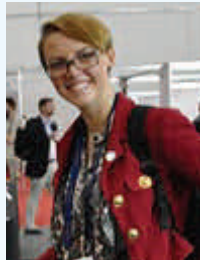


Nagu igal sügisel kombeks, nii ootab selgi korral meid ees Reumafoorum, kus tähistame pidulikult Eesti Reumaliidu 20. sünnipäeva. Keskendume haiguste tekkepõhjustele, varajase ravi olulisusele ning tänapäevase ravi võimalustele.

Sügisene teabepäevade ralli on alanud ja jätkub vaikselt ka oktoobrikuus. Seadusandluse teemalistel teabepäevadel sõidame külla veel kaugema kandi rahvale Valgasse ja Kuressaarde.

Käimispäeval üheks populaarseimaks teemaks osutunud muusikateraapia vedaja MTÜ Minu Tasakaal juhataja Moonika King selgitab loovteraapiliste grupitööde olemust ja kasulikkust kroonilistele haigetele ning pakub lahkelt võimalust alustada nii reumahaigete muusikateraapilise kui ka kunstiteraapilise grupiga. Huvilised, võtke ühendust!



Grete Pöldemaa

Kuukirja peatoimetaja

Foorumi alguses toimub ka pressikonverents, mis seletab meediale lahti olulisemad küsimused reumaatiliste haiguste, ravi, kulukuse ja rahvusvahelise kogemuse osas ning tutvustame läbiviidud uuringu tulemusi ja ekspertide soovitusi. Foorumi korraldame üheskoos erialaspetsialistidega, mis on valdkonna arengu, omavahelise koostöö ja ravimeeskonna väljakujundamise juures hindamatu väärtusega.

Osalevad esindajad Eesti Reumatoloogia Seltsist, Haigekassast, EV Sotsiaalministeerium, Work Foundation (UK) jpt.

Täpsem päevakava Eesti Reumaliidu kodulehel www.reumaliit.ee.

Osalemiseks vajalik eelregistreerimine aadressil grete@reumaliit.ee

Üritust korraldatakse koostöös Eesti Reumatoloogia Seltsiga. Foorumit toetab Hasartmängumaksu nõukogu.

Grete Pöldemaa

Projekti assistent

Reumafoorum

28. oktoobril toimub 10. Reumafoorum „Eesti Reumaliit eile, täna ja homme“ Tallink Conference & Spa Hotellis. Foorumil keskendume haiguste tekke põhjustele, varajase ravi olulisusele ning tänapäevase ravi võimalustele. Tutvustame Praxise uuringut „Liigesepõletike haigus- ja majanduslik koormus Eestis“. Lisaks tutvustame veel uuringu "Fit for work" (lisa info: <http://www.fitforworkeurope.eu/>) hetkel valmivat Eesti raportit, mille koostamises on kaasa löönud paljude riigiasutuste ja organisatsioonide spetsialistid ning kohalikud eksperdid.

22.-23. septembril 2011.a. toimus Kloogarannas Eesti Reumaliidu organisatsiooni hindamise ja arengukava koostamise töörühma koolitus, mille projektijuht on Ülle Kullamaa.

Osalejaiks olid ERL juhatuse ja revisjonikomisjoni liikmed, tegevmeeskond ning igast ERL liikmesorganisatsioonist üks esindaja. Kahjuks ei saanud tulla esindajad Tallinna Reumaühendusest, Eesti

Osteoporoosihaigete Seltsist ja Valgamaa Reumaliidust.

Neljapäeva hommikul kogunesime Tallinna bussijaama, et üheskoos sõita Kloogaranna noortelaagrisse. Selle Eestis ainsa riikliku noortelaagri ühes õdusas majakeses toimus meie kaks tihedat tööpäeva.

Kõigepealt tutvustas Sihtasutuse Eesti Puuetega Inimeste Fond juhataja Gennadi Vaher EPI Koja võrgustiku tegevuse prioriteete; saime infot sellest, millistel alustel toimub EPI Koja liikmete ja nende allorganisatsioonide rahastamine Hasartmängumaksu Nõukogu eraldistest.

