

Jäsenkirje 2023



Hallitus vas. Mikko Kauppinen, Paula Heiskanen, Sirkku Hamunen,
Jaana Kauppinen, Marjatta Veikkanen, edessä Paula Kaikkonen ja Päivi Hovila,
puuttuu Sari Pulkkinen.

TULESTUPA

Koulukatu 50
53100 Lappeenranta
puh. 0400 395 466
avoinna ma – to 10–16

reuma.lappeenranta@gmail.com
www.lappeenrannanreumayhdistys.fi

Yhdistyksen tilinumero: FI84 5620 0920 2200 42

*Tulestupa on vuokrattavissa edulliseen hintaan, jäsenille
sekä ulkopuolisille.*



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Meiän yhdistys 75 vuotta

Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Vuosi on taas vaihtunut ja valon määrä lisääntyy päivä päivältä. Muutama viime vuosi on jo jouttu elämään hyvin erilaisessa maailmassa. Korona edelleen kummittelee taustalla, sotatilanne on aiheuttanut ehkä pelkoa, joillekin ehkäpä muistojakin. Mutta myös auttamishalu on lisääntynyt.

Olemme ehkä menettäneet läheisiämme ja ystäviä koronan tai jonkun muun sairauden takia. Myös kaksi yhdistyksemme hallituksen jäsentä, Viljo ja Veikko poistuivat keskuudestamme. Muistoihini he jäävät aina hyväntuulisina ja ystävällisinä herrasmiehinä.

Mutta elämä jatkuu, uusia jäseniä kaivataan ja myös uusia toimijoita hallitukseen sekä muihin vapaaehtoistehtäviin. Meillä nykyisillä alkaa tuo keski-ikä lähennellä jo yhdistyksen ikää, joten uusien ideoiden ja toiminnan kehittäminen kaipaisi jo piristysruisketta. Itselläni tuli kymmenen vuotta täyteen aktiivisena toimijana. Silloin vielä täysin tuntemattomista ihmisistä on tullut ystäviä, joiden kanssa on ollut hauska ja helppo työskennellä, se on auttanut jaksamaan ja jatkamaan. Kiitos siis rakkaat hallitusystävät!

Viime kesänä saimme jopa pari retkeä toteutettua. Suomen kesä näytti kyllä pahintaan ja parastaan. Kotkassa Katariinan Meripuistossa jumppasimme ja söimme lohisoppaa kaatosateessa ja Repoveden retkellä hikoilimme helteessä, mutta mukavaa oli retkeillä hyvällä porukalla. Tulevalle keväälle on myös suunnitteilla luontoretki. Hiitolanjoki on seuraava kohteemme, yhteistyössä Kilpi-yhdistyksen kanssa. Myös yhteistyö muiden yhdistysten kanssa tulee lisääntymään, koska samojen ongelmien kanssa me kaikki painimme.

Olka-hanke alkoi Lappeenrannassa v.2022, ja myös me lähdimme mukaan. Keskussairaalan aulaan sijaitsee Olka-piste, josta löytyy nyt myös meidän yhdistyksemme esitteitä ja pidämme myös omia teemapäiviä siellä. Olette kaikki tervetulleita tapaamaan meitä myös sinne. Uusina vertaistukiryhminä aloitimme Nivelreumaryhmän ja Harvinaiset reumasairaudet. Molemmat ovat alkaneet virkeästi. Tervetuloa mukaan rupattelemaan ja suunnittelemaan yhdessä mielekästä toimintaa.

Muutos alkaa aina ihmisestä itsestään, siitä se heijastuu ympäristöön.

Perusedellytys on kuitenkin se, mitä ihminen itse ajattelee, tuntee, kokee ja tekee, mihin hän pyrkii ja mitä hän haluaa tavoitella?

Vapaaehtoisuus antaa välineen ideoiden, unelmien ja paremman huomisen toteuttamiseen! Tehdään se yhdessä, Meiän yhdistyksen tulevaisuuden turvaamiseksi!

