



Vabatahtlike päev, suveseminari ettevalmistus, esseekonkurss, EULAR-i konverents, tervis, teabepäevad - need on vaid mõned märksõnad möödunud kuust. Sellel kuul aitab lisaks Kuukirjale Eesti Reumaliidu tegemisi kajastada ka 5. aprillil „Terviselehe“ vahel ilmunud neljaleheküljeline ReumaLEHT.

Selles numbris avaldame kolmanda esseekonkursi ühe töö, teeme kokkuvõtte Eesti Noorte Reumaliidu seminarist, Eesti Reumaliidu vabatahtlike päevast ning Eesti Psoriaasiliidu aastapäeva üritusest.

Põletikuliste luu- ja liigesehaiguste teemaliste teabepäevade koordinaator Marek Jaakson teeb vahekokkuvõtte toimunud ning jagab Eesti mitmetest paikadest kogutud muljeid.

Tervise rubriigis avaldame viimase aja populaarseima artikli „Usu või ära usu – 10 vale müüti tervislikust tootumisest“ järjejutu, kus toitumisspetsialist Eva Leedo seletab lahti veel viis mitte paikapidavat müüti tervisliku toitumise kohta.

Kutsume oma liikmesühinguid ja koostööpartnereid osa võtma erinevatest talgudest üle Eesti.

Leia talgukohti oma kodukohas: <http://talgud.teemeara.ee/events>

Eesti Reumaliidu „Suveseminar 2011“ toimub 03.- 05. juunil Toila SPA Hotellis.

Üritus on planeeritud 80-le osavõtjale. Igast liikmesorganisatsioonist saab seminaril osaleda nii palju inimesi, nagu seda proportsionaalselt arvestades lubab Eesti Puuetega Inimeste Kojale edastatud liikmesorganisatsiooni kuulujate arv. Tellime transpordi osalejate jaoks. Väljumine Pölvast ja Tallinnast.

Nõusoleku Suveseminaril osalemiseks on andnud dr. Marge Esko, dr. Eve Sooba ja Karin Hangla EPIKojast.

Suveseminar tuleb ülimalt informatiivne. Esimesel päeval räägivad lektorid haiguste olemusest, liigesehaigete taastusravist ja abivahenditest, vitamiinidest ja hingehoiust, südamest ja liikumisest. Laupäeval saame teada tööealise patsiendi õigustest, sotsiaaltoetustest, puuetega inimestele võimaldavatest sotsiaal- ja rehabilitatsiooniteenustest. Pühapäeval on tõlgi vahendusel suurepärase võimaluse kuulata Belgia dermatoloogi dr. Brike loengut meie endi nahast. Võimaluse loengutest osa saada oleme andnud ka teistele Toila SPA Hotellis viibivatele külalistele.

Liikmesorganisatsioonid saavad oma 2011. aasta tegevusi tutvustada reede õhtul ja pühapäeval. Kui teil on oma organisatsiooni infomaterjale, palun võtke kaasa, sest teie organisatsiooni vastu võivad huvi tunda ka majas viibivad külalised. Liikmetel on võimalus müüa oma väikekäsitööd.



Head lugemist!
Grete Põldemaa,
Peatoimetaja
grete@reumaliit.ee

Teeme ära 2011: Siimusti Lastekodu "Metsatähe" talgud

Sellel aastal tähistab 7. mai vabariigi koristuspäeva.

Meenutades eelmise aasta võimast emotsiooni, kus käisime ERL meeskonnaga Saaremaal Invaühingu kompleksi ruume ja hoovi korrastamas, otsustasime ka sellel aastal oma jõud ühendada. Sõidame appi Jõgevamaale Siimusti Lastekodu kasvuhoonet ehitama ja mänguplatsi koristama.

Tean, et ühinged tegelevad isetegevusega. Mõned laulavad, osa tantsib, keegi mängib pilli ja on neid, kes tegelevad näitlemisega. Oma oskusi ja õpitut saate näidata laupäeval puhkeõhtul. Teema valik on teie endi otsustada. Kõigile on piisavalt aega broneeritud ja püünel ülesastumine on kohustuslik. Lisaks viime läbi traditsioonilise viktoriini ning loosime välja loterii peaauhinna. Puhkeõhtu kordaminek on teie endi kätes!

