ERL saab 30

REUMAKIRI

EESTI REUMALIIDU TEABELEHT. TALV 2021, NR 1 (40)

ISSN 2228-4664



HELE LEMETTI:

"KOOS ON KERGEM!"

Intervjuu TARTU REUMAÜHINGU juhi ja kauaaegse EESTI REUMALIIDU juhatuse liikmega

REUMAFOORUM 2020

COVID-19
KUIDAS KÄITUDA?

SINU SELJAVALU
UUS PATSIENDIJUHEND

REUMALIIN
KELLELE JA MILLEKS?

SISUKORD

3 EESTI REUMALIIDU TERVITUS

AKTUAALNE

4 REUMAATILISED HAIGUSED JA COVID-19

6 PATSIENDIJUHEND "SINU SELJAVALU"

PILK VÄLJA

7 EULAR. BRÜSSELI FOORUM 2020

MEIE INIMESED

8 HELE LEMETTI: "KOOS ON KERGEM!"

Persoonilugu Tartu Reumaühingu juhi ja Eesti Reumaliidu juhatuse liikmega

KASULIKKU

11 ÜLEVAADE REUMALIINIST

SPETSIALIST VASTAB

12 LUGEJAKÜSIMUS

REUMAFOORUM 2020

13 ÜLEVAADE JA MULJEID

15 HEA TÖÖKESKKOND ELISA NÄITEL

TEGEMISED

16 LIIKMESÜHINGUTE ÜRITUSED

UUED MAITSED

18 ŠOKOLAADI-LÄÄTSEMUFFINID

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

REET ROMET
ERL, juhatuse liige

MARINA FILIPPOVA
Reumatoloogia Tervisespetsialistide Selts

AIVE HIIEPUU
PR Concept, meediakonsultant

TRÜKK:
Grupp Trükiagentuur OÜ

TRÜKIARV:
120

Esi- ja tagakülje foto:
www.canva.com


Foto: Raul Mee

INGRID PÕLDEMAA
ERL, juhatuse esimees
ingrid@reumaliit.ee

TERE, KALLID REUMAKIRJA LUGEJAD!

Teie ees on uues kuues REUMAKIRI peale viieaastast pausi. Väga hea meel on sellega tähistada meie liidu 30. tegevusaastat. Pikalt küpsenud plaan on lõpuks teoks saanud!

REUMAKIRI hakkab ilmuma nii elektroonilisena kui ka paberkandjal igal aastaajal ja oodata on ka 30. aastapäeva eriväljaannet.

Käesolevast numbrist on võimalik lugeda eelmise aasta oktoobris toimunud REUMAFOORUMIST, mis leidis esmakordselt aset olukorrast tulenevalt nii konverentsisaalis kui ka veebis. Suur tänu Äripäeva Meditsiiniuudiste meeskonnale, esinejatele ja osalejatele. REUMAFOORUM oli pühendatud alaseljavalule ning uuele ravijuhendile. Ilmunud on ka uus patsiendijuhend "Sinu seljavalu", millest saab samuti seekordses numbris ülevaate. Veel on teemaks reumaatilised haiged ning Covid-19 ja vaktsineerimine. Lisaks palju muud huvitavat ja aktuaalset.

Hakkame tutvustama ka meie liidu eestvedajaid ning oma loo räägib ERL-i juhatuse liige HELE LEMETTI, kes on toimekas ja rõõmsameelne juht ka TARTU REUMAÜHINGULE. Meie liidu kõige olulisemad tegijad on liikmesühingud ja nende liikmed ning meil on väga hea meel jagada kõigi teiega nende tegemisi.

Reumavaldkonnas on palju muudatusi ning lisajõudu on saanud meie koostöö valdkonna spetsialistidega . Pikaajaline unistus on lõpuks täide läinud ning meil on olemas uus selts – REUMATOLOOGIA TERVISE-SPETSIALISTIDE SELTS, mis koondab lisaks patsientidele ja arstidele reumahaige ravimeeskonna liikmeid. Arendame koostööd kõigi kolme osapoolega erinevates valdkondades. REUMAKIRJA kolleegiumis on samuti kõik kolm osapoolt esindatud, lisaks ka teised tublid tegijad.

Liidus alustasime suuri muutusi juba üle-eelmisel aastal ja nendega jätkame. Lisaks olemasolevatele tugirühmadele on juurde tulemas veel haiguspõhiseid tugirühmi ning liikmeks on oodatud kõik huvilised lisaks organisatsioonidele. Kui teie piirkonnas ei ole veel oma seltsi või soovite EESTI REUMALIIDU tegemistes aktiivselt kaasa lüüa, siis võtke minuga ühendust.

Lähitulevikus on oodata veel kodulehekülje uuendamist, kogemusnõustamise arendamist ja veebiloenguid. Jälgige meie Facebooki lehte ning olge tegemistega kursis. Kõik reumaatiliste haigete või lähedaste kogemusnõustajad – palun andke endast märku, et saaksime koos paremini tuge pakkuda ja ühise võrgustiku luua.

Kui soovite edaspidi REUMAKIRJA oma e-postkasti saada, esitada ettepanekuid, küsida küsimusi või anda tagasisidet, võtke julgelt ühendust REUMAKIRJA toimetusega!

OLGE TERVED!

Ingrid

REUMAATILISED HAIGUSED JA COVID-19



EVE-KAI RAUSSI

eve-kai.raussi@ers.ee

Põhja-Eesti Regionaalhaigla reumatoloog ja Eesti Reumatoloogia Seltsi president EVE-KAI RAUSSI selgitab, kuidas mõjutab COVID-19 viirus reumatoloogiliste haigustega patsiente ning mida ravi puhul silmas pidada.

2020. aasta on olnud kõigile teistsugune ja toonud kaasa palju muutusi igapäevaelus. Peamised soovitused tervise-käitumises vältimaks COVID-19 nakatumisohtu on kõigile sarnased ning loodetavasti on need praeguseks juba iga-päevaseks harjumuseks saanud, Seetõttu keskendun siin vaid reumaatilisi haigusi põdevaid inimesi puudutavatele küsimustele.

Paljud reumaatilised haigused on oma loomult autoimmuunsed ja kaitsev immuunsüsteem ei pruugi alati kõige õigemini toimida. Samuti kasutatakse nende haiguste ravis immuunsüsteemi tööd mõjutavaid ravimeid**.** Seetõttu on ilmselge, et reumahaigetel tekib palju küsimusi. Infot aga napib, kuna viirus on uus ja sellist pandeemiat pole meie ajal olnud.

Õnneks on üle maailma juba pandeemia algusest peale hakatud koguma spetsiaalsesse registrisse andmeid COVID-19 haigestumisest, kulust, erinevate ravimite mõjust jms reumaatilisi haigusi põdevatel inimestel. See on väärtuslik andmebaas. Lisaks on nii Euroopa kui ka USA

Paljud reumaatilised haigused on oma loomult autoimmuunsed ja kaitsev immuunsüsteem ei pruugi alati kõige õigemini toimida.

reumatoloogide organisat-sioonid välja töötanud oma-poolsed soovitused reumaatiliste haiguste käsitluseks COVID-19 pandeemia tingimustes. Kõik andmed täienevad ja neid analüüsitakse jooksvalt, seega pole ka alljärgnev info ja soovitused kivisse raiutud, vaid pidevas muutumises.