Sirkku Hamunen

Sirkku Hamunen



Varapuheenjohtaja Jaana Kauppinen ja puheenjohtaja Sirkku Hamunen Kotkan Meripuiston retkellä



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Hallitus		puhelin	s-posti
Puheenjohtaja	Sirkku Hamunen	0500 912 510	sirkku.hamunen(at)gmail.com
Varapuheenjohtaja	Jaana Kauppinen	040 573 2550	jaanajkauppinen(at)gmail.com
Retki- ja kulttuurivastaavat	Paula Heiskanen Paula Kaikkonen	050 371 8656 0400 627 606	paula.kaikkonen(at)hotmail.fi
Atk- /tiedotusvastaavat	Päivi Hovila Mikko Kauppinen	kysy toimistolta 040 581 2012	hpaivi(at)gmail.com kauppinen.mikko(at)gmail.com
Jäsenrekisteri	Jaana Kauppinen		
Lapsi-/nuoriso- vastaava	Jaana Kauppinen Sari Pulkkinen		
Rahastonhoitaja	Paula Heiskanen	050 371 8656	heiskanen.pm(at)gmail.com
Liikuntavastaavat	Sirkku Hamunen Jaana Kauppinen		
Jäsen	Marjatta Veikkanen	050 51 608 40	marjatta.veikkanen(at)gmail.com
Sivis opintovastaavat	Päivi Hovila Sari Pulkkinen		



Kolme puheenjohtajaa eri aikakausilta, Seija Skinnari, Sirkku Hamunen ja Paula Härkönen.

Reumaliiton 75 vuotis kahvit juotiin Tulestuvalla 29.9.22.



Ravitsemusterapeutin luento Tulestuvalla



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Kuntajaokset

Luumäen reuma ja tuleskerho. Kokoontuu kuukauden viimeinen tiistai Taavetissa. Hyvinvointiasema porras G. Yhteyshenkilö Vuokko Pesu puh. 050 377 3555 Kristina Olander-Salmi luumaenreumatules(at)gmail.com

Luumäellä koetaan tärkeäksi pienimuotoinenkin sosiaalinen yhteydenpito.

EIJA ETELÄPÄÄ
p. 0400 603 729
eija.etelapaa@gmail.com

Myös lahjakortit

*monen vuoden
kokemuksella*

**KOTIPALVELU
EIKKU**

**KOTISIIVOUS
IKKUNANPESU
AVUSTUS**

Savitaipaleen Reumaryhmä

Kokoontuu kerran kuukaudessa.

Yhteyshenkilö Anna-Mari Niemi annamariniemi61@gmail.com

WhatsApp ryhmämme vastaava on Eija Härkönen.

Reuma Reippaat on vaihtanut nimeä Reumaryhmäksi.

Monta vuotta jäsentiedotuksia meille jakanut Sirkka-Liisa Vaalivirta sai vapautuksen arvokkaasta työstänsä. Kiitos Sirkka-Liisalle kaikesta, toivottavasti hän vielä jaksaa olla mukana.

Täällä on nyt vaihdos tehty ja opettelen tähän pestiin olen Anna-Mari Niemi.

Viime vuoden puolella muutamia keskusteluja vaihdoimme Sydänyhdistyksen jäsenvastaavien kanssa, pohdimme yhteistyötä keskenämme, koska Savitaipaleen Sydänyhdistys on lakkautettu. Sydäntoiminta jatkuu paikkakunnalla Savitaipaleen Sydänjaoston toimintana.

Keskusteluissa tuli ilmi, jotta jäsenistö on sen verran pieni, että olisi mukava tehdä yhdessä yhteistyötä.

Seuraava tapaaminen 22.2. klo 14 paikka on vielä avoin.

Torstaina 2.3.2023 klo 10.00-11.30 Savitaipale,Suvanto,Peltoinlahdentie 15.

Tule kuulemaan aivoterveysten vinkkejä. Tietoiskut ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Tilaisuudet toteutetaan yhteistyössä Muistiluotsin, Etelä-Karjalan Sydänalueen Sydäntuki-toiminnan ja Etelä-Karjalan Hyvinvointialueen kanssa.

Jutellaan lisää kun tavataan, olisi kiva, jos miettisit onko sinulla antaa virikkeitä tapaamisiimme. Yhdessä hyvää tulee.

Nähdään ja tervetuloa.

