

REUMAKIRI

EESTI REUMALIIDU AJAKIRI. SÜGIS-TALV 2022, NR 6 (45)

ISSN 2228-4664

MARTA-HELENE
HANSING:

"OLEN OMA
HAIGUSEGA
ELADES END PALJU
PAREMINI TUNDMA
ÕPPINUD"

KASULIKKU

VALUST JA
TOITUMISEST

VAIMNE TERVIS

MEIE
KOGEMUSNÕUSTAJAD

ERL TEGEMISED

REUMAFOORUM,
KÄIMISPÄEV JM

SISUKORD

3 TERVITUS

4-5 UUDISED

REUMAATILISTEL HAIGETEL ON NÜÜDSEST MUGAVAM
VÕIMALUS OMA Tervislikku seisundit jälgida

VEREANALÜÜSID AITAVAD LIIGESEHAIGETEL OMA
ORGANISMIL PILKU PEAL HOIDA

6 AKTUAALSET

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA VALIS REUMALIIDU OMA
AASTA KOOSTÖÖPARTNERIKS

7 PROJEKTID

ÕPIRÄNDE PROJEKT: SÕPRUSKOHTUMINE
SOOME REUMALIIDUGA

8-9 PILK VÄLJA

PRP EHK PATSIENDIST UURINGUPARTNERITE
TÖÖRÜHMA KOHTUMINE

EULAR 2022 KONGRESS KOPENHAAGENIS

10-11 KASULIKKU

VAEVUSED ON MEIE TEEJUHIKS!

12-13 TOETAV TOIT

LIIGESED JA TOITUMINE

14-15 VAIMNE TERVIS

MEIE KOGEMUSNÕUSTAJAD

16-19 MINU LUGU

MARTA-HELENE HANSING

20-21 LIIKMESÜHINGUTE TEGEMISED

22-24 ERL TEGEMISED

25 TULEKUL / VAATA, KUULA, OSALE!

26 JÕULURETSEPT

LEIA TAGAKAANELT VAJALIKUD KONTAKTID!

TOIMETUSE KONTAKT:

toimetus@reumaliit.ee

TOIMETAJA:

INGRID PÖLDEMAA

KEELEKORREKTOR:

TIINA JASINSKI

KOLLEEGIUM:

INGRID PÖLDEMAA

ERL, juhatuse esimees

AGNESSA SEPP

*Saaremaa Reumaühing
ERL, juhatuse liige*

EVE-KAI RAUSSI

*Eesti Reumatoloogia Selts,
juhatuse liige*

TERJE KARP

ERL, finantsjuht

TIINA JASINSKI

Reumatoidartriidi tugirühm

LIIVIA LEIER

*Reumatoloogia
Tervisespetsialistide Selts*

SILVIA PÜTSEP

*Reumatoloogia
Tervisespetsialistide Selts*

AIVE HIEPUU

PR Concept, meediakonsultant

KUJUNDUS:

EVA BÜRKLAND

Kaanefoto: www.canva.com



Foto: MEELI KÜTTIM

INGRID PÕLDEMAA
toimetaja
toimetus@reumaliit.ee



Tere, head REUMAKIRJA lugejad!

Alles oli meil kevad ja nüüd juba suur talv. Sügis jäi seekord kuidagi lühikeseks, kuid andis end tunda. Ilmade jähnenemise, vihma ja tuultega on paljudel reumaatilistel haigetel keeruline valuga toime tulla. Igaühel meist on omad nipid ja abimehed ning õpime lisaks teiste kogemustele ka enda kogemusest.

Oleme liidus väga usinad ja toimekad olnud, mida näitab ka käesoleva REUMAKIRJA teemade mitmekesisus. Kõikide tegevuste aluseks on soov toetada reumaatilisi haigeid ja nende lähedasi, kelle igapäevaelus annab haigus suuremal või vähemal määral tunda.

Meie liit on juba üle 30 aasta pakkunud kogemustel põhinevat nõu ja tuge lisaks infole. Seekordses numbris tutvustame reumaatilise haigusega kogemusnõustajaid. Nad on leidnud võimaluse läbi teha mahukas koolitusprogramm, et oma haigusega sõbraks saada ning oma kogemuse ja teadmistega aidata ka teisi. Soovime koostöös Reumatoloogia Tervise-spetsialistide Seltsiga koondada just meie haigusega spetsialistid, kes oskavad paremini mõista ja aidata sama haigusega inimesi.

Koostöös peitub jõud! Just need on õiged sõnad kirjeldamaks meie uut algatust – reumaatilise haige jälgimise pakettid. Loodame omalt poolt, et see on suureks abiks paljudele oma tervise eest hoolt kandvatele reumatikutele. Täpsemalt saate lugeda järgnevatelt lehekülgedelt. Meil on planeeritud ka mitmed koolitused. Esimene neist juba 10. detsembril Tallinnas.

Koostööd oleme teinud üle 30 aasta ka Ida-Tallinna Keskhaiglaga, kelle tunnuslause "Inimlikult inimesega" on meile väga südamelehedane. Eriti uhked oleme selle üle, et koostööd haigla reumatoloogiakeskusega hindavad ka reumatoloogid, öed ja hooldajad. Suur au on olla Ida-Tallinna Keskhaigla 2022. aasta koostööpartner!

Liigesehaigete laste vanemate eestvedamisel on toimunud mitmeid veebikohtumisi ning loenguid. Mitmed huvitavad loengud on ligipääsetavad meie kodulehel. Ootame reumahaigete laste teemal kaasa rääkima ja kogemusi vahetama uuel aadressil: lapsed@reumaliit.ee.

Lapsed sirguvad noorteks ning käesolevas numbris jagab oma lugu Marta-Helene, kes on pidanud juba lapseeest saati liigespõletikuga toime tulema. Tema lugu on inspireeriv ja innustav tegema seda, mida süda soovib. Lihtsalt tuleb enda keha kuulata.

Soovime pakkuda tuge ja abi üle kogu Eesti. Sellest tulenevalt oleme muutnud meie liidu struktuuri. Liikmesühingud üle Eesti toimetavad aktiivselt edasi ja lisaks oleme loomas erinevaid tugirühmasid, kuhu saavad kuuluda kõik huvilised. Sellest tulenevalt otsime ka säreilmseid tugirühmade juhte, kellele pakume abi, toetust ja koolitust. See on üks meie järgmise aasta prioriteete.

HEAD LUGEMIST!

Ingrid

REUMAATILISTEL HAIGETEL ON NÜÜDSEST MUGAVAM VÕIMALUS OMA TERVISLIKKU SEISUNDIT JÄLGIDA

Et muuta põletikuliste reumaatiliste haigete ravi jälgimist mugavamaks, pöördus patsiendiorganisatsioon EESTI REUMALIIT SYNLAB Eesti arstide poole sooviga koondada ühtse pakettina kokku kõik olulised reumaatilise haige jälgimiseks vajalikud analüüsid. Projekti eesmärgiks on pakkuda soovijatele mugavat valmislahendust analüüsipakettide näol ja lihtsustada seeläbi haiguse kontrolli all hoidmist. Eestis on täna orienteeruvalt 250 000 erinevat reumaatilist haigust põdevat inimest.

Tervise jälgimise pakettid töötati välja koostöös reumatoloogidega EESTI REUMATOLOOGIA SELTSIST ja kaasati ka SYNLABi laboriarstid.

EESTI REUMALIIDU juhi **Ingrid Põldemaa** sõnul on reumatoloogid tihti koondunud suurematesse linnadesse, mistõttu on neil haige jälgimine keeruline. Nüüdsest on haigel võimalus valida, kas ta sõidab eraldi suuremasse keskusesse reumatoloogi juurde proove andma või teeb seda kodule lähemal. SYNLABi laborid on paljudes väikelinnades ning see teeb testimise paljudele kättesaadavamaks.

EESTI REUMATOLOOGIA SELTSI juhi **Sandra Meisalu** sõnul sai reumaatilise ja podagrahaige jälgimise pakettidesse koondatud kokku olulised analüüsid, mida põletikulise reumaatilise diagnoosi saanud inimene võiks ravi mõju ja oma tervisliku seisundi jälgimiseks regulaarselt teha.

Reumaatilise haige jälgimise paketi analüüse soovivad arstid korrata ühe kuni kuue kuu tagant vastavalt haiguse aktiivsusele ja raviarsti soovitusel. Kord aastas on soovitat kontrollida ravi mõju südameveresoonkonna tervisele Koles-teroolipaketi abil.

SYNLABi laboriarsti **dr Irina Utenko** sõnul on koostöö REUMALIIDUGA hea näide, kuidas patsientide vajadusel põhinevalt saab sündida haigeid abistav teenus. "Hindame sisen-dit, mida meile andsid nii EESTI REUMALIIT kui ka EESTI REUMATOLOOGIA SELTS ning loodame, et selle koostöö baasilt sünnib veelgi enam pro-jekte, mis loovad patsientidele erinevaid võimalusi meditsiini-liselt näidustatud tervise kont-rollimiseks ning haiguste jälgi-miseks." **Dr Irina Utenko** lisab, et nii tihe ja tulemusele orienteerit-ud koostöö patsiendiorganisat-siooniga on SYNLABile esma-kordne.

Nüüdsest on haigel võimalus valida, kas ta sõidab suuremasse keskusesse reumatoloogi juurde või annab proove kodule lähemal.

EESTI REUMALIIDU juhi **Ingrid Põldemaa** hinnangul on tead-like patsientide jaoks aina olulisem kaasärääkimine oma tervisliku seisundi jälgimisel. Põletikuliste reumaatiliste hai-guste puhul on ülioluline regu-laarselt jälgida analüüside tule-musi, et vajadusel õigeaegselt abi saada. Suurema osa haigete jaoks on tervis teema nr 1 ning tehakse kõik endast sõltuv, et haigus kontrolli all hoida.