Kas reumaatilisi haigusi põdevad ja immuunsüsteemi mõjutavaid ravimeid kasutavad inimesed on COVID-19 haiguse riskirühm?

Sotsiaalministeeriumi COVID-19 vaktsineerimise plaanis on reumatoloogilised patsiendid, kes on saanud viimase viie aasta jooksul immuunsupresseerivat ravi, hinnatud kuuluvaks riskirühma, kellele võimaldatakse vaktsineerimist esmajärjekorras (st peale tervishoiutöötajaid ja hoolekandeasutusi).

Samas, seniste uuringute andmed ei näita üheselt, et reumaatilisi haiguse põdevate inimeste COVID-19 nakatumise, haiglaravi vajaduse ega raske kulu tõenäosus erineks oluliselt tavapopulatsioonist. Pigem mängivad siin rolli muud faktorid: ohtu võib tõsta kõrgem iga, kaasuvad haigused (nt rasvumine, kõrgvererõhutõbi, diabeet, krooniline kopsuhaigus jms) või reumaatilisest haigusest tingitud tüsistused (nt neerupuudulikkus), samuti mõned ravimid (nt glükokortikosteroidid Prednisolon ja Medrol suures annuses).

Reumatoloogilised patsiendid, kes on saanud viimase viie aasta jooksul immuunsupresseerivat ravi, kuuluvad riskirühma, kellele võimaldatakse vaktsineerimist esmajärjekorras.

Kui ravimid mõjutavad immuunsüsteemi, kas ma peaksin oma ravi katkestama? Teadaolevat kontakti COVID-19 haigega ei ole.

Praegune üldine seisukoht on, et ravi tuleb täies ulatuses jätkata. Ravi lõpetamisel või muutmisel on oht reumaatilise haiguse ägenemiseks, mis on COVID-19 haigusesse nakatumise või raske kulu seisukohalt hoopis suuremaks riskifaktoriks.

Kindlasti on soovitav nõu pidada oma reumatoloogiga, sest kui haigus on vaibefaasis, võib kõne alla tulla mõningane ravi vähendamine, eriti mis puudutab glükokortikosteroid hormoone. Ravimuutus on aga alati individuaalne otsus, kõige olulisem on hea kontroll reumaatilise haiguse aktiivsuse üle.

Olen lähikontaktne, mida teha?

Nagu kõik lähikontaktsed, tuleb kinni pidada Terviseameti üldistest soovitustest, jääda eneseisolatsiooni ja jälgida oma tervist. Lisaks sellele on soovitav võtta ühendust oma reumatoloogiga, et täpsustada üle muudatused raviskeemis.

Üldine soovitus sel puhul on teha teatud ravimitega paus kuni 14 päeva möödumiseni või negatiivse testini (10 päeva möödumisel).

Kui tekivad sümptomid või test osutub positiivseks, tuleks katkestada järgmised ravid:
1) bioloogiline ravi;
2) sihtmärgistatud ravi;
3) traditsioonilistest baasravi preparaatidest metotreksaat (Trexan), leflunomid (Arava), asatiopriin (Imuran, Atsimutin), mükofenolaat-mofetiil (Cellcept, Mycophenolate Mofetil), tsüklosporiin (Sandimmun, Equoral), tsüklofosfamiid (Endoxan).

Kui oled lähikontaktne, on üldine soovitus teha teatud ravimitega paus kuni 14 päeva möödumiseni või negatiivse testini (10 päeva möödumisel).

Muus osas tuleb jätkata endist raviskeemi, sh hüdroksüklorokviiniga (Plaquenil), sulfasalasiiniga (Salazopyrin), glükokortikosteroididega (Medrol, Prednisolon), mittesteroidsete põletikuvastaste ravimitega (nt ibuprofeen, diklofenak, naprokseen, meloksikam, etorikoksiib, tselekoksiib jt).
Kui raviskeemis on teisi ravimeid (nt valuravi, hüpertensiooni ravimid, kusihappe alandaja, verevedeldaja, nn maokaitse, osteoporoosi ravi, D-vitamiin, kaltsium vms), siis tuleb ka nende kasutamist jätkata.

Need on esmased käitumisjuhised, aga täpse raviskeemi ja vajalikud muutused otsustab raviarst.

Olen COVID-19 positiivne, mis nüüd?

Soovitav on ühendust võtta oma reumatoloogiga. Kui raviskeemis on Plaquenil, tuleks sellega jätkata. Kõik teised nn baasravimid, sh bioloogiline ravi, tuleb katkestada. Muude ravimitega on soovitav jätkata vastavalt endisele skeemile.

VIITED

Mikuls TR, Johnson SR, Fraenkel L, Arasaratnam RJ, Baden LR, Bermas BL, et al. American College of Rheumatology Guidance for the Management of Rheumatic Disease in Adult Patients During the COVID-19 Pandemic: Version 2. Arthritis Rheumatol 2020; 72; e1-e12.

Landewé RBM, Machado PM, Kroon F, et al. EULAR provisional recommendations for themanagement of rheumatic and musculoskeletal diseases in the context of SARS-CoV-2 Ann Rheum Dis 2020;79:851–858.

Calabrese C, Lehman B. COVID-19: a primer for the rheumatologist: management of patients and care settings. Curr Opin Rheumatol. 2020 Sep;32(5):429-433.

PATSIENDIJUHEND "SINU SELJAVALU"

REUMAFOORUMIL oktoobris 2020 esitleti Eesti Haigekassa poolt rahastatud ja värskelt ilmunud patsiendijuhendit "SINU SELJAVALU". Tegemist on infomaterjalidega kõigile patsientidele, keda vaevab seljavalu ning kes soovivad seljavalust rohkem teada ning iseend aidata.

Seljavalu on väga levinud valuliik ning paljudel juhtudel ka töövõimetuse põhjustaja. Hea on teada seda, et lausa 90% alaseljavaludest on hea prognoosiga ning väga harva on alaseljavalu põhjuseks mõni tõsine haigus.

Alaseljavalu puhul saame ise väga palju ära teha. Tihtipeale ei oska aga valu kannatavad inimesed end aidata või usutakse müüte, mis ravile kaasa ei aita - näiteks arvatakse, et liikudes muutub valu veel hullemaks, aidata saab ainult passiivne ravi jne. Valu läheb aga tihtipeale paremini üle just siis, kui liigutad end ja jätkad võimaluste piires tavaelu toimetustega, Kui vähegi võimalik, liigu värskes õhus, vali lifti asemel trepid ja naudi tantsimist! Ära unusta ka puhata - hea uni on väga oluline!

Püsiva valu korral pöördu oma perearsti poole, kes vajadusel suunab sind edasi spetsialisti juurde - selleks võib olla füsioterapeut, taastusarst, valuraviarst või ka psühholoog.

