikate väljatöötamisega, et säilitada ning tõsta luu- ja liigesehaigete töö(elu)kvaliteeti. Toetusgrupi töös osaleb kuni 25 EP liiget erinevatest parteidest. Perioodil 2009-2014 kohtuti keskmiselt kolm korda aastas, et arutleda erinevatel olulistel teemadel, nagu näiteks uuringud ja innovatsioon, luu- ja liigesehaigete tööturul püsimine, EP ettevalmistused Belgia eesistumisajaks, üleeuroopaline ebavõrdsuse kaotamine tervishoiusüsteemis, luu- ja liigesehaiguste ennetus ja ravi, tervislikult vananemine ja patsientide vaba liikumine.

Luu- ja liigesehaiguste toetusgrupi tööd juhtis vahemikus 2009-2014 Portugalist valitud EP liige **Edite Estrela.** Toetusgruppi kuulusid 25 EP liiget: 1 esindaja oli pärit nii Portugalist, Bulgaariast, Hollandist, Saksamaalt, Rumeeniast, Sloveeniast, Taanist, Austriast kui ka Eestist, 2 esindajat Kreekast, 3 Inglismaalt, 4 Küproselt ja 5 Iirimaalt. Lisaks EP liikmetele osalevad toetusgrupi töös liikmesühingute ametnikud ja reumaliitude tegevjuhid. Eestit esindasid EP liige **Siiri Oviir** ja Eesti Reumaliidu tegevjuht **Marek Jaakson**.

»

Eesti Reumaliidu tegevjuht Marek Jaakson luu- ja liigesehaigete toetusgrupi kohtumisel

Nüüdseks on eelmise perioodi toetusgrupp oma töö lõpetanud. Selle aja jooksul kohtuti 13 korda, algatati mitmeid uusi tegevusi ning viidi läbi kampaaniaid, mis keskendusid muuhulgas uuele erivajadustega inimestele mõeldud seadusele ja isikuandmete kaitsele. Samuti lepiti kokku järgneva viie aasta prioriteetides. 2014. aasta kevadel toimusid EP uue koosseisu valimised ning Eesti Reumaliit tegi viiele Eestist valitud parlamendiliikmele (Kaja Kallas, Tunne Kelam, Marju Lauristin, Indrek Tarand ja Yana Toom) ettepaneku luu- ja liigesehaigete toetusgrupi töös osalemiseks. Nõusolek saadi **Tunne Kelamilt**.

Kuidas edasi?

Eesti Reumaliidu tegevjuht Marek Jaakson ja turundusjuht **Jonas Grauberg** kohtusid Tunne Kelamiga jaanuari lõpus tema Tallinna büroos, et arutada koostöövõimalusi ja saada kinnitus esindatuse kohta. Tunne Kelam oli meelsasti nõus osalema EP toetusgrupi ja Eesti Reumaliidu töös. Järgmine kohtumine Tunne Kelamiga on planeeritud oktoobri keskpaigaks Brüsselis.

Vabariigi Valitsus kiitis 30. jaanuaril 2014. aastal heaks Eesti Euroopa Liidu Nõukogu eesistumisaja esmase tegevuskava ning ettevalmistustööd Eesti Euroopa eesistumiseks käivad täies hoos. Ka Eesti Reumaliidu tegevjuhi Marek Jaaksoni juhtimisel on alustatud läbirääkimisi nii poliitikute, Riigikantselei, Sotsiaalministeeriumi kui ka EULARi Brüsseli bürooga. Eesmärk on kindel: pidada 2018. aastal planeeritav luu- ja liigesehaiguste teemaline kõrgetasemeline kohtumine Tallinnas.

Paljud Eesti inimesed ja meie liikmed küsivad kindlasti - miks me seda teeme? Vastus on lihtne. Eesti on Euroopa kontekstis väga väike riik ja meie hääle kuuldavaks tegemine ja meiega arvestamine on keeruline. Seetõttu peame kasutama kõiki võimalusi, et tõsta luu- ja liigesehaiguste alast teadlikkust ning aidata seeläbi kaasa patsientide töö(elu)kvaliteedi säilimisele ja parandamisele.

EULAR 2015 TÕI KOKKU 15 500 OMA ALA SPETSIALISTI JA PATSIENTI

Tekst: ***Kadi Hainas***

10.-13. juunil külastasid Eesti Reumaliidu tegevjuht Marek jaakson, turundusjuht Jonas Grauberg, bürooassistent Annika Kask, kommunikatsioonijuht Kadi Hainas ning juhatuse esimees Terje karp Itaalia pealinna Roomat, põhjuseks EULARi (Euroopa Reumavastase Liiga) iga-aastane kongress.

Kongress sai alguse aastal 2000 ning on võrreldes eelmise kümnendiga kasvanud ligi poole võrra. Tänavu oli osalejaid kokku ligikaudu 15 500, kelle seas nii oma ala spetsialistid – arstid, patsiendiorganisatsioonide esindajad, teadlased kui ka patsiendid. Kongressi mastaapsus annab Eesti Reumaliidule võimaluse nii paremate praktikate kogumiseks kui ka rahvusvaheliste kontaktide loomiseks.

Kolme päeva jooksul jäi kõlama palju häid mõtteid, mida teiste riikide eeskujul ka Eestis rakendada võiks. Täpsemalt loe juba järgmisest ReumaKirjast!

Eesti Reumaliidu tegevmeeskond ja juhatuse esimees EULARi kongressil

MILLEKS MEILE TUGEVAD TUHARALIHASED?

Tekst:
Sirli Hinn
füsioterapeut

Reumaliidu suveseminaril rääkisin lihasgruppidest, mis pikal istumisel kipuvad unarusse jääma. Palju elevust ja küsimusi tekitas tuharapiirkond. Otsustasin sellest pikemalt kirjutada, sest tugevad tuharalihased ei ole mitte ainult ilusad, vaid ka olulised.

Suur, keskmine ja väike tuharalihas on suuremad tuharapiirkonna lihased, mille peamine ülesanne on sirutada jalga taha ja küljele, aga funktsionaalselt osalevad tuharalihased paljudes igapäevategevustes: kõndimine, jooksmine, istumine, tõusmine, kükitamine. Rühi seisukohalt aitavad tuharalihased tagada vaagna ja alaselja õige asendi. Samuti on keskmisel ja väikesel tuharalihasel oluline roll vaagna ja põlve asendi kontrollimisel ühel jalal seistes, aga ka põlve kõverdamist nõudvatel tegevustel ehk igal sammul.

Mis juhtub, kui tuharalihased on nõrgad?

