

REUMAKIRI

EESTI REUMALIIDU TEABELEHT. SUVI 2021, NR 3 (42)

ISSN 2228-4664



VILJANDI REUMAÜHINGU
JUHT

HIIE SILM:

"TEGEMATA EI OLE
MIDAGI JÄÄNUD!"

UUDIS

BIOLOOGILISE RAVI
INFOTEATMIK

KOROONAVIIRUS

COVID-19 JÄRGNE
TAASTUSRAVI

KASULIKKU

LIIKUMISSOOVITUSED
JA TOETAV TOIT

SISUKORD

TERVITUS

UUDISED

4 UUS INFOTEATMIK: BIOLOOGILINE RAVI

AKTUAALNE

6 COVID-19 JÄRGNE TAASTUSRAVI

MEIE INIMESED

8 VILJANDI REUMAÜHINGU JUHT HIIE SILM

PILK VÄLJA

12 EUROOPA REUMATOLOOGIAKONGRESS

KASULIKKU

13 SUVISED LIIKUMISAMPSUD

TOETAV TOIT

14 TOITUMINE LIIGESEHAIGUSTE JA
PÕLETIKULISTE PROTSESSIDE
LEEVENdamISEKS

16 RETSEPTID

17 LIIKMESÜHINGUTE TEGEMISED

19 ERL TEGEMISED

22 VAATA JA KUULA!

LEIA TAGAKAANELT VAJALIKUD KONTAKTID!

TOIMETUSE KONTAKT:

toimetus@reumaliit.ee

TOIMETAJA:

EVA BÜRKLAND

KEELEKORREKTOR:

TIINA JASINSKI

KOLLEEGIUM:

INGRID PÖLDEMAA

ERL, juhatusesimees

HELE LEMETTI

*Tartu Reumaühing, juht
ERL, juhatuseliige*

EVE-KAI RAUSSI

*Eesti Reumatoloogia Selts,
president*

TERJE KARP

ERL, finantsjuht

TIINA JASINSKI

Reumatoidartriidi tugirühm

REET ROMET

*Anküloseeruva spondüliidi
tugirühm*

MARINA FILIPPOVA

*Reumatoloogia
Tervisespetsialistide Selts*

AIVE HIEPUU

PR Concept, meediakonsultant

Kaanefoto: www.canva.com



Foto: KEILI TEES

EVA BÜRKLAND
toimetaja

toimetus@reumaliit.ee



Tere, head REUMAKIRJA lugejad!

Tõeliselt kuum ilm on kohal – soojale maale põgenema ei pea, suvi on koju kätte toodud! Koroonaviirusest tulenevaid piiranguid on vähem ning nii saame nautida juba üsna harjumuspärast elu.

Suvise REUMAKIRJAGA toome teieni teemasid nii meditsiini- valdkonnast kui ka soovitusi, kuidas ise ennast aidata.

Maikuus ilmus uus infoteatmik bioloogilisest ravist reumatoloogias. Teeme sellest lühikäite, kus oma lugu haigusest ja bioloogilisest ravist jagab MIKK ning dr. KARIN LAAS vastab mõnele bioloogilist ravi puudutavale küsimusele.

Koroonaviirus on endiselt aktuaalne teema. Mis saab peale haiguse läbipõdemist? Taastusarst dr. EVE SOOBA annab ülevaate, kuidas toimub taastusravi COVID-19 patsientide puhul ning mida me ise saame haiguse järgselt tervise ja jõu taastamiseks ära teha.

Persooniloo fookuses on seekord kauaaegne Viljandi Reumaühingu aktivist HIIE SILM, kes räägib avameelselt nii oma haigusest kui ka väljakutsetest ühingu juhina.

2.-5. juunil toimus reumatoloogia valdkonna rahvusvaheline suursündmus, EULAR-i korraldatud Euroopa Reumatoloogiakongress. Virtuaalselt

osales üritusel TIINA JASINSKI Eesti Reumaliidust, kes jagab oma muljeid ja mõtteid kogetu kohta.

ITK Taastusravikliiniku füsioterapeut TRIIN JERŠOV soovib seekord suviseid liikumisampse, mis on jõukohased ja mõnusad värskes õhus teha. Iga liigutus on oluline!

Funktsionaalse toitumise nõustaja ja terviseedendaja RIINU RÄTSEP annab edasi toitumissoovitusi põletikuliste protsesside leevendamiseks meie organismis ning jagab lugejatega kaht lihtsat ja maitsvat retsepti, mida kodus katsetada. Lisaks liikumisele on ka teadlik toitumine oluline komponent meie tervisekäitumises.

Samuti leiame ajakirjast soovitusi põnevate saadete-loengute kuulamiseks ja vaatamiseks ning liikmesühingute vahvad tegemised.

Ülevaate saab ka EESTI REUMALIIDU toimetustest ja plaanidest. Iga-aastane oodatud sündmus REUMAFOORUM toimub sel aastal 29.oktoobril – märkige juba aegsasti kalendrisse.

Teie mõtteid, muljeid ja arvamusi ajakirja teemal, samuti küsimusi reumatoloogile, ootame aadressil:

toimetus@reumaliit.ee

Head lugemist!

Eva

UUS INFOTEATMIK: BIOLOOGILINE RAVI REUMATOLOOGIAS

Maikuus sai valmis uus infoteatmik „BIOLOOGILINE RAVI REUMATOLOOGIAS“, koostajateks EESTI REUMALIIT ja IDA-TALLINNA KESKHAIGLA reumatoloog dr. KARIN LAAS, koostööpartneriteks EESTI REUMATOLOOGIA SELTS ja ravimifirma SANDOZ.

Bioloogilist ravi kasutatakse reumatoloogias kõige sagedamini põletikuliste liigesehaiguste korral. See on grupp haigusi, mida iseloomustab autoimmuunse põletiku esinemine liigestes ning mõnikord ka teistes kudedes ja organites. Nende hulka kuuluvad näiteks reumatoidartriit, juveniilne idio- paatiline artriit, psoriaatiline artriit ja anküloseeriv spondüliit. Lisaks põletikulistele liigesehaigustele on bioloogiline ravi reumatoloogias kasutusel ka süsteemse erütematoosluupuse ja teatud tüüpi vaskuliidi puhul.

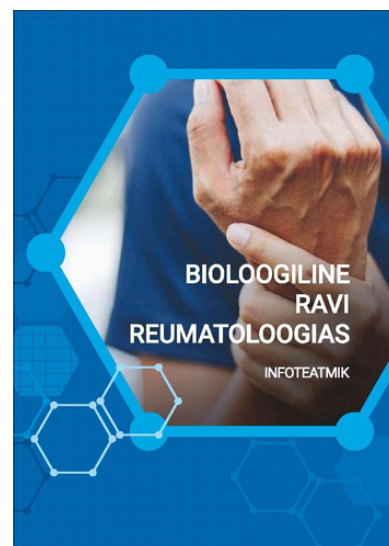
Bioloogilist ravi alustatakse keskmise ja kõrge põletikulise aktiivsuse korral, kui esmased ravimid pole aidanud. Lisaks on bioloogilised ravimid efektiivsed ka paljude muude raskete süsteemsete haiguste ravis. Üksikutest ravimpreparaatidest olulisem on koostöös patsiendiga õige ravistrateegia valimine

ja sellest kinni pidamine. Varakult alustatud kaasaegse raviga on võimalik tagada patsientidele hea elukvaliteet ja töövõime.

Mida täpsemalt tähendab bioloogiline ravi?

Bioloogilised ravimid on biotehnoloogilisel teel elusrakkude poolt toodetavad valgumolekulid, mis tavaliselt sisaldavad inimese immuunglobuliini või selle osa. Nendel ravimitel on väga täpselt määratletud sihtmärgid, mille külge nad toimides kinnituvad. Vastavat sihtmärki tabades tõkestavad ravimid põletikusignaali ja vähendavad sel viisil põletikku.

Eestis on praegu reumaatiliste haiguste ravis kasutusel 14 erinevat bioloogilist originaalravimit. Lisaks on seoses mitmete bioloogiliste originaalravimite patentide aegumisega turule tulnud sarnased bioloogilised ravimid ehk biosimilarid.



UUE INFOTEATMIKU LEIAD SIIT:

<https://owncloud.reumaliit.ee/owncloud/index.php/s/HJ5uRyAPLojqZAw>

Bioloogilise ravi kasutuselevõtt on võimaldanud oluliselt parandada raskete põletikuliste liigesehaiguste ravitulemusi ja säilitada nende haigete elukvaliteeti.