KUULA JÄRGI!

Ida-Tallinna Keskhaigla taastusarst ning üks patsiendijuhendi koostajatest dr. EVE SOOBA räägib KUKU raadio saates "PATSIENDIMINUTID" alaseljavalust.
http://podcast.kuku.postimees.ee/podcast/patsiendiminutid-2020-11-27/

Küsi patsiendijuhendit oma perearstilt või leia juhendeid erinevate tervisehädade puhuks veebist: www.ravijuhend.ee



TEELE KAARMA-TÕNNE

taastusarst
TÜ kliinikum

Kuigi alaseljavalu võib olla väga valulik ja hirmutav, pole see tavaliselt seotud kudede kahjustusega - see on kõige tüüpilisem väärarvamus, mida tuleb patsientidele selgitada. Tavalise (mittespetsiifilise) alaseljavalu korral ei leita valule ühest põhjust ja need põhjused ei ole ka uuringutel näha, seega on uuringuid harva vaja.

Tavalise alaseljavalu puhul ei ole ka ideaalseid ravimeetodeid - praegu ei suuda keegi seda ravida. Parim, mida me teha saame, on käsitleda alaseljavalu biopsühhosotsiaalses kontekstis - ärevus, depressioon, stress ja sotsiaalne isolatsioon aitavad oluliselt kaasa alaseljavalu püsima jäämisele.

Kuna igal inimesel on erinevad füüsilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed faktorid, mis mõjutavad tema valukogemust, on ravis oluline individuaalne lähenemine. Tavalisteks alaseljavalu vallandavateks teguriteks on kehvasti magamine, stress, pinged, muretsemine, meeleolu alanemine, inaktiivsus või harjumatu tegevus. Nende tegurite kontrolli alla saamine aitab vältida valu püsivaks muutumist - oluline on jääda rahulikuks, lõõgastuda ja liikuda. Liikumine ja koormus teeb selja tugevaks! Olulised on ka muud elustiilifaktorid.

"LIIKUMINE JA KOORMUS TEEB SELJA TUGEVAKS!"

Arstliku käsitluse osas ongi oluline tuvastada ENNE valu püsivaks muutumist need patsiendid, kelle füüsilised ja psüühilised jõuvarud ei vasta töö, harrastuste ja muu argielu nõudmistele või kelle töökeskkond mõjutab märkimisväärselt sümptomeid.

EULAR, BRÜSSELI FOORUM 2020



EVA BÜRKLAND
toimetaja, REUMAKIRI
toimetus@reumaliit.ee

Euroopa katuseorganisatsioon 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, teadusühendusi ja tervishoiutöötajate liite ühise eesmärgiga teadvustada varajase diagnoosimise ja ravile ligipääsu olulisust töövõime säilitamiseks.

2020. aasta tõi kaasa uusi ja ootamatuid väljakutseid ka nimetatud kampaania tegevustes ning seoses COVID-19 puhanguga viidi läbi viiruse mõju käsitlev üle-euroopaline uuring „COVID-19 PANDEEMIA MÕJU REUMAATILISTE HAIGUSTEGA PATSIENTIDE TÖÖOLUKORRALE“. Reumaatiliste haiguste all peetakse silmas luu-, liigese-, lihase- ja sidekoehaiguseid ning vaskuliite e. veresoonepõletikke. Uuringust tehti kokkuvõtteid Brüsselis toimunud EULAR´i veebipõhisel foorumil 12.oktoobril, ülemaailmsel luu- ja liigesehaiguste päeval.

Selgus, et COVID-19 pandeemia on toonud kaasa reumaatiliste haiguste all kannatavatele inimestele täiendavaid riske. Võttes arvesse ka seda, et Euroopal on järjest suuremaid väljakutseid seoses rahvastiku vananemise ja tööjõu nappusega, on väga oluline pöörata tähelepanu varjatud kulutustele, mis kaasnevad reumaatiliste haiguste all kannatavate inimeste tööturult eemale jäämisega. Uuring on aluseks üle-euroopalise strateegia loomisele vastavate lahenduste leidmiseks.

Hinnanguliselt on üle 100 miljoni eurooplase, paljud neist noored ja tööeas, reumaatilise haiguse diagnoosiga. Reumaatilised haigused on ka peamised kutsehaigused ning kõige levinum põhjus haiguslehele jäämiseks ja toovõimetuse tõttu enneaegselt pensionile minekuks.

COVID-19 on toonud reumaatiliste haigustega elanikkonnale kaasa erinevaid väljakutseid. Osadel on suurem risk viirusesse haigestuda immuunsupresseeriva ravi ja steroidide tarvitamise tõttu või on neil kaasuvad haigused (n: südame-veresoonkonna haigused), mis tõstavad nakatumise riski. Reumaatiliste haigustega inimestel on tihti ka raskendatud ligipääs ravimitele või arstiabile, kuna meditsiini-asutused on kriisist tulenevalt pidanud oma töökorraldust muutma ja krooniliste haigustega patsiendid ei ole prioriteet. Tööle ligipääs ja tööturvalisus on samuti väga oluline murekoht, kuna reumaatiliste haigustega patsiendid võivad kogeda seoses ülemaailmsete viirusest tingitud muudatustega töölt eemale jäämist.

haigustega, on ebakindlus ja töötus igapäevane reaalsus, mida suurem osa ülejäänud ühiskonnast kogeb ainult kriisi ajal. Pandeemia on tekitanud reumaatiliste haigustega eurooplastele uusi tõkkeid töökohal, kuid see on rõhutanud ka võimalusi, mida paindlik töökorraldus, digitaalsed töökohad ja tervishoiulahendused võivad kogukonnale pakkuda."

Reumaatiliste haiguste all kannatavate inimeste eemalejäämine tööturult läheb



Oma kõnes EULARi Brüsseli foorumil, olulisel veebipõhisel paneeldiskussioonil teemal "Tööhõiveriskid ja -mõjud reumaatilisi haigusi põdevatele eurooplastele COVID-19 poolt tingitud majanduslanguse ajal", ütles EULARi president professor Iain McInnes: „Paljudele inimestele, kes elavad reumaatiliste

Euroopale maksma umbes 163 miljardit eurot aastas. Ilma kiireloomuliste meetmeteta suurendab COVID-19 pandeemia lühiajaline mõju koos pikemaajalise Euroopa elanikkonna vananemistendentsiga seda summat drastiliselt.

Allikas: www.eular.org

HELE LEMETTI: „KOOS ON KERGEM!“

Tartu Reumaühingu juht ja Eesti Reumaliidu juhatuse liige HELE LEMETTI organiseerib ja korraldab, käib ronimisrajal osavust harjutamas ning saab järgmisel aastal 80-aastaseks. Räägime temaga elust, Tartu Reumaühingu tegemistest ning sellest, miks on oluline tegutseda koos.

Palun rääkige, kuidas ja millal saite Tartu Reumaühingu juhiks?

