

REUMAKIRI

EESTI REUMALIIDU TEABELEHT. KEVAD 2021, NR 2 (41) ISSN 2228-4664

EESTI REUMALIIDU
AKTIVIST

TERJE KARP:

"KUI KUIDAGI EI SAA,
SIIS KUIDAGI IKKA SAAB!"

ABIVAHENDID
SKA, TÖÖTUKASSA

KODUKONTORIS LIHKUMA!
FÜSIOTERAPEUT SOOVITAB

VAIMNE TERVIS
KOGEMUSNÕUSTAMINE

SISUKORD

EESTI REUMALIIDU TERVITUS

UUDISED

4 ABIVAHENDITE PILOOTPROJEKT

5 UUS SKOLIOOSI KABINET ITK-S

AKTUAALNE

6 COVID-19 VAKTSINEERIMISEST

PILK VÄLJA

8 PARE - MEIE HÄÄL EUROOPAS

MEIE INIMESED

10 ERL AKTIVIST TERJE KARP:
"Kui kuidagi ei saa, siis kuidagi
ikka saab!"

KASULIKKU

12 ABIVAHENDID TÖÖTUKASSAST

13 LIIKUMISAMPSUD KODUKONTORISSE

VAIMNE TERVIS

16 PSÜHHOLOOG, PSÜHHIAATER,
KOGEMUSNÕUSTAJA - KES ON KES?

17 KOGEMUSNÕUSTAJA MARIKA LUGU

19 LUGEJAKIRI

20 VAATA JA KUULA!

21 ERL TEGEVUSED

22 UUED MAITSED

LEIA TAGAKAANELT VAJALIKUD KONTAKTID!

TOIMETUSE KONTAKT:

toimetus@reumaliit.ee

TOIMETAJA:

EVA BÜRKLAND

KEELEKORREKTOR:

TIINA JASINSKI

KOLLEGIUM:

INGRID PÖLDEMAA

ERL, juhatuse esimees

HELE LEMETTI

*Tartu Reumaühing, juht
ERL, juhatuse liige*

EVE-KAI RAUSSI

*Eesti Reumatoloogia Selts,
president*

TERJE KARP

ERL, finantsjuht

TIINA JASINSKI

Reumatoidartriidi tugirühm

REET ROMET

ERL, juhatuse liige

MARINA FILIPPOVA

*Reumatoloogia
Tervisespetsialistide Selts*

AIVE HIIEPUU

PR Concept, meediakonsultant

TRÜKK: Point Grupp OÜ

TRÜKIARV: 150

Kaanefoto: www.canva.com



INGRID PÕLDEMAA
ERL, juhatuse esimees

ingrid@reumaliit.ee



Tere, kallid REUMAKIRJA lugejad!

Kolm kuud on möödunud linnutiivul ja kevad on täies ilus kohale jõudnud. Loodetavasti jääb teil kevadtööde kõrval aega ka lugemiseks.

Valminud on järjekordne sisukas ajakiri paljude tublide kaasautorite toel. Käesoleval aastal oleme otsustanud REUMAKIRJA välja anda kord kvartalis. Hiljutisel EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJA liikmeklubis tutvusime võrgustiku liikmete infokirjade ja materjalidega ning saime kinnitust, et toimetajad on ajakirjade "südameks". Meie toimetaja Eva on selle heaks kinnituseks, samuti meie tegus kolleegium. Läbi valdkonda puudutava teabe ja haigusega toimetulekuks kasuliku info jagamise panustame üheskoos reumaatikute ja nende lähedaste elu parandamisse.

Praegune koroonaviiruse aeg on totaalselt muutnud nii õppimise kui ka töötamise olukorda. Käesolevas numbris on võimalik lugeda erinevatest abivahenditest ning nende taotlemisest, sealhulgas kodukontoris töötamise toetamiseks.

Liikumine on tervise ja ilu pant! Füsioterapeut TRIIN JERŠOV räägib liikumise olulisusest ning on koostanud kodukontorisse sobiliku harjutuskava, millega oma keha toetada ja turgutada.

Seekordse persooniloo kangelane on meie tubli TERJE KARP, kes on juba aastakümneid EESTI REUMALIIDUS toimetanud. Finantsinimene on hädavajalik igas meeskonnas ning meil on hea meel, et liidu rahad on hoole ja armastusega hoitud. Lisaks sellele osaleb ta ka erinevates töögruppides ja projektides. Temale omane heasoovlikkus, tasakaalukus ja huumor loovad meeldiva koos töötamise ja olemise keskkonna.

Lisaks toome teieni ülevaate üleeuroopalisest reumaatiliste haigustega patsientide esindusorganisatsioonist EULAR PARE ning meie tegemistest seal. Muu hulgas räägib TIINA JASINSKI oma põnevast rollist EULARi uuringupartnerina.

Ei tohi unustada ka vaimse tasakaalu olulisust. Leiate infot selle kohta, mis on kogemuskogemine ja kuidas saab see meile kasulik olla.

Olemas on ka juba tuttav retseptinurgake ning uuendusena leiate seekordsest ajakirjanumbrist info veebipõhiste raadiosaadete, patsiendikoolituste jm kohta, kus saab osaleda ilma kodust lahkumata.

Soovin kõigile meeleolukat lugemist ja päikeselist kevadet!

Ingrid

ABIVAHENDITE PILOOTPROJEKT

SOTSIAALKINDLUSTUSAMET koostöös SOTSIAALMINISTEERIUMIGA viivad 2021. aasta 1. jaanuarist kuni 30. juunini läbi pilootprojekti „Abivahendite võimaldamine tööeliste ilma puude ja töövõime languseta“. See annab ka ilma puude ja töövõime languseta tööeliste inimestele (vanuses 16-63 eluaastat) võimaluse soetada riigipoolse soodustusega abivahendeid. Pilootprojekti rahastab EUROOPA SOTSIAALFOND meetme „Töövõime toetamise skeemi loomine ja juurutamine“ raames.

VEEL
SAAB
OSALEDA!

KES SAAVAD PILOOTPROJEKTIS OSALEDA?

Abivahendid saavad projekti raames taotleda tööelised inimesed

- kellel ei ole tuvastatud puuet ega töövõime langust;
- kellel on alles pooleli puude ja/või töövõime hindamise protsess;
- kellel spetsialist või arst on tuvastanud abivahendi vajaduse (abivahendi tõend).

MILLISEID ABIVAHENDEID SOETADA SAAB?

Abivahendite võimaldamise aluseks pilootprojekti on kehtiv abivahendite loetelu (vt. Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt).

Soetada saab kõiki loetelus olevaid abivahendeid loetelus sätestatud tingimustel ja abivahendi tõendi olemasolul. Samuti on pilootprojekti osaleda soovivatel inimesel võimalik taotleda abivahendit erimenetluse kaudu.

Allikas: <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/abivahendi-vajajale>

SOTSIAALKINDLUSTUSAMETI ABIVAHENDITE TALITLUSE KOMMENTAAR:

"Pilootprojekt on meie hinnangul hästi käima läinud. Näeme suurt osakaalu ortopeediliste abivahendite vallas ja erinevaid ortopeedilisi abivahendeid võib lugeda kõige populaarsemateks toodeteks, mida pilootprojekti kaudu soetatakse. Seni on pilootprojektist osa võtnud peaaegu 800 inimest, kellelt otsest tagasisidet oleme saanud vähe, kuid plaanime tagasisidet küsida pilootprojekti lõppedes.

Tahaksime kõigile osalejatele südamele panna, et hetkel on meditsiinitöötajad väga koormatud seoses üleriigilise kriisiolukorraga ja palume olla kannatlikud abivahendi vajaduse hindamiseks visiidile pääsemisega.

Pilootprojekti kestvuseks on 01.01.2020-30.06.2021 ning hetkel ei ole planeeritud seda aega pikendada."



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

KONTAKT:

Infotelefon: (+372) 612 1360, E-R 9-17

info@sotsiaalkindlustusamet.ee

www.sotsiaalkindlustusamet.ee

UUS SKOLIOOSIKABINET ITK-S

2020. aasta oktoobris täitus IDA-TALLINNA KESKHAIGLA lülisambakirurgide suur soov ning avati SKOLIOOSIKABINET. Patsientide jaoks on samuti tegemist rõõmsa uudisega, kuna vajalikku abi saab nüüd ühest kohast. Taastusraviarst **dr. RAGNE RIIM** selgitab täpsemalt, mida uues kabinetis tehakse.

"ITK lülisambakirurgidel on pikemat aega olnud sooviks luua skolioosikeskus, mis koondaks skolioosiga patsiendid, tagaks pideva jälgimise ja ravi ning nõustamise. Hetkel käivad patsiendid vastavalt kaebustele neuroloogide, reumatoloogide, ortopeedide ja/või valuraviarstide vastuvõttudel. Enamik skolioosiga patsiente vajavad pidevat ja regulaarset jälgimist arsti poolt, nn. konservatiivset ravi: valuravi ja taastusravi. Samas on oluline, et patsient jõuaks õigel hetkel ka kirurgi vaatevälja.

Skolioosi esineb kõigis vanusegruppides ning igas vanuses patsiendid on ka skolioosikabinetti oodatud.

