7.OKTOOBER 2020

REUMAFOORUM 2020

EESTI REUMALIIDU TEABELEHT

HEAD LIIKMED!



INGRID PÕLDEMAA

ERL juhatuse esimees

ingrid@reumaliit.ee

Kätte on jõudnud järjekordse traditsioonilise **Reumafoorumi** aeg. Seekord küll veidi hiljem kui tavaliselt, kuid käesoleval aastal ongi kõik teisiti.

Reumafoorumi kutsus ellu liidu kauaaegne juht **dr Oivi Aakre**, et keskenduda reumatoloogia valdkonna olulistele murekohtadele ja üheskoos leida lahendusi.

Enam kui kümme aastat tagasi oli oluliseks murekohaks kaasaegse bioloogilise ravi kättesaadavus ning heameel on tõdeda, et vaiksel sammul on meie patsientide olukord ja elukvaliteet pidevalt paranenud. Seeläbi on ka töövõime ja ühiskonnaelus aktiivne osalemine säilinud. See teeb vaid **rõõmu ja rahulolu** kogu meie liidu perele.

Reumafoorumi korralduses on meil alates eelmisest aastast mitmeid muudatusi. Lisaks tavapärasele foorumile, kus jagame mõtteid olulistel teemadel arstide, spetsialistide, ametnike ja poliitikutega, järgneb **koolituse** osa. On eraldi programm arstidele ja reumatoloogia tervisespetsialistidele ning patsientide esindajatele.



SISUKORD

2-4 TEGEVUSED

5-6 EULAR

7-8 UURING

9 PARTNERID

KONTAKTID

Programmi muudatus sai teoks tänu **heale koostööle** Eesti Reumatoloogia Seltsi, Reumatoloogia Tervisespetsialistide Seltsi ja Äripäeva Meditsiiniuudistega ning see on väga hästi vastu võetud.

Käesoleval aastal on fookuses seljavalu, kuna ligi 90% inimestest kogeb seda oma eluajal. Samuti on see tihti töövõime languse põhjuseks. Teema ei ole oluline vaid meile ja heameel on teada anda, et valminud on ravijuhend perearstidele ja samuti sisukas **juhendmaterjal patsientidele**. Seekord on teema käsitlus laiem ja räägime ka erinevatest seljahaige toetusvõimalustest töökohal kohanduse või erinevate rehabilitatsiooniprogrammide näol.

Reumafoorumi teabeleht on esmakordne ja annab hea võimaluse ka meie liidu tegemistega tutvuda. Soovin kõigile head lugemist ja **meeldivat Reumafoorumi kogemust** saalis või veebi vahendusel!

Ingrid

EESTI REUMALIIDU ARENDUSSEMINAR



INGRID PÕLDEMAA

ERL juhatuse esimees
ingrid@reumaliit.ee

KES? Eesti Reumaliidu juhatus, Reumatoloogia Tervisespetsialistide Seltsi esindajad, liikmesorganisatsioonide ja tugirühmade eestvedajad.

KUS? Tallinnas, Pirita kloostris

MILLAL? 2.-3.juuli, 2020

EESTI REUMALIIT on viimastel aastatel tegutsenud muutuste tuultes. See on täiesti mõistetav, kuna ka kõik meie ümber on pidevas muutuses. Paljude patsiendiühenduste murekohaks on järjepidevus - kuidas leida ja hoida eestvedajaid ning uusi liikmeid?

Oleme samm-sammult sellega tegelenud. Hetkel on meil 12 liikmesorganisatsiooni ja nii mõnedki neist on oma tegevuse kokku tõmmanud või hoopis peatanud. Sama tendents on ka mujal maailmas. Vabatahtlikuna ei jõua professionaalset huvikaitset teostada ning vaja on leida vahendid ja inimesed selle tegemiseks.

Paljud reumaatiliste haigustega aktiivsed vabatahtlikud on aktiivsed ka muudes valdkondades ning kaasaegne ja õigeaegne ravi on väga heade tulemustega. Tervis ja töövõime on paremad ning nii on ka võimalus ka sotsiaalselt aktiivsem olla. See on väga südantsoojendav ja järelikult on meie 29 aasta pikkune liidu tegevus olnud tulemuslik.