Arstide eestvõttel moodustasime Tartu Reumaühingu (Tartu RÜ) 2003.a. jaanuaris, Olen ühingu juhatusse kuulunud päris algusest peale. Ühingu juhiks valiti mind 2018. aasta sügisel. Aitan organiseerida ühingu tööd ning minu peamised tegevused on seotud loengute ja erinevate ürituste korraldamisega.

Mis on selle ajaga muutunud ühingu tegevuses, liikmete arvus ja aktiivsuses?

Tartu RÜ missioon on reuma- ja liigesehaigete inimeste elukvaliteedi parandamine ning reumaatiliste haiguste ennetamine. Kui 2003.a. alustasime, oli aktiivseid liikmeid kakskümmend. Liikmete arv on järjest kasvanud, tänaseks kuulub meie ühingusse juba 145 inimest.
Inimesed on aktiivsed, võtavad osa loengutest ja kooskäimistest. Näiteks 2019. aastal toimus ligi 20 üritust, tavapäraselt on kohal 60-80 liiget.

Kus koos käiakse ning milliseid üritusi luuakse?

Koos käime Tartus, Tähtvere Päevakeskuse ruumides. Peamiselt toimuvad loengud ja tervislikku liikumist toetavad üritused, kuid ka erinevad väljasõidud muuseumidesse, teiste ühingute poolt korraldatud ettevõtmistel osalemine jms.



FOTO: erakogu

Oleme aktiivsed erinevatel Tartu linna poolt korraldatud üritustel, kus osaleme Tartu RÜ liikmetest koostatud võistkondadega - kepikõnd, eakate olümpia jms.

Ühing on tegevustes oma liikmete nägu, saame teha ise just nii nagu on soovi ja vajadust. Igal aastal küsime ka liikmetelt tegevussuundadeks ettepanekuid.

"LIIKMETE ARV ON JÄRJEST KASVANUD, TÄNASEKS KUULUB MEIE ÜHINGUSSE JUBA 145 INIMEST."

Ühingu liikmed saavad ka soodustingimustel külastada Aura tervisekeskust - pea 2/3 liikmetest on tervisekeskuse külastajad.

Loengute teemasid ja ettepanekuid tegevusteks esitavad liikmed ise, juhatus otsib sobivad esinejad ja vastutab korralduse eest. Tartu arstid on head esinejad ja liikmed tänuväärsed kuulajad.

Üks olulisi eesmärke on leida senisest suurem ruum meie ürituste läbiviimiseks.

Millised mured ja rõõmud on ühingu liikmetel?

Rõõmud on meil ühised – saada kokku, tunda rõõmu headest loengutest, põnevatest ettevõtmistest ja koos liikumisest.



Abikaasa Levoga Ghana vihmametsas 2020.a.
FOTO: erakogu

3 HUVITAVAT FAKTI HELE ELUST

PIKK JA TEGUS KARJÄÄR

"Olen töötanud väga pikka aega, 44 aastat ühes ettevõttes – Tartu Õlletehase ehk nüüdse A. Le Coq'i varustusosakonnas. Ligi 25 aastat olin osakonna juht, mis oli huvitav ja pingeline nõukogude plaanimajanduse ja defitsiidi olukorras. Tegutsen ka A. Le Coq tööpensionäride klubi „Humal" juhtgrupis."

REISIMINE

"Töö tõttu olen palju reisinud, kokku üle 60 komandeeringu Moskvast Uuralini. Puhkusereisid on viinud Musta mere ja Baikalini ning Eesti taasiseseisvumise järgselt koos perega nii Euroopasse, Ameerikasse kui ka mitmesse Aafrika riiki."

HOBUSED

"Meil oli Võrumaal oma talus palju hobuseid, olen lapsena nendega teinud nii põllutööd kui ka huvitavaid külaskäike sugulaste juurde. Koolis võtsin osa ratsutamisvõistlustest. Hobused on andnud hea suhtlemisoskuse loomadega."

Mured on igaühel erinevad ja eelkõige seotud tervise ja toimetulekuga. Olles aktiivne ja teistega koos, on ka muredega kergem toime tulla.

Miks on ühingute tegevus oluline?

Ühingud koondavad enda juurde sarnaste huvidega inimesi, seega on tegevused just sellele sihtgrupile suunatud. Loengutelt ja koos käimistest saab ikka midagi vajalikku ning leiab ka uusi tuttavaid.

Saame Tartu RÜ liikmete vajadusi, soove ja mõtteid omalt poolt edasi anda Tartu linna sotsiaal- ja tervishoiuosakonnale ning esindada liikmete huve Eesti Reumaliidu kaudu ka laiemalt riigi tasandil.

Erinevate regioonide ühingud saavad aga üksteise kogemustest tuge ja uusi mõtteid, mida oma liikmetele pakkuda.

Kuidas on ühing ja selle juhtimine Teid mõjutanud?

Kuulumine ühingusse on hoidnud mind nii vaimselt kui ka füüsiliselt aktiivsena. Liikmetega suhtlemine, juhatusega tegevusplaanide arutelud ja nende ellu viimine on huvitav ja hoiab vaimu erksana. Loengutelt saadud teadmised on aidanud hoida oma tervist.

"OLLES AKTIIVNE JA TEISTEGA KOOS, ON KA MUREDEGA KERGEM TOIME TULLA."

Kuidas Teie teekond algas? Kus olete sündinud ja koolis käinud?

Olen sündinud Võrumaal Urvastes talupidaja perekonnas kolmanda lapsena. Kooliteed alustasin Kuldre koolis ja keskhariduse sain Antsla Keskkoolist.
Olen õppinud Tallinnas müüjaks ja lõpetanud Tallinna Majandustehnikumis kaubatundmise eriala.

Töö käigus on tulnud ennast täiendada erinevatel pikematel ja lühematel kursustel.

Kes kuuluvad Teie perekonda ja kuidas nad Teie erinevatesse rollidesse suhtuvad?

Mul on väga tore ja toetav abikaasa Levo, kellega koos oleme elanud 52 aastat. Ta on mulle ka praeguses tegevuses suureks abiks just transpordi korraldamisel. Olen talle tänulik mõistva suhtumise eest, kuna organiseerimisega seonduvalt on palju suhtlemist ja liikumist väljaspool kodu.
Meil on kaks last ja kuus vahvat lapselast. Poja pere ja lapsed on Tartus, elame lähestikku. Tütre pere on Tallinnas, kuid meil on hea meel, et tütretütar, kes õpib Tartu Ülikoolis, elab nüüd meiega koos. Nad on rõõmsad, et ema ja vanaema aktiivselt toimetab ning saab olla kasulik paljudele omaealistele.

Kuidas Te oma keha ja vaimu eest hoolt kannate?

Harjumuseks on saanud iga-hommikune võimlemine, päeval teen lühikese jalutuskäigu kodu-ümbruses Ihaste metsas ja harjutan osavust ronimisrajal. Kaks korda nädalas osalen ka seenioride tervisevõimlemises Tartu pensio-näride organisatsiooni „Kodukotus“ saalis.

Millise elutõe olete lapsepõlvest kaasa saanud, mis on Teid läbi elu toetanud?