Laupäeval pakume võimalust termide küllastamiseks ja pühapäeva hommikul on aeg vesivõimlemiseks.

Üritusel tutvustavad ravimifirmad oma toodangut ning soovijad saavad tooteid kaasa osta. Laupäeva ja pühapäeva hommikul on võimalus mõõta kehamassiindeksit, vererõhku ja luutihedust.

Täpse aja-, tegevuskava ja olulise informatsiooni edastab meeskond e-kirja teel liikmesorganisatsioonide juhtidele.

Kohtumiseni Toilas!

**Ülle Kullamaa,
projektijuht**

Selles numbris pakume lugemiseks järjekordset EULAR-i esseekonkursi tööd teemal "Kuidas füüsiline aktiivsus ja harjutused parandavad minu elu reumatoloogilise haigusega".

Autor on Leelo Kund.

"Kuidas füüsiline aktiivsus ja harjutused parandavad minu elu reumatoloogilise haigusega"

Olles kolmekümne kolme aastane, on mind seitseteist aastat kimbutanud haigus nimega reumatoidartriit. Kole kaaslane saabus "külla" kui olin äsja saanud kuueteistkümneaastaseks. Haigus tuli nagu sõda, ootamatult, üleöö, varahommikul enne koitu. Ärkasin sügavast unest koleda valuaistingu peale ja üks käsi oleks kui põlenud tules, liigutada ei saanud. Ehmatasin hirmsasti, arvates, et olen unes ta vastu voodiäärt virutanud nii kõvasti, et luu on murdunud. Peagi aga selgus, et nii see just pole, ent lugu minuga oli kehv ning veetsin mõned nädalad pealinna keskhaiglas. Seda koledat "külalist" uuriti, diagnoositi ning määrati tänaseni kestev kangevõitu tabletiravi. Tänaseks olen selle igapäevase "einekuhilaga" küll harjunud, mõnikord vaid ehmudes mõttes, et olen enamiku aastaid oma teadlikust elust veetnud hormoone neelates. Ilma nendeta aga ei saa, ja see on minu elu osa.

Haiguse esimesed seitse aastat kulgesid väga raskelt. Vaatamata kangele tabletiravile pures artriit mind silmnähtavalt ja koletumalt käte liigeseid moondades, need lausa sulasid mu silme all muutes kuju. Moonutuste tules, et siiski saaksin tagasi oma jõu, jäigastati operatsiooni abil mu parema käe ranne ehk pandi randmesse sisse toestav element, ilusa nimega - artrodees - ning sõlmiti kokku teise käe kõõluste rebend. Haiguse karmuse tõttu tuli unustada põues pakitsenud soov minna peale lastemuusikakooli lõpetamist ning paari aastat eratundide võtmist klaverimängus edasi õppima klaveriõpetajaks.



Leelo Kund

Lõpetanud gümnaasiumi Läänemaa väikeses linnakeses Lihulas, läksin koduse õhkkonna soosival mõjul ja toel õppima Tartusse, aga hoopis geograafiat. Geograafid teatavasti on tuntud kui liikuv ja energiline seltskond. Nii sai mütatud mõnedki suved Eestimaa looduses kursusega suvepraktikaid tehes. Tuline armastus loodusmatkade vastu küllap jääbki alatiseks.

Olen juba kodust kaasa saanud n-ö geograafi hinge, vajaduse aeg-ajalt mõneks päevaks või tunniks metsa või rabasse või mägedesse uitama minna, otsima uusi elamusi maastikust, nautimaks looduse väge ja ilu. Need matkad ja jalutuskäigud looduses on aidanud haigust unustada. Kui mõnikord väsingi teel olles rutemini kui tahaks, annab looduse ergastav vägi ometi uue jõu. Peale igat sellist väikest või suuremat matka tunnen end võitjana, et olen haigusest tugevam. See on harmoonilise akordi seisund.