T: Anna-Mari

Repoveden retkeltä
Lapinsalmen silta



Olhavanvuori





Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Tärkeää asiaa jäsenmaksusta

Maksaessasi huomioi seuraavat asiat:

-maksun saaja on Reumaliitto, tarkista tilinumero

-muista käyttää viitenumeroa

-jokainen jäsenmaksu maksetaan omalla viitteellä, jos perheeseen tulee useampi maksu.

Jäsenmaksun maksaminen käteisellä Tulestuvalla on edelleen mahdollista. Muista ottaa jäsenlaskusi mukaan, jotta saamme siitä viitenumerosi.

Tärkein asia lopuksi: **Säilyttääksesi jäsenyytesi ja edut, maksathan laskusi eräpäivään mennessä.**

Yhdistyksen jäsenenä olet tapaturmavakuutettu yhdistyksen järjestämässä tilaisuuksissa ja matkoilla.

Yhteystietojesi muuttuessa, ilmoitathan niistä yhdistyksellemme, Tulestuvalla p. 0400 395466, tai

reuma.lappeenranta@gmail.com tai jäsenasioiden hoitajalle [jaanaikauppinen\(at\)gmail.com](mailto:jaanaikauppinen(at)gmail.com)

Tulevista tapahtumista ilmoitamme ES Keskiviikko ilmaisjakelussa, kotisivuilla ja Facebookissa.

Jos sinulla on sähköposti, mutta et ole vielä meidän ajankohtaisten asioiden postituslistalla, laita osoitteesi tulemaan, niin saat suoraan sähköpostiisi tietoa tapahtumistamme.

Jäsenpalvelu oma.reumaliitto.fi tarjoaa jäsenille mahdollisuuden itse päivittää tietonsa ja tarkistaa jäsenlaskun maksutilanteen.



Liikuntapäivä Kilpi yhdistyksen kanssa Marjolassa

Reumahoidon tämän hetkinen tilanne Etelä - Karjalassa.

Etelä-karjalan hyvinvointialue on nyt siis vuodenvaihteessa aloittanut toimintansa ja koko organisaation rakenne on muutoksessa. Uudet johtajat on valittu ja uusia toimintamalleja toimintojen järjestämiseksi ei ole vielä julkaistu, mikä muuttuu? muuttuuko mikään? Tällä hetkellä toimintamme jatkuu ennallaan. Erikoissairaanhoido hoitaa asiakkaat läheteellä reumalääkärin harkinnan mukaan. Perusterveydenhuolto huolehtii ne asiakkaat, jotka ei erikoissairaanhoidoa tarvitse. Perusterveydenhuollossa kyllä käytännöt vaihtelee, Imatralla/pohjoisen kunnissa ei ole reumahoitajaa. Lappeenrannassa ja eteläpuolisilla alueilla toimii reumahoitaja aiempaan tapaan.

Se miten jatkossa meillä reumaa hoidetaan, riippuu monesta tekijästä, muustakin kuin rahasta. Keskeisenä on reumalääkäreiden saatavuus, onko heitä riittävästi?

Myös reumahoitajia tarvitaan, erikoissairaanhoidon sekä terveysasemille...onko terveysasemilla riittävästi lääkäreitä? Onko jatkossa erikseen erikoissairaanhoido ja perusterveydenhuolto vai yhdistyykö toiminnat reuman hoidossa. Tärkeintä on kuitenkin, että meidän reumatauteja sairastavat kansalaiset saavat hyvää, laadukasta ja vaikuttavaa hoitoa, tähän varmaan me kaikki pyrimme myös jatkossa!

Reumahoitaja *Virpi Nittymäki*

Armilan terveyskeskus

puhelinaika ma - pe klo 12–13 puh. 040 198 8802



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Reumapoliklinikan tietoja

Yliääkäri reumatologi Andrus Mullamaa

Reumahoitajat ohjaavat, neuvovat ja tukevat keskussairaalan reumapoliklinikalla.

Reumapoliklinikan yhteystiedot:

reumahoitajan puhelintunti ti ja pe 8.30 - 9.30 puh. 040 651 0284

Puhelinpalvelun kautta voit jättää reumapoliklinikan hoitajalle soittopyynnön arkisin klo 7-14

puh. 05 352 6000

Sähköisen palvelun kautta. <https://oma.hyvis.fi>

Lastenreuma sairaanhoitaja Kirsten Viitikko

Terveyskeskuksen reumahoitaja

Virpi Niittymäki

Vastaanotto ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-15.