KODANIKUÜHISKONNA SIHTKAPITALI toel viisime läbi arenguhüppe ettevalmistava projekti, et koostada kaheaastane tegevuskava suuremate struktuurimuudatuste läbi viimiseks ning koostööpartnerite ja liikmetega info olemasolu ja vajalikkuse hindamiseks.

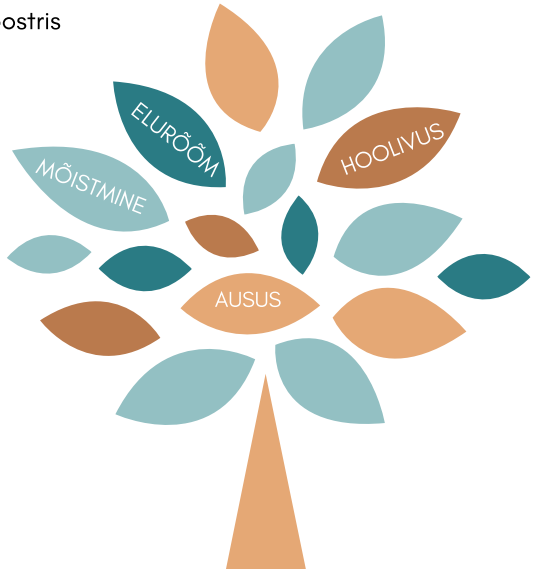
Vaatamata keerulise olukorrale kohtusime Pirita kloostri hubases keskkonnas ning jõudsime kahe päeva jooksul palju asju korda saata. Üheskoos kinnitasime EESTI REUMALIIDU väärtused ning panime kokku väärtuste puu. Sõnastasime väärtuste mõisted, mis on meie tegevuse aluseks. Kohal olid meie partnerid uuest REUMATOLOOGIA TERVISESPETSIALISTIDE SELTSIST ning uute haiguspõhiste tugirühmade eestvedajad. Säravad silmad ja soe tunne kannavad meid edasi ning tundsime end hoituna.



Foto: Eesti Reumaliit

Tahame liiduna olla olemas kõikidele reumaatilistele haigetele ning nende lähedastele. Loomisel on mitmed uued tugirühmad ja juba uuest aastast saavad meie liiduga otse liituda ka kõik huvilised. Liit pakub infot ja tuge haiguse ning toimetuleku kohta. Nii mõistame üksteist paremini ja negatiivsuse asemel näeme ka helgemat poolt.

Kui soovite lisainfot või hoopis ise uue tugirühma oma piirkonda luua, palun andke julgelt märku **reuma@reumaliit.ee**



Eesti Reumaliidu väärtuste puu

MEIE VÄÄRTUSED

AUSUS - Oma tegevuses ja info jagamises on ERL (Eesti Reumaliit) läbipaitev ja aus.
HOOLIVUS - ERL seab alati esikohale reumaatilise haige ja tema heaolu.
MÕISTMINE - Austame ja mõistame inimeste erilisust.
ELURÕÕM- Oleme veendunud, et elurõõm ja positiivsus on tervise alus, mis paneb silmad särama.

RAHVUSVAHELINE PROJEKT KÜPROSEL



INGRID PÕLDEMAA

ERL juhatuse esimees
ingrid@reumaliit.ee

KES? Eesti Reumaliidu esindajad Ingrid Põldemaa, Tiina Jasinski ja Reet Romet, Eesti Reumatoloogia Tervisespetsialistide Seltsi esindaja Silvia Pütsep.

KUS? Küpros, Nikosia

MILLAL? 10.-15.märts 2020.a.

Uus koostööprojekt EESTI REUMALIIDU ja KÜPROSE REUMALIIDU vahel, et välja töötada Eestile sobiv patsiendi eneseabi (*self-management*) programm.

Eelmise aasta oktoobris toimus järjekordne Euroopa Reumavastase Liiga (EULAR) patsiendist uuringupartneri (PRP) võrgustiku koolitus, kus osalesid meie liidust **Tiina Jasinski** ja **Ingrid Põldemaa**. Selle käigus mõistsime, et just nüüd on õige aeg varasemalt pooleli jäänud *Self-Management* (eneseabi) programmi välja töötamisega jätkata. Tutvusime esmakordselt vastavate programmidega juba üle kümne aasta tagasi. Programm sai alguse Stanfordi ülikoolist ning oli algselt suunatud reumatoidartriidiga patsientide toetuseks.