Valdavalt on skolioosi noortel, kelle ravi erineb mõnevõrra täiskasvanute skolioosist. Noorte puhul on väga oluline skolioos varakult avastada, et peatada selle edasine arenemine. Neil endal kaebused tihti puuduvad, kuid skolioosist annavad aimu õlgade erinev kõrgus, abaluude erinev asetsemine seljal (kõrgemal-

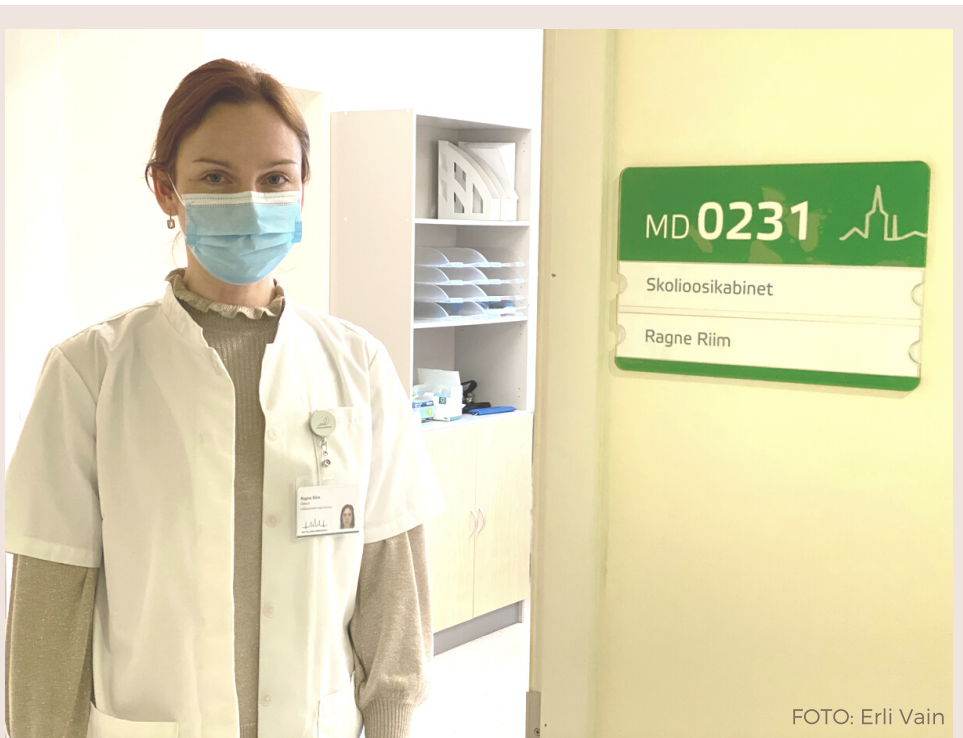


FOTO: Erli Vain

Skolioosikabineti taastusraviarst dr. RAGNE RIIM ootab lahkelt patsiente.

madalamal), abaluu servade erinevus (üks on eenduvam kui teine), talje erisus võrreldes paremat ja vasakut poolt. Seistes ei pruugi selgroo kõverdus välja paista.

Täiskasvanutel avaldub skolioos tihti valuna, seljalihaste väsimisena või kangusena. Täiskasvanute skolioos võib olla tekkinud lapseas või hiljem erinevate haiguste või selgroo ebavõrdse kulumise tulemusena. Raviks on valuravi, füsioteraapia, operatiivse ravi vajadusel konsulteeritakse lülisambakirurgiga.

Murekohaks on laste rühikontroll. Praegune kogemus näitab, et noored jõuavad arsti vaatevälja liiga hilja, kui selgroo kõverdus(t)e nurgad on suured ja pikkuskasv lõppemas.

Noorte puhul on konservatiivne ravi - füsioteraapia, korsett - tulemuslik, kui alustada sellega varakult, enne suuremat kasvuspurti (10-13 eluaasta).

Operatsioon on näidustatud lastel kiiresti suurenevate ning üle 45-kraadiste nurkade korral, aga see otsus on alati individuaalne.

Minu vastuvõtule tulemiseks on vajalik perearsti saatekiri.

Vastuvõtul hindame skolioosi olemasolu, kaebuseid, uuringute vajadust ja võimalikke uuringuid ning otsustame, kuidas aidata saame.

Oluliste kaebusteta skolioos vajab samuti jälgimist ja soovitan neilgi patsientidel kontrolli tulla."

**Skolioosi
esineb kõigis
vanusegruppides
ning igas vanuses
patsiendid on ka
skolioosikabinetti
oodatud.**

COVID-19 VAKTSINEERIMISEST

KÄESOLEVAS ÜLEVAATES LEIATE VASTUSED ENAMLEVINUD KÜSIMUSTELE SEOS COVID-19 VAKTSINEERIMISEGA. KAS VAKTSIINID ON MEILE OHUTUD? MILLISED ON VÕIMALIKUD KÕRVALTOIMED JA MIKS NEED TEKIVAD? MIKS PEAKS END VAKTSINEERIMA? KUI KAUA VAKTSIIN MEID VIIRUSE EEST KAITSEB?

ALLIKAS: www.kriis.ee

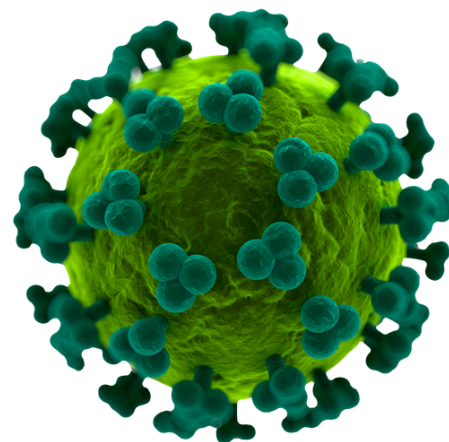


FOTO: canva.com

Kas heakskiidu saanud COVID-19 vaktsiinid on ohutud?

Vaktsiinide eesmärk on imiteerida viirust. Me peame vaktsiiniga organismi ära petma, jätma talle mulje, nagu teda ründaks SARS-CoV-2. Immuunsüsteem õpib vaktsiini abiga viiruse ogavalke tundma ja viiruse vastu tõhusamini võitlema.

Ükski ravim ega vaktsiin ei ole 100% ohutu. Küll aga saab täie kindlusega öelda, et oht saada vaktsiinist raskeid kõrvaltoimeid on sadu, kui mitte isegi tuhandeid kordi väiksem kui oht jääda koroonasse ja seda raskest põdeda.

Vaktsiinide kõrvaltoimed on ajutised ja siiani ei ole tuvastatud pikaajalisi kõrvaltoimeid. Covid-19 põhjustab aga tihti pikaajalisi kahjustusi. Seega on uute vaktsiinide kasutamine kaalutletud risk, mis on väga selgelt vaktsiinide kasuks.

Mis on erinevate COVID-19 vaktsiinide vahe?

- Inaktiveeritud vaktsiinid sisaldavad surmatud viirusosakest.
- Komponentvaktsiin sisaldab laboris valmistatud viiruse antigeeni. See ei sisalda viirust ennast.

- Viiruslaadne osake - laboris sünteesitakse valmis viiruse erinevad osad, need omakorda pannakse kokku üheks viiruselaadseks osakeseks. Sellel puudub viiruse geneetiline materjal ja see ise ennast ei paljunda.
- mRNA-vaktsiin sisaldab mRNA-d rasvamullikeses, mille järgi meie keha rakud valmistavad viiruse antigeeni.
- Viirusvektoril põhinev vaktsiin, kus viirusvektor viib DNA rakku, kus valmistatakse DNA põhjal viiruse antigeen.

Mis on mRNA ja DNA vaktsiin?

Nende vaktsiinide puhul viiakse organismi haigustekitaja geneetiline materjal kas DNA või RNA kujul ning selles oleva info põhjal sünteesib organism ise immuunsuse tekkeks vajaliku haigustekitaja osa ehk antigeeni. Reeglina on selleks mõni haigustekitaja valk, koroonaviiruse puhul tema pinnal asuv ogavalk. Olukorda võib piltlikult ette kujutada nii, et kui igapäevaselt vajab organism toitu ja ühe vaktsiini puhul on tegu valmistoidu, siis teise vaktsiini puhul edastatakse organismile retsept ja organism ise suudab retsepti abil toidu valmis teha.

Võrreldes valguga on mRNA lihtsam molekul ja seetõttu on mRNA tootmi-

ne üldistatult võttes kiirem kui seni kasutusel olevate vaktsiinide tootmine. Idee mRNA põhistest vaktsiinidest on tegelikult juba aastakümneid vana ning seda tüüpi vaktsiine on ka erinevate nakkushaiguste puhul kliinilistes uuringutes testitud. Inimkasutusse pole neist erinevatel põhjustel siiski siiani ühtegi jõudnud. Võib loota, et praeguseks on tehnoloogia areng seda võimaldamas.

Kas COVID-19 vaktsiin kaitseb vaktsineeritud, kui viirus muteerub?

Viiruste muteerumine on tavaline protsess. Kõik mutatsioonid ei põhjusta seda, et välja töötatud vaktsiinidel väheneb tõhusus, aga samas jälgitakse pingsalt viiruse tüvede geneetilisi muutuseid, et hinnata nende mõju välja töötatud või arenduses olevatele vaktsiinidele.

Millised võivad olla vaktsiini kõrvaltoimed?

Covid-19 vastu vaktsineerimise järel võib esineda ajutisi kergeid kõrvaltoimeid (palavik, peavalu jms). Need on kõikide vaktsiinide puhul ootuspärased

ja näitavad, et immuunsüsteem reageerib vaktsiinile. Võrreldes Covid-19 sümptomitega on kõrvaltoimed enamasti kergemad.

On ka ehmatavaid näidustusi (näiteks tuimus näos), kuid need äärmiselt haruldased, mööduvad ühe-kahe päeva jooksul ega ole püsivad. See on ka üks põhjusi, miks palutakse pärast vaktsineerimist jääda arstide lähedusse 15 minutiks – nii saab veenduda, et esmaseid ja kõige raskemaid kõrvaltoimeid ei esine. Kui need peaksid tekkima, saavad arstid kohe abistada. Praeguseks on maailmas süstitud üle 300 miljoni Covid-19 vaktsiini ning laiaulatuslikest ohtlikest kõrvaltoimetest pole kuskil teada antud.

Miks tekivad vaktsineerimisel kõrvaltoimed?

Ühe või mitme gripilaadse sümptomi esinemine (väsimus, peavalu, lihasvalu, palavikulisus jne) pärast vaktsineerimist näitab keha immuunvastust viirusele, mida tegelikult kehas ei ole. See ongi vaktsiini de võlu – nad võimaldavad haigust läbi põdeda (ja immuunmälu luua) valdavalt väga kergel viisil, ilma tegelikku viirust kohtamata.

Miks peaks laskma ennast vaktsineerida?

Sellest on kasu nii sulle kui ka ülekoormatud meditsiinisüsteemile. Vaktsineerides saab vältida rasket haigestumist ja surma. Vaktsineerituna on väiksem risk ka kergelt haigestuda (vaktsiiniga saadav immunsus on 70–95% sõltuvalt vaktsiinist ja individuaalsetest näitajatest).

