

REUMAKIRI

Käimispäev 2014 · Intervjuu dr Reinhold Birkenfeldtiga
Tegevmeeskonna uued liikmed · Stene esseekonkursi võiduessee
Kontorivõimlemisest



SÜDAMEASPIRIIN ON



HUERTE MAGNYL®
atsetüülsalitsüülhape+MgO



**ENNETAB
INFARKTI JA INSULTI!**
Vaid 1 tablett päevas



Sisaldab atsetüülsalitsüülhapet ja magneesiumoksiidi. Kasutatakse tromboosi profülaktikaks, südame isheemiatõve, müokardiinfarkti või ajuinfarkti korral ja pärast südame pärgarterite revaskularisatsiooni protseduuri.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



SISUKORD

Kaanefoto: <http://www.colourbox.com/>

<i>Sisukord</i>	3
<i>Sissejuhatus</i>	4
<i>Liikmesühingute kontaktandmed</i>	4
<i>Kasulik info</i>	4

Üritused

<i>Taastusravi konverents 2014</i>	5
<i>Käimispäev 2014</i>	6

Tegemised

<i>Tartu Reumaühingu reisihooja alustamine ja lõpetamine</i>	8
<i>EULAR Reumatoloogia Aastakongress</i>	11
<i>2014. aasta Edgar Stene Auhinna võitja on 36-aastane Marinka Stein Due Sørensen Taanist</i>	11
<i>2014. aasta Edgar Stene Auhind</i>	12

Kes on kes?

<i>Eesti Reumaliidu tegevmeeskonna uued liikmed</i>	13
---	-----------

Persoonilugu

<i>Intervjuu dr Reinhold Birkenfeldtiga</i>	15
<i>Inspireeriv arhitekt Antoni Gaudi</i>	16

Tervis

<i>Podagra</i>	17
<i>Reumatoidartriit ja krooniline obstruktiivne kopsuhaigus</i>	19
<i>Füsioterapeudilt kontoritöötajale II</i>	21
<i>Küsimused reumatoloogile</i>	24

Retsept

<i>Virsi-ku-basiiliku külmsupp</i>	25
------------------------------------	-----------

Nipinurk

<i>Vertikaalne ürdiriul</i>	26
-----------------------------	-----------

<i>Õnnitlused</i>	27
<i>Kontakt</i>	28

TERE KALLID LUGEJAD!



Britt Leppik

ReumaKirja toimetaja

Loodan, et selleks ajaks, kui Te suvist ReumaKirja käes hoiate, on Päike hakanud meid tihemini külastama ja suvekuud saavad aega oma nime kanda! Suvi pakub lõputuid võimalusi: nüüd on aega külastada oma kodumaad ja isegi kaugemaid paiku või lihtsalt aias oma lemmikraamatut nautida. Eesti Reumaliidu kontoris valmistatakse aga juba vilkalt Käimispäevaks, mis toimub sel aastal 30. augustil Tallinnas Tornide Väljakul.

Sellekordses ReumaKirjas teeme tutvust tegevmeeskonna uute liikmetega ning esitame küsimusi ka reumatoloogidele. Samuti loeme lähemalt podagrast ja jätkame kontorivõimlemise teemal. Kindlasti lugege Edgar Stene esseeauhinna võiduesseed, mis esmakordselt ka eesti keelde tõlgitud on.

Aitäh, et hoiate käes suvist ReumaKirja ning loodan, et see pakub Teile mõtlemisainet, meelelahutust ja inspiratsiooni. Sügisese ReumaKirja numbri toob Teieni ReumaKirja uus toimetaja Kadi Hainas, kellest võite lähemalt lugeda rubriigis „Kes on kes?“.

Et ReumaKiri veel paremaks ning Teile meelevärssemaks teha, jagage oma arvamust! Kiitke, laimake, jagage, tervitage... Meie tegus meeskond võtab võimalusel kõik sooviva valdused kuulda. Ootan Teie vastukaja meiliaadressil kadi@reumaliit.ee või postiaadressil Toompuiestee 10, Tallinn 10142.

Ilusat ja sooja suve!

EESTI REUMALIIT

Eesti Reumaliit on katuseorganisatsiooniks üle Eesti asuvatele ühingutele, mis koondavad endas reumaatilisi haiged ja nende lähedasi.

Eesti Reumaliit on loodud selleks, et toetada kõiki reumaatilisi haiged kahel viisil:

Otseselt, pakkudes koos oma liikmesühingutega mitmekülgset adekvaatset informatsiooni;

Kaudselt, mõjutades neid, kes võivad omakorda haigete ellu positiivseid muutusi tuua.

Eesti Reumaliidu eesmärk on luua ühiskond, kus mõistetakse, austatakse ja täidetakse reumaatiliste haigete vajadusi.

Reumaatilisteks haigusteks nimetatakse toesehaigusi, mille hulka kuuluvad luu-, liigese-, lihase- ja sidekoehaigused ning veresoonepõletikud ehk vaskuliidid.

Kui tunned, et Sul võiks reumaühingust abi olla või kui põed mõnda reumaatilist haigust, võta oma kohaliku reumaühinguga ühendust ning astu liikmeks!

LIIKMES-ÜHINGUTE KONTAKT-ANDMED

Eesti Noorte Reumaliit

Tel: +372 522 44 79

E-post: ingrid.poldemaa@gmail.com

Kodulehekül: www.eestinoorte-reumaliit.wordpress.com

Eesti Osteoporoosihaigete Liit

Tel: +372 506 16 77

E-post: osteoporoos@gmail.com

Kodulehekül: www.osteoporoos.ee

Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reuma-haigete Ühing

Tel: +372 534 415 98

E-post: airi.kalm@mail.ee

Kohila Reumaühing

Tel: +372 483 35 74

E-post: kohilareuma@gmail.com

Eesti Reumaliidu Pärnu Reuma-osakond

Tel: +372 559 914 94

E-post: ossaark@ph.ee

Põlva Reumaühing

Tel: +372 799 78 81

E-post: aime.rassa@gmail.com

Reumahaigete Laste ja Noorte Ühing

Tel: +372 534 470 40

E-post: info@rhlny.ee

Kodulehekül: www.rhlny.ee

Tartu Reumaühing

Tel: +372 555 671 43

E-post: hele@reumaliit.ee

Kodulehekül: www.miksike.ee/users/TartuReuma//index.htm

Valga Reumaliit

Tel: +372 503 17 91

E-post: raely.viirsalu@mail.ee

Viljandi Reumaühing

Tel: +371 555 268 82

E-post: hiiesilm@hotmail.ee

Saaremaa Reumaühing

Tel: +372 529 44 77

E-post: saarereuma@gmail.com

Võrumaa Reumahaigete Ühing

Tel: +372 506 10 56

E-post: voru.koda@gmail.com

KASULIK INFO

Telli endale ReumaKiri koju!

Sellel aastal ilmub ReumaKiri 4 korda - aprillis, juulis, oktoobris ja jaanuaris. ReumaKirja hind on 3 eurot ning aastatellimus maksab 12 eurot. Tellimiseks helista meile telefoninubril +372 53 435 501 või kirjuta e-maili aadressil tellimus@reumaliit.ee. Samuti võib täita kodulehel asuva tellimusvormi, mille leiate <http://reumaliit.ee/reumakirja-tellimusvorm>.

Kõigi 2014 a. ReumaKirja tellijate vahel läheb loosi reis Helsingisse ja tagasi, mis leiab omaniku 30. augustil toimuval Käimispäeval!

Tallinna Lastehaigla reumaõdede nõuandeliin

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

Tartu Ülikooli Kliinikumi reumaõde nõuandeliin

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

Luupuse õe nõuande meiliaadress

Ida-Tallinna Keskhaigla Magdaleena üksus alustab uue teenuse pakkumise – 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

TAASTUSRAVI KONVERENTS 2014

Reedel, 21. märtsil kell 10:00-16:00 toimus koostöös Eesti Taastusarstide seltsiga Taastusravi konverents 2014 „Vaimse ja füüsilise tervise tasakaal-taastusravi võimalused - osteartroos“.

Ürituse põhirõhk oli taastusravi kättesaadavuse parandamisel, teadlikkuse tõstmisel ja koostöö edendamisel riigi ning tervishoiutöötajatega (sealhulgas perearstide, füsio- ja tegevusterapeutide, ödede ja taastusarstidega).

Osteartroos (OA) ehk liigesekulumus on liigesehaigustest kõige enam

levinud. Valdavalt esineb see suurvarvaste tüviliigestes, sõrmede lülivahe- ja lülisambaliigestes, kuid suuremaid tervisemuresid põhjustab osteoartroos puusa- ja põlveliigeses.

Konverentsil pidasid loenguid reumatoloog Maria Üprus, tegevusterapeut Kairi Lees, taastusarst Kelly Kirt, ortopeed Andres Kõöp, taastusarst Eve Sooba, taastusarst Annelii Nikitina, reumatoloog Piia Tuvik ja kliiniline psühholoog Triinu Niiberg-Pikksööt. ▶▶





Teemad, mida käsitleti:

Taastusravi konverents 2014 loengutel kasutatud materjalide ja fotodega saad tutvuda Eesti Reumaliidu kodulehel www.reumaliit.ee.

