

Uuel aastal uute teabepäevadega! 42 päevaga on Eesti Reumaliidul plaanis teavitada kokku 1120 patsienti ja tervishoiutöötajat. Haaret laiendades on meid näha ja kuulda Võrust Kuressaareni, Narvast Kärdlani ning kõikjal, mis vahepeale jääb.

Euroopa Liidu Nõukogu otsus nimetada aasta 2011 Euroopa vabatahtliku tegevuse aastaks pani ka meid mõtlema oma vabatahtlikele. Kuukirja vahendusel on oma mõtteid ja ideid vabatahtlikust tööst nõus jagama tublid oranž-särklased, keda meie üritustel, kui töökaid mesilasi, seabimas näinud olete.

Ühe uue aasta lubadusena soovitan kõigil võtta vabalt, et stressirohke euroaeg kedagi ei murraks. Nähem positiivset külge - meile, ugrimugridele, meeldib ju asju igaks juhuks tallele panna. Raha on aga alati tarvis ja eurosente kogudes on tükimaad vähem vaja vaeva näha, et kevadeks kokku saada reisiraha ning sõita näiteks Musta mere äärde liigeseid ravima. Talve selgroog on murtud, pidusöögid vaaritatud. Kevadpäike ja linnulaul pole enam kaugel. On veel just parasjagu aega toas võimelda, võimelda ja veelkord võimelda, täpselt nagu dr Marge Esko soovitab meie lugejale hommikuse liigeste kanguse puhul.

Kaunist tiigriaasta lõppu kõigile!  
*Grete Põldmaa*  
Toimetaja



**Talvine üldkogu 2010** toimus 12. detsember Tallinna linna jõulukuuse tulukes- te paistel Raekoja platsi õdusas miljöös. 13 liikmesorganisatsiooni esindajaist jäi tulemata vaid üks. Päevakava oli tihe ja üheskoos vaadati üle 2010. aasta olulisemad tegevused. Põhirõhk oli suunatud 2011. aasta tegevuskava ja eelarve- plaani ning rahvusvahelise töö tutvustamisele. Seoses eurole üleminekuga muudeti liikmemaks europõhiseks ning alates 2011. aastast on liik- memaks üksikliikme kohta 0,5 eurot (7,8 kr). Päev jätkus suhtlusringiga, mida vedas rahvus- vaheliselt tuntud koolitaja Epp Adler. Sessiooni käigus said osalejad üksteisega paremini tutta- vaks. Arutati osalejate seotust reumaatilisi hai- gusi põdevate inimeste organisatsioonidega.

Grupitööde tulemusena tutvustati atrak- tiivsel moel ühinguid, lisaks toimusid ette- kanded teemal, mille üle oleme uhked ja mida saaks paremini. Tulemused olid üsna sarnased. Salvestades kõik toredad mõtted, panime nad ka paberile kirja. [Loe mõtteid siit.](#)

Päeva lõpetas meeleolukas kodune pidusöök, mille valmistasid ette meie oma liikmed. Tä- name Anu Tesket maitsva prae, Ene Mäetalu ja meeskonda suurepärase suupistete, An- nika Kaske päeva korraldamise ning kõiki osalejad toreda koostöö ja südamliku päeva eest.



*Tutvusring. Pildi autor Agnes Vaik*

## Kodulehe arendus

Üldkogul tõstatati küsimus kodulehe arenduse suunas. Praegu on meie internetilehe- külg [www.reumaliit.ee](http://www.reumaliit.ee) veel tööversioonis, kodulehe infot modereerib Grete Põldmaa ja kujunduslikku külge Maria Raudsepp. Oleme esitanud mitmeid projekte, mille toel kodulehte täiustada, ent hetkel on projek- tide rahastus veel menetluses. Muudatus- tena on plaanis korraldada ümber pealeht nii, et haigustele suunatud informatsioon jääks paremale poolele ja ERL-iga seotud in- formatsioon vasakule. Üldkogul pakuti üheks võimalikuks lahenduseks luua ka interaktiiv- ne ala igale liikmesühingule oma ürituste reklaamimiseks ning liikmeks astumise või- malusega. Samuti on plaanis välja kujundada foorum ja intranet (kinnine ala liikmetele), mille arendus jääb kaugemasse tulevikku. Hetkel ei saa kindlaid tähtaegu lubada, kuna rahastus pole kindel. Loodame töödega lõ- petada 2011. aasta esimesel poolel.