Haige, kes soovib jälgida oma haiguse kulgu ning organismi seisundit, saab analüüsist vastused:

- Kas tema ravi on efektiivne ja kõrvaltoimed minimaal-sed?
- Kui aktiivne on põletik organismis?
- Kas ravimite tarvitamine on mõjutanud tema maksa-talitlust?
- Kas ta vere üldpilt on normaalne?

Podagrahaigel lisandub:

- Kas kusihaige tase tema organismis vastab ravi eesmärkväärtusele?

REUMAATILISED HAIGUSED on kroonilised immuunsüsteemi kõrvalekaldest põhjustatud haigused ehk autoimmuun-haigused. Need kulgevad laine-liselt, ägenemiste ja vaibumis-tega. Reumaatilist haigust ei õnnestu täielikult välja ravida, kuid raviga saab haiguse kulgu väga olulisel määral mõjutada ja organeid (nagu näiteks liige-seid) raske kahjustuse eest kaitsta. Eristatakse üle saja reumaatilise haiguse. Eestis on kokku ligi 250 000 reumaatilist haiget.

LISAINFORMATSIOON:

Ingrid Põldemaa
EESTI REUMALIIDU juht
ingrid@reumaliit.ee
+372 522 4479

VEREANALÜÜSID AITAVAD LIIGESEHAIGETEL OMA ORGANISMIL PILKU PEAL HOIDA



FOTO: www.canva.com

Pikaajalise järjepideva ravi tõttu vajavad liigesehaiged haiguse aktiivsuse ja ravimite mõju jälgimist. Liigesehaiguste hulka kuuluvad nii reumaatilised haigused kui ka podagra. SYNLAB koostöös EESTI REUMALIIDU ja EESTI REUMATOLOOGIA SELTSIGA on kokku pannud kaks paketti: "Reumaatilise haige jälgimise pakett" ja "Podagrahaige jälgimise pakett", mille eesmärgiks on neid haigusi põdevate inimeste ravi jälgimine võimalikult lihtsaks teha.

Reumaatilise haige jälgimise pakett koosneb seitsmest analüüsist, mis võimaldavad hinnata põletikulisi protsesse organismis, maksa ja neerude talitlust, veresuhkru taset, organismi varustatust hapnikuga ja vereloomet. Reumaatilise haige jälgimise paketi analüüse soovitakse vastavalt haiguse aktiivsusele ja raviarsti soovitusel korrata 1-6 kuu tagant.

REUMAATILISE HAIGE JÄLGIMISE PAKETT

- Hemogramm
- C-reaktiivne valk
- Settekiirus EDTA verest
- Kreatiniin
- ALAT
- Glükoos
- Uriini ribaanalüüs

PAKETI HIND: 26 €

Podagrahaige jälgimise pakett koosneb viiest analüüsist ja on mõeldud inimesele, kes saab podagra ravi ning kes soovib jälgida oma ravi tulemust ning haiguse kulgu. Analüüsides tulenevalt saab patsient teada, kas tema ravi on efektiivne ja kõrvaltoimed minimaalsed; kui aktiivne on põletik organismis; kas ravimite tarvitamine on mõjutanud tema maksatalitlust; kas patsiendi vere üldpilt on normaalne ning kas kusihappe tase tema organismis vastab ravi eesmärgväärtusele.

PODAGRAHAIGE JÄLGIMISE PAKETT

- Hemogramm
- Kusihape
- C-reaktiivne valk
- ALAT
- Kreatiniin

PAKETI HIND: 20 €

Pakette saab tellida veebis minu.synlab.ee või SYNLABi proovivõtupunktides üle Eesti. Vereproovi andmiseks peab olema eelnevalt 10-12 tundi söömata-joomata.

Tulemused saavad samasse keskkonda järgmiseks tööpäevaks ning need on nähtavad ka Digiloost, kust saab neid jagada oma pere- või raviarstiga.



EESTI REUMALIIDU liikemetele kehtib "Reumaatilise haige" ja "Podagrahaige" jälgimise pakettidele 2022.a. detsembris ja 2023.a. jaanuaris soodustus -10%, kui nad soetavad paketi SYNLABi proovivõtupunktist kohapealt, öeldes, et nad on EESTI REUMALIIDU liikmed. SYNLABil on proovivõtupunktid Tallinnas, Tartus, Viimsis, Maardus, Pärnus, Narvas, Võrus, Jõhvis, Elvas, Põltsamaal ja Viljandis. Vaata lähemalt minu.synlab.ee!

SYNLAB

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA VALIS REUMALIIDU OMA AASTA KOOSTÖÖPARTNERIKS

Oktoobris toimunud Ida-Tallinna Keskhaigla (ITK) traditsioonilisel tunnustusüritusel pärjati Aasta Koostööpartner tiitliga Eesti Reumaliit! Eesti Reumaliidu esitas tiitli kandidaadiks haigla Reumatoloogiakeskus, kellega käsikäes on liit juba aastaid koostööd teinud, et tagada reumatoloogiasteenuse kvaliteet ja terviklikkus meie haigetele.

ITK Reumatoloogiakeskuse sõnul on patsiendiorganisatsioon Eesti Reumaliit (ERL) võrdse partnerina teinud nendega head koostööd juba keskuse loomise algusest peale. Arvukates, läbi aegade ERL-ga toimunud riiklikes ja rahvusvahelistes koostööprojektides on olnud võimalus oma teadmisi täiendada nii patsientidel, arstidel õdedel kui ka teistel reumapatsiendi ravimeeskonna liikmetel. Samas on ERL poolt planeeritud tegevuskava alusel saanud arstide, õdede ja teiste erialaspetsialistide, aga ka tugisikute toel teadmisi ja toimetulekutuge lugematu hulk reumapatsiente.

Koostöö tulemusena on näiteks soome keelest tõlgitud Reuma-Aabits ja koostöös reumatoloogi-

dega on valminud märkimisväärtne hulk materjale patsientidele. Nende üle-eestiline kasutusvõimalus ja kättesaadavus tagab reumatoloogia valdkonna erinevates tervishoiuasutustes ühtse patsiendiõpetuse.

Aastaid on ERL leidnud võimaluse toetada üle-eestilise Reumaõe infotelefoni tegevust, kus viimastel aastatel on patsiendinõustajateks olnud ITK reumatoloogiakeskuse õed.

Reumaliidu initsiatiivil toimub igal aastal Reumafoorum, mille eesmärgiks on nii ühiskonda kui ka tervisevaldkonna otsustajaid teavitada olulistest teemadest ja probleemidest reumatoloogia valdkonnas. Üritus toimub alati ERL ja



erialaseltside koostöös, tagades nii valdkonna tervikliku käsitluse.

Kunagi dr Oivi Aakre poolt loodud Reumaliit on tänaseks päevaks kujunenud üheks arvestatavaks patsiendiühinguks Eestis, edendades järjepidevalt koostööd erialaühingutega nagu EESTI REUMATOLOOGIA SELTS (ERS) ja REUMATOLOOGIA TERVISESPETSIALISTIDE SELTS (RTS).



Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloogia osakonna esindus ja aasta koostööpartnerid.

FOTO: Ida-Tallinna Keskhaigla



Erasmus+

PROJEKTID

ÕPIRÄNDE PROJEKT: SÕPRUSKOHTUMINE SOOME REUMALIIDUGA

Meie liidul on pikaajaline koostöö SOOME REUMALIIDUGA, mis on mitmeid aastaid juba unarusse jäänud. Üheks põhjuseks on kindlasti kontaktisikute ja juhtkonna vahetus mõlemas liidus. Oleme juba pikalt arutanud oma liidus koostöö uuendamise üle ning suurepärase võimalus tekkis Kopenhaagenis käesoleva aasta EULARI Kongressil. Üheskoos planeerisime külaskäiku, et tutvuda nende tööga ja planeerida ühiseid suundi. Õpiränne sai teoks 2022.a. septembris tänu Erasmus+ programmile.

Osalesime REUMALIITTO 75. aasta juubeli-üritustel: üldkoosolekul, koolituspäeval ja pidulikul õhtusöögil. Toimusid erinevad töötoad ja vestlusringid.

Meie grupp osales aktiivselt töörühmas, kus arutati liikmete aktiveerimise ja kaasamise probleeme. Arutelu juhtis JAANA TARULA. Selgus, et probleemid liikmetega on ühesugused nii Soomes kui ka Eestis:

- Kuidas leida uusi liikmeid haigestunute seast ja sellega tagada ühingute jätkusuutlikkus? Puudub info esmahaigestunute ja eemalejäänud haigete kohta.
- Olemasolevate liikmete aktiveerimine ja motiveerimine, mida selleks ise ära teha? Kuidas ja mil moel liita erinevaid haigusgrupe? Kas ja kus korraldada kokkusaamisi läbi erinevate tegevuste?

- Vabatahtliku tööga panustamine organisatsiooni toetuseks, ürituste korraldamisel kaasa löömine vastavalt oma võimetele. Iga liige võiks pakkuda vähemalt ühe idee ja mõelda, et miks ma liitusin Reumaliiduga ja läbi selle jagada infot tuttavatele haigestunutele.
- Noored reumahaiged. Kuidas neid leida? Soomes on loodud noortele interaktiivne suhtlemiskanal, kus kaasatakse haigeid. Kasutatakse Facebooki, Instagrami, Tik-Toki kanalitesse laaditakse videoid ja tutvustatakse noortele haigusi, abivahendeid, jagatakse kogemusi ja ollakse üksteisele toeks.
- Koostöö kohaliku omavalitsusega toimib hästi, kuid rahastatavad tegevused võiksid olla avalikud. Projektitegevused olgu arusaadavad.

Kaks koolituspäeva olid sisutihedad ja pikad. Võtsime osa sünnipäevapeost, kus iga liige pidi esindama Eestit erinevas laudkonnas ja tutvuma toredate inimestega üle Soome. Jutuajamised olid toredad ja väga emotsionaalsed.

Viimasel päeval külastasime Reumaliitto kontorit Helsingis ja tutvusime juhatuse tööga. Infotunnis saime ülevaate Soome reumaliidu liikmetest. Meie tegevustest tegi sisuka ettekande Ingrid. Suhlemine toimus soome ja inglise keeles. Saime hakkama!