Kui sa oled vaktsineeritud ja juhtud haiges-

tuma, on sul juba Covid-19-vastased antikehad ja keha on viiruse vastu paremini kaitstud. Viiruse tase sinu organismis on madalam, su keha eritab vähem viiruseosakesi ning šanss lähedasi nakatada on väiksem kui vaktsineerimata haigel.

Kui kauaks vaktsineerimine kaitse annab?

Ekspertid on olemasolevate andmete põhjal seisukohal, et vaktsineerimisjärgne immuunsus kestab vähemalt kuus kuud. Uuringud siiski käivad ning andmeid laekub juurde ja võib eeldada, et tegelik immuunsus kestab kauem. Korduvvaktsineerimise vajaduse osas hetkel piisavalt andmeid ei ole, ka selles osas uuringud käivad.

Kas vaktsineeritu peab kandma maski? Kui jah, siis miks?

Vaktsineeritud inimene peab kandma maski alljärgnevatel põhjustel:

- Ükski kasutatavatest COVID-19 vaktsiinidest ei ole sada protsenti efektiivne nakatumise ja sümptomaatilise ning asümptomaatilise haiguse ennetamisel. Ka vaktsineeritud inimene võib nakatuda ja viirust edasi kanda, kuigi vähemal määral kui vaktsineerimata inimene.
- Vaktsiinid ei taga kohest kaitset. Ka teise süsti saamise järel kulub veel teatud aeg maksimaalse kaitse väljakujunemiseni.
- Inimestel, kel mõne haiguse tõttu on immuunsus alla viidud, võib vaktsiini tõhusus olla lubatust väiksem ja mask on oluline täiendav kaitseviis.
- Viirus muutub pidevalt. Mida rohkem inimesi haigust põeb, seda

kiiremini see ka areneb. Väljatöötatud vaktsiinid ei pruugi ära hoida uute muteerunud viiruse tüvede laastavat mõju. Senised uuringud on küll näidanud, et vaktsiinid töötavad praeguseks tuvastatud enam nakkavate variantide puhul, kuid maskid kaitsevad koroonaviiruse mistahes tüve eest, samuti ka teiste õhu kaudu levivate haiguste eest.

Kuidas toimub vaktsineerimisele registreerimine?

Vaktsineerimise võimalusest teavitab teid perearst (juhul, kui kuulute riskirühma) või asutus (juhul, kui olete nt tervishoiu või hoolekandeasutuse töötaja, eesliinitöötaja või elutähtsa teenuse osutaja). Samuti teavitatakse inimesi vaktsineerimise võimalusest üldiste teavituskanalite kaudu. Kui kuulute riskirühma, keda kutsutakse vaktsineerima läbi avalike teavituskanalite, on teie jaoks avatud võimalus registreerida vaktsineerimisele läbi patsiendiportaali www.digilugu.ee või teavitusinfos edastatud telefoninumbri kaudu.

UURI LISA:

VABARIIGI VALITSUSE COVID-19 kriisi veebileht:
www.kriis.ee

SOTSIAALMINISTEERIUMI ajaveeb:
<https://somblogi.wordpress.com/>

TERVISEAMETI info:
www.vaktsineeri.ee

TARTU ÜLIKOOLI COVID-19 uuringud:
<https://www.ut.ee/et/covid-19-uuringud>

MEIE HÄÄL EUROOPAS



EVA BÜRKLAND

toimetaja, REUMAKIRI
toimetuse@reumaliit.ee

1947.aastal loodud Euroopa reumaorganisatsioonide liit EULAR (European Alliance of Associations for Rheumatology) peakontoriga Šveitsis on üleeuroopaline organisatsioon, mis esindab kõigi Euroopa riikide reumaatiliste haigustega* inimesi, reumatoloogia valdkonna tervishoiutöötajaid ja reumatoloogia teadusühinguid.

**reumaatilised haigused: luu-, liigese-, lihase- ja sidekoehaigused ning vaskuliidid e. veresoonte põletikud.*

EULARi organisatsioonis reumaatiliste haigustega inimesi ehk patsiendiorganisatsioone ühendav komitee on PARE.

PARE võrgustik on ellu kutsutud selleks, et reumaatikute hääl oleks Euroopa tasandil kuulda ning see suudaks mõjutada otsustajaid.

Oluline on ka luua tugevaid koostöösuhteid, mis aitaks reumaatiliste haigustega inimestel elada täisväärtuslikku ja iseseisvat elu. Sellel eesmärgil korraldab PARE komitee oma liikmetele hulgaliselt heatasemelisi tegevusi ja programme.

Iga liikmesriik on komitees esindatud ühe delegaadiga – Eestist kuulub komiteesse Eesti Reumaliit.

Komitee tuleb igal aastal kokku EULARi Euroopa Reumatoloogia Kongressil (*EULAR European Congress of Rheumatology*), et vaadata üle tehtud arengusammud ja kavandada edasisi tegevusi. Sujuva suhtlusvoo tagamiseks ülejäänud aasta jooksul määravad organisatsioonid oma kontaktisikud.

Komitee uueks juhiks valiti eelmisel aastal Küprose esindaja SOUZI MAKRI.

PARE TEGEMISED VEEBISEMINARID

PARE pakub oma liikmetele aasta jooksul mitmesuguseid veebiseminare, mille eesmärk on jagada parimaid kogemusi ja uusimaid teadmisi ning pakkuda uuenduslikke lahendusi väljakutsetele, millega reumaatiliste haigete patsiendiorganisatsioonid silmitsi seisavad.

ÜLEEUROOPALINE AASTAKONVERENTS

EULAR PARE iga-aastane Euroopa konverents on ainult EULARi võrgustikule mõeldud üritus. Iga kord on konverents pühendatud erinevale teemale ning kolme päeva jooksul astuvad üles peaesinejad ning toimuvad arutelud ja töötod.

EUROOPA REUMATOLOOGIA KONGRESSIL OSALEMINE

Iga-aastase EULARi Euroopa Reumatoloogia Kongressi raames toimuvad PARE istungid meelitavad laialdast kogukonda, ka patsiendiorganisatsioonide pühendunud esindajaid, kes kasutavad omandatud teadmisi paljude erinevate sidusrühmade harimiseks ja mõjutamiseks reumaatiliste haiguste teemal.



KAASAMISE PROGRAMM

EULARi eesmärk on suhelda riiklike organisatsioonidega ja neid toetada, pakkudes nende poolt organiseeritud üritustele oma esindajat või esinejat. See on aidanud riiklikel organisatsioonidel mitte ainult tugevneda riiklikul tasandil, vaid ka tõhusamalt kaasa aidata EULARi tööle.

HarmonicSS PROJEKT

HarmonicSS on avaliku ja erasektori rahastatud uurimisprojekt Sjörgeni sündroomi puudutava ravi ja tervisepoliitika kujundamiseks piirkondlikul, riiklikul ja rahvusvahelisel tasandil.

TEADMUSSIIRDE PROGRAMM (Knowledge Transfer Programme)

Igal aastal rahastab EULAR teadmussiidreprogrammi, mille eesmärk on toetada patsiendiorganisatsioone, kes soovivad oma oskusi edasi arendada, rakendades teiste PARE võrgustiku organisatsioonide õppetunde. See teadmussiidre toimub peamiselt mõne teise riigi organisatsiooni külastamise kaudu.

Eesti Reumaliidu esindus käis nimetatud programmi raames 2020. aasta märtsikuus Küprosel, et tutvuda sealse reumaliidu patsiendi eneseabi programmiga. Varem on käidud õppereisidel Rootsis (2012) ja Soomes (2008).

EULARi ESSEEAUHIND: EDGAR STEENE PREEMIA

Igal aastal antakse Edgar Stene preemia reumaatilise haigusega inimesele, kes esitab parima essee, milles kirjeldatakse nende individuaalset kogemust oma haigusega elamisest. Liikmesorganisatsioonid valivad eelnevalt oma riigist parima kirjatüki, mis esitatakse EULARi Edgar Stene preemia žüriile hindamiseks.

Eestist on Edgar Stene peapreemia saanud Moonika King aastal 2005 ning II koha Triin Pobbol aastal 2016.



PATSIENTIDEST UURINGUPARTNERID (Patient Research Partners , PRP)

EULAR peab oluliseks patsientide kaasamist teadusprojektidesse ning leiab, et neil on keskne roll reumaatiliste haiguste ravimiseks või diagnoosimiseks vajalike soovitude väljatöötamisel. Suhtlemine patsientide esindajate ja teadlaste vahel aitab parandada uuringute meetodikat ja uuringutulemusi ning seeläbi muuta need usaldusväärsemaks.

See, et patsiendid ise tervishoius ja selle arengus kaasa räägivad, on väga tähtis, kuna valdkonnas vastu võetud otsused võivad otseselt mõjutada nende igapäevaelu kvaliteeti ja toimetulekut.

EULARis on loodud ka PARE vastava koolituse läbinud patsientidest uuringupartnerite andmebaas, kelle kontaktandmed on teadlastele kättesaadavad. Hetkel kuulub sinna 59 patsientide esindajat erinevatest Euroopa riikidest, sh Eestist. Andmebaasis olevate uuringupartneritega saab ühendust võtta alati, kui on vaja teaduslike uurimisprojektide retsensente või patsientide aktiivset uuringus osalemist.

Allikas: www.eular.org



TIINA
JASINSKI
EULAR
uuringupartner

Olen **PRP** nüüd juba üle kümne aasta, alustasin 2010. Iga kahe aasta järel on toimunud mõnepäevased koolitused. Osalen teadusprojektides, mis haakuvad minu haiguste ja kogemustega ning nendes osalemise võimaluse pakub välja EULAR oma andmebaasi alusel.

Projekti koosolekutel osalen kohapeal või veebis. Mõnel pikemal projektil (nt EuroTEAM) on patsientidele lausa omaette tööprogramm, mille alusel valmivad neile küsimustikud ja trükised.