Nõrk tuharapiirkond võib olla üks põhjusi, miks tekivad valud alaseljas, puusa- ja põlveliigestes. Kui tuharalihased ei kontrolli alaselja, vaagna ja põlve asendit, siis stabiilsuse puudumise tõttu langeb suurem ja ebaühtlane koormus liigestele ja teistele lihastele, mis omakorda väljenduvad kehas valu ja pinge näol. Proovige seista ainult vasakul jalal. Gravitatsioon püüab tõmmata vaagna paremat poolt alla. Et seda ei juhtuks, hakkab

*Suur tuharalihas ehk **Gluteus Maximus**. Funktsioon: puusaliigesest reie taha sirutus, puusa välja pööramine, reie eemaldamine ja lähendamine. Vaagna sirutus ja stabiliseerimine.*

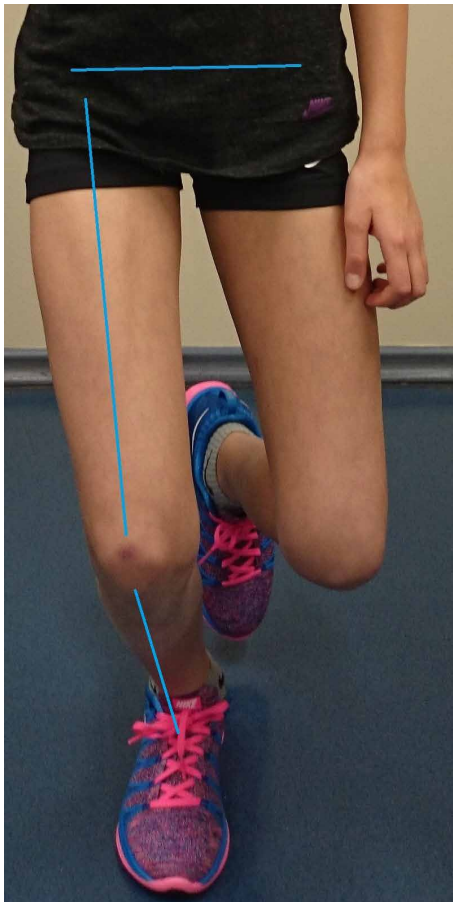
*Keskmine tuharalihas ehk **Gluteus Medius**. Funktsioon: reie küljele sirutamine, taha sirutamine, ette painutamine, puusa sisse ja välja pööramine.*

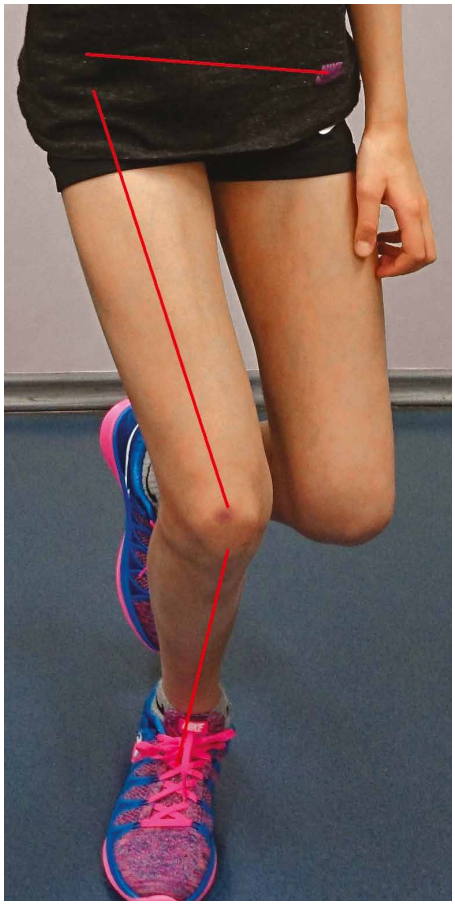
*Väike tuharalihas ehk **Gluteus Minimus**. Funktsioon: reie küljele sirutamine, taha sirutamine, ette painutamine, puusa sisse ja välja pööramine.*

tööle vasak keskmine tuharalihas ja tõmbab vasakut poolt alla, et parem jääks üles. Nii juhtub iga kord, kui me peame toetuma ühele jalale, seega igal sammul. Kui selles ahelas tekib häirumine, võivad kaasneda probleemid puusa ja alaselja piirkonnas, aga ka allpool olevates liigestes ja lihastes.

Testi ennast! »
Vaagna asend. Kas suudad ühel jalal seistes hoida vaagna ühel joonel või vajub üks pool alla?

Põlve asend. »
Kas ühel või ka kahel jalal põlve kõverdades suudad kontrollida põlve asendit, et vältida põlve pöördumist sisse?





Sinise joonega on märgitud vaagna ja põlve õige asend, punasega vale asend.

Harjutused tuharalihaste tugevdamiseks

Istuva elustiili tõttu ei kasuta me tuharalihaseid nii palju kui vaja. Palju istudes on tuhar inaktiivne ja lõtvunud lihast on palju raskem pingutada. Seega ka tuhara seisukohalt on lisaks harjutustele oluline vähendada istudes veedetud aega ja tõusta toolilt tihemini püsti. Lihtne viis tuharaid aktiveerida, on nii istudes kui ka seistes aegajalt suruda tuharad kõvasti kokku ja hoida pingutust mõned sekundid. Seda harjutust võib teha 10-20 korda ja mitu korda päevas.

Mõned harjutused alustamiseks:

Harjutuste tegemise ajal ei tohiks esineda valu! Alusta järk-järgult, liikudes edasi kergematelt raskemate harjutuste juurde. Harjutuste sooritamisel on ülimalt oluline asendit korralikult kontrollida, vastasel juhul ei anna nende tegemine soovitud tulemusi. Korda igat harjutust 10 korda, tehes 3 seeriat.

- Kõverdatud jala tõsted kõhuli või toengpõlvituses. Jälgi, et selg ei pööra harjutuse ajal kaasa ning jalg liigub otse üle, mitte küljele.

»

Sirge jala tõsted külili. Keskmise tuharalihase paremaks aktiveerimiseks pööra kand pisut üles. Hoia keha paigal ja jalga kehaga ühel joonel või pisut tagapool.

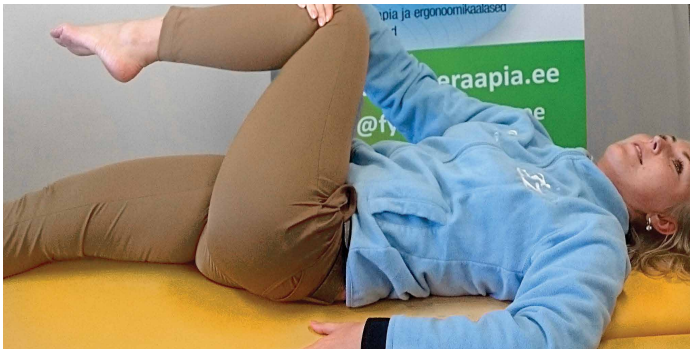
Põlved kõverdatud ja kannad koos, tõsta pealmist põlve. Jälgi, et keha ei pööra kaasa.

Poolkükk, kummilint ümber reite. Aseta jalad puusade laiuselt või pisut laiemalt. Kükitades kujuta ette, et istud toolile – tagumik liigub taha ja põlv ei tohi minna ette põiast. Suru jalgu lindi vastu nii, et põlved on otse põia kohal.

Puusatõsted. Jälgi, et puusad jäävad ühele joonele.

Harjutused tuharalihaste venitamiseks

Põlve tõmbamine vastasõla suunas. Keha kaasa ei pööra. Korda harjutust 2 korda, hoides asendit 45 sekundit.



Põlved kõverdatud, aseta ühe jala kand teise jala põlvele. Aseta käed alumise jala alla ja tõmba mõlemat jalga kõhu suunas. Korda harjutust 2 korda, hoides asendit 45 sekundit.

GOLF – KELLELE JA MILLEKS?

Tekst:
Martin Argus

Üks suhteliselt vähe tähelepanu saanud viis oma kehalist aktiivsust tõsta ja trenni- ning liikumisrutiinidesse vaheldust tuua on golf.

Golfis on kombineeritud madala intensiivsusega aeroobne treening ja väga spetsiifiline mängutehnika. Just madala intensiivsusega aeroobne treening on tuntud kui väga efektiivne ennetusmeetod tõsisemate haigusseisundite puhul, nagu seda on südameveresoonkonna haigused ja teise tüübi diabeet. Lisaks on golfi mängimise puhul täheldatud ka stressi vähendavat toimet, kuna see tegevus toimub õues värske õhu käes.