TEKST: Agnessa Sepp, ERL juhatuse liige
FOTO: Soome Reumaliit



Eesti Reumaliit kinkis Soome Reumaliidule kontori remondi puhul liidu liikme SILVIA PÜTSEPA maali.

PRP (PATIENT RESEARCH PARTNERS) EHK PATSIENDIST UURINGUPARTNERITE TÖÖRÜHMA KOHTUMINE

7.oktoobril osalesime Time2Research kampaania raames EESTI REUMALIIDU patsiendist uuringupartnerite PRP (*Patient Research Partners*) töörühma kohtumisel. Kokkusaamist juhtisid [Ingrid Põldemaa](#) Eesti Reumaliidust ja Euroopa Reumaliiga (EULAR) PRP töörühma juht ja asutaja [dr Maarten de Wit](#).

EESTI REUMALIIDU eesmärgiks kliinilistes uuringutes on patsiendihariduse edendamine ekspertpatsiendiks ja patsiendist uuringupartnerite töörühma loomine.

Maarten de Wit rääkis kavadatavast e-koolitusprogrammist. Patsientide esindajad peaksid tegema koostööd teadlastega, et aidata parandada meetodikat ja uurimistulemusi ning seeläbi lisada tulemustele usaldusväärsust. Töörühma juhtidele ja patsiendist uuringupartneritele juhiste andmiseks on EULAR välja töötanud ka haridusmeetmed

patsientidele - viitekaardid, mis on materjal uurimispartnerite toetamiseks ja kaasamiseks. Need kaardid on tõlgitud paljudesse keeltesse ja see on plaanis ka meie Reumaliidul.

Dr Maima Adamson ja dr Airi Pöder jagasid Eesti kogemust kliinilistest uuringutest. Saime teada Kliiniliste Uuringute Keskuse tööst reumaatiliste haiguse vallas ning infot uuringutes osalemise võimaluste kohta. Patsiendid on oodatud ühendust võtma ning registreeruma andmebaasis, et sobivuse korral patsientidena uuringus osaleda.

Päev varem, 6.oktoobril, toimus hübriidüritusena patsiendi hariduspäev „Teadus inimesele lähemale“. Ürituse eestvedajaks oli EESTI REUMALIIT koostöös EESTI PÕLETIKULISE SOOLEHAIGUSE SELTSI ja EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJAGA. Loe üritusest lähemalt lk 24.

Sealgi esines kahe ettekandega dr Maarten de Wit, kes rääkis sellest, millise lisaväärtuse annab kliinilistele uuringutele patsientide ja üldsuse kaasamine ning milline on patsiendi roll selles koostöös. Patsiendist uuringupartner on uurimiserühma liige, kes panustab võrdse partnerina, andes patsiendi vaatenurga kliinilistele uuringutele. Eesmärgiks on patsiendi rolli väljatoomine kliinilistes uuringutes ja patsiendi väärtustamine võrdväärse partnerina.

Patsientide kaasamine on uuenduslik ning kajastab meeskonna ja ühiskonna vajadusi. Patsientide osalemine tulemusnäitajate väljatöötamisel ja valmimisel on tähtis tagamaks, et me möödame seda, mis on patsientide jaoks oluline.

TEKST: Elle Pohlak, Öie Samma ja Piret Veetamm Lääne-Viru Reumaühingust



FOTO: INGRID PÕLDEMAA

EULAR 2022 KONGRESS KOPENHAAGENIS



SILVIA PÜTSEP
REUMATOLOOGIA
TERVISESPETSIALISTIDE
SELTS

2022. aasta 1.-4.juunil külastasin esimest korda EULARi aastakongressi. Esindasin seal EESTI REUMATOLOOGIA TERVISESPETSIALISTIDE SELTSI ja osalesin tervisespetsialistidele mõeldud loengutes ja töörühmades.

Kuna töotan nii rehabilitatsiooni-meeskonna psühholoogi kui ka kogemusnõustajana, siis oli väga huvitav kuulda, mida tehakse teistes maades just tervisespetsialistide valdkondades, et olla abiks reumaatikutele.

Seekord oli palju ettekandeid ja uurimustöid reumaõdedelt, füsioterapeutidelt ja psühholoogidelt. Tore oli kuulda, et pannakse rõhku lisaks arstide poolt määratud raviskeemidele ka liikumisele, toitumisele, unehügieenile ja vaimsele tervisele, sest vaimne ja füüsiline tervis peavad olema ikka tasakaalus.

Eestis kuulub rehabilitatsiooni-meeskonda ka loovterapeut ja kogemusnõustaja, kuid nende ettekandeid polnud. Kuna olen ise lõpetanud Tallinna Ülikoolis kunstiteraapia algkursuse, pani mind imestama see, et loovteraapia valdkonda polnud esindatud. Loovteraapiat saab kasutada edukalt reumaatikute puhul käeliseks tegevuseks, keskendumiseks ja mälu treenimiseks. See oleks kongressil koht, mida saaksid täita meie loovterapeutid, sest head näited on meil täitsa olemas, kuidas reumaatikud oma kätetööd ja vaimset tervist loovteraapia abil toetavad.

Kohtusime kongressil SOOME REUMALIIDU esindajatega ja sellest arenes jätkusuutlik koostöö.

EESTI REUMALIIDU liikmetega käisime septembrikuus ka Soome Reumaliidu konverentsil. Sealt saime teada, et Soomes on kogemusnõustamine mitmetasandiline - kogemusnõustaja ja kliendi vaheline ning kogemusnõustaja, kes suhtleb arstidega ja kogemusnõustaja, kes suhtleb ametnikega. Praegu valmistume detsembri koolituspäevaks, kuhu tulevad osalema ka Soome ja Küprose reumaliidu liikmed.

eular

EUROOPA REUMATOLOOGIAKONGRESS on igal aastal erinevas Euroopa linnas toimuv rahvusvaheline suurüritus, mida korraldab Euroopa reumaorganisatsioon ühendav EULAR. Üritusel on u. 18 000 osalejat enam kui 130 riigist. Järgmisel aastal kohtutakse Itaalias, Milanos.

Muljeid kongressilt jagab SAAREMAA REUMAÜHINGU juht AGNESSA SEPP:

Iga-aastasel EULARi kongressi osalesin patsientide esindajana. See oli mulle esmane kogemus võtta osa sellest suurejoonelisest üritusest. Soov oli külastada Taanimaad - lennupilet ja majutus tundusid algul kallid ja summa tuli kohe ära tasuda, aga ikkagi oli soov osa saada rahvusvahelisest reuma-alasest koolitusest.



Tööpäevad olid sisutihedad ja pikad. Loengud toimusid erinevates ruumides erinevatele töögruppidele, kogu töö toimus inglise keeles. Neli päeva võõrkeelses keskkonnas töötamine andis hea keelepraktika ja kinnitas, et kunagi pole hilja end täiendada ja uusi teadmisi saada!

Kuulasin erinevate maade patsientide kogemusi ravimite järelmõjudest, nahaprobleemide lahendamisest, haiguste ennetamisest, tervislikust toitumisest, riskidega seotud ravimite katsetustest, töökoha kohandusest, füüsilisest aktiivsusest ja heast unest. Haiguse kulgu saame ise palju mõjutada! Oluline on üksteise toetamine ja kaasamine ühistegevustesse, et säiliks positiivsus vaatamata madalseisule.

Ühiselt osalesime kongressi avamiskoosolekul, EULAR PARE üldkoosolekul ning pidulikult õhtusöögil. Kohtusime Soome delegatsiooni liikmetega ja sõlmisime edaspidiseks koostööks kokkuleppeid. Teise päeva õhtusöök Tivolis toimus vabamas õhkkonnas. Tõdesin, et ratastool ja liikumispuue ei takista inimestel osa saada peomeeolust ja tantsida muusika saatel. Vapustav elujõud ja rõõm peegeldus nende nägudelt! Oli tunne, et mind on kaasatud ja kuulungi just siia seltskonda. Ühine haigus seob ja tagab üksteise mõistmise poolelt sõnalt. Suur tänu toredatele reisikaaslastele Ingridile ja Silviale!

VAEVUSED ON MEIE TEEJUHIKS!



VALMAR AMMER

tervise- ja
liikumisekspt

Lyoni Ireaneus ütleb: "Inimhing on kunstnik, keha on ta instrument ja tegevus on sarnane loomingulisele aktile." Sellise loomingulise aktina võimegi näha omaenda elu, mille juhtimine on üks suur ja hämmastav kunstiteos. Kunstiteos, millele aeg annab hindamatu väärtuse ja elus esinenud raskused sellele teosele ka värve.

Meie toimimine sõltub suures osas keskkonnast, see omakorda biorütmidest, millega peame inimestena oma elu kooskõla leidma. Kõige rohkem õpetab meid ju loodus - temas peituv rahu ning ilu, tema lõhnad, puhas õhk ning vesi.

Me ei saa eirata neid samu mõõte, mis esinevad looduses läbi pimeduse ja valguse rütmilisuse, kõrguse ning sügavuse. Inimene tahab aga oma igapäevaelus kuidagi nende rütmide ja mõõtudega võidu kihutada ja neist ette jõuda. Kuid millise hinnaga me seda teeme? Kui me jätame märkamata oma hinge- ja kehavajadused, siis hakkabki keskkond meid ise vormima ning me ei pruugi enam jääda võitjateks, kus oleme ise otsustajad, vaid peame maitsma hakkama kaotuse kibeda ja mõrusid vilju. Meie elujõud sõltub lõpuks sellest, kuidas me oskame kuulata oma hinge- vajadusi, sest hing juhib meid läbi terve elu.