FOTO: ALAR TRUU

MIKU LUGU

„Minul võttis pea kuus kuud aega, et bioloogiline ravim hakkaks mõjuma. Täna, olles ravimit manustanud juba üle kahe aasta, võin öelda, et mu elu on muutunud 100%. Valud on taandunud, väsimus on minimaalne. Saan elada täisväärtuslikku elu ning mis peamine - olla isa ja abikaasa. Suudan mürada ja joosta, võtta lapse sülle, teha koduseid toimetusi ja füüsilist tööd.

Raviga kaasnevad loomulikult ka „agad“ - ma ei tea täpselt, kas ja millal lõövad välja ravimi kõrvalmõjud ning ma ei tohi endale liiga teha, sest ülepingutuse tagajärjel on mul kehv olla, suur väsimus ja valud. Ka kõiksugu viirushaigused nõrgestavad keha ning taastumine on aeganõudvam. Sellega peab leppima ja enda kehaga läbi saama, hoiduma viiruste perioodil rahvahulkadest ning paluma abi, kui mõni töö on raskem ja nõuab suuremat füüsilist pingutust.

Tean, et mul ei ole võimalik haigusest päris terveks saada, kuid tänu ravile ja iseenda hoidmisele saan elada küllaltki tavapärasel elul. Ja ma olen selle üle õnnelik.“

Küsimustele bioloogilise ravi ning selle kättesaadavuse kohta vastab dr KARIN LAAS, Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloog ning värskelt valminud infoteatmiku "Bioloogiline ravi reumatoloogias" üks koostajatest.

Kuidas hindate hetkel bioloogilise ravi olukorda Eestis reumaatiliste haigustega patsientide jaoks?

Reumatoloogias on viimastel aastatel uute ja kallite ravimite kättesaadavus järjest paranenud.

Kui varem oli reumatoidartriidiga patsiendi jaoks äärmiselt karmid piirangud bioloogilise ravi alustamiseks, siis alates 2020. aastast on need oluliselt leebemad halbade prognoosimarkeritega patsientide jaoks.

Ka enamus uutest bioloogilistest ja veel uuematest sihtmärgistatud baasravimitest on jõudnud Eesti patsientideni.

Kas ja milliseid arenguid on lähiajal bioloogilise ravi osas oodata?

Reumatoloogias on siiani lisandunud igal aastal mõni uus bioloogiline või sihtmärgistatud ravim.

Nüüd, seoses COVID-19 epideemiaga, on uute ravimite teadusuuringud aeglustunud

ALATES 2020. AASTAST ON PIIRANGUD BIOLOOGILISE RAVI ALUSTAMISEKS HALBADE PROGNOOSIMARKERITEGA PATSIENTIDE JAKS OLULISELT LEEBEMAD.



FOTO: RAUL MEE

KARIN LAAS: "COVID-19 epideemia on takistanud ka tavapäraselt reumatoloogi tööd ja suureks probleemiks on patsientide pääsemine reumatoloogile ning seetõttu ravi alguse hilinemine."

või peatatud ning sellega seoses on uute ravimite kasutusele tulek aeglasem.

COVID-19 epideemia on takistanud ka tavapäraselt reumatoloogi tööd ja suuremaks probleemiks on patsientide pääsemine reumatoloogile ja seetõttu ravi alguse hilinemine.

Kuidas on võimalik saada bioloogilist ravi?

Bioloogiline ravi ei ole esmavaliku ravim ja selle alustamise vajaduse üle otsustab reumatoloog.

Reumatoloog lähtub bioloogilise ravi alustamisel rahvusvahelistest ravijuhenditest ja Eesti Haigekassa kehtestatud ravi alustamise tingimustest.

Kas biosimilarid on sama toimega kui bioloogilised ravimid?

Biosimilarid on välja töötatud originaal bioloogilise ravimi põhjal ja kuna tegemist on suurte valgumolekulidega, siis need pole oma ehituselt identsed. Kuid toime on täpselt sama nagu originaal bioloogilisel ravimil.

COVID-19 VAKTSIINID ON MITTE-ELUS EHK INAKTIVEERITUD VAKTSIINID JA NAD SOBIVAD PATSIENTIDELE, KES SAAVAD BIOLOOGILIST RAVI.

Kas COVID-19 vastu vaktsineerimine on bioloogilise ravi ajal lubatud?

COVID-19 vaktsiinid on mitte-elus ehk inaktiveeritud vaktsiinid ja nad sobivad patsientidele, kes saavad bioloogilist ravi.

On ainult üks bioloogiline ravim, millega vaktsiini pole ravi foonil mõtet teha, sest vajalikke antikehasid ei teki - selleks on B-raku vastane ravim rituksimab. Kui patsient on saanud rituksimabi infusiooni, siis järgmise kuue kuu jooksul pole mõtet vaktsiini teha, sest vajalikku kaitset COVID-19 suhtes ei teki.

Mingit ohtu või riski vaktsineerimisel seoses bioloogilise raviga ei ole.

COVID-19 JÄRGNE TAASTUSRAVI

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA taastusarst dr EVE SOOBA ütleb, et juba mitmetel kuudel on tema haigla taastusraviosakondades ravil olnud peamiselt COVID-19 haiged ja kogemus nendega on juba küllalt suur. Tegeleda tuleb erinevate terviseprobleemidega, sest koroonaviirus kahjustab tervet keha. Kõige enam ravitakse siiski lisahapniku vajadusega kopsukahjustuse ja jõuetusesündroomiga inimesi. Taastusravi koroonaviirust põdenute puhul on küllalt keerukas ja arstlikke oskusi vajav, sest lisanduvad kaasuvate haiguste ägenemine, bakternakkused ja tromboosid. „COVID-19 kopsukahjustusega patsientidega pole taastusravi kahjuks nii lihtne, et palun tõuse ja kõnni või tee seda harjutust kümme korda!“ ütleb dr. Sooba.

Kuidas toimub taastusravi COVID-19 korral?

Taastusravi algab juba COVID osakonnas või intensiivravis - füsioterapeut saab inimesega tegeleda siis, kui tema seisund on stabiilne ja arstid selleks loa annavad. COVID osakonnas on füsioterapeudil seljas kaitseriietus ning patsiendid ütlevad sageli, et silmade vaatamine on nüüd nii tähtsaks muutunud, sest need on ainsad, mis neile abistajatest rohkem räägivad.

Kui isolatsiooniaeg on läbi ja inimese tervisekahjustused on nii suured, et teda kodusele ravile lubada ei saa, siis ta jätkab ravi kas siseosakonnas või taastusravis. Põhjuseks on tavaliselt täiendav hapniku vajadus, antibiootikumide või tromboosirohtude vajadus, tuleb teha lisauuringuid jms.

Kui patsient vajab lisahapnikku, siis ootame hapnikuvajaduse vähenemist, võõrutame tasapisi hapnikust, tegeleme rindkere ja hingamisorganitega. **Hapniku vajaduse hindamisel on meditatiivne abiks pulssoksümeetriid**, millega me mõõdame, kas patsiendi hapnikuvastuvõime on piisav rahuolekus ja hiljem koormusel.

Pulssoksümeetri näit ei pea olema 100%, piisab ka 94%. ,Suitsetajatel ja KOK-i ehk kroo-

nilise obstruktiivse kopsuhaigusega haigetel piisab veel vähemast.

Paralleelselt hakkame taastusravis patsiendiga koormustaluvust tõstma. Aktiveerimine käib nii, et **kõigepealt aitame lamaja voodis istujaks**. Esmalt on jõuetul ka istumine lühiaegne, siis juba pikem. Seejärel on uueks eesmärgiks abivahendi või teise inimese abiga seismine. Edasi üksikud sammud voodi juures, seejärel juba rohkem samme ja paranemiseks tuleb seda kõike päeva jooksul korrata.

Liikumist harjutades hindame patsiendi võimalikku kõnnimaad ilma hapnikuta pulssoksümeetri abil. **Kui hapniku näit patsiendil alla langeb, siis tuleb teha kõnnil paus ja see ongi tema järjestikune kõnnimaa**. Nendel, kes ilma hapnikuta ei saa, toimub füsioteraapia hapnikuballooni kasutades. Kui kõnd juba õnnestub, siis saame kasutada ka veloergomeetrit koormustaluvuse suurendamiseks.

Väga tähtis roll on hingamisvõime parandamisel. Selleks on erinevad hingamisharjutused, abivahenditega puhumised ja rindkere liikuvuse parandamine. Haiguse alguses, kus inimene kopsupõletikuga maadleb, on raviskeemis ka asendravi, nt kõhuli lamamine.

Oluline on ka lihastreening, aga see on hästi madala koormusega.



