



REUMAKIRI

EESTI REUMALIIDU AJAKIRI. SÜGIS 2021, NR 4 (43)

ISSN 2228-4664

EESTI REUMALIIDU JUHT

INGRID
PÕLDEMAA:

"OLEME
MUUTUSTE TEEL!"

KASULIKKU
MIS ON QIGONG?

VAIMNE TERVIS
LIHTNE
LÕÕGASTUS

PATSIENDI LUGU
ELU REUMAATILISE
HAIGUSEGA

SISUKORD

TERVITUS

UUDISED

4 PATSIENTIDE NÕUKOJAD ALUSTASID KOOSTÖÖD

PILK VÄLJA

5 ÜLEMAAILMNE LUU- JA LIIGESEHAIGUSTE PÄEV

MEIE INIMESED

6 EESTI REUMALIIDU JUHT INGRID PÕLDEMAA

KASULIKKU

10 MIS ON QIGONG?

TOETAV TOIT

12 LIIGESTELE VAJALIKUD TOIDULISANDID

13 RETSEPTID

VAIMNE TERVIS

14 VIIS MINUTIT ENDA HEAKS

ESSEEKONKURSS

15 EULAR KUTSUB OSALEMA ESSEEKONKURSIL

MINU LUGU

16 ELU PSORIAATILISE ARTRIIDIGA

18 LIKMESÜHINGUTE TEGEMISED

20 ERL TEGEMISED

25 UURING

26 VAATA, KUULA, OSALE!

LEIA TAGAKAANELT VAJALIKUD KONTAKTID!

TOIMETUSE KONTAKT:

toimetus@reumaliit.ee

TOIMETAJA:

EVA BÜRKLAND

KEELEKORREKTOR:

TIINA JASINSKI

KOLLEEGIUM:

INGRID PÕLDEMAA

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

NIINA SIIRMANN

Põlva Reumaühing

MARINA FILIPPOVA

*Reumatoloogia
Tervisespetsialistide Selts*

AIVE HIIERU

PR Concept, meediakonsultant

Kaanefoto: www.canva.com



Foto: KEILI TEES

EVA BÜRKLAND
toimetaja

toimetus@reumaliit.ee



Tere, head REUMAKIRJA lugejad!

On suur rõõm tuua keset kuldset sügist teieni uus REUMAKIRI tähistamaks ülemaailmset luu- ja liigesehaiguste päeva.

Uudisena jagame teiega seekord rõõmusõnumit, et patsientide nõukojad on alustanud koostööd. Anname ülevaate, mis senini erinevate haiglate juures on tehtud.

Mis on qigong ja kuidas ta meid aidata saab - sellest räägib RIINA HEIN, kes on qigongi praktiseerinud juba aastaid ning oli külaliseks ka Reumaliidu Käimispäeval.

Toitumisterapeut TRIIN TERASMAA annab ülevaate sellest, millised on olulised toidulisandid luudele ja liigestele ning jagab lahkesti tervislikke retsepte.

Hiljuti EESTI REUMALIIDU juhatusse valitud psühholoog SILVIA PÜTSEP, kes on ka REUMATOLOOGIA TERVISPETSIALISTIDE SELTSI eestvedaja, tutvustab seekordses numbris lihtsat, kuid tõhusat lõõgastusmeetodit.

Uues rubriigis "MINU LUGU" jagab avameelselt oma kogemust reumaatilise haigusega elamisest Lääne-Viru Reumaühingu juhatuse liige ÕIE SAMMA.

Kui tunned, et sinagi soovid oma lugu kirja panna, siis haara kinni võimalusest ja osa-

le EULARi esseekonkursil. Eesti eelkonkursi tähtaeg on 15. detsember. Loe lähemalt lk 15!

EESTI REUMALIIDU liikmesühingute tegemistest on seekord kajastatud nii LÄÄNE-VIRU REUMAÜHINGU kui ka SAAREMAA REUMAÜHINGU põnevad ettevõtmised.

EESTI REUMALIIDUL on samuti vahepeal palju huvitavat toimunud. 4. septembril leidis aset KÄIMISPÄEV, kus osalejaid oli ligi 200. Veel on juttu EESTI PSORIAASILIIDU suvekoolist Otepääl ja rahvusvahelisest luupuseteemalisest veebikonverentsist.

Käimas on rahvusvaheline uuring reumaatiliste haiguste mõjust tööle, haridusele ja igapäevaelule. Osalemiseks on aega vaid 19. oktoobrini - loe lähemalt lk. 25, kust leiad ka uuringu lingi. Osale kindlasti, sinu mõtted on väga olulised!

Pikemas usutluses räägib ERL juht INGRID PÖLDEMAA elust nii patsiendi kui ka patsiendiorganisatsiooni juhina.

31. oktoobril saab EESTI REUMALIIT 30-aastaseks. Palju õnne, tervist ja jaksu!

Teie mõtteid, muljeid ja arvamusi ajakirja teemal ootame aadressil:

toimetus@reumaliit.ee

Head lugemist!

Eva

PATSIENTIDE NÕUKOJAD ALUSTASID KOOSTÖÖD

15.septembril kogunesid esmakordselt Eesti haiglate juures tegutsevate patsientide nõukodade esindajad ühiskohtumisele. Kohtumise eesmärgiks oli saada üksteise tegemistega tutvavaks, jagada kontakte ja kogemusi, leida ühisosi ning leppida kokku peamistes koostööteemades.

Kohtumise algatajaks oli Pärnu Haigla patsientide nõukoda, kelle peamiseks motivaatoriks oli leida ühisosa, et koos patsientide vaate eest haiglateenuse kujundamisel tõhusamalt tegutseda.

Patsientide nõukojad tegutsevad haiglate juures viimased paar aastat eesmärgiga lisada haigla tööprotsessidele patsiendipoolset tunnetust. Omavahel käiakse koos perioodiliselt umbes kord kvartalis ja vahepealsel ajal suheldakse üleskerkivate teemadel veebi teel.

Kohtumisel andis iga nõukoja esindaja ülevaate oma tööst.

Tartu Ülikooli Kliinikumi (TÜK) juures tegutsev patsiendinõukoda on tegelenud kodulehe, haigla keskkonna ja Covid-19 sõnumitega patsientidele. Samuti erinevate patsiendihutuse teemadega (ohujuhtumid, millest patsient saab teada anda) ja patsientidele vajaliku info kättesaadavuse ja mõistatavusega (digilahendused ja projektid, insuldi- ja vähipatsientide infomaterjalid). Lisainfo: <https://www.kliinikum.ee/patsiendile/patsientide-noukoda/>

Põhja-Eesti Regionaalhaigla (PERH) patsientide nõukoja üks oluline tegevus on olnud patsiendikooli loomine, mille raames toimuvad erinevad koolitused ja veebiseminarid. Sügisest muutub ülesehitus veelgi patsiendisõbralikumaks. Oluline teema on samuti info kättesaadavamaks ja arusaadavamaks muutmise patsiendile, patsientide teekondade loomine ning haigla arengusuundadesse patsiendikeskselt panus-

tamine. Lisainfo:

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

Kuressaare Haigla patsientide nõukogu on panustanud patsiendisõbralike ruumide loomisesse, patsiendikeskse meditsiini arendamisse ja ligipääsetavuse tagamisse. Käimas on haiglatoidu pilootprojekt, mille raames uuendatakse diabeetihaigetele mõeldud menüüd. Toimumas on loengusari kogukonnale ja haigla algatusena tervisliku liikumise sari. Lisainfo:

<https://www.saarehaigla.ee/uudised/uudis/2019/07/18/18-juuli-2019-kuressaare-haiglas-alustas-tood-patsientide-noukogu>

Viljandi haigla patsientide nõukoda on SA Viljandi Haigla juhatuse asutatud haiglale nõuandev organ. Nõukoda on kuueliikmeline ning liikmete taust on väga erinev, et oleksid esindatud erinevad valdkonnad – noorsportlased, eakad, ettevõtjad, liikumisraskustega inimesed, vaegkuuljad ja -nägijad ning maapiirkonna elanikud. Nõukoda on arutanud ja saanud ülevaate haigla üleminekust uuele infosüsteemile ning selle kasulikkusest lähtuvalt patsiendi perspektiivist, samuti Covid-19 läbipõdenute taastusravist Viljandi haiglas. On antud omapoolne hinnang haigla kodulehele, arvestades erivajadustega inimeste juurdepääsu infole. Lisainfo:

<https://www.vmh.ee/patsientide-noukoda/>

Pärnu Haigla patsientide nõukoda alustas seitsme liikmega oma kohtumisi käesoleva aasta

5.veebruari. Esimese teemana nõustati ja testiti uue kodulehe käivitamist ning tegeleti haigla majajuhtide ja liikumisteede täiendamisega. Nõukoda on teinud ettepanekuid teavituskanalite täiendamisel sihtgruppidele, samuti pakuti välja idee Tervisekooli loomisest ja on tegeletud selle kontseptsiooni väljatöötamisega. Lisainfo:

<https://www.ph.ee/et/patsiendile-ja-kulastajale/tana-meie-kollektiivi/patsientide-noukoda>

Koosoleku kokkuvõttena fikseeriti otsus jagada üksteise ettekandeid ja salvestisi, et luua patsiente teavitavale infole laiem kandepind. Kõik nõukojad olid koostöövõimalusest huvitatud ja pidasid seda väga vajalikuks. Lepiti kokku järgmine kohtumine kevadel, mille kutsus kokku TÜ Kliinikumi patsientide nõukoda. Vajadusel suheldakse vaheperioodil ka jooksvalt.

Eestis tegutsevad täna patsientide nõukojad viie haigla juures: Kuressaare Haigla, Viljandi Haigla, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Tartu Ülikooli Kliinikum ja Pärnu Haigla.