Ja siinkohal tulevadki sisse kannatused ja vaevused. Need on meie kehale nagu filosoofia-tunnid, mis ütlevad, et me ennast täiustaksime. Sest ilma pingutamata me ei saa midagi. Vaevused meie kehale on nagu okkad, mis aitavad meil oma intelligentsi suurendada, vastasel juhul on suur oht jääda ette- käänete ja vabanduste lõksu.

Ja selleks kõigeks on vaja tugevat analüüsioskust, sest mitte keegi teine ei ole võimeline nii täiuslikult meie keha sisse nägema ega seda tundma kui meie ise. Kogu see süsteem toimib väga peent algoritmi mööda ja keha on meile antud väga hea instru- mendina, mis näitab täpselt ära, kui midagi on valesti. Ja kui kehas on ebakõla, siis tuleb see tasakaalu viia.

"Meie elujõud sõltub sellest, kuidas me oskame kuulata oma hinge- vajadusi."

Keha tasakaalu viimine algab algpunktist või nimetame seda nullpunktiks. Selle kõige eel- duseks on keskkond, mis annab meile võimaluse lõdvestumiseks ja hinge- vajaduste kuulamiseks. Lõdvestumine saab jällegi alguse oskusest avada endas esinevaid pingekoldeid ehk end maha laadida. Ükskõik kui tugev on inimene, ta vajab sotsiaalse olen- dina tuge. Erakluses hakkavad võimenduma kõik halvad ennus- tused - tähtis on hoida kollektiiv lähedal. Kollektiivi jõud hakkab tugevdama isiksust, aitab säilitada sotsiaalse seotuse teistega. Vastasel juhul on oht muutuda enda suhtes hoolimatuks ning

üleolevaks, sest arvame end ise kõigega toime tulevat.

Sellises olukorras meie keha ei allu meile, kuna me pole õpetustele avatud. Meil on vaja ennast vaimselt vabaks lasta - lõdvestuda.

Inimene, kes pole kuulanud iseenda vajadusi, on pinges, tal puudub teravus, tajumine, mõttepuhtus. Lõpuks saavutab inimene vaimuerksuse. Siin tule- tan ma kõigile meelde - pange tähele, kuidas me iseendasse suhtume, kuidas me räägime, käitumine ja mõistame iseennast? Kui suudame kõik need takistused kõrvaldada, siis inimese lõdvestunud organism on kolmandiku võrra töö- võimelisem. Ja kui organism on töövõimelisem, oleme me avatud sotsiaalsusele, kaob üksindus, ülbus ning üleolevus. Läbi selle saavutame me kuule- kuse, vaikuse, alandlikkuse ning tänulikkuse.

Hiina vanasõnagi ütleb, et tuhandemiiline tee saab alguse esimesest sammust. Kui inimene on võtnud sisemiselt vastu otsuse endas muutuse läbi viia, siis selline puhas mõtteviis ning kõrge vibratsiooniga hinge- seisund hakkab juba esimesest sammust parandama meie füüsilist keha, mille tundlikkus tõuseb ning elurõõm hakkab suurenema, vaevused ja valud hakkavad vaikselt eemalduma.

Tõnu Õnnepalu on öelnud, et meie elu kulgeb igavuse ja valu vahel. Valu on oma olemuselt lihtsalt valu, sellest tuleb osata kaugemale vaadata. Valu on üks osa elust, liikumisest ning treeningutest.

On tavapärane, kui valu esineb treeningjärgselt. See tähendab, et kasutusele on võetud lihased, mida igapäevaelu on uinutanud ning kasutades neid teistsugustes tingimustes, kui senini harjutud, annavad nad enda kurnatusest märku. Valu ei maksa karta, vaid teda tuleb tundma õppida. Läbi valu me õpime oma keha piire tunnetama.

Kui valu on tugev, tähendab see seda, et keha vastupidine reaktsioon tuleb samuti tugevam. Keha väsimusaste on koormusjärgselt suurem ning ulatuslikum.

Oluline on märgata keha käitumist pärast liikumist. Kui toimub kiire väsimine, on tehtud liiga oma kesknärvisüsteemile. Järgmine kord võta tempot või distantssi vähemaks ja jälgi uuesti. Elus on ikka nii, et meil on teinekord vaja 20 korda järjest teha sama, mõistmaks, kuidas organism toimib ja reageerib.

"Valu ei maksa karta, vaid teda tuleb tundma õppida."

Suurema koormuse järel vajame ka rohkem puhkust. Siin on tark iseenda ja oma treeneri ja/või füsioterapeudiga olla aus nii tagasisides kui ka vajaduste väljendamisel.

KUUS TÖÖRIISTA VALU TUNDMA ÕPPIMISEL

1. Õpi enda energiat hoidma. Kui jagad oma tähelepanu ja energiat liialt, tekib tugev energianihe ja valu saab kiiremini sinu kehas perrimeheks.
2. Vaata valu sisse ja mõtle, mida sinu keha tahab sulle selle valuga näidata või öelda? Ehk oled olnud liialt hoolimatu, kiirustanud?
3. Suhtu oma kehasse ausalt. Sinu keha ei ole täiuslik, lepi enda positiivsete ja negatiivsete külgedega.
4. Ideaaltingimusi pole. Oluline on arvestada oma võimekusega, mitte võimekusega.
5. Leia aega hingetõmbeks. Uude tegevusse minnes võta hingetõmbepaus ja anna oma kehale aega kohanemiseks uue sooritusega.
6. Kohtu asjatundjatega, küsi selgitusi ja pilt saab kohe selgemaks.

Tervise definitsioon on väga lihtne - see on meie füüsiline, vaimne ning sotsiaalne heaolu; haiguste puudumine või nende minimeerimine. Meile on kaasa antud lugematul hulgal tööriistu, millega oma igapäevast seisundit parandada või stabiilsena hoida.



FOTO: Jaan Männik

LIIGESED JA TOITUMINE



LIIVIA LEIER

tervisenõustaja
toitumise alal
liivial@gmail.com

Eelmises REUMAKIRJAS sai algust tehtud üldisemate soovitusetega tervise edendamiseks. Lisan veel mõned soovitusel, millest võib kinni hakata, alustada või veel parem juurutada oma igapäeva. Rohked soovitusel annavad võimaluse leida üles see üks ja esimene, millest alustada. Esimene edukas kogemus annab enesekindlust jätkamiseks!

Üha enam on inimesi hakanud huvi tundma tervise edendamise ja hoidmise vastu. Üha enam soovitakse mõista kehas toimuvaid protsesse, täiendada teadmisi. Mõnuses hoogu võtvas ootusärevuses soovime anda endast parima tulevaste pühade ajaks, heade kogemuste ja mälestuste tarvis. Soovime jagada rõõme, naeratusi, häid teadasaamisi, positiivsust innustavatest kohtumistest.

Teadmiste täiendamine loob aina parema aluse jätkuva uudishimu hoidmiseks. Kui alustame vähesest, on meil võimalus saavutada edu ja enesekindlust ning võime olla paremateks kaaslasteks nii iseendale kui lähedastele.

Heaks alguseks on lähemalt uurida toidupüramiidi.

Me kõik oleme kuulnud toidupüramiidist. Süvene sellesse, mida Sa näed ja mõtle: mida sa saaksid muuta oma senises valikus enda kasuks?

Lisan mõned mõtted, mis aitavad teha tervist toetavaid valikuid.

- Lisa igapäevaselt menüüsse puuviljad ja marjad. Eelista marju!
- Suurenda köögiviljade osa toidus.
- Valmista iga päev endale maitsev värske salat.
- Vähenda loomset päritolu toitude söömist ja suurenda taimsete toitude osakaalu!

- Liha ja rasvaste toiduainetega maitsesta tera- ja köögivilju. Selle mõttega harjumine võtab aega, aga võta endale see aeg!
- Vali võileivakatteks tomat, värske või hapukurk, redis, paprika jne.
- Lisa menüüsse kas igapäevaselt ~25-30g kala või ülepäevaselt ~60-75g kala, sõltuvalt rasvasusest.
- Lisa igapäevaselt toidule väike kogus seemneid, pähkleid (nt 3x1 tl erinevaid seemneid ja pähkleid, leota neid eelnevalt väh. 6 tundi).
- Koosta poeskäiguks ostunimekiri.
- Ära osta koju toitu, mida pole tervise toetamiseks vaja!
- Vali värske ja kvaliteetne tooraine.
- Valmista road ise!

TOIDUPÜRAMIID



TOITU MITMEKESISELT:

- ✓ Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist!
- ✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

toitumine.ee

Riiklikul toidusoovitustel põhinev toidupüramiid, Tervise Arengu Instituut.

Itaalia toidupüramiidis on veel üks vahva soovitus - lustikkus! Hoia meeles head tahet iga päev!

VEEL SOOVITUSI:

Toitumisel tuleb silmas pidada individuaalsust. Erinevad toidud võivad esile kutsuda erinevatel inimestel erinevaid ilminguid ja reaktsioone. Hea oleks koos oma ala spetsialistidega (nt. allergoloog) välja selgitada võimalikud allergeeni tekitajaid, mis võivad esile kutsuda ja raskendada liigeste ja kudede põletikku.

Varusta organismi toitainetega, mis osade allikate sõnul võivad leevendada põletikust tingitud jäikust, paistetust ja valu (neid leidub näiteks ananassis, kirssides, ingveris, selleris, kurkumis).

Toidu kaudu varustate organismi ainetega, mis võivad aidata liigeste kulumisest hävinud seesmisi komponente uuesti üles ehitada.

Eelista toite, mis on rikkad C-, E-, D-vitamiinide, B-grupi vitamiinide, folaatide, biotiini, seleeni, mangaani, raua, kaltsiumi, tsingi ja oomega-3 rasvhapete poolest.

Hapendatud ja kääritatud toite on oluline igapäevaselt tarbida mõõdukalt, nt 3-4 spl päevas.

Eestlaste toidulaua on traditsiooniliselt hapukapsas ja -kurk. Viimasel ajal on valikus ka kimchi ja nt hapendatud karulauk. Eesti söömiskultuuris on hapendatud, fermenteeritud piimatooteid: petti, keefiri, kodujuustu, jogurtit jm.