Ida-Tallinna Keskhaigla taastusarst dr EVE SOOBA. Foto: Raul Mee

Vastavalt patsiendi taluvusele ja keha reageeringutele, hakkame vaikselt lisahapnikku vähendada. See kõik toimub järkjärgult ja aeglaselt, **üle koormamine ei ole hea, sest paranemist see ei kiirenda**. Tuleb arvestada ka kaasuvate haigustega (veresuhkruprobleemid, südamepuudulikkus, kopsuhaigused, ravimite kõrvaltoimed).

Patsientidele on raske see, et nad tahaksid liikuda, toolil istudes on kõik enam-vähem ja hingata saab ka, aga käimine ei õnnestu - inimene hakkab higistama, pulss läheb kõrgeks, tekib õhupuudus, jalad võivad alt kaduda.

Meie töös on abiks ka erinevad rahvusvahelised juhendid ja teis-

te arstide kogemus, mida me artiklitest loeme. Aga nüüd on Eestis valmimas COVID-19 haigusega inimeste käsitus-juhised nii perearstidele kui ka taastusarstidele.

Kas olete näinud patsienti, kes on täielikult COVID-19 haigusest taastunud?

Selline noor inimene, kel on olnud haigestudes väga kõrge palavik ja hiljem ei ole mitte midagi viga, on minu lähikonnas täiesti olemas. Ja on ka inimesi, kel sümptomeid ei ole, aga test on positiivne.

Palju on ka neid haiguse läbi põdenuid, keda perearst on ravinud ning nad tunnevad end veel nõrgana, aga neid ei ole saadetud taastusravile. **Peab ütleva, et taastusravi eeldab õppimisvõimekust ja tahet saada tervemaks.** Polikliinikus tehakse füsioterapeudiga harjutused koos läbi, kuid inimene peab ka kodus treenima. Seetõttu need, kes juba enne COVID-19-sse haigestumist on olnud voodihaiged või on tugevate mälu ja mõtlemisraskustega, ei ole kahjuks taastusraviga paranevad.

Patsiendid, kes on haiguse tagajärjel jäänud lamajaks, kellel on väga lühike kõnnimaa või kes vajavad lisahapnikku, ei tohiks jääda tähelepanuta ning nende taastusravi toimub haiglas. Sinna suunab perearst või haigla arst, kus toimus eelnev ravi.

Taastumisvajaduse taga on väga paljudel just jõuetuse sündroom, koormustaluvuse tugev langus ja kopsukahjustus. Mõnel inimesel on kopsukahjustus 50% ja ta ei ole suuteline kõndima, mõnel teisel aga 75-80% ja ta on tugevam. See on väga individuaalne, aga taastusravi aitab kindlasti. Paljud on alguses olnud lamajad, aga peale statistonaarset taastusravi on võime-

lised iseseisvalt kõndima ja hiljem võimalised polikliinikus taastusravi jätkama.

Kui palju konkreetne patsient paraneb, me ennustada ei oska. Mõned on veel mitmed kuud nõrgad ja jõuetud, mõnel on hapnikupuudus nii suur, et haiglast kirjutatakse välja hapnikuvarustus. **Enamus taastusravil viibinud COVID-19 patsientidest siiski paranevad.**

Me ei oota taastusravis alati ideaali - noorte inimeste puhul on see võimalik, aga vanemate inimeste puhul oleme seda õnnelikumad, mida parema tulemuse me saame.

Kuidas taastusravi vajadus tuvastada?

Taastusravi vajadus on siis, kui inimene on nii nõrk, et ta ei suuda kõndida; tal on jäänud peale haiguse läbi põdemist kõha; tal on halvatust või valusid. **Midagi sellist, mida tal varem ei olnud ja mis tundub vale.** Kui inimese kõnnimaa on alla 15 meetri, siis võiks ta pigem olla haiglas.

Kas COVID-19 haiguse läbi põdenud reumaatik, kes tunneb, et väsimus ja liigesevalu on varasemast hullemad, võiks minna perearsti juurde taastusravi osas nõu küsima?

Ma arvan küll, tuleks rääkida perearstile oma tervisehädadest ja sellest, mismoodi COVID-19 mõjunud on. Taastusarstile on ooteaeg keskmiselt 2-4 nädalat, aga liigete üle vaatamine ei ole kindlasti halb idee. Suurte liigete vaevuste puhul võib kiiremini abi saada perearstiga koos töötavalt füsioterapeudilt. Kui käeliigestega on probleeme, siis on parem pöörduda sinna polikliinikusse, kus on ka tegevusteraapia võimekus. Kahjuks on meil tegevusteraapeute natu-

ke vähe ja nendele on pikad järjekorrad.

Kas reumahaige peaks COVID-19 haiguse puhul midagi eriti silmas pidama?

Oluline on kontakt oma reumatoloogiga, kuna tõsise haigestumise korral peab arutama ravi- mite võtmist. Reumatoloog teeb ka paar kuud peale COVID-19 läbipõdemist järel- kontrolli.

Kuidas saaksime taastumisele ise kaasa aidata?

Kui inimene on saanud haiglast kaasa hingamisharjutused ning on jaksu, tuleb harjutusi kodus iseseisvalt jätkata ning proovida ka aeglaselt kõnnimaa pikendada hakata. Ka polikliinikus taastusravil käivatelt patsientidelt ootame iseseisvat harjutamist lisaks füsioterapeudiga koos tehtavale.

Hea on näiteks 5-6 korda päevas kõndida kodus lähedal- asuva ukse ja tagasi. Kui see tundub juba jõukohane, siis kaks korda sama pikka maad. Kui on juba rohkem jaksu, siis lisada väikese koormusega lihastreening kerge hantlite või 0,3 liitrite joogipudelitega. **Edenemine sõltub inimese enesetundest ja jaksamisest, tuleb kuulata oma keha.** Kui jaksu on juba rohkem, võib pikendada liikumise distantsi ning seejärel tõsta tempot. Kui tundub, et koormus on liialt suur, tuleb tagasi tõmmata ning kui vere- rõhk on madal, tuleks pidada nõu perearsti või pereõega. Madal vererõhk on väga tavaline ning see tekitab samuti väsimust ja jõuetust.

COVID-19 haigusest taastumise puhul on oluline vaikne, aga järjekindel ja regulaarne tegutsemine. See aitab!

HIIE SILM: "Tegemata ei ole midagi jäänud!"

2004. aastast juhib VILJANDI REUMAÜHINGUT särasilmne ja aktiivne HIIE SILM, kes on olnud ühingu seotud juba alates selle loomisest 1994. aastal. Hiie toimetab ta VILJANDI PUUETEGA INIMESTE NÕUKOJA juhatuses ja asendusliikmena VILJANDI LINNAVALITSUSE SOTSIAALKOMISJONIS. Põhitööna on ta aga TERVISHOIUTÖÖTAJA lasteaias, mis annab lisaks erialasele rakendusele võimaluse lasteetendustes näiteks notsut mängida. "No selline ma olen, lapsemeelne!", naerab tegus Hiie ise.

Kuidas sinu haiguse lugu alguse sai?

Ma olin 14-aastane, kui haigestusin juveniilsesse reumatoidartriiti. Haigus lõi välja peale seda, kui olin grippi põdenud. Sellest ajast alates võtan ravimeid, mitu korda on opereeritud sõrme- ja varbaliigeseid. Paraku deformeerumist taastada päriselt ei õnnestu. Nii ma siis olen õppinud elama ja toimetama oma kroonilise haigusega. Püüan mitte viriseda ja ikka teha kõike seda, mida suudan ja saan veel teha. Minu reumatoloog on minuga siiani rahul olnud. Valude ja liigesjäikuse vastu on mind alati hästi aidanud võimlemine, ujumine ja ikka ravimid ka.

Kuidas selle haigusega nii noorelt hakkama saada?

Alguses ma ei teadnud, mis mul viga on. Ma ei suutnud enam kõndida, kõik kohad valutasi. Mäletan, et vanaisa viis mind süles WC-sse. Lõpuks sain 15-aastaselt kolmeks kuuks Tartu haiglasse reumaosakonda. Mulle määrati hormoonravi, kurgumandlid eemaldati. Ravimeid oli keeruline saada, ema Moskvast ministeeriumist kuidagi tutvuste kaudu sai kullapreparaati krüsanooli.

Peale esimese lapse sündi haigus ägenes - randmed paistetasid üles, liigutada ei saanud. See oli hirmus aeg - ei saa last voodist kätte! Oli vaja mähkmeid pesta, keeta ja triikida... Ema, kelle juures tol ajal elasime, võttis puhkuse ja aitas mul toime tulla. Hiljem juba omaette elades unustas mees ühel hommikul lapse söögipurgi lahti keerata ja mina ei suutnud seda teha. Siis jooksin mööda kortermaja ja otsisin abi, et palun tehke lahti! Kui pesu oli vaja väänata, käisid naabrid abiks.

