



# LUUVALO

Espoon Reumayhdistys ry. • Helsingin Reumayhdistys ry. • Vantaan Reumayhdistys ry. • Helsingfors Svenska Reumaförening rf.



## LEHDESSÄMME mm:

- Metotreksaatti on nivelreuman peruslääke
- Vinkkejä turvalliseen lääkehoitoon
- Osteopaattinen lähestymistapa selkärankareumaan
- MediYoga
- Yhdistysten toiminta
- Svenska sidor



## REUMAKUNTOUTUS Härmän Kuntokeskuksessa 2017

27.2.2017	Selkärankareuma, kuntoutus 67303
2.5.2017	Nivelreuma, kuntoutus 67301
5.6.2017	Nivel- ja selkärankareuma, työelämästä poissaolevat 67337
14.8.2017	Selkärankareuma, kuntoutus 67304
11.9.2017	Nivelreuma, sopeutumisvalmennus 67325
25.9.2017	Nivel- ja selkärankareuma, työelämästä poissaolevat 67306
2.10.2017	Selkärankareuma, sopeutumisvalmennus 67326
23.10.2017	Nivelreuma, kuntoutus 67302
6.11.2017	Nivelpsoriasis, sopeutumisvalmennus 67341
11.12.2017	Selkärankareuma, kuntoutus 67305

LISÄTIEDOT: Nina Karlsberg, puh. (06) 4831 490  
nina.karlsberg@harmankuntokeskus.fi

### Kurssille hakeminen

Täytä KELAn lomake KU132, johon liitteeksi lääkärin B lausunto kuntoutusta varten, toimita lähimpään KFI An toimistoon. Kuntoutus on osallistujalle ilmaista.

**Också  
på svenska!**

Reuma anpassningskurs  
6.-10.2.2017  
Kursnr 67332





Pirkko Hyvärinen  
pihyvari@welho.com

## Päätoimittajan mietteitä

# Tervetuloa joukkoon

**MENIN ENSIMMÄISEN KERRAN** Nykyään olen vetäjänä yhdistymiskokouksissa ja väkijoukossa, kun nivelreumadiagnoosistani oli kulunut jo 10 vuotta. Ryhmä oli Helsingin Liikuntaviraston reumajumpparyhmä, jollaisia vielä joku aika sitten oli Liikuntaviraston valikoimassa.

Mukavalta tuntui, kun pukuhuoneessa ryhmäläiset toivottivat tervetulleeksi ja kertoivat, miten ryhmä toimii. Kävin ryhmässä muutaman kuukauden niin että sanoin 'hei' tullessa ja 'hei' lähtiessä. Muuten en osallistunut keskusteluun, mutta kuuntelin kylä tarkkaan muiden kokemuksia reumasta ja sen kanssa elämisestä. Vähitellen aloin osallistua keskusteluun ja tulini tutuksi muiden ryhmäläisten kanssa. Olin liittynyt Helsingin Reumayhdistyksen jo sairauteni alkuvuosina, mutta vasta tässä vaiheessa lähdin mukaan myös yhdistyksen toimintaan.

Nykyään olen vetäjänä yhdistymiskokouksissa ja väkijoukossa, kun nivelreumadiagnoosistani oli kulunut jo 10 vuotta. Ryhmä oli Helsingin Liikuntaviraston reumajumpparyhmä, jollaisia vielä joku aika sitten oli Liikuntaviraston valikoimassa.

Tieto on tärkeä osa omaa sairautta pohtiessa ja käsitellessä ja siinä tämä Luuvalo-lehtemme toimittavasti voi osaltaan auttaa. Ja vertaisryhmät, liikuntaryhmät ja muut ryhmät ovat valmiita otamaan kaikki uudet tulijat iloiseen vastaan. Joten, tervetuloa joukkoomme, jäseneksi yhdistykseen ja mukaan toimintaan sitten ja siinä vaiheessa, kun siltä tuntuu. ■

## Chefredaktörens tankar

# Välkommen till gruppen

**DEN FÖRSTA GÅNGEN** jag sökte mig till en reumagrupp var när hela 10 år hade förlutit sedan jag fått min ledgångsreumadiagnos. Gruppen var Helsingfors Idrottsverks reumagrupp som ännu för en tid sedan ingick i Idrottsverkets utbud.

