

Sügis 2014 nr. 3 (35)

ISSN 2228-4664

REUMAKIRI

Käimispäev tõi päikese välja ja naeratuse näole

Kui kaugel on töövõimereform • Lea Saareoksaga elust ja enesest

Kliimapõgenikud teavad, kus on talvel hea

UUS: RISTSÕNA

Boswellia – abiks liigesepõletike korral

Boswellia ehk viirukipuu vaigu suurepäraseid omadusi tundsid ja kasutasid iidset ravitsejaid juba tuhandeid aastaid tagasi. Uuringud näitavad, et viirukipuu ekstraktis sisalduvad bosvellhapped aitavad leevendada põletikulisi haigusi.

Soovitab Peeter Villako, proviisor

Tänapäeval vaevlevad paljud inimesed liigesehädade käes. Liigeste põletikku ja sellest tingitud valu saab leevendada põletiku- ja valuvastaste ravimitega. Kahjuks võivad mitmed neist ravimitest pikemaajalisel kasutamisel kahjustada mao ja soole limaskesta. Heaks alternatiiviks on loodusravi viirukipuu ehk boswellia ekstrakti sisaldavate kapslitega.

Hiljuti läbiviidud uuringud tõestavad, et viirukipuu ekstraktis sisalduvad bosvellhapped avaldavad pidurdavat toimet põletikulistele protsessidele. Nad blokeerivad

kroonilisi põletikke tekitavate kahjulike ainete – leukotrieenide tootmist organismis.

Boswellia kapsleid tuleb võtta 1 kapsel päevas. Kapsleid on soovitatav kasutada pikema aja vältel, vähemalt 2-3 kuud järjest. Boswellia sobib hästi ka põletikuvastaste ravimite kuuri järgselt; see aitab vältida põletike uut ägenemist. Liigesepõletike puhul võib viirukiekstrakti sisaldavaid kapsleid kasutada ka koos valuvaigistavate ja põletikuvastaste ravimitega. Sel moel on võimalik saavutada tugevam toime põletiku vastu.

Arstid soovivad Boswelliat:

- **Liigesepõletike ja liigesevalude all kannatajatele**
- **Reumaatiliste haiguste põdejatele**
- **Kroonilise soolepõletikuga patsientidele**

Boswellia kapslid sisaldavad 100mg India viirukipuu ekstrakti, milles on rikkalikult bosvellhappeid. Looduslikul tootel ei ole kõrvaltoimeid.



SISUKORD

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

Sisukord	3
Sissejuhatus	4
Liikmesühingute kontaktandmed	4
Kasulik info	5
Palju õnne Reumakirja tellijale!	5

Teated

Edgar Stene nimeline essee-konkurss kutsub kogemusi jagama	5
Eesti Reumaliit sai endale noortegrupi	6

Üritused

15. Käimispäev tõi päikese välja ja naeratuse näole	7
EULARi kongress Pariisis: Häid mõtteid jagub järgmise konverentsini	10

Kes on kes?

Reumaliidu mitmekülgsed ning usinad vabatahtlikud	12
---	----

Töövõimereform

Töövõimereform tekitab aktiivseid arutelusid	14
--	----

Persoonilugu

Harmooniline meister Camille Corot	15
Lea Saareoksaga elust ja enesest	16

Tervis

Muusikud ei võta terviseriske tõsiselt	18
Kliimapõgenikud teavad, kus on talvel hea	21
Uju terviseks!	22
Veeremängud lahutavad meelt ja on kasulikud ka tervisele	22
Kõik algab labajalast	23

Retsept

Kosutav taimetee sügisõhtutesse	25
---------------------------------	----

Nipinurk

Soojendav ja tervendav lõõgastus sinu keha heaks	26
Ristsõna	27
Õnnitlused	27
Kontakt	28

TERE KALLID LUGEJAD!



Kadi Hainas
ReumaKirja toimetaja

Et inspiratsiooni ning värskeid ideid ammutada, käib ReumaKirja sügisnumbri persoon, Eesti Reumaliidu juhatuse liige Lea Saareoks reisimas. Samas piisab teinekord heade mõtete ammutamiseks mõnust ühisüritusest nagu Käimispäev või hoopis lõõgastavast jalavannist, millega jahe-
datel sügisõhtutel enda kehale ja vaimule pai teha. Kõigest eelnevast ning paljudest muudest teemadest saabki selles numbris lähemalt lugeda.

Nagu Britt ReumaKirja suvenumbri juhtkirjas mainis, siis alates käesolevast numbrist olen mina see, kes vastutab ReumaKirja ilmumise ning kvaliteedi eest. Soovin Britile tema tegemistes palju edu ja õnnestumisi ning üritan jätkata sama teed. Seda ikka selleks, et sinuni tuua lugusid teemadel, millest siiani ReumaKirjas suure põnevusega lugenud oled.

Loodan, et ReumaKiri, mida sa hetkel käes hoiad, pakub pimedateks sügisõhtuteks mõnusat ning asjalikku lugemist. Kui mõni lugu selles numbris pakub eriti mõtlemisainet või hoopis annab värskeid ideid, millest võiks veel ReumaKirjas juttu olla, ära hoi neid mõtteid endale, vaid kirjuta julgelt kadi@reumaliit.ee.

Mõnusat lugemist!

EESTI REUMALIIT

Eesti Reumaliidu peaesmärgiks on teavitada avalikkust luu- ja liigesehaigustest ning osaleda poliitika kujundamisel, mis omakorda aitab kaasa luu- ja liigesehaigete elukvaliteedi säilitamisele ja tervishoiuteenuste

kättesaadavuse parandamisele. Kõigile, kes tunnevad, et reumaühingust võib neile abi olla, soovitab Eesti Reumaliit ühendust võtta oma kohaliku reumaühinguga.

LIIKMESÜHINGUTE KONTAKTANDMED

Eesti Osteoporoosihaigete Liit

Kontaktisik: Tiit Alas
Telefon: +372 569 526 02
E-post: ostoporoos@gmail.com
Koduleht: www.osteporoos.ee

Eesti Reumaliidu Pärnu Reumakond

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

Kohila Reumaühing

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

Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reumahaigete Ühing

Kontaktisik: Airi Kalm
Telefon: +372 534 415 98
E-post: airi.kalm@mail.ee

Liigesehaigete Laste Ühing

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

Põlva Reumaühing

Kontaktisik: Aime Rassa
Telefon: +372 585 28 750
E-post: aim.e.rassa@gmail.com

Saaremaa Reumaühing

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

Tartu Reumaühing

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

Valgamaa Reumaliit

Kontaktisik: Raeli Viirsalu
Telefon: +372 503 17 91
E-post: raeli.viirsalu@mail.ee

Viljandi Reumaühing

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

Võrumaa Reumahaigete Ühing

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

KASULIK INFO

Telli endale ReumaKiri koju!

Järgmised ReumaKirjad ilmuvad jaanuaris, aprillis, juulis ning oktoobris. ReumaKirja hind on 3 eurot ning aastatellimus maksab 12 eurot. Tellimiseks helista meile telefoninumbril +372 53 435 501 või kirjuta e-mail aadressile tellimus@reumaliit.ee. Samuti võib täita tellimusvormi, mille leiab ReumaKirja kodulehelt või käesoleva ReumaKirja eelviimaselt leheküljelt.

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

Tallinna Lastehaigla reumaõdede nõuandeliin

UUS! Tallinna Lastehaigla reumaõdede vastavad Teie küsimustele ning annavad nõu tööpäeviti telefoninumbril +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 telefoninumbril +372 7319 372 reedeti kell 8-10.

Luupuse õe nõuande meiliaadress

Ida-Tallinna Keskhaigla Magdaleena üksus alustab uue teenuse pakkumistega – 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

PALJU ÕNNE REUMAKIRJA TELLIJALE!

Nagu lubatud, loosisime Käimispäeval kõigi 2014. aasta ReumaKirja tellijate vahel välja reisi kahele Helsingisse ja tagasi. Loosi tahtel osutus võitjaks **Rutta Sarik** Võrumaalt. Rutta on värske ReumaKirja tellija ning soovine

ReumaKiri oli tema jaoks päris esimene. ReumaKirja juures meeldivad Ruttale kõige rohkem artiklid, milles antakse nõu, kuidas oma tervise eest paremini hoolitseda ning samuti loeb ta huviga füsioterapeudi soovitusi.



Rutta Sarik eelmise aasta suvel Võrumaal matkamas

Teated

EDGAR STENE NIMELINE ESSEKONKURSS KUTSUB KOGEMUSI JAGAMA

„OMA ELU ÜLE KONTROLLI VÕTMINE: KOOSTÖÖ TERVISEHOIUTÖÖTAJATEGA, ET SAAVUTADA OMA ISIKLIKKE EESMÄRKE“

Taaskord on käima läinud Edgar Stene esseekonkurss, mille teemaks on 2015. aastal „Oma elu üle kontrolli võtmine: Koostöö tervisehoiutöötajatega, et saavutada oma isiklikke eesmärgi“.

Missugust rolli on mänginud tervisehoiutöötajad, et elu oleks nii iseseisev kui võimalik? Mida olete saavutanud ning kuidas? Tervisehoiutöötajate alla kuuluvad meditsiiniõde, perearst, füsioterapeut, reumatoloog, taastusarst, ►►

psühholoog ning teised, kes on panustanud sinu tervisehoidu. Samuti võib kirjutada sellest, mis võiks Eesti tervisehoius paremini olla, kas vajalike arstide visiidile on lihtne pääseda ning lisaks milline võiks sinu arvates olla ideaalne läbisaamine tervisehoiutöötajate ning reumahaigete vahel.

Oma kogemusi on oodatud jagama kõik reumaatilise ning luu- ja lihaskonna haigustega inimesed, kel vanust vähemalt 16 aastat. Osalejad peavad esitama kuni 2-leheküljelise essee oma emakeeles Eesti Reumaliidule hiljemalt 31. detsembriks 2014.

Eesti Reumaliidu poolt moodustatud žürii valib saadetud esseedest välja parima ning saadab selle omakorda EULARi komisjonile, kes valib võitja välja 15. märtsiks 2015.

Stene auhinna võitja on kutsutud EULARi aastakongressi avaistungile Rooma ning lisaks saab preemiaks 2000 eurot auhinnaraha. Samuti katab EULAR võitja reisi- ning majutuskulud kuni neljaks ööks. Peale selle saab võitja ka kutse kongressi pidulikule õhtusöögile.

2014. aasta Edgar Stene auhinna võidulugu saab lugeda eelmisest ReumaKirja numbrist.

“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**.



EESTI REUMALIIT SAI ENDALE NOORTEGRUPI

Juuli keskel loodi Eesti Reumaliidu alla noortegrupp, mille peamiseks eesmärgiks on abistada ning nõustada noori liikmeid läbi erinevate ürituste, kokkusaamiste ja vestlusringide.

„Soovime toetada liikmeid vaimset ja sotsiaalselt ning võimaldada neile suhtlust nii haigusega kaasnevatel kui ka muudel teemadel,“ selgitab Eesti Reumaliidu noortetegevuse koordinaator **Lembe Kullamaa**.

Samuti on üheks eesmärgiks teavitada avalikkust luu- ja lihaskonnahaigustest. Kullamaa teab öelda, et luu- ja lihaskonnahaigusi põdevad noored on Eestis väga passiivsed. „Selle põhjuseks võib olla senini puudunud töötav ühendus, mis oleks võimaldanud eakaaslastelt nõuandeid ja tuge leida ning rääkida teemadel, millest pruugivad vaid sarnaste kogemustega inimesed aru saada,“ mõtiskleb Kullamaa passiivsuse tagamaade üle.

Peale selle loodab ta, et noortegrupi olemasolu aitab noortes Eesti Reumaliidu töö vastu huvi tekitada ning kaasa tegevustesse järelkasvu. Pikemas perspektiivis võiks seeläbi tõusta ka maakondlike organisatsioonide liikmeskonna suurus.