Golfi ja teiste sama tüüpi mängude peamine kasu seisneb selles, et inimese tähelepanu on suunatud mängule, ilma et peaks liigutades ennast pidevalt sundima ja enda motiveerimisega tegelema. See eeldab, et mängu jooksul liigutakse põhiliselt jalgsi. Golfi jooksul tehtud sammude arvu on uuritud ka pedomeetriga. Statistika järgi tehakse 18 auguga golfirada jalgsi läbides keskmiselt 10 000 sammu. Kuna enamik inimesi kõnnib alla 6000 sammu päevas, on ainuüksi golfiraja läbimine kasulik trenn.

Abiks liigesehaigetele

Golfist võib olla abi ka liigesehaigetele oma igapäevase füüsilise võimekuse säilitamiseks või parandamiseks. Enne golfi harrastamist tasuks aga nõu pidada arsti või füsioterapeudiga, kuna näiteks reumatoidartriidil on mitu erinevat vormi ja enne mängima asumist tuleks selgitada välja võimalikud vastunäidustused. Vastunäidustuseks liigeshaiguste puhul võib olla näiteks akuutne põletik, deformatsioon või liigespinna kulumine mõnes golfitehnikas enam kasutatavas liigeses, näiteks õla- või küünarliiges, randmes või lülisambas. Siiski leidub maailmas ka professionaalseid golfimängijaid, kes hoolimata reumatoidartriidi põdemisest on suurvõistlustel esikümnekohti saavutanud.

Vale löögitehnika ja ebapiisav soojendus võivad põhjustada vigastusi

Nagu igal pool spordis, võib ka golfimängijatel tulla ette probleeme vigastustega. Põhilised probleemid esinevad alaselja, õla- ja küünarliigese piirkonnas. Alaseljavalusid seostatakse golfi puhul põhiliselt »

golfilöögile omase selja sirutamise ja samaaegse kerepöördega. Harrastussportlastel tekivad alaseljavalud sageli valest löögitehnikast, mistõttu on oluline varakult õige tehnika selgeks õppida. Löögitehnika probleemide ja ülekoormusega seostatakse ka küünarliigese vigastusi. Põhilised neist on golfimängija küünarnukk ehk mediaalne epikondüliit ja mõnel määral tennisemängija küünarnukk ehk lateraalne epikondüliit. Lisaks seostatakse golfis küünarliigese probleeme nõrkade käsivarre- ning õlavarrelihastega. Õlaliigese vigastusi löögitehnikaga sedavõrd ei seostata, vaid arvatakse, et põhilised tekkemehhanismid on lihtsalt ülekoormus ja ebapiisav soojendus.

Soojenduse põhimõtted on üldised

Õige soojendus on spordis vigastuste ennetamiseks väga oluline, nii ka golfis. On leidud, et nendel golfimängijatel, kelle soojendus kestab alla 10 minuti, on poole rohkem vigastusi kui neil, kes teevad enne mängu soojendust üle 10 minuti. Põhiliselt puudutab see just harrastussportlasi, kuna professionaalid on vigastustest ja nende ennetamise meetoditest teadlikumad.

Ka soojenduses kehtivad üldised põhimõtted: iga soojendus peaks keskenduma vastavas spordialas kasutatavatele liigutustele ja elementidele, valmistades ette enim kasutatavad lihased ja liigesed. Golfi puhul tasub lähtuda golfilöögist. Kuna golfilöök hõlmab põhiliselt järsu iseloomu ja suure amplituudiga liigutusi kehatüvest ja õla- ning küünarliigestest, peaks ka soojendusel nendele rõhku panema. Üldiselt võiks soojendus kesta umbes 15 minutit.

Harrastussportlasel tekivad alaseljavalud sageli valest löögitehnikast, mistõttu on oluline varakult õige tehnika selgeks õppida

Kuidas mängu alustada?

Mängu võiks alustada aeglaste ja nõrkade löökidega, millega golfipall ei lenda kuigi kaugele. Seejärel võib pallini kõndida ja uuesti lüüa, tõstes liikumisega tasapisi pulssi ja lihaste temperatuuri. Seejärel võiks alustada ettevalmistavate harjutustega ehk dünaamilise venitusega. Enne golfi mängimist sobib soojenduseks teha kerepöördeid, kehatüve sirutusi, näiteks keha ette painutades sõrmedega maa katsumine, kehatüve külgpainutusi ja sõrmseongus käte sirutamist pea kohale. Samuti võib abi olla õla- ja küünarvarre ringidest.

Pärast soojendust kohe mängima

Soojendusharjutuste järel ei soovitata passiivseks muutuda ja niisama paigal seista või istuda. Soojenduse võiks ajastada nii, et pärast oleks võimalik kohe mänguga peale hakata. Vastasel korral keha jahtub ning äsja saavutatud pehmete kudede parem elastsus väheneb soojenduseelsele tasemele.

Golf on Eestis suhteliselt vähe harrastatud ja kajastust saanud spordiala. Kui otsida liikumiseks vaheldust, tasub mõne ilusama ilmaga seda ala kindlasti proovida. Neil, kellel tekib kahtlus, kas teatud terviseseisundi puhul on see spordiala lubatud, tuleks selle kohta kahtlemata uurida oma arstilt või füsioterapeudilt.

GOLFI PRO PAUL PÕHI: KÕIK EI SAA LÜÜA NAGU TIGER WOODS

Tekst & fotod:
Kadi Hainas

Eesti Reumaliidu tegevjuht Marek Jaakson ja kommunikatsioonijuht Kadi Hainas käisid Eesti ja kogu Baltikumi esimesel täismõõtmelisel golfiväljakul Niitväljal müüte murdmas ning uurimas, kellele golfimäng üldse sobib.

Kaunil suveõhtul tervitas meid Niitvälja Golfiväljaku pro **Paul Põhi**, kes sai golfipisiku 2000. aastal ning on pärast seda end täielikult golfile pühendanud.

Eestis on golfi mängitud veidi üle 20 aasta ning selle populaarsus on iga aastaga aina kasvamas. Kui aga siinset golfihuviliste arvu soomlaste või rootslaste omaga kõrvutada, siis on vahe märkimisväärne. Eestis on mängijaid kõigest 0,3% kogu elanikkonnast, Soomes on see aga ligikaudu 3,3% ning Rootsis lausa 5%. Samuti on erinev ka golfi peamine sihtgrupp. Mujal maailmas harrastatakse golfimängu peamiselt vanuses 50+. Meil Eestis on suurem osa golfimängijaid vanuses 35-50, kuna spordiala on siin veel suhteliselt lapsekingades.

Miks üldse golfi mängitakse?

Eesmärgid on väga erinevad: kes käib hommikul enne tööd mängimas, et värskes õhus liikuda, kellel on kõrged sportlikud eesmärgid, kes käib seltskonna pärast.

Põhi sõnul ei sea tervislik seisund golfimängule takistusi. "See on selline sport, kus liigutakse rajal aktiivselt ringi. Pulss on madal, mistõttu see sobib ka neile, kes ei saa pulssi tõsta," kirjeldab golfar.

Kõige olulisem pole mitte jõud, vaid tehnika ja täpsus

Kuigi golfilöök võib pealtnäha tunduda väga hoogne, on kõige tähtsam siiski tehnika. Alustajad tahavad Põhi sõnul sageli lüüa jõuga ning teha võimalikult tugevaid lööke. „Tugevus on sõna, mida ma golfi puhul ei tahaks üldse kasutada. Kõige olulisem on lüüa rahulikult ja jälgida tehnikat." Seetõttu ei ole golfis ilmtingimata vaja jõudu, vaid pigem täpsust. „Kui kõndida jaksad, on kõik eeldused golfimänguks olemas," leiab ta ning lisab, »

Niitvälja Golfiväljaku pro Paul Põhi näitab avalöögi tegemise tehnikat

et kui õige hoie ja asend kätte saada, tuleb löögiliigutus iseenesest. „Eks iga mängija lööb erimoodi, kõik ei saa lüüa nagu Tiger Woods ning see polegi eesmärk."