Igakuiselt vaatan üle ka teadusajakirjades avaldatud artiklite patsientidele mõeldud lihtsustatud ingliskeelseid versioone, et need oleksid tavalugejale arusaadavad. Praegu osalen reumaatiliste haigete balneoteraapia ehk kümbelusravi soovitude väljatöötamise projektis ja luupuse tekke uurimise projektis.

Osalen seepärast, et saan oma kogemuse ja teadmistega kaasa aidata uurimistöodes, mille tulemusena võib paraneda patsientide ravi ja elukvaliteet, eriti esmahaigestunutele mõeldes. See tegevus annab võimaluse tunda end kasulikuna ka olukorras, kus olen juba pensioniealine. Pea veel õnneks töötab! Väga tore on tutvuda ka aktiivse eluhoiakuga patsientide ja teadlastega teistest riikidest.

Patsiendina olen osalenud EULARi korraldatud kongressidel, projektides ja koolitustel eri riikides ning geograafina olen õnnelik, et need reisid Prantsusmaale, Saksamaale, Belgiasse, Itaaliasse, Hollandisse, Taani, Tšehhi, Suurbritanniasse, Hispaaniasse ja Küprosele on avardanud mu maailmapilti.

EULAR on alati mõelnud, et ka liikumisraskustega patsient saaks kõiges kaasa lüüa ning lennujaamades kasutan vastavat abiteenust. Nii on reisimine võimalik!

INGRID PÕLDEMAA, ERL juhatuse esimees:

EESTI REUMALIIT on osalenud aktiivselt rahvusvahelises koostöös juba aasta-kümneid tänu tollastele aktiivsetele eestvedajatele dr OIVI AAKRELE ja MAIRE-LIIS HÄÄLELE. Tunneme heameelt, et eksisteerib tugev üleeuroopaline katuseorganisatsioon, kes panustab valdkonna arengusse.

Meie esindajad on olnud läbi aastate seotud EULAR PARE katuseorganisatsiooni tööga ning seetõttu õnnestus meil 2009. aastal korraldada rahvusvaheline EULAR PARE sügiskonverents. See oli suureks tunnustuseks meie tööle.

Kaks aastat hiljem toimus Eesti Noorte Reumaliidu eestvedamisel rahvusvaheline koolitus "Let's Act Now", mille tulemusena loodi EULARi noortegrupp, mis on nüüdseks esindatud kõikides EULARi töögruppides. Reumaatilise haigusega noorte elu kohta on valminud ka video: <https://www.youtube.com/watch?v=z3BuqXgxAU4>

Teist aastat viime kohalikul tasandil ellu EULARi kampaaniat TIME2WORK ehk "AEG TÖÖTADA", mille eesmärk on teadvustada varajase diagnoosimise ja ravile ligipääsu olulisust töövoime säilita-

misel. Kampaania raames korraldasime uuringu COVID-19 pandeemia mõjust tööolukorrale ning erinevaid infoüritusi.

Teadmussiirde projekti raames on meile külla tulemas Küprose reumaliidu esindus, kes jagab oma kogemust eneseabi (self-management) koolituse osas ning meie omakorda jagame Reumafoorumi korraldamise kogemust.

Osaleme ka liigesehaigete töötamisega seotud teemasid käsitlevas rahvusvahelises projektis "Empower2work".

Reumaliidul on kaks koolitatud patsiendit uurigupartnerit, kes osalevad teadusuuringutes ja -projektides.

TERJE KARP:

"Kui kuidagi ei saa, siis kuidagi ikka saab!"

EESTI REUMALIIDU finantsjuht ja pikaaegne juhatuse liige TERJE KARP on olnud ERL-ga seotud juba pea 16 aastat ning hoiab silma peal ühingu tuludel ja kuludel. "Reumaliidus tegutsemine on andnud mulle võimaluse näha eriliste inimeste maailma," ütleb ta ise.

Räägi palun, milline on Sinu enda kogemus reumaatilise haigusega?

Mul on artroos, mis algas kaua aega tagasi, kui olin alles teismeline. Tegin aktiivselt sporti ja lõhkusin sellega oma liigeseid. Mind on aidanud haigusega toime tulla liigeste puhastamise operatsioonid ja kindlasti liikumine, mis on oluline selleks, et liigesed ära ei kuivaks.

Olen haigusega rahu teinud – see on küll olemas ja olematuks ei muutu kunagi, kuid ma ei lase haigusel end segada.

Kuidas hoiad aktiivset eluviisi ja oma tervist?

On ju teada vana tõde, et kõige raskem on jõuda välisukseni, sealt edasi on lihtne end liikumises hoida. Kui tuled õuest tuppa tagasi, on enesetunne kordades parem ja mõtted klaarid.

Enne koroonapuhangut käisin kolm korda nädalas basseinis – jooksmas, võimlemas ja väheke ka ujumas. Nüüd, kui basseini on kinni, käin kõndimas – vahel teen kepikõndi, vahel jalutan niisama. Avastan Tallinnas uusi linnaosi ja parke.

Mind on aidanud väga palju vesi ja seda nii seest kui väljast. Vesi on mulle alati meeldinud ja olen sellega seotud



Fääri saartega tutvumas. FOTO: erakogu

OLEN SEDA MEELT, ET HAIGUS EI OLE TAKISTUSEKS, KUI SOOVID MIDAGI TEHA.

olnud nii kaua, kui ennast mäletan – olen käinud kunagi ujumistrennis, purjetanud ja aerutanud. Sport on mind alati köitnud ja tegevust pakkunud.

Olen seda meelt, et haigus ei ole takistuseks, kui soovid midagi teha.

Kas koroonaaajastu on Sind ka kuidagi proovile pannud, elurütme muutnud?

Koroonat ei ole mu tegemisi eriti muutnud, välja arvatud see, et basseini ei saa. Õues saab õnneks liikuda olenemata koroonast.



Valgehobusemäe puhkekeskuses. FOTO: erakogu

KOLM HUVITAVAT FAKTI TERJE ELUST

VANIM KOOL

"Olen lõpetanud keskkooli Eesti vanimas koolis – tollal oli see Tallinna 1. Keskkool, nüüd Gustav Adolfi Gümnaasium. Kool asutati 1631. aastal."

SUPITAMINE

"Supitamise ehk aerulauaga sõitmiseni viis mind suur soov vee peale saada, SUP lauda on võimalik kokku pakkida ja seda on lihtne mere äärde minnes kaasa võtta. Eelmisel suvel supitasin mõnuga! Tegelikult saavad sellega kõik hakkama - sõidad täpselt nii, nagu tahad ja nii kaua, kui soovid."

KÄSITÖÖVAIMUSTUS

"Käsitööga tegelemine pakub hulgaliselt võimalusi erinevaid tehnikaid katsetada. Hetkel soovin oma Kihnu kleidi kudumise lõpule viia. Kihnu kleidi tegemise mõte tuli hetke-emotsiooni ajel, tahtsin ennast värvilise mustri tegemisega proovile panna - tavaliselt koon koemustriga. Veel tahaks uuesti niplispitsi ja vaseliste tegemise meelde tuletada."

Kuidas jõudsid Eesti Reumaliidu tegemisteni?

Eesti Reumaliiduni jõudsin pigem läbi oma töö kui haiguse. See oli 2005. aasta suvel, kui tollane juhatuse liige ILONA REGONEN küsis, kas saaksin aidata raamatupidamist revideerida. Kokku saime dr OIVI AAKRE ning AIME KRISTENBRUNIGA Reumaliidu tollases ruumis Tallinnas, Ravi tn 27.

Nii tegutsesingi esimesed kuus aastat revidendina, seejärel valiti mind juhatusse ning aastatel 2012-2019 olin Reumaliidu juhatuse liige.

2018.aasta algusest olen ka raamatupidaja. Viimaste aastate suurim väljakutse oli Reumaliidu kahjumist välja toomine, millega sain hakkama 2019. aasta lõpuks.

Numbritega tegelemine on alati olnud Sinu kutsumus?

Esimene elukutse, mille omandasin, oli süsteemiinsener. Siis vahetasin ametit ja õppisin juurde uue eriala, raamatupidamise-finantsjuhtimise.

Olen lõpetanud Tallinna Polütehnilise Instituudi, nüüdse Tallinna Tehnikaülikooli ehk TalTechi.

Mida on Reumaliidus tegutsemine Sulle andnud?

See on andnud mulle eelkõige võimaluse näha eriliste inimeste maailma. Samuti võimalusi õppida ja kohtuda eriti toredate inimestega. Mind teevad rõõmsaks Reumaliidu liikmesühingute liikmete säravad silmad erinevatel üritustel.

Kuna mulle on oluline liikumine, siis on eredalt meelde jäänud käimis-päevad Võrus, Valgas ja Rakveres. vähim, mida ma saan vastu anda, on toetada Reumaliitu läbi oma tegevuste.

**RAAMATUD ON MU
VAIKSED SÕBRAD, NEID
SAAB ALATI KAAS VÕTTA
JA NEIST LEIAB PALJU
MÕTTEAINET.**

Millised on Sinu rõõmuallikad elus?

Minu põhilisteks rõõmuallikateks ja edasiviivaks jõuks on mu kolm last ja kaks lapselast, kes kõik elavad siinsamas Eestis. Hea on jälgida nende tegemisi ja arenguid, lastelastega teeme koos koerust ning avastame erinevaid kohti ja paiku.

Väga meeldib mulle ka lugemine. Raamatud on mu vaiksed sõbrad, neid saab alati kaasa võtta ja neist leiab palju mõtteainet. Lugened olen alati ja palju, erinevatel aegadel kõnetavad mind erinevad teemad. Praegu on pooleli MERIKE VILLARDI „Värv hingede maailma“ - põnev jutustus palverännakust Jaapanis.

Raskematel hetkedel mõtlen - alati on kusagil keegi, kellel ei ole nii palju vedanud kui minul. Ja seda ütlen endale ka, et kui kuidagi ei saa, siis kuidagi ikka saab!

Naeratus ja hea tuju aitavad alati! Kuigi kehal võib olla valus ja raske, ole tänulik, et ärkasid hommikul.

Sulle meeldib reisida nii Eestis kui ka kaugemal. Kas mõned kohad on Sulle nii hinge jäänud, et võimalusel külastaksid neid taas?