Noortegrupi loomise mõte sündis selle aasta juunikuus, kui Eesti Reumaliidu meeskond sõitis tagasi Pariisis toimunud aastakongressilt. „Kuigi selleteemalised mõtted mõlkusid mees juba varasemalt, olid peamiseks inspiratsioon- ja motivatsiooniallikateks Pariisis kuulatud ettekanded Saksamaalt ja Belgiast ning uued kontaktid teistest noorteühendustest nii Euroopast kui ka teiselt poolt Atlandi ookeani.“ Kullamaa loodab, et aktiivse tööga saab alustada juba oktoobrikuus.

Pragune Eesti Noorte Reumaliit jätkab oma tegevust luupusehaigete tugigrupina ning alates septembrist Eesti Reumaliidu alla ei kuulu.



15. KÄIMIS-PÄEV TÕI PÄIKESE VÄLJA JA NAERATUSE NÄOLE

Tekst: **Kadi Hainas**
Fotod: **Enid Udras**

Augustikuu eelviimase päeva hommikul algab vanalinna veerel Tornide väljakul sagimine juba kolmveerand seitse hommikul.

Reipad vabatahtlikud püstitavad telke, ehitavad lava ning tegevmeeskond teeb veel viimaseid ettevalmistusi, et juubeliaastat tähistav Käimispäev mööduks kõigi jaoks meeldejäävalt. Tänavune Käimispäev koondab juba 15. korda nii reumaühingute liikmeid kui ka lihtsalt huvilisi üle Eesti.

Menukad loengud osteoporoosist ning toitumisest

Kell läheneb kümnele ning osteoporoosi loengu vastu on juba huvi üles näidanud terve saalitäis rahvast. Kui loeng algab, ei paista huviliste voog peatuvat ning Eesti Puuetega Inimeste Koja suures saalis tuleb istekohtade leidmine ka neile, kes jõuavad kohale väikese hilinemisega. Reumatoloog **Karin Laas** selgitab, kuidas teadlikult kukkumisi ja osteoporoosi ennetada ning mida teha selle ravimiseks. Kes kuulab mõtliku näoga, kes konspekteerib.

Ka **Hilja Helekivi** on üks nende seast, kes usinalt märkmeid üles tähendab. „Sain väga palju uut infot,“ on Helekivi pärast 45-minutist informatsioonitunni positiivselt meelestatud ja seab end kuulama järgmist loengut, mis harib tervisliku toitumise teemal.



„Tõstke käed, kes teavad, et neil on osteoporoos,“ alustab taastusarst **Eve Sooba** päeva teist loengut küsimusega, mille peale tõuseb aeglaselt nii mõnigi käsi. Seejärel uurib ta kuulajate toitumisharjumuste kohta ja asub teema kallale. Loengu lõpuks on kõigil selge, miks on kaltsium ja D-vitamiin toitumises olulised. Tervisliku toitumise loeng pole aga ainus, mis Käimispäeval olulisele teemale rõhku pöörab, sest peale lõunat viib Eve Tornide väljakul läbi ka interaktiivse töötoa.

Tervis on tähtsal kohal

Samal ajal kui Eesti Puuetega Inimeste Koja ruumides loenguid peetakse, hakkab Tornide väljaku platsile kogunema aina rohkem rahvast. Juba loengute vahepeal võib kuulda, kuidas tuntakse huvi selle vastu, kus saab vererõhku, veresuhkrut ja luutihedust mõõta.

Platsile jõudes saab looklevat järjekorda nähes kinnitust, et kõik need huvilised on jõudnud õigesse kohta. „Inimesed tunnevad oma tervise vastu huvi,“ kinnitab Eesti Reumaliidu esindustelgis abistanud vabatahtlik **Maidle Heris** tunnustavalt.

„Kas mäletad...?“

Esindustelgis või selle ümbruses võib näha ringi jalutamas ka Eesti Reumaliidu juhataste liikmeid. Kõigil ➤



Pilt 5 Kepikõnd teeb vaimu värskeks ning toob naeratusegi näole



Heidi Mesilane proovib rõõmuga kõiki tegevusi, mida Käimispäeval katsetada saab



Peaesineja Artjom Savitski laulis ees ning publik tema järgi

viieteistkümnelt Käimispäeval osalenud juhatuse liige **Hele Lemetti** ning Järva Reumaseltsi juhatuse liige **Eevi Sikstus** meenutavad seal oma päris esimesi Käimispäevi. „Mäletad, Hele, saime ka ise tantsu lüüa!“ hüüatab Eevi vanu aegu meenutades.

Naised jõuavad arutledes järelduseni, et aastatega on Käimispäev oma vormilt vabamaks muutunud. Kui vanasti algas päev rivistusega ning liikmesühingute etteastetega, siis nüüd ei ole üritusel nii ranget raamistust. „Lisaks on rõõm tõdeda, et lõviosa osalejatest on ikka Reumaliidu liikmed,“ rõõmustab Hele, kelle jaoks on ka 15. Käimispäev möödunud väga meeldivalt. Kumbki naistest ei saa märkimata jätta head ilma, mis oleks justkui spetsiaalselt Käimispäeva jaoks tellitud.

Reuma pole koll

Erinevad tegevused on juba alates kella 10-st teadmisi ja meelelahutust pakunud ning päevajuht **Siim Sup** on neid ka põgusalt rahvale tutvustanud. Sellele vaatamata ei saa üritust avatuks lugeda enne ametlikke avasõnu. Nii astubki kell 12 lavale Eesti Reumaliidu juhatuse liige **Ülle Kullamaa**. „Ega reuma pole koll, millega ei ole võimalik elada,“ toob Ülle oma tervitussõnadesse humoorika võrdluse ning tänab kõiki, kes on aidanud kaasa ürituse

elluviimisel. Sama entusiastlik ja rõõmus on ka koostööpartneri FC Levadia esindaja **Indrek Petersoo**, kes annab edasi oma meeskonna tervitused.

Käed üles ning puusad nõksuma

Peagi asutaksegi päeva nimitegevuse – käimise juurde. Kuid enne veel on oluline keha soojaks võimelda. „Paremale, vasakule...,“ hõikab rõõmsameelne füsioterapeut **Sirli Hinn** lavalt kõigile kepikõnnilistele ning näitab ette, kuidas käimiskeppidega õigesti soojendusharjutusi teha. Õla-, puusa-, jalaringid ning muud harjutused hõlmavad kogu keha.

Naerunägude ja energiliste liigutuste järgi on näha, kuidas käimispäevalised mõnusat spordimomenti nautivad. Sirli kaasab kerge vaevaga võimlema kõik platsilolijad. Isegi need, kes telkides infot jagavad, liigutavad peagi õpetussõnade järgi käsi ja jalgu kaasa ning panevad puusadki samas rütmis liikuma.

Varsti pärast soojendust seavad end starti valmis need, kel plaanis kolm kilomeetrit läbi kõndida. Kui start antud, ei lähe kaua aega ka ühekilomeetrise ringi alguseni. Kõikide finišeerinute nägudest paistab välja rahulolu ning elujõud, mis annab kinnitust – liikumine teeb meele rõõmsaks ning enesetunde heaks!



Positiivsed ja usinad vabatahtlikud löid käed külge seal, kus vaja

Mida tunneb reumahaige?

Nagu ikka on Käimispäeval kohal erinevad telgid, kus tutvustatakse tervisega seotud tegevusi või pakutakse võimalust ise midagi katsetada. Teiste seas on platsis ka Eesti Reumaliidu noortegruppi tutvustav telk, kus saab tunda omal nahal, kui lihtne või hoopis keeruline on ratastooliga sõita, kui üks käsi on kinni seotud ning pinges all. Lisaks saab seal testida oma teadmisi reuma kohta ning kogeda mida tunneb reumahaige, kui avab purki või kannab rasket kotti.

„Peaks vist kõik kommid kodus purki panema,“ naljatleb teist korda Käimispäevale sattunud **Heidi Mesilane**, kelle 7. aastane poeg Madis innukalt poksikinnastega purki avada proovib, et selle seest kommi kätte saada. Heidi sõnul on Käimispäev väga tore üritus ning sarnaselt pojaga proovib ta rõõmuga kõike, mida telgis katsetada saab.

Üllatuslik jäävesi

Kuid enne veel, kui peaesineja lavale lubatakse, on Eesti Reumaliidu tegevmeeskonnal varuks üllatus. Kogu meeskonna ühisel otsusel osaletakse populaarses jäävee väljakutses. Nii saavadki õilsa eesmärgi nimel kõik tegevmeeskonna liikmed sahmaka jäävett pähe.

Pärast jäist vaatamängu ongi kätte jõudnud aeg peaesineja etteasteks. Sel aastal musitseerib Käimispäeval akustilise kavaga Eesti Otsib Superstaari saatest tuule tiibadesse saanud **Artjom Savitski**. Pärast Artjomi esinemist otsivad kõik välja oma loosinumbrid ning ootavad põnevusega, et nende võiduhüüd mikrofonist kõlaks. Nagu igal aastal, nii ka tänavu osutub loosniivõrd populaarseks, et 400 loosipiletit saavad otsa juba mõned tunnid enne ürituse lõppu.

Kui aga peaaahinnad kätte jagatud, ongi aeg otsad kokku tõmmata. 15.

Aitäh 3M Eesti OÜ, Abbvie, Arctic Sport Sportclub, AS A. Le Coq, AS Leibur, Avon Eesti OÜ, Eesti Jalgpalli Liit, Eesti Kunstimuuseum, Eesti Traalpiügi Ühistu, Europagar OÜ, Fazer Eesti OÜ, FC Levadia, Free Flow Studio, GlaxoSmithKline, Hasartmängumaksu nõukogu, ILUUM, Kadarbiku Köögivilja OÜ, Kalev Spa, Kingivabrik, Kultuuriministeerium, Laserteraapia OÜ, Litozin, Maanteeamet, Maxdoor OÜ, Möller, MSD, Nordic Hotel Forum, Peep Kask, Pfizer, Pihlaka Kondiiter, Põltsamaa Felix, Reval Kondiiter OÜ, Roche, Saku Õlletehas, Securitas Eesti AS, Selver AS, Tallink AS, Tallinna Sotsiaal- ja Tervisehoiuamet, Tallinna Spordi- ja Noorsooamet ja Viking Line Eesti OÜ.



Reumaliidu meeskond jääkülma vett ootamas

EULARI KONGRESS PARIISIS: HÄID MÕTTEID JAGUB JÄRGMISE KONVERENTSINI



Tekst: Kadri Kokk
Pildid: Silver Viljaste



Lembe Kullamaa kohalikku EULARi konverentsi päevalehte tutvustamas



ERL esindusisikud Sacré-Cœuri kiriku taustal

Üheks suve suursündmuseks võib kindlasti lugeda 11. - 14. juunil toimunud EULARi aastakongressi, mis sel korral toimus Euroopa väga kultuurirohkes linnas – Pariisis.

Aastakongress tõi kokku üle 14 000 osaleja, kelle seas oli nii oma ala spetsialiste, teadlasi kui ka patsiente, ja kestis kokku 4 päeva, mille jooksul toimusid interaktiivsed töötoid, loengud, vestlusringid, koosolekud ja muidugi ka traditsiooniline postrite sessioon, kust võtsid osa ka ERL esindusliikmed.

Eesti Reumaliitu esindasid sel aastal Pariisis: juhatuses Ülle Kullamaa, tegevjuht Marek Jaakson, IT-koordinaator Silver Viljaste, liikmetegevuse koordinaator Kadri Kokk ja Noortetegevuste koordinaator Lembe Kullamaa.

Meie kui patsiendiorganisatsiooni esindajad saime osa võtta patsientidele mõeldud sessioonidest ehk PARE programmist, mille raames toimus igal päeval mitmeid loenguid ja palju põnevaid ettekandeid.