- OA olemus ja liigid;
- abakäte taastusravi võimalused;
- põlveliigese ja puusa taastusravi iseärasused;
- OA kirurgiline ravi: uued proteesimise võimalused;
- OA liigesesisene süstravi;
- pereoperatiivne taastusravi;
- ülekaal kui OA riskifaktor: tasakaalustatud toitumine;
- toidulisandid ja OA: ravi või unistus;
- psüühika ja OA: elu kroonilise valuga;
- patsiendilugu.

KÄIMISPÄEV 2014

„HAKKAME JÄLLE KÄIMA!“

30 / 08 / 2014 /
TORNIDE VÄLJAKUL
TALLINNAS



Jonas Grauberg
Meediakoordinaator

Nii nagu mitmel eelneval aastal, korraldab Eesti Reumaliit ka sel aastal traditsioonilise Käimispäeva, mis leiab aset 30. augustil Tallinnas Tornide Väljakul. Selleaastase ürituse läbivateks mõteteks on vaimse ja füüsilise tervise tasakaal, kepikõnd ja tervislikud eluviisid.

Käimispäev kujutab endast toredate kogupere päeva, kus avalikkusele propageeritakse kepikõndi ning tervislikke eluviise. Üritusel saavad osaleda kaasa lüüa ka ühises kepikõndimises: valida saab kas ühe või kolme kilomeetri pikkuse distantsi. Lisaks kepikõnnile on võimalus Käimispäeval mõõta oma tervisenäitajaid – vererõhku, kolesterooli, rasvaprotsenti, kehamassiindeksit, veresuhkrut –, ennetada traumasid ning kontrollida kohapeal olevate testide ja aparatuuride abil luude hõrenemist puudutavaid näitajaid.

Reumaliidu tegevjuhi Marek Jaaksoni sõnul ei ole ürituse rõhk ainult reumaatilistel haigustel ja kepikõnnil, nagu võiks arvata. Pigem püütakse ürituse kaudu propageerida tervislikke eluviise üldisemalt. „Meie eesmärk on see, et inimesed ei hakkaks tervislikke eluviise järgima alles pärast terviserikke üleelamist, vaid elaksid tervislikult terve oma elu. Tervisliku elu juurde käib kindlasti liikumine, mida oleme propageerinud juba mitmeid aastaid, kuid sel aastal püüame anda infot ka tervisliku toitumise kohta,“ märkis Jaakson.

Reumaliidu tegevjuht lisas, et tänavune Käimispäev on eriline ka selle poolest, et sihtrühmaks on valitud noored ning pered. „Meie tegevmeeskonnale on kindlasti huvitav väljakutse teha taolist üritust noortele ning peredele, sest kepikõndi ning tervislikke eluviise propageeriv üritus ei pruugi



Eelmise aasta kõndijad
soojendusharjutusi tegemas



Tähelepanelikud loengukuulajad



Valmis olla, läks!





Käimispäeva 2013. a. meeskond

olla antud grupi jaoks väga atraktiivne. Seepärast tuleb üritus ka väga interaktiivne: jagatakse palju auhindu ning kohal on erinevad asutused, kelle tööks on noorte ja peredega tegelemine. Kindlasti ei puudu ürituselt ka muusikaline etteaste, mille esitaja on valitud just sihtrühma silmas pidades,” lisas Jaakson.

Ootame Teid ja Teie perekonnaliikmeid ning sõpru-tuttavaid 30. Augustil Tornide Väljakul, Tallinnas. Seni on võimalik saada infot peagi valmivalt Käimispäeva Facebooki lehelt ja Eesti Reumaliidu koduleheküljelt www.reumaliit.ee, mida täiendatakse jooksvalt kuni ürituse alguseni.

Kõigi 2014 a. ReumaKirja tellijate vahel läheb loosi reis Helsingisse ja tagasi, mis leiab omaniku 30. augustil toimuval Käimispäeval!

Tegemised

Rubriigis antakse ülevaade Eesti Reumaliidu põnevatest üritustest ning kohtumistest

TARTU REUMAÜHINGU REISIHOOAJA ALUSTAMINE JA LÕPETAMINE

TARTU REUMAÜHINGU TALLINNAS

*Tekst: Ilme Sõna
Fotod: Inge Käppa*

26. märtsil kogunes 35 Tartu Reumaühingu ja 15 Tartu Diabeetikute Seltsi liiget Vanemuise teatri alumisse parklasse, et avada selle aasta reisihooaeg. Põhjuse selleks andis Titanicu näitus, mis oli Tallinnas avatud veel viimaseid päevi. Kuna tegemist oli kahe ühingu ühisüritusega, kestis pea terve tee bussis lõbus keskustelu ja nii mõnigi inimene sai uue tutvava. Kolm tundi sõitu ja olimegi Tallinna Lennusadammas. Rahvast oli järjekorras murdu,

aga tänu organiseeritud ja ettetellitud üritusele saime üsna ruttu sisse. Kuna meid oli nii palju, siis me giidi ei võtnud.

Giidi grupp koosnes ainult 15 inimesest ja me poleks kolme gruppigi ära mahtunud! Nii vaatasimegi ringi omal käel. See oli sedavõrd hõlpsam, et iga eksponaadi juures olid väga põhjalikud infotahvlid. Ja mis pattu salata – põnevamates kohtades, näiteks trepi juures, haakisime ennast vaikselt võõra grupi

sappa. Olime kokku leppinud, et oleme seal 2,5 tundi, aga seda oli ilmselgelt vähe, sest vaadata oli tublisti.

Pärast maitsvat lõunasööki Tallinki Supigaleriis ootasid meid Paks Margareeta ja Meremuuseum oma neljakorruselise väljapanekuga. Nii mõnigi piirdus vaid esimese korrusega, sest ei jaksanud treppidest ronida ja ka pikk tuur Lennusadammas oli jalgu väsitanud. Pärast väljapanekute vaatamist siirdusime Lasnamäe poole, sest plaanis oli



lisaks hiiglaslikule elurajoonile üle vaadata ka uus õigeusu kirik. Korraks tegime peatuse Russalka juures, aga seda vaatasime vaid läbi bussiakna. Kirik oli aga tõesti huvitav, mitte tavalise õigeuskiriku stiilis, vaid kuidagi kargelt põhjamaine. Igatahes muljed olid vägevad! Kiriku trepil tegi fotograaf Inge ka grupipildi.

Kui bussis tagasi olime, küsis Heli, et kas vaatame veel midagi või startime kodu poole. Kuna rahvas oli väsinud, otsustasime kodu kasuks, kuigi kõlas hääli, et tahetakse näha tee ääres asuvat Viikingite küla. Jätsime selle järgmiseks korraks.

Teel arutasime veel tulevikuplaane, aga nende täpsustamise otsustasime jätta järgmise koosoleku päevakorda. Koju jõudes olime küll väsinud, aga see-eest õnnelikud. Jääme huviga ootama järgmisi reise, mida peaks sel suvel veel päris mitu olema.

Kaunist suve kõigile! ➤





Tartu Reumaühing Pärnu Muuseumi ees



Muuseumis



Surnumere keskuses
hõljumas

TARTU REUMAÜHING PÄRNUS

26. mail kogunes grupp heatujulisi inimesi Vanemuise alumisse parklasse, et alustada reisi plaaniga lõpetada hooaeg mõnusa kahepäevase spaapuhkusega. Keskpäevaks jõudsimme Pärnusse, kus Estonia Spa Hotels AS siseturujuht Elo Maripuu tutvustas spaad ja selle puhkevõimalusi.

Kui olime end tubadesse sisse seadnud, läks osa inimestest kohe Surnumere soolabasseini. Oli seal alles mõnus! Algul ei osanud vees kuidagi püsti püsida - see oli nii soolane, et tõstis kohe üles. Veekeskuse personal ei soovitanud korraga üle 20 minuti soolavees olla, sest pikem suplemine võib nahka kahjustada. Niisiis olimegi lubatud aja soolavees, seejärel duši alla ja sauna. Surnumere kõrval oli tavaline basseini, kus sai ka ujuda

ning mullivann. Kui ring täis sai, alustasime jälle otsast peale. Veetsime seal üle kahe tunni ja pärast ujumist ootas õhtusöök Rootsi lauas. Õhtusöögile järgnes pisike puhkus ja hilisõhtul sai punt inimesi juhuslikult fuajees kokku, kus korraldasime korraliku "naerute-raapia". Küll pärast lõbusalt veedetud tunnikest tuli alles hea uni!

Olime õhtul kokku leppinud, et ärkame kell 6 hommikul ja veedame hommikupooliku teise majas termides. Oh, oli seal alles igasuguseid saunu ja basseine, küll mulliga, küll ilma. Kaks tundi möödus nagu linnulennul ja hommikusöök maitses pärast saunatamist ja ligunemist imehea. Mõned inimesed otsustasid võtta veel viimast soolabasseinist ja kell 12 oligi aeg vabastada toad. Kuna kodu poole

sõiduks oli veel varavõitu, pakkus Heli Lemetti välja Pärnu Muuseumi külastuse, kus oli püsinäitus Eesti ajaloost, millele lisaks näidati ka katkendeid vanadest eesti dokumentaalfilmidest. Giid oli väga lahke ja korraldas meile ka linnaekskursiooni, bussiaknast said nähtud nii Vallikäär, kohalik Munamägi, Ammende villa ja muud vaatamisväärsused. Siis algaski lõbus kojusõit. Teel arutasime plaane uueks hooajaks ja et aeg kodusõidul kiiremini mööduks, rääkisime anekdoote ja lugusid elust enesest.