## Teabepäevad

Esimese Kuukirja esilehel oli põgus tutvustus luu- ja liigesehaiguste teabepäevade korraldamisest, nüüd on teabepäevad algamas ja see 2011. a detsembrini kestev projekt on suunatud programmi "Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2010-2011" tegevuste elluviimisele. Programm viiakse ellu Euroopa Sotsiaalfondi kaasrahastusel "Inimressursi arendamise rakenduskava" alusel prioriteetse suuna „Pikk ja kvaliteetne tööelu“ raames.

Kokku toimub 42 teabepäeva, mille toimumispaikadest anname teada nii Kuukirjas kui kodul ehel.

Jaanuaris ja veebruaris toimuvad teabepäevad:

1. „Enamlevinud põletikulised luu- ja liigesehaigused, nende ravi ja taastusravi“ - keskenduvad eeskätt reumatoidartriidi ja anküloseeriva spondüliidi ravile ja taastusravile.

27.01 - Paide, 03.02 - Viljandi, 10.02 - Rakvere, 17.02 - Haapsalu

2. „Luu- ja liigesehaige tööturul püsimist ja ravi kättesaadavust puudutavat seadusandlus Eestis“ - tutvustatakse tööalaseid, ravi- ja rehabilitatsiooniseaduste ning ravimite kättesaadavust puudutavaid õigusakte ja raviteenuste korraldust.

09.02 - Tartu, 16.02 - Võru



Kaardile klikkides näeb suuremalt

## Tegevuste ülevaade 2010

Käesolevas Kuukirjas annab ERL tegevjuht Marek Jaakson lühiülevaate 2010. aasta tegevustest. Nagu alati algas aasta plaanide tegemisega, mis peaaegu 100%-liselt ka täidetud said. Täpse ülevaate 2010. aasta tegemistest leiab majandusaasta aruandest, mille planeerime valmis saada aprillis 2011. Alustame siis algusest:

**JAANUAR** 22. jaanuaril toimus koostööpartnerite ja toetajate infopäev Eesti Puuetega Inimeste Koja saalis. Üritusel osales 30 kutsutud külalist. Siinkohal tuleb tänud edastada Tallinna Reumaühendusele, kelle tublid vabatahtlikud proudid eesotsas Ene Mäetaluga võtsid kogu toetustuse organiseerimise endi õlule.

**VEEBRUAR** möödus enamasti projektide kirjutamise ja rahastuste leidmise rütmis. Kohusime mitmete toetajaliikmetega, et rääkida toetusvõimalustest ja ühistest eesmärkidest.

**MÄRTS** Lisaks toetajaliikmetega kohtumistele korraldasime haiguskooolitusi, mis toimusid kokku seitsmes kohas üle Eesti (Tallinnas (2 koolitust), Pärnus, Pölväs, Viljandis, Tartus ja Kuressaares), milles osales kokku 475 inimest. Sihtgrupiks olid eelkõige reumatoidartriidi ja spondüliidhaiged. Haiguskooolitust rahastas Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium. Siinkohal edastame tänusõnad Piia Tuvikule, kes koostas loengud ja need mõnes kohas ka ette kandis.

**APRILL** Nagu juba tavaks saanud, toimus taastusravi konverents, seekord 23. aprillil hotelis Euroopa. Taastusravi konverents on mõeldud eelkõige taastusravi arstidele, tegevus- ja füsioterapeutidele ning poliitikutele ja ametnikele. Konverentsist võttis osa 80 inimest ja rahastus oli Eesti Reumaliidu ja osalejate endi poolt.