Iga päev pool tunnikest päikest tagab hea tervise

Esimene sessioon, mida üheskoos kuulama läksime oli teistest natuke erilise, sest see oli mõeldud lausa kolmele sihtrühmale korraga: patsientide esindajatele, teadlastele ja tervishoiutöötajatele. Kogu sessiooni läbivaks teemaks oli tervislik toitumine, mis keskendus krooniliste haigete jaoks

olulistele teemadele ja ettekanded olid tõesti huvitavad.

Palju mõtteainet pakkus EULARi presidendi ja reumatoloogia professori **Maurizio Cutolo** ettekanne, mis rääkis D-vitamiini olulisusest luu- ja liigesehaigetele. Eriti rõhutas ta seda, et D-vitamiin on väga oluline kaltsiumi imendumiseks organismis ja seetõttu peaksid kõik inimesed viibima iga päev vähemalt pool tundi päikese käes ja seda ilma nägu, kaela ja käsi kinni katmata. Kusjuures eriti oluline on see põhjamaade inimeste jaoks, kus päiksepaistet niigi napib.

Huvitavad ettekanded nii meilt kui mujalt

Järgmised päevad möödusid ERL meeskonna jaoks väga tõsiselt, sest taaskord oli meie delegatsioon saanud 100% heakskiitu esitatud postriitele, mis tuli kõigil autoritel neile määratud ajal järgemööda kuulajatele ette kanda. Selline postrite esitamine ja lühikokkuvõtete tegemine oli sel aastal esmakordne ja olenemata väikesest ärevusest, said lõpuks kõik sellega ilusti hakkama ja kuulajaskonna poolt isegi kiita.

Lisaks paberkandjal postritele oli meie seas ka üks teistest erilisem ettekanne. Suulise esituse au osaliseks sai seekord meie noorim esindaja ja ERL Noortetegevuste koordinaator Lembe Kullamaa, kes tegi julge ja tubli ettekande noorte luu- ja liigesehaigete olukorrast Eestis. Üheks väga liigutavaks



Marek ja Silver Jumalaema kiriku taustal Pariisis

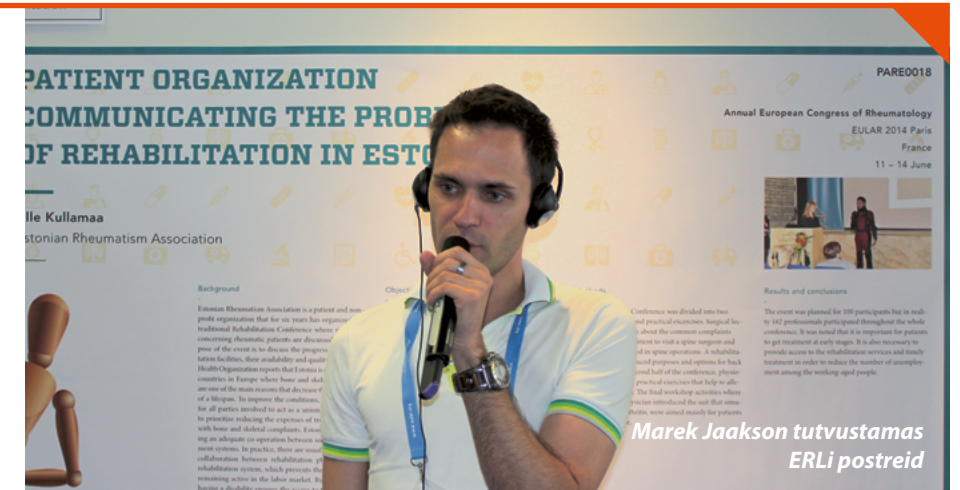
ettekandeks oli Iirimaa noore luu- ja liigesehaige **Shioban O'Shaughnessy** ettekanne oma elust haigena. Vaatamata raskele haigusele on ta lõpetanud kooli ja julgeb unistada suurelt ning on muideks osalenud ka Eestis toimunud noortevahetusel.

Uhke õhtusöök tõi uusi kontakte

Üks õhtu oli aga teistest natuke erilisem. Võrdlemisi peenes Pariisi restoranis toimus EULARi poolt korraldatud Networking Dinner ehk pidulik õhtusöök tutvuste loomiseks ning koostöövõimaluste arutamiseks erinevate maade esindajate ja patsiendiorganisatsioonide vahel. Osadel meie seltskonnast õnnestus ühte lauda sattuda heade sõpradega Iirimaa, kellel jätkus juttu ja muljetamist terveks õhtuks.



Lembe Kullamaa tegemas ettekannet EULARi konverentsil



Marek Jaakson tutvustamas ERLi postreid

Samuti saime tuttavaks eelmisel päeval ettekannet teinud noore psühholoogiga Küproselt, kellega õhtusöögist tulenevalt oli muljetamist nii mõnestki Eesti ja Küprose toitumisharjumuste erinevusest.

Uued mõtted, mida entusiastlikult teostama hakata

Peale pikki ja võrdlemisi väsitavaid päevi õnnestus meil leida aega, et tutvuda kauni ja ajaloolise Pariisiga. Nii saigi ära nähtud kuuluis Eiffeli torn, külastatud mäe otsas asuvat kunningist Sacre-Coeuri basiilikat, jalutatud kunstnike linnasosas Montmartrel ja käidud Jumalaema kiriku juures. Rääkimata muidugi armsatest Pariisi kohvikutest, kus sai proovitud tõeliselt maitsevaid roogi ja maiustusi.

Kui nüüd lõpuks küsida, mida meile kongressil osalemine andis, siis kindlasti on selleks tohtu inspiratsioon ja töötahe, aitamaks kaasa luu- ja liigesehaigete elukvaliteedi tõstmisele Eestis. Osalemine nii suurel kongressil on oluline, et näha ja kuulda, kuidas toimivad asjad teistest riikides, millised on nende edulood ja kogemused, mida saame võtta endale eeskujuks ja nendest õppida.

Samuti annab see häid koostöövõimalusi erinevate riikide ja organisatsioonide vahel ning pakub erilist võimalust kogeda ühte suurimat kongressi Euroopas. Reisi lõpuks pidime kõik tõdema, et nii kongress kui Pariis ise olid seda reisi väärt ja tagasi tulles olime küll tõeliselt väsinud, kuid pakutas paljudest uutest ideedest.



Vasakult Ülle, Kadri ja Lembe ehk eestlased Pariisis

REUMALIIDU MITMEKÜLGSED NING USINAD VABATAHTLIKUD

Tekst ja pildid: Kadi Hainas

**MERILY KOKK
SAAB VABATAHTLIKU
TÖÖ KOGEMUST NII SIIT
KUI KA SEALT**



Merily Kokk alustas vabatahtliku tööga juba 13-aastaselt ning pärast seda nakatus ta vabatahtlikkuse pisikuga nii, et tänaseks on nii kohtade kui ka kogemuste loetelu muutunud õige pikaks.

Esimeseks ürituseks, kus neiu vabatahtlikuna kaasa löi, oli Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidu laager. „Käin seal siiani pidevalt abis,“ ei ole Merily oma esimest vabatahtlikku kogemust unarusse jättnud. Eesti Reumaliidus löi Merily tänavu vabatahtlikuna kaasa juba teist korda. „Minu arvates on Käimispäev väga tore üritus, kus saab meeldiva seltskonnaga koostööd teha,“ kiidab Merily Käimispäeva õhkkonda.

Kogemuste baas aina suureneb

Kuid sellega tema õhinapõhiste tegevuste loetelu ei piirdu. Küll on neiu

abistanud Saku Suurhalli üritustel, kus on tema ülesandeks olla liikuv infopunkt ja aidata inimestel leida oma istekohta. Samuti on ta kaasa löönud ka Merepäevadel, Eesti Puuetega Inimeste Kojas, Tallinna Puuetega Inimeste Kojas, POMPi (Pane Oma Meeled Proovile) töötubades, Tallinn 2011 sündmustel ning Hiiumaa kohvikute päeval. Seega võib öelda, et tegemist on staažika ja kogenud vabatahtlikuga.

Kõige rohkem innustabki Merilyt vabatahtliku tööga tegelema aina suurenev kogemuste baas. Samuti ei jäta ta märkimata head sisetunnet, mis vabatahtliku tööga kaasneb.

Loomaarmastajast maailmaparandaja

Kui Merily parajasti vabatahtlikuna mõne ürituse juures ei abista, käib ta töö ja tegeleb oma koeraga. Loomi armastab neiu väga ning kui oleks Merily teha, oleks igal loomal olemas oma kodu. „Loomad ei ole selles süüdi, kui nende peremees ei soovi neid enam,“ on Merily veendunud. „Kui lapsel on näiteks probleem koerakarvade või muu sellise vastu, tuleks leida loomale uus kodu, mitte teda lihtsalt kusagile maha jätta,“ toob ta näite.

Vabatahtliku töö iseloomustamiseks valiks Merily aga hoopis orava. „Aktiivne, kiire ja sõbralik,“ põhjendab ta valikut. Ning nähes Merilyt vabatahtlikuna ringi toimetamas, võib kinnitada – tegemist on tõesti aktiivse, kiire, igati asjaliku ning sõbraliku neiuaga.

**KÜLLIKI HERIS
KUI PUBLIKUT POLE, TULEB
INIMESED ISE ÜLES OTSIDA**



Kui Külliki Heris peaks valima vabatahtliku iseloomustamiseks mõne looma, siis oleks selleks väle ja tark jänes.

„Kiire, kohusetundlik, töökas, tubli ning alati õiges kohas,“ loetleb Külliki omadusi, mille järgi tunneb asjaliku vabatahtliku kaugelt ära. Just selline vabatahtlik on Külliki ka ise – ta ei löö kõhklema, kui seisab silmitsi mõne ootamatu olukorraga.

Ta meenutab möödunud Käimispäevalt hetke, mil loengute alguseni oli jäänud vaid mõni minut, kuid telgid olid inimestest täiesti tühjad. „Läksin koos teise vabatahtlikuga algavaid loenguid reklaamima ja rahvas tuligi kohale,“ meenutab Külliki, kuidas olukord lahenduse leidis.

Vaheldusrikkad kogemused

Käimispäeval osaleb Külliki juba kolmandat korda. „See on võimalus tegutseda väljaspool oma tööd ja perekonda ning saada uusi kogemusi, tiimitöö- ja suhtlusoskust,“ selgitab Külliki, miks talle Käimispäeval osaleda meeldib. Igapäevaselt töötab ta lasteaiaõpetajana ning vabal ajal tegeleb meeleldi tervisespordi, käsitöö, maalimise ja line-tantsuga.

Hingelähedaseks teemaks on laste vaesus

Kui Külliki saaks mõne sotsiaalse probleemi täielikult ära lahendada, siis teeks ta olematuks laste vaesuse. „Vaesus on eriti terav probleem laste puhul, sest nad sõltuvad täiskasvanutest ning neil puuduvad võimalused enda olukorra muutmiseks midagi ette võtta,“ mõtiskleb Külliki, kes näeb selliseid olukordi ka oma igapäevatoos. „Kuid kui oleks minu võimuses, ei jätaks ma ühtegi sotsiaalset probleemi tähelepanuta.“

**PEEP KASK
KAASAB VABATAHTLIKU
TEGEVUSSE KOGU OMA PERE**



Kui oled korra Käimispäeval osalenud, võid olla kindel, et see ei jää viimaseks. Nii on tänavune Käimispäev Peep Kase jaoks vabatahtlikuna juba viies.

„Kui see päev möödab on, tunnen, et olen millegi hea osaline olnud,“ sõnab Peep ning lisab, et uuesti ja uuesti innustavad teda Käimispäeval osalema ka mõnus meeskond, huvitavad kogemused ja uued tutvused.

Kuid häid kogemusi ei saa ainult endale jätta. Seetõttu üritab Peep alati oma tegevusi planeerida nii, et ka pere saaks neist osa võtta. Nõnda on viimased kolm aastat üritusel vabatahtlikuna osalenud ka tema poeg Karl Johannes ning pisiku on külge saanud isegi Peebu 5-aastane tütar Teele.