Det kändes trevligt när gruppens medlemmar i omklädningsrummet hälsade mig välkommen och berättade hur gruppen fungerar. Jag deltog i gruppen några månader så att jag sade "hej" när jag kom dit och "hej" när jag gick. Annars ytrade jag mig inte i diskussionerna, men lyssnade noggrant när de andra diskuterade sina erfarenheter av reuma och konsterna att leva med sjukdomen. Så småningom började jag delta i diskussionerna och blev bekant med de andra gruppmedlemmarna.

Jag hade skrivit in mig i Helsingin Reumayhdistys redan under de första åren av min sjukdom, men först i det här skedet

började jag även delta i föreningens verksamhet.

I dag är jag ledare för föreningens kamratstödsgrupp och ibland undrar jag varför det var så svårt att acceptera min reuma och att tala om den. Nu när vi får nydiagnosticerade deltagare till kamratstödsgruppen smälter de helt naturligt in i gruppen och föreningens verksamhet. Det är säkert så att en del även idag kan acceptera sjukdomen snabbt, medan det fortfarande för en del tar längre tid att smälta saken – kanske inte riktigt 10 år, men ändå länge.

Kunskap är en viktig del av tankearbetet kring den egna sjukdomen och bearbetandet av den. Där kan förhoppningsvis vår tidning Luuvalo hjälpa. Och kamratstödsgrupper, motionsgrupper och andra grupper tar med glädje emot alla nykomlingar. Så välkommen med i vår gemenskap, som medlem i föreningarna och i deras verksamhet när det börjar kännas aktuellt. ■

# KIPUTUS eli kipu ja tuska

**KUKAPA MEISTÄ EI OLE** tuntenut kipua, joskus kovempaa, joskus arkuutta, jomotusta, kolotusta, joskus polttavaa, pistävää, jäytävää, vihlova, tykyttävää, tuskallista kipua jne. Adjektiiveja, kipua kuvailevia sanoja, on suomenkielessä paljon.

Kivunhoidosta saimme noin vuosi sitten Käypä hoito-suosituksen. Se laaditaan lääkäreille, terveydenhuollon ammattilaisille ja kansalaisille hoitopäätösten pohjaksi. Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia.

Kivunhoidon perusta on, että potilaan kipu on todellinen riippumatta sen syistä ja sairauden tutkimuksista. Kipupotilaan hyvä hoito perustuu toimivaan hoitosuhteeseen, johon sisältyy empaattinen ja kuunteleva suhtautuminen. Potilaalle tehdään perusteellinen kliininen tutkimus ja sen jälkeen löydökset ja taudinmääritys selitetään ymmärrettävästi. Pitkäkestoisen kivun hyvä hoito perustuu jatkuvaan hoitosuhteeseen. Hoitosuunnitelma laaditaan yhdessä potilaan kanssa, jolloin molemmat osapuolet sitoutuvat siihen. Potilaan aktiivisuutta, pystyvyyttä, vastuuta ja rauhallista suhtautumista kipuun tuetaan.

Suhtautumista kipuun tuetaan, toimintakyvyn koheneminen ja elämänlaadun paraneminen. Mahdollinen synnynnäinen kivun hoito toteutetaan viipymättä. Pitkäkestoista kipua ei yleensä pystytä kokonaan poistamaan, mutta sitä voidaan lievittää ja potilaan selviytymistä voidaan tukea.

Lääkkeettömät hoidot ovat ensisijaisia, ja lääkehoito yhdistetään muihin hoitomenetelmiin. Potilaalla on aktiivinen rooli kivun hoidossa ja kuntoutuksessa. Omien selviytymiskeinojen käyttö tukee kivun kanssa selviytymistä. Kivun oireenmukaisen hoidon lisäksi tulee tähdätä potilaan elämänlaadun ja toimintakyvyn parantamiseen, mikä edellyttää myös potilaan aktiivista osallistumista hoitoonsa.

Käypä hoito -suosituksen mukaan keskeisiä lääkkeettömiä hoitoja ovat mm. liikunta, suunnitelmallinen, systemaattinen ja ohjattu harjoittelu, kognitiivis-behavioraalinen (käyttäytymistieteellinen) terapia ja fysikaaliset hoidot (kylmä- ja lämpöhoito ja TNS).

## Kirjavinkki

Kiputus on diplomiravintoterapeutti **Hanna Hut-tusen** sana sille tunteelle, kun aina on kipuja jossain, kokee, että joutuu elämään yksin kivun ja

uupumuksen kanssa ja tuskaantuu siihen. Se on myös hänen kirjansa nimi: Kiputus - Fibromyalgiasta vapautteen (Atar 2016).