Eestis reisiksin ükskõik kuhu iga kell, alati ja igal pool on mõnus!

Mujal maailmas külastaksin hea meelega uuesti Fääri saari, samuti kutsub hing tagasi Iirimaa ja Šotimaale. Kreeka saared on samamoodi taaskülastust väärt.

Mulle tundub, et kui meel on kulgemisele avatud, siis on igal pool maailmas võimalik end hästi ja mõnusalt tunda.

**TUNDKE HEAMEELT SELLEST,
ET HOMMIKUL ÄRKASITE
JA TEGUS PÄEV
OOTAB TEID!**

Mis on Sinu järgmine unistus, mida plaanid teoks teha?

Minu unistus seostub samuti uue maa avastamisega - suureks sooviks on Jaapanis ära käia. Mulle meeldivad idamaade mõtteviisid, sisetunne sunnib sinna reisimisest unistama.

Mida sooviksid Reumakirja lugejatele öelda?

Tahaks lõputult korrata - liikuge, kas või natuke, aga liikuge! Tundke heameelt sellest, et hommikul ärkasite ja tegus päev ootab teid!



EULARi kongressil Madridis 2013.aastal. Paremal ERLi tollane esinaine ÜLLE KULLAMAA. FOTO: erakogu



FOTO: erakogu

Tänukiri



2018. aastal sai TERJE KARP tänukirja EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJALT pikaajalise ja südamega tehtud töö eest puuetega inimeste heaolu edendamisel ning kaasamisel ühiskonda.

Pildil koos EESTI REUMALIIDU juhatuse liikme ja TARTU REUMAÜHINGU esinaise HELE LEMETTIGA (vasakul).

KUI TÖÖÜLESANNETE TÄITMINE ON TAKISTATUD



KALEV KULJUS

peaspetsialist, Töötukassa
kalev.kuljus@tootukassa.ee

Kui tööülesannete täitmine on takistatud, võib aidata sobiv abivahend. EESTI TÖÖTUKASSA pakub abivahendi alast teenust olenemata töösuhte vormist või töö asukohast. Juhtumikorraldaja abil leitakse igaühele sobivaim lahendus, et töö läheks sujuvamalt.

Abivahendi alast teenust pakuvad erinevatel eesmärkidel ja eri sihtgruppidele Töötukassa, Sotsiaalkindlustusamet ja Haigekassa.

EESTI TÖÖTUKASSA poole on võimalik töötamiseks vajaliku abivahendi saamiseks pöörduda siis, kui tööülesannete täitmine tööandja poolt tagatud vahenditega on teie puude või vähenenud töövõime tõttu takistatud.

Töötamiseks vajalik abivahend, nagu ütleb otsesõnu ka nimi, on mõeldud puude või vähenenud töövõimega inimesele tööülesannete täitmisel esinevate takistuste ületamiseks.

Töötamiseks vajalik abivahend ei ole piiratud klassikalise abivahendi määratlusega või sotsiaalministri kinnitatud loeteluga.

Töölase tegevuse abivahendiks võib olla näiteks lintkruvikeeraja, töölaua külge paigaldatav küünartugi või erikujuline arvutihiir.

Lintkruvikeeraja osas tekib kindlasti paljudel küsimus, et kuidas on see abivahend? Aga näiteks ühe käega töötaja, kellel on takistatud tavalise akutrelli kasutamine, saaks lintkruvikeerajaga suurema takistuseta tööd teha.

Samuti on olemas laua küünartugi, mis võiks igale inimesele abiks olla, et töölaua taga ergonoomiliselt istuda. Kuid mõnel juhul, näiteks

Kuna takistused võivad olla väga erisugused, siis otsitakse koos juhtumikorraldajaga igale inimesele kõige paremini sobivad lahendused.

käte nõrkuse või mõne vigastuse tõttu on tugi vajalik, et oleks üldse võimalik laua taga istuda ning samas ka arvutit kasutada, midagi lõigata, manikööri teha vms.

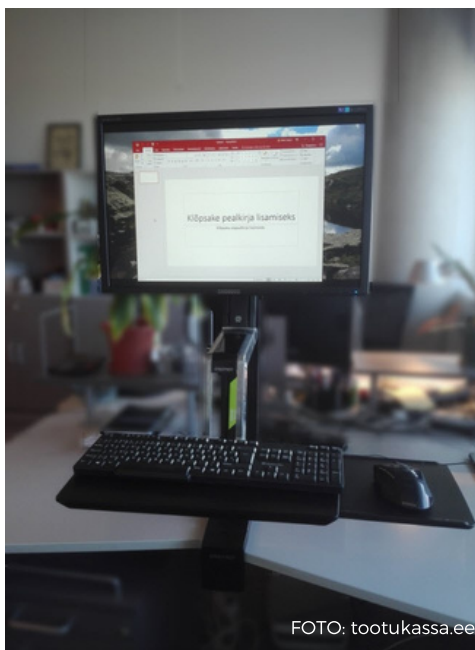


FOTO: tootukassa.ee

Töötamise abivahend: kõrgusreguleeritav klaviatuuri ja hiire alus.

Abivahendiks võib olla ka erikujuline arvutihiir, mille soetamist ei saa eeldada tööandja poolt või randme ortoos, mis toetaks näiteks lukkseppa, mehhaanikut või puhastusteenindajat raskuste käsitsemisel.

EESTI TÖÖTUKASSA hindab inimese tööülesandeid ja vajadusel kaasab eksperte takistuste välja selgitamiseks ning lahenduste leidmiseks.

Töötamiseks vajaliku abivahendi saamisel ei ole takistuseks töösuhte vorm ega töö asukoht, milleks võib olla nii kodukontor kui ka traktor metsas.

Kuna takistused võivad olla väga erisugused ja mured on individuaalsed, siis otsitakse koos juhtumikorraldajaga igale inimesele kõige paremini sobivaid lahendusi.

Töölase abivahendi võimaluse saamiseks ja enda tööalaste takistuste hindamiseks tuleks pöörduda endale mugavaimasse töötukassa bürosse. Ühendust võib võtta ka e-kirja või telefoni teel ning esimesel võimalusel võetakse abivajajaga kontakti, et järgmised sammud kokku leppida.

Töötukassas me soovime, et inimesed ja nende tööandjad oleksid töötamiseks vajaliku abivahendi võimalusest teadlikumad ning pöörduksid julgelt meie poole.

LOE KA: <https://www.tootukassa.ee/content/toovoime-reform/abivahendite-naiteid>

IGA VÄIKE LIIGUTUS LOEB!



TRIIN JERŠOV

füsioterapeut
ITK Taastusravikliinik

Meie liikumisharjumused on viimase aastaga paratamatult tagasilöögi saanud ning kodus istumist on rohkem kui tavaliselt. Millised on Maailma Tervishoiuorganisatsiooni liikumissoovitused? Mis aitab siis, kui kodukontoris või distantsõppel kipub kael kangeks jääma ja käed valutama? Paar lihtsat harjutust aitavad oma keha hoida!

Olen füsioterapeudina töötanud Ida-Tallinna Keskhaiglas 18 aastat, Tartu Ülikooli lõpetamisest alates. Igapäevaselt puutun palju kokku täiskasvanute ja noortega, kes kaebavad kaela-, õlavöötme ning alaselja-valusid. Kahjuks on töö kodukontoris ja distantsõpe nimetatud probleeme veelgi süvendanud - kodune füüsiline töö- ja õppekeskkond ei pruugi olla inimesele ergonoomiliselt sobiv.

Kogu maailmas on hetkel tervisekriis ning sellest välja tulemiseks on oluline püsida kodus ja vältida kontakte. Seetõttu on piiratud treenimine spordiklubides, paljud inimesed ei käi isegi enam igapäevaselt kodust väljas. Just praegu lasub igal inimesel veelgi suurem vastutus hoolitseda ise oma vaimse ja füüsilise tervise eest.

Maailma Terviseorganisatsioon WHO avaldas eelmisel aastal uued liikumissoovitused elanikkonnale tervisekasu saamise eesmärgil.

Lastel ja noortel vanuses 5-17 aastat soovitatakse liikuda järjest 60 minutit vähemalt kolm korda nädalas. Liikumisviisid võivad olla näiteks jalgratta või tõukerattaga sõitmine, rulluisutamine, jooksmine, erinevad pallimängud või hüppenööriiga hüppamine. Igapäevane laste ja noorte liikumisaktiivsus parandab nende aeroobset võimekust ja lihaste tööd, teeb luud tugevamaks ja vähendab ülekaalulisust.

Kindlasti pole vähem oluline ka see, et igapäevane liikumine aitab paran-

dada õppimisvõimet ja akadeemilist sooritust ning vähendab stressi. Lapsed ja noored peavad piirama ka igapäevast istumisaega ja nutiseadmete kasutamist.

Kõik täiskasvanud inimesed vanuses 18-64 eluaastat peavad liikuma nädalas vähemalt 150-300 minutit mõõduka intensiivsusega või 75-150 minutit tugeva intensiivsusega. Lisaks peavad nad tegema 2-3 korda nädalas jõuharjutusi kõikidele suurematele lihasgruppidele.

Aeroobseks treeninguks sobivad näiteks kõndimine, jooksmine, jalgrattaga sõitmine, ujumine, suusatamine, aga ka aiatöö, muru niitmine, lume rokimine, koristamine, tantsimine, matkamine jne. Aeroobne tegevus peab kestma järjest vähemalt 30-40 minutit päevas. Vähendama peab ka oma istumisaega.

Just praegu lasub igal inimesel veelgi suurem vastutus hoolitseda ise oma vaimse ja füüsilise tervise eest.

Regulaarne füüsiline aktiivsus aitab vähendada riski haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse, vähki, diabeeti, insulti ning vähendab depressiooni ja valu võrdväärselt rohtudega. Igapäevast liikumisaktiivsust saab suurendada näiteks kasutades lifti asemel treppe, auto või bussiga sõitmise asemel liikuda jalgsi või rattaga.

Täiskasvanud alates 65. eluaastast peavad lisaks eelmainitule tegema ka kolm korda nädalas tasakaalu-harjutusi kukkumiskirski vähendamiseks.