Mis aitab, kui on raske?

Mina vist nutsin peatäie ära, kui noorena haigeks jäin ja see läks mööda. Ma üldiselt ei ole selline norutaja. Nui neljaks peab saama! Ja kui ise ei saa hakkama, siis julgen abi küsida. Masendusperiood oli nooruses, kui valud olid suuremad ning valitses teadmatumus. Nüüd aga aitab mind üks tass head



Kihnu saarega tutvumas. FOTO: erakogu

kohvi, tore seltskond ning eluröömsad ja mõistvad sõbrad.

Kas haigus mõjutas ka sinu erialavalikut?

See suunas mind tervishoiu valdkonda, et ennast ja teisi aidata. Olen Viljandis sündinud ja kasvanud, aga 11. klassi lõpetasin Keila-Joa Sanatoorses Internaatkoolis. Haridusteed jätkasin Tartu Meditsiinikoolis (praegune Tartu Tervishoiu Kõrgkool). Sealt suunati mind Viljandi laste-nõuandlasse jaoskonna- ja patronaažöeks. Kui ema beebiga sünnitusmajast koju saadeti, läksin kohale ja õpetasin, mida ja kuidas teha. Endal mul lapsi siis ei veel olnud, aga õpetaja olin kõva! Vajadusel keetsin putru ja eks igasuguseid asju tuli ette... Olen pidanud ära jooksmas nii kirvega taga ajava purjus isa kui ka koerte eest.

Siis loodi perearstisüsteem. Kahjuks tervis halvenes ning sealt suundusin peale paari aastat tööle lasteaeda. Juba 20 aastat olen olnud tervishoiutöötaja Männimäe lasteaias, kus on ka erivajadustega laste rühmad.

Räägi oma perest.

Olen kahe tütre ema ja kahekordne vanaema. Soomes elav tütrepoeg Roven saab kohe 12-aastaseks ja Tallinnas on mul nüüd ka 4-kuune tütre tütar Lisandra. Emadepäeval sain teda näha, aga koroonaviiruse tõttu ei ole julgenud rohkem minna. Nüüd, kui kõik on vaktsineeritud ja puhkus tulemas, loodan temaga jälle kohtuda.

Praegu elan abikaasaga kahekesi. Kuna ta käib Soomes tööl, olen palju aega üksi, aga saan hakkama – nüüd juba isegi meeldib!

Mis sinu hinge vabal ajal kosutab?

Jalutamine – koeraga tuleb väljas käia. Samuti ujumine. Ujumas käin kooli basseinis – liigesehaigetele on vesi küll natuke jahe, aga saunas pärast soojenen. Koroonaaajal olid küll saunad suletud, siis oli veidi keeruline.

Loen palju, peamiselt huvitavaid erialaseid raamatuid. Mõnikord

vaatan filme. Ja oma 77-aastasema külastan tihti. Mina elan linnakorteris, aga tema juures saame aias istuda ja jalutada. Seal on vaikne ja mõnus, vahel grillime midagi head. Maja-rahvas on samuti tore.

Ja reisimine mulle väga meeldib! Aastas vähemalt paar korda olen käinud kusagil soojas – Türgis, Kreekas, Itaalias...

Peaasi, et on meri, liivarand, palm ja soe vesi, muu vist ei olegi oluline. Tunnen, et merevesi mõjub ka liigestele hästi. Päikest võtta olen alati armastanud.

Kui ma noorena haigeks jäin, öeldi mulle kohe, et Eestis ei ole sulle õige kliima. Nõukaajal jagati tuusikuid – Odessasse, Jaltasse, Sotši, Gruusiasse... Üksi läksin – kohvriga lennukile ja minek! Odessas oli piirkond nimega Kujalnik – lahesopp väga soolase veega. Kui veest välja tulid, olid üleni valge! Palju põnevaid kohti on läbi käidud...

Reisides näed, kui ilusaid kohti on olemas – see annab nii palju uut energiat! Ja tööd ma puhkusele kaasa ei võta!

Ja alati ei pea kaugele reisima – käisime töökaaslastega Kihnus, issand, kui kihvt oli!

Ronisime veoauto kasti, rätikunutsud pähe ja minek!

Lasteaia kolleegide seltskond on selline, et ei nemad kuskil risti ette löö. On vaja laulda, laulame! On vaja tantsida, tantsime! Erilised ja mulle väga olulised inimesed.

Elu Viljandis sobib sulle?

Ma ei ole kippunud siit ära, ka ema on siin. Vaid merest tunnen puudust, muu on kõik olemas!

Viljandi Reumaühinguga oled seotud juba kaua?

Viljandi Reumaühing kutsuti ellu 1994. aasta septembris, selle mõtte eestvedajaks oli Porvoo Reumaühingu juht TOIMI PIELA. Olen algusest peale olnud ühingu juures tegev.

Algusaastatel oli soomlastega koostööd rohkem, käisime teineteisel külas ja suhtlesime tihedamalt.

Alustades oli meie ühingul u. 150 liiget, aga liikmete arv väheneb, hetkel on see 60 ringis. Enamjaolt on liikmeteks vanemad inimesed vanuses 75+, mõni on ka noorem.

Kuidas viimane aasta on teie tegevusi mõjutanud?

Tunnen puudust huvitavatest loengutest, neid on jäänud harvemaks. Suurepärane oleks see, kui saaksime vaadata ühingu koos mõnd veebi-loengut – sätme ekraani valmis ja ühendame arvutiga, meil on vajalikud asjad ju kõik olemas. Loengupidaja kohale sõitmine ei ole iga kord võimalik ega ka mõistlik, nii on aga võimalik teadmisi jagada distantsilt.

Kui koroonaaeg välja arvata, siis käime koos kord kuus, vajadusel ka tihedamini. Tore ja populaarne on ka meie suvelaager, mida korraldab Viljandi Puuetega Inimeste Nõukoda. Kooskäimist on vaja! Mõni ühingu liige ütleb, et ma pean ühingusse kuuluma, sest suvel



Kvaliteetaeg perega. FOTO: erakogu



3 HUVITAVAT FAKTI HIIE ELUST

LUSSI

"9-aastane koer Lussi on meiega olnud kolm aastat. Tema perenaine suri kahjuks ära ning minu abikaasa tõi koera meile, et ta ei peaks varjupaika sattuma. No kus sa ta siis enam saadad!"

KONTSAKINGAD

"Nendest ma tunnen puudust! Olen lühikest kasvu ja hea meelega kannaksin kontsi, kuid peale operatsiooni ei ole see enam võimalik. Eriti noorena tekitas see minus trotsi. Hea, et nüüd on tennis moes!"

TEATER

"Mulle meeldib teatrit vaadata ja ka ise teha.

Põhikohaga töötan lasteaias, seal on meil väike näitetrupp, teeme erinevaid etteasteid ja lasteetendusi. Õpetajate teatrifestivali „Sillad“ ükskord isegi võitsime. Maanteeamet tellis meilt mõni aasta tagasi etenduse „Peatun. Kuulan. Vaatan.“, millega me käisime neli aastat järjest Hiiumaal esinemas.

Võimalusel käin Ugalas etendusi vaatamas, ka töö juures organiseerime teatrikülastusi kas siis jõulude ajal või sõidame koos suveetendusi vaatama."

FOTOD: erakogu

lähme laagrisse ja näeme jälle, muidu ei teagi, kuidas teistel läheb ja mis nende elus toimub!

Liikmetele on väga meeldinud ka Eesti Reumaliidu käimis-päevad, need annavad võimaluse külastada ka teisi Eestimaa kauneid kohti. Mai lõpus oli meil esimene selle-aastane koosolek, et majandus-aasta aruanne kinnitada ja juba küsiti – kas käimispäev sel aastal ikka tuleb? Alati on ühingu poolt grupp väljas ja seda üritust väga oodatakse.

Ka siin Viljandis on meil väikesed käimisgrupid, jalutame näiteks ümber Paala järve. Inimesed ise organiseeruvad guppidesse, vastavalt jaksamisele. Koos on ikka toredam.

On olnud ka võimlemisringid, kuid needki on praegu pausil.

Rahalised ja koroonapiirangud paraku siiski piiravad ürituste korraldamist ja läbi viimist.

Mõnikord organiseerime üritusi koos Viljandi Puuetega Inimeste Nõukojaga. Kuna meil Viljandis ju spaad ei ole, käime mujal Eestis tervisepäevadel, näiteks Pärnus, Tartus, Rakveres, Narva-Jõesuus. Need on kahepäevased reisid, kus on ka loenguosa. See liikmetele alati meeldib!