**MAI** algas särtsaka ja ettevõtliku heategevusliku projektiga Teeme Ära!, kus Eesti Reumaliidu tegevmeeskond koosseisus Marek Jaakson, Grete Põldemaa, Helina Jõhvik, Annika Kask koos toona veel revisjonikomisjoni liikme ametit pidanud Ene Mäetalu, vabatahtlike Kaili Toompalu, Mart Küttim ja Martti Küttimiga otsustasid appi minna Saare Maakonna Invaühingule,

et ilusal päikesepaistelisel laupäeval suur koristustöö ette võtta. Alguses Invaühingu rahvas küll imestas, et mida need „linnavurled“ siin nüüd tegema küll hakkavad, kuid kui töö tehtud ja Invaühingu prouade poolt tänutäheks päris ise valmistatud supp söödud, siis rõõmustati üheskoos: „Kui ilus kõik nüüd on!“ Tänu tuleb siinkohal edastada Ingrid Põldemaale hea idee eest ning toetajatele (Neste Eesti AS, Tehumardi Puhkeküla, AS Tere, OÜ Rigual, AS Pere, E-Team OÜ ja Bauhof Saaremaa osakond), kes annetasid süüa-juua, kütust, masinaid jne., et töö ikka tehtud saaks. Linnavurled olid rahul, et said tööd teha, ja ütlesid kõik justkui ühest suust: „Järgmisel aastal jälle!“

**JUUNIT** alustas väga tore suveseminar (05.-06.), mis sellel aastal toimus Saaremaal, Tehumardi Puhkekülas. Muidugi oli projektiga ka palju muret, eelkõige rahastuse leidmisega. Pärast projekti analüüsid tödesime, et omaosalus oli liigagi väike. Suveseminar on mõeldud eelkõige liikmesühingute tublimatele aktivistidele ja osalejaid oli 100 (koos vabatahtlikega). 16.-19. juunil osalesid Ingrid Põldemaa ja Mari Levo EULARi aastakongressil Roomas, sõidu rahastajaiks olid toetajaliikmed. Üldkogu toimus peale jaanipäeva, 28 kuupäeval, mil kinnitati majandusaasta aruanne ja valiti uued juhatuse ning revisjonikomisjoni liikmed.

**JUULI** möödus peamiselt puhkuse tähe all, ent 3. juulil kutsuti tegevjuht Marek Jaakson Eesti Psoriaasiliidu Suvekooli, kus ta esines loenguga teemal „Ideaalset juhti pole olemas!“. Ettekandes toodi välja võimalikud koostöövormid ning tutvustati erinevaid juhtimisstiile ja näiteks kasutati Eesti Reumaliidu struktuuri. 28. juulil kutsuti Eesti Reumaliidu tegevmeeskond Saare Invaühingu juubelile vabatahtlikena appi üritust korraldama. Toitu ette kandmas ja nõusid pesemas käisid Ingrid, Marek, Grete ja Helina.

**AUGUST** 12.-13.08 toimus EPI Koja üldkogu Karaskil, kus osalesid Ingrid Põldemaa ja Marek Jaakson, kellest esimene valiti EPI Koja juhatusse ja teine revisjonikomisjoni esimeheks. Kogu augustikuu toimus Käimispäeva meeskonnal töötähe all, alustati ka infolehtede jagamisega Mustamäe tervispäeval 28. augustil, kus osalesid vabatahtlikena lisaks projekti juhi Marek Jaaksonile veel Alo Väli, Grete Põldemaa, Kadri Kokk, Silver Viljaste ja Anneli Kaiv.