Oleme väga tänulikud juhataste liikmele Heli Lemetile tubli organiseerimistöö eest ja tänasime nii Helit kui ka bussijuhti tugeva aplausiga. Jääme ootama järgmisi reise uuel hooajal.



EULAR REU- MATOLOOGIA AASTA- KONGRESS

2014
PARIISIS
PRANTSUSMAAL

EULARi (Euroopa Reumavastase Liiga) iga-aastane Euroopa kongress toimus sel aastal 11.-14. juunil Pariisis Prantsusmaal.

Kongressist on saanud tänaseks üks olulisemaid sündmusi reumatoloogiamaaailmas. Selle eesmärgiks on vahetada teaduslikku ja kliinilist informatsiooni ning luua foorum reumatoloogiaga seotud spetsialistide

ja patsiendiorganisatsioonide vahel, et edendada reumaatiliste haigustega inimeste kliinilist ravi. Eesti Reumaliitu esindasid sel aastal juhatuses Ülle Kullamaa, tegevjuht Marek Jaakson, liikmekoordinaator Kadri Kokk ja IT-koordinaator Silver Viljaste.

Täpsem ülevaade Kongressi kohta ilmub ReumaKirja sügisnumbris!

2014. AASTA EDGAR STENE AUHINNA VÕITJA ON 36-AASTANE MARINKA STEIN DUE SØRENSEN TAANIST



„Ma olen pärit Ribest: põnevast linnast, millel on pikk ajalugu. Praegu elan Silkeborgi lähisel ühes Taani kõige ilusamatest maakohadest. Mulle meeldib käia metsas või jalutada mööda rannääärt.

Enamiku ajast veedan oma perega. Ma olen oma abikaasa Michaeliga olnud abielus 12 aastat. Meil on kaks armsat poega: 8-aastane Valdemar ja 3-aastane Storm.

Hetkel olen ma oma haiguse tõttu töötu, kuid varem teenisin elatist õpetajana. Hariduse poolest võin õpetada nii kirjandust, ajalugu, bioloogiat kui ka kunstiõpetust.

Ma maalin ja naudin kunsti selle igas vormis. Loen palju ja mulle meeldib, kui saan olla tunnistajaks heale jutustusele, olgu see siis raamatukaante vahel või kinolinal.

Kolm korda nädalas teen trenni, et hoida oma keha heas vormis – see mõjub hästi ka mu haigusele.

Suvisel ajal külastame perega erinevaid muuseume ja turuplatse, kus taaskehtastame viikingeid ja nende eluviisi. See on ajaviide, mis võimaldab meil olla terve perega koos, ja meil on palju sõpru „viikingite kogukonnas“ üle terve Euroopa.“

2014. AASTA EDGAR STENE AUHIND

„VISIOON AASTAST 2043 – MINU IDEAALNE MAAILM REUMA- VÕI LIHASLUUKONNA HAIGETELE“

Esikoha võitnud essee *Marinka Stein Due Sørensenilt* Taanist

Tantsides mööda eluteed

Ma kujutlen enda ees oma lapsepõlve rada, tunnen teed oma paljaste jalge all, lasen end sellel juhtida ning möödunud aegade tunnetel ja mõtetel endast lainena üle voolata.

Teen esimesed kõhklevad sammud ja lasen mõtetel kanda end aega, mil tuul sasis mu juustes. Kuidas mu piskesed kiirusest joovastatud jalad jooksid ja jooksid; kuidas joovastus kandus edasi mu kõhtu, surudes minust üksteise järel välja lapselikku rõõmu täis kilkeid.

Mäletan muretuid suveõhtuid, mil kaste kõditas varvaste vahel, mil hüppasin lompides ja uudistasin puulatvu, kombates aina uut kindlat jalgealust. Need väikesed jalad kandsid mind kõikjale. Maailm oli minu.

Mu sees kasvab vabadusetunne ja ma astun kartmatult järgmise sammu mööda oma lapsepõlve rada. See samm toob pinnale mälestused valust tulvil nooruspõlvest, meenutused aeglasest ja proovilepanevast teekonnast. Pidid sellest, kuidas lapsepõlve vabadus muutus kehaliseks vangistuseks: ma piinlesin valu käes, lasin selle enda sisse, lubasin enda üle võimust võtta ja end rusuda.

Järgmise sammuga algab metsik lahing. Vaenlaseks ei miski muu, kui mu enda soov alistuda – anda alla ja pugeda ohutusse peidupaika, eemale nõeltest, mis katavad nüüd mu teed. Kuid võitlema peab! Mitte ainult haiguse vastu, vaid ka õiguse eest eksisteerida võitlushimulises maailmas, kus haigused ei ole teretunud.

Mu jonnakad jalad ja jonnakas hing kannavad mu mitu sammu edasi.

Häirivad mälestused uute ravimite katsetamisest, nende ebaefektiivsusest või kohutavatest kõrvalnähtudest sunnivad mind edasi võitlema. Väikesed nõelad laiuvad endiselt mu jalge ees, kutsuvad mind, irvitavad; abituse tunne pühib kahetsuseta üle mu võitlejahinge.

Veel üks julge samm ja ma vaatan tagasi oma lapsepõlve, nooruse ja hili-sema elu rajale. Ma näen elu, mida olen siiani elanud. Keeran uuesti pilgu ja avan ukse, mis viib edasi elu juurde, kuhu lahing on mind toonud. See pole ainult minu võitlus, see on ka uurijate võitlus, arstide võitlus. Võitlus väsimatu, väärika ja suurepärase elu nimel, mis ootab ees aastal 2043.

Mu jalad sammuvad visalt ja ahnelt elu poole edasi ja sel teel avanevad mitmed ukse. Lahing on lõppenud: mu keha on nüüdseks suuteline töötama, elama. Elu ei keerle enam aega ja ressursse nõudva ravimite katsetamise ümber, kuna uurijad on avastanud mooduse, kuidas pakkuda igale inimesele just temale sobiv ravi. Uued ravimid töötavad õrnalt, kuid niivõrd tõhusalt, et haigus on maha surutud, ja mu jalad sammuvad reipalt mööda teed, kartmata sellel leiduvaid nõelu.

Mu keha on kui vana rahu ise ja rusuv väsimus taandub samm sammu järel mu jalgadest, mis liiguvad tantsiskledes edasi. Hirmutavad nõelad on minema pühitud ja isegi kui nad kunagi tee tagasi hiilivad, jäävad nad tänu terviklikele ja tõhusatele valu leevendajatele sinna vaid üürikeseks.

Selles elus ei panda meile diagnoosi sildina peakohale hoiatuseks – määratakse küll diagnoos, aga samal ajal

kinnitatakse meile, et me saame olla tõeliselt terved, õnnelikud ja aktiivsed inimesed, kellel juhtub olema reuma. Selles elus on reumaga inimene tugev inimene, kes tahab ja suudab.

Teadmine ja inimlikkus kannustavad meid otsima oma kohta elus ja leidma seda, mida oskame teistest paremini. Kui meie kehad langevadki mõnikord haiguse sügavikku, püüab meid kinni tugev kaitsevõrk, mis meid toetab ja aitab. Nõeltega kaetud tee ei purusta enam ühtegi unistust!

Ma seisan selles elus ja lasen tal end oma embusesse võtta. Naudin rõõmuga teadmist, et lahing on võidetud tänu uuringutele, oskustele, mõistmisele, inimlikkusele ja lõpmata jonnakatele jalgadele.

Mõnulen selles soojuses ja näen, kuidas mööda teed sibavad mu kaks armsat poega, kumbki hoides kinni isa käest, kes sammub nende vahel. Nad on rõõmsad ja naeravad ning nende naeratuse taga pole kübetki muret sellepärast, et miski võiks nende emale haiget teha. Need on siirad ja õnnelikud naeratused. Nad lasevad isa kätest lahti ja nende pisikesed jalad kannavad neid tuulekiirusel ja kiljatuste saatel minu embusesse, kus neid ootab ees elu pühitsemine laulu ja tantsuga.

Selline on teekond, mida mööda olen kõndinud mina, aga ka paljud teised. Ma loodan ja unistan, et nii mina kui ka kõik teised, keda kimbutab reumahaigus, seisame aastal 2043 siin elus uhkelt ja nopime kõigi niivõrd vapralt võideldud lahingute vilju!

EESTI REUMALIIDU TEGEV- MEESKONNA UUED LIIKMED

Küsitles: **Britt Leppik**

KADI HAINAS REUMAKIRJA TOIMETAJA



Kes sa oled, kust tuled ja millega tegeled?

Kuigi olen sündinud Võrumaal, on teadlik elu möödunud siiski peamiselt pealinnas elades ja toimetades. Hetkel õpin Tallinna Ülikoolis teisel kursusel ajakirjandust ning tegutsen selle nimel, et olla tulevikus oma erialal tegija. Kooliskäimise kõrvalt nokitsen erinevate projektide kallal ning üritan kõiki oma ettevõtmisi teha täie pühendumusega.

Miks ja kuidas sidusid end Eesti Reumaliiduga? Milles hakkavad seisnema sinu ülesanded?

Väljend "õigel ajal õiges kohas" iseloomustab minu seotust Reumaliiduga ilmselt kõige paremini. Kui head pakkumised tulevad, peab neist kinni haarama. Nii ma teingi ning seetõttu hakkan järgmisest numbrist alates ReumaKirja toimetama. Usun, et see saab olema üks väga põnev ning arendav protsess.

Millised on sinu huvid?