Mitme ühingu peale üritusi organiseerida on ka rahaliselt kergem, saame transpordi- jm kulusid jagada.

Kas mõni sündmus on eriti meelde jäänud?

Kord Soomest reumaühingu juhatusel reisilt tulles oli meeletu torm - see oli õudne, see mul meelest ära ei lähe.

Mäletan ka üht bussireisi Pariisi. Väljas oli 40 kraadi sooja ja bussil läks konditsioneer katki. Meil olid bussis ratastoolis inimesed, südamehaiged... kartsin nende elu pärast! Konditsioneer parandamine ei õnnestunud, hoidsime aknad ja luugid lahti ning kus vähegi saime peatuda, jõime vett. Kõik lõppes õnnelikult.

On, mida meenutada!

Kuidas sa jõuad?

Vahel tunnen küll, et ei ole enam uusi mõtteid, et projekte kirjutada jne. Sisemist energiat on jäänud vähemaks, et ühingut vedada. Aga kui ma ütlen, et ma astun siit nüüd ära, siis kes tuleb minu asemele? Nüüd, kui minu päevatöö on poole kohaga, on aega rohkem ja jõuan rohkem panustada.

Jaks oleneb ka tervisest - vahel on tunne, et ei jõua enam. Aruandlus võtab samuti oma aja ja energia. Kuna paljudel liikmetel ei ole kodus arvutit, on veebi teel koosolekute pidamine ja suhtlemine võimatu.

Energiat annavad mulle Inimesed, suhtlemine - juba tänavalt mõned hõikavad ja vahel helistavad, et ammu pole näinud, mis sa teed jne. Toredad ja üksteist toetavad inimesed on kokku sattunud.

Kuni tahetakse veel kokku tulla ja koos olla, seni ikka organiseerime üritusi. Ja kui tuleb uus liige, ikka võtame vastu! Just eelmisel nädalal tuli näiteks kaks uut huvilist. Seltsis segasem!

VILJANDI REUMAÜHING

VILJANDI REUMALIIT asutati 9. septembril 1994. aastal - pea 27 aastat tagasi Ühingu juhhib tegus ja rõõmsameelne meeskond koosseisus Hiie Silm, Lea Saareoks ja Svetlana Mägi. Aastal 2013 toimus nimemuutus, liidust sai VILJANDI REUMAÜHING. Ühingu nimekirjas on 60 liiget.

Ühingu eesmärgiks on aidata kaasa reuma- ja liigesehaigete ravile ning haiguste ennetamisele, kaitsta ühistevõime läbi Viljandi ja Viljandimaal elavate reumaatikute ja liigesehaigete huve.

Ühing korraldab konsultatsioone ja teabepäevi reuma- ja liigesehaigetele, nende lähedastele ning hooldajatele, liikmeskonda ühendavaid erialaseid ja seltskondlikke ettevõtmisi.

Ühingu liikmeks võivad astuda kõik Viljandi linnas ja maakonnas elavad reuma- ja liigesehaiged ning nende lähedased. Toetajaliikmeks võivad olla kõik inimesed, kes soovivad materiaalselt või praktilise tegevusega aidata kaasa ühingu tegevusele.

JUHATUS:

HIIE SILM
SVETLANA MÄGI
LEA SAAREOKS

KONTAKT:

hiiesilm1@gmail.com
+372 555 268 82
<https://viljandipin.eu/reumauhing/>



Viljandi RÜ juhatus. FOTO: erakogu

EUROOPA REUMATOLOOGIAKONGRESS



TIINA JASINSKI
EULAR uuringupartner

2.-5.juunil toimus iga-aastane EULARi (European Alliance of Associations of Rheumatology) poolt korraldatud reumatoloogia kongress, millest oli võimalik osa saada virtuaalselt.

Oma osalejakogemusest räägib EULARi pikaajaline uuringupartner TIINA JASINSKI.

Alates selle loomisest 2000. aastal on iga-aastane **EULARi** kongress peamiseks teadusliku ja kliinilise teabe vahetamise platvormiks Euroopas. See on kogu maailma kõige uuenduslikum reumatoloogia-alane arstide, teadlaste, tervishoiutöötajate, farmaatsiatööstuse esindajate ja patsientide suhtlemise foorum.

Kongress toimub tavaliselt juunis ühes Euroopa suuremas linnas, aga eelmisel ja käesoleval aastal virtuaalselt, kus sessioone ja ettekandeid sai vaadata otseülekandena neljal päeval. Kongress, mis algselt pidi toimuma Pariisis, meelitas kohale üle **18 000** delegaadi enam kui 130-st riigist.

Avaplenaaristungil kuulutati välja eelmise aasta parimad uurimistööd ja Edgar Stene esseevõistluse auhinna võitja, seejärel algasid eraldi sessioonid eri valdkondade esindajatele.

Mina osalesin **PARE** (patsiendiorganisatsioone ühendav komitee) loengutel. Esimese päeva teemadeks olid parem toimetulek haigustega ning patsientide ja nende organisatsioonide tegevused ja toetamine Covid-19 tingimustes. Teisel päeval pakkusid suurt huvi ettekanded tööealiste patsientide väljakutsetest pandeemia ajal reumaatilistest haigustest põhjustatud raskuste tõttu.

Oodatuim oli minu jaoks sessioon, kus räägiti patsientidest teaduslike uurimistööde partneritena. Hea oli võrrelda kokkuvõtet kõigist teadustöödest

milledest mõnedes olin ka ise osalenud. Patsientide osalemist uurimistöodes ja patsiendiorganisatsioonides ning patsientide aktiivsemat kaasamist tervisealaste otsuste tegemisel väärtustas kõrgelt ka istungil osalenud EULARi president **Iain McInnes**.

Õhtusel sessioonil kõneldi reumahaigete viljakusest ja pereplaneerimisest: kas see on õnnistus või risk?

Samal teemal jätkati ka reedesel avasessioonil, kus nii arstid kui ka patsiendid jagasid oma kogemusi. Väga huvitav ja kasulik oli vaskuliidi ja fibromüalgia uusimaid ravivõtteid tutvustav sessioon.



Laupäevane varane istung tegi kohe meeled erksaks, sest kõneldi patsientidele olulisest teemast – raviotsuste tegemisest koostöös arstidega. Ettekanded olid patsientide teadlikkuse tõstmisest ning digilahenduste võimalustest haiguse kulu jälgimisel. Terve sessioon kulus ettekannetele vabatahtlike leidmisest, rakendamisest ja patsiendiorganisatsioonide ülesannetest, seda eriti pandeemia ajal.

Kahel päeval sai tutvuda ka patsientide poolt esitatud posterettekannetega, kus autorid jagasid otselülitustes selgitusi käsitletud teemade kohta. Toimus ka ravimitööstuse programm ja suur näitus, ent patsiendid seda keskkonda ei näinud. **EULAR TV** kaudu sai ülevaate arstide ja patsientide olulisematest üleskutsetest ja peatsetest e-kursustest.

Tavapärast kõneldi viimasel istungil e-kongressi tipphetkedest, kus patsientidele tehti kokkuvõtet nii arstide kui ka tervisespetsialistide olulisematest ettekannetest. Nii said kõik osalejad ülevaate kongressi mastaapsusest ning reumavaldkonnas tehtavatest uurimistöödest ja primaarsetest ravivõtetest.

Minu jaoks oli see seitsmes kongress ja seekord meeldis mulle eriti see, et virtuaalkeskonnas sain osaleda palju enamatel sessioonidel kui varem, sest liikumiskustega patsientidel oli päris raske suurel territooriumil eraldi paiknevatele istungitele jõuda.

Sessioonid algasid minutipealt ja olid alati suurepäraselt modereeritud ja tehniliselt hallatud. Kõik istungid on täies ulatuses järelvaadatavad terve kuu, nii saab veelkord süveneda huvi pakkunud teemadesse.

Imetlen kõiki esinejaid ja organisatsioone, kes tegutsevad selle nimel, et kergendada patsientide toimetulekut haigustega ning teha uusimad ravivõimalused kättesaadavaks.

SUUISED LIKUMISAMPSUD



TRIIN JERŠOV
füsioterapeut
ITK Taastusravikliinik

Ilmade soojenedes tahame rohkem liikuda värskes õhus maal, metsas või mere ääres. Loodus pakub meile erinevaid võimalusi püsida terve nii vaimset kui ka füüsiliselt. Erinevatest liikumisviisidest vali endale jõukohasemad, aga mida mitmekülgsem liikumine on, seda parem. Iga liigutus loeb!