Vahemeremaade dieeti seostatakse liigesehaiguste ennetamisega. Vahemere dieedi toidud on suure polüküllastamata rasvhapete, mikroelementide ja antioksüdantide sisaldusega. See põhineb rohkelt värskete juur- ja puuviljade, rikkalikult külmpressitud oliiviõli, täisteratoodete ja kaunviljade, vähese punase liha, rohke kala, jogurtite ja erinevate juustude (nt mozzarella) kasutamisel.

SOOVITATUD TAIMED:

- Puuviljad ja marjad, eriti head on kirsid ja ananass, ploomid, jõhvikad (v.a. tsitruselised).
- Rohelised aedviljad, seller (v.a. rabarber ja spinat).
- Brokoli, lillkapsas, lehtkapsas, peakapsas (kilpnäärme probleemide puhul peab piirama).

- Kõik köögiviljad, maguskartul, jamss, maapirn, pastinaak. Piira maavitsalisi: kartul, tomat, paprika, baklažaan.
- Sibul, küüslauk, porrulauk, till, petersell, koriander.
- Idandatud teraviljad, mungoad, seemned, lutsern.
- Kurkum, kaneel, must pipar.
- Kõik kaunviljad, oad, herved, läätsed, kikerhersed, sojaoad (podagra puhul peab piirama).
- Merevetikad, eriti pruunvetikas, kombudža, nori.
- Gluteenivabad teraviljad: mais, hirss, metsik riis, pruun riis, kinoa, tatar, amarant.
- Pea piiri toodetega, mis on valmistatud nisust, rukkist, odrast või kaerast.

Piira või väldi töödeldud, suitsutatud või soolatud liha, kala, peekonit, sinki, vorsti, salaamit, juustu. Loobu suitsust, alkoholist, kohvist!

Leia endas motivatsioon, viitumine ja tahtmine, süvenda edasiviivaid igapäevaseid harjumusi. Hoia oma liigeseid, lihaseid ja kogu keha liikumises. Õnnestumised annavad jõudu jätkamiseks!

Soovin teile aasta viimasesse kuusse tasakaalu, rahu ja häid valikuid!



FOTO: www.canva.com

MEIE KOGEMUSNÕUSTAJAD

MIS ON KOGEMUSNÕUSTAMINE?

Kogemusnõustamine on sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ning kogemuste vahetus ja/või nõustamine ning kogemuslik emotsionaalse- sotsiaalse- ja/või praktilise toe pakkumine. **Kogemusnõustaja** on minevikus läbi teinud mõne traumaatilise kogemuse, on paranenud raskest haigusest või õppinud raske diagnoosiga igapäevaselt toime tulema ning soovib nüüd positiivse eeskujuna oma kogemust jagada kogukonna ning teiste abivajajatega. **Kogemusnõustaja** on professionaalne aitaja.

Kogemusnõustamise teenust pakub riik Töötukassa kaudu, samuti on kogemusnõustamine osa sotsiaalse rehabilitatsiooni teenustest. Kogemusnõustaja teenust on võimalik osta ka eraturult. Vaata lähemalt kogemusnoustajad.ee ja [Kogemusnõustajate Koda](#). Koostöös REUMATOLOOGIA TERVISESPETSIALISTIDE SELTSiga koondame **reumaatiliste haigustega kogemusnõustajaid**. Pöördu julgelt nende poole, kui soovid vaimset tuge. Samuti siis, kui oled ise reumaatilise haigusega kogemusnõustaja ja soovid kuuluda meie võrgustikku.

KONTAKT: SILVIA PÜTSEP, silviapytsep@gmail.com



KAIRIT LINDMÄE

Olen vaimse tervise, kriisi- ja kogemusnõustaja, perelepitaja, suhte- ja kogemuskoolitaja, mentor, magistrikraadi ja kutsetunnistusega sotsiaaltöötaja, valdkonna ekspert. Kogemusnõustajana Töötukassa partner, Kuressaare Haigla rehabilitatsiooni meeskonna liige.

Naudin kogu südamest nõustamisprotsessi, töö inimestega teeb mind õnnelikuks. Õnnetunde tagab teadmine, et efektiivne nõustamisprotsess aitab anda inimesele „tiivad“ – tema enda „tiivad“, et ta nende abil „lendama“ õpetada.

Teen nõustamist vahetu kohtumisena, telefoni teel, veebis ja e-kirja teel - just nii, nagu on kõige mugavam.

KONTAKT:

+372 5451 2202, eneseteadvus@gmail.com

FB: Eneseteadvus, <https://kairitlindmae.blogspot.com>

KARL-ERIK SAKS

Omandasin kogemusnõustaja väljaõppe 2020. aastal läbides praktika Tartu Katriito Kliinikus, kus töötan kogemusnõustajana ka täna. Minu üheks kogemusnõustamise ekspertiisi valdkonnaks on fibromüalgia sündroom, sellega toimetulek ja tugi toetuste ja spetsialistide otsimisega. Oma kogemuse põhjal tahan ma olla toeks kõigile teistele, kes peavad sama häda käes kannatama ning tahan neil aidata orienteeruda meie sotsiaalhoolekandesüsteemides, et aidata neil leida edaspidist tuge.

Tasulisele kogemusnõustamisele on võimalik saada Katriito Kliinikus Tartus, kus ma saan teha seansse nii koha peal kui ka Interneti teel üle Eesti. Kui kliendil on juba näiteks töötukassa või sotsiaalkindlustusameti rehabilitatsiooniplaan, siis mind on võimalik ka kokkuleppeliselt tellida rehabilitatsioonimeeskonda, kus kulud katab rehabilitatsiooniteenuse pakkuja.

KONTAKT:

Katriito Kliinik, karleriksaks@gmail.com



ÕIE SAMMA

Oma kogemusnõustaja tunnistuse sain 2021 detsembris LOOV RUUM Koolitused poolt korraldatud kogemusnõustajate baaskoolituselt ning olen ka läbinud koolituse „Lahenduskeskse lühiteraapia koolitus kogemusnõustajatele“.

Olen Eesti Kogemusnõustajate Koja registreeritud kogemusnõustaja, Lääne-Viru Reumaühingu juhatuse liige ning kuulun Eesti Reumaliitu ja Reumatoloogia Spetsialistide Seltsi.

Minu nõustamise põhiteemad on reumaatilised haigused, krooniline valu ja depressioon. Individuaalselt on minuga võimalus kohtuda Lääne-Virumaal (kokkuleppel ka mujal) või kohtuda veebis / telefoni teel.

KONTAKT:

+372 5844 9448, oies12342@gmail.com



MARIKA KASEMÄGI

Õppinud kogemusnõustajana olen toeks kriisis olevale inimesele tema olukorra aktsepteerimisel ning aitan kaotuse ja muutuste keskel luua kontakti lootusega. Nõustamise käigus saame oma teadmisi ja kogemusi vahetada, leida emotsionaalset tuge ja motivatsiooni keerulise olukorraga toimetulekuks, koguda jõudu otsuste ja muutuste elluviimiseks.

Minu nõustamise teemadeks on: krooniline valu (liigesvalu, peavalu jms), tervisekahjud, stress ja depressioon, vaimse tervise ja kriisi esmaabi. Saan olla nõustajaks ka tööandjatele töötajate psühhosotsiaalsel hindamisel.

Sa ei ole üks!

KONTAKT:

+372 5622 0729, KogemusnoustajaMarika@gmail.com

FB: Kogemusnõustaja Marika

Instagram: kogemusnoustaja_marika www.knmarika.ee



SILVIA PÜTSEP

Olen kogemusnõustaja elukutse saanud Pärnu Kutsehariduskeskuses ning lõpetanud psühholoogina Tartu Ülikooli.

Olen kogemusnõustaja reumahaiguste alal, samuti nõustan elukriiside puhul ning pereliikmeid diabeedi ja vaimse tervise probleemide puhul.

KONTAKT:

SILVIA PÜTSEP

silviapytsep@gmail.com



FOTOD: erakogu

MARTA-HELENE HANSING:

"OLEN OMA HAIGUSEGA
ELADES END PALJU
PAREMINI TUNDMA
ÕPPINUD"

LUGU EULAR'I
ESSEEVÕISTLUSE
STENE PRIZE 2022 EESTI
VOORU OSALEJAGA.

MARTA-HELENEGA
VESTLES
INGRID PÕLDEMAA.

Kui vana sa oled ja milline on sinu haigus?

Ma olen 18-aastane ning mul on diagnoositud juveniilne idiopaatiline artriit. Enamasti on tegemist põlvede ja hüppeliigete kanguse ning valuga. See raskendab mul igapäevaseid tegevusi.

Kas mäletad, kuidas haigestusid?

Esimesed haigussümptomid ilmnesid, kui ma olin 6-aastane. Olin perega teel ühte pulma ning tundsin, et valus on kükitada. Ema mõistis, et tuleb arstile minna, sest ühel mu vendadest oli juba selleks hetkeks reuma diagnoositud. Ta soovitas mul ka vähem joosta ja hüpata ning mäletan, kuidas see minus ängi tekitas - nägin üle pika aja oma sugulasi ja sõpru ning ei võinud nüüd järsku nendega mängida.

Kuidas õpetajad ja klassikaaslased Sinu haigusesse suhtusid?

Teavitasime emaga kohe õpetajaid, et nad teaksid minu olukorrast. Nad ei suhtunud minusse kuidagi halvasti ega võtnud mind erilisena, mis mulle meeldis. Kõige keerulisem oli seda haigust inimestele seletada, sest ega ma väikse lapsena tegelikult ise ka väga ei mõistnud, mis see haigus endast kujutab. Teadsin ainult, et teistel lastel selliseid valusid tavalisi asju tehes (nt kükitamine ja jooksmine) ei ole. Ma väga ei kurnud kunagi ja seetõttu olin pealtnäha täiesti terve laps.