Kõik minu tööd-tegemised ja ajakirjandus laiemalt ongi minu suurimaks kireks. Kuid lisaks sellele on minu

südames väga oluline koht ka muusikal. Panime esimesel kursusel muusikahuvilistest kursakaaslastest kokku ühe vahva bändi nimega The Journalist ning teeme siiani ühiselt nii omaloomingut kui ka tuntud lugusid omas võtmes. Mõnikord istun klaveri taha, endal südames põlemas lootus – ehk jõuab minuni mõni viisijupike, millest saab alguse uus laul... Samuti meeldivad mulle loodus, müstilised metsad ja rahulikud maakohtad, kus saab teinekord nii mõnigi keerukas mõttesegadus lahenduse.

Kuidas veedad 2014. a. suve? Mida sooviksid kindlasti ära teha?

Kindlasti tahaksin külastada suve jooksul võimalikult palju eriilmelisi kultuurisündmusi ning lisaks sellele üritan võtta aega, et kõikide tegemiste kõrvalt veidi puhata ja akusid laadida.

MARET KASKA REUMAKIRJA KEELE- TOIMETAJA



Kes sa oled, kust tuled ja millega tegeled?

Minu nimi on Maret ja ma olen pärit Tallinnast. Viimased 5 aastat olen veetnud Tartus, kus õppisin kõigepealt

prantsuse keelt ning praegu jätkan õpinguid üldkeeleteaduse magistrantuuris.

Miks ja kuidas sidusid end Eesti Reumaliiduga? Milles hakkavad seisnema sinu ülesanded?

Reumaliiduga olen seotud juba paar aastat: olen olnud vabatahtlik nii Käimispäevadel kui ka selleaastasel Taastusravi konverentsil. Edaspidi saab minu peamiseks ülesandeks olema ReumaKirja keelekorrektuuri tegemine, et lugejateni jõudvad tekstid oleksid silmale head lugeda. Kindlasti jätkan Käimispäevadel ja ka muudel üritustel kaasalöömist!

Millised on sinu huvid?

Vabal ajal meeldib mulle sõita jalgrattaga, lahendada loogikamõistatusi, lugeda ja veeta aega oma imearmsa koera Rommiga.

Kuidas veedad 2014. a. suve? Mida sooviksid kindlasti ära teha?

Suvel on minu põhiplaaniks puhkamine! Selle kõrvalt katsun tegeleda ka lõputöö kirjutamisega, et järgmine kooliaasta läheks libedamalt. Juulikuus kavatsen minna Positivuse muusikafestivalile Lätis ja kindlasti veeta mõnusa aega oma maakodus Vösul.



JONAS GRAUBERG
MEEDIAKOORDINAATOR



Kes sa oled, kust tuled ja millega tegeled?

Olen Jonas ja sündinud Haapsalus. Viimased aastad on olnud väga huvitavad, sest olen elanud lühikest aega Tartus ja Põlvas, aasta Birminghamis ning varsti saab aasta täis ka Tallinnas. Ülikooliõpinguid alustasin Birminghamis ning nüüd jätkan neid Tallinnas. Lisaks kommenteerin jalgpalli, olen Eesti Seksuaaltervise Liidu juhatuse liige ja nüüd ka Reumaliidu meediakoordinaator.

Miks ja kuidas sidusid end Eesti Reumaliiduga? Milles hakkavad seisnema sinu ülesanded?

Ma õppisin Inglismaal ürituskorraldust ning olen huvitatud meediast ja turundusest. Kui Marek rääkis Reumaliidus toimuvatest projektidest ning sellest, et oleks vaja kedagi, kes tegeleks meedia ja reklaamiga, olin kohe nõus kaasa tegema. Reumaliidus hakkas hetkel tegelema kõigega, mis on seotud meedia ja reklaamiga. Eelkõige annan oma panuse erinevatesse projektidesse, kus on minu abi vaja. Juba praegu tegelen Käimispäeva meediapoole organiseerimisega ja see on tänu suurepärasele tegevmeeskonnale olnud väga nauditav. Töö ja töökollektiiv peavad olema head, siis võiks tööd tegema jääda!

Millised on sinu huvid?

Jälgin väga suure huviga mitmeid spordialasid ning mõni aasta tagasi tegelesin ka laulmisega, kuid hetkel on väike paus sisse jäänud. Eks tuleb häälepaelad puhtaks kõhida ja peagi ka see huvi taas ette võtta. Lisaks olen VÄGA suur ameerika autode entusiast ja olen olnud kohtunik ka kiirendusvõistlustel. Hetkel tegelen veel hobikorras fotograafiaga ning pildistan eelkõige loodust ja erinevaid sõidukeid.

Kuidas veedad 2014. a. suve? Mida sooviksid kindlasti ära teha?

Suvi tuleb tõine, kuid kindlasti võtan aega ka puhkamiseks. Plaan on veeta aega nii Lõuna-, Ida-, Lääne- kui ka Põhja-Eestis. Juba praegu naudin jalgpalli MMi ning suve lõpus ka korvpalli MMi. Eelkõige soovin, et suvi tuleks soe, sest ma ei kannata halli ja vihmast ilma. Õnneks saan oma suve pikendada sõiduga Floridasse, kus päikest ja sooja peaks olema just nii palju, et oma patareid täis laadida. Siis võib pikale sügisele vastu minna.

Hetkel ei ole mul sellist plaani, mille peaksin sel suvel kindlasti ellu viima. Seoses Reumaliiduga on vaja Käimispäev ära korraldada. See on kindlasti üks asi, mis suvel väga äge peab tulema!

KÄRT KOOSAPOEG
KUJUNDAJA



Kes sa oled, kust tuled ja millega tegeled?

Minu nimi on Kärt ja olen pärit Pärnust. Kuid elan laias maailmas. Olen disaini haridusega ja huvitun kõigest, mis seotud kunsti ja muusikaga.

Miks ja kuidas sidusid end Eesti Reumaliiduga? Milles hakkavad seisnema sinu ülesanded?

Olen reumaliiduga seotud olnud üle poole aasta nüüd. Olen teinud peamiselt erinevaid kujundusmaterjale. Sattusin Reumaliiduga kontakti läbi Reumaliidu tegevliikme Kadri.

Millised on sinu huvid?

Vabal ajal käin millimallikaid merest otsimas ning armastan joonistada, lugeda ning teha oma väikest alternatiivse muusika raadio-saadet.

Kuidas veedad 2014. a. suve? Mida sooviksid kindlasti ära teha?

Niidan kodukohas Pärnus muru ja ujun. Tahaksin kindlasti oma perega veidi aega veeta, kuna ei näe neid nii tihti ja õppida midagi uut ja põnevat.

INTERVJUU REUMATOLOOG

DR REINHOLD BIRKEN- FELDTIGA

Britt Leppik

ReumaKirja toimetaja



Kus ja millal olete sündinud?

Sündisin 16. juunil 1934. aastal Tallinnas. Lõpetasin Kingissepa V. Kingissepa nimelise Keskkooli 1954. aastal ja Tartu Riikliku Ülikooli arstiteaduskonna kuus aastat hiljem. Seejärel töötasin 18 aastat Kingissepa Rajooni Keskhaiglas jaoskonnaarstina, polikliiniku juhatajana, peaarsti asetäitjana ja kohusetäitjana. Vahemikus 1978-1999 töötasin Tartu Ülikoolis õppejõuna. 1968. aastal kaitsesin meditsiinikandidaadi kraadi Tartu Riiklikus Ülikoolis ja 1988. aastal meditsiinidoktori kraadi Meditsiiniakadeemia Reumatoloogia Instituudis Moskvast.

Millal ja miks otsustasite oma elu meditsiini ja just reumatoloogiaga siduda?

Arstiks õppimisele mõtlesin juba keskkoolis. Minu vanaisa oli velsker Kuresaares ja ema meditsiiniõde. Reumatoloogina asusin tööle kohakaasluse alusel 1963. aastal, kui astusin mittetatsionaarsesse aspirantuuri. Uurimisteenaks oli reumatismi ehk reumaatilise palaviku levik ENSV saartel.

Kui kaua olete sellel erialal tegutsenud?

Olen töötanud reumatoloogina kokku 50 aastat.

Mis on Teile jaoks parim reumatoloogiks olemise juures?

Reumatoloogia on uus teadusharu, mis areneb väga kiiresti tänu uutele uurimismeetoditele ja ravimitele. Tänu sellele on võimalik haigeid paremini ravida.

Mis on Teile jaoks raskeim reumatoloogiks olemise juures?

Enamik haigetest on kroonilised ja neil võivad tekkida mitmesugustel põhjustel ägenemised.

Milliste tööalaste saavutuste üle olete enim uhke?

Mul on hea meel, et olin Tartu Ülikoolis esimene korraline reumatoloogia professor. 20 aasta jooksul olin koostajaks, toimetajaks ja kaasautoriks kolmele originaalsele eestikeelsele reumatoloogia käsiraamatule.

Kuidas olete seotud Eesti Reumaliiduga?

Olin Eesti Reumaliidu loomise idee toetaja ja võtsin osa asutamiskongressist Tallinnas. Hiljem olen osalenud Reumafoorumitel ja Käimispäevadel.

Kui suur on Teile töökoormus?

Olen pensionär ja töötan veel kaks päeva nädalas.

Kuidas veedate vaba aega?

Vabal ajal huvitab aiatöö.