KÕNDIMINE

Kõige lihtsam ja kättesaadavam liikumisviis on kõndimine. Kõndimine annab peamiselt koormust südamele ja jalalihastele. Kõndimine metsas või rannal ebatasasel pinnal parandab keha tasakaalu. Mere ääres rannaliival on hea liikuda ka paljajalu, kõndides vahepeal varvastel ja kandadel, edaspidi ja tagurpidi, külg ees. Mere ääres kivide või merekarpide korjamine arendab painduvust ja lülisamba liikuvust.

KEPIKÕND

Kepikõnd koormab lisaks jalalihastele ka käelihaseid ning arendab käte-jalgade koostööd. Kõndimine mäest või treppidest üles ja alla nõuab kehalt juba suuremat füüsilist pingutust.

JALGRATTASÕIT

Jalgrattaga sõitmine parandab südame-veresoonkonna vastupidavust, tugevdab jalalihaseid ning on hea põlve- ja puusaliigestele. Mäest üles sõites on koormus suurem, maastikul sõitmine nõuab aga paremat tasakaalu ja kehatunnetust.

UJUMINE

Ujudes meres või järves on keharaskus kergem ja liigestel väiksem koormus. Vees ringi liikudes või harjutusi sooritades töötab vesi kehale takistusena, tugevdades rohkem lihaseid.

JÕUTRENING

Linnades on rajatud palju väljõusaale, mida kasutades saab arendada kõiki keha lihaseid, viibides samal ajal värskes õhus ja nautides suveilma. Lihastreening kiirendab ainevahetust ja aitab hoida kehakaalu kontrolli all.

AIATÖÖD

Aiatöid tehes saab samuti piisava igapäevase kehalise koormuse. Riisumine annab koormuse kehatüve- ja käelihastele. Rohimine, istutamine, okste korjamine nõuab head painduvust. Muru niitmine, kaevamine ja kastekannuga kastmine annavad suurema füüsilise koormuse kogu kehale.



FOTOD: canva.com

TOITUMINE LIIGESEHAIGUSTE JA PÕLETIKULISTE PROTSESSIDE LEEVENDAMISEKS



RIINU RÄTSEP
riinur@hotmail.com

funktsionaalse
toitumise nõustaja
ja terviseedendaja

Inimkeha vajab funktsioneerimiseks nii makrotoitaineid (rasvad, valgud, süsivesikud) kui ka mikrotoitaineid (vitamiinid, mineraalained, fütotoitained). Haiguste põhjused inimkehas on tihti seotud toitainete puudusega, mistõttu on oluline jälgida vajalike toitainete saadavust igapäevaselt.

Tänapäeva Lääne inimese toidulaud sisaldab palju suhkrut, töödeldud toiduaineid (valmistoit, poolfabrikaadid) ja madalakvaliteedilist liha. Vähe on menüüs köögivilju ja mereande. Selline toitumine soodustab põletikuliste protsesside keskkonda organismis.

Liiga valgurikas menüü aga aitab kaasa kehas happelise keskkonna tekkimisele, mille tulemusel viiakse kaltsium luudest välja, mis omakorda mõjutab luutihedust.

Välistades läänelikke toitumisharjumusi ja tehes teadlikke toitumisvalikuid, on võimalik (liigese)põletikku kehas kontrolli all hoida.

Põletikuvastased ühendid moodustatakse kehas oomega-3 rasvhapetest (EPA), mille allikaks on rasvased kalad nagu heeringas, lõhe, anšoovised, sardiinid ja mereannid. Samuti tuleb hoida menüüs lisaks mereandidele ka taimseid allikaid nagu chia, lina-, tudra- ja kanepiseemned. Lisa hommikul jogurtile või pudrule peotäis seemneid ja söö regulaarselt kala.

Kas toitumisega on saadud rasvhappeid piisavalt ja tasakaalustatult, seda saab kontrollida rasvhapete vereanalüüsi kaudu. Rasvhapete tasakaalu tasub kindlasti mõõta ka juhul, kui kasutate kalaõli sisaldavat preparaati, et teha kindlaks antud toote efektiivsus ja tõhusus.

Väldi põletikke soodustavate toiduainete kasutamist: tööstuslikult kasvatatud loomade liha ja piimatooteid, töödeldud loomseidprodukte, transrasvu e. hüdrogeenitud rasvu, kõiki rafineeritud toiduaineid. Ära liialda ka oomega-6 sisaldusega toiduõlide kasutamisega (n: saflor-, maisi-, soja-, rapsiõli).

Lisa hommikul jogurtile või pudrule peotäis seemneid ja söö regulaarselt kala.

Luud koosnevad 70% ulatuses mineraalainetest (magneesium, kaltsium, vask, mangaan, tsink ja boor) ning 30% ulatuses kollageenist, mis vastutavad luude peamiste funktsionaalsete omaduste eest. Kollageen annab luudele paindliku tugevuse ja mineraalsed komponendid kindlustavad luude jäikuse raskuste kandmiseks. Nende komponentide defitsiidi tõttu muutuvad luud liigselt painduvaks ning hapraks.

Keha korrigeerib ise kaltsiumitaset organismis. Üleliigse kaltsiumi väljutab keha uriini kaudu. Kui aga kaltsiumi on organismis vähevõitu (tõenäoliselt puuduliku toitumise või teatud ravimite tarbimise tõttu), võib keha hakata kaltsiumi võtma meie luudest, et säilitada organismis vajalik optimaalne kaltsiumisisaldus.

Kaltsium vajab imendumiseks tuge D-vitamiini näol. D-vitamiin on oluline ka osteoblastide

aktiivsuse jaoks – need on luudes olevad rakud, mis on seotud luukoe loomise ja uuenemisega. D-vitamiini tootmiseks on vajalik aga boori ja magneesiumi piisav olemasolu.

Näiteks **kombuchal ehk teeseenejoogil** on palju positiivseid omadusi leevendamaks liigesehaigusi. Teeseen toodab glükoosamiini, mis suurendavad hüaluroonhappe kogust liigesevedelikus.

Hüaluroonhappel on muuseas ka vett siduv toime, mis on oluline kõhrede hüdratsiooni (70-80% kõhrede märgkaalust on vesi). Teeseene jook toetab ka kollageeni tootmist. Põletikku tekitavate vabade radikaalide vastu aitab võidelda hapendumise ajal joogis tekkiv võimas antioksüdant D-sahhaarhappe-1,4 laktoon (DSL). Põletikuvastast toimet tugevdab veelgi probiootiliste organismide toime.

Välistades läänelikke toitumisharjumusi ja tehes teadlikke toitumisvalikuid, on võimalik (liigese)põletikku kehas kontrolli all hoida.

Teadlike toitumisharjumuste kujundamine ja rakendamine võib võtta aega, kuid plussiks on leevenenud lihas- ja liigesvalu, muude terviseprobleemide taandumine, ülekaalu vähene mine ja suurenenud elujõud.



Foto: www.canva.com

TEADLIKUD VALIKUD TOIDULAUALE

Söö **põletikuvastaseid** toite, sealhulgas rasvast kala, värvilisi köögivilju, pähkleid ja seemneid.

Tarbi rohkelt **puu-ja köögivilju**. Soovitavalt 400-500 g köögivilju ja 200-300 g puuvilju päevas.

Söö **vikerkaarevärvides** puu- ja köögivilju. Vali iga toidukorra juurde viis erinevat värvi köögivilju. Nendes sisalduvad fütotoitained soodustavad põletiku tasakaalustamist.

Välgi rafineeritud toite, transrasvu, töödeldud toite ja lisatud suhkruid.

Dehüdratsioon võib soodustada lihasvalu ja olla seotud põletikuliste protsessidega, seega **joo piisavalt vett** ja taimeteesid.

Tarbi täisteratooteid ja **vähenda gluteeni** sisaldavate teraviljade tarbimist.

Valmista ise mahekontidest **puljongeid** kvaliteetse kollageeni saamiseks.

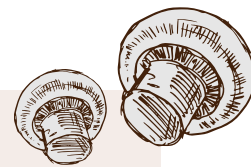
C-vitamiin stimuleerib kollageeni omastamist (kibuvits, paprika jne).

Lisa toidule naturaalseid **ürte** (oregano, rosmariin, basiilika, salvei, petersell) ja **vürtse** (kurkum, must pipar, tseiloni kaneel).

Kombucha tarbimine parandab seedimist, toetab soolestiku mikrofloorat ning seeläbi vähendab põletikulisi protsesse kehas.



KÜÜSLAUGUSED TÜRGI OAD ŠAMPINJONIDE JA TATRAGA



VAJA LÄHEB:

türgi oad, 100 g
paprika, 100 g
küüslauk, 2 küünt
šampinjonid, 80 g
mugulsibul, 30 g
oliiviõli, 1 spl
sojakaste, 1 spl
tuumian, ½ spl
tatar, 50 g

VÄRSKE SALAT:

rohelised salatilehed, peotäis
(salatisegu, lehtsalat, spinat, rukola)

Kastmeks:

oliiviõli, 1 tl
õunaäädikas või sidrunimahl, 0,25 tl
himaalaja soola näpuotsaga

TEE NII:

Keeda tatar ja maitsesta soolaga.