Käimispäev õpetab meeskonnatööd

Huvitavatest seikadest meenub Peepule mõne aasta tagune juhtum Laulväljakul toimunud Käimispäevalt. Pärast üritust tassiti territooriumilt kokku laudu ja pinke, mis polnud üldse nii kerged, kui alguses tundusid. „Kui oli veel õige vähe teha jäänud, märkasin nurga taga seisvas ühte tõstukit,“ meenutab Peep. „Uurinud järele, kas võime seda kasutada, saime vastuseks, et selle jaoks tõstuk seal oligi.“

Meeskonnaliikmed olid aga nii usinad olnud, et suurelt alalt olid kõik pingid ja lauad juba käsitsi kokku veetud. „Keegi ei pahandanud kellegi peale, vaid kõik võtsid seda kui tiimitöö koostööd,“ rõõmustab mees õppetunni üle.

Kui esmaspäevast reedeni on mees tööpostil OÜ Velko AVs eksploatatsioonijuhina, siis vabal ajal meeldib talle mängida korvpalli, sörkida või sõita rattaga. Samuti on Peep suur käsipallifänn. „Vähe on HC Kehra kodumänge, mida ma näinud ei ole,“ sõnab ta uhkelt. Peale Käimispäeva lööb Peep vabatahtlikuna kaasa ka HC Kehra Fännklubis, kus korraldatakse samuti erinevaid ettevõtmisi nagu rahvajooks, rattamatk ja perespordipäevad.

Hea eeskuju aitab probleeme lahendada

Kui Peep saaks parandada maailmas mõne probleemi, siis oleks selleks kindlasti alkoholism. „Olen seda meelt, et siis väheneksid ka perevägivald, vargused, vägistamised ja röövid, sest enamik nendest kuritegudest on sooritatud alkoholi joobes.“ Peep on veendunud, et palju saaks muuta läbi heade eeskujude. Seetõttu on mees ise samuti karskete elukommetega ning kuulub Eesti Karskusliidu juhatusse.

TÖÖVÕIME- REFORM TEKITAB AKTIIVSEID ARUTELUSID

Tekst ja pilt: **Kadi Hainas**



Janne Jerva

„Mis saab puudega inimestel olla selle vastu, kui hakatakse rohkem tähelepanu pöörama puuetega inimese tööjõu suurendamisele ja avatud tööturule kaasamisele,“ räägib Eesti Pimemassööride Koolituskuse juhataja Janne Jerva optimistlikult.

Samas tõdeb pime naine, et on palju erinevaid nüansse, millele pole siiani piisavalt tähelepanu pööratud.

„Mida suurem takistus ning raskem puue, seda rohkem peaks inimesi toetama,“ on Janne veendunud, et hetkel jääb puudu tugisüsteemidest, mis aitaksid inimestel tööturule siseneda. „Tööturg suurema puudega inimest hetkel vastu ei võta,“ on naine realistlik.

Kui mõelda sellele, et palju on heitunud puuetega inimesi, peaks esimeseks sammuks Janne arvates olema keskkonda sisenemine. „Kõigepealt peaks inimene harjuma sellega, et ta tuleb kodust välja ning saab teha samasuguste probleemidega inimeste keskel lihtsamat tööd,“ toob ta näite ning lisab, et sellised võimalused on praegu äärmiselt piiratud.

Puudega klienditeenindaja inimesi ei kohuta

Avatud tööturg tahab raskema puudega inimese puhul harjumist. Janne teab Pimemassööride Keskuse näitel öelda, et inimesed on valmis minema puudega klienditeenindaja juurde. „Paljud ütlevadki, et tulevad siia saama

kogemust ning kui see osutub positiivseks, levib info suust suhu.“ Ta rõhustab, et väga targalt tuleks läbi mõelda vahepealsed etapid, mida mööda liigub puudega inimene avatud tööturule.

Kuigi tööandja võib olla valmis inimest tööle võtma, on vaja siiski kolmandat vahelüli, kes aitab maha siluda nurgad, mis võivad tekkida. Tööandja tahab endale saada küll head töötajat, kuid võib eeldada, et tegelikult pole tal väga palju ressursi tegeleda inimese erivajadusega. „See peab tulema kusa-gilt mujalt,“ on Janne arvates keeruline üles ehitada reformi ning luua samal

„Tööturg suurema puudega inimest hetkel vastu ei võta,“

ajal toimivat tugisüsteemi.

Et reform saaks elujõuliselt tuule tiibadesse, oleks Janne arvates kõige mõistlikum alustada nendest, kelle töövõimetus on alla 80 protsendi. See annaks võimaluse samaaegselt tegeleda tugisüsteemi loomisega. „Poolvägisi inimest välja tuua pole mõtet,“ leiab Janne ning lisab, et inimene peaks eelkõige ise selleks valmis olema. Et selliseid olukordi lahendada, peaks spetsialiseeruma ning vaatlema olukorda puudespetsiifiliselt.

Kui kaugele on praeguseks töövõimereformiga jõutud?

Täna on eelnõu läbinud riigikogus esimese lugemise ning

sotsiaalkomisjon arutab muudatusetepanekuid.

Eesti Reumaliit on aktiivselt osalenud ning kaasa rääkinud Eesti Puuetega Inimeste Koja, Sotsiaalministeeriumi, Riigikogu sotsiaalkomisjoni ning Eesti Töötukassa korraldatud aruteludel.

Peale riigikogu esimest lugemist on läbi viidud nii mõnedki muudatused. Praeguseks on kokku lepitud, et puuetega inimeste toetusi hakatakse vähendada varasemase 640 euro asemel alles siis, kui nende sissetulek ületab 940 eurot. Toetust ei maksta, kui sissetulek on 1325 eurot (osalise töövõimega inimesel) või 1600 eurot (puuduva töövõimega inimesel).

Kui varem oli tingimuseks, et töövõime hindamiseks peab olema arsti juures käidud viimase kolme kuu jooksul, siis nüüdseks on seda aega pikendatud kuue kuu peale. „Kolme kuu jooksul ei saa inimene näiteks reumatoloogi juurde aegagi,“ kommenteerib Reumaliidu tegevjuht Marek Jaakson muutuse olulisust. Lisaks kaetakse ekspertarsti vastuvõtul käimisel erivajadusest tingitud lisakulud, mida algses versioonis ei olnud.

Kes katab transpordikulud?

Jaaksoni jaoks tundub kummaline Töötukassa otsus, millega on viimane võtnud endale kohustuse katta puuetega inimeste tööleminekuks ja töölt tulekuks kuluvad transpordikulutused.

körvalvaldadega.

Kogemusnõustaja peab teadma, millest ta räägib

Samuti on tekitanud palju vaidlusi kogemusnõustajate kaasamine. Töötukassa ning ka aruteludel osalenute mõte on see, et kogemusnõustaja peaks tulema liitudest ning olema ise sarnase diagnoosiga. Teisalt peab kogemusnõustaja läbima vastava koolituse,

mille mahus pole veel kokkuleppele jõutud. Kogemusnõustaja juurde suunatakse klient siis, kui Töötukassa juhtumikorraldaja ta sinna suunab.

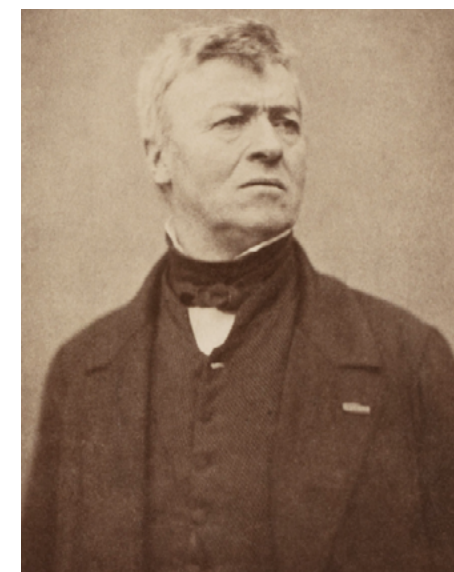
Hoiame teid reformi muutustega kursis ka järgmistes ReumaKirja numbrites. Lisaks töövõimereformile on riigikogus arutluses ka sotsiaalhooldekande seadus, millest saab samuti lähemalt lugeda juba järgmisest ReumaKirjast.

Persoonilugu

HARMOONILINE MEISTER CAMILLE COROT



Paul Kormašov
Maalikunstnik



Jean-Baptiste-Camille Corot on üks tuntumaid traditsioonilise portree ja maastikumaali esindajaid läbi aegade.

Tema tundlikel, harmoonilistel ning tehniliselt meisterlikel töödel on kunstiajaloo suur tähtsus – oma lihtsuses on nad populaarsed kunstihuviliste seas ning oma uudsuses eeskujuks ka mitmetele olulistele 20. sajandi kunstnikele, eelkõige impressionistidele.

Camille Corot sündis 1796. aastal Pariisis suhteliselt heal järjel olevasse keskklassi perekonda. Erinevalt paljudest oma ametivendadest ei kannatanud ta seetõttu kunagi nälja ega rahapuuduse käes. Õpingute ajal ei paistnud noormees millegi erilise poolest silma, kui ehk tema suur häbelikkus välja arvata.

Esimesed märgid Corot' kunstihuvi kohta ilmnid alles 19-aastaselt, kuid tema isa ei tahtnud poja kunstnikukarjäärist midagi kuulda. Isa soovis kasvatada Camille'ist kaupmeest ning pärijat oma äriks. Järgnevad aastad tõestasid aga noormehe võimetust ja vastumeelsust sellel alal hakkama saada ning petunud vanemad otsustasid lasta poja vabaks ning hakkasid talle igakuist elatistraha maksma. Corot oli selleks hetkeks 26-aastane.

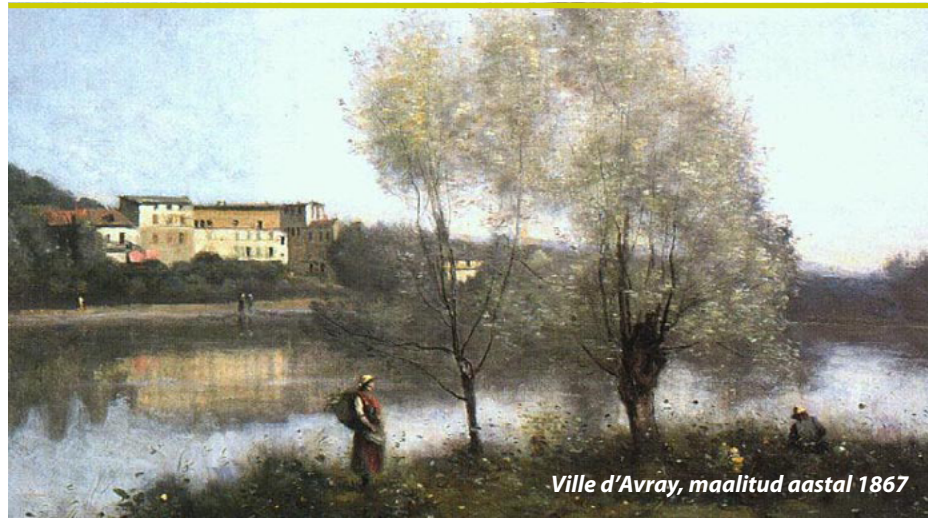
Inspireerivad inimesed ja kaasaegne linnapilt

Peagi pärast seda hankis Corot endale isikliku stuudio, kus ta võttis mitmetelt meistritelt eratunde. Samuti maalistas ta palju üksinda. 1825. aastal asus ta oma oskuste parandamiseks õppima Rooma. Seal ei vaimustunud ta aga mitte linna kuulsast ajaloolisest arhitektuurist, vaid just kohalikest inimestest ning kaasaegsest linnapildist.