Paljud reumaliidud üle maailma pakuvad sarnaseid programme ja soovime ka Eestis seda arendada. Partneriteks leidsime KÜPROSE REUMALIIDU (CYPLAR), kes oli lahkelt valmis meile oma programmi tutvustama ja koolitused läbi viima. On ju tegemist kahe sarnase väikese riigiga. KÜPROSE REUMALIIT soovis kuulda meie kogemusi erinevate osapooltega koostöö tegemisel ja REUMAFOORUMI läbi viimisel.

Oma projektiidee ellu viimiseks saime toetust EULARilt ning kuni järgmise aasta lõpuni on meil võimalik tutvuda programmiga, analüüsida meie vajadusi ja võimalusi ning teha plaan programmi välja töötamiseks.

Esimese sammuna saime vahetult enne Covid-19 puhangut märtsi alguses külastada Küprose partnerit, kes viis läbi kahepäevase koolituse meie meeskonnale, kuhu kuulusid **Reet Romet, Ingrid Põldemaa, Tiina Jasinski** ja **Silvia Pütsep.**

olukorda Küprosel. Sellele järgnes intensiivne koolitusprogramm, kus tutvusime Küprose *Self-Managemendi* kursuse detailidega ja osalesime õppijatena. Koolitajateks olid patsientide esindajana **Souzi Makri** ja psühholoog **Persefoni Markidou**. Kokku on neil kolm välja õppinud koolitajat ning korraga on koolitajaid kaks.



Souzi Makri, tulevane EULAR PARE juht. Foto: Ingrid Põldemaa

Sissejuhatuseks tutvustasid liidu president **Marios Koulumas** ja peasekretär **Andri Phoka** meile oma liidu olulisi tegevusi, kampaaniaid ja reumaatiliste haigete

Souzi Makri on ka kohaliku liidu taastusravi ja koolituskeskuse juht, täiskasvanute koolitaja, EUPATI ekspert-patsient ja tulevane EULAR PARE juht.

Järgmise sammuna oli planeeritud vastukülaskäik REUMAFOORUMI ajal, tutvustav ettekanne foorumil ning koostöökohtumised. Kahjuks lükkub see edasi.
Õppereisi ajal sai selgeks, et sellist eneseabi koolitust on meil väga vaja ning mõelda tuleb ka veebi vahendusel läbi viidavale kursusele.
Oleme väga tänulikult võimaluse eest ning loodame tegevustega peagi jätkata.

Mittetulundusühing CYPLAR koondab ligi 5200 inimest, neist reumaatiliste haigustega on pooled.
CYPLARil on 6 palgalist töötajat ja 154 vabatahtlikku. Organisatsioonil on valmimas oma rehabilitatsioonikeskus. Meid huvitanud patsientide toimetulekuprogramm hõlmab viie nädala jooksul toimuvat koolitust, kus korraga osaleb 6-12 patsienti ja kaks juhendajat. Osalejaid leitakse otsekontaktidega ja arstide andmebaasist ja kokkusaamised kestavad kord nädalas 2,5 tundi.
Tutvustatakse reumaatilisi haigusi ja jagatakse nõuandeid, kuidas haigustega paremini toime tulla. Alul püstitab iga osaleja endale kindlad isiklikud eesmärgid, mille täitmist siis koos jälgitakse.
Käsitlust leiavad väga erinevad reumaatiliste haigustega kaasnevad probleemid: valu, väsimus, liigeste muutused ja jäikus, psühholoogilised raskused, dieet, suhtlemine, puhkus jne. Õpetatakse võimlemist ja lõdvestusharjutusi, korraldatakse rollimänge, antakse kodutöid.
Meie reis Küprosele oli kasulik ja omajagu ärevgi, kuulutati just sellal välja eriolukord koroona tõttu. Õnneks saime tervetena viimase lennukiga koju tagasi, kaasas uued teadmised, mida nüüd siin ellu viia.



TIINA JASINSKI

Eesti Reumaliidu esindaja



Foto: Maria G. Exadactylou

Esmaspäeval, 12. oktoobril 2020, kell 15:00-16:30 Eesti aja järgi.

EUROOPA REUMAVASTANE LIIGA (EULAR) kutsub kõiki ülemaailmse luu- ja liigesehaiguste päeva puhul osalema EULAR 2020 BRÜSSELI FOORUMIL, mis seekord toimub veebis. Kõigil on võimalus üritusest osa saada!