Visa haigusega võideldes on saanud minust tasapisi sõjamees. Suhtun oma haigusesse kui vaenlasele, kellega tuleb paratamatult külg-külje kõrval sammuda läbi kogu elu. Nii olen õppinud sõjamehe kunsti - olla valvel ja valmis rünnaku korral end kaitsma ja ise ründama kui selleks vajadus, vastast üle kavaldades. Selleks olen õppinud tundma haiguse iseloomu ja nõrku külgi. Minu relv ja kilp on just hoiak, vaimuseisund. Esimesed seitse aastat olin kaitsetu ning kuri vaenlane vallutas mu elu, laamendades hoogsalt minu "õuel". Neil aastail tuli matkade asemel sageli veeta arvukaid päevi haiglas.

Minu kui sõjamehe kaitsekilbi deviisiks on röömust kantud elutahe. Kuigi haigus võib minuga jääda kogu eluks ning kunagi ei tea, mida toob homme päev, millal võib tabada ägenemisest kantud mürgeldamine, on oluline hoiak, suhtumine. Tähtis on võtta elu suure kingitusena, taotlemaks röömu. Rööm kannab kõik raskused ja teeb nad kergemaks. Nii võtan mind tabanud haigust kui risti, mis tuleb ära kanda, kuid kurvalt seda küll kanda ei jaksaks. Rööm teeb risti kergeks. Selles seisundis haigus mind murda ei saa, kuna tema vägi on



Autor

röömu kandikul väeti. Seda seisundit tuleb aga üha taotleda, visalt vaeva näha, visamalt haiguse enese visadusest, mis ongi sõjamehe tee. Ei tohi kaotada valvsust, muidu vahetuvad positsioonid kohe, vaenlase kasuks. Heaks pulsikontrolliks on mälu, hoides silme ees raskeid aastaid, mil haigus oli minust võimsam, laamendades nii keha kui vaimu kallal ja mind korduvalt nõ "alla neelates" ehk enesehaletsusse kukutades. Enesehaletsus on see kurja juur, mis laostab vaimu ja teeb inimese võitlemisvõimetuks, võttes ära jõu ning järgmine samm on juba ahastus ja meeleheide. Sellises seisundis inimene võib olla koormaks nii iseendale kui ka ümbritsevatele. Seda meeltulendavam on nüüd, läbinud hea "kooli" tunda röömu elamisest, võttes toimuvat vastu röömsameelselt. Eks küsimus on tahtes ja lihtsas tões, et elame sellist elu millised on meie mõtted ehk meie elu on meie valitud hoiaku nägu..

Minu kogemuse põhjal mõjub füüsiline aktiivsus artriidihaikele vaid hästi, tõstab toonust ning aitab endasse suhtuda kui tervesse inimesse, olgugi haiguse kulg raske. Eks ole võtmeks tahtejõu kasvatamine. Arvan, et see töötab vaid koos head toonust taotletava hoiakuga.

Lõpetuseks tänan kogu südamest oma armsat perekonda ja kalleid sõpru, kes on olnud mulle kõigekülgse toeks kogu haiguse vältel ning kõiki mu häid arste, eriliselt aga reumatoloog Mari-Ann Kalderit ja Kristi Lupkinat, ortopeedi Georgi Petersoni ning ortopeed-kirurgi Mart Parve. Nende kõigi hindamatu abita ma poleks täna see kes olen. Aitäh!

Leelo Kund

Tegevus

Eesti Reumaliit korraldab sellel aastal kokku 42 teabepäeva, mille eesmärgiks on edendada teadlikkust luu- ja liigesehaiguste valdkonnast tööelise elanikkonna hulgas, et luua eeldused luu- ja liigesehaigete elukvaliteedi ja töövõime parandamiseks, tervislikel põhjustel töölt väljalangemise ennetamiseks ja tööle tagasi pöördumiseks. Teabepäeval käsitletakse teemasid: reumatoidartriit, anküloseeriv spondüliit, raviplaani järgimine, taastusravi, reumatoidartriidihaike abivahendid.