**SEPTEMBER** tõi meile Käimispäeva Reumaliiduga, mis toimus Nõmme Spordikeskuses ja osalejaid oli ligi 800. Läbi aegade on Käimispäev on üritus, kus lisaks käimisele saab osaleda erinevates tervisemõõtmistes ja loengutel. Samuti on tähtsal kohal õige kepikõnni tehnika tutvustamine ja ega õigete soojendus- ja venitusharjutuste õppimine mööda külge alla jookse! Projekti rahastati Hasartmängumaksu Nõukogu, Tallinna Linna Spordi- ja Noorsooameti, Sotsiaal- ja Tervishoiuameti kaudu.

**OKTOOBER** 8. oktoobril toimus Eesti Reumatoloogide Seltsi ja Eesti Reumaliidu juhatuste ja tegevtoetajate vahel kohtumine, kus arutati ühiseid arengu- ja tegevussuundi. Kohtumine tõi välja edaspidise tihedama koostöö vajaduse. 9. oktoobril osales Eesti Reumaliidu vabatahtlike meeskond Silver Viljaste, Timo Kalter koos arendusjuhi Mari Levo ja juhatuse liikme Anu Teskega Haabersti Tervispäeval, kus tutvustati Eesti Reumaliidu tegemisi ning mõõdeti vere suhkru- ja kolesteroolisisaldust. 26. oktoobril osalesid Ingrid Põldemaa ja Mari Levo Riigikogu Sotsiaalkomisjoni avalikul istungil, kus arutleti „Ravimite kättesaadavus patsientidele“ teemadel. 29. oktoobril Tartus korraldatud Reumafoorumil olid seekord luubi all reumaatilisi haigusi põdevad lapsed. Foorum oli mitmekesine ja debatt huvitav. Rahastuse saamiseks esitati projekt Hasartmängumaksu Nõukogule.

**NOVEMBER** 4.-7. novembril osalesid juhatuse esimees Ingrid Põldemaa, juhatuse liige Ülle Kullamaa ning tegevjuht Marek Jaakson EULARi sügiskonverentsil Berliinis. 5. novembril toimus Tallinnas meediakoolitus teemal „Kuidas kajastada meedias atraktiivselt luu- ja liigesehaigusi“, mis viidi läbi Euroopa Sotsiaalfondi rahastusel, programmi „Tervislikke valikuid toetavad meetmed“ raames. 10. novembril võtsid Ingrid Põldemaa ja Mari Levo osa Ida-Tallinna Keskhaigla öenduskonverentsist.

**DETSEMBER** Eesti Reumaliitu esindasid 3. detsembril Eesti Puuetega Inimeste Koja rahvusvahelisele puuetega inimeste päevale pühendatud konverentsil Ingrid Põldemaa ja Ülle Kullamaa. Samal päeval tähistas Eesti Naisliit oma 90. sünnipäeva, kus Eesti Reumaliitu esindasid Ingrid Põldemaa ja Marek Jaakson. Toimus meeleolukas üldkogu, kus pärast 2010 ja 2011 aasta tegevuste ülevaadet ning liikmemaksu otsustamist saadi osa põnevast meeskonnakoolitusest.

**Eesti Puuetega Inimeste Koda korraldas 3. detsembril rahvusvahelisele puuetega inimeste päevale pühendatud konverentsi „Puudega Inimene täna ja tulevikus“.** Iga-aastaselt üritusel üritusel räägiti probleemidest tervikuna ja küsiti kohale tulnud poliitikutelt aru.

Päeva esimese poole teema oli „Puudega inimeste sotsiaalne tõrjutus - kas müüt või tegelikkus?“ Hea ettekande tegi Sven Kõllamets, kelle arvates on see teema üle tähtsustatud ning asjale peaks lähenema positiivsema nurga alt. Paljud puudega inimesed saavad suurepäraselt hakkama ja elavad tavapäraselt elu. Erikohtlemine on pigem ühiskonna poolt peale surutud ning võib hoopis negatiivse mõjuga olla. Puuetega inimesed ootavad juba aastaid, et riik ratifitseeriks ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni, mille eesmärgiks on edendada, kaitsta ja tagada kõigi inimõiguste ja põhivabaduste täielikku ja võrdset teostamist kõigi puuetega



*Foto pärineb Eesti Puuetega Inimeste Koja kogust*

inimeste poolt ning edendada lugupidamist nende loomupärase väärikuse suhtes. Konventsiooni ratifitseerimise eest vastutab Sotsiaalministeerium, ent esimesel kooskõlastusringil ilmnasid vastased eeskätt Linnade Liidu poolt.