INSPIREERIV ARHITEKT

ANTONI GAUDI



Paul Kormašov
Maalikunstnik



Antoni Gaudí



Casa Batlló

Katalaani arhitekt Antoni Gaudí (1852-1926) oli üks oma aja olulisemaid ja isikupärasemaid kujutavaid kunstnikke. Teda nimetatakse ametlikult Kataloonia modernismi esindajaks, kuid tema looming on liiga eriline ja mitmekülgne, et mahtuda vaid ühe kitsa stiili alla. Tänapäeval on tema loodusest inspireeritud vorme ja elavaid värve tulvil teosed tuntud üle maailma.

Gaudí sündis 1852. aastal Reusis Kataloonias ning juba noores eas oli selge, et tema elu ei kujune päris tavapäraseks. Nimelt hakkas ta kuueaastasena kannatama sageda ja tugeva liigesevalu käes. Täpset diagnoosi on tagantjärele keeruline panna, kuid kõige tõenäolisemalt oli tegemist juveniilse idiopaatilise artriidiga. Kuigi Gaudí tuli elu jooksul oma haigusega hästi toime, mõjutas see tema mõttemaailma kindlasti väga tugevalt. On koguni arvatud, et tema suurimad oskused – vaatlemisvõime ning looduse analüüsimine – kujunesid niisugusel moel välja just tema haiguse tõttu. Lisaks ebatavalisele tõele eristas teda enamikust eakaaslastest ka suur huvi arhitektuuri vastu ning saanud piisavalt vanaks, asus ta seda õppima lähimasse suurlinna – Barcelonasse. See linn saigi tulevikus koduks suuremale osale tema loomingust. Gaudí oli kehvapoolne õpilane, kes nii mõnegi hindamisel läbi kukkus. Seda, kas tegemist on juhmardi või geeniusel, pidi

koolidirektori sõnul näitama aeg.

Pärast koolilõppu 1878. aastal töötas Gaudí lühikest aega igavapoolses peavoolu stiilis, kuid üsna kiirelt kujunes tal välja täiesti teistsugune lähene mine. See uus värviküllane, voolav ja väljakujunenud tavasid eirav stiil oli suuresti inspireeritud tema peamistest kirgedest - loodusest ja religioonist. Uues stiilis oli iga detail suure tähtsusega ning segades erinevaid tehnikaid nagu keraamika, klaas, mosaiik, sepa- ja puusepakunst, lõi Gaudí täiesti uue vormikeele. Ta kasutas oma ehitiste kavandamisel harva joonestamist ning eelistas parema mulje saamiseks makettide ehitamist. Järgnevate aastate jooksul sai ta mitmeid tähtsaid tellimusi ning projekteeris paljud oma kuulsaimatest ehitistest, sealhulgas Güelli park, Casa de los Botines ja Casa Batlló. Tema mahukaimaks ettevõtmiseks kujunes aga Sagrada Família kirik, mille projekteerimist alustas ta juba 1883. aastal. Enamiku ajast töötas ta selle projekti kallal kõige muu kõrvalt, kuna varakult saavutatud tuntuse tõttu oli tal alati palju tööd. Seevastu oma elu viimased 16 aastat pühendas ta täielikult kirikule, elades selle juures, pidevalt kavandades ja mõtiskledes.

Gaudí pühendas terve oma elu tööle arhitektina ega olnud kunagi abielus. Üksilduse vastu aitas teda religioon – ta oli nimelt pühendunud katoliiklane. Selge on aga see, et niivõrd ebatavaline

pühendumus jättis oma jälje. Tihti on teda kirjeldatud ebaviisaka ja ennasttäis inimesena, kuigi lähedased sõbrad pidasid teda vägagi viisakaks, sõbraliikuks ja ustavaks.

1926. aasta juunis sai Gaudí tänaval kõndides trammilt löögi ning kaotas teadvuse. Kuna ta kandis jõukusest hoolimata kehvamapoolseid riideid, peeti teda esialgu kerjuseks ning ta ei saanud tükki aega vajalikku arstiabi, isegi mitte haiglas, kuhu ta mõne tunni jooksul toimetati. Kui järgmisel päeval selgus, kellega on tegemist, oli ta seisund juba liiga tugevalt halvenenud ning jahmunud arstid ei suutnud teda enam päästa. Nii surigi Gaudí kaks päeva pärast löögi saamist ning tema ärasaatmisele kogunes tohtu rahvahulk.

Gaudí looming on paljudele arhitektidele ja kunstihuvilistele jätkuvalt suureks inspiratsiooniks. Koguni seitse tema kavandatud hoonet kuuluvad UNESCO Maailemapärandi nimekirja. Tema suurprojekt, Sagrada Família, on aga endiselt ehitusjärgus ning valmib plaanide kohaselt 2026. aastaks. Sellest hoolimata on see kirik tõusnud viimastel aastatel üheks külastatuimaks monumendiks terves Hispaanias.

PODAGRA



Reumaõde Kersti Ossaar ja Anne Ööbik

Podagra on organismi ainevahetuse häirest tingitud äge liigesepõletik. Haiguse olemasolust oldi teadlikud juba 1683. aastal ning varasemal ajal seostati podagrat keisrite, kuningate ja üldiselt inimestega, kes armastasid rikkalikult süüa ning rohkesti õlut ja punast veini tarbida. Tänapäeval on podagra levinud eelkõige arenenud maades ning haiguse levikut seostatakse endiselt alkoholi ja puriinirikaste toitude tarvitamisega.

Podagra tekkimine

Inimese organism saab puriine esiteks toidust ja teiseks tekib seda ka organismis eneses rakutuuma ainete lagunemisel. Puriinide lagunemise lõpp-produktiks on kusihaape ehk uraat. Tavaliselt on kusihaape tekkimine tasakaalus uraaside eritamisega uriini kaudu. Podagra tekib siis, kui raskestilahunustuvat kusihaape koguneb verre nii palju, et see hakkab sadestuma nõelakujuliste kristallidena inimese kudesse, näiteks liigeseõõnde. Selle tulemusel tekib äge liigesepõletik ehk podagrahoog, mis avaldub liigese turse, punetuse ja valuna. Kuseteedes võivad kusihaapekristallid sadeneda neerukivideks. Kusihaape ainevahetushäire võib aga kesta ka aastaid, ilma et inimene haigestuks podagrasse.

Riskitegurid

Podagra riskitegurid on järgmised:

- alkoholi tarbimine. Puriinirikkad joogid, näiteks õlu, tõstavad kusihaape taset;
- liigsöömine. Eelkõige on kahjulikud rammusad puriinirikkad toidud. Tavaliselt tekivadki podagrahood rikkalike pidusöökidest järel;
- pärilik eelsoodumus;
- sugu. Mehed haigestuvad kuni 7 korda sagedamini kui naised;
- vanus. Tavaliselt haigestutakse 40-50 aastastel;
- osteoartritis. Kõhre muutused soodustavad kristallide kasvu;
- ravimid. Näiteks diureetikumid ehk ravimid, mis soodustavad vee eritumist organismist, aspiriin ja Cyclosporin A;
- neeruhaigused;
- metaboolne sündroom. Hüpertensioon ehk kõrge vererõhk, ülekaal ja düslipideemia ehk kõrge kolesteroolitase;
- stressisituatsioonid. Tugev füüsiline või vaimne ülepinge, külmetumine.

Haiguse avaldumine

Podagrahoog avaldub äkitselt tekkiva valuatakinä ja sageli öösel magades. See haarab tavaliselt üht või mitut liigest, enamasti suurt varvast, põlve- või hüppeliigest. Valu on väga tugev ja piinav ning liigese piirkonnas avalduvad

põletiku tunnused: turse, punetus ning kuumamine. Nahk on välja venitatud ja läikiv ning kaasnedes võib kehatemperatuuri tõus. Atakk möödub tavaliselt mõne päeva jooksul. On inimesi, kellel jääb esimene podagrahoog ka viimaseks, teistel kujuneb välja krooniline liigesepõletik.

Kui kusihaape liiasusest tekkinud kristallid ladestuvad naha all, liigestes või nende läheduses, on näha podagra-sõlmed ehk toofused.

Toofustega podagra

Haiguse alguses tekib uus hoog mõne aasta järel, hiljem juba 2-3 korda aastas. Iga uus haigushoog on pikem ja haigusprotsessi haaratakse järjest uusi liigeseid. Haigestuda võivad jalapõiad, hüppeliigesed, põlved ning mõnikord, eriti naistel, ka sõrmeliigesed. Podagrahoogude sagenedes muutub haigus krooniliseks. Podagra-sõlmed tekivad kõrvalestade sisepinnale ning labakäte, küünar- ja hüppeliigese piirkonda. Võib esineda ka neerukivitõve.

Ravi

Iga ägeda liigesepõletiku korral tuleb koheselt pöörduda perearsti poole, kes teeb vajadusel vastavad uuringud ja saadab reumaarsti konsultatsioonile. Äge podagrahoog allub arsti poolt määratud tugevale põletikuvastasele ravile. Kohene põletikuvastane ravi lühendab ataki kestvust ning oluline on leida



ravi, mis hoiab ära järgmised atakid. Ravi puhul on väga tähtis roll dieedil ja kehakaalu langetamisel. Kehakaalu tuleb langetada aeglaselt, kuna nälgi-mine ja kehakaalu kiire langetamine soodustavad kusihappekristallide ladestumist kudedes ja sageli podagra-hoogude teket.