FOTO: erakogu

Klassijuhatajad on alati mõistvad olnud - pean iga kahe kuu tagant käima arstil ning kuna see on Tartus, mis on minu kodulinnast kaugemal, siis nad saavad alati aru ja ei pane minu puudumisi pahaks.

Koolikaaslased on samuti väga toetavad. Kuigi nad ehk liialt palju ei mõista selle haiguse olemust, saavad nad siiski aru, miks ma ei suuda kõiki tegevusi kaasa teha ning ei vaata seepärast kuidagi viltu. Nad teavad, et kui mul võib abi vaja minna, siis nad saavad seda pakkuda. Kiusamist ei ole ma haiguse pärast õnneks mitte kunagi tundnud, sest minu ümber on olnud toetavad inimesed.

Kas oled alati saanud kehalises kasvatuses kaasa lüüa teistega võrdselt või on sinu programmi muudetud?

Kehalise kasvatus õpetajatele haiguse selgitamisega on olnud üksjagu probleeme. Arst oli soovitanud enda võimaluste järgi tundides osaleda, kuid ma ei olnud nooremana haigusega harjunud ja ei teadnud, mis tegevused mulle liiga võivad teha. Niisiis tegin vahel kõike kaasa, kuid

tundsin hiljem valu või ei teinud midagi kaasa. Aastatega harjusin reaalsusega ja sain aru, et iga päev on erinev ja see on normaalne. Olen gümnaasiumis õpetajaga heale kokkuleppele saanud ning ta laseb mul välja pakkuda tegevusi, mida mina teha saan.



"MULLE MEELDIVAD RAHULIKUD
JA AEGLASED HOMMIKUD, SEST
NII SAAN KINDEL OLLA, ET
JÕUAN PÄEVAL PLANEERITUD
TEGEVUSTEGA TEGELEDA."



Missugused piirangud on sul igapäevaelus?

Kuna olen abiturient, käin iga päev koolis ning hommikuti treppidest kõndimine võtab mul poole kauem kui teistel õpilastel. Pean väga tihti puhkama, et jaksaksin edasi minna. Õnneks on meil koolis lift, mis tuleb eriti hommikuse liigete kanguse puhul abiks - päris keeruline on ärgata, sest jalgade kangus kestab kuni kaks tundi. Mul on keeruline ka pikemat maad kõndida. Õhtul koju jõudes on jalad väsinud ning see tekitab ka üldist kurnatust, on päris keeruline kodus liikuda või mõnda trenni teha, sest enamasti mul selleks pärast tavalist koolipäeva enam jaksu ei ole.

Kui mul on vaja rohkem liikuda, siis pean olema järgmisel päeval valvel, sest ka pealtnäha kergem koormus võib meeletuid valusid tekitada. Seega ei saa ma kunagi järgmist päeva otseselt ette planeerida, sest pean arvestama võimalusega, et tervis ei võimalda mul plaane täita.

Mis aitab igapäevaselt toime tulla?

Mind aitab varem ärkamine, sest nii saavad jalad liikumisega harjuda. Mulle meeldivad rahulikud ja aeglased hommikud, sest nii saan kindel olla, et jõuan päeval planeeritud tegevustega tegeleda. Füüsiliselt aitavad mind ortoosid, mida kannan vastavalt vajadusele. Need aitavad just siis, kui eelmisel päeval olen pikemalt kõndinud või põlved ja hüppeliigesed on valusad. Samuti võtan vastavalt vajadusele ka valuvaigistit ja määrin liigeseid jahutavate kreemidega.



ANSAMBLIKAASLASE ROMET ALLINGUGA.
FOTO: KERTTU KRUUSLA



Millist ravi oled saanud? Kas sellel on olnud kõrvalmõjusid?

Kuni 2016. aastani võtsin haiguse raviks tablette, kuid siis vahetati see bioloogilise ravi vastu, mis muutis mu elu palju lihtsamaks. Süstisin iga kahe nädala tagant ning tundsin, et haigus stabiliseerus. Hiljem aga ravimi mõju vähenes ja alates 2019. aastast kasutan teist bioloogilist ravimit. Hetkel aitab see mind väga, kuid paar päeva enne süstimist tunnen, kuidas kõndimine on jälle raskendatud. Kõrvalmõjudena midagi suurt ma välja tuua ei oska, sest olen igapäevaselt selle ravimiga väga harjunud.

Kas sa oled saanud taastusravi? Kui lähedal kodule?

Olen Jõgevalt pärit ning nooremana käisin Jõgeva haiglas füsioteraapias, magnetravis ja vesivõimlemises. Kuna aga minu kooligraafik ei võimalda enam seal käia, siis oleks ainuke võimalus Tartus, kuid see on omakorda lisa-koormus ning olen pidanud sellest loobuma.



"OLEN TÄNU EMALE VÄGA
ISESEISEV JA OSKAN OMA
HAIGUSEGA TOIME TULLA."



Millised huvid ja hobid Sul on ja kas oled pidanud mõtlema oma tervisele nende valimisel?

Tegelen pärimusmuusikaga ja mängin peamiselt viiulit. Teen ka ansamblit Duo Trahh. Viiuli mängimine on sundasendis ning ma ei saa väga pikalt ilma pausideta mängida, sest tekib kangus ja valu. Praegu on probleemid enamasti jalgadega, mis tähendab, et pean vahel istudes mängima. Üks mu unistusi oli nooremana rahvatantsu tantsida, kuid selle mõtte pidin haiguse pärast ruttu maha matma. Lõön hetkel kaasa ka kooliteatris ja vahel käin laste sünnipäevadel erinevaid tegelasi mängimas. Mõlema puhul pean jällegi arvestama oma haigusega. ning seetõttu pean ka valudest hoolimata suutma keskenduda oma tegevusele.



FOTO: KERTTU KRUUSLA



MARTA-HELENE 5 SOOVITUST LIIGESEHAIGETELE NOORTELE.

1

Võta vastu iga võimalus, et end ravida.

2

See on okei, kui sa ei saa mingil hetkel kaaslastega samu asju teha. Puhka ja tee järgmine kord kaasa!

3

Ära häbene oma haigust.

4

Kui keegi vaatab sulle haiguse pärast viltu, siis ta lihtsalt ei mõista sind. Informeeri teda!

5

Rasked ajad lähevad mööda.



MARTA-HELENEGA saab soovi korral ühendust:
martahelenehansing@gmail.com

Milline on vanemate ja sõprade roll sinu elus?

Mul on vedanud sõpradega, kes toetavad mind ja huvituvad sellest, kuidas mul läheb. Kõige suurmaks abiks on olnud ema, kes oskas mind õigel ajal arsti juurde viia ning on alati kõikvõimalikke meetodeid kasutusele võtnud, mis mind on tohutult aidanud. Tema on mind ka selle haiguse osas harinud ning tänu sellele oskasin juba väga noores eas iseseisvalt oma haigusega toime tulla.

Oled noor täiskasvanu. Kuidas on toimunud üleminek täiskasvanuella? Mis tundub väljakutsena?

Elan koolipäevadel vanematest eraldi ning tegelen kõikide igapäevaste koduste tegevustega ise. Olen tänu emale väga iseseisev ja tunnen, et mulle isegi sobib üksinda elamine, sest oskan oma haigusega toime tulla. Näiteks tean, mida peaksin oma haiguse toetamiseks sööma ning mis harjutusi tegema. Lõpetan kooli järgmisel aastal ning kõige suurem väljakutse tundub hetkel heas kohas üürikorterit leidmine, et ma ei peaks edasistel õpingutel kodust kooli liiga pikalt liikuma. Teen ka hetkel juhilube ning sõitmisel pean enda enesetundega väga palju arvestama.

Kas tunned puudust sarnase probleemiga noorte seltskonnast ja toetusest?

Nooremana ei osanud ma sellest puudust tunda, sest ma ei tahtnud end kuidagi teistsugusena tunda ja ma ei saanud ka kuidagi aru, et mul on teised probleemid kui mu eakaaslastel. Aastatega hakkasin aru saama, et kõigil ei ole selliseid valusid ja oskasin igapäeva probleeme haigusega seostada. Alles nüüd hakkab mõistma, et selline toetus võiks kasuks tulla.

Millisena näed oma tulevikku?

Ma olen alati positiivne ja optimistlik. Nii arvavad ka mu sõbrad ja tuttavad. Tean, et ka tulevikus tekib selle haiguse tõttu probleeme, kuid mida rohkem ma juba praegu õpin, seda kergemalt rasked ajad mööduvad. Olen oma haigusega elades end palju paremini tundma õppinud. Tean, et kuigi artriiti lõplikult välja ravida ei saa, siis saab seda siiski stabiilsena hoida ning teadlikult elades saab sellega kaasnevaid probleeme vähendada.

LIIGESEHAIGETE LASTE VANEMATE TEGEMISED



SERLE ROLETSKY

LIIGESEHAIGETE
LASTE ÜHING
lapsed@reumaliit.ee

Pärast kevadist REUMAFOORUMIT sai ellu äratatud veebikohtumised liigesehaigete laste vanematele. See tulenes eelkõige isiklikust vajadusest sarnase saatusega inimestega kohtuda ning kogemusi ja infot jagada.

Esimene veebikohtumine toimus LIIGESEHAIGETE LASTE ÜHINGUL selle aasta 24. mail. Eesmärk oli omavahel tutvuda ning kaardistada meie jaoks olulised teemad.

Kohtumise üks oluline osa oli kogemuste jagamine. Meil on nii, aga kuidas teil on? Huvitav ja kasulik on kuulda, kust ja kuidas keegi abi ja infot on saanud.

Kohtumiste puhul on oluline veel see, et saab teistega jagada nii rõõme kui ka muresid. Muret see küll ära ei võta, aga jagatud muret on kergem kanda.