Reumahoitajan puhelintunti arkisin klo 12-13

puh. 040 198 8802

Armilankatu 44

53100Lappeenranta

Keskustan Fysioterapia

- Fysioterapia • Lymfaterapia • Voice Massage
- Kuntoutuksen kotikäynnit

05 451 4844

Valtakatu 37 C 24, LPR (Saimaanlinna)
www.keskustanfysioterapia.fi

Viisi keinoa koettaa saada unta

- Pyri säännölliseen unirytmiiin myös vapaalla
- Nukkumaanmenon rituaalisointi voi auttaa uneen pääsyä:
 - Tee nukkumisympäristö otolliseksi unelle (*uniergonomia*),
 - Suorita iltatoimet rauhallisesti ja yöpuulle valmistautuen,
 - Tee jotakin rentouttavaa ennen nukkumaanmenoa esimerkiksi lue unettavaa kirjaa.
- Lisää liikuntaa, mutta älä urheile juuri ennen nukkumaan menemistä
- Älä syö iltaisin liian raskaasti, mutta toisaalta älä mene nukkumaan nälkäisenä
- Älä yritä nukahtaa väkisin. Jos uni ei tule 15 minuutissa, nouse vuoteesta.
Lähde Reumalehti 4/2013

City APTEEKKI

Kauppakatu 32, 53100 Lappeenranta
p. 0293 400 270



3h-kerhon akryylimaalausta



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Harvinaiset reumasairaudet.

Sairaus luokitellaan harvinaiseksi kun sairastuneita on alle 5/10 000 asukasta. Useimmat harvinaisista sairauksista voivat sisältää monenlaisia oireita, ja ne voivat esiintyä eri puolella kehoa. Harvinaisia reumasairauksia on esim. Behcetin oireyhtymä, Ehlers-Danlosin oireyhtymä, Replosoiva polykondriitti, Skleroderma, MCTD, SLE (Lupus), Uusiutuva monirustotulehdus. Vaskuliitit on ryhmä johon kuuluu useampi eri harvinainen sairaus, ne ovat suurissa tai pienissä verisuonissa esim. Takayasun artriitti. Näissä verisuonen seinämä tulehtuu ja vaurioituu. Tässä on vain muutama esimerkki, lisää löydät <https://www.reumaliitto.fi/fi/harvinainen-reuma/harvinaiset-diagnoosit>

Harvinaisia reumaa sairastavalla diagnoosin ja lääkityksen saaminen voi kestää. Terveysten hoidossa ei ehkä tiedetä kyseistä sairaudesta. Potilaalla on oireita jotka sitten häviävät, palatakseen myöhemmin uudelleen. Verikokeet on hyvät ja potilas todettu terveeksi. Silti hän tuntee, että jokin ei ole kunnossa. Näin oli kirjoittajalla, nuorena jo ollut oireita SLEstä mutta koska harvinainen reumasairaus josta ei juurikaan tiedetty. Meni muutama vuosikymmen ennen kuin sairaus sai nimen ja lääkityksen. Tänä päivänä SLE on tunnetumpi ja ehkä sairastunut saa avun aikaisemmin. Tietyt kriteerit pitää täytyä jotta voidaan asettaa diagnoosi. Potilas voi olla kivulias ja sairas, mutta kriteerit ei täyty, ei voida asettaa diagnoosia.

Yleensäkin reuma ei noudata kaavaa ja ole samanlainen jokaisella. Niin myös harvinainen reuma on yhdellä tällainen ja toisella toisenlainen vaikka kyseessä olisi sama sairaus.

Internet on lisännyt tietoutta harvinaisistakin reumasairauksista. Reumaliitolla on Harvinaiset reumasairauksien oma sivusto. Harvinaiset on järjestänyt reumatologin pitämiä verkkoluentoja harvinaisista reumasairauksista ja myös mahdollisista liitännäissairauksista kuten keuhkofibroosista. Netin kautta on päässyt mukaan ja saanut tietoa jota aikaisemmin ei ole saatu. Harvinainen reuma tarkoittaa myös sitä että kohtalon tovereita ei juuri ole.