Otseülekanne ja arutelu teemal: „TÖÖHÕIVE RISKID JA MÕJUD REUMAATILISTE HAIGUSTEGA EUROOPLASTELE COVID-19 POOLT TINGITUD MAJANDUSLANGUSE AJAL" (loe Eestis läbi viidud uuringust lk 7-8).

Foorumit on kõigil võimalik jälgida otseülekandena EULAR´i sotsiaalmeedia keskkondades:

https://www.youtube.com/user/eularorg
https://twitter.com/eular_org
https://www.facebook.com/eular.org
https://www.linkedin.com/company/eular



KAS TEADSID?

EESTI REUMALIIT on juba ligi kümme aastat keskendunud reumaatiliste haigete töövõime teemadele.

Viisime 2011.a. koostöös Praxisega läbi uuringu LIIGESEPÕLETIKE HAIGUS- JA MAJANDUSLIK KOORMUS EESTIS - loe lisa http://www.praxis.ee/tood/liigesepoletike-haigus-ja-majanduslik-koormus-eestis/

Euroopa Reumavastase Liiga EULAR poolt algatatud rahvusvahelise kampaania AEG TÖÖTADA (*Time2Work*) raames valmisid meil eelmisel aastal kolm videot, mis on abiks töökohal ja kodus - kaks sisaldavad praktilisi võimlemishajutusi dr Eve Sooba juhendamisel ja kolmandas annab psühholoog Silvia Pütsep nõu, kuidas valuga toime tulla. Vaata meie YOUTUBE kanalit: https://www.youtube.com/channel/UCvBzRFrxsFDEOAfe0glzhUw/featured .

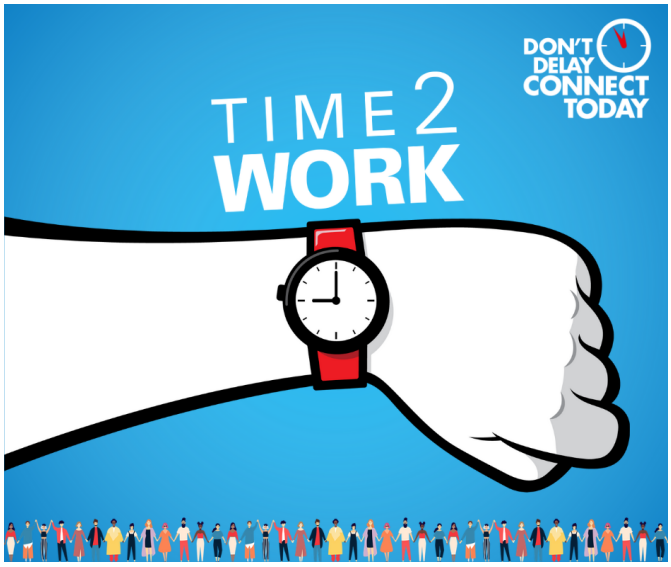


EUROOPA REUMAVASTASE LIIGA KAMPAANIA 2019-2021

EUROOPA REUMAVASTANE LIIGA (EULAR) algatas 2017. aastal kampaania „DON´T DELAY, CONNECT TODAY“ ehk "ÄRA VIIVITA, LIITU KOHE!" 2019.-2021. aastal on alateemaks *TIME2WORK* ehk "AEG TÖÖTADA". Kampaania liidab patsiendiorganisatsioone (PARE), teadusühendusi ja tervishoiutöötajate liite ühise eesmärgiga teadvustada varajase diagnoosimise ja ravile ligipääsu olulisust töövõime säilitamiseks.

KAS TEADSID?

- Euroopa Liidus on rohkem kui 120 miljonit inimest (iga neljas kodanik), kellel on reumaatiline ehk luu-, liigese-, lihase- ja sidekoehaigus või vaskuliit e. veresoonepõletik (RMD), st. neid on rohkem kui mistahes teises haiguste rühmas.
- Euroopa Liidus võiks iga päev töötada veel miljon inimest, kui varajane sekkumine oleks nimetatud haigustega inimestele laialdasemalt ligipääsetav.
- Reumaatilised haigused on peamine kutsehaigus, moodustades 38% kõigist kutsehaigustest ning põhjustades umbes 60% kõigist töökohas esinevatest terviseprobleemidest.
- Reumaatilised haigused on kõige levinumaks füüsilistest puuetest tingitud haiguspuhkuse ja enneaegse pensionilejäämise põhjuseks Euroopas.
- Reumaatilised haigused on üks suurimaid haigusrühmi, mis põhjustab puudeid, tekitades seega töötamise produktiivsuse olulist vähenemist.



