

# **KURRE**



*Kuopion Reumayhdistyksen  
tiedotuslehti nro 1/2012*

Tieto, mitä sinulle tulee mieleen Itä-Suomen yliopiston apteekista?

Hmm... Tietää, osaa ja palvelee

On oikeastaan aina auki, eli joka päivä klo 8-22

Maakunnan paras tuotevalikoima, esimerkiksi monenlaisia apuvälineitä purkkien avaajasta selän rapsuttimeen!

Tieto

Taito

Avooina **JOKA PÄIVÄ klo 8-22**  
 Puijonkatu 23  
 (Torin laidalla kauppakeskus Sektorissa)  
 Puh. 617 1100



Vuoden 2011 vapaaehtoistyöntekijäksi valittiin Eila Ronkanen.  
 Kiitämme lämmöllä Sinua Eila yhdistyksen hyväksi tekemästasi työstä!

#### Kannen kuvatestit

Ylhäällä: Sisko ja Veikko Pitkänen, Eila Hokkanen, Erkki Jaakkola, Kaija Karikoski, Leena Huuskonen ja Aune Huotari

Alla: Suomen Reumaliiton hopeisen ansiomerkin saajat Ritva Hurri, Kaisa Vironen, Eila Hämäläinen, Aija Jokinen ja Anne Huusko. Kuvasta puuttuu Eeva Louhevaara. Oikealla kultaisen ansiomerkin saaja Helkky Hakkarainen.



*Hei,*

*vuosi vaihtui ja samalla kääntyi uusi lehti ja vuosikymmen Kuopion Reumayhdistyksen historiassa. Yhdistyksemme täytti marraskuun 27. päivänä 2011 kunnioitettavat 60 vuotta. Juhlimme syksyllä työn touhussa. Järjestimme useita luento- ja koulutustilaisuuksia, osan itse ja REUMA –luentosarjan yhteistyössä Kuopion Kansalaisopiston kanssa. Kansalaisopiston kanssa järjestettävä REUMA -luentosarja saa jatkoa vielä kevään ja syksyn mittaan. Lisätietoja löytyy Kurresta ja yhdistyksen nettisivuilta sekä kansalaisopiston julkaisuista.*

*Kirjasimme vuoden 2012 yhdistyksen toimintasuunnitelmaamme yhdeksi kärkitavoitteeksemme jäsenhankinnan. Etsimme uusia jäseniä toimintamme piiriin. Jäseniä, jotka eivät vielä syystä tai toisesta ole löytäneet toimintaamme. Mittava liikuntatoimintamme jatkuu entisessä laajuudessaan, samoin luennot, kerhot, matkat ja muut virkistystapahtumat.*

*Suomen Reumaliiton, valtakunnallisen kattojärjestömme, vuoden 2012 toimintateema on Uusi terveydenhoitolaki käytäntöön. Jo viime vuonna astui voimaan asetus, joka antaa meille suuremman vapauden valita perusterveydenhoitoyksikön, siis terveyskeskuksen.*

*Uusi terveydenhuoltolaki sisältää paljon asioita, joita Suomen Reumaliitto on monien vuosien ajan painottanut. Näistä ovat hyviä esimerkkejä perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteistyön tiivistäminen ja potilaan oikeus valita itse hoitopaikkansa. Pitkäaikaissairaana kannalta on tärkeätä kuinka ja missä terveyspalvelut on järjestetty.*

*Hyvät vertaisohjaajat, yhdistysaktiivit, jäsenet, ystävät ja yhteistyökumppanit, kiitän teitä lämpimästi kuluneesta vuodesta ja vuosikymmenistä! Tästä meidän on hyvä jatkaa eteenpäin!*

*Tiina Kosonen*

*tiina.kosonen@kuopionreumayhdistys.fi*

<i>Kurre</i>	<i>Kuopion Reumayhdistys ry:n tiedotuslehti 1/2012</i>
<i>Toimitus</i>	<i>Stina Kuha, Tiina Kosonen, Marja-Leena Daavitsainen ja Eeva Louhevaara</i>
<i>Painopaikka</i>	<i>Kuopion Liikekirjapaino Oy, Kuopio</i>
<i>Painos</i>	<i>1700 kpl</i>
<i>Jakelu</i>	<i>Yhdistyksen jäsenet, KYS, terveyskeskukset ja yhteistyötahot</i>

## YHTEYSTIEDOT

### Hallituksen puheenjohtaja

Tiina Kosonen 040 589 1722 tiina.kosonen(at)kuopionreumayhdistys.fi

### Varapuheenjohtaja

Marja-Leena  
Daavitsainen 044 369 8856 marjaleenad(at)kuopionreumayhdistys.fi

### Varsinaiset jäsenet

Pirkko Ahonen 044 335 3052 pirkkox(at)dnainternet.net  
Anne Huusko 044 521 7361 annehuusko(at)gmail.com  
Mauri Ijäs 050 322 7173 mauri.ijas(at)luukku.com  
Aija Jokinen 050 343 7065 aija.jokinen(at)dnainternet.net  
Paula Kupila 050 550 6993 paula.kupila(at)elisanet.fi  
Leena Pulkkinen 0400 673 820 leena.pulkkinen(at)gmail.com

### Varajäsenet

Anja Kaitokari 040 824 1303 anja.kaitokari(at)dnainternet.net  
Väinö Kröger 040 754 8753 vaino.kroger(at)gmail.com

### Sihteeri ja rahastonhoitaja

Stina Kuha 044 082 1730 toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi

### Edunvalvonta

Pirkko Ahonen 044 335 3052 pirkkox(at)dnainternet.net  
Anne Huusko 044 521 7361 annehuusko(at)gmail.com  
Elina Eklund 040 596 1377 ellueklund(at)hotmail.com

### Kokemuskouluttajat

Eeva-Liisa Tuomainen 050 355 5867 eevaliisatuomainen(at)gmail.com  
Eila Hämäläinen 044 555 7100 eila.72(at)hotmail.com

### Liikuntavastaava Kuopio, soittoaika klo 20-21

Paula Hiukka 044 336 8881 liikuntavastaava(at)kuopionreumayhdistys.fi

### Liikuntavastaava Siilinjärvi

Eila Ronkanen 040 500 9554 eila.ronkanen(at)gmail.com

### Palveluasiamies, soittoaika to klo 17-19

Paula Kupila 050 550 6993 paula.kupila(at)elisanet.fi

### Tukihenkilöiden yhteyshenkilö

Aija Jokinen 050 343 7065 aija.jokinen(at)dnainternet.net

## JÄSENMAKSU JA JÄSENEDET

Vuoden 2012 jäsenmaksu on 22 €. Kun yhteistietosi muuttuvat, ilmoitathan siitä toimistoon.

### Yhdistyksen jäsenedet

- KURRE Kuopion Reumayhdistyksen tiedotuslehti 2x vuodessa
- Maksuttomat neuvontapalvelut
- Tukihenkilön tukea tarvittaessa
- Liikunta-, käsityö- ja keskusteluryhmät
- Luennot, teemailat ja vertaistukiryhmät
- Tuetut lomat, virkistys- ja retkitoiminta
- Tukea kädenojennusrahastosta

### Reumaliiton jäsenedet

- Reumalehti 4x vuodessa
- Reumaliiton oppaat ja kirjat jäsenhintaan
- Suomen Reumaliiton kurssit
- Järjestövuokituksen edut kaikkialla järjestötehtävissä ja -tilaisuuksissa
- Tukea selviytymisrahastosta
- Kuntoutuskeskus Apilan norm.hintaisista majoitus- ja ateriapalveluista – 15 %

### Yritysten tarjoamat edut ja alennukset

- Itä-Suomen yliopiston apteekki, Puijonkatu 23,- 10 % norm.hintaisista tuotteista, ei lääketuotteista
- Kuopion Fysiokeskus, Niiralankatu 7-9, p. 040 526 7112,- 10 %
- City Optiikka, Puijonkatu 23, - 15 %
- Kenkä-Veikko, Haapaniemenkatu 32, - 10 %
- Kodin Kukkapalvelu, Kuninkaankatu 26, - 10 % norm.hintaisista tuotteista
- Siilinjärven Fysikaalinen Hoitola, Kasurilantie 6, - 10 %
- Puustjärven Kello- ja kultaliike, Puijonkatu 23 ja Citymarket Päiväranta – 15 %
- Rauhalahden kylpylä ma-to klo 9-16 aik. 9 €, kuntosali aik. 5 €, eläk./opis. 4 €
- Respecta Oy, Itkonniemenkatu 9, apuvälineistä - 5 %
- Jalkaterapeutti Satu Lahtinen, Puijonkatu 27 A, 3 krs, Keilatalo, sarjahoitoalennus.

### Yhdistyksen toimisto:

Niiralankatu 7 B, 70600 Kuopio  
p. 044 082 1730  
s-posti: toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi  
www.kuopionreumayhdistys.fi

Toimisto avoinna:  
ti klo 9-12 ja 12.30-16  
ke klo 9-12



Löydät meidät Facebookista

### Yhdistyksen pankkitili: 478700-119181

IBAN-tilinumero FI13 4787 0010 0191 81  
BIC HELSFIHH

## **REUMAVASTAANOTTO**

### **Harjula**

Reumahoitajien Sirpa Ohrasen ja Mari Kokkosen puhelintunti ma-pe klo 12-13, puh. (017) 186 411.

Laboratorion sähköinen ajanvaraus [www.islab.fi/ajanvaraus](http://www.islab.fi/ajanvaraus).

**REUMALIITON PUHELINPALVELUT** Puhelut normaalihintaisia.

### **Nivelrikkopuhelin**

Reumahoitaja vastaa nivelrikkoa koskeviin kysymyksiin **klo 9–12 tiistaisin** 3.1., 10.1., 17.1., 24.1. ja 31.1.2012, puh. 040 767 0871.

### **Reumahoitajapuhelin**

Ma klo 9-12, puh. 040 767 0871.

### **Edunvalvonta-asiamiehen puhelinpäivystys**

Suomen Reumaliiton edunvalvonta-asiamies Marja Erosen puhelinpäivystys jäsenille ma klo 16–18 kaikissa edun- ja oikeuksienselvitysasioissa, puh. (09) 4761 5645 tai 040 8255 694.

## **KOTIÄÄNESTÄMINEN PRESIDENTINVAALISSA**

Äänioikeutettu henkilö saa äänestää ennakkoon kotonaan, mikäli hänen kykynsä liikkua ja toimia on siinä määrin rajoittunut, ettei hän pääse kotimaan ennakkö-äänestyspaikkaan tai vaalipäivänä äänestyspaikkaan ilman kohtuuttomia vaikeuksia. Tällöin hänen luokseen saapuu sovittuna ajankohtana vaalitoimitsija, joka ottaa äänestyksen vastaan.