Eesti Reumaliidu esindaja Ingrid Põldemaa osaleb Kuressaare Haigla ja Põhja-Eesti Regionaalhaigla patsientide nõukojas. Kutsume üles kõiki meie valdkonna patsiente ettepanekuid ja soovitusi edastama ning kitsaskohtadest teada andma.

LISAINFORMATSIOON:

Ingrid Põldemaa
ingrid@reumaliit.ee
+372 522 4479

ÜLEMAAILMNE LUU- JA LIIGESEHAIGUSTE PÄEV



EVA BÜRKLAND
TOIMETAJA
toimetuse@reumaliit.ee

12.oktoobril tähistatakse 25. korda ülemaailmset luu- ja liigesehaiguste päeva (World Arthritis Day ehk WAD). Seda tänu rahvusvahelisele organisatsioonile *Arthritis and Rheumatism International (ARI)*, kes selle traditsiooni algatas.

Euroopa reumaorganisatsioone ühendav EULAR (*European Alliance of Associations for Rheumatology*) on sidunud selle päevaga mitmed rahvusvahelised kampaaniad - üldsuse teavitamine luu- ja liigesehaigustest ongi selle päeva üks eesmärkidest.

Euroopas on umbes 100 miljonit inimest saanud luu- ja liigesehaiguse diagnoosi, lisaks on veel vähemalt 100 miljonit diagnoosimata inimest, kes üritavad igapäevaselt sümptomitega ise hakkama saada. Haigus mõjutab luu- ja liigesehaigustega inimeste elukvaliteeti, kuna osalus ühiskonnas on piiratud, sh ligipääs tööturule. Töövõimetus omakorda soodustab madalat enesehinnangut ning suurendab sõltuvust riigi sotsiaalsüsteemist, riiklikust arstiabist ning pere ja sõprade toetusest.

Diagnoosimata haigetel puudub aga ligipääs ravile ning neil on raske planeerida tööelu selliselt, et see aitaks iseseisvalt paremini toime tulla. Mida varem inimene diagnoosi saab, seda kiiremini on tal võimalus pääseda ravile ning haigusega paremini hakkama saada.

Luu- ja liigesehaiguseid on teada 200 ringis ning need mõjutavad patsientide elu märkimisväärselt, ometi on üldine teadlikkus kaasuvatest probleemidest suhteliselt madal. Ülemaailmse luu- ja liigesehaiguste päeva eesmärk ongi tõsta teadlikkust luu- ja liigesehaigustest ning nende mõjust nii meditsiinivaldkonna töötajate, patsientide kui ka avalikkuse hulgas. See on võimalus

kõigil kogukondadel, keda need haigused puudutavad, kokku tulla ning leida ühine hää, et oma sõnumit edasi kanda.

2017.aasta 12.oktoobril algatas EULAR kampaania „Ära viivita, liitu kohe!“ („Don't delay, Connect today“). „Oeldakse, et elu on lühike, seega anna endast parim. Mitmete miljonite inimeste jaoks Euroopas on aga võimalus head elu kujundada tõsiselt piiratud kroonilise haiguse poolt,“ märgib kampaania selgituskiri. Kampaania eesmärk ongi teadlikkuse tõstmine eelkõige selles osas, mis puudutab võimalikult varast diagnoosimist ja seeläbi ligipääsu tervishoiusüsteemile kõigi jaoks.



Nimetatud kampaania raames loodi 2019. aasta 12. oktoobril omakorda alamprojekt „Aeg töötada“ (Time2Work), mille tegevused planeeriti aastatesse 2019-2021. Selle projekti fookus on suunatud eelkõige reumatiliste patsientide väljakutsetele töölus. Luu- ja liigesehaigused on Euroopas töökaotuse peamiste põhjuste hulgas ning mõju saavutamine poliitikas, mis kujundab luu- ja liigesehaigustega

inimeste elu, nõuab suurt ühist pingutust. Projekt „Aeg töötada“ liidabki patsiendi- ja teadusorganisatsioone ning tervishoiutöötajate ühingu ühise eesmärgiga teadvustada varajase diagnoosimise ja ravile ligipääsu olulisust töövõime säilitamiseks. Ühtviisi oluline on aidata patsientidel nii siseneda esmakordselt tööturule, püsida tööturul diagnoosi saanuna kui ka naasta tööturule peale rehabilitatsiooni.

Ka EESTI REUMALIIT on viinud projekti „Aeg töötada“ raames mitmeid tegevusi, sealhulgas 2020.aastal küsitluse koroonaviiruse mõjust luu- ja liigesehaigustega patsientide tööelule, millest kirjutasime lähemalt REUMAKIRJA talvenumbris.

EESTI REUMALIIT püüab ühiskonna teadlikkuse tõstmise oma panuse anda lisaks EULARi kampaaniategustele läbi erinevate teavitustegevuste, koostööorganisatsioonide ning ühisürituste. 29.oktoobril toimuv EESTI REUMALIITU aasta-sündmus REUMAFOORUM on selle kohta hea näide. Rääkides oma haigusest ning selle põhjustatud vaevustest lähedastele, sõpradele ja tööandjale, saab ka iga patsient ise anda panuse selleks, et ühiskonna teadlikkus luu- ja liigesehaigustest tõuseks.

Head ülemaailmset luu- ja liigesehaiguste päeva!

Allikad:
<https://www.eular.org>
<https://europeanpainfederation.eu>

INGRID PÕLDEMAA: "Oleme muutuste teel."

Ühel kaunil sügispäeval rääkisime EESTI REUMALIIDU juubeli eel liidu juhi INGRID PÕLDEMAAGA elust, patsiendiks olemisest ja muidugi Reumaliidust.

Ingrid, oled Saaremaal sündinud ja kasvanud ning ringiga koju tagasi jõudnud. Mis Sind Saaremaal hoiab?

Tõepoolest olen pikalt Saaremaalt ära olnud, kuid sellele vaatamata kodusaarega tihedalt seotud. Olin 12 aastat tagasi Saaremaa Reumaühingu asutamise juures ja hea meel on tõdeda, et ühing tegutseb järjest aktiivsemalt.

Saaremaal on oma sarm, kindlasti tõmbab mind rahu, vaikus ja pere lähedus. See on parim koht ka minu koerale Debbiele, kes armastab looduses liikuda ja marjul käia – ta istub pöõsa juurde ja sööb marju, lemmikud on mustikad. Saaremaal on kõik kaunid kohad väga lähedal, isegi päikest on rohkem kui pealinnas. Mul on hea meel, et saan oma teadmisi ja kogemusi saarlaste heaks rakendada.

Pikalt ära olles ja maailmas ringi käies olen inimesena muutunud ja paljudel asjadel on minu jaoks uus väärtus. Hindan enam lähedal olevaid asju, olen avatum ja tolerantsem.

EESTI REUMALIIDUGA oled seotud olnud juba üsna kaua aega. Kuidas ERL tegemisteni jõudsid?

Esimesed kokkupuuted ERL-ga jäävad uue aastatuhande algusaega. Minu tolleaegne reumatoloog dr KATI OTSA sai 2001. aastal kutse noorte reumaatikute kongressile Norras. Arstide ja toetajate abiga osalesin Norra üritusel, millest sai alguse täiesti uus elu.



Ingrid ja tema söber Debbie. FOTO: erakogu

Olin oma haiguse algusest saati 1997. aastal üsna üksinda ja vaid väheste haigetega kohtunud. Norutasin ja elasin asju enda sees väga raskelt üle. Ülikoolis ka ei mõistetud minu haigust ja puudumiste tõttu tekkisid probleemid õppejõududega. Ma ise ei tahtnud uskuda, et luupus on tulnud, et jääda. Norras teiste patsientidega kohtudes sain aru, et elu ei ole läbi! Leidsin sealt uued sõbrad, kellega siiani suhtleme. Tookordne teema oli "Breaking barriers" ehk barjääride ületamine. Minu jaoks oli suurim barjäär veesuuskadega suusamine - sain hakkama kahe tugeva mehe abiga!

Kuna ma rääkisin hästi inglise keelt, siis kutsusid OIVI AAKRE ja MAIRE-LIIS HÄÄL mind kaasa rahvusvahelistele üritustele, lisaks lõin kaasa ürituste organiseerimisel. Samuti abistasin kontoris arvutitöödega, minu õpetajaks oli tolleaegne raamatupidaja AIME KRISTENBRUN, kes oli oma töös korrektne ja nõudlik, kuid inimesena väga armas ja hooliv. Nii see kõik algas! Juhatuse liikmeks valiti mind 2003. aastal ja samal aastal lõime ka EESTI NOORTE REUMALIIDU.

Olen tihti mõelnud, et haigus on minu elu palju piiranud, kuid samas ka nii palju uusi kogemusi ja võimalusi andnud.

Kuidas sinu ja ERLi suhe on aastatega muutunud?

Meie liidul on olnud kokku neli juhatusesimeest. OIVI AAKRE oli juht 17 aastat ning peale teda olin mina umbes 4 aastat.

Võtsin asja väga tõsiselt, tööpäevad olid väga pikad. Öösiti kirjutasin ja lugesin, päeval viisin tegevusi ellu ja juhtisin meeskonda. Väsisin ära ja põlesin läbi, ei olnud soovi enam üleski tõusta. Tundsin, et vastutusekoorem oli liialt suur ja tegin elus kannapöörde. Astusin tagasi, et puhata ja vaadata asju veidi kaugemalt.

"Haigus on minu elu palju piiranud, kuid samas ka palju uusi kogemusi ja võimalusi andnud."

Spetsialisti ja konsultandi töö mulle meeldis, jäi aega panustada EULARi töösse juhatuses liikmena ja noortegrupi juhina. Lisaks viisime läbi noorte vajaduste uuringu ja koostasime strateegia noorte kaasamiseks EULARi struktuuri ja tegevustesse. Tekkis EULAR Young PARE töörühm ja mul oli võimalus nii seda kui ka strateegiaprojekti juhtida. Andsin oma teatepulga üle uuele tublile juhile ja noored on nüüd aktiivselt kaasatud Euroopa katusseorganisatsiooni töösse, sh on nende esindaja ka juhatuses. Samuti jätkasin tol ajal ka LUUPUSE SELTSI tööd, et toetada teisi haigeid.