Minu ema oli väga heatahtlik ja rõõmsameelne inimene, kes ei virisenud kunagi.
Temalt olen ilmselt saanud kaasa hea suhtlemisoskuse ja hoolimise teistest inimestest.

"HARJUMUSEKS ON SAANUD IGAHOMMIKUNE VÕIMLEMINE."

Mis Teile rõõmu teeb?

Mind rõõmustab suhtlemine oma pere ja laste ning sõpradega. Samuti õnnestunud üritus või loeng,

Toredad on ka kohtumised Tartu RÜ liikmetega ning Eesti Reumaliidu juhatuse ja erinevate ühingute esindajatega.

Meil on abikaasaga oma maja ja väike aed, kus koos toimetamine on tore. ■



Reumaliidu käimispäeval 2016.a..
FOTO: Tartu RÜ

TARTU REUMAÜHING
Kontakt: hele@reumaliit.ee
Koduleht: https://miksike.ee/users/TartuReuma/index.htm



Tartu RÜ võistkond Tartu eakate olümpial 2015. aastal. FOTO: Tartu RÜ

HALLOO! OLETE HELISTANUD REUMALIINILE!



DARJA
BATŠINSKAJA
reumaõde, ITK
darja.batsinskaja@itk.ee

Ida-Tallinna Keskhaigla (ITK) reumaõde DARJA BATŠINSKAJA annab ülevaate kaks aastat avatud olnud reumaõe nõuandeliinist ehk reumaliinist, mida haldavad ITK reumaõed. Kes reumaliinile helistavad ja milliste murede korral nõu küsitakse?

Kõigepealt avaldan tänu **Eesti Reumaliidule**, kes usaldas reumaliini ITK õdedele ja samuti kõigile helistajatele, kes on andnud mulle isiklikult väärtusliku kogemuse.

Alates 2019. aasta jaanuarist tänapäevani on koostöös Eesti Reumaliiduga ITK Reumatoloogiakeskuse reumaõdede halduses üleriigiline reumaliin, kus nimetatud aja vältel olen reumaõena vastanud helistajate kõnedele.

ITK Reumatoloogiakeskus on ainus spetsialiseeritud reumatoloogiakeskus Eestis, kus osutatakse nii statsionaarset kui ka ambulatoorset tervishoiuteenust väga kvalifitseeritud meeskonna poolt.

Reumaliinil on võimalik tööpäeviti (E-R kell 11-15) saada üldist teavet luu-ja liigesehaiguste kohta ning nõu nendega toime tulekuks. Nõustamisteenusel lähtutakse nii tervishoiuvaldkonnas kui ka reumatoloogia erialal kehtivatest kokkulepetest ja ravijuhenditest. Meeskonnasiseselt on nõustaval reumaõel hea koostöö teabeliini toetava reumatoloogiga, et tagada infoliinil helistajatele parim võimalik abi ja toetus.

Ajavahemikus jaanuar 2019 kuni november 2020 helistati nõuandeliinile 160 korda.

Helistajad olid vanuses 8-87 aastat, alaealiste laste eest helistasid nende vanemad. Meestest kolm korda sagedamini olid helistajateks naised. Kolm kõne olid ingliskeelsed ja neli venekeelsed, ülejäänud eestikeelsed.

Kogemus näitab, et reumaliini väärtustatakse nii patsientide, abivajajate pereliikmete, perearstide kui ka sotsiaalvaldkonna asutuste poolt. Meediapoolne huvi on olnud seotud reumapatsientidele olulise teabe kajastamisega.

Mõnel helistajatest on olnud ka ravimite võtmisega seonduvaid probleeme. Samuti on helistajate hulgas neid, kes helistavad korduvalt, vajades toetust, tuge ning psühholoogilist nõustamist. Mitmekordse nõustamise järgselt on abisaajad olnud väga tänulikud.

Sageli uuritakse ka osteoporoosi kabineti saatekirja vormistamise kohta ning küsitakse osteoporoosi olemust või ravi puudutavaid

REUMALIINIL 6414 418 ON VÕIMALIK E-R KELL 11-15 SAADA ÜLDIST TEAVET LUU-JA LIIGESEHAIGUSTE KOHTA NING NÕU NENDEGA TOIME TULEKUKS.

Suurem osa helistajate vaevustest on olnud seotud valude ning turse ja/või liigesejäikuse esmaste kaebustega, mis vajaksid perearsti poole pöördumist. Samuti tekitas paljudele helistajatele muret alaseljavalu. Mõnedel juhtudel on helistajad, kel perearstilt saatekiri, vajanud vältimatu abi kabinetti, tavareumatoloogi vastuvõttu või digiretsepti pikendamist.

Sageduselt teisel kohal on olnud kõned, kus abivajajad räägivad neile pandud reumaatilise haiguse diagnoosist.

küsimusi. Küsitud on ka vaktsineerimise kohta bioloogilise ravi ajal.

Üksikud helistajad vajavad infot haruldaste haiguste kohta. COVID-19 viiruse esimese puhangu ajal esitati samu küsimusi, aga kõnesid tehti tavalisest rohkem.

Julgustan teid pöörduma nõuandeliini poole ja seeläbi tõstma luu-ja liigesehaiguse alast teadlikkust. Oleme igati valmis jagama infot ja teadmisi, et parandada luu-ja liigesehaigustega patsientide elukvaliteeti.

Tere!
Mul on diagnoositud reumatoidartriit.
Mida peaksin arvestama vaktsineerimisel COVID-19 viiruse vastu, kas see on mulle soovitatav?
Kas seda tohib teha haiguse ägenemisperioodil?
Aitäh!

Vastab EVE-KAI RAUSSI, Põhja-Eesti Regionaalhaigla reumatoloog



Tänan väga aktuaalse küsimuse eest!

Vastavalt Sotsiaalministeeriumi COVID-19 vaktsineerimisplaanile kuuluvad reumatoloogilised patsiendid, kes on viimase viie aasta jooksul saanud immuunsupresseerivat ravi, vaktsineerimisele esmajärjekorras.

Ka rahvusvahelised reumatoloogide organisatsioonid (EULAR, ACR) soovitavad kindlasti vaktsineerida COVID-19 vastu kõiki patsiente, kes põevad reumatoloogilisi haigusi. Praegu on Euroopa Liidus heaks kiidetud kaks vaktsiini, tootjateks Pfizer ja Moderna.

Toimemehhanism on neil sama, mõlemad on mRNA vaktsiinid. Kuna tegemist ei ole elusvaktsiinidega, ei ole vajalik ka erikäsitlus reumaatilise haigusega ja immuunsupresseerivat ravi saavatel patsientidel.

Mõlemat vaktsiini on uuritud väga suurel arvul inimestel (vastavalt u 40 000 ja 30 000), kuid uuringutesse ei kaasatud immuunsupresseerivat ehk reumaatiliste haiguste mõistes baasravi saavaid patsiente. Tuginedes analoogiale teiste vaktsiinidega, ei saa välistada, et vaktsiini kaitsev toime võib olla sellel patsientide grupil mõnevõrra nõrgem. Kuid isegi kui kaitse peaks olema osaline, on vaktsineerimisest kasu COVID-19 nakatumise või raske kulu vältimisel. Kõrvaltoimete profiilis ei arvata olevat erinevusi.