Äänestäjän on ilmoitettava 10.1. klo 16 mennessä oman kuntansa keskusvaalilautakunnalle halustaan äänestää kotonaan. Ilmoitus voidaan tehdä puhelimitse tai kirjallisesti. Keskusvaalilautakunnan puhelinnumero ja osoite löytyvät äänestäjälle postitse saapuneesta ilmoituskortista. Äänestäjän puolesta ilmoituksen voi tehdä myös hänen valitsemansa henkilö.

### **KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN**

Kuopion Reumayhdistys ry:n kevätkokous  
Ti 27.3. klo 18 Suokadun palvelutalon  
ryhmähuoneessa  
Tervetuloa!  
Hallitus

## **SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA ON HYVÄ LÄÄKE MONEEN VAIVAAN**

Säännöllisen, kohtuullisesti kuormittavan liikunnan – reipas kävely tyyppiesimerkinä – terveyttä vahvistavat vaikutukset ovat nykyisin laajasti ymmärretyt. Aikakauslehdet käsittelevät lähes poikkeuksetta jokaisessa numerossaan liikuntaa muodossa tai toisessa. Kukaan ei varmaankaan voi sanoa, ettei olisi tietoinen liikunnan tärkeystä terveydelle.

Uusimman tutkimustiedon perusteella liikunta on vertaansa vailla oleva, turvallinen ja edullinen ei-lääkkeellinen menetelmä, jolla voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi melkein kaikkiin keskeisiin kansansairauksiin. Aiemmin liikuntaa harrastamattomille on erityisen hyvä tieto, että liikunnan aloittaminen ei ole milloinkaan liian myöhäistä. Kuntosaliharjoittelun voi periaatteessa aloittaa vielä vaikkapa 80 –vuotiaana. Liikuntaharrastuksen säännöllisyyden ja jatkuvuuden takaamiseksi tulee liikuntaohjelma räätälöidä yksilöllisesti kulloisenkin terveys- ja elämäntilanteen mukaan. Liikuntalääkärin tai muutoin liikuntaan hyvin perehtyneen lääkärin kanssa on toki hyvä neuvotella ennen liikuntaharjoittelun aloittamista.

Liikunnan hyödyt sepelvaltimotaudin ehkäisyssä tai siihen jo sairastuneillekin tunnetaan hyvin.

Liikunta suojaa paitsi sydäntä, myös aivoja. Iän myötä tapahtuu aivoissa kuten muuallakin elimistössä vanhenemismuutoksia, jotka ovat täysin normaaleja. Sinänsä harmitonta muistin heikentymistä iän myötä tuskin kovinkaan moni voi välttää. Lähimuistin heikentyminen siinä määrin, että kanssaihmisetkin huomaavat sen, voi olla jo merkki vakavammasta tilanteesta, pahimmillaan on kyse Alzheimerin taudin varhaisoireista. Säännöllinen liikunta – mieluiten päivittäin tapahtuva – on hyväksi aivoille, ja sen myötä muistille. Liikunta ehkäisee aivojen surkastumista terveillä iäkkäillä henkilöillä. Liikunta muovaa hermosolujen välisiä yhteyksiä aivoissa. Tieto kulkee nopeammin kuin aivosolujen välillä on runsaasti yhteyksiä. Muistijäljet tallentuvat helpommin ja ne säilyvät paremmin kuin aivoissa on ikään kuin enemmän säilytystilaa.

Aivojen huollon kannalta on hyvä tietää, että liikunnan vaikutuksesta elimistössä erittyvät aivoperäiset hermokasvutekijät. Tässä pätee yksinkertainen sääntö: mitä enemmän sen parempi.

Vähän liikuntaa harrastavilla on todettu alhaiset hermokasvutekijäpitoisuudet kuten myös diabeetikoilla ja depressiivisillä henkilöillä. Lisäksi alentuneen hermokasvutekijäpitoisuuden ja aivotointojen heikentymisen välillä on selvä yhteys: mitä pienemmät pitoisuudet veressä sitä synkemmälle näyttää tulevaisuus. Liikunta saattaa myös vähentää Alzheimerin taudille tunnusomaisen valkuaisaineen, ns.  $\beta$ -amyloidin, kertymistä aivoihin ja hidastaa muistitoimintojen kannalta keskeisten aivoalueiden rappeutumista. Liikunta myös lisää sosiaalista vuorovaikutusta, joka puolestaan vaikuttaa edullisesti aivojen toiminnalle.

*Säännöllinen liikunta ja sen myötä hyvä lihaskunto auttavat selviytymään helpommin päivittäisistä askareista – arki sujuu paremmin. Yksinkertaistettuna liikunta siis parantaa elämänlaatua ja maltillisesti tehtynä sillä ei juurikaan ole harmillisia sivuvaikutuksia. Vaikka tänä päivänä tiedämmekin jo varsin paljon liikunnan hyödyistä, lisää tutkimusta tarvitaan, jota Suomen Reumaliitto on osaltaan tukemassa. Suomen Reumaliitto on Terveysliikunnan ja ravinnon tutkimussäätiön, joka puolestaan ylläpitää Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitosta, yksi taustayhteisö.*

*Rainer Rauramaa, professori, LKT  
Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos  
Haapaniementie 16  
70100 Kuopio*

## **KEVÄÄN LUENNOT**

**REUMA –luentosarja** yhteistyössä Kuopion Kansalaisopiston kanssa jatkuu kolmena keskiviikkona klo 18.15 – 19.45 osoitteessa Puistokartano, Puistokatu 20, B059 Opistosali.

- |        |  |  |
|--------|--|--|
| 11.01. | <i>Suun hyvinvointi</i>                          | Hammaslääkäri Kari Palokas               |
| 08.02. | <i>Mistä voimaa ja iloa elämään?</i>             | Rehtori, psykoterapeutti Hannu Pulkkinen |
| 14.03. | <i>Pitkäaikaissairaiden hoitopolku Kuopiossa</i> | Palvelualuejohtaja Markku Tervahauta     |

Luentosarja jatkuu syksyllä

## **YHTEISTYÖTAHOJEN LUENNOT**

Kuopion Selkäyhdistyksen luennot Suokadun palvelutalossa klo 18.

- |        |  |   |
|--------|--|---|
| 02.02. | <i>Perinteinen jäsenkorjaus</i>                                | Jäsenkorjaaja/koulutettu hieroja Sari Saavalainen |
| 08.03. | <i>Kipuileeko selkäsi? Miten voin itse kuntouttaa selkäni.</i> | TtT Sinikka Kilpikoski                            |

## TERVETULOA TUTUSTUMAAN KUOPION FYSIOKESKUKSEEN

- FYSIOTERAPIA
- HIERONNAT
- KOTIKÄYNNIT
- OHJATTU TERAPEUTTINEN HARJOITTELU (HUR LAITTEET)
- OHJATUT RYHMÄT
- TEMPUR TUOTTEET
- LAHJAKORTIT

Reumayhdistyksen jäsenille 10 % alennus kaikista tuotteista.

### KUOPION FYSIOKESKUS

Niiralankatu 7-9

p. 040 566 4423 (Arto Tapaninen)

p. 040 526 7112 (Tuulikki Laitinen)

**Selkäkipu ja nikamamurtuma voi olla  
merkki vakavasta osteoporoosista.**

**Kipu ja kumara ryhti haittaa  
hengitystä ja verenkiertoa.**

Osteoporoosiin perehtyneen  
lääkärin vastaanotto, selän  
sivukuvaus ja luuntiheysmittaus  
299 €, kela korvaus n. 123 €.

Yleislääketieteen erikoislääkäri  
Markku Hyvönen



**PUIJONLAAKSON**

**LÄÄKÄRIKESKUS**

Kiekkotie 2, Kuopio

**017 2828 244**

[www.puijonlaaksonlaakarikeskus.fi](http://www.puijonlaaksonlaakarikeskus.fi)

Luotettavaa tietoa  
nivelreuman hoidosta:

# liikettaniveliin.fi

Nivelreuma on sairaus, joka saattaa vaikuttaa voimakkaasti päivittäiseen elämään. Arjen helpottamiseksi liikettaniveliin.fi -sivustolle on koottu monipuolista tietoa nivelreumasta ja sen hoidosta.

Kysy reumasairauksista  
reumatologi Heikki Vallealalta.  
Klikkaa [www.liikettaniveliin.fi](http://www.liikettaniveliin.fi)

REUMA  
TOHTORI  
vastaa

## **RYHMÄT JA KERHOT**

### **Reumalapset**

Kiikka Halonen, puh. 050 372 4705, sirma(at)dnainternet.net

- Reumalasten **vanhempainilta** ma 23.1. klo 18 Reumayhdistyksen tiloissa.
- Lasten vesiliikuntaa järjestetään neljänä sunnuntaina Fontanellassa: 29.1., 26.2., 25.3. ja 22.4. **Vesipeuhula**, (pienille, uimataidottomille lapsille) klo 15-15.30 ja **Vesihulinat**, isommille lapsille klo 16-16.30. Yhdistys maksaa ohjauksen, perheet maksavat itse uintilippunsa. Uintiliput saat jäsenhintaan yhdistykseltä.
- **Hohtokeilailua** pe 17.2., 16.3. ja 20.4. klo 18 Kuopion Keilahallissa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset liikuntaan Kiikka, puh. 050 372 4705 tai toimistoon.

Reumalapsiperheiden tapahtumiin ja tilaisuuksiin voivat osallistua reumalapset, sisarukset ja vanhemmat yhdessä tai erikseen.

### **Nuoret aikuiset (ReuNA)**

Reumaa sairastava nuori aikuinen, haluaisitko sinä saada samanhenkistä ja -ikäistä seuraa?

Kokoamme yhteen nuorekkaaksi itsensä tuntevat aikuiset Kuopion Reumayhdistyksen toimialueelta, johon kuuluvat Kuopio ja sen ympäristökunnat. Tapaamme tammimarkkinoilla Sokoksen edessä keskiviikkona 25.1. klo 16 ja jatkamme kahville Ruska Coffee & Deliin klo 17. Elina Eklund, puh. 040 596 1377, ellueklund(at)hotmail.com

### **Nivelreuma**

Aija Jokinen, puh. 050 343 7065, aija.jokinen(at)dnainternet.net

Tapaamme REUMA-luennoilla 11.1., 8.2. ja 14.3., lisätietoja sivu 8.

### **Sidekudostauteja sairastavat**

**SLE, Skleroderma, MCTD** tai jotain muuta **harvinaista sidekudostautia** sairastavat kokoontuvat kuukauden ensimmäisenä ma klo 18 Reumayhdistyksen tiloissa (2.1., 6.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.) ellei toisin ilmoiteta.