Käesolev aasta oli Euroopas vaesuse ja sotsiaalse tõrjutuse vastu võitlemise aasta. Konverentsil kanti ette läbiviidud uuringu tulemused. Puudega inimeste maakondlikud kodad küsitlesid 484 inimest Põlvamaalt, Võrumaalt, Ida-Virumaalt ja Saaremaalt. Uuriti, kuidas on kriisi mõjul muutunud puuetega inimeste toimetulek Eestis. Projekti eestvedaja Getter Tiirik tõdes, et puuetega inimeste isiklik sotsiaal-majanduslik olukord ning toimetulek on valdavalt halvenenud. Põhjuseks nimetas ta hindade kallinemist, kuid ka sissetulekute vähenemist. Paljudes perekondades elatakse vaid pensionist või ühe inimese palgast. Kokkuvõtteks tõdes ta, et majanduskriis on neis neljas maakonnas puuetega inimeste toimetulekut mõjutanud ning puudust tuntakse nii teenustest kui ka toetustest. Projekti kokkuvõte : [http://www.epikoda.ee/failid/03.12.2010/epik\\_uuringu\\_kokkuvõte\\_\\_2010.pdf](http://www.epikoda.ee/failid/03.12.2010/epik_uuringu_kokkuvõte__2010.pdf)

Päeva teise poole paneeldiskussioonil „Puuetega inimeste poliitika Riigikogu valimistel - valguses või varjus?“ osalesid suuremate parteide esinumbrid. Enne valimisi kasutasid kõik võimalust esineda ja nii sai poliitikute rivi puuetega inimeste ees kaunis pikk. Nende jutus aga polnud midagi üllatavat. Sotsiaalminister ja paljud teised toetasid siiski konventsiooni ratifitseerimist.

Konverentsil osalesid Ülle Kullamaa ja Ingrid Põldemaa Eesti Reumaliidust ning Hele Lemetti Tartu PIK ja Maire- Liis Hääle Tallinna PIK esindajatena.

Üldiselt on aasta viimane kuu olnud kokkuvõttev: tagasivaatev, kuid siiski edasiviiv. Lisaks eespool kirjeldatud üritustele on toimunud mitmeid kohtumisi koostööpartnerite ja toetajatega, et arutada järgneva aasta võimalusi ja pidepunkte. 20. juubeliaasta raamatu materjalide kogumine on täies hoos ja selle eest täname Maire-Liis Häält ja Ene Mäetalu. Uus aasta algab hoogsalt haiguskooolituste tähe all. Soovime kõigile energiat ja tahet ka uuel aastal.

## Vabatahtlike tutvustus

Tihti on imestatud, kust saab patsiendiorganisatsioon ERL nii palju noori ja tublisid vabatahtlike. Hetkel on meil kokku üle 50 vabatahtliku, kes käivad vajadusel nõu ja jõuga abis, sest projekte, kus kaasa lüüa, on aasta lõikes tosinkond. Viisime vabatahtlike seas läbi küsitluse:

1. Kuidas olete sattunud ERL vabatahtlike ridadesse?
2. Mis on olnud Teie jaoks meeldejäädavamad üritused?
3. Mida olete õppinud seoses vabatahtliku tööga?
4. Kuidas hindate koostööd ERL-iga ja ürituste korraldamist?

### Peep Kask:

1. Kuulsin sellisest toredast üritusest nagu Käimispäev Marek Jaaksonilt, kes otsis vabatahtlike appi ja ma ei mõelnudki eitava variandi peale. Mõnusa seltskonnaga vahval üritusel - pole veel kuskil paremat palka saanud!