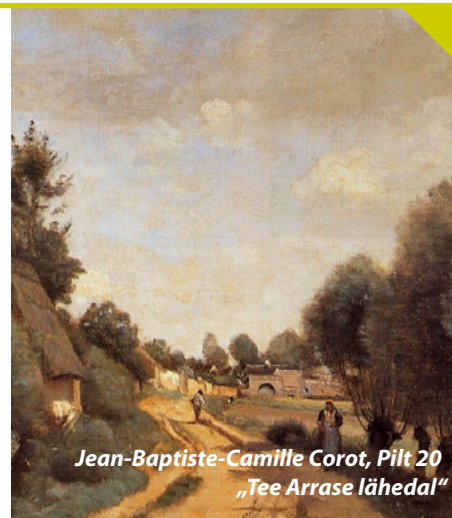
Kolm aastat ja lugematu arv visandeid hiljem naasis ta kodumaale, olles välja kujundanud endale omase tasakaaluka, sügava atmosfääriga stiili. Ühtlasi kujunes välja ka tema pikaajaline töömeetod: suvel reisis ta palju ning visandas vabas õhus, külmal ajal lõi ta aga nende visandite põhjal uusi maale.

Andetu amatöör või hoopis suurmeister?

Corot mõistis, et Pariisi kuulsas Salonis kõige muu kõrvalt silmapaistmiseks peavad ta tööd olema suuremõõtmelised ning tõeliselt muljetavaldavad. Nii veetis ta oma kunstnikutee alguses palju aega suurte ajalooliste kompositsioonide loomisega. Kuid need traditsioonilised maalid äratasid vaatajate seas vähe huvi ega leidnud ka eriti ostjaid.



Ville d'Avray, maalitud aastal 1867



Jean-Baptiste-Camille Corot, Pilt 20 „Tee Arrase lähedal“

Sellegipoolest pühendas ta jätkuvalt kogu oma aja maalimisele ega loonud ühtki pikaajalist suhet naisterahvaga. Nii elas Corot neljakümne eluaastate keskpaika jõudes endiselt üksi oma tagasihoidlikus stuudios ning sõltus rahaliselt täielikult oma vanematest, kes teda andetuks amatöörriks pidasid.

Sellele vaatamata hakkas ta leidma austajaid teiste kunstnike seas. Järgnevad aastad tõid lõpuks ka edu: ta võitis mitmeid nimekaid auhindu ning sai üha paremaid arvustusi ka kriitikutelt. See tõi omadega kaasa tähtsaid tellimusi ning ka üha suurema huvi kunstikogujate poolt. Järgneva mõne aasta jooksul surid Corot' mõlemad vanemad, kes jõudsid siiski ära oodata hetke, mil poeg hakkas kunstnikuna edu saavutama.

Originaal või osav imitatsioon?

Corot'l oli kolm peamist maalimis-suunda: lühiajalised tööd looduse ja

inimkeha uurimiseks, suuremõõtmelised ajaloolised kompositsioonid ning kergelt hägusa atmosfääriga maastikumaalid, mis olid mõeldud müümiseks. Viimaste vastu tekkis publiku seas üsna suur ning pidevalt kasvav nõudlus.

See tegi kunstnikust jõuka mehe, aga viis ka paljude enesekordamisteni. Peagi tekkisid turule ka rohked imitatsioonid ja võltsingud. Tänapäevalgi on mitmete oletatavasti Corot' poolt maalitud tööde puhul ebaselge, kas tegemist on originaali või osava imitatsiooniga.

Uue kunsti suurmõjutaja

Aastatel 1866-1870 kannatas kunstnik tugevate podagrahoogude käes, mis sundisid teda loobuma reisimisest ja vabas õhus töötamisest. Olles seeläbi aheldatud oma stuudiosse, hakkas ta looma maastikumaale mälestuste põhjal, samuti maalis ta palju erinevaid modelle. Neil aastail oli tal alati väga

palju külalisi: õpilasi, modelle, sõpru ning kunstikriitikuid ja -kogujaid. Nii ei pidanud ta ennast kunagi üksikuna tundma.

Kui Corot' tervis õnnelikul kombel paranema hakkas, asus ta uuesti reisima ning veetis suurema osa aastast kodust eemal. Nendel aastatel naasis ta oma varajase stiili juurde ning hakkas taas kujutama stseene otse elust, lisades sinna juurde omaenda selge visiooni ja uhkelt viimistletud värvitooni. Camille Corot suri 1875. aastal teadmata kõuhaiguse tagajärjel.

Umbes viiskümmend aastat oli ta kuulus eelkõige oma hiliste, stuudios loodud maastikumaalide poolest. Kuid 20. sajandi alguses, kui kogu kunsti maailma hakkasid raputama suured muutused, said just tema poeetilised ja värsked varajased visandid paljudele uue kunsti rajajatele oluliseks mõjutajaks.

salati, pannkookide, hommikul valminud toormoosi ning värskest aurava kohviga, et vestelda oma tegemistest ning elust laiemalt.

Eesti Reumaliidu juhatuse liige Lea Saareoks on tegus mitmel rindel. Lisaks Reumaliidu tegevustele lööb naine aktiivselt kaasa Viljandi Reumaühingus, Eesti Naisliidus, Viljandimaa Naisliidus, Viljandi Maanaiste

Reumaliidu tegevmeeskonnaga vesteldes on kõrvu jäänud uudishimulikud mõtisklused: „Ega me tegelikult Least väga palju ei tea-gil!“ Et saladuskattel loori kergitada ning uurida, millega naine peale Reumaliidu tegeleb ning mis talle meeldib, võtan Leaga ühendust.

Ühel augustikuu pärastlõunal ter- vitabki Lea mind oma kodus Viljandis

LEA SAAREOKS

ELUST JA ENEST

Tekst ja fotod: Kadi Hainas



Lea sirvimas ühte oma salvrätialbumitest



Lea näitab oma heegeldatud pajalappe. Kõige rohkem meeldib talle aga kududa

Ühenduses, Eesti Memento Liidus ja Viljandi Tarbijate Ühistu pensionäride klubis Aovalgus.

Kui uurin Lealt, milline näeb välja tema argipäev, saan vastuseks, et peamiselt tegeleb ta kirjatööga. Näiteks plaanib Lea Viljandimaa Naisliidu 25. aasta juubeliks teha kokkuvõtte, kus inimesed kirjutavad sellest, miks nad on ühinguga seotud. Samuti kirjutab Lea projekte ning hindab ajalooliselt olulise tähtsustamist. „Ajalugu on vaja tulevastele põlvedele jäädvustada,“ on naine veendunud ning seetõttu käib ta ka palju muuseumis infot kogumas. Samuti hakkab ta peagi tegelema ka Eesti Reumaliidu ajaloo kogumisega.

Reumaliitu tõi huvi reumaatiliste haiguste vastu

Aga kuidas Lea üldse Reumaliitu sattus? „Olin oma tervisega hädas ning teadsin, et selline ühing on olemas,“ meenutab Lea aega, mil ta end Reumaliiduga sidus. „Kes oli Vähiliidus, kellel olid kuulmisega probleemid... Mõtlesin, et miks mitte. Tahtsin reumaatiliste haiguste kohta rohkem teada saada ning tegin selle valiku,“ räägib Lea ning mõtiskleb, et nüüdseks on sellest ajast möödunud kümmekond aastat.

Lea hindab väga erinevaid aktiivseid tegevusi, mis erinevate ühingute ja liitudega kaasnevad. „Kui haige inimene kodust välja saab ning kuuleb, mida teised räägivad, on see juba suur asi,“ on naine kindel.

„Kuidas saab ema oma lapsest loobuda?“

Kui Lea pensionile jäi, algas tema elus mõneti uus periood. Naine sattus oma sõbranna kaudu lastekodusse tööle ja jäi tööpostile neljaks aastaks. „Lõpuks mõtlesin, et oleks võinud sealt ka varem ära tulla. Kes sellises asutuses töötab, sel peab olema kutsumus,“ mõtiskleb Lea tagantjärele ning meenutab esimest poolaastat, mil olid tööpäevad nii emotsionaalsed, et harvad ei olnud juhused, kui Lea töölt koju jõudes lihtsalt nuttis. „Ma lihtsalt ei saanud aru sellest, kuidas saab ema oma lapsest loobuda...“

Kuigi Lea enam ammu lastekodus ei tööta, suhtleb ta mõnede lastega praeguseni. Lea meenutab poissi, kes tuli sageli tema juurde juttu rääkima. „Ükskord ütles poiss mulle, et kui ta suureks kasvab, saab temast pätt,“ meenutab Lea ühte nende vestlustest. Selle peale uuris naine, miks poiss niimoodi mõtleb. „Aga tead, siis lähed vangi ja seal saad tasuta süüa,“ sai ta vastuseks. Lea selgitas lapsele, et ka ausalt elades ja töötades saab teenida raha ning endale kõike lubada. „Aga kes mind tahab?“ kostis laps talle selle peale ükskõiksest vastuseks ning sõnas, et tal pole ühtegi mõtet, kes muu temast saada võiks.

Sihid said selgeks

Mõne aja möödudes toodi lastekodusse suur hunnik erinevaid riideid ja

asju, mille hulgas jäi Leale silma mängukraana. „Kui seda koridoris nägin, tõi selle kohe tuppa ja andsin sellele samale poisile,“ meenutab ta ning lisab, et laps veetis terve öhtu kraanaga mängides ja seda remontides.

Ühel ööl kui Lea jälle öövalves oli, tuli poiss tema juurde. „Tead, tädi Lea,“ alustas ta oma jutuga. „Ma nüüd tean, kelleks ma saada tahan. Tahan saada remondimeheks,“ vastas poiss talle kindlameelselt.

„Olen mitu korda püstitanud endale küsimuse – miks ma tegelen üldse nende asjadega, millega ma tegelen? Teisalt mõtlen jällegi – miks mitte? Kui on võimalused ja tahtejõud...“ annab Lea iseendale vastuse.

Meeletu reisikirg

Kuigi mitmete liitude ja ühingute kohta, kus Lea tegutseb, võikski öelda, et need on tema hobiks, on Leal siiski ka teistsuguseid huvisid, millega talle vabal ajal tegeleda meeldib. Kui Leale pakutaks võimalust reisima minna, ei jätaks ta seda mitte mingil juhul kasutamata. Kui ta oma reisiseiklustest räägib, lähevad tal silmadki kelmikalt särama. Reisimine ongi see, mis teda kõige rohkem inspireerib ning annab uusi ja huvitavaid mõtteid.

„Reisikirg on meeletu, ainult sõidaks,“ sõnab ta rõõmsalt ning tundub, et Lea mõtetes on hoogu kogumas juba mõni järgmine reisiidee. Kuid mitte kõik reiseid ei ole vaid positiivse

emotsionaalse laenguga. Lea meenu-
tab oma kõige eksootilisemat, kurve-
mat ning meeldejäävaimat reisi Mur-
manskisse.

„Seal olid kivid kivi peal ning
mulda praktiliselt polnudki. Selleks,
et põllulapikest harida või rajada toodi
muld kohale,“ kirjeldab Lea ümbrit-
sevat keskkonda. „Inimesed töötasid
maa-alustes koobastes ja missugustes
tingimustes nad töötasid...“, meenu-
tab Lea õudusega. Samuti rääkis giid,
kuidas ümbruskonnas matmine käib.
Praktiliselt võimatu on hauda kae-
vata, kuna maapind on lihtsalt niivõrd
kivine. „See oli minu jaoks kõige emot-
sionaalsem reis, mis üldse on olnud,“
sõnab ta mõtlikult.

Kodumaa on kõige armsam

Kuigi Leale meeldib maailmas ringi
rännata, ei saa ta üle ega ümber kaunist
kodumaast. „Ma pole ilusamat loodust

näinud kui Võrumaal,“ toob ta välja
oma kõige südamelähedasema koha
Eestis. Kusagil pole Lea näinud nii
ilusat loodust kui Rõuges. „Eesti Ema
monument, Rõuge suurjärv, Ööbiku-
org...“ loetleb ta sealseid vaatamisvää-
rusi, millest ei väsi kunagi.