Edasi keskendusime **Juhatuse Kompetentsikeskuse OÜ** lektori **Kaidi Holmi** juhendamisel mittetulundusühingu strateegilisele juhtimisele ja arengukava koostamisele. Käsitlesime järgmisi teemasid:

*MTÜ kui eraõiguslik juriidiline isik ja organisatsioon;

*Juhtimisorganid ja nende funktsioonid;

*Hea valitsemine;

*Arengukava koostamine

Praktilise tööna võtsime ette **Eesti Reumaliidu enesehindamise ja parendustööde kavandamise**. Moodustasime neli laudkonda, neist igaüks formuleeris pärast teoreetilist arutelu ning kontrollküsimuste abil senise olukorra hindamist juba konkreetseid soovitusi edaspidiseks tegevuseks. Tulemusena peaks järgmise koolituse lõpuks valmima korralik arengukava, kus oleks kirjas, **KELLE, MILLISEID VAJADUSI ja KUIDAS peaks Eesti Reumaliit rahuldama** ja millised on arengukava kontseptuaalsed, meetodilised ja organisatsioonilised strateegiad.

Rühmatöö kulges asjalikus ja rõõmsas õhkkonnas, lektor oli väga hea juhendaja, samuti sai iga osaleja esitada oma hinnangu ja arvamuse. Saadud teadmiste baasil võiks kõik liikmesorganisatsioonidki oma arengukava üle vaadata.

Lisaks pingsale mõttetööle oli siiski võimalus ka rannamändide all jalutamiseks, omavaheliseks tutvumiseks, saunaskäiguks, kamina juures lauamängude mängimiseks. Öösel kärkinud äike jättis meid elektrita, märkasime, kuidas selle puudumine meie igapäevaelu mõjutab - nt. hommikul polnud vett hambapesukski. Künnavalguses toimunud hommikusöögi lõpuks tuli elekter tagasi ja oodatud kohvivirusu abiga saime oma koolitust jätkata.

19. oktoobril koguneb töörühm taas EPI Koja ruumes, et vahepeal settinud teadmiste ja kodutöö toel arengukava kirjalikult formuleerida.

Projekti rahastab Kodanikuühiskonna Sihtkapital.



**Kodanikuühiskonna
Sihtkapital**



Töö rühmades lektor Kaidi Holmi juhendamisel. Foto Enid Udras

Tiina Jasinski

Tartu Reumaühingu juhatuse liige

Vastastikune tugi on kasulik

Päikesepaistelisel sügispäeval, 3. ja 4. septembril korraldas Soome Reumaliit oma tugiisikutele algkoolituse Tallink SPA hotellis Tallinnas. Koolituse teemaks oli vastastikune tugi ja vabatahtlik töö.

Koolitusele olid saabunud tugiisikuid Soome erinevatest reumaühingutest. Eesti Reumaliidu poolt oli võimalus koolitusel osaleda minul ja Eesti Psoriaadiliidu juhatuse esimehel Georg Jurkanovil.

Koolituse juhatasid sisse Soome Reumaliidu esimees Lea Salminen ja korraldusjuht Arja Kahelin. Koolitajaks oli vabatahtliku töö alal suuri kogemusi omav Päivi Huuskonen, kes on pikka aega olnud seotud sotsiaal- ja noorsootööga.

Mis on vastastikune tugi?



Vastastikuse toe mõiste tuli Soome juba 1990 aastate keskpaigas. See uus toetamise ja aitamise viis loodi selleks, et inimesed, kellel on mingi ühine kogemus või haigus, saaksid omasugustelt tuge, mida muud ametlikud teenused pakkuda ei saa. Vabatahtlikult töötavad väikesed rühmad, kelle liikmed toetavad üksteist. Rühma liikmetel on ühesugused probleemid ja vajadused, nad soovivad enamasti muutusi sotsiaalses valdkonnas või ka isiklikus sfääris. Rühmal on ühine eesmärk, mida nad soovivad saavutada. Rühmad kogunevad korrapäraselt vahetama mõtteid ja kogemusi. Rühm võib töötada kas tugiisiku juhtimisel või ilma tugiisikuta, sel juhul on rühma liikmete vahel jagatud omavastustus rühmas.