Eelistatult tuleks vaktsineerida haiguse vaibefaasis. Kahtlemata pole see alati võimalik ja siin on juba vajalik reumatoogi otsus, millal vaktsineerida, kas ja milliseid muudatusi teha ravis jm.
Mõned ravimid võivad immuunsüsteemi rohkem mõjutada ja nendel puhkudel on vaktsineerimise ajastamine olulisem.

Seega üldine nõuanne on, et COVID-19 vastu vaktsineerida võib ja on soovitatav, aga täpsemalt peaks iga patsient siiski konsulteerima oma reumatoloogiga.

Samas on tähtis mitte unustada vaktsineerimist ka teiste haiguste vastu. Reumaatilisi haigusi põdevatel ja seetõttu immuusupresseerivat ravi, eriti bioloogilist ravi, saavate patsientidel soovitame end vaktsineerida hooajalise gripi ja pneumokoki vastu, lisaks noortel naistel HPV vastu. Samuti jälgida, et riikliku vaktsinatsioonikalendri vaktsiinid oleksid ajakohaselt tehtud.

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

toimetus@reumaliit.ee

PEA KÕIK RIIKLIKUD REUMAHAIGETE TÖÖTAMIST TOETAVAD MEETMED ON MEIL ALAKASUTATUD

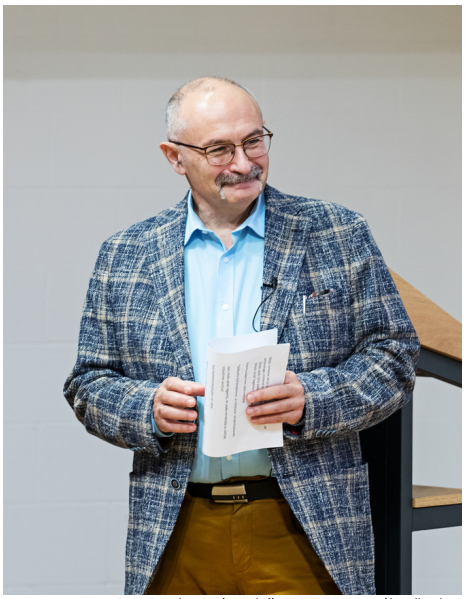
Ülemaailmse luu- ja liigesehaiguste päeva tähistamiseks toimus 7. oktoobril 2020.a. REUMAFOORUM, kus tõdeti, et meie peamiseks murekohaks on adekvaatse taastusravi vähene osakaal, mis aitaks haigetel kiirelt naasta tööturule ja säilitada töövõimet võimalikult pikaks ajaks. Euroopa Liidus võiks iga päev töötada veel miljon inimest, kui varajane sekkumine oleks reumaatilistele haigetele laialdasemalt ligipääsetav.

Reumafoorum toimus juba 18. korda ning esimest korda oli võimalik osaleda nii Tallinnas kohapeal kui ka veebi vahendusel.

Reumafoorumi peakorraldaja, **Eesti Reumaliidu** juhi INGRID PÕLDEMAA sõnul on hädavajalik tõsta patsientide teadlikkust oma tervise hoidmise, taastusravi ja erinevate toetusmeetmete osas ning teha koostööd erinevate ametitega. „Meil on palju olulisi meetmeid alates Töötukassa töötamise toetustest kuni kvartaalse tervisetoetuseni välja, mida tuleks aktiivsemalt kasutada," kutsus ta haigeid üles initsiatiivi näitama. "Heaks näiteks on Elisa, kus toetatakse töötajate tervist, töökohad on kohaldatud ergonoomilisteks kuni selleni välja, et ka ratastoolis inimene saab seal vabalt tööl käia, rääkimata reumahaigetest," lisas ta.

BORIS GABOVITŠ (pildil) **Eesti Valu Seltsist** ütles, et valu on oma sisult vaikne epideemia ja igi 20% Euroopa elanikkonnast kannatab kroonilist valu. Iga teine töötav Inimene tunneb aasta jooksul seljavalu ja see on ka üks viiest arstivisiidi põhjustest. Alaseljavalu võib olla ebamugavustundest kuni väljakannatamatu valuni seljas, mis võib kiirguda üle kogu keha, muutes inimesi kiiresti töövõimetuks. **Seljavalu on sagedaseim puude põhjus alla 45-aastaste inimeste hulgas.** Haigekassa auditi kohaselt kulus näiteks 2016. a 3,6 miljonit eurot kokku 85 919 haigusjuhu peale.

Haiged suunati enamuses neuroloogi vastuvõtule, kuid seljavalu ei ole neuroloogiline haigus. Vaid 10% haigetest said taastusravi, kuid see peaks olema 100%.



Dr. Boris Gabovitš. FOTO: Meeli Küttim

Arsti sõnul tuleb valuravi teostada selleks, et patsient saaks taastuda. **Ravi foonil peab jätkuma aktiivne eluviis, tööle tuleb minna esimesel võimalusel.** Liikumine ja sport on peamine abi. Kõval alusel magada ei tohi, vaid peab magama ortopeedilisel madratsil. Valu põhjustavad ka suitsetamine ja liigne kehakaal.

Dr. Boris Gabovitši sõnul pärsib ravi inimestel levinud väärarusaam, et valuvaigisteid ei tohi võtta – see kahjustab kõiki organeid ja ei ravi. "Parem kannatan, puhkan, laman ja midagi ei tee", väljendas ta patsientide levinud arusaama.
"Arvatakse, et liikumine on kindlasti ohtlik ja kahjulik, selg ju valutab! Magatakse põrandal, suitsetamist ja ülekaalu ei märgata," luges ta ette levinud teguviise, mis haigust vaid soodustavad.



Reumaliidu ja Reumatoloogia Tervisespetsialiste Seltsi esindajad Reumafoorumil.. FOTO: Meeli Küttim

Reumafoorumil toodi esmakordselt Eestis ka avalikkuse ette patsiendi-juhend „Sinu seljavalu“ ja ravijuhend esmatasandi arstidele “Alaseljavalu diagnostika ja ravi esmatasandil”.

Lätis andis analoogne juhendi viimine arstideni väga hea tulemuse, sest taastusravi saavate patsientide arv kasvas mitmekordselt. Ravijuhendis on arstidele toodud välja selged suunised mida teha, mida mitte teha, kuhu patsiente suunata või mitte suunata.
Haigekassa on selle juhendi alusel alustanud esmatasandi arstide koolitamist üle Eesti.

NB! Patsiendijuhendist „Sinu seljavalu“ on pikemalt juttu ka käesolevas numbris lk 6.

OSALEJATE MULJEID REUMAFOORUMILT

"Kõik **Reumafoorumil** kõlanud ettekanded olid huvitavad. Eriti pean vajalikuks valuteraapia koolitust, kuna probleem on laialdane ning sellega puutuvad kokku paljud kroonilised haiged.