Täiendav info
EULAR veebilehel:
www.eular.org

TÖÖTAMISE TOETUSEKS

- Kampaania alateema AEG TÖÖTADA (*Time2Work*) eesmärk on rõhutada, kui oluline on, et reumaatiliste haigustega inimestel oleks soovi korral võimalik töötada, tööle jääda ja tööle naasta.
- Reumaatiliste haigustega inimestele mittesobilike töötingimuste ja -kohtade rahaline mõju on palju suurem kui nende vastavaks kohandamise kulu.
- Lihtne töökohtade kohandamine ja paindlik tööaeg aitavad reumaatiliste haigustega inimestel töötada ja tööle jääda.
- Reumaatiliste haigustega töötajate toetamise meetmed teevad tavaliselt töötamise kergemaks ning töökoha ohutumaks ja kõigile töötajatele ligipääsetavamaks.
- Paljud töökohtade kohandamise viisid on rakendatavad lihtsalt ja madalate kuludega.
- Reumaatiliste haigustega inimesed on väärtuslik ressurss - kui nad maksavad makse ja ei ela toetustest/hüvitistest, siis on see hea nii üksikisikutele kui ühiskonnale.
- Töö on oluline osa tervisest - reumaatiliste haigustega inimeste aktiivsena püsimine on kasulik nii nende füüsilisele kui vaimsele tervisele, mis omakorda tähendab väiksemat tervishoiuteenuste kasutamise vajadust.

ÜLE-EUROOPALINE UURING COVID-19 MÕJUST REUMAATILISTE HAIGUSTEGA* PATSIENTIDE TÖÖOLUKORRALE

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

Sel aastal viis **EULAR (Euroopa Reumavastane liiga)** läbi uuringu, et mõista paremini COVID-19 pandeemia sotsiaalmajanduslikke mõjusid ja tagajärgi reumaatiliste haigustega patsientide tööolukorrale ning saada vajalikku infot Euroopa tasandil kampaaniate korraldamisel.

EULARi juurde kuuluv alaline komitee **PARE** ehk riiklike organisatsioonide esindajad olid uuringute läbiviijaks oma riikides. Eestis oli selleks **Eesti Reumaliit.**

Uuringul sai osaleda läbi aktiivse lingi, kutse said Eesti Reumaliidu liikmed e-kirja teel ning samuti tegime mitu üleskutset sotsiaalmeedias. Lisaks levitasime uuringu infot oma koostööpartnerite ning tervisespetsialistide kaudu.

Vastajatele oli esitatud 15 väidet ning igaüks pidi valima ühe või mitu, mis tema kohta käis. Väited puudutasid seda, kas ja kuidas on Covid-19 vastanute tööelu otseselt mõjutanud, kaasa arvatud see, kas vastanud on seetõttu pidanud tööandjat oma tervislikust seisundist informeerima. Samuti sooviti infot vastajate emotsionaalse seisundi kohta - kas Covid-19 on mõjutanud turvatunnet, tekitanud hirmu töö kaotamise pärast.

VASTAJATE SUGU

Usinamad olid naissoost vastajad, neid oli 94% vastanutest. Meessoost vastajaid oli 6% vastanutest.

VASTAJATE VANUS

Kõige enam oli vastajaid vanuses 30-49 aastat (rohkem kui 46% vastanutest). Sellele järgnesid vanusegrupid 50-69 (37%) ja 16-29 (12%). Kõige vähem vastajaid oli vanusegrupist 70+ (alla 5 %).

VASTAJATE HARIDUSTASE

Haridustasemelt oli kõige rohkem vastanutest kolmanda taseme haridusega (keskeri- ja tehnikumiharidus keskhariduse baasil või kõrgharidus) - veidi rohkem kui 86%. Järgnesid keskharidus (ligi 11%) ja põhiharidus (u.3%).