2. Eelmisest vastusest võib juba järeldada, et selleks on Käimispäev.

3. Kui midagi ikka väga tahad ära teha, küll siis ka tehtud saad.

4. Korraldajatetiim ERL-is väga noor, aga hirmus tahtmist täis. See kõva tahtmine on siiani ületanud ka kogemuste puudumise ning need üritused, kus olen osalenud, on ju lõppkokkuvõttes väga hästi sujunud. Küll need kogemusedki tulevad aastatega. Ja ega väga palju paremini enam ka ei saaks, sest siis poleks ju meid, vabatahtlike, enam vajagi.

### Annika Kokk:

1. ERL vabatahtlike ridadesse olen sattunud Eesti Puuetega Inimeste Koja kaudu. Kuna ma töötan Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidus (ELIL), siis Getter Tiirik EPIKust rääkis mulle, et ERL otsib vabatahtlike Käimispäevale ja saatis mulle info, et ma saaksin seda levitada ka ELILi vabatahtlike listis ja siis ma mõtlesin, et miks ka mitte ise tulla vabatahtlikuks. See, et ma vabatahtlikuks tulin, andis mulle võimaluse vaadata, kuidas teised oma üritusi korraldavad ja võrrelda oma tööga seotud ürituste korraldust teiste korraldatud üritustega.

2. Kahjuks ma ei oska öelda, mis on kõige meeldejäädavam üritus, kuna ma olen ainult ühel ERL üritusel käinud. Meeldejäädavam hetk Käimispäeval oli afterparty. See oli tõeliselt tore üritus, kus olid väga lahedad mängud. Sel õhtul sai vabalt olla ja suhelda kõikide vabatahtlikega.

3. Vabatahtliku tööga olen ma enda jaoks päris palju uusi asju avastanud. Kuna ma olen vabatahtlik olnud juba kolm aastat paljudel erinevatel üritustel, siis minu jaoks on iga üritus üks põnev sündmus, kus midagi oma jaoks jälle õppida. Kõige suurem tarkus, mida olen saanud vabatahtliku tööga, on see, et alati tuleb silmad lahti hoida. Ümber on palju inimesi, kes vajavad abi.

4. Eesti Reumaliiduga ma kahjuks ei ole väga palju koostööd teinud. Muidugi ma loodan, et kui tuleb veel üritusi, kuhu oleks vaja vabatahtlike kaasata, siis võimalusel proovin ma alati osaleda, kuna seltskond on tõeliselt tore ja vahva. Käimispäeva ürituse korraldamist hindaksin ma heaks - üritus läks minu arust korda.

### Pirje Porgand:

1. ERL sattusin tänu enda leidlikkusele. Põen ise juveniilset artriiti ning otsisin kohta, kus saaks nii abi kui tuge. Leidsingi internetist Reumahaigete Laste ja Noorte Ühingu. Esmalt võtsin osa nende üritustest, nt. suvelaagrist. Sealäbi sattusingi ERL-iga koostööd tegema.

2. Olen osalenud erinevatel reumafoorumidel patsiendilooga ning olnud vabatahtlikuks iga-aastaselt Käimispäeval. Lisaks osalesin ühel harival mediakoolitusel.

3. Vabatahtliku töö meeldib mulle. Eelkõige annab see hea enesetunde ning positiivse energia-laengu. See annab võimaluse end täiendada erinevates valdkondades (kogemused), teistele abiks olla, mis on üheks kõige suuremaks rõõmuks elus.

4. Koostöö ERL -ga on alati hea olnud. Kuid kui norida, siis info jõuab liiga hilja minuni. Info liikuvus võiks kiirem olla, mitte nii, et päev enne saan üritusest teada.