Siksi päätimme aloittaa yhdistyksellämme Harvinaisten reumasairauksien vertaistukiryhmän. Siellä saa vapaasti puhua peloistaan sairauden kanssa, lääkityksestä, hoidostaan, työelämässä olevat työssä jaksamisestaan, aiheita ei ole rajoitettu. Ryhmä koostuu erilaisista harvinaista reumaa sairastavista, myös lihasreumaa sairastavat ovat tervetulleita. Kokoonnumme kerran kuukaudessa, kuukauden toinen keskiviikko Tulestuvalla klo 17. Tervetuloa mukaan

Päivi Hovi



Laskiaistapahtuma helmikuu -22
pieni lämmittely ennen Linnoitukseen kävelyä



Saimaan optiikka antaa jäsenillemme -20%



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Kerhot ja liikuntaryhmät yhteistyössä Sivis-opintokeskuksen kanssa

Tuleskerho

Tulestuvalla parittomien viikkojen keskiviikkona klo 14.00
Vertaistukea, lämminhenkistä yhdessäoloa ja asiantuntijaluen-
toja.

Ohjaaja Marjatta Veikkanen

Fibrokerho

Tulestuvalla kuukauden viimeinen tiistai klo 15.00
Ohjelmassa luentoja, tuote-esittelyjä, keskustelua ja vertaistu-
kea

Ohjaaja Marja-Leena Ruokonen

Harvinaisten reumasairauksien ryhmä

Tulestuvalla kuukauden toinen keskiviikko klo 17
Lihastreumaa sairastavat olette tervetulleita tähän ryhmään.
Kokemuksien jakamista, vertaistukea
Ohjaaja Päivi Hovila

Nivelreumaryhmä

Tulestuvalla kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17
Kokemuksien jakamista ja vertaistukea, joskus
myös jotain sorminäppäryyttä yllä pitävää.
Ohjaaja Sari Pulkkinen ja Paula Heiskanen

3H-kerho

Tulestuvalla tai muualla riippuen ohjelmasta, kuukauden kolmannella viikolla, seuraa ilmoituksia.
Hyvinvointia, hemmottelua, hauskaa, ikään ja sukupuoleen katsomatta.
Kokoava voima, Sirkku Hamunen

Vesiliikunta Ohjattua allasjumppaa tiistaisin klo 16.00 Kultainen Kolmio Palvelukeskussäätiö. Il-
moittautuminen vaaditaan.

**Respecta
on nyt
Ottobock.care**

Palvelemme nyt
uudessa osoitteessa
Snellmaninkatu 5.

Ratkaisut liikkeen ja
toimintakyvyn haasteisiin.
Tervetuloa!

respecta.fi/lappeenranta

Respecta | Snellmaninkatu 5
Lappeenranta
ma-to klo 9-16 ja pe 9-15

 **ottobock.**
care



FYSIOKAARI
Jotta voit.

p. 050 544 8000
www.fysiokaari.fi

Urheilukatu 5
53100 Lappeenranta

Fysiokaari antaa 5% alennusta jäsenillemme

Tervetuloa mukaan ryhmiin.



Vammaisneuvoston tapahtuma 6/22
Satamassa Täällähän myökin asutaan



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Nivelreuma

Nivelreuma on krooninen autoimmuunisairaus, jonka syytä ei tiedetä.

Sitä sairastaa n. 0,8% aikuisista. Tässä käsittelemme aikuisten reumaa.

Seropositiivisessa reumassa lab.kokeissa reumatekijä on positiivinen, seronegatiivisessa negatiivinen. jolloin hoidon aloitus saattaa viivästyä. Tosin seroneg.reuman ennuste on parempi.

Varhainen hoidon aloittaminen on tärkeää.

Oireet ovat moninaiset. Usein alkuvaiheessa ranteet, sormet ja varpaat ovat turvonneita ja nivelet kipeitä sekä aamulla jäykät. Oireet voivat olla hyvin yksilöllisiä. Yleensä oireet ilmaantuvat symmetrisesti eli molempiin käsiin/jalkoihin. Harvemmin tauti alkaa suurista nivelistä.