VÄITED

1. Covid-19 pandeemia ei mõjuta minu töösuhteid ega tööolukorda.
2. Pandeemiast tulenev olukord on minu töötegemisele mõnevõrra kasuks tulnud (nt paindlik tööaeg, kodukontoris töötamise aktsepteerimine jms).
3. Tunnen oma tööandja poolt pandeemia algusest saadik tugevat toetust.
4. Mul puudub tööandja poolt väljaõpe ja/või juhendamine kodus töötamiseks.
5. Andsin enne pandeemiat oma tervislikust seisundist tööandjale vabatahtlikult teada.
6. Olin sunnitud enne pandeemiat oma tervislikust seisundist tööandjale teada andma.
7. Pidin pandeemia tõttu oma tervislikust seisundist tööandjale teada andma.
8. Kardan, et olen üks esimestest, kes töö kaotab, kui mu tööandja peab kriisiga kohanema
9. Kaotasin Covid-19 pandeemia tõttu töö.
10. Minu töökohta on pandeemia mõjutanud muul viisil (nt töötundide vähendamine, sunnitud puhkus, palga vähendamine jms).
11. Minu töö ei võimalda mul kodus töötada, seetõttu tunnen muret Covid-19 viirusega nakatumise pärast.
12. Minu töö ei võimalda mul kodus töötada, kuid tunnen end turvaliselt Covid-19 viirusega nakatumise osas.
13. Olen mures, kuna pean oma töökohale sõitmiseks kasutama ühistransporti.
14. Pandeemiast tulenevad majanduslikud ja sotsiaalsed tagajärjed on tekitanud nii minus kui ka minu perekonnas suurt ebakindlust ja ärevust.
15. Ma olen tööd otsinud, kuid pandeemia tõttu on minu võimalused praegu piiratud.

UURINGU TULEMUSED

Küsitluse tulemused olid ehk mõnevõrra üllatavad. Allpool toome ära viis enim äramärkimist leidnud väidet.

Kõige rohkem märgiti vastuseks, et „Pandeemiast tulenev olukord on minu töötegemisele mõnevõrra kasuks tulnud“. Seda seetõttu, et tööandja on võimaldanud paindlikku tööaega, aktsepteerinud kodukontoris töötamist jne. Seega suurem osa vastanutest ei täheldanud Covid-19 negatiivset mõju tööelule.

Tunnistati ka ebakindlust ja ärevust, mida olukord on tekitanud - populaarsuselt järgmine oli väide „Pandeemiast tulenevad majanduslikud ja sotsiaalsed tagajärjed on tekitanud nii minus kui ka minu perekonnas suurt ebakindlust ja ärevust“.

Märgiti ka, et Covid-19 ei ole tööolukorras muutusi kaasa toonud - „Covid-19 pandeemia ei mõjutanud minu töösuhteid ega tööolukorda“. Seda võib vast samuti positiivseks tulemuseks lugeda.

Veel märgiti suuremal määral, et Covid-19 on muutnud tööelu läbi vähendatud töötundide, puhkusele suunamise, palga vähendamise vms.