ERLi tegemistega liitusin taas 2017.a. ja aasta hiljem sai minust jälle juhatuses liige. Ma tunnen, et need vahepealsed ajad on olnud küll aktiivsed, kuid valdkonna sisuline arendamine ei ole nii kiire olnud. Teha on aga väga palju.



EULAR Young PARE kokkusaamisel Madridis 2013. aastal. Ingrid taga paremalt kolmas. FOTO: EULAR

TEGEVUSED, MIS TOIDAVAD HINGE



Fotograafia koolipraktikal KÜprose pulmas
2021.a. septembris. FOTO: erakogu

DEBBIEGA JALUTAMINE

Mul on 6-aastane beagle DEBBIE ja peale toimekat päeva aitab pead selgeks saada koeraga jalutamine. Sõidame linnast välja metsa, parki või mere äärde ning naudime seal puhast ja looduslikku keskkonda. Ma armastan mere ääres istuda ja lainete laksumist kuulata, see on nii imeline! Debbie on samuti seda nautima õppinud.

KUNST JA FOTOGRAAFIA

Minu teraapiaks on kunst - mulle meeldib joonistada, maalida ja oma kätega midagi ilusat luua. Viimased aastad olen ka graafilist disaini ja fotograafiat õppinud, just olin kuu aega koolipraktikal ühes fotostuudios KÜprosel (vt. fotot).

MATKAMINE

Meil on sõpradega matkaklubi JÜS - Jalgsi Ümber Saaremaa. Matkaklubi tegevus on laienenud ka teistele saartele, kaugeim reis on olnud Islandile. Hetkel on küll tervise tõttu tulnud matkamisse paus sisse.

KÖÖGIVILJAKASVATUS JA KOKKAMINE

Mulle meeldib maakodus katsetada erinevate köögiviljade kasvatamisega ja tundub, et need maitsevad ka kitsedele hästi. Kokkamine on samuti hea vaheldus ja meditatsioon. Koroonajaal, kui kodus olemise aega oli rohkem, võtsin ette tuuletaskute katsetamise - oi kui palju neid sai söödud ja laiali jagatud!

Rahvusvahelisele kogemusele tuginedes - mis on mujal teistmoodi, paremini?

Esimesed kokkupuuted ja kohtumised Euroopa ja maailma kolleegide ja patsientidega andsid väga pikaks ajaks energiat ja julgust enda ja teiste haigete eest paremini seista. Eesti haiged on alla surutud, leplikud ja tihti väga üksinda oma haigusega. See aga ei toeta iseseisvat hakkama saamist ja oma vajaduste eest seismist. Teistpidi on ka juurdunud mõtteviis, et arst ütleb, mis teha ja nii ma teen. Loodame samm sammult seda muuta ja toetada vastutuse võtmist enda tervise eest.

Väga oluline on siinkohal arsti ja patsiendi omavaheline suhtlus ja oma tervise jälgimine. Patsiendi haridus on võtmekohaks - igaüks meist peaks teadma, miks ta mingit ravimit võtab, mida see teeb ja mis selle ravimi nimi on. Samamoodi peaks arstilt tulema täpsemat info selle kohta, miks ja millist ravimit välja kirjutatakse - suhtlemine on vastastikune. Minu suur soov on, et ravimeeskonna

ja patsiendi vahel oleks hea koostöö, siis on ka parimad ravitulemused.

Paljude reumaatiliste haiguste tagajärjel väheneb liikumisvõime ja iseseisev toimetulek. Meie ühiskonnas ei ole arvestatud sellega, et abi vajab ka keegi, kes ei ole veel ratastoolis ja suudab ise liikuda. Nähtamatuid piiranguid ja puudeid on palju, natuke enam mõistmist ja toetust ühiskonna ja valitsuse poolt ei ole palju soovitud.

Näitlikustamiseks on mul jagada isiklik kogemus ühistranspordiga reisimisest. Mul oli väga halb olla ja ma ei jaksanud püsti seista, seega istusin. Järgmisest peatusest tulid peale kaks vanemat prouat ning hakkasid kohe minuga riidlema, et nii noor inimene ja ei tõuse püsti ega anna vanematele inimestele istet. Ma tõepoolest ei jaksanud seista ja ütlesin, et mul on halb olla. Täitamine jätkus, kuni ütlesin, et olen rase. Prouad noogutasid arusaavalt ja ebameeldiv olukord lõppes. Kas ma pean sellises olukorras tõesti hädavale appi võtma, sest reumaa-

tiline haigus ei ole ühistranspordis istumiseks piisav põhjus, aga rasedus on?

Kui minu haigus ei ole ägenemise perioodis, siis ei pruugita aru saada, et olen haige. Võib öelda, et olen nagu ussitanud õun, väljast ilus, aga seest...

Paljudes riikides on tavapärane, et isikliku abistaja teenus on tagatud ka näiteks reumatoidartriidiga haige puhul, kes ei suuda ise oma kohvrit/kotti tassida ja riietuda.



2019.a. REUMAFOORUMIL ettekannet tegemas.. FOTO: Raul Mee

Kas patsiendiorganisatsioone on vaja?

Kindlasti on vaja, ma olen selles täiesti veendunud. Oma magistritöös keskendusin luupusehaigete õigusele saada tervisekaitset. Sel ajal oli aktuaalne luupusehaigete bioloogilise ravi kättesaadavus.

Mind kummitas mõte, et kas tõesti ei ole mul õigust ravi saada, kui see on olemas, kuid liiga kallis? Ma maksan ju makse ja mul peaks olema ravile võrdne ligipääs. Luupusehaigeid on Eestis u. 500, tegemist on harva esineva haigusega ning sellest tulenevalt on vastavate teadusuuringute arv väga väike, ravitulemuste ning kulutulususe uuringuid samuti väga vähe. Peaaegu neli aastat läks hetkeni, mil ravi muutus kättesaadavaks ka meie haigetele ja seda tänu koostööle Eesti Reumaliidu, reumatoloogide ja Haigekassaga.

Siinkohal ongi oluline patsiendiühendus – koos oleme tugevamad ja meie ettepanekud loevad. Üksinda endale ravi nõudes ei jõua kaugele. Sama loogika on kõikides valdkondades – Riigikogule algatuse esitamiseks on vaja vähemalt 1000 toetusallkirja.

Kuidas on ERL organisatsioonina ajas muutunud? Millised on tulevikuplaanid?

ERL sai alguse 30 aastat tagasi, seda aega olen tundma õppinud tänu eelkäijate ja kolleegide mälestustele ning ajalookroonikale. Iga suure alguse jaoks on vaja üht või mitut pühendunud inimest, kes suudavad endaga siduda teisi sarnase mõtteviisiga inimesi. Meie reumaliidu südameks oli reumatoloog dr OIVI AAKRE.

Praegune ajajärk on väga huvitav meie liidu jaoks. Oleme muu-

gute ülesehitus on pigem kohtumiste põhine ja veebivõimekus madal.

Muudame ja täiendame oma kodulehte, et see oleks kasutajasõbralikum ja tänapäevasem. ning panustame jätkuvalt oma tublide juhtide arengusse ja toetusse.

Soovime alustada veebiloengutega, et sel viisil jõuda paljudeni. Liikmesühingud saaksid veebiloenguid vaadata kohtumistel oma liikmetega, üheskoos - paljudes kohalikes Puuetega Inimeste Kodades on videovõimekus olemas.

Mis teeb EESTI REUMALIIDUS toimetamise juures kõige enam rõõmu?

Ma olen siiralt õnnelik, et meil liidus on nii palju pühendunud ja võimekaid juhte, kes panustavad oma kallist aega ja energiat kogukonna hoidmiseks. Eelmisel aastal leppisime üheskoos kokku liidu väärtused, need on AUSUS, HOOLIVUS, MÕISTMINE JA ELURÕÕM. Väärtuste defineerimine käis väga kiiresti ja loomulikult, mis näitab minu jaoks seda, et oleme üks harmooniline pere.

Ma südamest tänan oma kaasteelisi ja püüan olla järjest parem juht nende jaoks.

"Koos oleme tugevamad ja meie ettepanekud loevad."

Kuigi ravi on Euroopa Ravimiameti poolt heaks kiidetud ja Eestis olemas, ei tähenda see veel, et ravi oleks patsiendile kättesaadav.

tuste teel – soovime kaasata ka üksikisikuid ja nende lähedasi haiguspõhiste tugirühmade kaudu ning võimaldada töös osaleda veebi teel. Praegune liikmesühin-

MIS ON QIGONG?



RIINA HEIN

hein.riina@gmail.com

Mis on **qigong** ja kuidas ta saab meid aidata saabuval sügisel ja talvel, kui väljas jääb vähemaks päikesevalgust ja soojust?

Qi on keha elujõuenergia, mis vastutab meie vitaalsuse eest. **Gong** tähendab oskust või tööd. **Qigong** on qi ehk eluenergia kogumise, kasutamise ja kontrollimise kunst, mis põhineb iidsel tarkusel.

Hiina meditsiini üks põhitõdedest on, et inimene saab olla kehaliselt ja vaimselt terve vaid juhul, kui küllaldane **qi** voolab vabalt tema energia-kanalites. Hiina meditsiini järgi tekib haigus siis, kui energia tasakaal kehas on rikutud.

Kõigi qigongi harjutuste eesmärgiks on ergutada qi ehk eluenergia voolamist kogu

kehas ning seeläbi tõsta energiataset.

Muistse hiina arsti kohus ei olnud ravida haigeid, vaid õpetada tervetele, kuidas haigusi vältida. Haiguste ennetamise üheks võimaluseks olidki qigongi harjutused.