Kodustest vahenditest aitavad ägeda ataki korral jääkoti asetamine liigesele 15 minutiks iga tunni järel. Samuti tuleb juua rohkelt mineraalvett, kuna rohke vedelik loputab kusihappe organismist välja.

Toitumissoovitused

Süüa tuleks 5-6 korda päevas madala kalorisaldusega toitu väikeste portsjonitena. Toit võiks olla puriini-, valgu- ja lipiidivaene. Selleks tuleb toidust välja jätta noorloomaliha, suitsuliha, lihapuljong, sardellid, maks, neerud ja kopsud; kaladest tursk, koha, haug, heeringas, sardiinid, sprotid ja kalamari; köögiviljadest herved, oad, lillkapsas ja spinat. Piiri on soovitatav pidada ka rasva, oakohvi, tee ning pakisuppide ja -kastmete tarvitamisega. Keelatud on alkohoolsed joogid. Soovitatav on tarbida vähest kusihapet tekitavad toiduaineid: piima, juustu, kanamune, kartuleid, porgandeid, salatit, saia ja leiba, tatratangusid, riisi, õunu, pirne, ploome, aprikoose, viinamarju, pähkleid ja jahutooteid. Juua tuleb rohkesti vedelikku, eriti leelisel mineraalvett, soodavett või mah-lajooke.

Dieedi korral tarvita toiduaineid, millest saab vähem kui 300 mg kusihapet päevas. Järgnevas tabelis on välja toodud mõningad toiduained ning neis sisalduv kusihappe kogus:

TOIDUAINE 100 G	SAADAV KUSIHAPPE KOGUS (MG)
Lihapuljong	3500
Sprotid	500
Anšoovis	450
Sardiinid õlis	350
Siseelundid	1000
Sardellid	230
Forell	200
Pardiliha	200
Karpkala	160
Rohelised herved	150
Sealiha	130
Oad	130
Vasika-veiseliha	125
küülikuliha	110

Seosed teiste haigustega

Paljudel podagrahaigetel on kalduvus suhkrutõvele, kolesterooli tõusule ja rasvumisele. See on märk häirete olemasolust mitmes ainevahetuse osas ning vajab tähelepanu ja kontrolli. Inimesed, kellel on nimetatud muutusi, peavad erilist tähelepanu pöörama õigele toitumisele ja kehakaalu vähendamisele. Ainevahetuse häired on omakorda tõsisteks riskiteguriteks ateroskleroosi, südame isheemiatõve ning infarktide tekkes.

Pea meeles!

Podagrat ei ole võimalik ennetada, kuid spetsiaalse dieedi pidamisega ning alkoholi mittetarvitamisega võib vältida sümptomite esilekutsumist.

“Liigeshaige liikumisaabits” ja kummilint

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



DOLMEN[®]

deksketoprofeentrometamool

Võtab valu sihikule

Näidustus:

nõrga kuni mõõduka intensiivsusega valu nagu lihasvalu, valuliku menstruatsiooni (düsmenorröa) või hambavalu sümptomaatiline ravi.

Annustamine:

1 tablett või kotike (25 mg)
iga 8h järel kuni 3 korda
ööpäevas.

UUS
VALUVAIGISTI
KÄSIMÜÜGIS



Dolmen (deksketoprofeen) 25 mg tabletid ja suukaudse lahuse graanulid N10. Käsimüügiravim. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. **Täiendav teave müügiloo hoidja Eesti esindusest:** OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Paldiski mnt 27/29, Tallinn.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

REUMATOIDARTRIIT JA KROONILINE OBSTRUKTIIVNE KOPSUHAIGUS



Tuuliki Tulf
Füsioterapeut

Reumatoidartriiti põdejatel on kaks korda suurem tõenäosus haigestuda kroonilisse obstruktiivsesse kopsuhaigusesse (KOK). Viimast iseloomustab pöördumatu ja progresseeruv õhustikus hingamisteedes ja selle sümptomiteks võivad olla pidev köha, röga eritus ning hingeldus ka kergel koormusel. Enamik haigestunutest on enne suitsetanud, kuid KOK võib olla põhjustatud muuhulgas ka kroonilisest bronhiidist või tolmust.

Nagu ka reumatoidartriidiga, ei ole võimalik haigust välja ravida, kuid erinevate meetmete ja ravimitega on võimalik süvenemist vältida ning elukvaliteeti parandada. Kõige tähtsam on suitsetamine maha jätta. Suitsetamine kiirendab haiguse kulgu ning vähendab tunduvalt teiste meetmete efektiivsust. Lisaks on olemas hulk erinevaid strateegiaid, mida igaüks saab ise rakendada, et oma elukvaliteeti parandada.

Hingeldamine koormusel on loomulik. KOKi põdevatel haigetel on koormustaluvus haigusest tingituna lihtsalt väiksem, seetõttu tekib hingeldus kiiremini kui eakaaslastel. Jõudumööda tuleb olla kehaliselt aktiivne. Kehaline treening aitab kergemini toime tulla selliste igapäevategevustega nagu söögitegemine, koristamine ja riietumine. 4-5 korda nädalas peaks kõndima 30 minutit. Selle võib jagada näiteks 3 jupiks: 10 minutit hommikul, 10 min lõunal ja 10 õhtul. Peale selle tuleks teha harjutusi üla- ja alajäsemetele, et need kasutaks koduseid

toimetusi tehes efektiivsemalt vereringes olevat hapniku.

Tegutsedes ei tohiks hoida hinge kinni, vaid leida kindel hingamisrütm. Näiteks trepist üles minnes võib hingata kahe trepiastme vältel sisse ja kolme vältel välja. Samuti võib proovida välja hingata läbi poolsuletud huulte, et õhul oleks kerge takistus.

Hingelduse leevendamiseks sobivad järgnevad asendid:

- nõjatu kätega ette aknalauale või kõrgele lauale, selg hoia seejuures sirge;
- nõjatu seljaga vastu seina, proovi lõdvestada õlad ning lase kätel toetuda reitele või lase neil rippuda külgedel;
- istudes toeta küünarvartega reitele ning hoia selg sirge, siis on kopsul ruumi avarduda.

Kehaline aktiivsus, piisav vedeliku tarbimine ja ravimid aitavad eemaldada röga. Proovi hoiduda köhimisest, kui tunned, et ei saa veel röga üles köhida. Kui välja sülitades märkad, et selle värv, kogus või koostis on muutunud, siis peaksid ühendust võtma oma arstiga. Röga eemaldamiseks on kasulikud erinevad tehnikad, mida saad viimistleda oma füsioterapeudiga. Üks lihtsamaid on aktiivne hingamistsükkel:

- hinga rahulikult;
- tee 3 sügavat hingamist, hingates välja rahulikult (kui pea hakkab ringi käima, tee 2 sügavat hingamist);

- hinga rahulikult;
- hinga sisse ja seejärel järsult välja, nagu prooviksid prilliklaase uduks teha. Hoia huuled seda tehes O-kujulised;
- korda eelmist punkti;
- hinga rahulikult;
- kui tunned, et röga on liikunud ülemistesse hingamisteedesse, siis köhi. Vastasel juhul korda punkte 1-6.

Tähtis on olla nii aktiivne kui võimalik. Aga nagu ikka on paremaid päevi ja on halvemaid. Proovi teha igapäevategevusi pausidega, istudes või kasutades abivahendeid. Toitu tervislikult ja hoia pea püsti! Rohkem infot KOKi kohta saad Kopsuliidu koduleheküljelt (www.kopsuliit.ee) või oma arstilt/füsioterapeudilt.

FÜSIOTERAPEUDILT KONTORITÖÖTAJALE II



Sirly Hinn
Füsioterapeut

Väga suure osa füsioterapeutide klientidest moodustavad inimesed, kelle vaevused on seotud nende tööga. Tüüpiliselt kurdetakse selja-, kaela- ja peavalu üle, mis on tingitud pidevast istuvast tööst tekkinud lihaspingetest. Randme- ja küünarliigeste valud on seostatavad kestva hiire kasutamise vales asendis, mis tingib väikeste lihaste ja sidemete ülekoormuse.

Töösensidist tingitud vaevused on:

- müofastsiaalsed valud ehk lihaspingest tingitud valud;
- käte liigeste valud;
- artrotilised muutused liigestes;
- närvide pitsumine, nt karpaalkanali sündroom;
- lihaste ja kõõluste kinnituskohade valud, nt küünarliigese epikondüliidid.
- Neid probleeme põhjustavad:
- korduv kaela pööramine;
- kätega töötamine õlast kõrgemal;
- korduvad liigutused õlast ja randmetest;
- pikaajaline staatiline asend;
- kehv valgustus;
- vaimne stress.