Leena Pulkkinen, puh. 0400 673 820, leena.pulkkinen(at)gmail.com,

Aune Oksman, puh. 045 238 8795, aune.oksman(at)luukku.com

### **Sjögren**

Maija-Leena Hiltunen, puh. 040 136 1971, sjogren(at)kuopionreumayhdistys.fi

Tapaamme Reumayhdistyksen tiloissa kuukauden toisena ma klo 18 (9.1., 13.2., 12.3., 16.4. ja 14.5.).

Sjögren tukipuhelin 044 599 0344. Päivystys parittoman viikon to klo 18-19. Puhelut normaalihintaisia.

### **Polymyalgia**

Ritva Juntunen, puh. 040 416 4822

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen ti klo 13 Reumayhdistyksen tiloissa (10.1., 14.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.).

### **Nivelrikko**

Marja-Leena Daavitsainen, puh. 044 369 8856,  
marjaleenad(at)kuopionreumayhdistys.fi  
Tapaamme Suokadun palvelutalon ryhmätalassa ti 14.2., 13.3. ja 17.4. klo 18  
14.2. Ystävänäpäivä, ihmissuhteista voimaa arkeen ja jaksamiseen  
13.3. Elämään voimaa kirjallisuudesta ja eri taidelajien harrastamisesta  
17.4. Terveydenhuoltolaki käytäntöön, terveyspalvelujen saatavuus

### **Fibromyalgia**

Lyyli Heiskanen, puh. 044 293 6120, lyyli.heiskanen(at)gmail.com  
Ryhmä kokoontuu kuukauden viimeisenä ke klo 18 Suokadun palvelutalon  
ryhmähuoneessa (25.1., 29.2., 28.3., 25.4. ja 30.5.).

### **Siilinjärven kuntajaosto**

Anne Huusko, puh. 044 521 7361, annehuusko(at)gmail.com  
Eila Ronkanen, puh. 040 500 9554, eila.ronkanen(at)gmail.com  
Keskustelukerho kokoontuu Akuliinassa klo 13 ti 24.1., 21.2. ja 24.4.

27.3. ti jäsenilta klo 18 Eetvartissa.  
Toukokuussa kevätretki, esim. risteily Kallavedellä. Tarkemmat tiedot  
paikallislehdessä.  
Liikuntaryhmät sivuilla 16-17, lisätietoa Eilalta.

### **Maaningan kuntajaosto**

Eila Hämäläinen, puh. 044 555 7100, eila.72(at)hotmail.com  
Katso myös Siilinjärven kuntajaoston tilaisuudet.

### **Pielaveden kuntajaosto**

Anja Mykkänen, puh. 050 303 9147  
Ohjattu kuntosaliryhmä kokoontuu ma klo 14 Pielaveden kuntokeskuksen tiloissa,  
Puistotie 32.

### **Vehmersalmen kaupunginosajaosto**

Sirkka J. Miettinen, puh. 017 386 4125 tai 040 744 6054.  
Tapaamiset Lähimmäisen kammarissa ke 25.1., 22.2., 21.3., 25.4. ja 16.5. klo 13.  
Sisäliikunta to klo 10 Majakassa. Kävelyryhmä jatkuu ke klo 10.  
Lisätietoja Soisalon Seudun ja Savon Sanomien muistoissa.

## **Nähdään Silmäasemalla!**

#### **Palvelevat optikot**

Jari Nenonen  
Jutta Sippola  
Ritva Tirkkonen  
Mirka Virtanen

#### **Silmälääkärit**

Lasse Lautamies  
Tiina Karhu  
Leo Repo  
Tuomo Puustjärvi



**SIILIN  
SILMÄASEMA**

Toritie 7, SIILINJÄRVI • Puh. 017 4625 051  
Palvelemme ma-pe 9-17 • [www.silmaasema.fi](http://www.silmaasema.fi)

KAUPUNGIN KLOJIN  
462 4114  
Kavariintie 6 • Siilinjärvi

SIILINJÄRVEN  
FYSIKAALINEN  
HOITOLA

- työfysioterapia
- fysioterapia
- hieronnat
- mediateam shop
- kuntosali
- terveyskuntotestaukset

## **REUMAPOTILAAN RAVITSEMUS**

Tulehdussairaus lisää elimistön energian, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden tarvetta ja aiheuttaa lihaskatoa. Samaan aikaan sairaus voi heikentää ruokahalua ja aiheuttaa ongelmia ruokailussa, jos tulehdus on leukanivelessä tai ruokaostosten teko/ruoanvalmistus on sairauden takia hankalaa. Reumasairauksiin kuuluvan Sjögrenin oireyhtymän oireisiin kuuluu kuiva suu sekä haju- ja makuaistin heikkeneminen, jotka osaltaan myös voivat vaikeuttaa riittävän syömisen turvaamista. Tahaton painonlasku on aina hälytysmerkki ja kertoo vajaaravitsemuksen vaarasta. Ikääntyneillä vajaaravitsemuksen vaara on muita suurempi. Tarvittaessa ruokavalion tukena voidaan käyttää klinisiä täydennysravintovalmisteita. Toisaalta liikapainon kertyminen kuormittaa niveliä. Liikapainon kertyminen on väestötasolla yleinen ongelma, lisäksi reumasairauksiin yleisesti käytetty kortisonilääkitys altistaa painon nousulle. Laihduttaminen - mikäli tarpeen - on kuitenkin syytä ajoittaa taudin rauhalliseen vaiheeseen.

Ruokavaliolla voi olla reumataudeissa merkitystä oireiden, esim. kivun kokemisen kannalta. Tutkimuksissa on selvitetty mm. kasvisruokavalion, välimeren ruokavalion, maitohappobakteereiden, kalaöljyn ja eliminaatio(rajoitetusti ruoka-aineita)- ja elementaali(pilkkotut ravintoaineet) ruokavalioiden tehoa oireisiin. Tähän asti tehtyjen tutkimusten perusteella em. ruokavalioiden vaikutus nivelreuman oireisiin on epävarmaa, eikä erityisdiettejä suositella nivelreuman hoidoksi (Käypä hoito Nivelreuma –suositus 2009). Rajoituksista voi olla myös haittaa, tutkimusruokavalioiden paino on laskenut vertailuryhmää enemmän. Ruokamäärä näyttää siis jäävän helpommin tarvetta vähäisemmäksi, jos ruokavaliossa on paljon rajoituksia. Turhia rajoituksia tulisikin siksi välttää.

Reumatauteja sairastavan ruokavalion tavoitteena on riittävä ja monipuolinen ruokavalio, jossa otetaan huomioon reumatauteihin liittyvien lisäsairauksien (sydän- ja verisuonitaudit, osteoporoosi) ehkäisy. Käytännössä tällainen ruokavalio on vähäsuolainen, vähärasvaisia maitovalmisteita, täysjyväviljaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä, vähän kovaa ja kohtuullisesti pehmeää rasvaa sisältävä.

- Suolan vähentäminen onnistuu, jos valmiista tuotteista (leivät, leikkeleet, valmisruoat ym.) valitsee vähäsuolaisen aina, kun mahdollista. Kotiruoanvalmistuksessa suositaan pääosin muita mausteita esim. maustekasvikset (sipulit, palsternakka, selleri tms.), yrttimausteita, pippureita.
- Kalsiumin saantisuositus on turvattu, jos käyttää 6-8 dl vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaletta vähärasvaista juustoa. Esimerkiksi kortisonilääkityksen yhteydessä lääkäri määrää useimmiten lisäksi myös kalsium- ja D-vitamiinivalmisteeseen.
- Kasvisten suhteen suositus = puoli kiloa päivässä tulee täyteen, jos syö päivittäin esimerkiksi 2 hedelmää, 1 dl marjoja, 1 dl keitetyjä kasviksia ja 2 dl salaattia. Suosituksen saa ylittää!
- Täysjyväviljavalmisteita (kuitua > 6 %) suositellaan vähintään 6-9 viipaletta leipää/pv, leivän voi osittain korvata täysjyvähiutaleista/suurimoista keitetyllä puurolla tai vähäsuolaisilla täysjyvämuroilla.

- Pehmeiden rasvojen saanti on riittävä, kun sipaisee 60-70 % rasvaa sisältävää margariinia leivälle n. 1 tl/viipale ja käyttää kasviöljypohjaista salaattinkastiketta ½-1 rkl/annos (1-2 tl on sopiva annos, jos pyritään painonlaskuun).
- Kalaruokaa suositellaan kaikille suomalaisille vähintään kaksi kertaa viikossa. Jos perheessä valmistetaan kalaruokaa kerran viikossa sen verran reilusti, että siitä riittää syödä kaksi kertaa, suositus on täynnä.

Sydänmerkki valmiissa tuotteessa kertoo, että rasvan, suolan ja kuidun suhteen tuote täyttää sydänystävällisen ruokavalion vaatimukset. Merkin käyttö ei kuitenkaan ole ihan kattavaa, erityisesti pienten valmistajien tuotteista merkki voi puuttua, vaikka ne täyttäisivätkin kriteerit. (Kriteerit voi tarkistaa esimerkiksi Kuluttajaliiton pakkausmerkintäkortista tai –oppaasta tai Sydänmerkki-sivustolta.) Kannattaa huomioida, että yllä olevat ohjeet koskevat arkiruokailua, juhlatilanteissa saa ja pitääkin poiketa arkiruokailun rutiineista. Mikäli on hankaluuksia turvata riittävää syömistä (tahaton painonlasku), tarvitsee tukea painonhallintaan tai on muita syömiseen liittyviä ongelmia, ravitsemusterapeutin vastaanotolla voidaan tehdä yksilöllinen arvio. On hyvä keskustella tilanteesta hoitavan lääkärin kanssa, vastaanotolle pääsee tarvittaessa lähetteellä.

Anne Antikainen, FT, laill. ravitsemusterapeutti  
KYS

Lisätietoa: Reumapotiilaan ravitsemus, Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, 2007. Ohjelehtistä voi kysyä omasta hoitopaikasta.

[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) Käypä hoito Nivelreuma 2009

[www.kuluttajaliitto.fi/files/812/Pakkausmerkintaesite\\_2009.pdf](http://www.kuluttajaliitto.fi/files/812/Pakkausmerkintaesite_2009.pdf)

[http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki\\_tuotteet/tietoa/perusteet/fi\\_FI/perusteita/](http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_tuotteet/tietoa/perusteet/fi_FI/perusteita/)

# Täyttä kesää 12 kuukautta!



Vesijumput ja vesijuoksu, vauva- ja perheuintit, perhekuntosali, infrapunasaunat ja tilausaunat, ravintolapalvelut, kylpylä-ruokailupaketit, lasten synttäripaketit...