Suurem osa Põhi tööst seisnebki algajate õpetamises. Iga treeningu alguses küsib ta alati osalejatelt, missuguseid vigastusi inimestel on olnud, ning lähtub järgneva treeningu jooksul inimeste tervislikust seisundist. Kui ka mõnel golfihuvilisel peaks olema näiteks jalg vigastatud, on võimalik abiks võtta golfiauto, kuid pigem on selle kasutamine Põhi kogemuse põhjal erand. „Kui jalg paraneb, liigutakse jälle omal jalal edasi." Ka golfimängu ajal tuleb mõnikord vigastusi ette, kuid neid põhjustab peamiselt vähene soojendus.

Golfi hind on võrreldav spordiklubi paketiga

„„Golf on väga kallis hobi" on üks müüt, mida meil siin Niitväljal on hea murda," sõnab Põhi golfi maksumuse kohta. „Kunagi oli vaid üks golfiväljak, mis oli seetõttu eksklusiivne. Nõudlust oli ja seetõttu küsiti ka kõrget hinda," selgitab Põhi müüdi tekkepõhjuseid.

Kolmepäevane green-cardi kursus maksab 89 eurot ja sellega kaasneb 45 päeva piiramatut mänguvõimalust. Samuti on selle hinna sees varustus. Alustajapaketi hinnaks on 890 eurot ja see sisaldab nii green-cardi põhi- kui ka jätkukursust ja kahe hooaja mänguõigust. „Kui jagada 890 kahe aasta peale, siis tuleb hind oluliselt odavam kui spordiklubis käimisel," toob Põhi võrdluseks. Olgu mainitud, et keskmiselt kulub täismõõdus raja läbimiseks neli ja pool tundi. Kui lähtuda ka ajalisest kulust, siis võib tõepoolest mõelda – miks rassida kinnises spordiklubis, kui saaks mõnusa treeningu teha ka välitingimustes?

LUGEJA KÜSIMUSTELE VASTAB REUMAÕDE KERSTI OSSAAR

Kersti Ossaar
reumaõde

Alates käesolevast Reumakirjast anname lugejatele võimaluse küsida küsimusi reumaõe Kersti Ossaare käest. Kui ka sina soovid mõnele huvipakkuvale küsimusele vastuse saada, pane see teele märksõnaga „küsimus“ kadi@reumaliit.ee või aadressile Toompuiestee 10, 10137 Tallinn.

Kas perearstidel on piisav koolitus,et anda nõu näiteks hommikuse jäikuse osas?

Perearstid saavad väga palju erialaseid koolitusi ja kindlasti on neil olemas ka teadmised hommikuse liigesjäikuse osas. Sellist nõu soovitan küsida pereõdedelt, kes saavad samuti mitu korda aastas erinevaid koolitusi. Õdede poole tasub pöörduda ka seepärast, et neil on rohkem aega patsiendiga vestelda.

Kas vereanalüüsidega on võimalik reumatoidartriiti määrata?

On olemas spetsiifilised verenäitajad, nagu näiteks reumatoidfaktor, anti CCP, põletikunäitajad, aga reumatoidartriidi diagnoosimiseks peab olema ka liigeskaebus. Mõnel protsendil elanikkonnast on reumatoidfaktor veres positiivne, ilma et esineks liigespõletikku.

Kas reumatoidartriit algab alati väikestest liigestest?

Reeglina küll, aga on juhtumeid, kus reumatoidartriit võib alata näiteks põlveliigeste põletikuga ja hiljem lisanduvad väikesed liigesed. On olemas nii klassikalise algusega kui mitteklassikalise algusega haigusi.

“Liigeshaige liikumisaabits” ja kummilint

“Liigeshaige liikumisaabitsat” ja kummilinti saab tellida ning koju osta Eesti Reumaliidu kontorist. Selleks tuleb ühendust võtta kas E-posti teel: info@reumaliit.ee või telefonitsi: **5343 5501**.
Aabitsa ja kummilindi hind koos saatekuludega on **5 eurot**.

LOOVALT PAREMA ENESETUNDENI

Tekst: ***Moonika King & Helen Kiis***
MTÜ Minu Tasakaal
www.minutasakaal.ee

„Ah, ma olen nii praktiline inimene, minus ei ole kübetki loovust!", „Loovad on loovinimesed, kunstnikud, näitlejad!", „Andekad inimesed on loovad!", „Kust mõnel küll need ideed tulevad?"

Ilmselt oleme kõik oma sõpradelt ja tuttavatelt selliseid repliike kuulnud. Paljud meist on ehk isegi nii ütelnud või mõtelnud. Kuidas aga selle loovusega tegelikult lood on? Kas see kuulub vaid kunstnike, leiutajate või turundusekspertide pärusmaale – neile, kel on annet? Või on meis kõigis siiski peidus midagi loovat?

Paljudes keeltes on loovuse mõiste seotud ladinakeelse sõnaga creare, mis tähendab midagi uut looma, leiutama. See mõiste on aga seotud ka teise ladina tegusõnaga – crescere ehk sündima ja kasvama. Neid kahte koos vaadates võib öelda, et loovus on midagi, mis sünnib aktiivse tegevuse ja passiivse sündida laskmise koosmõjul. Meie ideesähvatused ei ole tahtlikud, vaid juhtuvad nimelt siis, kui oleme millegagi aktiivselt tegelema asunud.

Vaimustus tekitab spontaansust

Ameerika psühholoog **Mihály Csíkszentmihályi** täheldas, et aktiivse tegutsemise ehk millegi uue loomise või vanale probleemile uudse lahenduse leidmisega kaasneb enamasti nn *flow-kogemus*.

See flow ehk kulgemise seisund tekib siis, kui oleme mingile tegevusele täielikult keskendunud, sellest üdini haaratud. Kui oleme tehtavast vaimustunud, siis tegutseme spontaanselt. Õnnestumisega kaasneb kergendus, suurem enesekindlus ja õnnetunne. See seisund ongi suurepäraseks aluseks loovuse, loovate mõtete ja uute ideede tekkimisele. Ilmselt ei ole see seisund enamikule meist sugugi mitte võõras. Tõepoolest, loovust on igas inimeses!

Ideesähvatus või mõni loov mõte mitte midagi muud, kui äkiline juba olemasoleva informatsiooni sees peituva seose avastamine

Loovuse leidmiseks tuleb võtta aega

Teadlased on kindlaks teinud, et meie alateadvusel on argielus suur roll: seal on peidus tohutu hulk

kogemusi ja toimub pidev uute seoste loomine. Me kogume elu jooksul hulgaliselt informatsiooni ja kujundame oma kogemuste põhjal individuaalse alateadliku kompetentsi. Seega ei ole ka ideesähvatus või mõni loov mõte mitte midagi muud, kui äkiline juba olemasoleva informatsiooni sees peituva seose avastamine. See kõik on meis endis olemas ning selle avastamiseks tuleb meil olla avatud – endas loovuse avastamine ja selle soodustamine saab toimuda vaid siis, kui meie meeled on avatud nii sisemisele kui välisele maailmale.