Tööriist

Pidevast ühes asendis istumisest tekivate pingete leevendamiseks peab tööriist olema kvaliteetne ning sobima töö iseloomu ja töötaja keha mõõtmetega. Madala seljatoega tool katab istuja nimmepiirkonna ja sobib tööks, kus keha ja käsivarsi liigutatakse aktiivselt. Keskmise kõrgusega seljatugi ulatub istuja abaluude alumiste nurkadeni,

soodustades tööd, mis eeldab pikaajalist istumist ja käsivarte liigutamist (dokumendimappide võtmist, telefoni kasutamist jne). Kõrge seljatugi ulatub istuja õlgadeni ja sobib tööks, kus aktiivset liikumist on vähe. Peatoega kõrge seljatugi sobib töötajale, kes on harjunud pikalt mõtisklema ning pead vastu seljatuge toetama. Heal tööriistil on palju reguleerimisvõimalusi – nii saab igaüks sättida istekõrguse, seljatoe kalde ja kõrguse, isteplaadi sügavuse ja kalde ning käetugede kõrguse ja laiuse just oma keha järgi. Reguleerimine peab olema kerge ja sooritatav istesendis. Samuti peab tool vabalt tööruumi mahtuma ning sellel ei tohi olla teravaid servi, mis suruksid istuja lihastele, veresoontele ja närvidele. Tooli pealisriie võiks olla vastupidav, kuid ka õhku läbilaskev. Töötaja taga võiks vaba ruumi olla vähemalt 90 cm ning tooli käetoed peavad võimaldama käsi aeg-ajalt alla viia ja neid lõdvestada. Toolil istudes jälgi, et selja nimmeosa on toetatud ja et seljatugi ei takista käte liikumist külgedele ja taha. Istumispind olgu piisavalt pehme ning nurgad ümarad. Istudes ilma seljatoeta toolil suureneb surve diskidele 100-180 kg!

Töölaud

Laud peab olema tööks sobiva kujuga ning paraja suurusega, et mahutada kõik vajalik. Et vähendada olavöötmelihas-koormust arvutitöös, on oluline mahutada lauale vähemalt kolmandik küünarvarrest. Kuvari kõrgus peaks

olema reguleeritav lauast eraldi ning laud peab võimaldama kuvarit asetada piisavalt kaugele. Et ülaltoodud probleeme vähendada, peaks kätega sooritavatest liigutustest suurem osa toimuma otse töötaja ees, 20 cm kaugusel silmadest. Soovitavad on mahe- ja toonid ning matt pind, vältimaks valguse peegeldumist, mis väsitab silmi. Nagu tooli puhul, on ka siin oluline, et poleks teravaid servi. Samuti tuleb jälgida, et laua alla jääks piisavalt vaba ruumi jalgadele. Istudes võiks töölaua all jalgadele jääva ruumi diameeter olla vähemalt 65 cm.

Kuvar

Eelitatud diagonaal on 17" (43,3 cm) ning sagedus 85 Hz, parimal juhul on võimalik neid ka ise sobivaks reguleerida. Kaugus silmadest olgu 60-70 cm, maksimaalne lubatud lähedus 15" (38,1 cm) korral on 30 cm. Kui kuvar asub silmade kõrgusel või kõrgemal, siis on silm avatud ja laud liiguvad vähe – see põhjustab väsimust ja silmade ärritust. Madalam asetus säilitab silmade normaalseks funktsioneerimiseks vajaliku silmavedeliku hulga ning päeva lõpuks väsivad silmad vähem. Soovitav vaade on 20-30° silma horisontaalasendist allpool. Jälgi, et kuvar oleks otse sinu eest, et vältida lihasprobleeme kaelas ja õlgades, ning õpi töötama silmade, mitte kaelaga! Ära kunagi tööta kuvariga pimedas ruumis!

Väsinud silmadele pakub tööruumides puhkust heleroheline värv, elavad taimed, akvaarium või maastikumaal.

Suuna kohtvalgusti nii, et see valgustaks pabereid, mitte ei peegelduks ekraanilt. Siis pole ka vajalik üldvalgustus, mis samuti peegeldub kuvarilt.

Abivahendid

Töoasenditest tingitud vaevuste leevendamiseks ja ennetamiseks saab kasutada mitmeid abivahendeid. Eelmises numbris sai ära mainitud palli ja tasakaalupadja kasutamine toolil või tooli asemel, kuid on veel hulgaliselt vahendeid, mille abil oma töökeskkonda kohandada. Näiteks kui olemasoleval töötoolil puudub anatoomilisi kumerusi toetav kuju, siis sobib nimmetugi. Soovitatav paksus on 3-5 cm. Tugipatju kinnitatakse toolile istuja kaelapiirkonna toetamiseks.

Klaviatuurialus võimaldab muuta istumisasendit ergonomilisemaks ning tagab parema vaatevälja, nihutades töötaja ekraanist kaugemale. Klaviatuuri jaoks on parim kõrgus umbes küünarnuki kõrgusel või madalamal. Õige asendi korral on klaviatuur ja käsivars sama nurga all ning põlvedele jääb piisavalt ruumi.



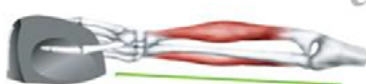
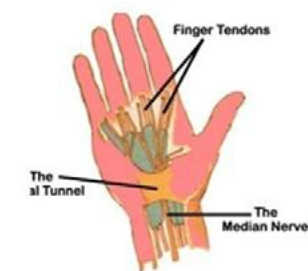
Alati on võimalik pakkuda kätele ja jalgadele ka vajalikku lisatuge. **Randmetugede** ülesandeks on randmeliigese fikseerimine liigesele kõige sobivamas asendis. Kui käed töötavad klaviatuuril, siis randmeliigesele tekib painutus nii käe käeslaja poole kui ka väikese sõrme poole. Randmetugi aitab hoida asendit ning laseb lihastel puhata. Parimaks peetakse geelitäidisega randmetugesid, sest need on piisavalt pehmed ega avalda liigesele ja kõõlustele survet. Randmetugi väldib klaviatuuri ja hiire kasutamise ajal randme paindumist, vähendab pinget õlgades ja kaelas ning pehmendab randme alla jäävat pinda. Õige padja korral on randme asend sirge. Alla 5 cm laiune tugi on liiga kitsas. Klahvidele vajutades liiguta tervet kätt ja väldi painutamist külgedele!



Pidevalt laua taga istudes on tähtis ka **jalatugi**. Jalatugi aitab hoida sääri ja jalgu erinevates asendites. Jalatoe kaldenurka ja kõrgust peab saama reguleerida, kuid enamasti tunneb istuja end hästi, kui kaldenurk on 10-15 kraadi.



Kui kasutad palju hiirt, on soovitatav, et käsivars oleks toetatud. Pind, millele toetud, ei tohiks olla kõva ega terav – see põhjustab kahjustust küünarnuki piirkonnas asuvatele närvidele. Siin aitab **geeltoega hiirealus**. Kui toega hiirepatja ei kasutata, on ranne oma normaalasendist väljas. Ranne koosneb paljudest väikestest lihastest ja sidemetest, mis vigastuvad kiiresti korduvate valede liigutuste tagajärjel. Hiirealuse eesmärk on võimaldada hiirt kasutada sirge randmega ning hiir peaks asuma küünarnukiga umbes võrdsel kõrgusel.



adeals

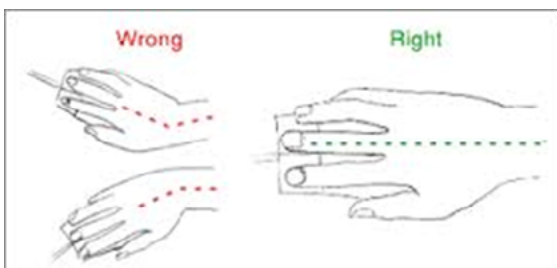
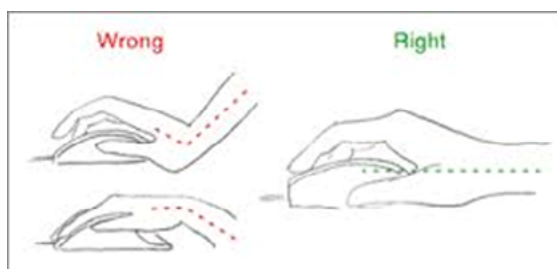


Töötaja, kes kasutab palju hiirt, võiks valida **ergonoomilise hiire**, mis tagab randme ergonoomilise asendi. See on sarnane asendile, kus käsi ripub vabalt keha kõrval ning ei ole pööratud ega liigselt sirutatud.



Kui oma töökoha kohandamisel hätta jääd, siis nõustamisteenust pakuvad Puudealase Teabe ja Abivahendite Keskus ning Tervise Abi OÜ. Puudest tingitud kohanduste elluviimiseks saab abi küsida Töötukassast.

Joonisel on vale liigese asend hiire kasutamisel märgitud punasete välgunooltega ning õige asend roheline joonega.



KÜSIMUSED REUMATOLOOGILE



Autor: *Professor Maurizio Cutolo*

Kui olulised on valgus, päikesekiirgus ja D-vitamiini manustamine toidu ja toidulisandite näol?

Enamiku D-vitamiinist toodab meie keha, kui me puutume kokku loodusliku päikesevalgusega. Väga väikese koguse D-vitamiini saame ka mõnest tarbitud toiduainetest.

D-vitamiin on tegelikult lähteaine, mis muundub D-hormooniks. Just D-hormoon on see, mis meie kehas tööle hakkab ning üks tema peamisi ülesandeid on suurendada kaltsiumi ja fosforisoolade imendumist soolestikus. Kuna kortisoon ja D-hormoon on mõlemad kolesterooli derivaadid, jagavad nad sama keemilist struktuuri.

Õige kogus D-vitamiini vereringes võimaldab immuunsüsteemil kaitsta meid nakkuste, põletikuliste ja autoimmuunsete haiguste ning ka teatud tüüpi vähkhaiguste eest. Seetõttu on oluline, et D-vitamiini tase veres oleks tervislik, seda eriti talvisel ajal ja Põhja- ja Lääne-Euroopas, kus päevavalgus on piiratud. D-vitamiini toidulisandeid tuleks tarbida iga päev, mitte ühekordse, nädalase, kuise või aastase suurannusena!