Peenesta küüslaugu küüned.

Kuumuta pannil oliiviõli ning selles
küüslauk ja ribadeks tükeldatud sibul.

Lisa tükeldatud paprika ja viilutatud
šampinjonid ning kuumuta u 10 minutit.

Lisa türgi oad ja kuumuta.

Paari minuti pärast maitsesta toit
sojakastmega ja raputa peale hakitud
tuumiani.

Serveeri koos keedetud tatra ning oliiviõli
ja õunaäädikaga piserdatud
salatilehtedega.

ROHELINE SMUUTI



RETSEPTID: Riinu Rätsepa kogu
FOTO: www.canva.com

VAJA LÄHEB:

varsseller, 30g
roheline lehtsalat, peotäis
värske nõges, 1 spl või
kuivatatuna 0,5 tl
värske kurk, 80g
asteplaju marjad, 1 spl
avokaado, 1 tk
kanepiseemneõli, 1 spl
õun, ½ tk
vesi

TEE NII:

Pane kõik toorained blenderisse
ja sega kokku.

Kui soovid toitvamat smuutit, siis lisa
1 spl toortatratangu
või täisterakaerahelbeid.

TARTU REUMAÜHING

Niipea kui avati spaad, organiseerisime külastuse spaahotelli ESTONIA Medical Spa & Hotel Pärnus.

Väljasõidul osales 22 TARTU REUMAÜHINGU liiget. Turgutasime tervist ja nautisime spaamõnuseid, vaimse ja füüsilise tervise jaoks on see väga oluline.

Meeleolu oli suurepärane. Saime raviprotseduure, nautisime päikest mere ääres, saunad ja mullivannid olid lisaväärtuseks. Minu jaoks on väga tähtis kanda hoolt selle eest, et reumaühingu liikmed saaksid uusi elamusi, parandada tervist, suhelda uute kaaslastega, tulla kas või mõneks päevaks välja tavarutiinist.

Tundsime, et oleme Pärnus oodatud. Meid tervitasid ilusad puhtad remonditud toad, uhiuus voodipesu, väga sõbralik ja meeldiv teenindus. Toitlustus oli samuti suurepärane. Täname personali!

Osalejad olid väga rõõmsad ja tänulikud ning broneerisime ka juba uue külastuse novembrikuuks.

TEKST: Tartu Reumaühingu eestvedaja ÕIE KARILA

Tartu Reumaühing tänab
pr MARINA KALJURANDA
hoolivuse ja hoolimise
eest!

KOHILA REUMAÜHING

27.juunil toimus meeleolukas väljasõit "Virumaa. Siin- ja sealpool Tapat" KOHILA REUMAÜHINGU liikmetele.

FOTOD: Kohila Reumaühingu eestvedaja VALVE KASEMETS



LÕUNAPAUUS
BARTO
PUHKEMAJAS
LÄÄNE-
VIRUMAAL.

RINGKÄIGUL
HILJUTI
RESTAUREERITUD
ANIJA MÖISAS.



SAAREMAA REUMAÜHING ROHEVAHETUS

SAAREMAA REUMAÜHINGU liikmed trotsisid koroonat ja külma ning pidasid maha esimese kohtumise 28. aprillil Saaremaa Puuetega Inimeste Koja õuealal. Üle pika aja oli hea kokku saada ja jagada kogemusi, hirme ja rõõme.

Samuti oli võimalus tutvuda äsja ilmunud REUMAKIRJAGA. Olime maskidega varustatud ja käed desinfitseerinud.

Päeva üheks osaks oli juba traditsiooniks saanud ROHEVAHETUS. See on ellu kutsustud meie rohenäppudest liikmete poolt, et kevaditi jagada ja vahetada taimi. Eriti oluline oli see käesoleval aastal, kuna aianduspoed oli suletud.



Saaremaa Reumaühingu liige ESTER LABO uudistamas REUMAKIRJA kevadnumbrit.

ÕHTUSEMINARIDE SARI "TOITUMISE JA LIIKUMISE JÕUD"

SAAREMAA REUMAÜHINGU õhtuseminaride sari sai täiendust kahe huvitava ürituse näol.

19.mail toimus taiji'd (tai chi) tutvustav treening KARLI SEPA juhendamisel. See osutus nii populaarseks, et treeningud jätkusid ka peale loengut ning sügisel on plaanis taiji harrastamiseks taas kokku tulla.

Millega on tegu? Taiji juured pärinevad mitmetuhande aasta tagustest taoistlikest tehnikatest Hiinas ning selle aluseks on Yin-Yan vastastikuse tasakaalu teooria.

Algselt oli taiji loodud võitluskunstiks, kuid tänapäeval tegeletakse pigem selle kunsti tervistava osaga ehk harjutatakse pehme võimlemise harjutusi ja meditatsiooni. Seda kõike sünkroonis taoistliku hingamistehnikaga, mille eesmärgiks on keha tervendava energia liigutama ja kasutama õppimine.



Loengujärgne arutelu.

8.juunil toimus koostöös EESTI REUMALIIDU ja PHARMA NORDiga loeng "Kas ja kuidas on põletik organismis seotud toitumisega?" Esinema oli kutsutud koolitaja ja toitumisterapeut TRIIN TERASMAA, kes praktiseerib neljandat aastat enda loodud Toitumisteraapia Keskuses Tallinnas.

Loengul räägiti sellest, kuidas võib meie menüü mõjutada põletiku tekkimist ja kulgu kehas ning mida see tervisele tähendab. Samuti sellest, milliseid toiduaineid peaks kroonilise põletiku ja autoimmuunhaigusega inimesed eelistama, mida vältima ning mis roll on sealjuures toidulisanditel. Osalejad jäid väga rahule ning peale loengu kuulamist tekkis sel teemal pikem arutelu.

Koostöö jätkuna toimub järgmine loeng juba 8. septembril.

Õhtuseminaride sarja toetab SAAREMAA VALD.

TEKST JA FOTOD: Saaremaa Reumaühing



MAI-JUUNI 2021

VIRTUAALNE KOHTUMISÕHTU

16. mail toimus EESTI REUMALIIDU esimene virtuaalne kohtumisõhtu Kogunesime veebikeskkonnas, et üheskoos tassikest teed nautida, kohtuda uute ja vanade tuttavatega ning rääkida oma muredest ja rõõmudest. Oodatud olid kõik reumaatiliste haigustega patsiendid ja nende lähedased. Kohtumisõhtust võtsid osa nii meie liikmed kui ka uued huvilised üle Eesti. Tagasiside oli väga hea ja planeerime jätkata kohtumistega sügishooajal.

ERL ÜLDKOGU JA ARENDUSSEMINAR

11. juunil toimus ERL üldkogu ja arendusseminar Tartus, valiti ka uus juhatus järgmiseks neljaks aastaks. Loe lähemalt lk 20.

EUROOPA REUMATOLOOGIAKONGRESS

2.-5. juunil toimus EULARi poolt korraldatud Euroopa reumatoloogiavaldkonna aasta tippsündmus EUROOPA REUMATOLOOGIAKONGRESS. Seekord oli võimalik üritusest osa saada vaid virtuaalselt. Osaleja TIINA JASINSKI muljeid loe lk 12.

ÕPIRÄNNE KÜPROSEL

ERL juht INGRID PÕLDEMAA osales Eesti Vabaharidusliidu volikogu liikme ja projekti-juhina ERASMUS+ õpirände projektis KÜPROSEL. Loe lähemalt lk 21.

REUMATOLOOGIA TERVISESPETSIALISTIDE SELTSI KOOLITUS-ÜLDKOOSOLEK

REUMATOLOOGIA TERVISESPETSIALISTIDE SELTS korraldas 14. juunil koolituse teemal "COVID-19 ja reumaatilised haigused", millele eelnes seltsi üldkoosolek.

Koolitusel esinesid oma ala spetsialistid. Reumatoloog MARIA ÜPRUS tutvustas uuemaid teadusuuringuid COVID-19 ja reumaatiliste haiguste seostest. Olulise teemana oli kajastatud vaktsineerimine.

Taastusarst EVE SOOBA rääkis COVID-19 järgsest taastusravist Ida-Tallinna Keskhaigla näitel. Paljudel patsientidel on suurimaks probleemiks pikaajaline jõuetus, hingamisprobleemid ning vaimne tervis.