Tervetuloa!

Kulluntie 2, 71800 Siilinjärvi  
Puh. (017) 462 1200 / Faksi 462 6550  
myyntipalvelu@fontanella.fi  
[www.fontanella.fi](http://www.fontanella.fi)

## **Keskustelupiiri**

Maija Reuter, puh. 044 049 3020

Keskustelupiiri kokoontuu ti klo 13 (31.1., 28.2., 27.3. ja 17.4.)

keskuseurakuntatalon Aaron-salissa, Suokatu 22.

## **Torstaitupa**

Aija Jokinen, puh. 050 343 7065, aija.jokinen(at)dnainternet.net

Anja Kaitokari, puh. 040 824 1303, anja.kaitokari(at)dnainternet.net

Tapaamiset Reumayhdistyksen tiloissa, Niiralankatu 7 B ellei toisin ilmoiteta

- 12.01. Tutustumme Marttojen uusiin toimitiloihin, Haapaniemenkatu 23, 70100 Kuopio
- 19.01. Pelailemme muisti- ja muita pelejä
- 02.02. Ystävänpäivä, teemme ystävänpäiväkortin
- 16.02. Tutustumme laulaja Katri-Helenan elämään ja musiikkiin
- 01.03. Ajankohtaista
- 15.03. Kirjailija Laila Hirvisaaren tuotanto
- 29.03. Vierailija
- 12.04. Tutustumiskäynti Kukkosen leipomon tiloissa toimivaan päiväkeskukseen
- 26.04. Vappu. Miten vietettiin ennen ja vappu tänään
- 10.05. Teemme eväsretken Hapelähteen puistoon

## **Kädentaidot**

Suokadun palvelutalon askartelutilat, 2 krs, 17.1., 14.2., 13.3., 17.4. ja 15.5.

klo 14 - 16 . Teemme käsitöitä omaksi iloksemme ja yhdistyksen myyjäisiin. Tarjoilu nyttikesti-periaatteella.

Ryhmät ja kerhot ovat avoimia kaikille jäsenille.

## **Myyjäiset**

Helkky Hakkarainen, puh. 044 364 3409

Marja-Leena Daavitsainen, puh. 044 369 8856

Leivonnaisia, käsitöitä, arpoja yms.

03.02. klo 9.30 – 14 Pohjois-Savon Osuuspankki, Puijonkatu 25

27.04. klo 9.00 – 14 Kuopion valtuusto-virastotalo, pääaulassa, Suokatu 42

## **Vaalikeräys**

Olemme mukana vaalikeräyksessä Kuopiossa 13. ja 17.1. sekä 22.1. ja Siilinjärvellä

16.1. sekä 22.1. Pielaveden tarkat tiedot myöhemmin.

Tule lipasvahdiksi!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Kuopio, puh. 044 082 1730/toimisto

Siilinjärvi, puh. 040 500 9554/Eila Ronkanen

Pielavesi, puh. 050 303 9147/Anja Mykkänen.

## LIIKUNTARYHMÄT

**Kausimaksu** on porrastettu. Ensimmäinen ryhmä on 25 €, seuraavista saat 5 € alennuksen. \*) –merkityissä ryhmissä maksu 15 €. \*\*) – merkityissä ryhmissä on erikseen ilmoitettava hinta.

Kuopion Selkäyhdistyksen ja Kuopion Invalidien ryhmiin ilmoittaudutaan paikan päällä. Muista mainita, että olet Kuopion Reumayhdistyksen jäsen!

Suokadun ja Alavan palvelutalojen sauna- ja uintilippuja myydään hintaan 3 €

Suokadun palvelutalon kansliassa klo 8-15. Lippuja saa myös ohjaajilta tai yhdistyksen toimistolta. Vammaisuintikortin haltijoilta ei peritä saunamaksua.

Fontanellan ja Kunnonpaikan uintilippuja saa Eila Ronkaselta, Anne Huuskolta sekä toimistolta jäsenetuhintaan. Hinnasto sivulla 14.

### ALLASVOIMISTELU

			Ohjaaja
Ma	16.00	Suokatu	Ida Tuomaala
Ti	18.00	Suokatu	Joona Hynynen
Ke	16.00	Suokatu	Joona Hynynen
Ke	17.00	Alava	Selkäyhdistys
Ke	18.15	Alava	Selkäyhdistys
To	16.00	Alava	Terttu Sandelin
To	17.00	Fontanella	Päivi Heikkinen Katja Karppinen

### VESIJUOKSU JA SYVÄN VEDEN VOIMISTELU

Ti	19.30	Lippumäen uimahalli *)	Stina Kuha
----	-------	------------------------	------------

### SALIRYHMÄT

Ma	17.00	Ukkojumppa Suokatu	Selkäyhdistys
Ma	18.00	Selkäjumppa Alava	Selkäyhdistys
Ma	18.30	Selkäjumppa Suokatu	Aku-Matti Kolari
Ti	17.00	Venytysjumppa Suokatu	Joona Hynynen
Ke	16.30	Pilates Alava	Selkäyhdistys
To	9.30	Salijumppa Alava	Kuopion kaupunki
To	10.00	Sisäliikunta Vehmersalmi	Kyllikki Luhtapuro

### JOOGA

Ti	19.00	Suokatu	Tuomas Korkalainen
----	-------	---------	--------------------

### TANSSILIIKUNTA

Ti	18.00	Salsa Suokatu	Selkäyhdistys
----	-------	---------------	---------------

### KEVENNETTY LIIKUNTA

Ma	10.00	Suokatu *)	Anja Kaitokari, Helena Aalto
----	-------	------------	------------------------------

## TUOLIJUMPPA

Ti	12.00	Vuorelan nuorisotalo	Aija Jokinen
Ke	10.45	Suokatu *)	Eeva-Liisa Tuomainen Ritva Hurri

## KUNTOSALIRYHMÄT

Ma	14.00	Pielaveden Kuntokeskus	Tuula Rytönen
Ma	17.00	Suokatu	Eeva-Liisa Tuomainen
Ma	17.00	Siilinjärven Fysikaalinen	Eila Ronkanen
Ti	16.00	Suokatu	Väinö Kröger
Ti	16.30	Kuopion Fysiokeskus, 40+ -ryhmä	Tuulikki Laitinen
Ke	14.00	Akuliina **)	Eila Ronkanen Leena Varis
Ke	15.00	Kuopion Fysiokeskus	Tuulikki Laitinen
Ke	16.30	Kuopion Fysiokeskus	Tuulikki Laitinen
To	16.00	Kuntopiiri Fontanella	Marja-Leena Daavitsainen
To	17.00	Suokatu	Pirkko Ahonen
Pe	15.00	Suokatu	Kuopion Invalidit

## MUUTOKSET LIIKUNTARYHMIIN

- **Jooga** ti klo 19, Suokatu
- **Fibromyalgiaa sairastavien oma liikuntaryhmä** alkaa ma 13.2. klo 14-15 Viretori Valkeisella, Savonia amk:n Sairaalakadun tiloissa. Fysioterapiaopiskelijat ohjaavat monipuolista liikuntaa ja rentoutusta. Lisätietoja sivulla 29.
- **Pysytäänkö pystyssä – tasapainoryhmään** pääset osallistumaan tulella maksuttomaan Bergin tasapainotestiin pe 10.2. alk. klo 9-10. Ilmoittaudu testaukseen puh. 044 785 6406 tai viretori(at)savonia.fi. Testauksen jälkeen ryhmä kokoontuu 10.2. alk. perjantaisin klo 10-11 Viretori Valkeisella, Savonia amk:n tiloissa. Hinta: 10 €/4 kertaa.

## Liikuntapaikat:

Alavan palvelutalo	Siikaniemenkatu 4	Kuopio
Virkistyskylpylä Fontanella	Kuiluntie 2	Siilinjärvi
Kuopion Fysiokeskus	Niiralankatu 7	Kuopio
Lippumäen uimahalli	Petosentie 8	Kuopio
Palvelutalo Akuliina	Kasurilantie 13	Siilinjärvi
Pielaveden Kuntokeskus	Puistotie 32	Pielavesi
Siilinjärven Fysikaalinen	Kasurilantie 6	Siilinjärvi
Suokadun palvelutalo	Suokatu 6	Kuopio
Vehmersalmen Majakka	Linnatie 1	Vehmersalmi
Viretori	Sairaalakatu 6-8	Kuopio
Vuorelan Nuorisotalo	Rinnepolku 1	Vuorela

## **FIBROMYALGIA**

Fibromyalgia (FM) oireyhtymän keskeisiä piirteitä ovat tuki- ja liikuntaelimestön kivut, lepoa antamaton yöuni sekä selittämätön, heti heräämisestä alkava uupumus. Lisäksi potilaat kertovat kärsivänsä - usein näennäisesti toisiinsa liittymättömistä – psykosomaattisista (ilman selittävää rakenteellista muutosta eri elinryhmistä tulevista), psykiatrisista, neurologisista ja vaikeasti luokiteltavista oireista. Siitä huolimatta heissä ei ole ns. objektiivisia (aistinvaraisesti havaittavia, laboratorio-, kuvannus- ja/tai kudosuutos-) löydöksiä.