Silvia Pütsepa ettekanne jääb meelde kui väga hea psühholoogiline lähenemine seljavalu probleemidele.

Minu ootustele vastas kogu **Reumafoorumi** organiseerimine ja läbiviimine, kuigi on täiesti arusaadav, et ühe päevaga kogu püstitatud probleemi ära ei lahenda.



GEORG JURKANOV

osaleja saalis PSORIAATILISE ARTRIIDI TUGIRÜHM

Ise saalis olles on minu jaoks teadmiste vastuvõtt ja tajumine hoopis teine, kui jälgiksin üritust veebist. Kohapeal saab näost näkku inimestega suhelda ning kergemini uusi tutvusi ja kontakte luua. Tean seda ka enda kogemusest, organiseerides aastaid **Eesti Psoriaasiliidu** üritusi."



TIINA JASINSKI

osaleja veebis REUMATOIDARTRIIDI TUGIRÜHM

"Algselt plaanisin **Reumafoorumil** kohapeal osaleda, kuna oli kavas ka teisi üritusi pealinnas külastada. Kui need aga ridamisi ära jäid või edasi lükkusid, otsustasin proovida veebiülekannet. Kuna olin juba registreerunud, sain kiiresti **Äripäeva Konverentsikeskuselt** juhised vaatamiseks. Nii saingi foorumil kaugelt osaleda ja jäin kogemusega väga rahule.

Plussid:

- ei pidanud väga vara ärkama ja Tartust liikuma hakkama, liigesvaevustega inimestele on kaugvaatamine sõbralik;
- ei kulutanud aega ega raha transpordile;
- sain arvuti taga end vabalt liigutada, häirimata seejuures teisi kuulajaid;
- kogu aeg oli ürituse kava silme ees ja slaide sai arvutiekraanilt hästi uurida, oli võimalus esitada küsimusi;
- kohvi- ja lõunapausi ajal sain piiluda ka arstide sessioone;
- liikumispauside ja võimlemisharjutuste õppimisel sain kodus kenasti kaasa teha, spetsialisti juhendamisel on see hõlpsam;
- sain kohe ja mugavalt esitada tagasiside vormi;
- tuttavaks sai ka ülekande veebileht, kus üles pandud materjalid võimaldavad vajalikul hetkel toimunut meenutada.

Ainsaks **miinuseks** jäi see, ei saanud tunda kohapealset atmosfääri ega silmast silma kohtuda teiste ERL osalejatega. Eks see jääb siis järgmisteks kordadeks, kui koroonaoht on taandunud. Veebivõimalusi aga soovitan kõigil tulevikus kasutada."

MILLINE ON HEA TÖÖKESKKOND?

ELISA EESTI AS - HEA TÖÖKESKKOND 2019, UNISTUSE TÖÖANDJA 2020



KATRIN VIKS

ELISA EESTI töökeskkonna-spetsialist

REUMAFOORUMIL ettekande teinud Elisa Eesti AS töökeskkonnaspetsialist KATRIN VIKS annab täpsema ülevaate, mida nad on oma ettevõttes selleks teinud, et töötajate töörõõm säiliks ja silmad säraksid. Kui on soovi ja võimalusi, saab ettevõttes mõndagi ära teha nii töötajate krooniliste valude ennetamiseks ja leevendamiseks kui ka liikumispuudega inimeste kaasamiseks.

Elisa seisab hea selle eest, et meie töötajatele oleks tagatud tervist säästev töökeskkond ja ohutu töötamine.

Suur osa töötajatest veedavad oma tööajast üle 50 % arvuti taga istudes. **Istumine on aga teatavasti üheks suurimaks terviseprobleemide tekitajaks.** Seepärast oleme oma töötajatele kohandanud töökohad ümber nii, et neil oleks reguleeritavad töölauad. Need ei ole juhitavad pelgalt nupule vajutusega, vaid endale meelepärased lauaasendid saab salvestada juba oma nutitelefoni vastavasse äppi. Hiljem on võimalik vaid ühe klikiga laud täpselt endale sobivaks reguleerida. Samuti annab äpp märku, kui töötaja on liiga pikaks ajaks samasse asendisse istuma jäänud.

Elisa koosolekuruumid on kohandatud selliselt, et töötajal on võimalik oma asendit muuta, **vajadusel pidada koosolekut seistes.** Tööpäeva jooksul saab kasutada erinevaid töötegemise viise, tööd ei pea tegema vaid oma laua taga.

Väga oluline on kinni pidada puhkepausidest. **Siis saab minna näiteks massaažinurka** ning unustada korraks töömõtted.

Meil on kontoris ka selja-probleemidega töötajaid ning seega on väga oluline, et nad saaksid **tööpäeva jooksul ennast korraks diivanile pikali visata.** Puhkenurkades on see võimalus tagatud.

Kõik meie töötoolid on ergonoomilised ning oma tooliparki oleme täiendanud erinevate toolidega, näiteks pukk- ja sadultoolidega. **Sadultoolid on meie töötajate erilised lemmikud,** kuna toolil istumine annab kohe ergonoomilise kehaasendi ning see aitab ennetada seljaprobleeme.

Et töötajad vahetaksid töö-asendeid, saavad nad valida, millist tooli soovivad kasutada.

Lisaks seisame hea selle eest, et meie töötajad saaksid **oma tööd ja aega vastavalt soovidele korraldada.** Paindlikkus tähendab palju rohkem kui võimalus kodukontoris tööd teha. See tähendab, et teeme tööd targalt – olenevalt töö iseloomust valime koha ja aja, millal oma tööülesandeid teha.

Elisa on liitunud ka MinuDoc platvormiga, mis võimaldab kõigil töötajatel kasutada piiranguteta video- ja chat konsultatsioone nii pere- kui eriarstidega, kõigi teenuste maksumuse katab Elisa.

Tegemist on virtuaalkliinikuga, mis võimaldab töötajal saada interneti teel vajalikku arstikonsultatsiooni.

Aastast 2016 on Elisas korraldatud tervisenädalaid ning selle käigus on meil käinud ka näiteks füsioterapeudid, kes tegid erinevatele osakondadele seminar-treeningu, keskendudes töötajate tugiaparatuurile. Samuti sai iga soovija konsultatsiooni just oma töökoha ergonoomilisemaks muutmise kohta.

Tervisenädala raames on igal töötajal võimalus tasuta oma tervisenäitajaid kontrollida, osaleda erinevates sportlikes ettevõtmistes ning kuulata loenguid erinevatel terviseteemadel. Kuna Elisas on töötajad kõige olulisemad, siis seisame ka selle eest, et meie inimeste **vaimse tervise heaolu** suureneks. Samuti on meie eesmärgiks kasvatada meie töötajate teadlikkust vaimsest tervisest.

Koostöös Töötukassaga paigaldati ettevõtte peamajja osaliselt automaatuksed - **tänu sellele sai ettevõttesse tööle asuda mitu ratastoolis inimest.** See on heaks näiteks, et Elisas väärtustatakse mitmekesisust ja ollakse paindlikud erinevate vajaduste osas.