Loovuse tekitamiseks soovitavad psühholoogid viibida ikka ja jälle uutes keskkondades, leida endas üles mänguline hoiak, tunda rõõmu ja teha nalja, lubada endal olla emotsionaalne, unistada rohkem ja julgemalt, kuulata muusikat ja lõdvestuda, lihtsalt olla. Lõdvestunud seisund on teadlaste meelest loovatele ideedele kõige soodsam pinnas. See ei tähenda aga alati passiivset vedelemist: üheks loovust edendavaks tegevuseks on näiteks värske õhu käes jalutamine. Kõige olulisem on loovuse jaoks aga aeg: ei tohi kiirustada ja tuleb võtta aega! Legendid räägivad, et näiteks Archimedesel tekkis mõttesähvatus just vannis mõnuledes, mispeale ta tormas Sürakuusa tänavatele ning lasi kuuldavale oma legendaarse „Heureka!"

Loovus võib meil aidata stressi maanada, olla abiks ka kriisides ja keerulistes eluolukordades

Milleks aga loovust vaja on?

Üheks oluliseks põhjuseks, miks loovus on inimesele vajalik, on teadlaste arvates selle võimalik tervistav mõju. Loovus võib meil aidata stressi maandada, olla abiks ka kriisides ja keerulistes eluolukordades. Loova tegevuse läbi, sellesse tegevusse süüvides ja end protsessist haarata lastes õpime me paremini tundma oma sisemisi jõuallikaid ning muutume emotsionaalselt tasakaalukamaks ja rahulolevamaks. See on suurepärane võimalus kaasaja kiires elutempos aeg maha võtta.
Kirjanik Hermann Hesse on lausunud: „Isegi kehvade luuletuste kirjutamine teeb õnnelikumaks kui kõige kaunima poeesia lugemine." Mitmesugused loovtegevused, nagu näiteks joonistamine, kirjutamine või musitseerimine, võivad sisemisi pingeid vabastada ja aidata meil alateadlikult keerulisi teemasid läbi töötada. Seejuures on aga peamine, et mitte ühegi taolise tegevuse juures ei ole kõige tähtsam mitte tulemus, vaid protsess – millegagi aktiivselt tegelemine, sellesse süüvimine ja samaaegselt oma argimõtete vabastamine. Loovtegevus on näiteks ka kunsti nautimine. Samuti lugemine ja muusika kuulamine – nende tegevuste juures ei ole me passiivsed, vaid loome alateadlikult ise kaasa.

Loovusel baseeruvad ka loov- ehk kunstiteraapiad, kus lisaks inimesele ja loovtegevusele tuleb mängu ka kolmas osapool – loovterapeut. Tema rollist, erinevatest loovteraapiatest ning nende kasutusvõimalustest ja eneseabist kirjutame juba järgmistes ReumaKirjades.

Seniks aga paar harjutust loovuse arendamiseks:

- *Proovi järgmise 3 min jooksul moodustada võimalikult palju d- tähega lauseid.*
- *Pane järgmise 3 min jooksul kirja kõik ideed, mida võiks ühe pappkastiga teha. Mõtle seejuures kõigele: kunst, kool, kodu jne.*
- *Milline on su lemmikvärv? Kirjuta 3 minuti jooksul üles kõik, mis sulle meenub, mis on seda värvi.*
- *Soovi korral võid oma tulemused alles hoida ja harjutusi poole aasta möödudes uuesti teha. Kas märkad muutusi?*

TAGASIVAADE AJALUKKU: LIIGESEHAIGUSED ON INIMKONDA VAEVANUD IIDSETEST AEGADEST SAADIK

Tekst: ***Paul Kormašov***

Esimene teadaolev kirjalik viide reumaatilistele haigustele pärineb juba aastast 1500 e.m.a. – tegemist on Vana-Egiptusest pärineva papüürusega, mis kirjeldab reumatoidartriidilie väga sarnast konditsiooni.

Tõendeid sarnaste haiguste esinemisest väga ammustel aegadel leidub aga veel. Erinevaid Egiptuse muumiaid uurinud teadlastegrupid on jõudnud järeldusele, et mitmed sealsed valitsejad on kannatanud selja- ja liigesehaiguste käes. See asjaolu annab alust arvata, et juba tollel ajal olid reumaatilised haigused ühiskonnas väga levinud. Kirjeldusi valutavatest liigestest, nende moondumisest ja liikuvuse vähenemisest leiab näiteks Vana-India kirjandusest ning aastal 400 e.m.a. kirjeldas sarnaseid haigusi kreeklane **Hippocrates**. Ka praegusel ajal laialt kasutuses olev sõna reuma pärineb kreeka keelest, tähendades tõlkes voolu.

Kõiki liigesehaiguseid nimetati podagraks

Olulisi kirjapanekuid reumaatiliste haiguste osas tehti ka keskajal. Näiteks kirjeldas Šveitsi arst **Paracelsus** (1493-1541), et liigesehaigused tulenevad sellest, et keha ei suuda mingil põhjusel osasid aineid uurini kaudu väljastada ja need kuhjuvad liigesepiirkonda. Lisaks kirjeldas inglane **Thomas Sydenham** 1665. aastal muutlike liigesetursetega kulgevat ägedat haigust, mis toob kaasa tursed jalasäärtel, hingeldamise, jõuetuse ja viimaks ka enneaegse surma.

Laiematesse rahvahulkadesse need teadmised veel ei jõudnud ja

kuni 19. sajandini tunti kõiki erinevaid liigesehaigusi ühtse nimetuse all „podagra", isegi siis, kui neil viimasega mingit pistmist ei olnud. Erinevate haiguste tundmine erinevate nimede all oli aga väga oluline samm nende tundma õppimisel ja ravi edendamisel.

Iga haigus on isemoodi

Väga olulist rolli haiguste üksteisest eristamisel mängis Inglise arst **Alfred Baring Garrod** (1819-1907). See Ipswichis sündinud mees lõi oma karjääri jooksul mitu olulist meditsiinialast kirjatööd, kuid reumahaiguste seisukohalt on olulised neist eelkõige kaks, millest esimese avaldas ta 1848. aastal. Olles pärast kooli lõpetamist töötanud mõned aastad kliinikus assistendina, oli Garrod puutunud palju kokku erinevate kehavedelike ja nende analüüsimisega. Uurides erinevaid liigesehaigusi põdevate patsientide kehavedelikke, tegi ta kindlaks, et podagrat põdevatel inimestel kasvab veres kusihappe hulk, samas kui teistlaadi haigusi põdevate patsientide puhul seda ei täheldatud. See oli äärmiselt oluline avastus, kuigi jäi esialgu suuresti tähelepanuta. Samas uuringus pakkus Garrod välja ka liitiumi kui võimaliku vaevuste leevendaja.

Hilisemal ajal sai kõiksugu metallide kasutamine liigesehaiguste ravil väga levinud meetodiks. Garrodi teine panus on mõnes mõttes aga veelgi olulisem. Nimelt vaatamata reumaatiliste haiguste pikale ajaloole puudus tema eluajal endiselt ühtne süsteem nende kirjeldamisel – valitses segadus selliste erinevate mõistete vahel nagu reumaatiline podagra, krooniline reuma jne. Garrod asus siin otsustavalt tegutsema. Just tema lõi enda ja teiste arstide uuringuid kokku viies selge vahe niisuguste haiguste vahel nagu reumatoidartriit, osteoartriit ja podagra ning kirjeldas nende erinevaid vorme.