*Oireyhtymän syyt tunnetaan huonosti. Keskeistä näyttää olevan kipua ja muita aistimuksia laannuttavien kipuratojen puutteellinen toiminta.*

*Kliininen diagnoosi perustuu potilaan haastatteluun ja aistinvaraiseen tutkimukseen. Monioireisuudesta johtuen on yleistä, että potilas saa useita diagnooseja, mitkä eivät niinkään johdu oireista tai kliinisistä löydöksistä, vaan lääkärin erikois-alasta. Vähäisistä objektiivisista löydöksistä huolimatta on syytä muistaa, että potilaan oireet ovat aina totta.*

*FM potilas hakee apua tuki- ja liikuntaelimestön kipuun ja särkyyn. Kuitenkin useimmat potilaat kärsivät eniten uupumuksesta, mikä estää häntä täysipainoisesti toteuttamasta itseään. FM potilaan uni on virkistämätöntä, mistä syystä uupumus alkaa jo aamusta.*

*Mentaaliset ongelmat (keskittymiskyvyttömyys, uuden oppimisen vaikeus, sopeutuminen yleensäkin uusiin tilanteisiin, muistin huononeminen) vaikeuttavat subjektiivisesti eniten FM potilaan selviytymistä ansiotyössä. Lukuisat ulkoiset tekijät (esim. matalapaine, veto, melu, saasteet, kiire) ja sisäiset paineet (stressi) lisäävät oireiden intensiteettiä.*

*FM potilaalla todetaan verrokkeja useammin nivelten yliikkuvuus. Samoin kylmäraajaisuus ja/tai herkkä punastelutaipumus sekä limakalvojen kuivuus ovat yleisempiä kuin terveessä väestössä. Alentuneesta kipukynnyksestä johtuen potilaat ovat yleisesti käsittelyarvoja.*

### **Mistä tämä kaikki johtuu ja miten?**

*On ilmeistä, että fibromyalgia oireyhtymä voi kehittyä useilla eri mekanismeilla. Oireyhtymän kehittyminen edellyttää perinnöllistä alttiutta. Toinen, laukaiseva tekijä (esim. infektio, tapaturma, henkinen paine tms) johtaa eriateisen FM oireyhtymän kehittymiseen. Viimeaikaiset tutkimukset tukevat käsitystä, että erityisesti kivun aistimista hillitsevät kipuradat toimivat potilailla terveitä henkilöitä vaillinaisemmin.*

### **Hoidon periaatteet**

*FM potilaan hoito vaatii ehdottoman luottamuksellisen hoitosuhteen. Yksilöllisen hoidon suunnittelun ja sen toteutuksen seurannan perusedellytys on potilaan ja lääkärin sekä muun hoitohenkilökunnan tiivis yhteistyö. Parhaiten FM potilastakin pystyy hoitamaan perusterveydenhuollon omalääkäri. Koska tutkimukseen perustuvaa tietoa FM:n vaaratekijöistä ei ole, oireyhtymää ei voida ehkäistä. Varsinainen hoito voi käynnistyä vasta sen jälkeen, kun diagnoosi on asetettu. Siihen tulisi pyrkiä nopeasti ilman tarpeettomia, tutkimuskierteeseen*

johtavia "poissulkututkimuksia". Kuitenkin spesifisemmin hoidettavat uupumuksen (erityisesti anemia, kilpirauhasen vajaatoiminta, estrogeenin puute), kroonisten kipujen (erityisesti lihassreuma) sekä moninaisia oireita antavien tilojen (esim. lisäkilpirauhasen liikatoiminta) poissulkeminen on tarpeellista. Potilaan omien teorioiden kuuntelu ja niiden asiallinen tarkastelu tutkitun tiedon valossa on hyödyllistä. On tärkeää muistaa, että oireet loppujen lopuksi ovat hyvänlaatuisia (ei rakenneviasta tai etenevästä vauriosta johtuvia).

Hoidon tavoitteet on alusta alkaen asetettava reaalisiksi. Parantavaa hoitoa ei ole, joten hoidon tavoitteena on oireiden vähentäminen ja toimintakyvyn sekä elämänlaadun parantaminen.

Kaikki käytettävissä olevat hoitokeinot on käynnistettävä välittömästi. Potilas on itsensä paras auttaja. Paras keino sen saavuttamiseksi on asiallinen, toistettu informaatio, mikä muodostaa vankan perustan muullekin hoidolle. Sen tarkoituksena on myös hälvittää virheellisiä käsityksiä ja ennakkoluuloja. Oikein mitoitettuun tietoon liittyy yleensä myös vähiten haittoja. Muita lääkkeettömiä hoitokeinoja ovat fyysisen kestävyys- ja lihaskunnan kohentaminen. Rentoutuskeinot ovat usein myös hyödyllisiä. Kukin potilas valitsee itselleen parhaat kuntoa kohentavat ja rentoutusmuodot. Vesiliikunta on yleensä sopinut useimmille potilaille. Eräille potilaille rentoutukseen sopii jooga, toisille tai-chi tyyppinen harjoittelu, eräille puolestaan venytysharjoittelu.

Hoidossa lääkärin tulee tukeutua ja hänen tulee suosittelaa potilaalle ainoastaan hoitomuotoja, jotka perustuvat tutkittuun tietoon. Tämä ei poissulje sitä, etteikö potilas voisi - niin hyväksi kokiessaan - turvautua myöskin uskomuslääkintään. Sosiaaliset taustat on tärkeää tietää, koska sen avulla selviävät mahdolliset perhepiiri- ja työympäristöririidat, potilaan elintavat, unihygienia ja harrastukset. Niihin kaikkiin on mahdollisuus vaikuttaa. Tarvittaessa myös muita perheenjäseniä voidaan ottaa hoidon toteuttajiksi. Työergonomian selvittelyssä ja työolosuhteiden järjestelyssä on syytä turvautua työterveyshuollon apuun.

Kontrolloiduissa tutkimuksissa tulehduskipulääkkeet, glukokortikoidit (kortisoni), modernit masennuslääkkeet, nukahtamislääkkeet ja lihaksia rentouttavat valmisteet ovat osoittautuneet FM potilaan kipuun vaikuttamattomiksi. Hoidossa ei myöskään tulisi turvautua addiktioon johtaviin narkoottisiin lääkkeisiin (esim. kodeiini) tai bentsodiatsepiineihin (esim. diatsepam).

Sen sijaan pieniannoksiset masennuskipulääkkeet (amitriptyliiniä on tutkittu eniten, annoshaitari 10-50 mg/pv) vähentävät monien FM potilaiden kipuja. Erityisesti nämä valmisteet parantavat unen laatua ja siten helpottavat uupumusta. Ikävä kyllä, jokainen saa näistä lääkkeistä aluksi epämiellyttäviä haittoja (suun kuivuminen, "toistaitoinen" olo), mutta ne menevät vähitellen ohi hyötyjen ilmaantumisen myötä. Yleensä myönteinen vaste on havaittavissa 1-2 viikon hoidon jälkeen. Haittojen vähentämiseksi lääkitys tulee aloittaa mahdollisimman pienellä annoksella, tarvittaessa 10mg amitriptyliinitabletti voidaan murentaa, ja lääke tulisi ottaa hyvissä ajoin (1-3 tuntia) ennen aiottua nukkumaan menoa. Eräille potilaille joku toinen trisyklinen masennuslääke sopii amitriptyliiniä paremmin. Yhdysvaltain lääkevirasto (toisin kuin eurooppalainen vastaava elin) on myöntänyt duloksetiinia, milnasipraani (ovat myös keskushermoston kautta vaikuttavia valmisteita) ja pregabaliinia (epilepsia- ja ahdistuslääke) sisältäville valmisteille

virallisen indikaation FM hoitoon. Nämä lääkkeet ovat huomattavasti perinteisiä masennuskipulääkkeitä kalliimpia.

On tärkeä muistaa, että lääkkeitömät hoidot tähtäävät elämänlaadun ja toimintakyvyn parantamiseen, mutta lääkkeet ainoastaan oireiden vähentämiseen.

Vaikeimmin oireilevien potilaiden hoito on suunniteltava moniammatillisesti. Useilla terveydenhuollon ammattilaisilla on lääkäriä paremmat edellytykset oman osa-alueensa suhteen osallistua potilaan hoitoon. Erityisen tärkeäksi olen havainnut omasairaanhoidajan ja fysioterapeutin merkityksen, mutta joidenkin potilaiden kohdalla toimintaterapeutin, ravitsemussuunnittelijan tai psykologian antama apu on osoittautunut keskeisen tärkeäksi. Moniammatillisena työryhmänä voi toimia esimerkiksi terveyskeskuksen kuntohoitola. Kaikkein vaikeimmin oireilevien potilaiden hoito tulisi mielestäni keskittää harvoin osaamiskeskuksiin.

Valitettavasti useat erikoissairaanhoidon yksiköt ovat Suomessa porrastaneet, resurssipulaan vedoten, FM potilaiden hoidon kokonaisuudessaan perusterveydenhuoltoon. Kontrolloidut tutkimukset osoittavat, että yksilöllisesti mitoitettu moniammatillinen ja monialainen (informaatio, kognitiivinen terapia, fyysiset harjoitteet, kipukoulu, rentoutusharjoitteet, biopalaute, lääkkeet) hoito helpottaa varsinkin vaikeastikin invalidisoitujen FM potilaiden elämää. Myönteisiä tuloksia on saatu sekä kuntokestävyyttä parantavasta että lihasvoimaa lisäävää harjoittelusta. On tärkeää, että harjoitteluohjelma laaditaan potilaan testituloksiin perustuen, ja harjoitteet käynnistetään riittävän matalilla kuormituksilla (korkeintaan 40 % potilaan maksimisuorituksesta). Harjoitteluohjelman muotoja valittaessa on tärkeä tiedustella potilaan mieltymyksiä (kävely, pyöräily, hiihto, allasvoimistelu, kuminauhut, voimailusalvälineet jne.). Useimpien potilaiden harjoittelu onnistuu parhaiten ryhmissä, koska ryhmän tuki ja terveydenhuollon ammattilaiselta saatu säännöllinen palaute näyttävät lisäävän jaksamista.

Jatkut potilaat saattavat hyötyä säännöllisistä lääkärin tapaamisista. Tuolloin ei kuitenkaan ole syytä kerrata potilaan kaikkia oireita ja toistaa joitain "koneellisia tutkimuksia varmuuden vuoksi", vaan kontrollikäynneillä pyritään tukemaan potilasta toteuttamaan laadittua hoito- ja kuntoutumissuunnitelmaa. Parhaiten se onnistunee myönteisen palautteen avulla.

### **Lopuksi**

Esiintyvyytensä perusteella FM on luokiteltavissa kansansairaudeksi, siis kansanterveydellisesti merkitykselliseksi ongelmaksi. Vaikeimmin oireilevat potilaat käyttävät runsaasti terveydenhuollon palveluja, joiden taloudellista rasitetta ei kuitenkaan tietääkseni ole selvitetty. Sosiaalisten etuuksien myöntäminen FM perusteella on puolestaan vaihdellut riippuen vallitsevasta sosiaalipoliittisesta filosofiasta sekä taloudellisista realiteeteista. Vaikka FM potilaat joutuvat muita työntekijöitä useammin hyödyntämään sairauslomia, Suomessa FM oireyhtymä ei voi muodostaa perustetta työkyvyttömyyseläkkeelle. Myönteinen eläkepäätös edellyttää muuta näyttöä, tavallisimmin psykiatrin lausunnon masennuksesta.

*Pekka Hannonen, prof., reumatologi  
Keski-Suomen keskussairaala*

## **AVOIMET OVET**

Tule viettämään ystävänpäivää ti 14.2. klo 10-17 Reumayhdistyksen toimistoon ja toimintaan tutustuen, tuttuja tavaten ja tarjoilusta nauttien. Samalla käynnillä voit hoitaa jäsenasiat ja -maksut. Myytävänä on käsitöitä ja leivonnaisia.

Tervetuloa!