Üle 3000 aastase ajaproovi läbinud qigongi tõhusad tehnikad rahustavad vaimu ja keha ning suurendavad energiat, see aga omakorda aeglustab vananemisprotsessi. Tavamõistes vananeme kõik ühesuguse kiirusega, aga see, kui kiiresti meie keha ja vaim vananemise tõttu murduvad, on hoopis teine teema.

Qigongi harjutused sisaldavad kombinatsiooni õigest asendist, õigest hingamisest ja suunatud taotlustest.

Õige asend võimaldab energial vabamalt läbi keha voolata.

Õige hingamine rahustab närvisüsteemi ja varustab keharakke ohtramalt kütuseks vajaliku hapnikuga.

Suunatud taotlus tähendab mõistuse keskendumist spetsiifilisele ülesandele, näiteks ärevuse rahustamisele või suuremale energiavoolule seedeorganitesse seedimise parandamiseks.



FOTOD: canva.com

Kõigi qigongi harjutuste iseärasuseks on vajadus kasutada mõtet ja kujutlusvõimet, kujundliku mõtlemise alusel visualiseerimist ehk kujustamist. Esmapilgul elementaarsetena tunduvad füüsilised harjutused nõuavad kohustuslikku teadvuse osavõttu ja oskust kujuteldavasse sisse elada.

Ka kõige lihtsama harjutuse ehk oma keha läbipatsutamise juures on vajalik tegija teadlik kohalolek ja mõte, miks ta seda teeb. Tuleb olla täielikult kohal ning kujutleda ja tunnetada, kuidas energia hakkab kehas liikuma, energiablokid vabanema ja qi vabamalt meridiaanides voolama.

Oma tegevuses tuleb olla täielikult keskendunud, olla mõttega oma keha sees ja tühjendada pea kõigest üleliigsest.

Kõigepealt on vaja õppida lõdvestama iseennast, oma keha ja vaimu. Alustada tuleb sellest, kuidas luua sisemist rahu ja saada ühendus oma keha ja meelega. Seda ei teki, kui keha on pinges ja meel igapäevamuredest tulvil.

Qigongi harjutuste hüvesid võite tunnetada juba viie-minutilise harjutamise järel. Qigongi tegemine ei nõua painduvust, füüsilist ettevalmistust ega jõudu, vaid annab seda meile vastutasuks.

Need harjutused ei ole mõeldud ainult tervetele inimestele, vaid ka hõivatud ja väsinud töoinimestele, kellel on enda jaoks vähe aega. Harjutused aitavad oma vaimul keskenduda kõigele, millega me tegeleme.

Tervetel inimestel aitavad qigongi harjutused erinevaid

QUIGONGI tehnikad:

- tugevdavad qi'd ning organite ja kudede talitlust;
- parandavad vereringet;
- vähendavad stressi;
- alandavad vererõhku;
- vähendavad kroonilist valu;
- tugevdavad immuunsust;
- ennetavad haigusi;
- aitavad „tühjendada vaimu“;
- aitavad leida tagasiteed iseenda juurte juurde;
- loovad üldise heaolu ja kergendustunde;
- annavad hea tuju, vaba ja lõõgastunud oleku;
- aitavad säilitada nooruslikkust ja ilu;
- mõjuvad positiivselt vaimule, närvisüsteemile ja kogu organismile.

haigusi ennetada, qi'd ehk eluenergiat meditatsiooni teel kõrgemaks energiaks muuta, n-ö „vaimu tühjendada“ ning leida tagasiteed iseenda juurde.

Haigete inimeste jaoks saab qigongi kasutada kui ravi-meetodit. Süstemaatiline ja regulaarne harjutuste tegemine tugevdab qi'd ja organite ning kudede talitlust, soodustab seeläbi tervenemist ning loob üldise heaolu ja kergendustunde. Lisaks aitab qigong tagada hea tuju ning vaba ja lõõgastunud oleku. Harjutuste tegemine toetab nooruslikkuse ja ilu säilimist ning mõjub positiivselt nii vaimule, närvisüsteemile kui ka kogu organismile.

Qigongi harrastamist seostatakse ka parema vereringe, vähenenud stressi, alanenud vererõhu, krooniliste valude leevendamise ja paranenud immuunsüsteemiga.

Kui ma ütlen, et qigong võib muuta teie elu, siis teen seda oma kogemusele tuginedes. Olen tegelenud hiina tervisevõimlemise erinevate vormidega juba 25 aastat - alustasin

taijiga, hiljem liikusin qigongi juurde. See on aidanud mind üle saada kaasasündinud seljaprobleemist, olla terve ja tegus. 13 aastat olen ma õpetanud ka teistele qigongi.

Olles teinud pidevalt qigongi harjutusi, ei märkagi ma enam Eestimaale saabuvat pimedat aega, sest kehas on piisavalt energiat. Päikese puudust tunne neme tavaliselt siis, kui kehas langeb energiatase ja vajame uuesti laadimist. Selliseks laadimiseks on väga hea alustada qigongi harjutustega.

Miks ma olen nii kaua qigongiga tegelenud?

Minu õpetaja Zhong Yuan Qigong Meister [Xu Mintang](#) on sõnastanud qigongi tähenduse nii: "Praktiseerides qigongi te arendate ennast ja teist saab terviklik inimene. Te saavutate tervise, tarkuse, teadmised ja võimed. See protsess ei sõltu vanusest. Qigongi abil on teil vanaduses paremad oskused, teil on alati huvitav elada ja te ei ole sõltuvuses oma füüsilisest kehast. Ja kuni viimase minutini on teil jõudu, et teha seda, mida teil on vaja teha."

LIIGESTELE OLULISED TOIDULISANDID



TRIIN
TERASMAA

toitumisterapeut ja
Pharma Nordi koolitaja
www.terviseruum.ee

Tervete luude ja liigeste eelduseks on organismi vajalike toitainete kättesaamine. Olenemata sellest, kui tervislikult me toitume, ei ole see tänapäeva toidu puhul enam kahjuks võimalik - siis tulevad appi toidulisandid. Millised on luude ja liigeste jaoks olulised vitamiinid ja mineraalid?

SELEEN

Üks tähtsatest mineraalainetest liigeste jaoks on seleen, mille raskel puudusel võivad tekkida probleemid liigestega.

Uuringud on näidanud, et Euroopa ja sh Eesti piirkonnas on muld seleenivaene, millest tulenevalt ei ole ka toidus piisavalt seleeni. Samuti on arvukad uuringud tõendanud Eesti rahvastiku seleenipuuduse (alla 80 mcg/l).

Luude tervist mõjutavad ka raskemetallid alumiinium ja plii. Alumiinium võistleb kaltsiumiga ja takistab luude remineraliseerumist ning plii koguneb luudesse. Siin tuleb abiks seleenidefitsiidi likvideerimine, kuna seleen seob endaga raske-metalle.

KOLLAGEEN

Vanusega hakkab organismis vähenema liigestele olulise kollageeni tootmine. Kollageen on liigesekõhre osa ning seda on vaja terve luu ning liigese säilitamiseks.

Kollageeni sünteesi organismis toetab C-vitamiin. Lisaks C-vitamiinile on meil vaja seleeni, väävlit, vaske ja räni. Kvaliteetset luukude ei ole samuti võimalik valmistada, kui kehas on vähe C-vitamiini.

Kollageenilisandi tarbimisega tasub olla ettevaatlik. Selle liig võib vähendada aminohappe L-trüptofaani imendumist ja kasutamist organismis.

GLÜKOOSAMIIN

Glükoosamiin ning kondroitiin on liigesekõhre olulised komponendid. Uuringutele tuginedes võib väita, et need takistavad liigese kõhre lagunemist ning omavad teatud põletikuvastast toimet, aeglustades seeläbi osteoartriidi protsessi.

Glükoosamiini tasub võtta sulfaadi vormis, sest selle toime on teaduslikult uuritud ja dokumenteeritud. Väävel sulfaadi koostises kindlustab selle, et glükoosamiin transporditaks liigese kõhre.

VITAMIIN D

D-vitamiini tähtis ülesanne on viia kaltsiumi seedekulglast verre ning reguleerida kaltsiumi ja fosfori ainevahetust ning seega otseselt ka luude arengut. D-vitamiini puuduse korral ei ole luude ja hammaste ehituseks piisavalt kaltsiumi. D-vitamiini defitsiiti seostatakse muuhulgas

reumatoidartriidi, osteomalaatsia ja osteoporoosiga.

VITAMIIN K

Vitamiin K on oluline kaasfaktor vitamiin D jaoks ning nad töötavad koos, et tugevdada luid. Vitamiin D aitab kehasse kaltsiumi tuua, vitamiin K aga aktiveerib valgud, mis suunavad kaltsiumi luudesse ja hammastesse. Uuringud näitavad, et keskealistel ning vanematel inimestel võib olla sellest puudus. K-vitamiini võttes tuleks eelistada K2-vitamiini menakiinon-7 (MK-7) vormis.



Tervist puudutavate probleemide puhul tuleb läheneda süsteemselt, tervikut arvestades. Oluline on meeles pidada, et toidulisandite tarvitamine tuleks läbi arutada selles valdkonnas pädeva spetsialistiga, kuna nende liigne tarbimine võib omakorda tekitada terviseprobleeme.



FOTO: canva.com

TRIINU RETSEPTID

SEEMNELEIVAKESED



TRIIN:

"Seemneleivakesi saab süüa pestoga, leivamäärdega, tööle vahepalaks kaasa võtta või lastele kooli kaasa panna, Seemnete valiku osas ole loov!

Seemneleivakeste näol on hea võimalus teha kiirelt ise vahepalaks suupiste ilma säilitusainete ja muude kehale mittevajalike aineteta. Seemnete näol saate olulisi erinevaid taimseid rasvu ning retseptis on kasutatud toortatrajahu, mida muidu meie toidulauale ju igapäevaselt ei satu. Hea võimalus laiendada oma menüüd!"