Meie kohtumisel selgus, et vajadusi on meil omajagu ja teemasid seinast seina:

- vaimne tervis;
- ravimite kõrvaltoimetega toimetulek;
- toitumine;
- liikumine;
- kogemusnõustamine;
- puude taotlemine ja rehabilitatsioon;
- üleminek lapsest noorukiks, kui peab hakkama Töötukassaga asju ajama ja laste reumatoloogi asemel täiskasvanute reumatoloogi leidma (selles eas on ilma selletagi palju elumuutvaid teemasid);
- vajalike spetsialistide vähesus;
- teadlikkuse tõstmise vajadus – kooli- ja lasteaia personal.
- jne, jne.

11. oktoobri veebikohtumisel rääkis SILVIA PÜTSEP vaimse tervise teemadel. Silvia on psühholoog ja kogemusnõustaja reumahaiguste alal. Üks punkt, mis mind tema jutus väga puudutas, oli mõtte diagnoosiga leppimisest. Ei tuleks keskenduda sellele, miks see minuga juhtus, vaid sellele, mida annab enda heaks ära teha.

Silvia rääkis veel elustiili, liikumise, une ja toitumise olulisusest. Samuti tuli juttu meeleolust, mis haiguse puhul võib olla lihtsamini muserdatud. Oluline on ka hea koostöö erinevate osapoolte vahel, mis teeb haigusega toimetulemise lihtsamaks.



29. novembril toimus meil veebikohtumine liigesehaige lapse toitumise teemal. Kohtumisele tuli rääkima TALLINNA LASTE-HAIGLA toitumisterapeut MARYA HANNA. Nagu auto vajab liikumiseks sobivat kütust ja vale kütusega on asi untsus, mõjutab ka meie keha toit, mida me talle kütusena pakume. Sobiva toitumisega on võimalik oma lapse tervist toetada.

Meie tegevuse üks kitsaskohti on see, et kuidas jõuda sihtgrupini, kui

isikuid puudutav info on konfidentsiaalne? Võtame hoogu, et saaks tutvustava voldiku tehtud, mida oleks lihtne erinevatele laste ja nende vanematega kokku puutuvatele spetsialistidele jagada. Samuti heietame plaane üks tore kokkusaamine korraldada. Füüsiline kokkusaamine aitaks lähemaid suhteid luua nii laste-vanemate kui ka laste vahel. Ka lapsed vajavad omaealistega kohtumist, kel sarnased kogemused.

Esmahaigestunud laste vanematele mõeldud LIIGESEHAIGETE LASTE ÜHINGU 12.12.2020.a teabepäeva ettekandeid saab vaadata EESTI REUMALIIDU kodulehelt: <https://reumaliit.ee/patsiendile/info/>.

HEA LUGEJA!

Kui tunned, et sul on oskuseid ja ka soovi liigesehaigete laste vanemate tegevusse panustada, siis palun anna endast märku lapsed@reumaliit.ee või LIIGESEHAIGETE LASTE ÜHINGU FB lehe sõnumites.



Leia meid Facebookist:
LIIGESEHAIGETE LASTE
ÜHING.

On ka samanimeline
kinnine grupp, kus
saab vabamalt
suhelda,

SAAREMAA REUMAÜHING PÄRNUS

Saarlaste reis Viljandi käimispäevale algas juba 26.augusti varahommikul.

Pärnusse jõudes külastasime esmalt Pärnu haiglat. Ülevaatliku ekskursiooni ravivõimalustest reuma- haigetele korraldas haigla reumaõde Kersti Ossaar. Tehnika on ravimiseks täienenud, tutvustati külma- ravi võimalusi, füsioteraapia ruume ja ravi- võimlemiseks rajatud kaasaegset basseini. Haigla on remondi käigus saanud uue näo.

Peale kosutavat lõunasööki suundusime linna- ekskursioonile. Väikesel jalustuskäigul saime Pärnust paljugi huvitavat teada, mida tavakülastajana ei oskagi märgata. Meile tutvustati Linnakodaniku muuseumi, kus toimuvad volikogu istungid ja muud tähtsamad ametlikud vastuvõtud.

Põikasime sisse kuulsasse Sõõrikukohvikusse, kus tegime kohvipeatuse, et suunduda edasi Viljandisse. Õhtuks oli planeeritud väljasõit Öisusse, kus etendati Ugala suveetendust „Kolm musketäri“. Etendus venis üsna pikaks ja jäime pimedale peale.

Hommikul olime aga traksis ja varakult valmis osalemiseks Eesti Reumaliidu Käimispäeval Viljandi staadionil.

TEKST: Agnessa Sepp

FOTO: Ingrid Põldemaa

Pärnu haigla reumaõde KERSTI OSSAAR tutvustab luutihedust mõõtvat densitomeetria ehk DEXA-aparaati Pärnu haiglas.



SÜGIS LÄÄNE-VIRU REUMAÜHINGUS

Oktoobrikuu uduvihmasel päeval sõitsime Emumäele, et nautida värsket õhku linnast eemal. Kohale jõudes ilm selgines ja meid võttis vastu värviline loodus. Emumäel on kaks erineva pikkusega matkarada. Parklast vaatetornini ääristavad teed Hando Kuntro puuokstest ja juurikatest skulptuurid. Osa meist pani oma jaksu proovile ja tõusid vaatetorni tippu, kuhu viib trepp, millel on 115 astet ja kõrgus tornil on 21,5 meetrit. Alla vaadates olid inimesed nagu täpid. Tagasiteel tegime peatuse Väike-Maarja Georgi Söögitoas, kus lauakaaslased said veel omavahel suhelda.

Novembris korraldasime loengu, kus dr Rita Uuetalu tutvustas meile Hiina meditsiini tõekspidamisi. Loeng lõppes ühiste hingamis- ja võimlemisharjutustega.

23.novembril osalesime Aqva konverentsikeskuses toimival Pharma Nordi seminaril. Koolitaja ja toitumisterapeut pidas loengu teemal: „Kas ja kuidas on seotud põletiku areng toitumisega?“ Tõed, mida enamuses toitumise kohta teame, kuid väga tihti kipume eirama.

TEKST JA FOTO: Elle Pohlak



Dr. Rita Uuetalu loengut pidamas.



REUMAFOORUM 2022, "LAPSED JA NOORED"

12.MAIL 2022.A. RADISSON BLU HOTEL OLÜMPIA KONVERENTSIKESKUSES

REUMAFOORUM 2022 ETTEKANDED LEIAD MEIE KODULEHELT: <https://reumaliit.ee/mida-me-teeme/reumafoorum/>



REUMAFOORUMI korraldusmeeskond ning liikmesorganisatsioonide ja tugirühmade eestvedajad.

FOTOD: MEELI KÜTTIM

KUIDAS ME VILJANDIS KÄISIME



Kui me 27.augusti varahommikul Viljandi järve äärde jõudsim, oli see uduloori mähkunud.

Kibekiirelt alustasime ettevalmistusi 22. KÄIMIS-PÄEVAKS. Viljandi linnastaadionil oli usin sign-sagin, et kõik oleks võimalikult parimas korras selleks ajaks, kui käimispäeval osalejad saabuval ja üritus algab.

Käimispäeva avasõnad ütlesid Viljandi linna poolt HELMEN KÜTT, Eesti Reumaliidu poolt INGRID PÖLDEMAA ja Viljandi Reumaühingu poolt HIIE SILM. Siis õpetas tervise- ja liikumise nõustaja VALMAR AMMER, kuidas kepikõnnil kõnnikeppe õigesti ning efektiivselt kasutada, soojendust teha ning peale kõndi ennast venitada ja lõdvestada.

Kepikõnni ringid tehtud, kuulasime kasulikke loenguid: „Mida silmas pidada toidulisandeid võttes ja valides“ (MIRJAM PRINTS, PharmaNord), „Reumaatikule sobilikud toidulisandid“ (TRIIN TERASMAA, PharmaNord) ning „Liikumise looduseadused“ (tervise- ja liikumise nõustaja VALMAR AMMER).

Kohapeal oli nõu andmas ka Auxilia Pharma, Drogerii veebipood, Önnepärl OÜ ning BungyPump esindaja TOOMAS BRJUHHANOV, viimane tutvustas vedrustusega kõnnikeppe. Oma tegevustest andsid ülevaate Eesti Reumaliit, Reumatoloogia Tervise-spetsialistide Selts, Eesti Psoriaasiliit ning Viljandi Reumaühing ja teised liidu liikmesorganisatsioonid.

Terve ürituse jooksul oli tänu Eesti Vaegkuuljate Liidu Kuulmisbussile võimalus oma kuulmist kontrollida ja vajadusel nõu saada.

Päev Viljandis oli päikseline, kohtumisterohke ja tegus, sest tulid ju kokku Eesti Reumaliidu liikmesorganisatsioonid üle vabariigi. Nii hea oli teiega taas kohtuda!

Kutsume teid 23. KÄIMISPÄEVALE **9. septembril 2023 Jõgevale**, mille teemaks on „**LIIKUMISRÕÕMIGALE EALE**“.

TEKST: TERJE KARP
FOTOD: JAAN MÄNNIK



PATSIENDI HARIDUSPÄEV "TEADUS INIMESELE LÄHEMALE"

6. oktoobril hommikul kogunes suur hulk huvilisi EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJA majja Toompuiestel. Lisaks neile tulid kodudes arvutite taha kaasa mõtlema teemaga seotud esinejad ja huvitatud inimesed. Toimus hübriidüritus „PATSIENDI HARIDUSPÄEV „TEADUS INIMESELE LÄHEMALE. PATSIENDI ROLLI VÄLJATOOMINE JA VÄÄRTUSTAMINE KLIINILISTES UURINGUTES“.

Ürituse eestvedajaks oli EESTI REUMALIIT koostöös EESTI PÕLETIKULISE SOOLEHAIGUSE SELTSI ja EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJAGA, peamiseks organisaatoriks oli ERL juht [Ingrid Põldemaa](#), kel selles valdkonnas pikaajaline kogemus. Pikka päeva hoidis ohjes tunnustatud teleajakirjanik [Urmas Vaino](#), organiseeritud oli nii viipekeele- kui kirjutustõlge.