SAAREMAA

2020.-2021. aastal viime Saaremaa Reumaühingus ellu projekti "TOITUMISE JA LIIKUMISE JÕUD". Selle raames korraldame kuus toitumise ja liikumise õhtuseminari, kus tutvustame saarlastele viimaseid teadusuuringuid toitumise mõjust haiguse kulule ning võimalusi kaebusi leevendada ja valu kontrollida.

2020. aastal toimusid kaks õhtuseminari. Toitumisnõustaja EVA BÜRKLAND rääkis liigeseid toetavast toitumisest, sõime maitsvat suppi ning piima- ja gluteenivabasid muffineid (vt. retsepti lk 18). Psühholoog SILVIA PÜTSEP tutvustas kaalulangetuse psühholoogiat ning andis praktilisi näpunäiteid.

2021. aasta esimesel poolaastal on tulemas uued seminarid, pärast olukorra taastumist on planeeritud ühine seminar Eesti Reumaliidu ja Eesti Psoriaasiliiduga. See on hea võimalus teiste haigetega kogemusi ja mõtteid jagada.
Täname Saaremaa Vallavalitsust toetuse eest!

SAARLASTE KÜLASKÄIK VILJANDIMAALE

Oktoobrikuu lõpus oli meil võimalus kohtuda Viljandimaa Puuetega Inimeste Nõukoja ja Viljandimaa Reumaühingu liikmetega. Neil on armas maja ning vastuvõtt oli soe ja tore. Mõttevahetus oli hariv ning kogemuste vahetamine andis uusi ideid ja jõudu edaspidisteks tegevusteks. Eesti Reumaliidu juht rääkis liidu ja liikmesühingute tööst ning reumaatikute väljakutsetest.



Ugala teatri kostüümilaos..

Õhtul külastasime Ugala teatrit, kus meile korraldati maja ekskursioon. Saime uudistada lavataguseid ruume ja kostüümide ladu. Suurde saali pääsemiseks on olemas invatõstuk liikumis-puudega inimestele. Etendus „Võrku püütud" oli vahva ja tempokas, saalist oli kuulda palju naerupahvakuid.

Tagasiteel tutvusime ERMi Heimtali muuseumiga. Giid Merle abil saime põhjaliku ülevaate rohketest väljapanekutest. Naistele pakkusid erilist huvi kappides leiduvad rahvariided ja tekid ning kootud mänguloomad.

Suur tänu korraldajatele Sirjele ja Ingridile ning bussijuht Aavole.

Tagaside reisi kohta oli väga positiivne. Jääme ootama uusi väljasõite, sest reisidel saame omavahel rohkem tuttavateks ning kogemusi vahetada.

Tekst: AGNESSA SEPP ja INGRID PÕLDEMAA, Saaremaa Reumaühing

Fotod: INGRID PÕLDEMAA



Ugala teatri invatõstuk.



ERMi Heimtali muuseumis.







LÄÄNE-VIRUMAA

Lääne-Viru Reumaühingu liikmetel on sel erilisel aastal olnud võimalus kokku saada nii mõnelgi üritusel.

Aasta esimesel kuul käisime Rehhbinderi majas loengul "TERVISLIK TOIT VS TULEVIKU TOIT" ja saime ka iseseisvalt tutvuda maja aaretega.

Veebruaris tähistasime vastlaid ja toimus ka üldkoosolek, kus otsustati, et jätkab juhatus samas koosseisus. Vastlakommetest rääkima kutsusime endale külla raamatukogu töötaja LEA LEHTMETSA. Meie ühingul on sõprussuhted Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reumahaigete Ühinguga. Selle suve augustis sõitsid nad meile külla. Käisime Rakvere ordulinnuses ekskursioonil, tutvusime uuenenud Rakvere Vallimäega ja jalutasime mööda Pikka tänavat söögikohta suppi sööma ja jutustama.

Oktoobris kogunesime jututuppa, kus jagasime ka Reumafoorumi materjale.

Novembris toimus meil loovuskoolitus, käelise tegevuse tulemusel valmisid meil armsad enda valmistatud kruusid.

2021.a. veebruaris on plaanis korraldada psühholoogi loeng teemal "POSITIIVSUS", märtsis "Jututuba".



Tekst ja fotod:
ELLE POHLAK
juhatuse esimees
Lääne-Viru Reumaühing

TARTUMAA

TARTU REUMAÜHINGUS aastal 2020 toimunud üritused:

- 7. jaanuaril toimus aastavahetuspidu restoranis "Entri", meeleolu lõi vabariigi üks parimatest lõõtsamängijatest Ants Järv.
- 28. jaanuaril toimus aruandluskoosolek, kus kinnitati eelmise majandusaasta aruanne. TIINA JASINSKI rääkis Euroopa Reumavastase Liiga patsientidest uurimispartnerite tegemistest ja koolitusest Prahas. Tähtvere Päevakeskuse juhataja REET NÄKK-KUPITS tutvustas keskuse tööplaani.
- 18. veebruaril oli kohtumine Eesti Haigekassa usaldusarsti RIINA PETTAIGA·
- 7. oktoobril osalesime veebis Reumafoorumil „Töö seljavaluga"·
- 27. oktoobril saime taas kokku Tähtvere päevakeskuses, kus KERSTI TEDER tutvustas äsja ilmunud kogumikku „RAVIMITEST MAAKEELES" ja andis nõu ravimite kasutamise kohta

Tekst: TIINA JASINSKI. Foto: INGE KÄPPA



Tartu RÜ meeleolukas aastavahetuspidu 7.jaanuaril 2020.a.

ŠOKOLAADI-LÄÄTSEMUFFINID



Maitsvad ja mahlased gluteeni- ja kaseiinivabad muffinid.

KOOSTISAINED

200 g punaseid läätsi
100 g kookosrasva
3 muna
10 g küpsetuspulbrit
20 g kakao- või jaanikaunapulbrit
100 g toorsuhkrut või palmisuhkrut
50 g tumedat, väh. 70% kakaosisaldusega šokolaadi

VALMISTAMINE

- Keeda punased läätsed vees pehmeks. Kurna üleliigne vesi ära, segu peaks jääma võimalikult kuiv.
- Kuumuta ahi 180 kraadini.
- Sulata kookosrasv.
- Pane kõik koostisosad köögikombaini ning mikserda segamini.
- Tumeda šokolaadi võid ka segule lisada jämeda riiviga riivides, nii jääb tulemus „šokolaadisem“.
- Soovi korral lisa segule külmutatud marju – mustsõstraid vms.
- Vala segu muffinivormidesse ja küpseta 25 minutit või kuni hambatikk jääb välja tõmmates puhtaks.
- Lase muffinitel täielikult maha jahtuda. Soovi korral kaunista marjade või riivitud šokolaadiga.

HEAD ISU!

Retsept: Eva Bürkland, toitumisnõustaja
Foto: www.canva.com

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

TALLINNA LASTEHAIGLA REUMAÕDEDE NÕUANDELIIN
Reumaõed vastavad telefonile 6977 339 või 6977 383, E-R kell 9-10.

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

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



EESTI REUMALIIT