D-vitamiin aitab meil omastada kaltsiumi, mis on luude oluline koostisosa. D-vitamiini toidulisandite tarbimine talvel on eakatele inimestele kõige tõhusam ja ohutum viis, kuidas vältida ja ravida osteoporoosi.

Miks on juba pikka aega väikeseid kortisooni derivaatide annuseid kasutatud krooniliselt põletikuliste reumaatiliste ja autoimmuunsete haiguste ravimiseks?

Igal ööl toodavad meie kehad kortisooni, mis on vajalik peamiselt selleks, et kaitsta meid nakkuste, liigsete immuunreaktsioonide, vähirakkude ja stressi mõju eest. Inimesed, kes kannatavad kroonilise stressi käes, mis on tingitud depressioonist, ärevusest, kroonilistest infektsioonidest või raskest kroonilisest haigusest, kasutavad ära kogu kortisooni, mida nende keha öö jooksul toodab. Selle tagajärjeks on puudulik kortisoonitase. Selle vastu aitab kortisooni derivaatide (nt. prednisolooni) väikestes annustes manustamine igal öhtul või varahommikul. Immuunsüsteemi moduleerimine kortisooni lisamise teel tagab keha parema kaitse liigsete immuunreaktsioonide, vähirakkude ja stressi mõju eest.

Miks on naised sagedamini mõjutatud reumaatiliste immuunsüsteemi/põletikuliste haiguste poolt?

Naised on sagedamini mõjutatud reumaatiliste immuunsüsteemi ja põletikuliste haiguste poolt, kuna neil on veres suurem kogus östrogeeni. Tavaliselt suurendab östrogeen immuunsüsteemi vastuvõtlikkust. Östrogeenid toodavad antikehi, mis kaitsevad organismi nakkuste ja muude antigeenide eest. Kui aga immuunsüsteem on aktiveeritud või manustatakse östrogeene, näiteks rasestumisvastased vahendid, toodab organism liiga palju antikehi ning selle tagajärjena suureneb risk haigestuda immuunsüsteemi ja põletikulistesse haigustesse.

Ka mehed on mõjutatavad reumaatiliste immuunsüsteemi/põletikuliste

haiguste poolt just seetõttu, et nii meestel kui ka naistel on perifeerne rasvkude, mis toodab östrogeene. Liigne östrogeeni tase suurendab aga antikehade tootmist.

Kuidas tegutseda esimeste liigese- või lihasluukonna valu puhul?

Krooniline valu on neuroloogiline või biokeemiline häiresignaal, mis on peaaegu alati esimene märk haigusest. Valu ei tohi kunagi summutada valuvaigistitega enne, kui arst on diagnoosinud valu põhjuse. Parim viis ägeda ja kroonilise valu ravimiseks on valu põhjuse väljaselgitamine. Liigese- või lihasvalu puhul tuleb esimese sammuna saada suunamine reumatoloogi juurde.

Miks on mõnel inimesel pidevalt külmad käed ja jalad ning milline on parim ravi selle vastu?

Külmad käed on märk muutustest mikrovereringes, mis on levinud eelkõige talvel ja samuti naiste puhul, kes kannatavad emotsionaalse stressi all. Seda nähtust nimetatakse Raynaud' sündroomiks. Ligi 20% inimestest, kellel on külmad käed, ei ole põhjus funktsionaalne ega healoomuline, see on hoopis märk sidekudede haigusest. Raynaud' sündroom iseloomustab kliiniliselt juba väga varases faasis eelkõige süsteemset erütematoosset luupust ja süsteemset skleroosi.

Parim meetod, kuidas teha kindlaks külmade käte ja jalgade põhjus, on konkreetsete antikehade tasemete testimine veres või küüneplaadi kapillaaroskoopia. Viimane on ohutu ja odav meetod, mille puhul uuritakse küüneplaadi mikroveresoonekonda väga väikese mikroskoobi abil. Kapillaaroskoopia alaseid uuringuid on tehtud üle 30 aasta ning nüüdseks on sellest saanud oluline ja kohustuslik vahend süsteemse skleroosi kriteeriumite klassifitseerimise jaoks.

REUMAKIRI

TELLI REUMAKIRI

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

SAAJA
TASUB
POSTI-
KULUD
LUBA 1880



MAKSTUD VASTUS EESTI

Eesti Reumaliit MTÜ
Toompuiestee 10
10137 TALLINN

Retsept

*Rubriik keskendub luu- ja liigese-haiguste vaevuste kergendamiseks
mõeldud maitsevatele ja kasulikele nippidele*

VIRSIKU- BASIILIKU KÜLMSUPP

Veebilehelt www.arthritistoday.org

See magus ja maitsev külmsupp on suveks ideaalne. Päikese käes küpsenud virsikud on hea antioksidantide ja kolesterooli alandavate kiudainete allikas. Nautige suve maitset selle tervisliku supi retseptiga!

4 portsjonit

Vaja läheb:

- 150 ml vett
- 900 g küpseid virsikuid (umbes 6 keskmise suurusega), kivideta ja tükeldatud
- ½ kurki, hakitud
- 2 rohelist sibulat, hakitud
- 1 jalapeno pipar, seemnetega ja tükeldatud
- 2 küüslauguküünt, hakitud
- 3 spl värsket basiilikut, hakitud
- 2 spl Extra Virgin oliiviõli
- 1 spl punase veini äädikat
- 1 spl värsket ingverit, hakitud
- ¼ tl soola
- ¼ tl musta pipart
- 1 punane paprika, kuubikuteks lõigatud
- 1 avokaado, kuubikuteks lõigatud

Sega omavahel vesi, virsikud, kurk, sibul, jalapeno pipar, küüslauk, basiilik, õli, äädikas, ingver, sool ja pipar. Mikserda segu blenderis või köögikombainis, kuni see on just nii ühtlane, kui sulle meeldib. Jahuta vähemalt 1 tund. Aseta kaussidesse ja kaunista paprika ja avokaadoga.
Head isu!



Täidetud
kupongi saate
postitada tasuta

TELLIJA ANDMED

Tellin üheks aastaks ☐

EESNIMI _____
PEREKONNANIMI _____
AADRESS _____
POSTIINDEKS _____
E-POST _____
TELEFON _____
ALLKIRI _____

Kinnitan andmete õigsust

TELLIDA SAAB KA:

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

telefoni teel: +372 534 355 01

interneti teel: <http://reumaliit.ee/reumakirja-tellimusvorm>

Nipinurk

*Rubriigis näitame teile toredaid nippe, millega igapäevaelu
natuke lihtsamaks ja lõbusamaks muuta!*

VERTIKAALNE ÜRDIRIIL

Veebilehelt www.greenupgrader.com

Kingakorraldaja leiad kodutarvete poest ning selle muutmise vertikaalseks maitsetaimede riiuliks on nutikas ja ruumisäästev idee. Ürdiriil sobib imeliselt nii aeda, terrassile kui ka rõdule, kus ta pakub silmailu ja levitab värsket lõhna.

Kinnita kingade organiseerija seinale ning tee äravooluavad. Seejärel täida taskute põhjad kruusaga, lisa muld ja soovitud maitsetaimed või seemned.

Naudi suve!



PÄIKEST TÄIS



Apovit D₃ Forte

UUS TOODE NÜÜD APTEEKIDES!

1 tablett sisaldab 19,5 µg (780 RÜ) D₃-vitamiini

Vaid 1 tablett päevas:

- aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele
- aitab hoida lihaste talitlust normaalsena
- aitab hoida luid ning hambaid normaalsetena

Pakendis 100 tabletti.

APOVIT – TERVE PERE OLGU TERVE!



PALJU ÕNNE SÜNNIPÄEVAKS!

JUULI

03.07 **Lea Saareoks**
(Eesti Reumaliidu juhatuse liige
ja Viljandi Reumaühingu juhatuse liige)

AUGUST

05.08 **Enid Udras**
(ERLi fotograaf)

06.08 **Raely Viirsalu**
(Valgamaa Reumaliidu juhatuse liige)

20.08 **Hele Lemetti**
(Eesti Reumaliidu juhatuse liige ja Tartu
Reumaühingu juhatuse liige)

20.08 **Alo Väli**
(Eesti Reumaliidu vabatahtlik)

24.08 **Valve Kasemets**
(Kohila Reumaühingu juhatuse liige)

28.08 **Airi Kalm**
(Jõgevamaa Radikuliidi-
ja Reumahaigete Ühing)

SEPTEMBER

05.09 **Ovi Aakre**
(Reumatoloog)

07.09 **Grete Põldemaa**
(Eesti Reumaliidu vabatahtlik)

12.09 **Maimo Teesalu**
(Eesti Osteoporoosihaigete Liidu liige)

KONTAKT

Eesti Reumaliit

Toompuiestee 10, Tallinn 10137

E-post: reuma@reumaliit.ee

Tel: +372 534 355 01

Kodulehekülg: www.reumaliit.ee

Britt Leppik

ReumaKirja toimetaja

E-post: britt@reumaliit.ee

Tel: +372 581 453 90

ReumaKirja tellimine:

E-post: tellimus@reumaliit.ee

Tel: +372 53 435 501

Reklaami tellimine:

Annika Kask

Bürooassistent

E-post: reklaam@reumaliit.ee

Kujundus: **Kärt Koosapoeg**

Trükk Joon OÜ

Tiraaž: 650