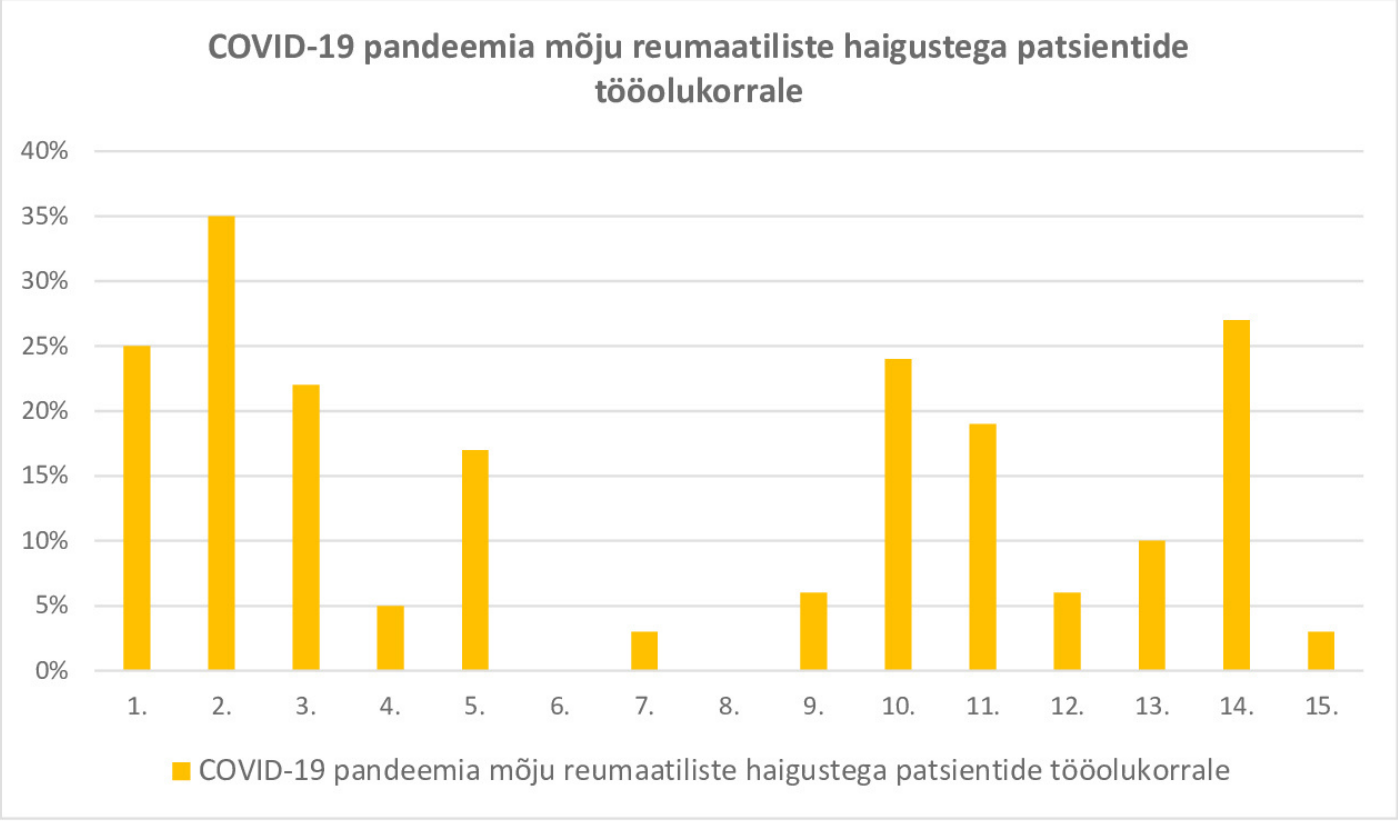
Leiti ka seda, et tööandja on olnud reumaatiliste haigustega patsientide osas toetav - „Tunnen oma tööandja poolt pandeemia algusest saadik tugevat toetust“.

Kokkuvõtteks võime öelda, et Covid-19 on olnud suur väljakutse ühiskonnale tervikuna, sealhulgas ka reumaatiliste haigustega inimestele, mõjutades nii töökeskkonda kui ka tööaega ning kohati ka töö sisu.

Rõõmustav on see, et leidub tööandjaid, kes on vajadusel paindlikud ning tagavad ka kriisiajal töötajatele nii toetava suhtumise kui ka võimalused kodutööks. Nii tunneb töötaja end turvaliselt ja hinnatuna ka pandeemia ajal.

Loodetavasti oskame edaspidi sarnaste olukordadega paremini kohaneda ja kohanduda, et meie turvatunne saaks võimalikult vähe kannatada.

Uuringu rahvusvahelised tulemused avaldatakse 12. oktoobril (vt. lk 4). Tulemuste põhjal koostame Time2Work kampaania raames ulatuslikuma uuringu töövõime, kohanduse ja töötamise toetuse teemal, mida tutvustame järgmisel aastal.



Tabelis näed vastuste % vastavalt väite numbrile. Väidete nummerdatud nimekirja leiad eelmiselt lehelt.

EESTI REUMATOLOOGIA TERVISESPETSIALISTIDE SELTS



SILVIA PÜTSEP

juhatuse esimees

reumaspetsialistid@gmail.com

RTS ehk **Eesti Reumatoloogia Tervisespetsialistide Selts** on loodud 2019. aasta mais Reumafoorumi järgselt ja meil on 16 liiget. Vajaduse sellise seltsi järgi on suur, sest reumahaiguste ennetamisel, ravimisel ja kontrolli all hoidmisel on vajadus kaasata ka teisi spetsialiste peale arstide.

Seltsi tegevuse eesmärgiks on olla reumatoloogia valdkonna tervisespetsialiste koondav ühing, mille põhitegevuseks on reumatoloogia valdkonna spetsialistide erialase professionaalsuse tõstmine ja huvide kaitsmine ning teadus-põhise meditsiini edendamine ja rakendamine.