Teaduse areng tõi uued ravimid

Edasine aeg ja eriti kahekümnes sajand tõid endaga kaasa tohutult kiire teaduse arengu, millega kaasnes ka järsk teadmiste kasv liigesehaiguste kulu ja ravivõimaluste osas – kõiki tehtud avastusi ette loetleda ei ole siinkohal asjakohane. Vanadel aegadel reumaatiliste haiguste leevendamiseks kasutatud meetodid, nagu näiteks aadrilaskmise, kaanide kasutamine, Kaug-Idas ka nõelravi, kuumutamine ja kuppude panemine, kadusid suures osas kasutuselt. Asemele tekkisid mitmed uued, märksa tõhusamad vahendid patsientide vaevade leevendamiseks.

Palju hakati ravimisel kasutama metalle, neist kuld on tänapäevani osades ravimites kasutusel. Samuti hakkasid tekkima esimesed põletikku alandavad ning valu vaigistavad ravimid.

Kiire areng pole andnud kõiki vastuseid

Tänapäevase määratluse järgi tunneme umbes 120 reumaatilist haigust. Neid kõiki on väga palju uuritud ja saadud info abil töötatakse välja üha tõhusamaid ravimeid, kuid vaatamata kiirele arengule on endiselt palju niisugust, mida veel ei teata. Mõeldes aga lõpetuseks korraks veel ajaloole, on huvitav mõelda järgmisele asjaolule: arvatakse, et Prantsuse 34st kuningast koguni 20 kannatas liigsehaiguste käes. Tõenäoliselt on see osakaal ülejäänud suurrikide ajalooliste valitsejate seas sarnane. Huvitav, kas ja mil määral oleks meie praegune maailm teistsugune, kui niisuguseid haigushoogusid ei oleks esinenud?

EDGAR STENE ESSEE-KONKURSI VÕIDUESSEE **“HETKES ELAMINE”**

Tekst:
Charlotte Secher Jensen
Fotod: ***Jonas Grauberg***

Kui eelmisest ReumaKirjast sai lugeda Eestist pärit noore naise Edgar Stene esseekonkursile esitatud kirjutist, siis käesolevast ReumaKirjast leiab lugemiseks Taanist pärit Charlotte Secher Jenseni essee, mis osutus konkursi võitjaks. Tänavune konkursi peateema oli „Juhin ise oma elu – koostöö tervishoiutöötajatega isiklike eesmärkide saavutamise nimel“ ning Charlotte essee kannab sellest lähtuvalt pealkirja „Hetkes elamine“.

Mäletan siiani seda päeva. Päeva, mil mul reumatoidartriit diagnoositi. Mu pea oli täiesti laiali otsas. Mõtted jooksid ringiratast, olin täielikus meeltesegaduses...

Miks? Mida see kõik tähendab? Ja mis nüüd edasi saab? Seda ööd – ööd pärast seda päeva – mäletan veel kõige paremini. Kuidas vaikselt oma patja nutsin, kuni oleks võinud selle lausa välja väänata. Kuidas pimedas kööki hiilisin, et peret mitte üles äratada, ja radiaatori termostaadi põhja keerasin. Mäletan radiaatori kindlat monotoonset plõksumist ja soojust, meditatiivset rahustavat häält nagu merekohin, mis justkui rahustas ja pakkus mulle mingit kunstlikku lohutust.

Võitlus valguse ja pimeduse vahel

Istusin ettevaatlikult kõvale köögipõrandale maha ja nõjatusin vastu radiaatori tundetuid torusid, mis pakkusid mulle nõrka sooja kallistust. Istusin seal pimedas, süda raske. Tundsin seljal põletust, kohas, kus oma unistustes lootsin ühel päeval tunda inglitiibu. Põletav valu andis mulle paar sekundit rahu teravast tuikavast valust, mida tundsin kõigis jäsemetes.

Mu pisarad kuivasid. Midagi juhtus. Mu mõtted voltisid oma tiivad

kokku; hingasin sügavalt sisse ja tõusin otsustavalt jalule. Mu meeltes toimus võitlus valguse ja pimeduse vahel. Ja valgus võitis! Otsustasin, et elan hetkes ja elan ka tulevikus. See oli minu elu. Minu otsused. Aga mõistsin kiirelt, et vajan mingisugust tuge. Mul seisis ees pikk teekond.

Kolme erinevat liiki haiglakülastused

Varsti sain valusate õppetundide kaudu teada, et haiglakülastusi on kolme erinevat liiki. Sellised, kust lahkun sama targana kui enne. Aja, raha ja oleviku raiskamine. Siis sellised, kust lahkun pisarates – kas siis sellepärast, et mind ei nähtud ega kuulatud, või sellepärast, et pidin käituma liiga palju kroonilisel haige moodi.

Võib-olla oli see üks neist külastustest, mille käigus mind läbi vaadati ja vereproovid võeti, ja mul lihtsalt ei olnud enam jõudu seda taluda. See tundus nagu kurnatud keha ja väsinud hinge rüvetamine. Ja seda tegi arst või vaevatud õde, kelle kätes oli minu arvates minu tulevik. Ta vaevu vaatas mu poole, vaadates selle asemel hoopis märkmeid, mida ta oleks pidanud lugema – või vähemalt sirvima – enne kui uksest sisse läksin. Väsinud silmad ja ükskõiksed kommentaarid: „Teie vereproovid on korras. Nii et teil peaks kõik korras olema." Tunnen, nagu oleksin lihtsalt üks number. Number 13 lõppematus patsientide järjekorras. Nad lahkuvad – mina lahkun – purunenud unistustega.

Ja siis on kolmas liik. Parim liik. Minu kõige lemmikumad külastused. Sellised, kus arst või õde küsib: „Kuidas teil läheb?" ja ma vastan: „Väga hästi." Ta noogutab, nõjatub tähelepanelikult tahapoole ja küsib: „Ja kuidas teil tegelikult läheb?" Näen inimest valge kitli all, tema silmade soojust, tema soovi, et oleksin terve, et elaksin hästi hoolimata piinavast valust ja jõuetusest. Ta on minu märkmeid »

Võiduessee autor Charlotte Secher Jensen

lugenud – või vähemalt need läbi vaadanud. Ta teab mu nime. Ma ei ole number.

Kõik saab korda

Sellised külastused on nagu valgus tunneli lõpus... Kui oled masenduses ja õde naeratab sulle soojalt ning ütleb, et kõik saab korda. Kui võin talle igal ajal helistada, et rääkida ükskõik millest. Kuigi tal endal pole reumat, mõistab ta - sest on seda kõike varemgi näinud – minu jõuetust, hirmu, abitust seoses ravimite ja nende kõrvalnähtudega, ning kõike muud, mis ma talle endast välja paiskan, sest see kõik on nii sügavalt minu sisse juurdunud, ja lõpuks ometi on keegi, kes teab, kuidas õigetele nuppudele vajutada.

Nii keha kui hing peavad selle muutusega kohanduma. Pere ja sõbrad samamoodi. Sa ei ole enam sama inimene

Tunnen raskust oma õlgadelt kadumas. Kõik tundub kergem. Kõik saab korda. Mu õlad lõdvestuvad ja saan jälle vabalt hingata. Õde on nõela sisestades ettevaatlik ja lohutab mind terve aja. Ta annab mulle lootust ja usku, et kõik on praegu korras, et tulevik on parem ja et reumaga on võimalik õppida elama.

See võtab aega. Nii keha kui hing peavad selle muutusega kohanduma. Pere ja sõbrad samamoodi. Sa ei ole enam sama inimene. Sinu keha ragiseb ja kägiseb. Istun närviliselt ooteruumis ja vaatan enda ümber ringi. Mind ümbritsevad noored ja vanad. Olen kindel, et neil kõigil on reuma. Mõnedel on lähedased kaasas. Teised lihtsalt istuvad ja ootavad. Mõnes mõttes see aitab; teadmine, et teistel on samad sümptomid nagu mul. Samas tunnen ka nende valu. Ebakindlust, mis meil kõigil oleviku ja tuleviku suhtes on. Kahtlemata on meil kõigil sama põletav soov oma diagnoosist ja eludest parimat võtta ning haigus oma kontrolli alla saada?