Esimene kvartal 2011. aastast on läbi ja aeg kokkuvõtteid teha. Teabepäeva meeskond põhikoosseisus Marek Jaakson, Annika Kask, Kadri Kokk ja Pirje Porgand on selle aasta esimese kolme kuuga läbinud juba 1500 km, teed viisid ilusatesse kohtadesse nagu Paide, Viljandi, Rakvere, Haapsalu, Tartu, Jõgeva ja Põlva. Tallinnas toimus venekeelne teabepäev, tagasiside põhjal võib väita, et kindlasti on sellelaadseid teabepäevi veel vaja korraldada, kuna rahva huvi on suur. Väga südantsoojendav on, kui osalejad tulevad ning suruvad kätt ja sõnavad: „Selliseid teabepäevi on väga vaja, teete väga head tööd ja tulge kindlasti meie kanti tagasi!“. Samuti on tagasiside põhjal vajadus ümberkorraldusteks teabepäevade lektorite valikul. Esiolgu arvasime, et on väga hea kasutada kohalikku reumatoloogi, kuid paljud osalejad on soovitanud, et pigem peaksime kasutama reumatolooge väljastpoolt nende kodupiirkonda. Rahvas räägib, et raske on saada aega reumatoloogi vastuvõtule ja mis kõige kurioossem - perearstid ei anna saatekirja. Seda on kurb kuulda, kuid üritame antud teemadel perearstidega suhelda, et välja selgitada milles võib probleem peituda ja kindlasti leiab see lahenduse. Aprillis ja mais viivad teabepäevad meid Kuressaarde, Käinasse ja Keilasse. Peatse kohtumiseni ja liigesed liikuma!

Marek Jaakson, MTÜ Eesti Reumaliidu tegevjuht

Eesti Noorte Reumaliidu seminar Kloogaranna noortelaagris

12.-13. märtsil toimus Kloogarannal Eesti Noorte Reumaliidu seminar. Projekti eesmärgiks oli toetada noorte iseseisvumist ja otsustusvõime tõusu. Üritusel tutvustati õppimise, töötamise, vabatahtliku tegevuse ja noorte vaba aja veetmise võimalusi. Kogemusi jagasid meie noored ise ning teoreetilisi teadmisi andis juurde kogunud noortajuht Epp Adler.



Osalejad kompleksiga tutvumas

Päevakavasse kuulusid tutvumis- ja rollimängud, räägiti täpsemalt, kuidas jõuda sihtgrupini, tutvustati Erasmuse vahetusprogrammi ning anti ülevaade Eesti Noorte Reumaliidu, noortejuhude ja vabatahtlike tööst. Ürituse keskne teema oli Eesti Noorte Reumaliit - selle tulevik, tegevused, arendus ning liikmete kaasamine. Läbi arutluse jõuti tulemini, et üks kõige tähtsamaid aspekte ongi liikmete aktiveerimine ning hoidmine; et noortel oleks julgust algatuseks ja osavõtuks.

Nädalavahetuse päikeseline ilm tegi meeldivaks jalutuskäigud rannal, järgnes mõnus soe saun ning kaminatuli. Päeval kuulati loenguid, õhtul mängiti „omamoodi“ aliast. Majutuskoht tundus kui kodu ning lahkuda poleks tahtnudki.

Ürituse jätkuks on plaanitud 10. aprillil Eesti Noorte Reumaliidu üldkogu, mille käigus teeme tulevikuplaane ning loodame leida uusi noortejuhude.

Enid Udras, projekti koordinaator

Eesti Reumaliit korraldas vabatahtlikele seminari

Alates 2008. aastast on Eesti Reumaliit hakanud pilku pöörama lisaks vabatahtlikkuse alusel töötavate liikmesühingute juhtidele ka kogu vabatahtlikule tegevusele organisatsioonis tervikuna. Põhjus on lihtne: kuidas muidu suudaks üks MTÜ on piiratud vahenditega korraldada kogu ühiskonda haaravaid üritusi? Võtame näiteks iga-aastase käimispäeva, kus osalejaid enamasti tuhande ringis. Selleks kogutakse kokku Eestimaa nurkadest ühised jõud ja mängitakse mitu päeva varem koos läbi ürituse korralduslik pool.

Stressirohketes olukordades on esmatähtis mobiliseeritus ja situtatsiooni lahendamine ning tihti jääb teineteisega tutvumine pinnapealseks. Selle parandamiseks kogunesid 2. aprillil ligi pooled Eesti Reumaliidu 50-st vabatahtlikust Tallinna Puuetega Inimeste Kotta, et koos veeta töökas päev.