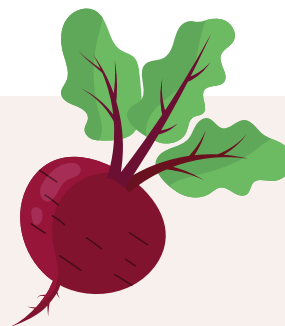
VAJA LÄHEB:

50 g seemnesegu
50 g kõrvitsaseemneid
50g mooniseemneid
2 muna
75 g toortatrajahu
8 spl oliivõli
soola, pressitud küüslauku
rohkest maitseürte (nt tüümian)

TEE NII:

- Sega kõik koostisosad kokku ja suru õhukese kihina küpsetuspaberiga vooderdatud ahjuplaadile.
- Küpseta eelkuumutatud ahjus 170 kraadi juures 25 minutit, kuni kiht hakkab omandama kerget kuldset tooni.

PEEDIHUMMUS



VAJA LÄHEB:

340 g konserveeritud herneid
(võib asendada kikerhernestega)
1 lehtpetersell potis
1 till potis
1 basiilik potis
1 keedetud peet
1 suurem küüslaugu küüs
0,5 tl himaalaja soola, veidi pipart
2 tl kukeseenepulbrit või nõgesepulbrit
või muud taimset pulbrit
150 ml ekstra neitsioliiviõli

TEE NII:

- Haki roheline kraam väiksemaks ning lisa koos teiste koostisosadega köögikombaini.
- Valmista segu ning hoia külmkapis.
- Peedi võib välja jätta või asendada näiteks suvikõrvitsaga.

TRIIN:

"Hummus on hea vahepala - valmista kohe mitmeks päevaks, et oleks hea ka kaasa võtta.

Hummuse puhul soovitan samuti olla retsepti osas loov. See on hea võimalus tarbida rohelist lehtvilja, mis omab põletikuvastast toitaineid - need annavad meile palju erinevaid vitamiine ja mineraalaineid, on nn Eesti kohalikud superviljad. Nende tarbimine toetab meie immuunsuse toimimist!"

VIIS MINUTIT ENDA HEAKS



SILVIA PÜTSEP

Reumatoloogia
Tervisespetsialistide Selts
silviaputsep@gmail.com

Psühholoogidel on erinevad vaimse tervise "tööriistakohvrid". Nad tegelevad nii sassis suhete, leina, mäluprobleemide, väärtusvõime kui ka puuduliku unemustriga, lisaks sellele **lõõgastusmeetodite** õpetamisega. Seekord tutvustan kõige lihtsamat neist, mida saab igaüks kodus järele proovida.

Lõõgastusmeetodid sobivad stressi, ärevuse, valu, mälu ja keskendumisvõime parandamiseks. Tööl käivad inimesed suudavad tihti panna ennast kihutama nagu orav rattas ega oska õigeaegselt sellelt rattalt maha tulla. Sellega kaasneb ületöötamine ja muudki psühhosomaatilised tervisemured. Et elukarussellilt korra sisse astuda, soovitan alustada vieminutiliste lõõgastusharjutustega. Samuti sobib lõõgastuspauz valu leevendamiseks, kui oled kodu- või aiatöödega endale liiga teinud. Muidugi oleneb palju ka sellest, milline valu on ja kas on vajadus võtta lisaks valuvaigistit.

Mitu lõõgastuspauzi inimene päeva jooksul teeb, on tema enda valik - kõigil meil on ju erinev elu- ja töökorraldus. Alusta kas-

või ühest pausist päevas, see on alati parem kui mitte midagi enda jaoks teha ja lubada. Kui pole kuhugi kiiret, siis võib vahel lõõgastuspauzi ajal ka uni peale tulla - see on kehale hea puhkus. Kui aga ei ole võimalust endale unepauzi lubada, siis tasub äratuskell helisema panna.

VIIE MINUTI LÕÕGASTUSHARJUTUS

Heida voodisse pikali. On hea, kui keegi sind ei sega. Vajadusel pane endale peale kerge tekk või pleed. Ole selja peal ja leia endale mugav asend, see aitab rahuneda.

Soovitav on sulgeda silmad ja olla vaikuses. Kui see ei sobi, võib taustaks mängida rahulikku muusika.

Alusta nii, et hingad sügavalt sisse ja seejärel sügavalt välja, soovitatavalt 10-15 korda. Et lugemine sassi ei läheks, võid kasutada oma sõrmi hingamiskordade lugemiseks.



Peale esimest hingamistsükli, hinga veelkord 10-15 korda sügavalt sisse ja välja ning seekord mõtle samal ajal valutava koha peale. Kujutle, et sisse hingates tood kehasse valge, kerge ja puhta energia, mille viid valulikkude kohtadele oma kehas. Välja hingates kujutle, et viid valu ja haiguse kehast välja. Kui otseselt midagi ei valuta, siis täida sisse hingates mõttes kogu keha valguse ja tervisega ning välja hingates vii kehast välja see, millest sul on vaja vabaneda - murest, leinast, väsimusest või stressiallikast.



Kolmandas hingamistsüklis hinga uuesti 10-15 korda sügavalt sisse ja välja.

Kui on võimalus, pikuta ja puhka veidi veel peale harjutuse tegemist. Kui on aga vaja tegemisi jätkata, siis tõuse aeglaselt.

Soovitan igaühel seda lõõgastusharjutust proovida ning tunnetada peale seda, kui tänulik on meie keha selle eest, et andsime talle meeldiva lühipuhkuse.



FOTO: canva.com



edgar
stene
prize



Euroopa Reumaliiga EULAR kutsub osalema iga-aastaselt EDGAR STENE AUHINNA esseekonkursil. Konkursi eesmärgiks on tõsta teadlikkust reumaatiliste haiguste osas ning toetada ja kaasata kogukonda läbi liikmesorganisatsioonide tegevuste.

Osaleda võivad kõik vähemalt 18-aastased reumaatilise haigusega (s.o. luu-, liigese-, lihase- ja sidekoehaigused ning vas-kuliidid e. veresoonepõletikud) inimesed. EESTI REUMALIIT kohaliku patsiendiorganisatsioonina valib välja parima essee kohalikul tasandil ning edastab selle EULARi rahvusvahelisele konkursile.

Seekordse konkursi teema on:

"KUIDAS REUMAATILISE HAIGUSE RAVI ON MÕJUTANUD MINU TULEVIKULOOTUSI"

- Millised on olnud sinu suurimad väljakutsed ja mis on sind sel teekonnal motiveerinud?
- Millised olid sinu lootused enne ravi ja millised on need täna?
- Kes saatis sind sinu teekonnal - pere, arstid ja/või sõbrad?
- Sinu ootused ja tulevikunägemused.

AUHINNAD

EESTI REUMALIIT paneb välja auhinnad Eesti kolme parema töö autorile. EULAR rahvusvahelisel konkursil on samuti kolm auhinnalist kohta. Loe täpsemalt [SIIT](#).

KUIDAS OSALEDA?

Essee peab olema esitatud eesti keeles ning ei tohi mahult ületada 2 lk (trükitud tekst, kirjastiil Arial 12-punkti, üherealine reavahe). Kõik tööd peavad olema esitatud MS Word doc/docx formaadis. PDF faile ei aktsepteerita. Esseed peavad olema avaldamata originaaltekstid ning kirjutatud ühe inimese poolt.

EESTI REUMALIIT ootab esseed hiljemalt **5.detsembriks 2021.a.(k.a.)** e-mailile reuma@reumaliit.ee, märksõnaks EDGAR STENE.

EESTI REUMALIIDU Edgar Stene auhinna žürii kuulutab tulemused välja **14.jaanuaril 2022.a.** ning edastab võidutöö rahvusvahelisele konkursile hiljemalt 20.jaanuariks 2022.a.

Rahvusvahelise esseekonkursi tulemused kuulutatakse välja **15.märtsil 2022.a.** ning auhinnad antakse üle Kopenhaagenis Euroopa reumatoloogiakongressi EULAR 2022 avapleenumil 1.juunil 2022.a.

Täpsemaid juhiseid ja auhinnainfo leiad [SIIT](#).

EULAR info ja varasemad esseed:

https://www.eular.org/pare_stene_prize.cfm

INFO : INGRID PÖLDEMAA, reuma@reumaliit.ee, +372 522 4479

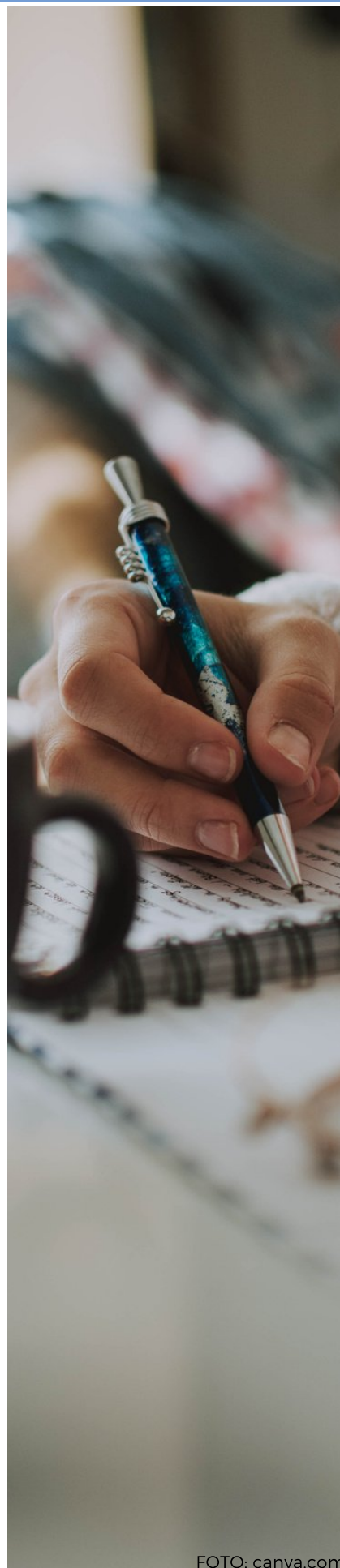


FOTO: canva.com

ELU PSORIAATILISE ARTRIIDIGA



Õie reisil Montenegros. FOTO: erakogu

ALGUS

Paarkümmend aastat tagasi diagnoositi mul psoriaatiline artriit. Tagasi vaadates usun, et aastatega kuhjunud läbielamised ja madal enesehinnang olid suureks tõukejõuks haiguse tekkele. Igapäevaelu oli väga pingeline ning ma ei osanud tollel ajal kusagilt tuge ega psühholoogilist abi otsida.