## **TUETUT RYHMÄLOMAT**

### **Loma Apilassa 19.-24.3.2012**

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n järjestämän loman omavastuuosuus on 28 €/vrk. Loman kesto 5 vrk ja se on tarkoitettu **aikuisille**. Hakulomakkeita voit tulostaa netistä [www.mrlh.fi](http://www.mrlh.fi) tai noutaa Reumayhdistyksen toimistolta. Hakemukset tulee jättää 20.1.12 mennessä toimistolle. Yhteiskuljetus.

### **Perheloma Kylpylähotelli Summassaareissa 14.-19.10.2012**

Olemme hakeneet Solaris-Lomat ry:ltä RAY:n rahoittamaa, tuettua lomaa **lapsiperheille**. Omavastuuosuus on 120 €/5vrk/hlö. Hintaan sisältyy majoitus perhehuoneissa täysihoidolla, lomaohjaajan palvelut ja vapaa-ajan ohjelma. Loman tavoitteena on antaa eväitä arjessa selviytymiseen, vertaistukea ja yhdessäoloa. Hakemuslomakkeita voit tulostaa netistä [www.solariskylpylat.fi](http://www.solariskylpylat.fi) tai noutaa Reumayhdistyksen toimistolta. Hakemukset tulee jättää 30.4.2012 mennessä toimistolle.

## **TEATTERI- JA RETKITOIMINTA**

### **Kultalampi, Varkauden teatteri**

Lähtö ke 22.2. klo 10.30 Maljalahdenkadulta. Teatterilippu, kuljetus ja väliaikatarjoilu yht. 28 €. Varaa lippusi ajoissa, viimeistään 8.2. mennessä Kaijalta, puh. 050 3499 558.

### **Kesäretki Savonlinnaan 8.– 9.6.**

Lähtö pe 8.6. klo 9 Maljalahdenkadulta.

Lomaan sisältyy majoitus Spahotel Casinossa 2 hh huoneissa, lounas ja aamiainen, sauna- ja allasosaston sekä kuntosalin käyttö, ohjattu allasjumppa ja nuotiokahvit Sulosaaren laavulla.

Hinta 84 €/hlö sisältää linja-autokuljetuksen, majoituksen, ateriat ja ohjelmat.

Lisämaksusta

- Laivaristeily kauppatorilta, tunnin kaupunkiristeily n. 7 €/hlö
- Kauppatorilla lörtsykahvit
- Olavinlinna, Maakuntamuseo ym.

Paluumatka alkaa la 9.6. klo 12. Ilmoittautumiset ja lisätiedot viimeistään 2.5., Kaija Varkoi, puh. 050 3499 558 tai toimisto.

### **Tohvelisankarin rouva 18.3. klo 13**

Kuopion Selkäyhdistys kutsuu mukaansa teatteriretkelle lisalmeen.

Hinta: 30 €, sisältää kuljetuksen, lipun ja väliaikakahvit. Lisätietoja Ilona Tirkkoselta, puh. 040 566 4146 tai 050 520 8960.

## **KUOPION REUMAYHDISTYS 60 VUOTTA**

*”Vuonna 1951 lokakuun 27. päivänä toimeenpantiin Kuopiossa kaupungintalon juhlasalissa yleisöjuhla, jonka ohjelmassa oli erilaisia taiteellisia esityksiä. Väliittömästi juhlan jälkeen pidettiin samassa paikassa kokous, jossa oli 62 osanottajaa. Käydyssä keskustelussa kävi ilmi, että reumayhdistys olisi paikkakunnalla tuiki tarpeellinen reumaattisten sairauksien vastustamiseksi.” Näin juhlallisesti kuvataan Kuopion Reumayhdistys ry:n perustamista pöytäkirjoissa. Reumahoitoa ei tuohon aikaan ollut saatavilla. Niinpä yhdistys alkoi heti puuhata reumatoimiston käynnistämistä – lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanottoa. Lääkäri Veikko Nuutinen oli vastaanoton ensimmäinen lääkäri. Toiminta alkoi vuoden 1953 syksyllä ja jatkui helmikuulle 1978. Toimipaikka oli aluksi vanhan sisätautisairaalan tiloissa ja myöhemmin Syynitalossa. Potilaita tuli paitsi Kuopiosta myös ympäristökunnista.*

*Paljon hienoja oivalluksia reuman hoidossa tehtiin yhdistyksen ensimmäisten toimintavuosien ja vuosikymmenten aikana. Kun hoito oli saatu kuntoon, alettiin jäseniä kuntouttaa jumpparyhmässä. Vuonna 1972 aloitti reumajumpparyhmä toimintansa Puistokoulun tiloissa. Oli todettu, että reumapotilaan on pakko jumpata. Jos jää paikoilleen, on peli menetetty, jäsenet jäykistyvät ja liikuntakyky lamaantuu. Tämä totuus pätee yhä edelleen ja siksi Reumayhdistys painottaa tänäkin päivänä toimintaansa liikuntaryhmiin.*

*Suorastaan historiallinen oli yhdistyksen vuonna 1974 järjestämä kuntoutuskurssi Nilsjän Tahkovoudessa. Reumahoitaja Leena Huuskonen, Reuma-Leena, loi kurssin sisällöin ”omasta päästään”, varmaan myös omasta kokemuksestaan. Kurssilla saunottiin ja musisoitiin sekä pidettiin hauskaa. Tämä oli ensimmäinen Kela:n rahoittama kuntoutuskurssi.*

*Luomistyö jatkui edelleen. Lämmin ilmasto ja kylpylähoidot olivat alkaneet kiinnostaa yhdistyksen puuhaväkeä. Keväällä 1972 matkasi 29 jäsentä Romanian Felixiin, jossa niveliä vetreytettiin pulikoimalla 40 asteisessa vedessä. Matkalla todettiin olleen sekä fyysistä että psyykkistä merkitystä.*

*Pari vuosikymmentä yhdistyksen hallituksen jäsenet säilyttivät papereita omissa nurkissaan. 1970-luvun lopulla alettiin kerätä varoja yhdistyksen oman toimitilan hankkimiseksi. Haave toteutui tammikuussa 1985, kun upouusi toimisto avattiin jäsenistöä palvelemaan. Palvelua antamaan palkattiin osa-aikainen toimistonhoitaja. Paikkaa nimitettiin reumatoimistoksi eikä ollut harvinaista, että ihmisiä poikkesi tai soitti toimistolle, tilatakseen aikaa lääkärille. Lääkäripalvelut olivat kuitenkin siirtyneet terveyskeskukseen ja toimistossa keskityttiin jäsenten palvelemiseen esimerkiksi etuusasioissa ja terveyden edistämisessä. Jäsenet löysivät toimiston hyvin nopeasti ja jäsenmäärä alkoi vähitellen kasvaa ja toiminta laajentua kysynnän mukaan.*

*Sairastuneiden henkinen tukeminen on ollut tärkeä osa yhdistyksen toimintaa. Eniten tätä työtä tehdään vaistonvaraisesti, tiedostamatta toista kuuntelemalla. 1985 Suomen Reumaliitto alkoi kouluttaa tukihenkilöitä auttamaan arjessa.*

*Kuopion Reumayhdistyksen jäseniä on vuosien aikana koulutettu tukihenkilöiksi. Myös jatko-koulutuksiin tukihenkilöt ovat osallistuneet. Toiminta jatkuu edelleen.*

*Kuopion Reumayhdistyksen sairauskohtaisella ryhmätoiminnalla on valtakunnallisesti katsoen pitkät perinteet. Yhdistyksen SLE -ryhmä on toiminut jo 25 vuotta. Yhdistyksen toiminnasta ja sairauteen liittyvistä asioista tiedottaminen on kiistatta koettu yhdeksi yhdistyksen ydintehtäväksi. Siksi tiedotustoimintaa ja menetelmiä on kehitetty koko ajan. Kurre-tiedotuslehti on tullut jäsenille ja yhteistyökumppaneille tutuksi 15 vuoden aikana.*

*Reuma-lehti vietti 50-vuotisjuhlaa joulukuussa 2002. Juhlatilaisuudessa palkittiin ansioituneita tiedottajia. Yksi neljästä palkitusta oli yhdistyksemme toimistonhoitaja Stina Kuha, joka oli toiminut ansioituneesti jäsenyhdistyksen kirjeenvaihtajana, ilmoittelut ahkerasti yhdistys-palstalla sekä tehnyt yhteistyötä Reuma-lehden haastattelujen ja artikkeleiden toteuttamisessa.*

*Tänä vuonna vietetään jälleen vapaaehtoistoiminnan vuotta. Yhdistystoiminta on riippuvainen vapaaehtoisesti tehdystä työstä. Tarvitsemme toimijoita ja jokaisella jäsenellä on jotain annettavaa, jokaisen antama työpanos on tärkeä. Tärkeitä ovat olleet kautta kuuden vuosikymmenen toimineet aktiiviset jäsenet. Koko ajan on katsottava eteenpäin ja oltava ajan tasalla. Lainsäädäntöä ja päätöksentekoa pitää seurata ja yhdistyksen toimintatapoja pitää tarkistella kriittisesti. Uudistuminen on perinteiden kunnioittamisen ohella yhdistyksen pärjäämisen edellytys. Tänä päivänä voimme olla tyytyväisiä virkeästi toimivasta ja elinvoimaisesta yhdistyksestämme.*

*Eeva-Liisa Tuomainen*

*Yhdistyksen puheenjohtaja vuosina 2002-2008*



*Kuvatekstit: Markku Söderström, Eeva-Liisa Tuomainen, Tiina Kosonen, Leena Huuskonen, Pirkko Hiltunen ja Erkki Jaakkola.*



*Stina Kuha, Anja Kaitokari, Aija Jokinen sekä taustalla Elina Eklund Lauri-poika sylissänsä ja Tiina Kosonen*



HAAPANIEMENKATU 32  
70110 KUOPIO  
PUH. (017) 2616 528

*Apilassa moniammatillinen reuma- ja tule-kuntoutus on itsestäänselvyys. Tiimiin kuuluvat kuntoutuja itse, reumatologi, fysioterapeutti, sairaanhoitaja, toimintaterapeutti, jalkojenhoitaja, ravitsemusterapeutti, psykologi ja sosiaalityöntekijä. **Riitta Heikkilä on kuvan oikeassa laidassa.***

### **KUNTOUTUKSEEN HAKEMINEN ON LUULTUA HELPOMPAA**

*Nyt kannattaa hakea kuntoutukseen ensi vuotta silmällä pitäen. Kela on julkaissut vuonna 2012 Kuntoutumiskeskus Apilassa järjestettävät reuma- ja tule-sairauksia sairastavien kuntoutus- ja sopeutumis-valmennuskurssit. Meille Apilaan tulee ajoin tarkentavia kyselyjä kuinka kuntoutukseen haetaan.*