Ärevus rõhub südant

Ohkan... Selle tõttu, mis on kirjutatud minu märkmetesse, selle tõttu, et ma eelmine kord selle naisarstiga hästi läbi ei saanud, selle tõttu, et ma ei taha, et ta kunagi enam midagi minu märkmetesse kirjutaks. Mul oli piisavalt jõudu ja suutsin kogu tolle päeva lootusetusest, pettumusest ja talumatust valust hoolimata „ei" öelda. Rääkisin õega pikalt telefonis, nagu ta oli lubanud. Ta helistas mulle oma tihedast graafikust hoolimata. Olen selle vestluse eest tänulik ja muretsen, et kellele seekord oma eluloo ära saan rääkida. See tundub iga kord nagu 10-minutiline eksam, kus pean võimalikult palju ära rääkima, enne kui mu aeg otsa saab. Ei mingit „Head aega! Näeme taas 3 kuu pärast. Ärge vereproove unustage." Mul on üsna hea ettekujutus sellest, kuidas kõik toimib. Tunnen ärevust oma südant rõhumas ja mu nähtamatud kaitsetiivad pigistavad mind nii kõvasti, et saan vaevu hingata.

Suudan isegi tunnistada, et see ei lähe paremaks. Et see ei lähe ära. Aga et kõik saab ikkagi korda

Kui minu nime kutsutakse, jääb mul hing kinni. Vaatan närviliselt üles ja näen lahkeid silmi. Seal ta seisabki: soojalt tervitav arst, kes nõjatub hooletult uksepiida vastu, seljas T-särk, valge kittel lahti nööbitud, jalas teksapüksid ja botased. Aga olen siiski valvel. Järgnen talle jõuetult. Vajun raskelt tooli ja üritan neelatada, aga suu kuivab. Ma peaaegu et ei suuda oma lugu jälle otsast peale alustada.

Kuidas teil läheb?

Arst nõjatub oma toolis ettepoole. Ta lappab mu märkmed läbi ja tunnen endas lootust tärkamas. Vaatan teda vargsi ja mõtlen miskipärast, et ei ole hea, kui inimesel on kitlitaskusse nii palju väikeseid raamatuid topitud. See on seljale halb. Vaatan tema sõbralikesse silmadesse ja naeratan ettevaatlikult. Mu naeratus läheb suuremaks, kui kuulen: „Nii, kuidas teil läheb?" Kuulen end valetamas – vastan talle „Normaalselt."

Ta tõmbab oma tooli mulle lähemale – raamatud kopsavad mulle kergelt vastu põlve. Ta küsib uuesti, säde silmis. Tunnen kergendust ja saan aru, et naeratan talle, kuigi mu põskedelt veerevad alla pisarad. Ta ulatab mulle viisakalt salvräti, naeratab julgustavalt ja vaatab mind läbi ettevaatlikult, kuid kindlalt, avaldades mugavat survet. Lõdvestun. Ta vaatab mu lõua ultraheliga üle, pühib mu põselt vilunud liigutusega geeli ära ja ütleb naljatlevalt, et see ei sobi just väga hästi mu soenguga. Naeratan. Mis siis, et mu kael on veel kleepuv; ta on andeks saanud. Ta ulatab mulle veel ühe salvrätiku, et saaksin ka ülejäänud geelijäägid ilma oma soengut täielikult rikkumata eemaldada.

Reumatoidartriidiga saab elada

Samal ajal kui ta räägib, selgitab ja rahustab, vaatab ta mulle silma. Oleme mõlemad praeguses hetkes kohal. Pisarad lõppevad. Kuulen end tõtt rääkimas. Suudan isegi tunnistada, et see ei lähe paremaks. Et see ei lähe ära. Aga et kõik saab ikkagi korda. Minuga on kõik okei. Ta kuulab mind, ta näeb mind, ta kuuleb, mida ma ütlen. Tema sõnad annavad mulle lootust ja tema huvi aitab ausatel sõnadel minu mõtetest minu keelele jõuda. Ta vaatab hoolikalt üle mu sõrmelülid ning tema soojus, elujõud ja sarm voolavad minuni ja aitavad mul aru saada, et reumatoidartriidiga saab elada. Võibolla küll mitte sellist elu, millest ma unistanud olin, aga ikkagi head ja täisväärtuslikku elu.

Lahkun haiglast naeratades ja suudan isegi mõnele ooteruumis ootajale naeratada. Väljas kuivatab päike mu viimsed pisarajäägid. Hingan sügavalt sisse, löön selja sirgu, tunnen endas sisemist jõudu ärkamas ja kõnnin sihikindlalt parklasse ja ülejäänud maailma.

Olen valmis elama praeguses hetkes ja kohtuma oma tulevikuga. On võimalik reisida nii, et reuma on seljakotiga kaasas, aga sul peavad olema abilised, kes selle korralikult sisse pakivad. Võtan omaks praeguse hetke ja võtan omaks enda elu!

MÜNDI-KOOKOSE JAHUTAJA JALGADELE

Tekst ja fotod: ***Kristel Kolberg***

Vaja läheb:

- **50 ml kookosrasva;**
- **kuivatatud piparmündi lehti, peenestatult 1 tl;**
- **kuivatatud melissi lehti, peenestatult ½ tl;**
- **3 tilka piparmündi eeterlikku õli.**

Peenesta kuivatatud piparmündi- ja melissilehed pulbriks. Selleks sobib hästi nõukaaegne kohviveski või mõni muu jahvataja. Sega komponendid omavahel ning hoia segu klaaspurgis õhukindlalt suletuna. Külmkapis muutub segu tahkemaks.

Määri segu puhastele jalalabadele ja säärtele, hoia 15-30 minutit ja loputa veega maha.

See mõnus jalajahutaja võimaldab nii mõnegi tegusa jalgadel veedetud päeva lõpetada värskendava naudinguga.

ISETEHTUD SÄÄSE-PELETAJA

Tekst: ***Kristel Kolberg***

Vaja läheb:

- **30 ml kookosrasva;**
- **6-7 tilka sidrunheina eeterlikku õli;**
- **1 klaaspurk.**

Sega komponendid omavahel ning hõõru segu riietega katmata nahapiirkondadele, et kaitsta end sääskede eest.

Sääsepunnidele määrimiseks sobib hästi teepuuõli.

REUMAKIRI

SAAJA TASUB
POSTI-KULUD
LUBA 1880

TELLI REUMAKIRI

Aastatellimus maksab **12 eurot** ja ilmub **4 korda aastas**
(kevad, suvi, sügis, talv)

MAKSTUD VASTUS
EESTI

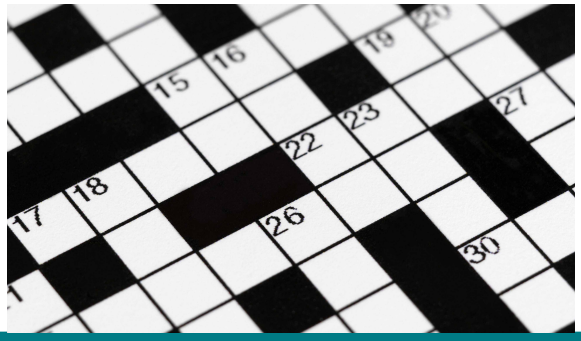
Eesti Reumaliit MTÜ
Toompuiestee 10
10137 TALLINN

REUMAKIRI

SAAJA TASUB
POSTI-KULUD
LUBA 1930

RISTSÕNA VASTUS

NIMI
E-MAIL
TELEFON
AADRESS



MAKSTUD VASTUS
EESTI

Eesti Reumaliit MTÜ
Toompuiestee 10
10137 TALLINN

Täidetud kupongi saate postitada tasuta

Soovin osaleda Viking Line reisi loosimises: ☐

Tellin üheks aastaks: ☐

TELLIJA ANDMED

EESNIMI _____

PEREKONNANIMI _____

AADRESS _____

POSTIINDEKS _____

E-POST _____

TELEFON _____

ALLKIRI _____

Kinnitan andmete õigsust

TELLIDA SAAB KA:

e-kirja teel: **telli@reumaliit.ee**, oma kontaktandmetega (eesnimi, perekonnanimi, aadress, telefon, e-post)

telefoni teel: **+372 534 355 01**

interneti teel: **http://reumaliit.ee/tellimus**

Täidetud kupongi saate postitada tasuta

HEA REUMAKIRJA LUGEJA!