*Pilt pärineb ERL-i kogust.*

### Silver Viljaste:

1. Minu puhul ei pea vaatama kaugesse minevikku. Sattusin ERL vabatahtliku teenistusse aastal 2009 Eesti Reumaliidu Käimispäeval Tallinna lauluväljakul. Sel ajal ei räägitud midagi vabatahtlike ühendamise ja neile staatuse omistamisest, kuid üsna pea kujunes välja seltskond noori ja erksaid inimesi, kes kõik andsid omapoolse panuse Eesti Reumaliidu arendamisse. Veel tänagi on need noored üksteisega väga tihedalt seotud ning loovad ühingusse uusi väärtusi.

2. Kindlasti Eesti Reumaliidu Suveseminar 2009. aastal. See sündmus oli minu esimene kokkupuude ERL-ga, kuid vabatahtlikust teenistusest ei saanud siis veel rääkida. Mind määrati kellegi asemele sündmusest osa võtma. Mäletan, et hommikul Tallinnas Magdaleena haigla parklas bussi sisenedes vaatas mulle otsa kümneid tundmatuid ning võõraid silmapaare. Olin nähtust rabatud, sest vähemalt 99% istujatest olid ülemöödunud põlvkonna daamid või härrad. Tundsin end koheselt üksikuna ja kõrvalejätetuna, kuid selline tundmus kestis vaid esimesed kolmkümmend sõiduminutit, sest olenemata sellest, et pugessin bussi kõige tagumisele istmele, pakuti mulle maitsvaid võileibu, koogikesi ja kui minu mälu ei peta, ka hõrgutavaid marineeritud kurke. Mind kaasati (algul küll tagasihoidlikult) vestlustesse ning pilt nende inimeste keskel muutus üha selgemaks. Taipasin, et ma ei olegi tulnukas kohalike keskel, vaid meid ühendab palju. Meeldejäävaid üritusi on veelgi, kuid nagu iga sündmust saadab mõni lugu, siis teistest sündmustest jutustamine veniks liiga pikaks.

3. Igale ettevõtmisele ja tegevusele ei pea järgnema materiaalne kasum. Vastupidine arvamus mõlgub nii mõnegi inimese kolbas. Hiilgavaim pärl on see, kui sa näed enda ees naerulsu inimesi ja silmis nende tänulikkust. Neid kogemusi on tegelikult palju, need kogemused on integreerunud igapäevaellu ning nüüdseks oleks raske neid teadmisi ning tundmusi eristada igapäevaelust. Olnuks see küsimus esitatud mulle vahetult peale sündmusest, üritusest vmt osa võtmist, oleks vastus peale minutit analüüsimist selgem.

4. Kui rääkida vabatahtlikust teenistusest ühes ühingus (nt Eesti Reumaliit) ning võimalusel kõrvutada seda sarnaste teenistustega teistes ühingutes või institutsioonides, oleksin ma pädev ERL-le hinnangu andmisel. Isiklikus sfääris kiidan ma Eesti Reumaliidu koostöö avatust ja paindlikkust teiste ühingute ja ka eraisikutega (vabatahtlikega). Keskmistest suuremate ühingute ja ka ettevõtete murelaps on mittemärkamine. Reumaliidul sellist probleemi ei esine. Oma partnereid ta tunnustab, aga ka väärtustab. ERL-i poolt korraldatavad üritused on hästi süstematiseeritud ning organiseeritud, küll aga tuleks rohkem tähelepanu pöörata ressursside korraldamisele ja valikutele.

### Alo Väli:

1. ERL tegemistesse olen põimunud tänu Grete Põldemaale. Seda alates 2009. aasta Käimispäevast, millele on lisandunud hiljem veel hulk üritusi.

2. Kahtlemata on selleks EULAR sügiskonverents 2009 novembris Tallinnas. Ürituse mastaap ning pikkus andsid superväärtuslikke kogemusi ning elamusi. Kindlasti veel Käimispäevad, kus on alati töö ja lõbu teineteist korralikult tasakaalustanud. Ning veel TEEME ÄRA 2010, mis tõi kõik ERL-i eluröömsad ning vahvad inimesed minu kodusaarele ühise ülla eesmärgi nimel tööd teema... soe tunne.