„Suurlinnad ei ole mind kunagi
võlnud,“ tõmbab Lea mõtliku joone
looduse ja linnaelu vahele. Kuigi
praegu elab naine Viljandis, kujutaks
ta end samuti ette elamas Otepääl või
hoopis Pärnus. Viimase juures paelub
naist kõige rohkem meri. „Sinna läheks
ma iga kell,“ naudib naine merelähe-
dust väga.

Salvrätikud, taskukalendrid ja käsitöö...

„Eks igal inimesel on omad kiik-
sud,“ sõnab Lea kelmikalt. Lisaks on
Lea ka omamoodi kolleksionäär. Kokku on tal praeguseks kogutud

ligikaudu 500 erinevat salvrätti. Küsi-
muse peale, kuidas selline hobi alguse
sai, Lea täpset vastust anda ei oskagi.
„Olen ka salvrätitehnikas mitmeid asju
teinud,“ leiab ta, et ehk on huvi seo-
tud tema käsitöölembusega. Peale selle
kogub naine veel ka taskukalendrid,
mida on tal kokku 1000 ringis ning
harrastab meeleldi käsitööd.

Ausus on esikohal

Kui aga Leaga elu üle arutama hak-
kame, saab selgeks, et kõige rohkem
häirib teda ülekohtus ja üleolev suhtu-
mine. „Siiraid inimesi on väga vähe,“
tõdeb Lea. „Vahel ikka mõtlen, et sa
oled nii hea, tubli ja armas inimene.
Miks sa valetad?,“ mõtiskleb naine. Lea
on veendunud, et mitte ükski asi siin
ilmas ei jää saladuseks. „Ole siiras, ole
aus,“ paneb ta kõigile südamele.

muusikud sellele veel tähelepanu eriti
ei pööra. Muusiku elustiil sarnaneb
tihti küll sportlase omale, kuid prob-
leemid on pigem kutsehaigustele oma-
sed – juhud, mil pilli mängides tekib
trauma, on harvad, sest häired kujune-
vad enamasti just ajapikku ja ülekoor-
muse tagajärjel.

Ennetamiseks tuleb olla teadlik

Senise statistika järgi võib väita, et
skeletilihassüsteemi häireid esineb
umbes 60% elukutselistest muusikutest.
Võrreldes teiste elukutsetega ei ole häi-
rete esinemissageduses suurt vahet,
pigem on erinevus probleemi asukohas
ja iseloomus: vähem on alaseljavalu,
rohkem esineb probleeme lülisamba
ülaosas, õlavöötmes ja kätes.

Kõige sagedamini kannatavad
nende häirete käes keelpillimängijad,
eriti just viiuldajad neile omase asüm-
meetrilise pillimänguasendi tõttu.

Lihtsaim viis vigastusi enne-
tada on olla teadlik riskifaktoritest
ja neid võimaluste piires vähendada.
Tähtsamad kontrollitavad riskifaktorid
on sobiv pillimängutehnika ja -asend
ning piisavad puhkepausid harjutamise
vahepeal. Lisaks on oluline ka üldfüü-
siline vorm – nõrgem skeletilihassüs-
teem on vigastustele vastuvõtlikum.

Vigastused tekivad riskifaktorite koosmõjul

Samuti mängivad rolli keskkonnategu-
rid nagu toatemperatuur, valgustus ja
varustus. Toatemperatuurist madalam
temperatuur ei ole harjutamiseks hea,
sest nii väheneb jäsemetes verevarus-
tus ja närvijuhtivus ning see teeb pilli
mängimise juba ainuüksi füüsiliselt
raskemaks.

Halva valgustuse tõttu noodi lähe-
malt vaatamine võib viia lihaspingeteni
kaelas. Varustuse riskifaktorid on veel
näiteks ebaergonoomiline tool, vale

kõrgusega noodipult ja lapseas ka
mõne pilli puhul õige suurus.

Lisaks võivad probleeme tekitada
ka vaimsed pinged. Stress võib füüsi-
liselt väljenduda lihaspingetena, pea-
miselt kaelas ja õlavöötmes. Kindlasti
ei tasu arvata, et kui mõni riskifaktor
on olemas, siis vigastus ka igal juhul
tekib. Probleemid tekivad pillimängi-
jatel enamasti mitme kahjustava teguri
koosmõjul.

„Mängisin käe üle“

Kõige levinum vigastus, mis pillimän-
gijatel esineb, on ülekoormussünd-
room. Muusikud ise kirjeldavad seda
väljendiga „mängisin käe üle“. Tavalis-
elt on esmane tunnus valu lihases ja/
või kõõluses, mis on liigse koormuse
tõttu saanud mikrobendeid. Pärast
valu jääb enamasti püsima lihasnõrkus.

Tuntumad probleemid on veel
närvide pitsumised, kus põletikulised
pehmed koed hakkavad mõnele när-
vile survet avaldama ja põhjustavad
valu ning tihti ka neuroloogilisi sümpt-
tomeid, näiteks tunnet, et käsi suriseb
või sipelgad jooksevad nahal.

Ravi algab vigastust põhjustava
teguri leidmisest, selle muutmisest
või eemaldamisest. Seejärel on vajalik
tuvastada probleemsed funktsioonid
ja struktuurid, mida mõjutama hakata.
Füsioterapeut kasutab raviks põhiliselt
kehalisi harjutusi, manuaalseid tehni-
kaid ja füüsikalist ravi ning aitab õpe-
tada ennetavaid harjutusi, eneseabiteh-
nikaid ja koormuse planeerimist.

Üks probleem, mitu suhtumist

Tihti peale ütleb arst vigastust põde-
vale muusikule, et probleemi lahenda-
miseks on vaja pillimäng lõpetada ja
elukutset vahetada. Sellisel juhul tasub
otsida teist ja kolmandat arvamust.
Paljud meedikud ei kujuta muusiku
elukutset ette ning ei võta probleemi ja
selle mõju muusiku karjäärile tõsiselt.

Sarnaselt lääneriikides toimivale
muusikute tugimeeskonna süstee-
mile on oluline, et ka meie orkestrid ja
õppeastutused teeksid koostööd ravi-
teenuste pakujatega. Nii on lootust, et
muusikud saavad õigeaegselt asjatund-
likku abi.

sinnapaika jätma. Tegelikult on aga
väga tähtis pidevalt jälgida, et harjuta-
des oleks rüht väga hea, teha lõdves-
tusharjutusi ja kindlasti treenida ka
neid lihaseid, mida pillimängus väga
ei kasutata – pole hea, kui osa liha-
seid on palju tugevamalt treenitud
kui teised.

Valgustusele ma erilist tähelepanu
ei pööra. Mõned korrad olen mängi-
nud õige emotsiooni või tunde leidmi-
seks kustus tulega. Küll aga on oluline
temperatuur, sest väga raske on män-
gida külmas ruumis. Seal võib mängida
tunde, ilma et käed soojaks läheksid ja
sõrmed liikuma hakkaksid. Noodipult
peab olema ka üldiselt täpselt silmade
kõrgusel, et pea ebaloomulikus asendis
ei oleks.

MUUSIKUD EI VÕTA TERVISERISKE TÕSISILT



Tekst: **Martin Argus**

**Terviseriske kaasneb iga elukutse-
ga ning erandiks ei ole ka muusi-
kud. Kuigi pilli mängides saadakse
traumasid harva, tekivad häired
peamiselt just ajapikku ja ülekoor-
muse tagajärjel.**

Skeletilihassüsteemi häirete uuringud
keskenduvad enamasti kas spordivi-
gastustele või kutsehaigustele. Profes-
sionaalse muusiku elukutsega kaasne-
vad probleemid on kombineeritud aga
mõlemast valdkonnast: ühelt poolt on
füüsiline koormus küll väiksem kui
sportlastel, kuid samas veedab esine-
miseks valmistuv muusik päeva jook-
sul pilli mängides rohkem aega kui
sportlane trennis.

Kui arvestada, et sportlase päe-
vaplaanis on suur rõhk taastavatel ja
profülaktilistel protseduuridel, siis

KOMMENTAAR:

KATARIINA MARIA KITS

„KLASSIKATÄHED“ 2014.
AASTA VÕITJA:



Ka minu jaoks on pillimäng füüsilisi
probleeme tekitanud. Paar aastat tagasi
mängisin käe üle ning tekkis kõõluse-
põletik. Pärast väga pikki harjutuspäevi
hakkab tavaliselt ka selg valutama.
Lisaks olen käinud veel operatsioonil
kaelapiirkonda tekkinud viiuldajate
„armiga“. Kontserdirohkel perioodil
mängin keskmiselt seitse ja tavalisel
perioodil umbes neli tundi päevas.
Ikka on ette tulnud väiksemat sorti
valusid. Peamiselt annab tunda selg.

Minu arvates ei pööra muusikud
erilist tähelepanu pillimänguga kaas-
nevatele füüsilistele probleemidele
enne, kui probleem väljakannatama-
tuks muutub. On ette tulnud juhu-
seid, kus instrumentalistid on enda
käed nii üle mänginud, et peavad pilli

KWIZDA'S RESTITUTIONS-FLUID

Liigeseid tugevdav ja lihaseid värskendav vedelik

Enam kui 150 aasta eest valmistasid kolm aadliku - vennad Kwizda - hobuste kiireks taastumiseks mõeldud vahendi, mis leidis kiiresti tee Austria-Ungari õukonna tallidesse. Kuna vahend oli oma toimelt imepärane, leidis see lihaseid värskendav ja liigeseid tugevdav vedelik kasutust ka inimestel.

Kwizda Restitutions-Fluid ja hutab, lõõgastab ja ergutab koor-musest väsinud lihaseid ja liigeseid. Restitutions-Fluid ei määri ega kleebi ning imendub kiiresti, tehes lihased ja liigesed erksaks ning värskeks.

Nüüdseks oleme saanud kasutajatelt arvukalt arvamused, mida soovime ka teiega jagada.

Apteeker soovitas mulle Restitutions-Fluidi vedelikku kui oli ära kuulnud minu mure vana seljahäda kohta.

Kunagi kukkudes vigastasin lülisammast nii, et järgnevat aastate jooksul tekkisid seljas närvivalud ja lihaspinged.

Nüüd sai proovitud esmakord-

selt Restitutions-Fluidi. Algul külmatab mehiselt, siis läheb aga selg kuidagi sisemiselt soojaks ja mäsib need närvivalud ja lihaspinge nagu vati sisse. Olen sellest vedelikust rohkem abi saanud kui ühestki teisest proovitud ravivõttest.

Aivo

Enamikel minu vanuses inimestel on tekkinud probleemid liigestega. Sõidan sageli pikalt bussiga oma tütrelast hoidma. Reisides sundasendis, tundsin tihti lihaste jäikust ja ka liigesed jäid valusaks. Proovisin probleemseid kohti määrida küll ühe ja teise salviga, vahel oli sellest abi vahel mitte. Ühel päeval märkas in apteegis uut toodet Restitutions-Fluid. Olen alati austanud loodustooteid ja eriti neid, mis on sajandite vanuste retseptide järgi valmistatud. Kasutan nüüd seda vedelikku üsna tihti oma liigeste ja lihaste turgutamiseks. Kuna Restitutions-Fluid sisaldab eetrit on ta algul erilise lõhnaga, mis kaob üsna ruttu. Nahale määrides tekib algul meeldiv

jahutav tunne mis seejärel läheb üle meeldivalt soojaks. Soovitan vedelikku julgelt kasutada neil, kes tahavad end ka kõrgemas vanuses heas vormis hoida.