See kahepäevane koolitus pakkus minule rohkesti uusi teadmisi ja kogemusi. Samuti oli rõõm kohtuda Soome reumahaigetega ja saada uusi kontakte ning tuttavaid. Sain teada, mis tähendab teiste omasuguste toetamine ja mõistsin seda vajadust ka meie ühingutes.

Loomulikult ei ole mina selle lühikese koolituse järel küll veel valmis rühma täieõiguslikuks tugiisikuks hakkama. Selleks on vaja veel koolitust ja kogemusi. Arvan, et me siin kõik vajame enam omavahelist suhtlemist probleemidega toimetulekuks. Kas me täna oleme nõus ennast avama ja oma probleemidest rääkima teistele omasugustele - seda peame alles enestelt küsima.

Koolitus oli väga hea ega see muidu mul nii palju kõhklusi ja küsimusi ei oleks tekitanud.



Ester Pruul

Tartu Reumaühingu juhatuse liige

Helgemad helid hinge, julgemad toonid argipäeva

Hommikul ei saa end jälle hästi käima, kogu keha on kange ja raske, jäsemed tõmbuvad valust krampi, iga lihtsaimgi toiming võtab meeletult aega. **Kas tuleb tuttav ette?** ... Isegi, kui sellised olukorrad on su igapäevaelu saatnud pikemat aega, võivad need ikkagi vahel meele mustaks teha. Näib, nagu suruksid abitus ja jõuetus sind maadligi ja sa mõtled endamisi: no mis elu see siis selline on? ... Kuid võib-olla oled kõigest sellest üle, võtad oma kooselu reumaga paratamatusest ja ei lase end sellest enam morjendada? Või oled haiguses koguni midagi positiivset enda jaoks leidnud?

Reuma on haigus, millega peab elama kogu elu, kui see diagnoos juba pandud on. Aga iga reuma on omamoodi, igal haigestunud on omamoodi haiguse kulg ja omamoodi sümptomid. Siiski, ühine on kõigile see, et see haigus mõjutab peale keha ka haigestunu hinge. **Kahjuks on reumahaigete hingemuredest siiani vähem räägitud**, eeskätt peatutakse ju meditsiinilistel ja sotsiaalsetel teemadel. Kuid inimene pole masin, et piisab nupulevajutamisest ja süsteem hakkab kohe probleemideta käima. Ei ole olemas lülitit, millega saaks valu ja vaeva elust eemaldada. Inimesel on tunded ja mõtted ning need mõjutavad ka kehalist seisundit - kõik on omavahel seotud. **Stress ja muretsemine võivad tekitada haiguse ägenemist ning ägenemine omakorda masendumist.**



*Pilt on illustratiivne. Autor
Marge Nelk*

Aga kuidas siis tulla haigusest tulenevate meeleolulanguste, hirmude, viha ja depressiooniga toime? Kuidas leida sisimas jõudu, et ka tusapäevadel hingelist tasakaalu säilitada? **Ühesõnaga - kuidas enda eest paremini hoolt kanda?** Selleks on mitmeid võimalusi. Võib-olla oled sa ise juba enda jaoks mingid nipid avastanud, mingid argirituaalid kujundanud, mingi tasakaalustava vahendi leidnud? Väga hea! Aga kui sa alles otsid, siis võime sind sel teel aidata. **MTÜ Minu Tasakaal** pakub reumahaigetele ja teistele kroonilist kehalist haigust põdevatele inimestele võimalusi erinevate mänguliste ja loominguliste grupitööde (ehk: loovteraapiate) abil oma hinge ja keha eest hoolt kanda. Nendes loovtegevustes saad sa kas **muusika, visuaalkunsti, liikumise või psühhodraama** abil iseenda muredega tegeleda, aga ka endas rõõmuallikaid leida. Sa võid näiteks trumme taguda, ksülofonil meloodiaid luua, helidel end kujutlusmaailma viia lasta, pilte joonistada ja savist kujusid vormida, tantsuliselt liikuda või erinevaid situatsioone läbi mängida. Sa võid **õppida lõõgastuma** (valupatsientidele väga vajalik!) ja teada saada, kuidas oma „patareisid“ toita. Minu Tasakaalu loovtegevuste juhendajad on oma ala professionaalid ning suurem osa nendest Tallinna Ülikooli kunstiteraapiate eriala õppinud spetsialistid. Nemad aitavadki sul ennast paremini tundma õppida, endas sisemisi ressursse avastada ja seeläbi parandada ka igapäevast iseseisvat toimetulekut.