Kui ma haigestusin ja arsti juurde läksin, ei uskunud kohalik reumatoloog kahjuks minu kaebusi ning see tegi meelega veelgi kurvemaks. Läks peaaegu aasta, enne kui üks teine arst soovitas mul pöörduda Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloogia osakonda.

Nüüdseks olen olnud kaks-kümmend üks aastat igapäevaselt valudes ja tarvitanud lisaks baasravile - bioloogilisele ravile, mida olen saanud 13 aastat - ka teisi valuvaigisteid. Väga palju abi ja nõuandeid olen saanud Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloogia osakonna erinevatelt arstidelt ja õdedelt.

ELUMUUTUS

Ühel hetkel tuli minu ellu arvuti ja sealse suhtluse kaudu leidsin endale

mõttekaaslase ja hingesugulase. See andis mulle tohutu energia, et lõpetada abielu alkohoolikuga ja alustada uut elu. Praeguse elukaaslasega oleme koos elanud 17 aastat, mil olen õppinud end hindama. Elukaaslane on samuti terviserikkega, seetõttu sobime hästi ka hingeliselt. Täiendame teineteist ning meile meeldib käia koos looduses, teatris ja kontsertidel.

Suur ja positiivne elumuutus on olnud ka seoses palgatööga. 13 aastat tagasi sain teada, et võin oma haiguse tõttu voodihaigeks või ratastooli jääda, mina aga soovisin minna tööle kaubandusse. Alguses arstid mu soovi toidupoodi tööle minna heaks ei kiitnud, kuid hiljem avastasid, et mu tervisenäitajad läksid paremaks.

Meil on väga toredad ja meeldivad kliendid, kellelt ma saan positiivset energiat. Tänu sellele suudan vahepeal ära unustada oma valud ja selle, et haige olen. Kõike ma oma tervise tõttu teha ei saa, siis tulevad appi mõistvad ja hoolivad töökaaslased. Tänu kolleegidele ja suurepärastele klientidele sain julguse osaleda mitmel korral meie asutuse parima teenindaja võistlusel, kus olen saavutanud auhinnalisi kohti - see on tublisti tõstnud mu enesehinnangut.

PIIRANGUD

Minu tervisele ei meeldi niisked ja külmad ilmad, siis on valud tugevamad. Haigusest on kaasatud kõik minu liigesed ning ravimite tagajärjel ka siseorganid. Varem nautisin kudumist ja õmblemist, mis olid head pingete maandajad - neid tegevusi mu käed enam teha ei lase. Ma ei saa valude tõttu pikalt seista, istuda ega käia, ei suuda kükitada ega põlvili olla. Mitmeid kordi on opereeri-

Rubriik "MINU LUGU" toob lugejateni reumaatilise haigusega inimeste lood.

Seekord jagab oma kogemust Lääne-Viru Reumaühingu liige
ÕIE SAMMA.

tud labajalgu ning seetõttu ei saa ma koduseid töid hästi teha - näiteks koristada, puid tuppua ja ahju kütta, lund rookida. Käed ei suuda keerata ei purgikaasi ega pudelikorke, kartuleid koorida ei saa samuti. Paarist kilost raskemaid asju ma kanda ei jaksa - mees tassib poekoti autosse ja tuppua. Ka kodused tööd on enamasti mehe õlul.

Meil on oma aed, aga juba paarkümmend aastat ei saa ma seal eriti midagi teha ning seetõttu on seal vaid mõni lillepeenar. Tõstan oma tuju teiste kasvatatud lilledega!

Reumaatiliste haigustega on enesetunne ja tervis iga päev väga erinev. Olen aja jooksul leppinud sellega, et on tegevusi, mida ma ei saa ega jaksa teha ning teengi täpselt seda, mis on võimalik.

TOIMETULEK

Mul on abielust kaks imetoredat poega (33- ja 30-aastane), kes armastavad ja hoiavad mind väga ja mina muidugi neid. Nad on väga julgustavad ja positiivse maailmavaatega, käivad tihti kodus ning aitavad igapäevast toimetuste juures. Kõige parem kvaliteetaeg on olnud koos poegadega reisides - oleme käinud Türgis, Montenegros ja Küprosel. Kardan kõrgusi, aga ingveritabletid aitavad sellel puhul väga hästi ning pojad oskavad mind motiveerida ka mägesid avastama.



Kui pojad kodust oma elu elama läksid, võtsime mehega musta labradori Rocky, kes on 8-aastane ja meile kui lapse eest! Räägitakse, et kassidel on omadus võtta inimestelt haigusi - meil on aga koeral juba kaks aastat liigesed haiged. Vaatamata sellele on ta tervele perele kuhjaga energiat jaganud. Tänu koerale suudan ma igal vabal päeval käia kepikõndi tegemas, mis leevendab mu valu- sid ja aitab unustada igapäeva- mured.

Energiat ja elurõõmu annab ka suhtlemine sugulaste ja sõbrannadega.

Suurepärane on käia looduses ja avastada koos mehega erinevaid paiku. Üritame paar korda aastas veeta nädala Värskas Sanatooriumis, sealne õhk ning vee- ja mudaprotseduurid on liigestele väga kasulikud. Palju energiat saan ka autoga sõites.

Läbi elu on minu kõige parem ravim olnud nii liikumise kui ka murede ja pingete osas tantsimine. Oskan kõik oma pinged tantsupõrandale maha raputada! Tihti terved inimesed ei mõista, kuidas ma tantsida saan, aga pikalt käia mitte. Sellele on lihtne seletus - tantsides ei pea terve keha raskust kandma ühel või teisel jalal. Sama on ka kepikõnniga - käed võtavad pool koormust enda kanda.

Tänu haigusele olen õppinud iga momenti elus hindama, elama ja olema tänases päevas ning seda nautima. Muretsemine ja negatiivsus teevad enesetunde ainult hullemaks, seda olen kogenud kahjuks läbi enda tervise. Otsin pidevalt elus positiivsust!

TEISTELE TOEKS

Tol ajal, kui mina haigestusin, ei olnud kogemusrõustajaid olemas ning paljudel kordadel haiglas viibides vahetasime patsientidega omavahel kogemusi. See andis jõudu ja energiat ning teadmise, et ma ei ole haigusega



Õie elukaaslasega ühisel juubelil 2021.aasta suvel. FOTO: erakogu

üksi. On haiglakaaslast, kellega oleme suhelnud juba paarküm- mend aastat ning üksteisel ka külas käinud.

Olen kaua soovinud aidata oma kogemusi jagades teisi sarnase haigusega inimesi. Teadmine, et inimene ei ole oma murega üks, teeb tugevamaks ja annab elu- jõudu juurde.

Tahaksin väga, et uute haigete tee õige abini oleks kiirem. Kuna arstidel on tihti pikad järjekorrad ning varajase artriidi kabinetist ei pruugi inimene kuulnud olla, siis saavad toeks olla kogemus- nõustajad, kes annavad inimesele esmase info, kuhu üldse oma tervisemurega peaks pöörduma.

Nüüdseks hakkangi ise lõpetama kogemusrõustaja eriala, praktika on veel pooleli. Olen ka REUMA- TOLOOGIA TERVISESPETSIALIS- TIDE SELTSI liige ning jagan mee-

leldi infot kogemusrõustamise kohta.

Hea, et on olemas kohalikud reumaühingud ning neid koondav EESTI REUMALIIT. Ühingutes jagatakse tervise- muresid ning kutsutakse eri- nevaid lektoreid rääkima nii tervisest kui ka teistel olulistel teemadel. Olen ka ise viiendat aastat LÄÄNE-VIRU REUMA- ÜHINGU juhatusel liige.

Julgustan inimesi end rohkem avama ning pöörduma piir- kondlike reumaühingute ja kogemusrõustajate poole. Haigust tuleb võtta nagu sõpra, mitte nagu vaenlast ning õppida temaga koos elama.

Elu tuleb nautida ning iseennast väärtustada!

KONTAKT:

Õie Samma

oies12342@gmail.com

LÄÄNE-VIRU REUMAÜHING

EKSKURSION MOE PIIRITUSTÖÖSTUSE MUUSEUMISSE

27. juulil suundusime Moele, kus meid võttis vastu muuseumi juhataja KERTU KARUS, kes oli meile ka giidiks. Tema kuulub samuti EESTI REUMALIIDU rida-desse.

Moe Piiritustööstuse muuseum asub XVIII sajandil ehitatud Moe mõisa viinaköögi majas ja XIX sajandil ehitatud piiritusvabrikus. Moe muuseum ja territoorium on läbinud väga ulatusliku uuenduskuuri, muuseum taasavati käesoleval aastal. On palju põnevat uudistamist!

Tekst ja foto: ELLE POHLAK



SAAREMAA REUMAÜHING

ÕHTUSEMINARID

Õhtuseminaride sarjas "TOITUMISE JA LIIKUMISE JÕUD" toimus 15. juulil seminar teemal „KUIDAS HOIDA STABIILSET VERESUHKRUT“, mida juhtis toitumisharidustaja EVA LEEDO-TOWNEND.