Urve, 64-aastane, Tartu



Tootja: Kwizda Pharma, Austria OÜ KBM Pharma, Tähtvere 4, Tartu. Tel 7 338 080. **MÜÜGIL APTEEKIDES**

Tervis

KLIIMA- PÕGENIKUD TEAVAD, KUS ON ---EL HEA



Tekst ja fotod: **Raivo Raam**
geograaf

Kas olete kuulnud humoorikat kõnekäändu: „Eestist kehvemates kliimaoludes elavad ainult jääkarud, kuid nemad on selleks loodud ...“?

Eks igas ütluses ole ka terake tõtt, seda enam, et looduse vastu ei saa. Vaadake või linde – enamik neist rändab juba augusti lõpul või septembris lõuna poole. Samamoodi ei tohiks kliimaolusid eirata inimloom.

Kuigi teaduslikku tõestust ei rutata kinnitama, ei saa ju miljonid niini-metatud kliimapõgenikud eksida! Nii sakslased, hollandlased, rootslased, soomlased, norralased kui teised rahvused hülgavad meelsasti sügislalvisel perioodil oma kodumaa mitmeks kuuks, et maanduda talvekodus Kanaari saartel, Hispaania või Portugali lõunarannikul või hoopis kaugemal.

Portugali südatalv – soojem kui meie jaanipäev

Paljud on endale sealmail päri-seks kinnisvara soetanud, teised üüri-vad elamispinna lühemaks perioodiks. Valik on lai – lihtsatest korteritest kuni mõisate ja luksusapartamenti-deni. Talvised temperatuurid tõuse-vad vahemerelise kliimaga piirkonnas päeval +16...+22 °C-ni ja öised jää-vad enamasti +8...+15 °C kanti. Seega pole näiteks Algarves Portugali lõuna-rannikul isegi südatalvel nii jahe kui meil 2014. aasta jaanipäeva paiku, mil öökülm Kesk-Eestis oad ja teised tai-med ära võttis ...



Portugalis on mitmeid Kuressaare suuruseid linnakesi, mis talvitumiseks lausa loodud



Portugallased ise armastavad puhata rannikuäärsetel väikesaartel

Lambid ei kustu hetkekski

Teine aspekt on valguse hulk ja päikesepaiste. Kui arvatakse, et eesti inimesele jagub D-vitamiini vaid 4-kuuliseks perioodiks maist augustini, siis 40. laiuskraadist ekvaatori poole pole vähene päikesevalgus probleemiks. Kuudel, mil Eestis jagub päevavalgust vaid hilishommikust varajase pealõunani ning lampe ei kustutata kontorites ja kodudes hetkekski, jätkub Hispaania ja Portugali lõunarannikul päevavalgust 10 tunniks. Ning kenal talvapäeval on ka päikesepaiste näol. Karastunud käivad isegi ookeanivees, mis Mandri-Euroopa lõunarannikul ulatub +16 °C-ni, Kanaaride ümbruses aga +21 °C-ni.

Talvitumine lõunamaal – kas meeleluksus?

Eestis arvatakse siiani, et talvitumine lõunamaal käib meie inimestele üle jõu. Tegelikult pole see ammu enam nii. Kui üürida elukoht vähemalt kuuks ajaks koos elukaaslase või sõbraga, siis võib leida täiesti korraliku elamispinna alates 250 eurost inimese kohta. Isegi Portugalis on võimalik lihtsamates mõisates üürida eestlasele taskukohase hinnaga ühte tiiba hoonest koos kööginurga ja omaette vannitoaga. Kusjuures küttele kulub soojemal talvel 0 eurot, talveriietele samuti. Paljud toiduained on seejuures kuni 5 korda odavamad kui Eestis ning ka transport pole kallim.

Mida aga teha mitme kuu vältel talvisel lõunamaal?

- Kogu energiat ehk n-ö lae patareisid
- Võta naturaalselt D-vitamiini, st päikest
- Naudi jalutuskäike mere või ookeani ääres
- Kasvata kartulit, porgandit, põldube, maitsetaimi jm
- Näita üles kehalist aktiivsust – sõida jalgrattaga või harrasta kepi-kõndi

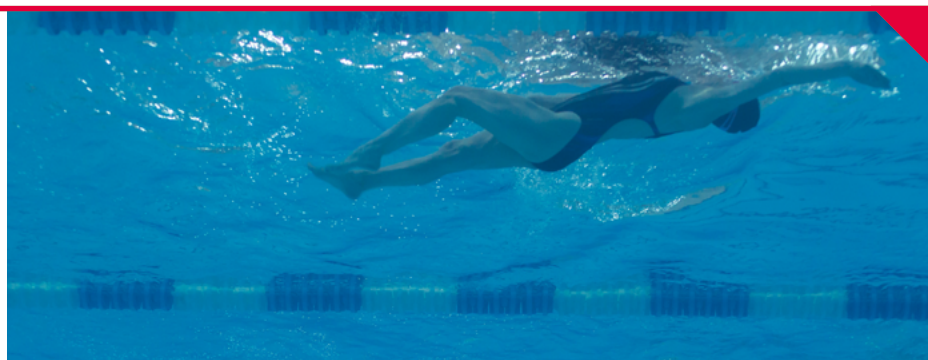
Looduslik teraapia

Keera Eestis oma küttekraanid kinni, jäta kasukas ja saapad kus seda ja teist ning pööra pilk näiteks Algarvele Portugalis. Kõigil, kes soovivad oma häda-dele leevendust, sõltumata haiguste spetsiifikast (sh reumaatiliste haiguste, radikuliidi ja kopsuhädade käes kannatajad, samuti need, keda kimbutavad põhjamaised külmetus- ja viirushaigused), tasuks pilk pöörata lõunapoole 40. laiuskraadi. Oma organismi hool-damine looduslike kaitsevahenditega – loomulik valgus ja D-vitamiin otse päikeselt – on parim ennetus ja teraapia paljude tervisehäda korral!

Kui Teil tekib huvi ning vajate soovitusi sobiva talvitumispäiga leidmiseks, pöörduge julgesti loo autori poole. mtty.puerto@yahoo.co.uk

UJU TERVISEKS!

Kalev SPA täiskasvanute
ujumistreener **Andres Olvik**



Ujumine on meeldiv ja lõbus tegevus, mis on kasulik nii kehaliselt kui virgutav ka vaimule.

Statistikaameti 2010. aasta uuringu kohaselt on ujumine populaarsuselt teine spordiala. Lapsed armastavad ujuda basseinis või rannas, kuid see tervisele kasulik tegevus ei ole ainult lastele. Täiskasvanud, kes tegelevad ujumisega, on tervemad ja õnnelikumad, kui istuva eluviisiga eakaaslased. Isegi vanemaealised saavad regulaarsest ujumise harrastusest vaimset ja füüsilist kasu.

Hea enesetunne pikaks ajaks

Ujumine või suplus tekitab positiivse tunde, mis kestab pikalt veel pärast treeningut. Saadud hea meeleolu vähendab stressi. Koos pere või

sõpradega basseinis veedetud aeg annab võimaluse luua ühiseid mälestusi, tugevdada sõprust ning edendada kogukonna vaimu – nii tekib tugevam ja tihedam suhtlus ning kuulumis-tunne. Ujumisvõistlustel osalemine tugevdab omakorda võistlusvaimu ja parandab pingetaluvust.

Ujumine suurendab südame-ve-resoonkonna funktsionaalset suutlik-kust, mis tähendab, et süda pumpab verd tõhusamalt. Kindla rütmiga hin-gamine aitab suurendada kopsumahtu ning kuna vee takistus liigutustele on suurem kui õhu oma, aitab ujumine lihaseid treenida.

Sobib igale vanusele

Ujumine on sobilik igale vanusele, kehatüübile ja -kujule. Ujudes kasutab

inimene peaaegu kõiki oma lihaseid ja liigeseid, kuid ei koorma neid liig-selt. Lapsed arendavad vees õppides ja mängides osavust ning koordinat-siooni, noored treenivad oma keha mitmekülgset. Keskealistele on uju-mine heaks lõõgastuseks tööpäeva järel ning vanemaealistel püsib terves kehas ka vaim värskem.

Kalev Spa on ka Eesti Reumaliidu uus koostööpartner, kellega koostöös on peagi oodata erisoodustusi liikme-tele. Sellest anname kindlasti teada nii Reumakirjas kui ka meie kodulehel!

Bocci, murukeegel, petank, keegel ja bowling on veeremängud, mida saavad nautida kõik pereliikmed.

Veeremängudega kaasneb rohkesti positiivseid mõjusid. Nad tugevdavad lihaseid, parandavad täpsust ja koor-dinatsiooni ning arendavad kesken-dumist ja probleemilahendusoskusi. Üldiselt peetakse neid spordialasid art-riidisõbralikeks, sest viset sooritatakse hea rühiga ning viske lõpus peab palli liikumist ning ka oma viset imetlema. Kuid nagu iga tegevusega, on siingi tea-tud eripärad, millele peab tähelepanu juhtima.

Populaarne bowling võib liigselt koormata

Veeremängud on rohkem koorma-vad ülakehale: kaelale, õlapiirkonnale, samuti küünarliigesele ja randmete-le-sõrmedele. Ometi saab igaüks leida endale sobiva mängu. Bowling on Ees-tis kõige populaarsem, aga samas on see ka kindlasti kõige koormavam eel-pool mainitud mängudest, sest palli raskus võib olla üle 7 kilogrammi.

Lisaks kasutatakse viske sooritami-sel pöidla, keskmise ja sõrmusesõrme otsi, mis peale liigese koormamise võib põhjustada ka kõõlusepõletikku või randme ülekoormust ning viia oma-korda karpaaltunneli sündroomini.

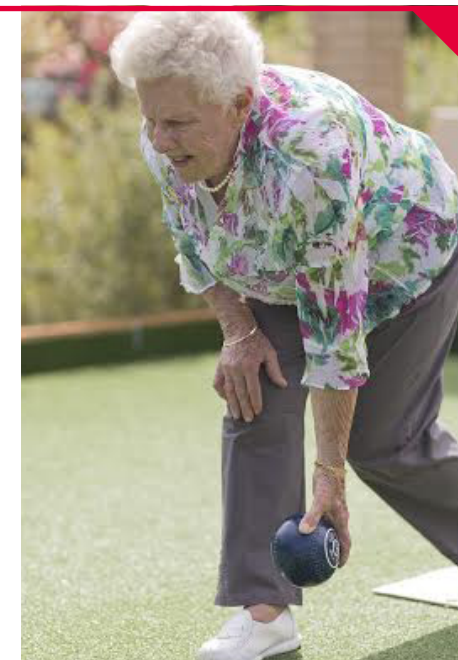
VEERE- MÄNGUD LAHUTAVAD MEELT JA ON KASULIKUD KA TERVISELE



Tekst: **Tuuliki Tulf**
Fotod: **James Campbell**



Kuigi Eestis ühtegi murukeegli väljakut pole, saab seda hõlpsasti mängida tavaliselt väljakul. Tuleb vaid ise piirid seada



Keeglisaalis mängimine on mugav

Ka keegel on Eestis laialdaselt levi-nud. Keeglipall on bowlingu omast mitu korda kergem (keskmiselt 2,8 kg) ning keeglipalli visatakse peope-sast, mistõttu see ei ole kätele nii kur-nav. Keeglit mängitakse tänapäevases keeglisaalis ning see hoiab ka selga ning põlvi kummardamisest või küki-tamisest, sest keeglipall tuleb mööda renni ise tagasi.

Murukeegli ja bocci pallid ning petanki kuulid on mainitud veere-mängudest kõige kergemad – alla pooleteise kilogrammi. Neid on lihtne transportida, sest müügil võib leida vajadusel järelveetavaid kärusid. Lisaks ei ole teistest kehvmes olukor-ras ka ratastoolis mängija, mistõttu saavad kõik kerge vaevaga mängust osa võtta.