Simulatsioonimäng

Päeva alguses tutvustati vabatahtliku tegevuse olemust, erinevaid võimalusi ja kasulikkust nii vabatahtlikule kui ühiskonnale laiemalt. Projekti eestvedajad peavad üheks terve organisatsiooni tunnuseks vabatahtlikkuse alusel tegutsevaid inimesi, kes on nõus oma vabast ajast tulema teisi aitama. „See näitab, et meil on, mida huvilistele edasi anda ja kindlasti kannustab see meid oma organisatoorseid oskuseid veelgi edasi arendama,“ arvas avaüritusel ka allakirjutanu, üks korraldajaist, ühiselt Eesti Reumaliidu tegevjuhi Marek Jaaksoniga tegutsetakse selle nimel, et tublid vabatahtlikud oleksid kaasatud liidu tegemistesse võimalikult aktiivselt.

Päeva jätkati kogumuste kohvikuga, kus Euroopa Vabatahtliku Teenistusest rääkis aasta Inglismaal lasteklubis kätt harjutanud Teele Viil oma vabatahtliku-elust kodust kaugemal.

Teiseks näiteks vabatahtliku töö võimalusest väljaspool Eestit jagas Timo Kalter isiklikku kogemust Lõuna-Aafrika Vabariigi väikese linna lastekodust. Kaugel kodust tuli päevast päeva elada koos 80-100 lapsega, kellel on valgest inimesest oma arvamus.

Küsimustele vastused saadud, mindi edasi simulatsioonimänguga. Töötoa eesmärgiks oli väikese grupiga korraldada ühe tunni jooksul talgupäev, milles osaleks võimalikult palju Eesti Reumaliiduga seotud inimesi. Gruppidel tuli kohapeal valitud „firma esindajatega“ pidada läbirääkimisi ja ettenähtud 80 euroga korraldada kasulik päev. Ideid oli mitmesuguseid ja nii mõnigi neist ootab teokstegemist.

Päeva lõpetas ekskursioon loomaaeda, seda koos giidiga. Täname giid Valdot, vabatahtlikke ja koostööpartnereid selle kasuliku päeva eest!

Grete Pöldemaa, projekti koordinaator

Eesti Psoriaasiliidu 20. aastapäev

Eesti Reumaliitu esindas Eesti Psoriaasiliidu 20. aastapäeva üritusel reumaliidu juhatuse liige Ene Mäetalu. Meeleolukas juubelikonverents toimus 26. - 27. märtsil Nelijärve Puhkekeskuses. Ürituse avas liidu esimees Georg Jurkanov, seejärel sai sõna praegusel hetkel Soomes töötav psoriaasiarst Elle Elberg, kes väga huvitavas vestluses puudutas psoriaasiravi algusaegu ja ravimeetodeid kuni tänapäevani välja. Samuti võrdles ta elavalt Eesti ja Soome ravivõimalusi. Teisena teenis suure aplausi dr. Kersti Kivimägi.

Ravimifirmade esindajaid oli kokku seitse, naerulsui kuulati GlaxoSmith Kline OÜ esindaja hr. Kristen Pöllupuu esitlust. Põhjaliku ülevaate kodumaisest AS Orto toodangust esitas hr. Gunnar Laasi.

Üritusel jäi kõlama sõnum **OLE OMA HAIGUSEGA SÕBER !** Õhtu lõppes piduliku õhtusöögiga, mille juurde käis laul ja tants. Meeldiv oli, et üritusel oldi perekonniti, mis tähendab, et ollakse üksteisele toeks. See jättis toimunust hea mulje.

Eesti Reumaliit tänab toredat koostööpartnerit kutse eest.

Ene Mäetalu, ERL juhatuse liige



Eelmise Kuukirja numbris tõime teieni 10 toitumisealast müüti, mis ehk paljudele üllatuseks tegelikult tõe ei vasta. Käesolevas numbris avaldame teise osana viis viimast müüti, mis tervise ja toitumisega seotud. Maikuu numbris alustame juba uue teemaga, selleks on üha populaarsust koguvad toidulisandid ja looduslikud ravimid. Kommentaarid, ettepanekud ja küsimused on jätkuvalt teretunud e-maili aadressil: evaleedo@dsr.life.ku.dk. Mõnusat lugemist!