*Kuntoutumiskeskuksen uusi sosiaalityöntelijä **Riitta Heikkilä** avaa hakumenettelyä KURRE:n lukijoille. Ensi vuonna on kuntoutuskursseja mm. selkärankareumaa, Sjögrenin syndroomaa, fibromyalgiaa, nivelreumaa, nivelpsoriasisista, SLE:tä tai polymyalgiaa sairastaville. Lisäksi Apilassa on reumalasten perhekursseja ja Nuorten reumaa sairastavien kuntoutuskursseja.*

### **Näin haet kuntoutukseen**

*Kuntoutukseen haetaan lähettämällä kuntoutushakemus Kelan paikallistoimistoon. Hakemuksen lyhenne on KU 102. Samalla hakemuksella haetaan yhtälailla kuntoutuskurssille, sopeutumisvalmennukseen tai harvinaisten kurssille. Mikäli kurssiajankohdat eivät sovi sinulle, voit kysyä Kelasta yksilöllistä kuntoutusjaksoa. Tällöinkin haku käy samalla hakemuspohjalla, mutta kuntoutusajankohdan voi sopia erikseen Apilan kuormitustilanteen mukaan. Kuntoutushakemuksen löytää helposti Kelan verkkosivuilta.*

*– On tärkeää, että muistat liittää hakemukseen lääkärin kuntoutusta puoltavan B-lausunnon, josta selviää kuntoutuksen perusteena oleva sairaus, suositeltu kuntoutus ja sen perustelut sekä tavoitteet. Lausuntoa voit pyytää omalta hoitavalta lääkäriltäsi, joka tietää parhaiten tämänhetkisen tilanteesi ja voi tehdä hyvin perustellun lausunnon, opastaa Heikkilä. Kela tekee päätöksen kuntoutuskurssille osallistumisesta ja ilmoittaa sinulle asiasta kirjallisesti noin viiden viikon kuluttua.*

## **Näin haet harvinaisten kursseille**

Apilassa käy kuntoutuskursseilla myös harvinaisia reumasairauksia sairastavia.

Harvinaisia sairauksia ovat mm. Skleroderma, Relapsoiva polykondriitti, Ehlers-Danlosin syndrooma, Myosiitit, Vaskuliitit, Bechetin tauti ja MCTD. – Harvinaisten kohdalla kurssilaisten esivalinnan tekee Apila. Tällöin voidaan varmentaa, että kurssille tulisi mahdollisimman samaa diagnosoisiryhmää sairastavia. Harvinaisia koskeva kuntoutushakemus ja sen liitteenä lääkärin lausunto lähetetään osoitteella Kuntoutumiskeskus Apila, ”Harvinaisten esivalinta”, Reumantie 6, 36200 Kangasala. Voit myös jättää hakemuksen Kelan paikallistoimistoon lähetettäväksi edelleen. – Huomaathan, että harvinaisten kuntoutuskurssien haku aika päättyy jo **kolme kuukautta ennen** kurssin alkua, Heikkilä muistuttaa.

Lopullisen kuntoutuspäätöksen harvinaistenkin kurssien osalta tekee kuitenkin Kela. Lisätietoa kuntoutuksesta ja kurssien ajankohdista Apilassa saat osoitteesta: [www.kuntoutumiskeskusapila.fi](http://www.kuntoutumiskeskusapila.fi). Voit myös soittaa sosiaalityöntekijä Riitta Heikkilälle arkisin klo 11.30–12.00 numeroon (03) 2716293.

**Kelan kuntoutushakemuksen** (KU 102), hakuohjeet ja tietoa vapaista kurssipaikoista löydät Kelan sivuilta:

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/180608180844HL?OpenDocument>

Mikko Väisänen

Suomen Reumaliitto, Apilan kuntoutuskeskus

## **JÄSENKORTILLA ALENNUSTA!**

Esittämällä jäsenkorttisi saat tuotteistamme 15 % alennuksen.  
Etu koskee Kuopion Reumayhdistyksen jäseniä.

**AJANVARAUS: 262 5777**

Silmätautien erikoislääkärit:

LT Leo Repo, LKT Dos. Tuomo Puustjärvi LT Raija Voutilainen,

LL Petri Rekonen, LL Marko Kolehmainen, LL Minna Ollikainen.

**Teemme myös työnäkötutkimuksia ja valmistamme näyttöpäätelaseja.**



**CITY OPTIIKKA**

*Sinun silmiesi tähden*

Puljonkatu 23, Sektori II krs. Puh. (017) 262 5777 [www.cityoptiikka.fi](http://www.cityoptiikka.fi)

## **REUMALÄÄKKEIDEN TURVALLISUUSSEURANTA (= turvakokeet)**

Reumalääkkeisiin kuuluvat perinteiset reumalääkkeet sekä viime vuosina tulleet biologiset lääkkeet. Biologisten lääkkeiden käyttöä harkitaan, kun potilaalla on aktiivinen reumasairaus, eikä tavanomaisilla reumalääkkeillä tai niiden yhdistelmillä saada riittävää hoitovastetta.

Reumalääkkeiden tarkoitus on sammuttaa tulehdus; kukin oman vaikutusmekanisminsa kautta. Näin voidaan estää taudin eteneminen, palauttaa työ- ja toimintakykyä, vähentää kipua ja ennen kaikkea parantaa elämänlaatua. Potilaan sitoutuminen ja motivoituminen hoitoon antaa parhaimman lopputuloksen.

Ihminen on kokonaisuus - reumasairauden hoito on myös kokonaisuus, eikä vain yhden osa-alueen hoitaminen riitä. **Sopivan reumalääkityksen löytäminen on jokaiselle hyvin yksilöllistä - jopa saman sairauden omaavilla voi olla erilainen tautimuoto, joka vaatii erivahuisen lääkityksen.** Lääkityksiä voidaan joutua tehostamaan tahi vaihtamaan eri syistä (esimerkiksi voimakkaat sivuvaikutukset tai veriarvojen heittelehtiminen). Lääkityksen vaihdos vaatii potilaalta joskus pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä.

Lähes kaikki reumalääkkeet vaativat laboratoriossa tehtävät seuranta- eli turvakokeet, jotka tapahtuvat perusterveydenhuollossa.

Reumalääkärin määrätessä uusia lääkkeitä, käydään reumahoitajan ohjauksessa läpi kunkin lääkkeen erityispiirteet, haittavaikutukset, lääkkeen ottaminen ja turvakokeet.

Hoitaja tilaa laboratorionkokeet sekä ohjeistaa laboratoriovastausten soittamisen (yleensä reumahoitajalta tai terveyskeskuksen hoitajalta). Laboratoriovastaukset on kysyttävä puhelimitse, sillä tietosuoja estää mm. sähköpostilla laboratoriovastausten lähettämisen. Reumalääkkeitä käyttävän on huolehdittava itse turvakokeissa käynneistä suunnitelman mukaan. Myös laboratoriovastausten kysyminen lähipäivinä takaa turvallisen lääkityksen jatkumisen.

Turvakokeiden seurannassa sallitaan pieniä viitearvopoikkeamia, jotka hoitava lääkäri harkitsee kunkin potilaan kohdalla erikseen. Potilaan veriarvoja verrataan lähtötilanteeseen; hoitajalla on tietyt kriteerit tuloksia tarkastellessa. KYSin alueella on yhtenäiset ohjeet turvakokeista. Muutoksia veriarvoihin voivat tehdä muutkin syyt, kuten kipulääkkeiden käyttö, muu lääkitys tai luontaistuotteet. Laboratorionkokeissa käydään alussa tiheämmin, mutta arvojen ollessa hyvät, laboratorionkokeita harvennetaan. Biologisten lääkkeiden kohdalla tehdään samoin; alussa seuranta on tiheämpää, ja kokeita harvennetaan, mikäli arvot pysyvät hyvinä. Suurin osa biologisista lääkkeitä käytetään perusreumalääkkeiden kanssa, joiden turvallisuuskokeet jatkuvat kuten aiemminkin. Joskus biologista lääkettä voidaan käyttää myös ilman muuta reuman peruslääkitystä. Tuolloin tarvitaan turvallisuusseuranta mm. infektioriskin ja kolesterolitasojen arvioimiseksi.

Ainoastaan erikoislääkäri voi määrätä biologisia lääkkeitä, joten niiden hoitovaste- ja lääkitysseuranta tapahtuu erikoissairaanhoidossa.

Reumalääkkeitä käytetään vuosia - joskus koko loppuelämä. Lääkityksen vähentäminen tai lopettaminen kannattaa tehdä harkitusti reumalääkärin arvioissa. Liiallinen omatoimisuus voi johtaa taudin pahentumiseen.

### Seurantakokeet pääpiirteittäin

<p><b>PVK</b> <b>ALAT</b> ↓</p> <p>Lääkityksen alussa 2 viikon välein 2 kk → jatkossa 3 kk:n välein</p>	<p><b>Reuman peruslääkkeet:</b></p> <p>Reumacon Salazopyrin Trexan, Methotrexate, Ebetrex, Metoject Azamun, Imurel Arava (+ verempaineseuranta) Sandimmun Neoral (+ Krea, verempaineseuranta ) Ridaura (+ U-Alb = virtsakoe) Myocrisin (+ U-Alb ennen jokaista pistosta)</p>
<p><b>PVK</b> <b>ALAT</b> <b>CRP</b> <b>LA</b> ↓</p> <p>Lääkärin ohjeen mukaan, mikäli muuta reuman peruslääkettä ei ole käytössä → jatkossa 3-6 kk:n välein</p>	<p><b>Biologiset lääkkeet:</b></p> <p>Humira Enbrel Cimzia Simponi MabThera Remicade Orencia RoActemra (+ kolesterolitaso ennen aloitusta → 3kk kuluttua → 6-12 kk välein)</p>

Oxiklorin ja kortisoni eivät vaadi erillistä laboratoriokoeseurantaa, riittää yleinen taudin aktiivisuuden seuranta. Tarvittaessa verensokerin seuranta kortisonin kanssa, vaikka annokset ovat yleensä pieniä reuman hoidossa.

Reumalääkityksen lisäksi potilaan omahoito on erittäin tärkeää. Omahoitoon kuuluu mm. riittävä liikunta, painonhallinta, tupakoimattomuus ja terveellinen ravinto.

Mari Kokkonen, sh  
Kuopion terveyskeskus  
Harjulan sairaalan reumapoli

## VAMMAISNEUVOSTO


Askarruttaako mieltäsi jokin Kuopion vammaispalveluihin liittyvä asia? Haluatko tietää vammaisneuvoston toiminnasta tai onko sinulla ideoita ja kehittämisideoituksia? Lähetä postia osoitteeseen vammaisneuvosto(at)kuopio.fi. Jos haluat vastauksen henkilökohtaisesti, mainitse viestissäsi, haluatko vastauksen sähköpostitse, puhelimitse vai kirjallisesti. Ilmoita siinä tapauksessa yhteystietosi.