Eva on lõpetanud Kopenhaageni Ülikooli toitumisteaduste magistriõppe, eelnevalt on ta tege-lenud toitumisteaduste teadusuuringutega ning töötanud toiduainetööstuses. Lisaks olnud Reumakirja kaasautor ja toitumisteadlane ekspert. Hetkel on ta vabakutseline toitumisharidustaja ja töötab ka tulevaste toitumisharidustajate eksami-neerijana.

Lisainfo Eva teadusuuringute ja töökogemuse kohta: <https://www.linkedin.com/in/evaleedo/>

Lisaks kasulikele teadmistele veresuhkru tasemest ning selle mõjust organismile saime ülevaate värsketest teadusuudistest seoses tervisliku toitu-misega. Üheskoos valmistasime Taani mõjutus-tega tervislikke ampse. Valmisid gluteenivabad seemneleivakesed, mille käigus saime soovitusi, kuidas neid süüa leiva ja saia asendajana. Magus-roaks olid imelihtsad suhkru- ja gluteenivabad maiuspalad. Osalejate huvi oli suur ja paljud lisasid need toidud ka oma igapäevamenüüsse.

Tekst ja fotod: INGRID PÖLDEMAA



SAAREMAA REUMAÜHING ÕHTUSEMINARID



21. juuli õhtul toimus SAAREMAA REUMAÜHINGU õhtuseminaride sarja viimane üritus *VESIVÕIMLEMINE KARUJÄRVE KÄMPINGU VÄLIBASSEINIS.*

Vesivõimlemist juhendas füsioterapeut KARINA TALK.

Karina on füsioterapeudina töötanud üle viie aasta, lisaks haiglatööle teinud koostööd erinevate spordiklubide ja invaühingutega ning juhendanud rühmatreeninguid. Oma füsioterapeudi õpinguid alustas ta Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis, millele järgnes magistriõpe Tartu Ülikoolis; sellele lisaks toitumisharidust ja fitness- ja jõusaalitreeneri kutse omandamine.

Oma töös väärtustab ta ennekõike teaduspõhist lähenemist ning inimeste liikuma julgustamist läbi positiivse suhtumise. Karina on olnud ka minu füsioterapeut. Ta on pühendunud oma tööle ja ootab, et patsiendil oleks tõeline soov end ise aidata.

Karujärve on armastatud puhkekoht nii kohalike kui ka turistide hulgas. Omanikud on panustanud ka liikumisraskustega inimeste heaolu parandamisse ja see teeb heameelt. Välibasseinid ja ujukai on väga harukordsed meie saarel ning hea ligipääs annab võimaluse suvel basseinis ujumist ja võimlemist nautida.

Ürituse toimumise päeval oli väga tuuline ja muutliku pilvisusega ilm, kuid see ei seganud meid põrmugi. Uljad saare naised ei peljanud tuult ja tormi ning kohal oli üle 20 osaleja. Igaühel oli võimalik kolme basseini hulgast valida endale sügavuselt sobiv.

Päeva lõpul olid kõigil näod naerul ja hea meel iseenda üle. Nutikamad olid kaasa võtnud ka termosd sooja teega.

Vesivõimlemine on parim liikumisviis paljudele liigesehaigetele ja osalejate hulgast tuli ettepanekuid seda järgmisel suvel iganädalaselt tegema hakata.

Tekst ja fotod: INGRID PÖLDEMAA



EESTI PSORIAASILIIDU SUVEKOOL OTEPÄÄL

EESTI PSORIAASILIIDU suvekool toimus 31.juulist 1.augustini Otepääl Karupesa hotellis. EESTI REUMALIIT oli samuti kaasatud suvekooli korraldusse – otsustasime jõud ühendada, kuna ka meie inimestele olid antud teemad olulised. Osalejate rahuoluhinnangust selguski, et teemade valik oli väga huvitav.

Esimese päeva programmis oli füsioteraapia teenuse kättesaadavus, millest rääkis füsioterapeut MERLE LEINER (fotol). Ettekanne oli väga kompaktne ning ülevaatlik - saime palju kasulikku infot.

Füsioterapeut ja kutsetunnistusega lümfiterapeut KERSTI TOOTS tegi ettekanne teemal, mis oli meie liikmetele uudne. Saime head nõu, kuidas teha vahet lümfostaasil ja muul tursel.

Teine päev oli sama huvitav ning algas ligipääsetavuse ning huvikaitse teemadel.

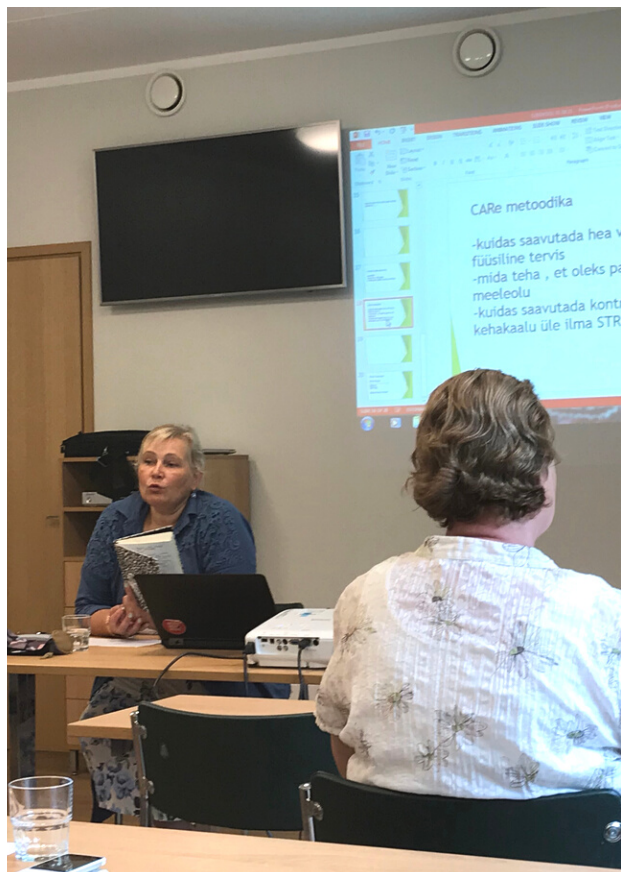
Tinnitusest ja sellest tulenevatest sotsiaalsetest probleemidest rääkis EESTI VAEGKUULJATE LIIDU ja HIIUMAA VAEGKUULJATE ÜHINGU juhatuse liige ENE OGA.

Päeva lõpetas meie liidu uus juhatuse liige ja psühholoog SILVIA PÜTSEP (fotol). Toitumisharjumustest ja nende muutmist toetavatest soovistest arutamine andis osalejatele jutuainet terveks päevaks.

Samuti tegime koos lõõgastusharjutusi ja saime kaasa häid näpunäiteid. Leia Silvia poolt soovitatud lõõgastusharjutus ka käesolevast ajakirjast lk 14!

Olid toredad ja sisukad päevad Lõuna-Eestis. Aitäh EESTI PSORIAASILIIDU juhile GEORG JURKANOVILE korralduse eest ja jaksu edaspidiseks!

Tekst ja fotod: INGRID PÕLDEMAA



EESTI REUMALIIDU KÄIMISPÄEV PÕLVAS

Käesoleva aasta 4. septembril toimus Põlvas Intsikurmu laululaval EESTI REUMALIIDU ja PÕLVA REUMAÜHINGU koostöös traditsiooniline käimispäev. Kuulsasse Intsikurmu oli erinevatest reumaühingutest üle vabariigi kokku tulnud ligi 200 osalejat, kellest 160 Eesti Reumaliidu liikmed. Koos veedeti üks aktiivne ja tervislik päev.

Alustuseks tervitas Põlva valla poolt käimispäevast osavõtjaid abivallavanem JANIKA USIN. Käimispäeva juhtis Eesti Reumaliidu juht INGRID PÕLDEMAA.

Enne rajale minemist näitas NELLI PÕLDMÄE Eesti Kepikõnni Liidust ette mõned soojendusharjutused ning siis oligi aeg kõndima minna, valides 1- või 3-kilomeetrise distantsi. Lisaks sellele toimusid tervisealased ja kogemusnõustamised ning muidugi pakuti ka kehakinnitust.

Pärast lõunapausi tutvustas RIINA HEIN Hiina enesetervendamise meetodeid ning päeva aitasid lõõtsapealinnas Põlvas meeleolukalt lõpetada HEINO ja TÕNIS TARTES.

Korraldajate poolt suured tänud PÕLVAMAA PUUETEGA INIMESTE KOJALE, kõigile toetajatele ja osalejatele.

TEKST: Niina Siirmann, Põlva Reumaühing

FOTOD: Riho Semm

Vaata pilte ka meie [FACEBOOKI](#) lehelt!



EESTI REUMALIIDU KÄIMISPÄEV PÕLVAS



FOTOL PAREMALT: Põlva abivallavanem Janika Usin, Eesti Reumaliidu juht Ingrid Põldemaa ja Põlva Reumaühingu juht Niina Siirmann.



TARTU REUMAÜHINGU liikmed käimispäeval.



LUUPUSETEEMALINE VEEBIKONVERENTS



INGRID PÕLDEMAA

ERL, LUUPUSE SELTS
ingrid@reumaliit.ee

Septembri lõpus osalesin luupuse patsiendi-organisatsioonide Euroopa katuseorganisatsiooni LUPUS EUROPE aastakonverentsil. Nagu pea kõik üritused, on ka luupuseorganisatsioonide poolt oodatud sündmus kolinud veebi ning seega mugavalt ligipääsetav.

LUPUS EUROPE on üle-euroopaline katuseorganisatsioon, mis koondab luupusehaigete esindusühinguid üle Euroopa. Organisatsiooni peakontor asub Brüsselis ning liikmesorganisatsioone on kahekümne kahest erinevast Euroopa riigist, sealhulgas Eesti Luupuse Selts.