Eva Leedo

Toitumisspetsialist, [info haridusest](#)

11. Ülekaaluliste inimeste ainevahetus on aeglasem kui saledate! VALE!

Kui välja arvata inimesed, kel on ainevahetust häirivad haigused, ei vasta see väide tõe, et mõni ülekaaluline on eriliselt madala ainevahetusega. Uurimused on näidanud, et 99 juhul 100-st on ülekaaluliste ainevahetus kiire, mille põhjuseks on lisakilod, mida nad kannavad. Kui aga kaalust alla võtta, langeb ainevahetus vastavalt kaotatud kilode hulgale. See on ka põhjus, miks enamus kogeb, et dieedil olles muutub kaalu langetamine aegamööda muudkui raskemaks. Et kompenseerida aeglustunud ainevahetust, peab vähendama toiduga saadavat energiahulka või suurendama liikumise osakaalu veelgi.

12. Külmutatud köögiviljad ja marjad on madala toiteväärtusega! VALE!

Külmutatud köögiviljasegude materjal ja marjad korjatakse just nende täisküpsuse ajal, mil vitamiinisaldus on kõige kõrgem. Külmutamine aitab köögiviljade vitamiinisaldust hoida ja tegelikkuses on need tihti tunduvalt kõrgema toiteväärtusega kui kaupluste köögiviljaosakonnas saadavatel värsketel aiasaadustel.

13. Süsivesikuid ja valke sisaldavaid toiduaineid ei tohi üheaegselt süüa! VALE!

Liigub väide, et meie organism ei suuda süsivesikuid ja valke üheaegselt seedida ja seetõttu tekib ülekaal ja muud tervisehäired. Kõik kalorit, mis ületavad meie päevase energia vajaduse teevad paksuks. Seega ei oma toitude üheaegne söömine kaalu mõttes mingit tähtsust. Inimese seedimine on harjunud lõhustama nii valke, süsivesikuid, rasvu kui ka alkoholi ja toiduvalik on piiratud vaid teatud haiguste, nagu näiteks allergiate puhul.

14. Piim ja piimatooted on ebatervislikud ja teevad paksuks! VALE!

Piima ja piimasaadusi on hakatud pidama ebatervislikeks ennekõike nende kõrge küllastunud rasva sisalduse pärast, mis teadagi on vere kolesterooli taset tõstva omadusega. Lahjad piimatooted on aga üks paremaid allikaid musklitele vajalikuks valguks, kaltsiumiks, mis tagab tugevad kondid, ja mitmetele B-grupi vitamiinidele, mis mängivad tähtsat rolli meie keha ainevahetusprotsessides. Lisaks sellele aitab piimatoodetes leiduv valk kaasa kiiresti saabuvale ja kauakestvale täikõhutundele. Ka viib kaltsium kehast välja osa meie sooltes olevast rasvast, hoides sellega ära kehakaalu tõusmise.

15. Lapseootel ema peab sööma kahe eest! VALE!

Iga inimese energiavajadus on erinev. Kahjuks ei vasta aga tõe see laialt levinud müüt kahekordsest energiavajadusest raseduse ajal. See siiski ei tähenda, et energia hulka raseduse ajal üldse suurendama ei peaks. Üldiselt soovitatakse süüa esimese kolme kuu jooksul päevas 100 kilo kalorit rohkem ja viimase kuue kuu jooksul 300 kilokalorit päevas rohkem kui tavaliselt. Hiljutised uuringud näitavad, normaalkaaluline ema ei tohiks raseduse ajal juurde võtta rohkem kui 20% oma "ideaalkaalust" ja ülekaaluline ema ei tohiks juurde võtta rohkem kui 7 kg. Kui aga kaal tõuseb raseduse ajal rohkem, on tõenäosus, et laps peab võitlema üleliigse kehakaaluga terve elu, tunduvalt suurem.

Liikmesühingud

Eesti Osteoporoosihaigete Liit

Eesti Osteoporoosihaigete Liit on asutatud 1. veebruaril 2006 Tallinnas. Tegemist on osteoporoosihaigete, osteoporoosist huvitunud ja meditsiinitöötajaid ühendava organisatsiooniga, mille põhieesmärkideks on ühelt poolt oma liikmete harimine, uuema osteoporoosialase info tutvustamine ja inimestele omavahelise suhtlemise võimaldamine ning teiselt poolt osteoporoosialase teabe tutvustamine avalikkusele, osteoporoosihaigete huvide eest seismine nii Eesti Haigekassas kui ka Sotsiaalministeeriumis.