Hanna Huttunen on osallistunut todella aktiivisesti omaan hoitoonsa. Hän on itse sairastanut 15 vuotta fibromyalgiaa ja toipunut siitä mm. ruokavalion kautta. Hän kuvailee omaa sairastamistaan ja siitä toipumista ja on tehnyt mittavan urakan kirjoittaessaan kirjan, jossa hän käy läpi teorian fibromyalgian syistä ja syntyneistä mekanismeista, nykyisen lääketieteellisen ja muun virallisen hoidon lääkkeitä, käyttäytymisterapiain, elämäntapoihin ja kuntoutuksiin.

Hanna tarkastelee fibromyalgikon kehoa ja ravitsemuksen sekä stressin vaikutusta siihen. Hän käy läpi fibromyalgian kurissa pitävän ruokavalion, ravintolisä, esim. vitamiinit, omega-3 ja suolistonhoitotuotteet sekä erilaiset täydentävät hoitomuodot kuten akupunktio, hieronta, lymfaterapia ja huippukylmähoito. Kirjasta löytyy myös fibronortjuntagourmet ja ruokaohjeita. Kirjan kokonaisuus on yhdistelmä niin elävää elämää kuin faktaa ja niin tutkittua kuin kokemusperäistä tietoa.

Hannan suosittelema ruokavalio on järjestyksessä käypä, ja hän ei kannusta jättämään lääkityksiä ilman hoitavan lääkärin kanssa keskustelua. Ruokavaliossa jätetään pois mm. sokeri ja gluteeni ja prosessoitu ruoka. Suositetaan luomua ja syödään kasvispainotteisesti, ei punaista lihaa yli kahta kertaa viikossa. Proteiinien pääpaino on kaloissa ja muissa vedenelävissä, luomukanassa ja -kalkkunassa, kananmunissa ja kasviainemissa ja kasviainemissa, joita ovat mm. siemenet, pähkinät ja hampuu. Ruokavalion perusrunko on kasviksia, yrttejä, juureksia tai marjoja joka aterialla värikkäästi yli puolet annoksesta. Suoliston peruskunnostukseen hän suosittaa psylliumkuiturouhetta ja asuttamaan sen hyvillä maitohappobakteereilla.

Hän uskoo, että esim. kroonista väsymysoireyhtymää tai perinteisiä reumatauteja sairastavat, ruuansulatusongelmaiset ja stressin keskellä elävät saavat hyötyä kirjasta. Hanna Huttunen haluaa olla toivonlähettiläs, joka saa sinut ottamaan vastuuta omasta terveydestäsi ja solmimaan itseksi kanssa mahdollisimman lämpimän suhteen - sellaisen, joka kannustaa sinua huolehtimaan itsestäsi koko loppuelämäsi ajan.

Hannele Jagadeesan  
Espoon Reumayhdistys ry

## LUUVALO • KEVÄT 2017 / VÄREN 2017



### JULKAISUJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistykset sekä Helsingfors Svenska Reumaförening

### TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys/  
Luuvalo, Talvikkitie 34,  
01300 Vantaa

### PÄÄTOIMITTAJA

Pirkko Hyvärinen  
050 338 1316  
pihyvari@welho.com

### TOIMITUSKUNTA

Espoon Reumayhdistys ry  
Elina Sormunen  
Hannele Jagadeesan

### Helsingin Reumayhdistys ry

Tiina Kosti, Raiili Markkanen  
Ilse Pöyhönen  
Vantaan Reumayhdistys ry  
Pekka Polkko, Raiili Mäkinen  
Marjatta Antila

### Helsingfors Svenska Reumaförening rf

Anja Nurmela

### Översättning

Anja Nurmela och Ursula Stenberg

### OSOITTEENMUUTOKSET YHDISTYKSIIN

Espoon Reumayhdistys  
040 589 4773  
Helsingin Reumayhdistys  
050 4318861

### Helsingfors Svenska Reumaförening rf

050 421 2120  
Vantaan Reumayhdistys  
(09) 857 3167

### TAITTO

Jauri Varvikko, www.eepihen.fi

### PAINOPAikka

Lehtisepät Oy, Tuusula 2017

### PAINOSMÄÄRÄ

7 000 kpl  
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset eivät vastaa julkaistujen mainosten sisällöstä. Seuraava Luuvalo ilmestyy elokuussa 2017.