Kord aastas korraldab LUPUS EUROPE konverentsi, mis seekord leidis aset veebis 24. – 26. septembril. Iga aastaga on konverents muutunud järjest sisukamaks. Seekord oli kahepäevases programmis kümme ettekannet, lisaks üldkoosolek ja ühine kohtumisõhtu.

Ettekanded puudutasid muuhulgas luupusehaigetele vajalikke ravimeid, luupusehaigete sotsiaalset elu, suhtlemist arstide ja muu meditsiinipersonaliga jms.

Hetkel on aktuaalne teema muidugi vaktsineerimine, millest rääkis lähemalt prof MARTA MOSCA.

COVID-19 vastu vaktsineerimine ning lisaks veel kolm erinevat vaktsiini on luupusehaigetele hädavajalikud.

Gripivaktsiini ja COVID-19 vastu vaktsineerimise puhul soovitatakse kahe vaktsineerimise vahele jätta vähemalt kuu. Teatud ravi puhul ei teki peale vaktsineerimist eriti palju antikehasid - see ei ole luupuse mõju, vaid tuleneb ravimitest.

Peale vaktsineerimist on ravi muutmist vajanud vaid 5% luupusehaigetest. Ravi katkestada vaktsineerimiseks ei tohi, see on luupusehaigetele ohtlik. Paljudes maades on ette nähtud ka kolmas COVID-19 vaktsiini doos ja eriti juhul, kui antikehasid on vähe.

Kokkuvõtlikult võib öelda, et COVID-19 vaktsineerimise puhul ei ole ohuks luupuse haigus, vaid hetkel saadav ravi (immuunsust mõjutav ehk immunosupressiivne ravi).

LUPUS EUROPE

Convention 2021



a European Lupus Exchange

24–26 September | online

10

PRACTICAL SESSIONS
to improve your life with lupus

TULEKUL



REUMAFOORUM

Seekordsel EESTI REUMALIIDU 30. aastapäevale pühendatud REUMAFOORUMIL keskendutakse uuendustele reumavaldkonnas.

REUMAFOORUMI korraldajateks on Eesti Reumatoloogia Selts, Eesti Reumaliit ja Äripäeva Meditsiiniuudised ning üritus toimub 29. oktoobril Tallinnas, hotellis Swissôtel.

VAATA LÄHEMALT:

<https://pood.aripaev.ee/reumafoorum2021>



LUUPUSE SELTS KUTSUB KOHTUMISELE!

LUUPUSE SELTS kutsub seltsi liikmeid, lähedasi ja uusi huvilisi kohtumisele TALLINNAS, 4.DETSEMBRIL KELL 10:00.

Kohtumisel on võimalik omavahel tutvuda, kogemusi jagada ning arutada luupusehaigete olukorra ja vajaduste üle Eestis ja Euroopas.

Teises pooles toimub seltsi üldkoosolek. Võimalik on seltsi liikmeks astuda ning saada infot seltsi tegevuse kohta.

Suurepärane võimalus anda oma panus luupusehaigete hüvanguks.

OLED OODATUD!

Lisainfo: luupuseselts@gmail.com



KÜPROSE REUMALIIT REUMAFOORUMIL

Koostööprojekt KÜPROSE REUMALIIDUGA patsiendi eneseabiprogrammi arendamiseks jätkub. Loe lähemalt lk 25.

KÜPROSE REUMALIIDU esinduse vastukülaskäigu raames Eestis teeb Küprose Reumaliidu asepresident SOUZI MAKRI (pildil) ka ettekande REUMAFOORUMIL 29. oktoobril.

Tule kuulama!

TULEKUL KÜPROSE REUMALIIDU KÜLASTUS

Meie liit on juba üle kümne aasta olnud huvitatud self-management ehk eneseabi koolituste pakkumisest kohalikele haigetele.

Reumatoidartriidi haigete programm sai alguse 1978. aastal Stanfordi ülikooli õe KATE LORIGI poolt. See osutus väga edukaks ning sai riikliku rahastuse.

Mitmete uuringute põhjal jõuti järeldusele, et sarnase kogemusega inimene on programmi läbi viimisel sama hea kui spetsialist. Programmil on siiani USA-s riiklik tugi ning seda on laiendatud kroonilistele haigetele, vähi-haigetele, diabeetikutele jne.

Uuringud kinnitavad, et ühe programmi läbimisel, mis koosneb 2,5-tunnistest kohtumistest 5-6 järjestikusel nädalal, on positiivne mõju kaks aastat. Lisaks saadi kinnitust, et see vähendab kulusid ning on efektiivne ka üle 80-aastastel inimestel. Programmi viiakse läbi nii kontaktkoolitusena kui ka veebis ning mõlemad on efektiivsed.

2020. aasta märtsis käisid neli meie liidu koolitajat Küprosel õppimas programmi läbi viimist (pildil) ja nüüd on partnerite kord tulla Eestisse.

KÜPROSE REUMALIIDU asepresident ja programmi koolitaja SOUZI MAKRI tutvustab REUMA-



FOTO: Ingrid Pöldemaa

FOORUMIL täpsemalt programmi ja räägib kogemustest nende liidu näitel. 30. oktoobril toimub koolitus ja arutelu koolitaja kandidaatidele (patsiendid, lähedased ja õed, psühholoogid, kogemusnõustajad jne). Ootame kõiki huvilisi kuulama!

Meie kogemuste vahetamise programmi toetab Euroopa Reumaliiga (EULAR). Meie jagame Küprose Reumaliidule omakorda kogemusi Reumafoorumi korraldamisest ning koostööst reumatoloogia ja tervisespetsialistide liitudega.

LISAINFO: ingrid@reumaliit.ee

OSALE UURINGUS!



Käesoleva uuringu eesmärk on hinnata, millist mõju avaldavad reumaatilised haigused inimesele tema töös, hariduse omandamisel ja igapäevategevustes.

Uuringu läbiviijaks on EESTI REUMALIIT koostöös Euroopa Reumaliigaga (EULAR). Analoogne uuring viiakse läbi paljudes Euroopa Liidu riikides, et parandada kohalike reumapatsientide toimetulekut ning tõsta elukvaliteeti.

Reumaatiliste haiguste alla kuuluvad ligi 200 erinevat luu-, liigese- ja sidekoehaigust.

Palun vastake nädala jooksul, mitte hiljem kui **19. oktoober 2021.a.**

UURINGUS SAAD OSALEDA SIIN:
<https://forms.gle/4p1hRyE6nq7Yk7MD7>





KOOLITUS LIIGESEVALUST, ITK

2.novembril korraldab
Ida-Tallinna Keskhaigla kõigile
huvilistele veebikoolituse
"LIIGESEVALU PIINAB. KUST SAAKS ABI
JA KUIDAS ENNAST ISE AIDATA?"
Koolitajad on Cristel Heinmaa, Darja
Batšinskaja ja dr Karin Laas.
Loe lisa ja registreeri end [SIIN](#).

OSALE UURINGUS!

Kutsume osalema
TARTU TERVISHOIUKÕRGOOLLI poolt
läbiviidavas uuringus
**"Germaaniumit sisaldavate sokkide
mõju labajala vaevustele, funktsioonile
ning elukvaliteedile reumatoidartriidi ja
psoriaatilise artriidi korral".**
Uuringus osalemiseks kirjuta
kristiine.horrak@gmail.com
või helista +372 5161909.
Lisainfo: <https://bit.ly/3liEelH>

PATSIENDIMINUTID, KUKU RAADIO

27. augusti saates oli külaliseks endine
Ida-Tallinna Keskhaigla taastusravikliiniku
juhataja HEIDI ALASEPP,
kes on septembrist
sotsiaalministeeriumi asekancler.

Järelkuula saadet [SIIT](#).

PATSIENDIKOOL, PERH

Põhja-Eesti Regionaalhaigla
Patsiendikoolis oli septembrikuu
pühendatud reumatoloogiale.

Vaata siit:
[https://www.regionaalhaigla.ee/et/reu
maatilised-haigused](https://www.regionaalhaigla.ee/et/reumaatilised-haigused)

NOVAATOR, ERR TEADUSUUDISTE PORTAAL

Teadusnõukoja liige, Tartu Ülikooli
matemaatilise statistika professor
KRISTA FISCHER
räägib koroonaviirusest ja
vaktsineerimisest.

Loe ja vaata [SIIT](#).

KOOLITUS "PUUDEGA NAISE SEKSUAALSUS"

TARTU PUUETEGA INIMESTE KOJAS
14.oktoobril.
TASUTA!
Osalemiseks on vajalik registreerumine.

Vaata lähemalt:
<https://bit.ly/3myjPyB>

SAADE "TERVIST", ETV

ETV-s on alanud uus terviseteemaline
saatesari "TERVIST",
kus saatejuht KATRIN VIIRPALU avab
koostöös spetsialistidega erinevate
tervisemurede olemust, otsib vastuseid ja
kummutab väärarusaamu.

Vaata saadet siit:
<https://jupiter.err.ee/1608319490/tervist>

VIRGUTUSVÕIMLEMINE, VIKERRAADIO

Virgutusvõimlemine igal argipäeva
hommikul kell 11:05 Vikerraadios. Pika
eetritraditsiooniga saade aitab liigesed
liikuma ja teeb päeva reipamaks!

Kuula saadet E-R kell 11:05
või kuula järele [SIIT](#).

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

PÖLVA 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 5645 8118
luupuseselts@gmail.com
FB: Luupuse Selts /
Lupus Estonia

TARTU REUMAÜHING

Hele Lemetti
+372 5153 266
hele@reumaliit.ee

VALGAMAA REUMALIIT

valg@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 vastavab telefonile
6414 418 E-R kell 11-15.

TALLINNA LASTEHAIGLA REUMAÕDEDE NÕUANDELIIN

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

PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA NÕUANDELIIN

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

TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI REUMAÕE NÕUANDELIIN

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

LUUPUSE NÕUANDE MEILIAADDRESS

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