Osteoporoos on haigus, mis kahjustab kogu skeletti ning selle túsistuseks on luumurrud. Osteoporoosi raviga tegelevad nii esmatasandi arstid kui ka spetsialistid. Osteoporoosi ravi on pikaajaline ning luumurruvastast efekti on raske hinnata, seetõttu on haigete soostumus ravile alluda sageli kehva. Ainult läbi teadlikkuse tõusu ning inimeste koolitamise on võimalik parandada ravil püsimist. Järjekindla raviga saame ära hoida osteoporootilisi luumurde ning seeläbi säilitada inimeste elukvaliteeti.

Eesti Osteoporoosihaigete Liit korraldab oma liikmetele ja teistele huvilistele 4 korda aastas koolitusüritusi. Traditsiooniliselt on aasta alguses avalik osteoporoosi teabepäev Magdaleena haigla suures saalis; maikuu koostöös Tallinna Reumaühendusega pikem osteoporoosi loengupäev Tallinna Puuetega Inimeste Koja majas; septembris väljasõidukoosolek ning detsembris aastalõpukoosolek. Viimased kaks koosolekut on ainult oma liidu liikmetele kuna kohtade arv on piiratud. Loengute teemadeks on läbi aastate olnud põhiliselt osteoporoosi kõige tähtsamad aspektid, need



Matkalised

on osteoporoosi riskifaktorid, diagnoosimine, ennetus ja ravi. Väga head loengud on olnud taastusravi, abivahendite, kirurgilise ravi, toitumise teemadel, samuti kaltsiumi ning D-vitamiini olulisuse teemadel. Lisaks on käsitletud ka naise tervise muid aspekte nagu südamehaiguseid, artroosi ja seljavalu. Loengute teemade suhtes on alati oodatud liidu liikmete ettepanekud, mille abil kokku panna järgmiste koosolekute teemasid.

Osteoporoosihaigete Liidul on oma **võimlemisgrupp**, mis käib koos üks kord nädalas Magdaleena haigla Hea Tervise Keskuses, grupi juhendajaks on füsioterapeut Liina Latt. Liikumisravi ja sportlik eluviis on osteoporoosi ennetuses ja ravis äärmiselt oluline, seetõttu on ka loengute teemade hulgas sageli taastusravi.

Eesti Haigekassa Osteoporoosi ennetusprojekti toel töötab osteoporoosihaigete jaoks infotelefon 14 408, millele saab helistada tööpäevadel kella 9.00-16.00 ning küsimustele vastab reumaõde. Osteoporoosi infotelefonile võib helistada ja küsida kõike, mis puudutab osteoporoosi diagnoosimist ja ravi. Raskemate küsimuste korral kontakteerub õde arstiga ja ükski küsimus ei jää vastusetaks.

Eesti Osteoporoosihaigete Liidu tegemiste kohta leiab infot www.osteoporoos.ee leheküljelt või saab küsida Osteoporoosihaigete Liidu sekretäri Tiiu käest telefonil: 634 2935. Liikmeks saab astuda koosolekutel ning liikmemaks on 2 eurot aastas.

Osteoporoosihaigete Liidu nimel soovin teile head tervist, terveid luid ja ilusat kevadet!

Karin Laas,
Eesti Osteoporoosihaigete Liidu juhatuse liige



Õnnitleme

meie tubli raamatupidajat - Anneli Kaivi (01.04).

Selles kuus on sünnipäev ERL juhatuse liikmel Ene Mäetalul (20.04) ja Tartu Reumaühingu esinaisal Marika Tammarul (29.04)

Järgmises Kuukirjas:

- ✿ Eesti Noorte Reumaliidust
- ✿ Aprillikuu tegemistest
- ✿ EULAR'i konverentsile sõidust
- ✿ Teeme Ära talgupäevast
- ✿ Toidulisanditest ja looduslikest ravimitest

Kuukirja valmimist toetavad:



KUUKIRI

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