Palautteista ja kysymyksistä kootaan usein kysyttyä -palsta vammaisneuvoston nettisivuille, <http://www.kuopio.fi/web/paatoksenteko/vammaisneuvosto..>

Yhteistyöterveisin

Antti Tuononen, puheenjohtaja  
Kuopion vammaisneuvosto

**KUOPION ASKELKLINIKKA**




Alaraajatutkimus on fysioterapeuttinen tutkimus, jossa alaraaja tutkitaan varpaista lantioon. Tutkimuksessa selvittää mm. jalan virheasennot ja toiminnot.

Reumapotilaille valmistetut yksilölliset pohjalliset edellyttävät erityisen tarkan ja monipuolisen alkututkimuksen, jossa em. toimintahäiriöt selvitetään. Askelklinikalla tutkimuksen tekee erikoiskoulutettu fysioterapeutti.

Reumapotilaan tukipohjalliselta vaaditaan jousto/vaimennusominaisuuksien lisäksi myös se, että pohjallista voidaan hienosäätää tilanteen niin vaatiessa.

Meiltä myös laadukkaat Berkeman sisä- ja ulkojalkineet, joihin oma yksilöllisesti valmistettu tukipohjallinen sopii.



**ALARAAJOIHIN ERIKOISTUNUTTA FYSIOTERAPIAA**

TORIKATU 19  
Puh. 017-5800 710

Muistathan, että annamme Kuopion Reumayhdistyksen jäsenille 10 % alennuksen ei-lääkkeellisistä tuotteista. Tervetuloa asioimaan H-tavarataloon!

**uus + apteekki**

Kauppakuu 32, 70110 Kuopio  
puhelin (017) 264 8100  
[www.kuopionuusapteekki.fi](http://www.kuopionuusapteekki.fi)  
Avoimna: MA-PE 9-19, LA 9-16



**SAVON LKV  
KIINTEISTÖ**

Asemauie 2, Siilinjärvi ja  
Haapaniemenkatu 21, Kuopio  
Puh. 017 279 8800

**WWW.SAVONKIINTEISTOLKV.FI**



**FYSIKAALINEN HOITOLA  
FYSIOTERAPIAPISTE**  
TORITIE 3, 71800 SIILINJÄRVI

**F 4 6 2 5 3 3 5**

[www.fysioterapiapistefi](http://www.fysioterapiapistefi)

## **FIBROMYALGIA LIIKUNTARYHMÄ**

*Fysioterapeuttiopiskelijat aloittavat keväällä 2012 Viretori Valkeisella uuden liikuntaryhmän, joka on suunnattu fibromyalgiaa sairastaville.*

*Tutkimusten mukaan kestävyystyyppinen liikuntaharjoittelu ja lihasvoimaharjoittelu auttavat fibromyalgiaassa*

- *kohentaa kestävyyskuntoa ja yleistä hyvinvointia*
- *saattaa vähentää kipupisteiden paineluarkuutta ja määrää ja vähentänee kipua*
- *yksilöllisenä kotiharjoitteluna vähentää ylävartalon kipuilua*
- *saattaa vähentää väsymystä, ahdistuneisuutta ja jäykkyyden tunnetta sekä masentuneisuutta*

*Ryhmä kokoontuu **13.2.2012 alkaen. ma klo 14–15** Sairaalakadulla Savonia amk:n tiloissa. Ryhmäliikunnan lisäksi jokainen osallistuja saa **henkilökohtaiset kotiharjoitteluhjeet**.*

*Ryhmäliikuntatunnit sisältävät erilaisin välinein (keppi, kahvakuula, puntit jne.) tapahtuvaa voima- ja kestävyysjumpaa, kuntopiirityyppistä harjoittelua, kuntosalia, ulkoliikuntaa ja vesivoimistelua. Harjoitteisiin yhdistetään monipuolista venyttelyä ja rentoutusta!*

*Hinta 10€/hlö/keväät 2012.*

*Ilmoittaudu 31.1.2012 mennessä Viretori Valkeiselle, puh. 044 785 6406 tai sähköposti viretori(at)savonia.fi*

## **NAISTEN PARHAAKSI**

Terveysliikuntatapahtuma la 25.2. klo Savonia amk:ssa, Sairaalakatu 6-8.

Tapahtuma on maksuton ja tarkoitettu naisille, niin työikäisille, eläkeläisille, työttömille kuin nuorillekin naisille.

Tavoitteena on liikuttaa vähintään 1000 naista ja tarjota yrityksille ja järjestöille näkyvyyttä sekä innostaa naisia huolehtimaan omasta terveydestään liikunnan, ravitsemuksen ja ohjausnäytösten avulla. Tapahtuman tarkoituksena on kertoa naisille terveellisen ravinnon merkityksestä sekä liikunnan tärkeydestä hyvinvoinnin ylläpitäjänä.

Päivän aikana järjestetään mm. luentoja, tutustumista liikuntalajeihin ja kuntotestauksia. Naisten parhaaksi toimii avointen ovien tapaan. Naiset tulevat paikalle ex-tempore. Tule sinäkin mukaan!

Tapahtuman järjestävät: Tanhuvaaran Urheiluopiston liikuntaneuvojaopiskelijat yhteistyössä Kuopion kaupungin, Vipuvoimaa Eu:lta, Euroopan sosiaalirahaston, Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen kanssa.

## **KUNNON KOHENNUSTA**

Lokakuussa alkaneeseen kunnon kohennusta työikäisille -hankkeeseen lähti mukaan 11 reipashenkistä, reumaa sairastavaa naista tavoitteena hankkia voimavaroja liikunnan parista jäljellä oleville työvuosilleen ja arkea helpottamaan. Ryhmässä on nivelreumaa, -rikkoo, selkärankareumaa, Sjögrenin syndroomaa ja fibromyalgiaa sairastavia työikäisiä naisia.

Ripeistä ja uuvuttavista alkuvuikoista huolimatta, ryhmä on jaksanut toiminnasta toiseen. Aluksi ryhmäläiset testattiin Savonia amk:n Viretorilla.

Fysioterapeuttiopiskelijat mittasivat nivelten liikkuvuutta, lihasvoimaa ja kehon koostumuksen mittauksia(InBody). Lisäksi Viretorilla mitattiin Hb, verensokeri, kolesteroli ja verenpaine. Kuntosaliin ja toisiin ryhmäläisiin tutustuttiin kahvitellen ja laitteita kokeillen. Tunnelma oli mukava ja odottava ja ryhmä vaikutti varsin yhtenäiseltä ja iloiselta.

Fysioterapeutti Tuulikki Laitisen ohjauksessa alkoi varsinainen kunnon kohentaminen jokaiselle yksilöllisen opastuksen viitoittamana. Samaan aikaan alkoi Reumapotilaan terveellinen ravitsemus -kurssi, jolloin ryhmältä vaadittiin erityistä innostusta ja voimia viedä ohjelmaa eteenpäin pimenevien ja sateisten iltojen yrittäessä tuoda väsymystä ja latistusta tuhoamaan onnistuneesti alkanut kurssi.

Neljän kerran tietoisikut terveellisestä ravitsemuksesta Itä-Suomen yliopiston ravitsemustieteen opiskelijoiden Katin ja Petterin opastamina johdattivat meidät tieteellisesti oikeaoppiseen ravitsemuksen maailmaan saaden unohtamaan mediassa vellovat karpkausuutiset ja muut huuhaa- uskomukset. Erityisen omakohtaisesti saimme tietoa pakkausmateriaalien sisällöstä ja osaamme jatkossa liikkua asiantuntevasti maito- ja rasvahyllyjen välissä tehden oikeita valintoja. Oikea tietoisuus painonhallinnasta auttaa meitä uskomaan oikeaoppisen ravitsemuksen tuomaan hyvänolon tunteeseen ja kilojen karisemiseen luonnollisella tavalla.

Toivotan erityisen hyvää kuntoilujaksoa kurssilaisille ja jatkuvuutta keväälle ja uskoa liikunnan kantavaan voimaan ja sen myötä jaksamaan tulevissa työtehtävissä eläkeikään saakka.

Yhteistyöstä ihanaa ryhmää kiitäen

Eeva Louhevaara

### **UINTILIPPUJA JÄSENHINTAAN**

Kunnonpaikka	Fontanella				
Aikuiset	7,90 €	Aikuiset ti aamu ja to klo 16 jälk	7,00 €		
Lapset 4-14 v	4,50 €	Ennen klo 16 arkena	8,60 €		



CCC 1141-12/10

## Viivyttele huonontaa hoitotuloksia nivelreumassa.

Nivelreuma on vaikea krooninen sairaus.

Hoidon tavoitteena on sairauden varhainen sammutus ja reuman niveliä vaurioittavan etenemisen pysäyttäminen. Siksi varhain aloitettua reumalääkitystä pidetään parempana kuin myöhäistä hoitoa.

Ensimmäisellä lääkkeellä päästään harvoin oireiden täydelliseen korjaantumiseen. Tästä syystä on nykyään alettu käyttää useampia reumalääkkeitä samanaikaisesti.

Oikea lääkitys löytyy parhaiten hyvässä ja tiiviissä yhteistyössä potilaan ja häntä hoitavan lääkärin ja muun hoitohenkilökunnan kanssa. Kokemukset viittaavat siihen, että nivelreuman aktiivinen hoito kannattaa vielä myöhäisvaiheessa.



POP Pankki on kaukanakin lähellä  
Suomen parasta pankkipalvelua – myös sähköisesti



**POP Pankki**

Siilinjärven Osuuspankki

Siilinjärvi • Vuorela • Kuopio • Männistö • Nurmes

[www.siilinjarvenop.fi](http://www.siilinjarvenop.fi)



## Jalkaterapeutti Satu Lahtinen

Puijonkatu 27 A  
Keilatalon 3. kerros, hissi on

Ajanvaraukset  
puh. 050 369 7079

Jalkojen perus- ja erikoishoidot,  
varpaiden silikonituet ja  
pohjalliset mittojen mukaan.

**FysioSenior**

Geriatrisen kuntoutuksen  
erityisosaamista Kuopion alueella  
kotona ja hoitokodeissa

- IKÄÄNTYVIEN FYSIOTERAPIA
- MUISTISAIRAIDEN KUNTOUTUS
- VETERAANIN KUNTOUTUS
- MUISTIKUNTOUTUS- JA  
LIIKUNTARYHMÄT



Fysioterapeutit: Marja Korhonen 044-5948477  
Ida Tuomaala 044-2240004

[www.fysiosenior.fi](http://www.fysiosenior.fi)