Pikaajalise haigusega koos elades on kõige olulisem, et säiliks **positiivne enesehinnang ning usk iseendasse**. **Loovteraapilised grupitööd** ongi selles toeks, sest vahel on keeruline sõnadesse panna seda, mis kuskil hingesopis rusub, aga tahaks seda kuidagi ikka endast välja

saada. Just muusika või värvid või liikumine aitavad sul end väljendada, aitavad sul teadvustada, mis see õieti on, mis rusub, vaadata sellele otsa, leida sellele nimi ja lasta sel oma teed minna. Laulda ega joonistada ei pea sa oskama, kõige tähtsam on huvi iseendaga tegeleda ja tunda rõõmu mängulisest avastamisprotsessist. Grupitööd toimuvad turvalises ja diskreetses keskkonnas. Grupis koos teiste omasugustega kogemusi vahetades võib saada palju head väge. Siis on jälle helgemad helid hinges ja julgust oma elu värvikirevamalt kujundada. Seda on kinnitanud ka paljud uurimused, mida on Lääne-Euroopa taastusraviasutuste juures läbi viidud. Nimelt on muusika- ja kunstiteraapia näiteks Saksamaal üheks tunnustatud taastusravi osaks ja nende mõju uuritakse mitmetes teaduskeskuses (muusikateraapia suur uurimiskeskus on Heidelbergis). Meie maal on kroonilist kehalist haigust põdejate (taastus-)ravis hingeliste tugiteenuste pakkumine veel arenemisjärgus, aga MTÜ Minu Tasakaal on sellega algust teinud ja ulatab sulle abikäe.

Septembri algul toimunud Reumaliidu Käimispäeval oli huvilistel võimalus põgusalt tutvust teha muusikateraapiaga. Hea meelega avame huvitatud reumahaigetele nii muusikateraapia, kui ka kunstiteraapia grupi - andke endast ainult märku (info.tasakaal@gmail.com)! Oktoobrist pakume Tallinna Puuetega Inimeste Kojas (Endla 59) kolmapäeviti kell 17.30 mängulist muusikatundi ja reedeti kell 16.00 loovliikumist - olete lahkesti osalema oodatud! Muude ürituste ja kursuste kohta leiate lähemat infot meie kodulehelt: www.tasakaal.net Kooselu sellise haigusega nagu reuma tähendab kord vaiksemaid, kord tormisemaid aegu. Hing võib tormides räsitud saada, kuid hing võib saada ka tugevamaks ja puhtamaks - tuleb vaid lainetel liuglemise kunsti õppida ja endas tasakaalu leida. Siis võib tusapäevadelgi hing helgelt heliseda. Ka koos reumast tingitud vaevustega elades.

Moonika King
MTÜ Minu Tasakaal juhataja



Kuukirja valmimist toetavad:



KUUKIRI

Toimetuse aadress:	VÄLJAANDJA: Eesti Reumaliit	
ERL Kuukiri	Vastutav toimetaja: Marek Jaakson	www.reumaliit.ee
Toompuiestee 10	Peatoimetaja: Grete Pöldemaa	kuukiri@reumaliit.ee
10137 Tallinn	Küljendus: Grete Pöldemaa	Eesti Reumaliit Facebookis
	Keeleline toimetaja: Asta Põldmäe	