3. Põhjapanevate ning midagi tähendavate tegude liikuma panemiseks ei ole vaja ainult raha, vaid sageli piisab ka teotahlikest noortest inimestest. Õppida on veel palju.

4. Super :). Inimesed on meeldivad, asjalikud ja arenemishimulised. Sellistest iseloomuomadustest ei saa tulla kellegagi kehva koostööd või nigelalt korraldatud üritusi.



*Vabatahtlikud Käimispäeval 2010. Klõkkides näeb suuremalt. Foto pärineb ERL-i kogust.*

Vabatahtlike mõtisklused jätkuvad ka järgmistes Kuukirjades. Meie liikmesühingud seisavad samamoodi tublide inimeste vabatahtlikuse alusel, kindlasti saab edaspidi Kuukirja kaudu teada ka nende lugudest.

# Tervise amps



Seekord keskendume lugejate küsimustele.

Olen viiekümnendates naine. Viimasel ajal on süvenenud hommikune liigete kangus. Kestab lühikest aega. Kas ma peaksin pöörduma arsti poole?

Küsimusele vastab reumatoloog Dr Marge Esko.

Vastus sõltub paljudest asjaoludest. Näiteks kui pikk aeg on „lühike“, kas 30 minutit või rohkem? Kas on esinenud mõne liigese piirkonna turset, valu. Millised on kaasuvad haigused (kui on). Kui liigeskangus kestab alla 30 minuti, valu ja turset ei esine, võib tegemist olla algava osteoartriidiga e liigesehäire kulumisega. Osteoartriidi e liigesehäire peetakse üheks kõige levinumaks liigesehaiguseks. Haiguse täpset põhjust ei teata. Tõenäoline on erinevate tegurite kombinatsioon – ülekaalulisus, liigesevigastused, teatud tööde – sportlike tegevuste koormus liigestele, vananemisprotsessid, pärilik eelsoodumus.

On tõsiasi, et mis liigub, see kulub, seepärast esineb vanemas eas liigesehäire kulumist kõigil. Sagedamini esineb osteoartriid naistel peale menopausi. Haiguseks nimetame, kui tekib liigesvalu ja teised tülikad sümptomid. Kõige sagedamini on haigusest haaratud sõrmed, põlve-puusaliigesed, selgroo liigesed.

Esimene soovitus on – võimlemine. **Võimlemine** aitab ravida haigeid liigeseid ja ennetada osteoartriidi teket tervetes liigestes. Kui hommikune liigeskangus suureneb, lisandub valulikkus, soovitatakse pöörduda perearsti vastuvõtule, kes teeb esimesed uuringud ja otsustab reumatoloogi konsultatsiooni vajaduse.

Mis on Omeprazol ja milleks teda kasutatakse?

Küsimusele vastab proviisor Anu Teske.

Omeprazol on haavanditõve ravim.

Olles ise 20 aastat rohtu võtnud võin öelda, et manustan oma äranägemise järgi. Kui päevaplaan näeb ette suurt pidulauda kapsaga või kui enesetunne kehv, siis ühe kapsli rohkem.

Aitäh küsimuse eest! Üritan vastata, kuidas oskan.

Väga tore, et esimesed julged on kasutanud head võimalust küsimuste esitamiseks. Järgneva kuu jooksul on meie kodulehel [www.reumaliit.ee](http://www.reumaliit.ee) võimalik vastata kiirküsitlusele, kus selgitame välja millisest reumatoloogilisest haigusest sooviksite rohkem teada.

## Järgnevas Kuukirjas:

- ✿ Reportaažid Pärnu, Paide ja Viljandi teabepäevadest
- ✿ Vabatahtlike mõtisklused
- ✿ Tegevuse ülevaade
- ✿ Tervise amps