Seltsi liikmed ongi reumahaigustega seotud erinevate erialade inimesed: reumaõed, psühholoogid, füsioterapeudid, tegevus-terapeudid ja toitumisnõus-tajad. Meie seltsi kuulub ka Eesti Reumaliidu esindaja **Ingrid Põldemaa** ja Eesti Reumatoloogia Seltsi esindaja **Eve Sooba**. Juhatuse esimees on **Silvia Pütsep** - psühholoog, kogemusnõustaja ja reumaatik. Juhatuse esimehe asetäitja on reumaõde **Katti Kõrve.**

Esimesel aastal oli meil ühis-üritus Eesti Reumatoloogia Seltsiga, toimus konverents ja oli võimalus luua koostöösuhted kahe seltsi vahel.

Kõige suurem saavutus 2020. aastal oli see, et meid võeti **Euroopa Reumavastase Liiga (EULAR)** liikmeks.

Eestile on väga oluline teha rahvusvahelist koostööd ja saada teadmisi, mida on tehtud reuma valdkonnas teistes riikides.

Praegu on küll takistuseks koroonaviiruse levik Eestis, aga vaatame siiski tulevikku. Reuma-foorumil oleme väljas oma esindusega, et tutvustada RTS-i olemasolu ja saada juurde liikmeid. **Silvia Pütsep** psühholoogina peab loengu teemal „Seljavalu psühholoogi-lised põhjused“. Loodud on seltsi koduleht, mida täiustame. Tege-leme liikmeskonnaga, et see suureneks.

Soovime, et meiega liituks rohkem füsioterapeute, tegevusterapeute, apteekreid, sotsiaaltöötajaid ja erinevad spetsialiste ning partneritena ettevõtteid, kes on seotud reumahaigustega.

2020. aastal oli oluline ka Küprosel koolitusel osalemine. Tegemist on **Eesti Reumaliidu ja Küprose Reumaliidu** koge-muste vahetamise projektiga patsientide koolitusprogrammi (*self management*) välja tööta-miseks. Koolitus jätkub ja õpitut soovime jagada Eesti spetsia-listidega. Tulevikus soovime luua Eesti tervisespetsialistidele pideva koolitusprogrammi.

Läbirääkimised on ka toetajaliikmetega, et meil oleksid koostööpartnerid, kes aitavad meil alustada iga-aastast arenguseminari.



Foto: Eesti Reumatoloogia Tervisespetsialistide Selts

KONTAKTID

LIIKMESÜHINGUD

JÕGEVAMAA RADIKULIIDI- JA REUMAHAIGETE ÜHING
Kaja Hansing
+372 5812 7641
nikkarevakaja@gmail.com

LÄÄNE-VIRU REUMAÜHING
Elle Pohlak
+372 556 951 79
laaneviru@reumaliit.ee

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

KOHILA REUMAÜHING
Valve Kasemets
+372 5664 8640
kohilareuma@gmail.com

PÕLVA REUMAÜHING
Aime Toonekurg
+372 5880 1763
aimetoonekurg@gmail.com

VILJANDI REUMAÜHING
Hiie Silm
+372 555 268 82
hiiesilm@hot.ee

LIIGESEHAIGETE LASTE ÜHING
Ilona Regonen
+372 5695 8008
ilonaregonen@gmail.com
FB: Liigesehaigete Laste Ühing

PÄRNU REUMAÜHING
parnu@reumaliit.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

NÕUANDED JA INFO

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA REUMAÕE NÕUANDELIIN
Ida-Tallinna Keskhaigla reumaõed vastavad telefonile 6414 418 E-R kell 11-15.

TALLINNA LASTEHAIGLA REUMAÕDEDE NÕUANDELIIN
Sinu kõne oodatakse telefonil 6977 339 või 6977 383, E-R kell 9-10.

TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI REUMAÕE NÕUANDELIIN
Reumaõde Anne Ööbik vastab telefonil 7319 372, E-N kell 12-16, R kell 10-12.

LUUPUSE NÕUANDE MEILIAADRESS
Ida-Tallinna Keskhaigla luupuseõde Kiie Semidor. Kirjuta: kiie.semidor@itk.ee

EESTI REUMALIIT

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

Eesti Reumaliit

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.

EESTI REUMALIIT