Ida-Tallinna Keskhaigla õendusjuht KATTI KÕRVE rääkis reumaõendusest laiemalt ning teadustööst selles vallas.

Bioloog MIRJAM PINTS andis ülevaate reumaatilise haige tervislikust seisundist, organismi vajadustest ning tervist toetavatest toidulisanditest.

TULEKUL

KÄIMISPÄEV

Käimispäev toimub laupäeval, 4. septembril 2021. aastal kell 12-16 PÕLVAS Intsikurmu parkmetsas ja laululaval. Käimispäeva korraldab EESTI REUMALIIT koostöös PÕLVAMAA REUMAÜHINGUGA. Täpsem info peagi!

REUMAFOORUM

EESTI REUMALIIDU 30. aastapäevale pühendatud REUMAFOORUM leiab seekord aset 29. oktoobril Tallinnas, hotellis Swisshotel. Seekord keskendutakse uuendustele reumavaldkonnas.



ERL ÜLDKOGU JA ARENDUSSEMINAR

Seekordne EESTI REUMALIIDU üldkogu toimus Tartus V Spa konverentsikeskuses 11.juunil. Tavapäraselt olid päevakorras eelmise aasta tegevuse kokkuvõtted ja majandusaasta aruande kinnitamine. Oluline oli ka uue juhatuse valimine. Juhatuses on esindajad erinevates Eestimaa piirkondadest ning edaspidi kirjutame neist lähemalt.

EESTI REUMALIIDU
juhatuse liikmed järg-
miseks neljaks aastaks:

INGRID PÕLDEMAA
HELE LEMETTI
AGNESSA SEPP
SILVIA PÜTSEP
NIINA SIIRMANN

FOTOL:

Saarlaste teekond üld-
kogule, vahepeatus AVE
NAHKURI kodukohvikus
Viljandis.

Keskel uus ERL juhatuse
liige AGNESSA SEPP.

FOTO: Kairit Lindmäe



Üldkogule järgnes arendusseminar, mille oluline teema oli info jagamine, eeskätt reumaliidu kodulehekülg. Arutelud toimusid erinevates rühmades ning erinevate ülesannetega. Hiljem arutasime üheskoos, mida ja kuidas kajastada uuel kodulehel, et sisu oleks selge ja arusaadav ning samas informatiivne ja kasulik.

Lisaks viisime läbi kiiruuringu reumavaldkonna info kohta internetis laiemalt. Erinev info on leitav, kuid otsija peab ise olema väga teadlik, kust ja mida otsida. Uue kodulehe arendamisel tõdesime üheskoos vajadust panustada teemade ja tervishoiusüsteemi selgitamisele, mitte niivõrd mahukate infomaterjalide koostamisele. Palju teavet on internetis olemas, kuid see on vaja kokku koguda, loogiliselt teemadeks jagada ning arusaadavalt lahti seletada.



FOTO: Ingrid Põldemaa

Seminari lõpetas dr KARIN LAASI loeng bio-
loogilisest ravist. Tutvus-
tati ka uut bioloogilise
ravi infoteatmikku, mille
koostamisel olid abiks
nii dr Laasi kui ka meie
tublid patsiendid Mikk
ja Tiina.

Loe uuest infomater-
jalist ja bioloogilisest
ravist ka käesolevast aja-
kirjanumbrist lk 4-5.

ERASMUS+ ÕPIRÄNDE PROJEKT

EESTI REUMALIIT kuulub alates 2020. aastast EESTI VABAHARIDUSLIIDU liikmeskonda. Reumaliidu üks olulisemaid tegevusi on koolitus ning suund on võetud oma REUMAKOOLI loomise poole. Alates 31. märtsist on INGRID PÕLDEMAA valitud Eesti Vabaharidusliidu volikogu liikmeks ning ta panustab oma teadmiste ja oskustega liidu tegevusse.

Pikaajalise rahvusvaheliste projektide juhtimise kogemuse põhjal pakuti Vabaharidusliidu poolt võimalust üle võtta Erasmus+ õpirände projekti "Rahvusvaheline mõõde koolitaja portfoolios" juhtimine.

Projekti eesmärk on parem ja tulemuslikum koolitus vabahariduslikes koolituskeskustes fookusega vähemate võimalustega õppijatele.

Õpirände fookusteemad on täiskasvanud õppija õpimotivatsioon, õpioskused, õpinõustamine ja kaasavad õppemeetodid vähem õppes osalenud õppijate õpiprotsessi kaasamiseks.

Seoses koroonaviiruse ning projektijuhi ja projektpartnerite vahetusega on projekti tegevused edasi lükkunud. Õnneks oleme leidnud uusi partnereid ning loodame kõik õpiränded ellu viia enne oktoobri keskpaika.

Juunis võõrustas Eesti Vabaharidusliidu õppijaid Küprose organisatsioon SEAL Cyprus.



SEAL Cyprus on Küprosel Nikosias tegutsev MTÜ, kellel on pikaajaline kogemus koolitus-alaste projektidega. Organisatsiooni tegevus keskendub õppija toetamisele nii isiklikul, professionaalsel kui organisatsiooni tasandil. Visiidi käigus tutvustasid nad projektis osalejatele oma tegevusi ning praktilist töökorraldust, mis on kõrge tasemel.

Lisaks oli meie huvi teada saada, kuidas nad motiveerivad õppijaid, mil viisil toetavad neid karjäärivalikul ning kuidas kaasavad vähemate võimalustega õppijaid. Osalejad kinnitasid, et meil on Küprosel palju õppida. Süsteemsus ja tööprotsesside lihtsustamine, iga indiviidi austamine ja toetamine on edukuse võti.

Projekti raames on septembris tulemas veel üks põnev õpiränne Sitsiiliasse ning hetkel on ootel Norra partneri vastuvõtt Eestis, mis koroonaviirusest tuleneva olukorra tõttu ei ole siiani võimalik olnud. Loodame, et projekti tegevused saavad edukalt lõpule viidud!



Õpiränne Küprosel. TEKST JA FOTO: Ingrid Põldemaa

PATSIENDIMINUTID, KUKU RAADIO

25. juuni saates tehti juttu puukidest. Kuidas puuki välja tõmmata? Mida teha, et haav mädanema ei läheks? Milline universaalne vahend võiks käepärast olla putukahammustuste vastu?

Saatekülaliseks on Tartu Raekoja apteegi proviisor Silja Nellis. Järelkuula saadet siit: <https://bit.ly/3yCXxjM>

AJAKIRI "SINUGA"

Ilmunud on Eesti Puuetega Inimeste Koja ajakirja "SINUGA" kevadnumber - kaanest kaaneni huvitavaid ja kasulikke teemasid.

Tutvu ajakirjaga väreke numbriga siin: <https://sinuga.epikoda.ee/>

PHARMA NORDI ÜRITUSED TERVISEALA SPETSIALISTIDELE

TASUTA seminarid terviseala spetsialistidele üle Eesti!

Osalemiseks on vajalik registreerumine.

Vaata lähemalt: <https://www.pharmanord.ee/seminarid>

NOVAATOR, ERR TEADUSUUDISTE PORTAAL

Tallinna Ülikooli minutiloeng "Mida vajab meie lihaskond toonuses püsimiseks?" Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži TERE Kompetentsikeskuse ekspert taastusarst Varje-Riin Tuulik selgitab, kuidas oma lihaste eest hoolt kanda.

Vaata: <https://bit.ly/3hsMSCB>

SOTSIAALMINISTEERIUMI YOUTUBE'I KANAL

20. mail tähistatakse ligipäasetavuse päeva. Kas teadsid, et Eestis elab ligi 146 000 puudega inimest, mis moodustab ca 12% elanikkonnast? Meelis Joost EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJAST räägib, kuidas teha nii, et ka puuetega inimesed ei jääks igapäevasest ühiskonna toimimisest kõrvale.

Vaata: <https://bit.ly/3qYt399>

EULAR PARE UUDISKIRI

Ilmunud on Euroopa reumaorganisatsioonide liidu EULAR patsiendiorganisatsioone ühendava komitee PARE infoleht.

Uuri, mis toimub mujal Euroopas: <https://bit.ly/3yGodQM>

LUPUS EUROPE blogi

Euroopa luupusehaigete organisatsioone ühendava LUPUS EUROPE blogis saad tutvuda erinevate maade patsiendiorganisatsioonidega:

<https://www.lupus-europe.org/blog/>

TASKUHÄÄLING, EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA

Valminud on lugu tasuta juriidilisest nõustamisest puuetega inimestele.

Kuidas juriidilises maailmas orienteeruda ning kuidas probleeme lahendada, kui ise ei saa hakkama?

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

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

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 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 ÜLICOOLI 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.