KÕIK ALGAB LABAJALAST



Tekst ja fotod: **Sirli Hinn**

Tähtsal kohal on soojendus

Veeremängudele eelneva soojenduse-ga saab ära hoida või vähendada kae-las ning õlavöötmes tekkivaid pingeid. Pööra pead enne mängu aeglaselt erinevates suundades, kummarda ette, külgedele ja taha, tee õla- ja käterin-ge ning kergeid venitusi. Samuti ära unusta mängu ajal teha puhkepause ning kergeid venitusi.

Lisaks jälgi, et ei vigastaks rasket palli maast üles tõstes selga. Hoia kõht sees, selg sirge, raskus keha lähedal ning tõsta jalgadega. Tihti on kergem võtta pall maast üles läbi poolpõlvi-tuse. Kui teed seda aga kükitades, jälgi et põlv ei läheks varbast ettepoole.

Kõige levinumad vigastused veere-mängudel tulenevad aga hoopis kuk-kumistest, seetõttu pööra tähelepanu, et sa ei libiseks muru peal või keeglira-jalt ära tulles. Mõnusat veeremist!

Maja ehitamisel on oluline, et alusmüür oleks tugev ja stabiilne. Sama kehtib ka meie kehas, mille alusmüüriks on labajalad.

Inimese jalg ja hüppeliiges koosnevad 26 luust, 33 liigesest ja enam kui sajast lihasest, sidemest ja kõõlusest. Nõrgad jalatalla lihased, vajunud võlvid ning

KOMMENTAAR:

Margaret (80):

Murukeeglit proovisin esimest korda mängida 20 aastat tagasi koos oma mehega ühel sünnipäeval. Seal samas otsustati ka edaspidi teistega kok-kusaada ning koos mängida. Pal-judega neist oleme endiselt sõbrad. Viimased viis aastat peale abikaasa surma olen mina olnud see, kes ühi-seid mängu organiseerib. Peale mängu on mu enesetunne alati parem, isegi kui enne oli peavalu või olin väsinud. See mäng ja teistele antud kohustused aita-vad mul hommikul üles tõusta. Lisaks ei ole murukeegel füüsiliselt nii raske kui sulgpall ning ei nõua nii palju kõn-dimist nagu mõni teine ala, mis ma harrastanud olen. Mina soovitan veere-mänge kõigile: lihtne õppida ja mõnus mängida!

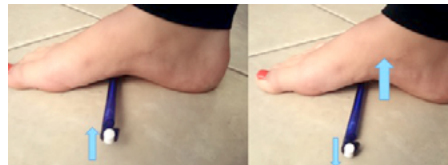
deformatsioonid põhjustavad rühihäi-reid ning ülekoormust kõrgemal aset-sevatele liigestele ja lihastele. Näiteks võib luuümbrise põletik (valu sääreluu eesmisel osal), põlve-, puusa- või selja- valu olla põhjustatud hoopis problee-midest labajalas.

Enamik jalavaevustest – lamppöid, metatarsalgia (valu jalalaba luude vahel), hallux valgus (sisse pöördunud suur varvas) – on kas otseselt põhjustatud nõrkadest lihastest või vajavad paranemiseks tallavõlvi tugevdamist.

Vähene liikumine ning paksu talla, kitsa nina ja kõrge kontsaga kingad kahjustavad jala ergonoomilist liikumist ning nõrgestavad lihaseid.

Harjutused jalalaba lihaste tugevdamiseks:

Püüa haarata varvaste abil pastakat või mõnda muud väikest eset nagu näiteks legoklotsi, palli või kustutuskummi.



Aseta talla alla pastakas nii, et pastaka ots on tõstetud. Pinguta jalatallalihasid pastakast eemale nagu moodustaksid pastaka kohale kaart. Õige soorituse korral langeb pastaka ots maha. Jälgi, et varbad jäävad maha ja võimalikult sirgeks.



Aseta jala alla rätik. Püüa kortsutada rätikut a) talla alla b) jala välisküljele c) jala siseküljele.



Tõsta varbaid maast nii, et ülejäänud jalalaba jääb põrandaga kontakti. Hoi a 4-5 sekundit!



Lõpetuseks võiks rullida talla all tenniseballi või kasutada sügavkülmutatud purki või pudelit. Külmutatud purgi rullimine masseerib lihaseid ning külm leevendab valu ja turset.



Tee iga harjutust 10 korda järjest, vähemalt 2 korda päevas. Väga hästi mõjub ka paljajalu kõndimine erineval maastikul ning tasakaaluharjutused ühel jalal, mis panevad tööle suurema hulga lihaseid.

Pelgalt harjutustest ei piisa

Lisaks harjutuste tegemisele tuleks vältida kitsaid ja liiga kõrge kontsaga jalatseid ning vajadusel kasutada korrigeerivaid ortoose ja tallatugesid, et saavutada koormuse õige jaotumine. Samas tuleb mees pidada, et tallatugi jalga ei treeni ning teeb sinu eest töö ära. Kindlasti tuleb tallatugede kandjatel harjutustega jalgu vormis hoida, sest tallatuge kandes jalalihased laisklevad.

Iga inimese jalg on individuaalne. Seetõttu ei ole soovitatav osta tallatugesid, mis võetakse nõuulist. Parima tulemuse saab peale individuaalset uuringut. Jalatallauuring annab tagasisidet jalgade üldise seisukorra kohta. Vale asendi või valesti jaotunud kehakäsu korral antakse soovitusi individuaalsete tallatugede või jalalaba toetavate ning biomehaanikat korrigeerivate ortooside kasutamiseks. Kõik vaevused ei vaja toetamist kogu talla ulatuses ning võib sobida ka ühe piirkonna toetamine.

Targad spordijalanõud

Kui aga juba on tekkinud tõsised kaebused (pöia-, põlve-, puusa- või seljavalu), tasub jalgade seisundi hindamiseks pöörduda kindlasti ortopeedi poole. Arst hindab seisundit, täpsustab diagnoosi, vajaduse korral suunab lisauuringutele ning määrab vajaliku ravi või suunab füsioterapeudi vastuvõtule, kes aitab koostada individuaalset harjutuskava.

Ortopeedid ja füsioterapeudid soovivad kanda Vibram Fivefingersi jalanõusid ehk viisvarbikuid, kus varbad on loomulikus asendis ning õhuke tald võimaldab jalalihastel tõhusalt töötada ja maapinda tunnetada. Paljud sportlased kasutavad viisvarbikuid, sest spordijalanõud on läinud nii „targaks“, et teevad jalgade eest palju tööd ära.

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

KOSUTAV TAIMETEE SÜGIS- ÕHTUTESSE

Tekst ja fotod: **Kristel Kolberg**

Tegemist on äärmiselt kasuliku ning mõnusalt hõrgu maitsega teega.

Vaja läheb:

- piparmündilehed
- peterselli lehed ja varred
- kuum vesi

Pane tassi võrdselt piparmündi lehed ning peterselli. Kalla peale keedetud,

kui pisut jahtuda lastud kuum vesi, et taimede kasulikud omadused kaotaks ei läheks. Lase tõmmata 4-8 min, vastavalt enda soovile. Hiljem võib järgi jäänud lehtedest väikse osa ka lisana ära süüa. Eriti kasulik on tee magustajateta või kasutada eelistatult mett või pruuni suhkurt.

Mõlemad taimed on tuntud ammustest aegadest oma suurepäraste paljude raviomaduste poolest. Piparmünt on tervistava toimega, hea kõhule ja keskendumisraskuste või ärevuse korral. Petersell on rauarikas, vitamiinide ning – mineraalaineterikas. Samuti soovitatakse peterselli südame, reuma- ja liigesepõletikuhaiguste korral. Kasutada võib nii värsket kui kuivatatud taimi. Lehtede lõhn ja maitse säilivad ka sügavkülmutatult.



Täidetud
kupongi saate
postitada tasuta

TELLIJA ANDMED

Tellin üheks aastaks ☐

EESNIMI _____
PEREKONNANIMI _____
ADDRESS _____
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>

	Kõrgema vaimuliku nimetus	Hoov	...muusika	...vitamiin ehk tokoferool	Kukerpall	Isle of Man	... Kauks	Umbes	Looduse- uurijate Selts	Armueluline	Isaskala seemnesari	mi-bemoll		Reuma ravi- misel välis- pidiselt kasu- tatav taim
Reuma on ... haigus													Ehk 2 x täht	
Tänav (prants. k.)				Ekstrakt Soov, iha millegi või kellegi järele				Tahtmine magada Endine võimlemis- pedagoog						
...-mail		Mees (ladina k.) Kettaheitja				Kaardimast Söber						Ultima Thule Vastsem		
VASTUS									Head ...! Seemnerak- ke tootvasse sugupoolde kuuluv				Eesti ansambel "Led ..." Mister	
Aktsiaselts			Sõõrd Ilmastiku- nähtus				VASTUS jätkub Paps							
(Reuma)- haige parim nõuandja					Nakatis ... corde (klaveri parempoolne pedaal)						Töö- ja energiaühik Omapead			
Kõik reuma- haiged vajavad lisaks põhi- ravile ka ...ravi								Nõu "Partners ... Crime"					Oxygen Fosfor	
	Balleti- tantsija Veregrupp					Vormipalitu Laupäev						Pärisnimi		
Leeliseline									Reuma põhjustajaks on ...grupi streptokokk				EESTI RAHVA RISTSÕNAD RISTIK	

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

Nipinurk

SOOJENDAV JA TERVENDAV LÕÕGASTUS SINU KEHA HEAKS

Tekst ja fotod: **Kristel Kolberg**

Peale kaunist suveperioodi, mil palju paljajalu käidud, on hea teha sügisse minnes turgutus oma jalgadele ning hea uni on peale seda lõõgastavat protseduuri garanteeritud. Mõeldud nii meeste kui naistele!

Vaja läheb.

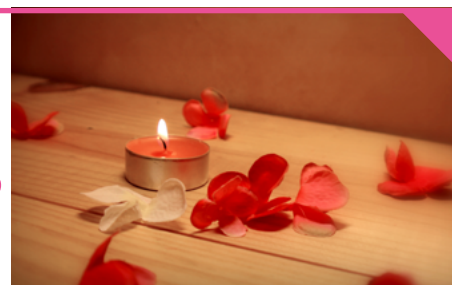
Koorimiseks:

- 2 slp meresoola või kohvi
- 1 slp mett
- 1 slp vett

Jalavann:

- Kuum vesi
- Peotäis männikasvusi
- Eukalüptioli

Valmista ette kauss kuuma veega, lisa männikasvud ning mõned tilgad eukalüptioli. Männikasvud oma muude raviomaduste kõrval leevendavad lihaspingeid, liigese- ning närivalusid. Seejärel sega omavahel mesi ning sool või kohv. Sool vali puhas- tava ning desinfitseeriva toime järgi. Kohv vali, kui tahad ergutada nahka ning meeli. Sega ained omavahel, masseeri segu jalalabale ning mudi hooli- kalt jalataldu, et stimuleerida jalatalla all olevaid punkte. Tee seda mõlemale jalale enesetunde järgi, kuid kumma- legi vähemalt 5 minutit. Nüüdseks on



veesegu tõmmanud ning piisavalt jah- tunud, et pista jalad sinna sisse. Jala- vanni võta 15-20 minutit, ole rahuli- kult ning lõõgastu.

PALJU ÕNNE SÜNNIPÄEVAKS!

OKTOOBER

14.10 Aime Räsä
Põlva Reumaühingu juhatuse liige

NOVEMBER

13.11 Aime Kindlam
Eesti Reumaliidu Pärnu
Reumaosakonna juhatuse liige
04.11 Joonas Grauberg
Eesti Reumaliidu meediakoordinaator

DETSEMBER

03.12 Kadi Hainas
ReumaKirja peatoimetaja

KONTAKT

Eesti Reumaliit

Toompuiestee 10, Tallinn 10137

E-post: reuma@reumaliit.ee

Tel: +372 534 355 01

Kodulehekülg: www.reumaliit.ee

Kadi Hainas

ReumaKirja toimetaja

E-post: kadi@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