Jõuharjutuste tegemiseks ei pea tingimata minema spordiklubisse. Kodusteks treeningvahenditeks võib soetada endale näiteks kummilindi või teraapiapalli. Samuti saab võimlemiseks kasutada koduseid vahendeid nagu veepudelid ja tool. Jõuharjutused aitavad vähendada valu ja ülekoormusvigastusi, tõstavad inimeste koormustaluvust ning parandavad üldist tervist. Tulemused ei tule kohe, seetõttu peab harjutamine olema pidev ning regulaarne.

Kodus töötades või õppides ei tohi unustada ennast liiga kauaks istuma. Tehke liikumispause iga poole tunni tagant, tõuske püsti ja liikuge toas ringi kasvõi üks minut. Võimalusel vahetage tööasendeid, proovige istudes nii palju niheleda kui võimalik. Kui kasutate sülearvutit, siis tõstke see vahepeal kõrgemale pinnale, et saaksite tööd teha seistes. Kui teil on kodus suur teraapiapall, siis vahepeal istuge ja liigutage ennast pallil. Kindlasti peab iga päev kodust välja minema värsket õhku hingama vähemalt 30 minutiks.

Oluline on liigutada ennast iga päev kasvõi natukenegi kui üldse mitte. Iga väike liigutus loeb!

VAATA HARJUTUSI ➔

LIIKUMISAMPSUD KODUKONTORISSE



1.TUHARALIHASTELE

Seisa seljaga tooli poole. Istu toolile ja tõuse püsti. Tee harjutust 8-12 korda. Kui tahad harjutust raskemaks teha, siis ära istu toolile, vaid tee poolkükke.



2.RINNALIHASTELE

Seisa või istu kummilint käes, sirged käed on ees õlgade kõrgusel (2a). Tõmba kummilinti aeglaselt laiali rinna kõrgusele nii kaugemale kui käed õlaliigestest taha liiguvad ja lase aeglaselt tagasi (2b). Tee harjutust 8-12 korda. Liigutus peab olema sujuv, ära lase kummilinti liiga kiiresti tagasi.



3.REIELIHASTELE ←

Tasakaaluharjutus - ühel jalal seistes vii teine jalg kõrvale endast eemale ja too tagasi. Hoia keha võimalikult paigal, ohutuse mõttes seisa toe lähedal ja vajadusel hoia käega toest kinni. Tee harjutust 8-12 korda ühe jalaga ja seejärel tee sama teise jalaga. Kui suudad, siis ära hoia käega toest kinni ega lase jalga vahepeal maha.

4.KÄELIHASTELE →

Seisa ja hoia käes hantleid või veepudeleid (0,5-1 liiter). Käed on alustuseks all, seejärel tõsta käed kõrvalt üles õla kõrgusele ja lase aeglaselt alla tagasi. Hoia käed küünarliigestest natuke kõverdatult. Tee harjutust 8-12 korda.



FOTOD: ANNI ARENDI

- KUI JAKSAD, VÕID TEHA IGA HARJUTUST 8-12 KORDA JA 3 SEERIAT.
- SEERIADE VAHEL PUHKA ÜKS MINUT.
- VÕID SOORITADA NEID HARJUTUSI IGA PÄEV VÕI VÄHEMALT 3-4 KORDA NÄDALAS.

PSÜHHIAATER, PSÜHHOOG, KOGEMUSNÕUSTAJA. KES ON KES?



SILVIA PÜTSEP

Reumatoloogia

Tervisespetsialistide Selts
silviapytsep@gmail.com

Ettevõtja, psühholoog ja koolitaja **SILVIA PÜTSEP** on töötanud kuus aastat rehabilitatsiooni meeskonna psühholoogina. Olles ise pea nelikümmend aastat reumaatik, tegutseb ta ka kogemusnõustajana. Artiklis seletab Silvia lahti, kes ja kuidas saab vaimse tervise murede korral abiks olla.

Psühholoogina töötades pean tihti klientidele selgitama, millal ja miks oleks vaja pöörduda kas psühholoogi või psühhiaatri vastuvõtule.

Kui inimesel on elus kõik hästi ja tervis korras, siis ta ei vaja ei psühholoogi ega psühhiaatri teenust. Aga kui midagi peaks elus juhtuma?

PSÜHHOOG

Rehabilitatsioonimeeskonnas psühholoogina töötades jõuavad minu juurde kliendid, kellel on vaimse või füüsilise tervise probleemid, tihti ka mõlemad. Kliendid, kellel on suuremalt jaolt füüsilise tervisega probleemid, ei mõista tihtipeale, miks neid saadetakse psühholoogi juurde. Olen kuulnud klienti ütlemas: „No nii, nüüd olen veel hull ka, et psühholoogi juurde saadetakse!”

Sellistel puhkudel hakkab tegema selgitustööd, kuna üldise tervise taastamiseks või stabiilsena hoidmiseks on väga oluline, et ka unemuster oleks korras, klient saaks valusündroomiga hakkama, suhted oleks head, osataks toime tulla erinevate muredega ning tihti ka lähedaste kaotusega.

Vaimne ja füüsiline tervis on üks tervik, mis tagab meile stabiilse tervise. Tihti kuulen klientidelt alustuseks: „Minul mingeid muresid pole!”. Kui aga hakkame vestlema, selgub, et kliendil on pidevad valud, uneprobleemid, hirm oma tervise pärast, minevikumured, raske leinaga hakkama saada.

Kõikide eelnevalt loetletud teemade puhul on soovitatav pöörduda psühholoogi poole. Tihti selgub, et kuigi kliendil on tore pere ja suhted korras, ei taheta ega juleta kodus oma probleemidest rääkida. Psühholoogi töökabinetis kehtib aga „nelja seina reegel” - kõik jääb vastuvõtu kabineti seinte vahele.

Soovitan psühholoogi poole pöörduda siis, kui miski häirib, segab head, tekitab hirmu. Sellega peab tegelema ning psühholoog saab siinkohal toetada ja aidata.

PSÜHHIAATER

Psühhiaater on arst, kellega saab konsulteerida ja nõu pidada oma tervise osas, kes kirjutab vajadusel ravimeid ja kellega arutletakse raviskeemide üle.

Inimestel on tihti suur hirm minna psühhiaatri vastuvõtule, sest kardetakse sildistamist, diagnoosi, ravimisõltuvusi. Kui on pikka aega olnud unehäired, hirmud, keerulised suhteprobleemid, depressioonisümp-tomid, erinevad valud jne, siis on väga hea mõte külastada psühhiaatrit. Keegi ei sunni patsienti kohe ravimeid võtma - alustatakse ikka konsultatsioonist ja arsti soovistest.

Kui meil on füüsiline vigastus ja verejooks, kiirustame kohe arsti juurde - siis ei ole ei hirmu ega häbi. Kui aga elusündmused rikuvad närvisüsteemi ja mõjutavad meeleolu, on hirm arsti juurde minna.

Selle asemel julgeme ringi käia katkise närvisüsteemiga, olles ise õnnelikud ja tehes ka lähedasi murelikuks.

KOGEMUSNÕUSTAJA

Eestis on olemas ka küllaltki uued spetsialistid - kogemusnõustajad. Psühholoogina tundsin tihti: kui klient teaks, et ka minul on sama kogemus, siis me mõistaksime teineteist paremini.

Kogemusnõustajaks sobib inimene, kellel on olnud samasugune või sarnane kogemus kui kliendil ning kes on õppinud sellega elama. Psühholoogi elukutse ei ole eelduseks, kuid läbima peab vastava koolituse. Teist inimest saab aidata ainult siis, kui ollakse selleks ise vaimselt ja ka füüsiliselt valmis.

Kui kogemusnõustaja kuulab klienti ja lisaks jagab ka iseenda lugu, tunneb klient, et teda mõistetakse. Koos saab leida lahendusi muretekitava olukorraga leppimiseks ja erinevate elusündmustega hakkama saamiseks.

Tunnen, et kogemusnõustajana saan paremini teha ka psühholoogi tööd, samas ei tohi ma segi ajada erinevaid töömeetodeid.

Soovin kõigile head vaimset ja füüsilist tervist!

Kui vajate tuge, olgu teil jõudu ja julgust pöörduda õigeaegselt sobiva spetsialisti vastuvõtule, et oma elu täisväärtuslikult elada.

KUIDAS MINUST SAI KOGEMUSNÕUSTAJA?

- MARIKA LUGU -



MARIKA
KASEMÄGI

kogemusnõustaja
Tartu Reumaühingu liige

Kogemusnõustajaks läksin õppima seetõttu, et soovisin aidata inimesi, kelle ees on sarnased väljakutsed, millega mina ise olen juba hakkama saanud. Alati ju ei ole vaja endal "jalgratast leiutada". Minu enda teel on olnud väga palju keerulisi takistusi (näiteks kindlustusega suhtlemisel, ravi saamisel jne.), mille osas oleksin tahtnud saada nõu samu asju läbi teinud inimeselt. Minu siiras soov on teha teiste konarlik ja keeruline tee lihtsamaks.

Kuigi mul diagnoositi reumatoidartriit 2016. aastal IDA-TALLINNA KESKHAIGLA varase artriidi kabinetis, ei tõuganud see mind veel kogemusnõustajaks õppima. Otsustavaks sai autoavarii 2017. aasta sügisel, kus olin süütu kannatanu ja sain kaelavigastuse, mida ravin intensiivselt tänaseni. Kaela- ja peavalud on minu puhul igapäevased, st. kroonilised.

Minu reumatoidartriit on kulgenud ägenemiste ja vaibumistega – tean, et see on krooniline haigus, mis saadab mind kogu elu. Mind aitab haigusega leppimisel teadmine, mis see haigus on, kuidas ma seda ravin ning mida ma ise haiguse kontrollimiseks teha saan. Nii tulen ma selle "kaaslasega" ilusti toime.

Reumatoloogide eesmärk on haigus võimalikult varakult diagnoosida ja seejärel alustada ravi, et hoida ära haigusest tulenevat töövõime kaotust ning takistada luude ja liigeste deformeerumist.

Minu puhul on see üsna hästi õnnestunud tänu usalduslikule koostööle minu reumatoloogiga. Tema innustas mind ka spordiga jätkama, et hoida liigeseid liikumises (rattasõit, kõndimine, ujumine) ning selgitas ravimi olulisust.