Sinu arvamus on meie jaoks väga oluline! Seetõttu oleme väga tänulikud, kui leiad aega, et vastata paarile küsimusele, mis aitavad meil ReumaKirja kvaliteeti paremaks teha ning tuua sinuni lugusid just nendel teemadel, mis sulle kõige rohkem huvi pakuvad!

KUIDAS JÕUDIS REUMAKIRI SINUNI?

a) Olen ReumaKirja tellija

b) Liikmesühingu kaudu

c) Muu (palun täpsusta) _____

MILLINE OLI SINU LEMMIKLUGU VIIMASEST NUMBRIST? _____

MILLISTEST TEEMADEST TAHAKSID VEEL REUMAKIRJAST LUGEDA? _____

TÄNAME!

Annan nõusoleku, et minu arvamus avaldatakse järgmises ReumaKirjas: ☐

♦	Alus, tunnus millegi eristamiseks või millegi üle otsustamiseks	Luude omavahelist liikumist võimaldav ühendus	Õli (inglise k.)	*Osteochondritis dissecans*	Viik males	Linn Lätis	Lihas	Boston University	Umbes	*... corde* (klaveri parempoolne pedaal)	Võõrale teadmata lukk	Imetamiselund	Inclusion bodies	Ilmakaar
Reumatroidartriidi ravim														
Ripub riidekapis									USA tuntud märulifilm (peaosas S. Stallone) Verimuhk					
Lamekaan				Minimum Efficient Scale Linn Suurbritannias				Kere on ... (kõht on tühi) Ausalt toimiv mees					Einstein Küla Kadrina vallas	
Tütarlaste Gümnaasium			Eitus Mehenimi			Silmahaigus Eliting				Maastikusõiduk ... Vatanen				Teravili
VASTUS														
Eestlaste ülemaailmne kokkutulek					Näitleja Ravimiannus							Indian Army 3 x täht		
Röntgen		...protees (tehisliiges) Piibli-tegelane					Märgis, nimesedel Jook							
Doonau lisajõgi				...poroos (luukoe hõrenemine) Northern Union						Nägus Jõgi Itaalias				
Urate oxidase			Jaapani teatriliik Raadius			Endine lastekirjanik Tonn					Kõrv (inglise k.) Veregrupp			
Endine Riigikohtu esimees								Väljasurnud lind				EESTI RAHVA RISTSÕNAD RISTIK		

Kõigi nende vahel, kes saadavad meile ristsõna lahenduse, loosime välja Eesti Reumaliidu logoga kruusi. Vastuseid ootame aadressil **Toompuiestee 10, Tallinn** või kadi@reumaliit.ee märksõnaga "Ristsõna" 1. oktoobrini. Võitja nime teeme teatavaks järgmises ReumaKirjas.

LIIKMESÜHINGUTE KONTAKTANDMED

Eesti Osteoporoosihaigete Liit
Kontaktisik: Tiiu Alas
Telefon: +372 569 526 02
E-post: ostoporoos@gmail.com
Koduleht: www.osteoporoos.ee

Eesti Reumaliidu Pärnu Reumaosakond
Kontaktisik: Kersti Ossaar
Telefon: +372 566 920 80
E-post: kersti.ossaar@gmail.com

Kohila Reumaühing
Kontaktisik: Anu Teske
Telefon: +372 555 67 141
E-post: kohilareuma@gmail.com

Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reumahaigete Ühing
Kontaktisik: Airi Kalm
Telefon: +372 534 415 98
E-post: airi.kalm@mail.ee

Liigesehaigete Laste Ühing
Kontaktisik: Galina Kreintzberg
Telefon: +372 555 671 45
E-post: galina@reumaliit.ee
Koduleht: www.rhlny.ee
Facebook: Liigesehaigete Laste Ühing

Põlva Reumaühing
Kontaktisik: Aime Rässa
Telefon: +372 585 28 750
E-post: aime.rassa@gmail.com

Saaremaa Reumaühing
Kontaktisik: Ene Tool
Telefon: +372 529 44 77
E-post: saarereuma@gmail.com

Tartu Reumaühing
Kontaktisik: Hele Lemetti
Telefon: +372 555 671 43
E-post: hele@reumaliit.ee
Koduleht: miksike.ee/users/TartuReuma//index.html

Valgamaa Reumaliit
Kontaktisik: Raely Viirsalu
Telefon: +372 503 17 91
E-post: raely.viirsalu@mail.ee

Viljandi Reumaühing
Kontaktisik: Hiie Silm
Telefon: +372 555 268 82
E-post: hiiesilm@hot.ee

Võrumaa Reumahaigete Ühing
Kontaktisik: Elle Pohlak
Telefon: +372 556 951 79
E-post: vorureuma@gmail.com

REUMAÕE JA NÕUANDE LIINI KONTAKTID

Tallinna Lastehaigla reumaõdede nõuandeliin
UUS! Tallinna Lastehaigla reumaõed vastavad Teie küsimustele ning annavad nõu tööpäeviti telefoninumbril +382 6977 339, kellaaegadel 9-10 ja 15-16.

Tartu Ülikooli Kliinikumi reumaõe nõuandeliin
Tartu Ülikooli Kliinikumi reumaõde Anne Ööbik vastab Teie küsimustele ning annab nõu telefoninumbril +372 7319 372 reedeti kell 8-10.

Luupuse õe nõuande meiliaadress
Ida-Tallinna Keskhaigla Magdaleena üksus alustab uue teenuse pakkumisega – nimelt hakkab tööle luupuseõde Kiie Semidor, kes vastab erinevatel viisidel esitatud (e-post, personaalne silmast-silma nõustamine) kõikvõimalikele küsimustele ja aitab muredega, mis luupusehaigel tekkida võivad.
Kui vajad abi või nõuandeid, kirjuta! kiie.semidor@itk.ee

KONTAKT

Eesti Reumaliit
Toompuiestee 10, Tallinn 10137
E-post: info@reumaliit.ee
Tel: +372 534 355 01
Kodulehekülg: www.reumaliit.ee

Kadi Hainas
Eesti Reumaliidu
kommunikatsioonijuht
kadi@reumaliit.ee
Tel: +372 51 993 966

ReumaKirja tellimine:
E-post: telli@reumaliit.ee
Tel: +372 53 435 501

Reklaami tellimine:
Jonas Grauberg
Turundusjuht
reklaam@reumaliit.ee

Kujundus:
Kärt Koosapoeg

Keelekorrektuur:
Maret Kaska

Trükk Joon OÜ
Tiraaž: 600

EESTI REUMALIIT
Estonian Rheumatism Association

Joon trükk pakend otsepost