Päeva eesmärgiks oli teadvustada ja väärtustada patsiendi rolli kliinilistes ja teadusuuringutes. Selle saavutamiseks said sõna mitmete valdkondade spetsialistid Euroopa Patsiendiakadeemiast EUPATI, Ravimitootjate Liidust, Ravimiametist, Eesti Haigekassast, Pärna kliinikust ja patsiendiühendustest.

Liigeshaigetele pakkusid erilist huvi EULARi koostööuuringute rühma juhataja [Maarten de Witi](#) (Holland) ettekanded patsientide rolli tajumisest kliinilistes uuringutes ning ja headest näidetest selles valdkonnas.

[Ingrid Põldemaa](#) ja [Tiina Jasinski](#) tegid ettekande patsiendist uuringupartnerite tööst reumatoloogia valdkonnas. Tutvustasin oma osalemisi EULARi kongressidel, saamist uuringupartneriks koolituste kaudu, tegemisi rahvusvahelistes projektides. Üheks väljundiks on ka igakuiselt teadusartiklite tavakeelde ümberpanemise hindamine, et patsiendid oleksid kursis uuringute tulemustega, mis saavad parandada nende elukvaliteeti.

Ka sellel hariduspäeval osalemisel saadud teadmistega ning eri valdkondade esindajate koostöö vajalikkuse olulisuse kinnitamisega on loodetavasti patsientide ravi ja toimetulek parem.

TEKST: [TIINA JASINSKI](#), RA tugirühm, EULARi patsiendist uuringupartner

FOTOD: [TIIT MÕTUS](#)



EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJA juht MAARJA KRAIS-LEOSK



TIINA JASINSKI, DR. MAARTEN DE WIT JA INGRID PÕLDEMAA



ERL ÜRITUSED

EESTI REUMALIIT ja Reumatoloogia Tervise-spetsialistide Selts kutuvad talvisele koolituspäevale "Tugi reumaatilisele haigele". 10. detsembril 2022 kell 10-18 Hotel L` Ermitage, Toompuiestee 19. <https://fb.me/e/2efeYMV2s>

14. detsember 2022 kell 16.00 Virtuaalkliiniku tasuta seminar patsiendile "Osteoporoos - hiilivalt algav haigus". Esineb reumatoloog KARIN LAAS. <http://bit.ly/3VCvtso>

17. veebruaril 2023 kell 15.00 toimub EESTI REUMALIIDU üldkogu ja arendusseminar Tartus. Täpsem info peagi meie FB lehel ja kodulehel.

18. veebruaril 2023 kell 10.00 toimub EESTI REUMALIIDU koolituspäev Tartus. Teemaks reumaatilise haige analüüsid, kogemus-nõustamine ja töövõime hindamine. Täpsem info peagi!

2023. aasta KÄIMISPÄEV Reumaliiduga toimub 9. septembril Jõgeval!

11. mail 2023 toimub järjekordne Reumafoorum, mille teemaks on "Reumaatilise haige kaasuvad haigused". Lisainfo: <http://bit.ly/3EPQ6dR>

VAATA, KUULA, LOE!



VIRTUAALKLIINIK

Eakate tegevusjuhendaja REGIINA KÜÜNARPUU räägib oma igapäevatööst ning annab nõu, kuidas eaka inimese kodust keskkonda turvalisemaks muuta. Loe siit: <http://bit.ly/3X14kRo>

EPIKOJA TASKUHÄÄLING

Kuula EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJA taskuhäälingu saateid erinevatel huvitavatel teemadel: <https://epikoda.ee/mida-me-teeme/epikojas-taskuhaaling>

PEAASI.EE

Vaimse tervise murede korral tasub uurida lähemalt veebilehte www.peaasi.ee

Palju kasulikku infot ja häid nippe. lisaks e-nõustamine ja kriisinõustamine.

PATSIENDIKOOL, PERH

Põhja-Eesti Regionaalhaigla Patsiendikoolis on toimunud mitmed loengud reumaatiliste haiguste teemal. Vaata siit: <https://www.regionaalhaigla.ee/et/reumaatilised-haigused>

MED24 UUDISED

Lugu reumatoloog Chris Pruunsillaga: "Reumatoloogia ravivõimalused on hüppeliselt paranenud". Loe siit:

<http://bit.ly/3ioKRu8>

VIRGUTUSVÕIMLEMINE, VIKERRADIO

Virgutusvõimlemine igal argipäeva hommikul kell 11:05 Vikerradios. Pika eetriraditsiooniga saade aitab liigesed liikuma ja teeb päeva reipamaks! Kuula saadet E-R kell 11:05 või kuula järele [SIIT](#).



TAANI PORGANDIPALLIKESED



EVA LEEDO-TOWNEND

toitumisenõustaja

VAJA LÄHEB:

140 g mandleid
150 g peenelt riivitud
porgandeid
115 g kuivatatud viigimarju
1 tl jahvatatud nelki
½ tl jahvatatud kaneeli
40 g datleid
Sellest kogusest saad u.
26 pallikest.

TEE NII:

- Küpseta mandleid 175-kraadises ahjus 15 minutit ja lase jahtuda.
- Seejärel pane kõik ained köögi-kombaini ja blenderda kokku ühtlaseks massiks – veidi suuremad mandlitükid võivad alles jääda.
- Vormi pallikesed ja puista üle kibuvitsapulbri või mandlijahuga.

SÖÖ JA NAUDI!

FOTO JA RETSEPT: <https://iform.dk/sunde-opskrifter/desserter/gulerodskugler>

VAJAD INFOT JA HEAD NÕU?
SUL ON KÜSIMUSI RAVI KOHTA?

REUMALIIN

6414 418

E-R 11:00-15:00

SULLE VASTAVAD
IDA-TALLINNA KESKHAIGLA
REUMAÕED

EESTI  REUMALIIT

www.reumaliit.ee



ERL LIIKMESÜHINGUD

JÕGEVAMAA RADIKULIIDI-
JA REUMAHAIGETE ÜHING

Kaja Hansing
+372 5812 7641
nikkarevakaja@gmail.com

LÄÄNE-VIRU REUMAÜHING

Elle Pohlak
+372 556 951 79
laaneviru@reumaliit.ee

SAAREMAA REUMAÜHING

Sirje Mändmaa
+372 529 34 31
saarereuma@gmail.com
FB: Saaremaa Reumaühing

KOHILA REUMAÜHING

Valve Kasemets
+372 5664 8640
kohilareuma@gmail.com

PÖLVA REUMAÜHING

Niina Siirmann
+372 5190 439
kuus150@gmail.com

VILJANDI REUMAÜHING

Hiie Silm
+372 555 268 82
hiiesilm1@gmail.com

LIIGESEHAIGETE LASTE
ÜHING

Serle Roletsky
lapsed@reumaliit.ee
FB: Liigesehaigete Laste
Ühing

PÄRNU REUMAÜHING

parnu@reumaliit.ee

VÖRUMAA
REUMAHAIGETE ÜHING

Piia Õisnurm
+372 5666 1650
voru.koda@mail.ee

LUUPUSE SELTS

Agnes Vaik
luupuseselts@gmail.com
FB: Luupuse Selts /
Lupus Estonia

TARTU REUMAÜHING

Õie Karila
+372 5310 3443
tartureumaliit@gmail.com

VALGAMAA
REUMALIIT

valga@reumaliit.ee

TUGIRÜHMAD

TUGIRÜHMADE KOORDINAATOR: Terje Karp, terje@reumaliit.ee

ARTROOSI
TUGIRÜHM

Terje Karp
terje@reumaliit.ee

REUMATOIDARTRIIDI
(RA) TUGIRÜHM

Tiina Jasinski
+372 5569 6895
tiina@miksike.ee

PSORIAATILISE ARTRIIDI
(PSA) TUGIRÜHM

Georg Jurkanov
+372 5052 455
georg.jurkanov@gmail.com

ANKÜLOSEERUVA
SPONDÜLIIDI (AS)
TUGIRÜHM

Reet Romet
reetromet@hotmail.com

NÕUANDED JA INFO

REUMALIIN

ITK reumaõde Darja Batšinskaja vastavab telefonile
6414 418 E-R kell 11-15.

TALLINNA LASTEHAIGLA REUMAÕDEDE NÕUANDELIIN

Reumaõded vastavad telefonile
6977 339 või 6977 383, E-R kell 9-10.

PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA NÕUANDELIIN

Reumaõde vastab telefonile 53 28 54 62, E-R kell 10-15
Kirjuta: reumatoloogia@regionaalhaigla.ee

TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI REUMAÕE NÕUANDELIIN

Reumaõde Anne Ööbik vastab telefonile
7319 372 E-N kell 12-16, R kell 10-12.

LUUPUSE NÕUANDE MEILIAADDRESS

Ida-Tallinna Keskhaigla luupuseõde Kiie Semidor
vastab e-kirjadele. Kirjuta: kiie.semidor@itk.ee

ÕIGUSNÕUSTAMINE, EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA

Tasuta õigusnõustamine puuetega inimestele.
Eelregistreerimine: 601 5122, 53 850 005, E-N kell 9-17.

NÕUSTAMINE TÖÖVÕIME VÕI PUUDE RASKUSASTME HINDAMISE TAOTLEJATELE, EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
Tasuta õigusnõustamine tööealistele inimestele. Eelregistreerimine: 671 5909, noustaja@epikoda.ee

EESTI REUMALIIT

Toompuiestee 10
Tallinn 10137
reuma@reumaliit.ee
+372 5556 7147
www.reumaliit.ee



Eesti Reumaliit

ASTU LIIKMEKS! Kirjuta: reuma@reumaliit.ee

EESTI REUMALIIT on katuseorganisatsiooniks ühingutele üle Eesti, kes koondavad endas reumaatilisi haigeid ja nende lähedasi.

MEIE MISSIOONIKS on toetada kõiki reumaatilisi haigeid, pakkudes igakülgset adekvaatset informatsiooni ning mõjutades osapooli, kes võivad haigete ellu positiivseid muutusi tuua.