Tuge sellest, kuidas minu kaasteelistel läheb, saan ma Facebook'i ingliskeelsest grupist. Oleks hea, kui sarnane privaatne grupp eksisteeriks ka eesti keeles.

On oluline, et kogemusnõustaja poole pöörduks võimalikult vara.

Nüüd olengi õppinud kogemusnõustaja ja saan teisi teadlikult aidata. Minu teemadeks on reumatoidartriit, kroonilised liigesevalud, kaela- ja peavalu ning stress ja vaimne tervis.

Nõustamisel saan kliendiga kogemusi ja teadmisi vahetada ning anda talle emotsionaalset tuge, et ta leiaks motivatsiooni keerulise olukorraga toimetulekuks. See aitab uue olukorraga leppida ja seda aktsepteerida.

On oluline, et kogemusnõustaja poole pöörduks võimalikult vara – see võiks olla järgmine samm peale reumatoloogilt diagnoosi saamist. Siis on patsiendil kohe tugi olemas ning kriisi ei pruugi tekkida – inimene tuleb oma diagnoosiga sujuvalt toime, kuna tuntakse, et abi on olemas ning ei olda oma haigusega üksi.



FOTO: canva.com

Guugeldamine ei ole alati kõige parem variant oma diagnoosi ja ravi uurimiseks - võib leida artikleid, mis ei vasta tõele või mis on väga äärmuslikud. See võib mõjutada ravimite võtmist jne.

Kogemusnõustajana olen ma praktik, kes on ise haigestumise tee läbi käinud. Seetõttu mõistan teatud olukordi paremini ning mul on ka mõningaid asju lihtsam selgitada. Olen lisaks kogemusnõustaja koolitusele läbinud erinevaid täiendkoolitusi, mis mind toetavad ja teadlikumaks muudavad - vaimse tervise esmaabi, psühholoogia alused, peavalu.

Lisaks olen osalenud erinevatel temaatilistel üritustel nagu neuroloogia konverents, reumafoorum jms.

Kogemusnõustajana
olen ma praktik,
kes on ise
haigestumise tee
läbi käinud.

Õnneks on kogemusnõustajad juba aitasid rehabilitatsioonis, kuid kahjuks ei ole meid veel kaasatud valuravi kabinettides ja taastusravis.

Seda peamiselt seetõttu, et Eesti Haigekassa meie teenust hetkel ei rahasta.

Kuna tervis on meie kõigi jaoks väga oluline, siis peame seda oskama hoida ja toetada.

Sama on ka vaimse tervisega - peaksime oskama end tasakaalus hoida. Iga päev on oluline jälgida oma toitumist, emotsioone, sotsiaalsust, liikumist, hobisid, puhkust ja une kvaliteeti. Milliseid valikuid teed päeva jooksul enda enesetunde heaks? Oluline on teha midagi positiivset, mis innustaks ja motiveeriks. Nii saame hoida elurõõmu ja tegutsemistahet!

KONTAKT:

E-post: kogemusnoustajamarika@gmail.com

Facebook: [Kogemusnõustaja Marika](#)



KOGEMUSNÕUSTAJAD, ANDKE ENDAST MÄRKU!

REUMATOLOOGIA TERVISESPETSIALISTIDE SELTS:

Kogemusnõustamine on Eestis küllaltki uus elukutse. Mõnes valdkonnas on see juba hästi kasutuses, näiteks meeleolu- ja psüühikahäiretega ning erinevate haigustega hakkama saamise nõustamine, perekonna nõustamine toimetulekuks puudega lastega jne.

Eestis on olemas ka kogemusnõustajaid, kes on saanud vastava kutse ja spetsialiseerunud reumaatilistele haigustele. Kahjuks on neid meil siiski veel vähe. Arvatakse, et Eestis elab ligikaudu 250 000 reumaatilisi haigusi põdevat inimest, seega abivajajaid on küllalt palju.

Kuidas saaks reumahaige siiski rohkem abi lisaks sellele, mida pakub raviarst ja teised valdkonna spetsialistid? Vajadus kogemusnõustamise teenuse järele on veelgi tõusnud viimase aasta jooksul, mil oleme olnud silmitsi viirusega, mis ei taha taanduda ning mis on raskendanud paljudel pääsemist erinevate erialaspetsialistide vastuvõtule.

Kogemusnõustamise teenuse kättesaadavuse parandamiseks oleme REUMATOLOOGIA TERVISESPETSIALISTIDE SELTSIS mõelnud kaardistada ja koostööle kutsuda kogemusnõustajad, kes iga-päevaselt elavad erinevate reumaatiliste haigustega, oskavad jagada oma kogemusi ning olla toeks ja abiks oma saatusekaaslastele.

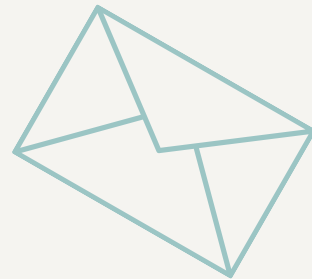
Eestis on edukalt tööle saanud reumaõdede poolt hallatav infotelefon Reumaliin ning meie unistus on käivitada sarnane kogemusnõustajate infoliin. See on vaid aja küsimus! Ideaalne oleks see, kui kogemusnõustajate vastuvõetud toimuksid kõikides haiglates, kõigis maakondades ning kindlasti oleks olemas ka kogemusnõustamise e-teenus.

Et reumaatiliste haigustega abivajajad leiaksid kergemini üles vastavad kogemusnõustajad, kutsume kõiki nõustajaid, kes on huvitatud ühinema ja koostöövõrgustikku looma, meiega ühendust võtma:

reumaspetsialistid@gmail.com

Tere!

Olen 65-aastane naine. Hiljuti selgus perearsti juures, et podagra näitaja minu vereanalüüsis on nn. riski piiril. Podagra oli ka minu isal ning on ka minu vennal, seega tean, mida see tähendab, ning see on väga hirmutav. Mida peaksin tegema? Kas on lootust, et saan ise näitajat kahandada või peaksin siiski eriarsti ehk reumatoloogi poole pöörduma?



Vastab EVE-KAI RAUSSI, Põhja-Eesti Regionaalhaigla reumatoloog



Tänan küsimuse eest!

Teie jutu põhjal eeldan, et nn. podagra näitaja all on mõeldud kusihaape taset vere-seerumis.

Kõrgenenud kusihaape tase ei võrdu veel podagra, selle diagnoosimiseks peaks esinema ka äge liigespõletik. Kui liigespõletikku ei ole, kuid kusihaape sisaldus on tõusnud, on tegemist hüperurikeemiaga, millel võib olla mitmeid põhjusi, peamine neist ainevahetuse omapära, st organismis toodetakse liiga palju kusihaape.

Hüperurikeemiat võivad soodustada mõned ravimid, samuti võib see kaasuda mõnede krooniliste haigustega (nt neerupuudulikkuse puhul, kui ei suudeta kusihaape kehast vajalikul hulgal välja viia).

Nagu aru saan, ei ole Teil veel see kriitiline piir ületatud, kuid arvestades pärilikku tausta (isal ja vennal podagra), on kusihaape ainevahetushäire tõenäoline ja podagra tekkimise riski ei saa välistada. Kusihaape taset on võimalik mõjutada toitumise ja elustiiliga umbes 1/3 ulatuses, vähendades kusihaape tootmiseks vajalike komponentide kättesaadavust ja kusihaape väljaviimist organismist. Ülejäänud 2/3 on ära määratud ainevahetuse poolt ning selle mõjutamiseks tuleb juba ravimid tarvitusele võtta. Praegusel juhul ei ole see asjakohane ja seetõttu pikemalt ei peatu

Kusihaape taseme alandamisel on peamiseks abinõuks kusihaape eellaste ehk puriinide hulga vähendamine toidus. Puriine sisaldub palju lihas ja kalas, eriti puriiniderikas on metsloomade liha, subproduktid (maks, neerud, kopsud, harknääre), puljong, konservid ja valmistoidud. Kõrge puriinide sisaldus on suitsulihas, suitsuvorstis, kaladest enim heeringas, sprottides, makrellis, anšoovises, sardiinides, ka merekarpides.

Aedviljadest sisaldavad suuremas hulgas puriine kaunviljad: herner, oad, läätsed, sojaoad.

Seega tuleks vähendada ülaltoodud toitade tarbimist. Kusihaape ainevahetuse aspektist on ohutud munad, väherasvased piimatooted, juurviljad, aedviljad (v.a. kaunviljad), puuviljad, teraviljatooted. Lisaks on täheldatud, et kirsside söömine ja kirsimahla joomine võib kusihaape sisaldust alandada.

Tuleks loobuda alkoholist ning fruktoosiga magustatud karastusjookidest, mitte liialdada kohvi ja kange teega. Juua tuleks rohkelt vett, mineraalvett, taimeteed. Eriti oluline on piisav vedelikutarbimine olukordades, kus on oht vedelikupuuduse tekkele (nt saun, palav ilm, füüsiline koormus, palavik jms).

Kuna Teil ei ole diagnoositud podagrat ning kusihaape tase ei ole ületanud riski piiri, ei ole vajalik üldine dieet. Ükski toit ei ole otseselt keelatud, oluline on jälgida koguseid ning mitte tarbida korraga erinevaid „mittesoovitavaid“ toiduaineid, nt liha või kala võiks süüa ühel toidukorral päevas. Soovitatav on saavutada või säilitada normkaal ning püsida füüsiliselt aktiivne.

Reumatoloogi abi praegu vaja ei lähe, piisab täiesti ülaltoodud soovitude jälgimisest. Kusihaape taset võiks kontrollida 2-3 kuu möödudes perearstil. Küll aga tuleks reumatoloogile pöörduda liigespõletiku tekkel.

Loodetavasti saate nende vahendi-tega kusihaape kontrolli alla ning podagrat ei teki.

SUL ON KÜSIMUS, MIS VAJAB
SPETSIALISTI VASTUST?
SAADA MEILE E-KIRI JA LEIA
VASTUS REUMAKIRJAST!

toimetus@reumaliit.ee

PATSIENDIMINUTID, KUKU RAADIO

Millest räägib liigeste krigisemine? Kuidas liigesevalu ravida ja ennast ise aidata? Kas toidulisandid aitavad liigest hoida?

Stuudios on **Ida-Tallinna keskhaigla taastusarst dr. EVE SOOBA**.

Järelkuula saadet siit:

<https://podcast.kuku.postimees.ee/podcast/patsiendiminutid-2021-02-12/>

PATSIENDIKOOL, PERH

PATSIENDIKOOL on Regionaalhaigla ja Regionaalhaigla Patsiendinõukoja koostöös loodud ja pidevalt uuenev õppe- ja infokeskkond patsientidele. Vaata loengut

"COVID-19 ning kroonilised haigused":

<https://vimeo.com/487186782>

Jälgi PATSIENDIKOOLI uudiseid:

<https://www.regionaalhaigla.ee/et/patsiendikool>

KOOLITUSED, ITK

20. mail kell 13 toimub veebikoolitus teemal **"Harjutused keskendumisvõime parandamiseks. Kuidas olla tasakaalus, vaimselt tugev ja rahulolev?"**

Osaleda saavad kõik soovijad!

Loe lisa ja registreeri end:

<https://koolitus.itk.ee/courses/view/2021/5/33005>

TASKUHÄÄLING, EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA

EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJA taskuhääling võtab ette olulised sündmused, inimesed ja teemad, mis puudutavad Eestis elavaid puuetega inimesi. Kuula ja avasta:

<https://epikoda.ee/mida-me-teeme/epikoja-taskuhaaling>





JAANUAR-APRILL 2021

Bioloogilise ravi voldiku
välja töötamine koostöös
EESTI REUMATOLOOGIA
SELTSI ja ravimifirmaga
SANDOZ.
Projekt on lõppfaasis.

Peale meie aastase suurürituse REUMAFOORUM toimumist
alustame koheselt uue foorumi ettevalmistustega. Nii olemegi juba
aasta algusest plaaninud EESTI REUMALIIDU 30. aastapäeva
REUMAFOORUMIT, mis leiab seekord aset 29. oktoobril Tallinnas,
hotellis Swissôtel.

Tegelemine uue kaasaegse
ja kasutajasõbraliku
kodulehe arendamisega.
Peatselt on sel teemal
rõõmsaid uudiseid!

Osalemine PÕHJA-EESTI
REGINAALHAIGLA
patsiendinõukoja töös.
ERL esindaja valiti
EESTI VABAHAIGLALIIIDU
volikogu liikmeks

Osalemine SOTSIAALMINISTEERIUMI ja TERVISEKASSA
uue põlvkonna tervise infosüsteemi UPTIS projekti
ettevalmistavas faasis
luu- ja liigesehaigete eestkõnelejatena.

Osalemine biotehnoloogia
ettevõtte ROCHE poolt ellu
kutsustud patsiendikeskse
meditsiini arendamise
töörühmas Eesti patsientide
esindajana.

SOTSIAALMINISTEERIUMI
eestvedamisel toimuva
endoproteesimise järgse
patsiendi teekonna loomise
raames osteoartroosihaige
persooni kirjeldamisel
osalemine.

Haiguspõhiste tugirühmade
arendamine.
Moodustamisel on
osteoporoosi ja fibromüalgia
tugirühmad.

Osalemine EESTI
PUUETEGA INIMESTE KOJA
liikmeklubis ning taasilmuva
REUMAKIRJA tutvustamine
liikmetele.

ERL juhatuse esimees
INGRID PÖLDEMAA
läbis edukalt EUROOPA
PATSIENDIFOORUMI
juhtimisalase
koolitusprogrammi.

TOIMUMAS JA TULEKUL



VIRTUAALNE KOHTUMISÕHTU

16. mail kell 18:00 koguneme veebikeskkonda TEAMS, et virtuaalselt üheskoos
tassikest teed nautida, kohtuda uute ja vanade tuttavatega ning rääkida muredest ja
rõõmudest. Oodatud on kõik reumaatiliste haigustega patsiendid ja ka lähedased.
Loomes koos positiivsust!
Registreeri end reuma@reumaliit.ee ja saadame sulle kohtumise lingi.

2-5. juunil toimub Euroopa
reumaatikute aasta
tippsündmus EUROOPA
REUMATOLOOGIA KONGRESS.
Veebi vahendusel on kõigil
võimalus üritusest osa saada!
Osalustasu patsientidele on 35
eurot ja registreerida saad end
siin: <https://congress.eular.org/>

eular

Osalemine EULARi poolt rahastatud ja
VIINI ÜLIKOOLI poolt juhitud pilootprojekti
"Empower2work" kahes töötoas.
Projekt on suunatud reumaatiliste
haigustega inimeste tööle asumise, tööle
jäämise või tööle naasmise toetamiseks.

EESTI REUMALIIDU iga-aastase üldkogu
ja arendusseminari läbi viimine.
REUMAKOOLI ellu kutsumine ja
esimeste veebiloengute ette
valmistamine.

EULARi kampaania TIME2WORK ehk
"AEG TÖÖTADA" raames küsitluse
korraldamine reumaatiliste haiguste
mõjust töötamisele.

EULAR teadmussiirdeprogrammi
KNOWLEDGE TRANSFER PROGRAMME
tegevuste jätkamine, KÜPROSE
REUMALIIDU vastukülaskäigu
organiseerimine.

NB! Käimas on EULARi üle-euroopaline
sotsiaalmeedia teemaline uuring, et teada
saada, millist kanalit ja mis eesmärgil
liigesehaiged seoses terviseteadmisega
kasutavad. Uuringus saad osaleda siin:
https://www.socisurvey.de/social_Media_RMDs/

MAITSVAD JA TERVISLIKUD LEIVAMÄÄRDED



AVOKAADO-MUNAMÄÄRE

KOOSTISAINED

1 küps avokaado
2 keedetud muna
0.5 tl soola
musta pipart
0.5-1 tl sidrunimahla

VALMISTAMINE

Koori avokaado ning suru kahvliga puruks, lisa munad ja toimetage samamoodi. Maitseks lisa soola ja pipart ning 1 tl sidrunimahla.

HUMMUS

KOOSTISAINED

400 grammine purk kikerherneid
2 küüslauguküünt
3 spl tahiini e. seesamiseemnepastat
3-4 spl sidrunimahla
oliiviõli või seesamiõli
soola, pipart
soovi korral seemneid, kreeka pähkleid vms

VALMISTAMINE

Kurna kikerherned ja püreesta köögikombainis küüslauguga. Lisa tahiini ja sega kikerherne püree hulka. Siis lisa sidrunimahl, sool ja pipar. Võid lisada ka veidi õli, kui soovid kreemjamat tulemust. Hummuse peale puista värskelt hakitud koriandrit või peterselli, aga miks mitte hoopis naati või nõgest!



HEAD ISU!

Retseptid toitumisnõustaja
Eva Bürklandi retseptikogust
Fotod: www.canva.com

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

REUMALIIN

6414 418

E-R 11:00-15:00

SULLE VASTAVAD
IDA-TALLINNA KESKHAIGLA
REUMAÕED

EESTI  REUMALIIT

www.reumaliit.ee

KONTAKTID

ERL LIIKMESÜHINGUD

JÕGEVAMAA RADIKULIIDI- JA REUMAHAIGETE ÜHING

Kaja Hansing
+372 5812 7641
nikkarevakaja@gmail.com

LÄÄNE-VIRU REUMAÜHING

Elle Pohlak
+372 556 951 79
laanevirureumaliit.ee

SAAREMAA REUMAÜHING

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

KOHILA REUMAÜHING

Valve Kasemets
+372 5664 8640
kohilareuma@gmail.com

PÕLVA REUMAÜHING

Aime Toonekurg
+372 5880 1763
aime.toonekurg@gmail.com

VILJANDI REUMAÜHING

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

LIIGESEHAIGETE LASTE ÜHING

Ilona Regonen
+372 5695 8008
ilona.regonen@gmail.com
FB: Liigesehaigete Laste
Ühing

PÄRNU REUMAÜHING

parnuereumaliit.ee

VÕRUMAA REUMAHAIGETE ÜHING

Tamara Laht
+372 525 23 57
vorureuma@gmail.com

LUUPUSE SELTS

Agnes Vaik
+372 5556 7147
luupuseselts@gmail.com
FB: Luupuse Selts /
Lupus Estonia

TARTU REUMAÜHING

Hele Lemetti
+372 5153 266
hele@reumaliit.ee

VALGAMAA REUMALIIT

valga@reumaliit.ee

TUGIRÜHMAD

ANKÜLOSEERUVA SPONDÜLIIDI (AS) TUGIRÜHM

Reet Romet
reetromet@hotmail.com

REUMATOIDARTRIIDI (RA) TUGIRÜHM

Tiina Jasinski
+372 5569 6895
tiina@miksike.ee

PSORIAATILISE ARTRIIDI (PSA) TUGIRÜHM

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

ARTROOSI TUGIRÜHM

Terje Karp
+372 5664 5515
terjekarp@gmail.com

NÕUANDED JA INFO

REUMALIIN

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

TALLINNA LASTEHAIGLA REUMAÕDEDE NÕUANDELIIN

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

PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA NÕUANDELIIN

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

TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI REUMAÕE NÕUANDELIIN

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

LUUPUSE NÕUANDE MEILIAADDRESS

Ida-Tallinna Keskhaigla luupuseõde Kiie Semidor
vastab e-kirjadele. Kirjuta: kiie.semidoreitk.ee

ÕIGUSNÕUSTAMINE, EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA

Tasuta õigusnõustamine puuetega inimestele.

Eelregistreerimine: 601 5122, 53 850 005, E-N kell 9-17.

NÕUSTAMINE TÖÖVÕIME VÕI PUUDE RASKUSASTME HINDAMISE TAOTLEJATELE, EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA

Tasuta õigusnõustamine tööealistele inimestele. Eelregistreerimine: 671 5909, noustaja@epikoda.ee

EESTI REUMALIIT

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



Eesti Reumaliit

ASTU LIIKMEKS! Kirjuta: reuma@reumaliit.ee

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

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