Aiemmin reuma aiheutti paljon asentovirheitä niveliin, nykyinen lääkkeiden kehittyminen on auttanut niin kipujen levityksessä kuin estänyt nivelvaurioita.

Perinteisillä reumalääkkeillä (metotreksaatti, sulfasalatsiini, hydroksiklorokiini sekä usein lisättävä glukokortikoidi = kortisoni) pyritään saamaan tulehdus rauhoittumaan, ja potias oireettomaksi.

Kortisonipistoksia niveliin käytetään aina tarvittaessa.

Jos lääkitys ei auta tarpeeksi, siirrytään biologisiin lääkkeisiin tai JAK-estäjiin.

Näitä lääkkeitä on useita. Niistä sekä nivelreumasta yleensä on hyvä ja kattava tietopaketti netissä, esim. Terveyskirjasto/Duodecim-sivuilla. <https://www.terveyskirjasto.fi/haku?q=nivelreuma>

Hyvän ja tehokkaan lääkityksen ansiosta kirurgisen hoidon tarve on vähentynyt.

Pehmytosakirurgiaa (reumakyhmyt) sekä jäykistysleikkauksia sekä tekonivelkirurgiaa tehdään aina tarpeen mukaan.

Reumapotilaan seuranta tulisi olla tiivistä, koska nivelreumapotilailla sydän- ja verisuonitaudit ovat yleisempiä kuin muulla väestöllä. Myös osteoporoosin riski on suurentunut.

Remissiossa olevaa tautia hoidetaan yleensä terveyskeskuksessa, biologisia lääkkeitä sekä JAK-estäjiä käyttäviä erikoissairaanhoidossa.

Itsehoidolla - liikunta, ravinto on suuri merkitys.

Apuvälineet ovat hyvä apu, joita on hyvin kattavasti saatavilla pienistä korkinavaajista huoneistohisseihin asti.

Lääkinnällistä sekä tarvittaessa ammatillista kuntoutusta annetaan tärkeänä osana nivelreuman hoitoa.

Vaikka sairaus on krooninen, on silti mahdollista viettää kivutonta ja positiivista elämää kaikin puolin.



Nivelreumaryhmän tekemiä havukransseja



**APTEEKKI
SAIMAA**

Tervetuloa palveltavaksi!

Puhakankatu 9, PRISMA LAPPEENRANTA
ma-pe 8-20, la 8-18, su 11-18





Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

KOLMEN PAULAN TARINA

Me kolme kaimaa kokoonnuimme kahvipöydän ääreen kertomaan omaa tarinaamme.

Ikähaarukamme on 70-80v. ja kaikilla nivelreuma alkanut 36–53-vuotiaina.

Meistä vanhimmalla epäily taudista heräsi 36-vuotiaana, mutta lab.kokeet negatiivisia, epäiltiin Sjögrenin syndroomaa. Nivelreumadiagnoosi n. 50-vuotiaana. Eli pitkään kesti dg.saaminen, ja nivelvaurioita pääsi kehittymään.

Ensin kipeytyivät kädet ja polvet. Leikkauksia on tehty useita, esim.oik.käteen 6 kertaa.

Kun rystyset ja ranteet olivat kipeät, jäi Paula eläkkeelle toimittajan työstään alle 60-vuotiaana.

Eli ennen kuin lääkitys kehittyi, nivelmuutokset aiheuttivat paljon ongelmia.

Perinteiset lääkkeet käyty läpi, useita vuosia meni. Biologisia lääkkeitä on kokeiltu useita, joista nyt löytynyt sopivin (RoActemra + kortisoni).

Apuvälineistä on suuri apu..yksi uusista on pukeutumiskeppi, jonka avulla puseronkin saa itse puettua päälleen.

Paula elää hyvää elämää apuvälineitä käyttäen.

Toisen Paulan nivelreuma todettiin kun hän oli 39-vuotias pienen pojan äiti.

Silloin Tiurun sairaalassa tehtiin tutkimuksia mm. huulibiopsia. Myös Sjögrenin syndroomaa epäiltiin.

Se on joskus nivelreuman mukana seuraava tauti. Nivelreuma todettiin ja aloitettiin lääkitys: Oxiklorin ja kortisoni turvonneisiin ja kipeisiin sorminiveliin sekä paikalliset kortisonipistokset.

Paula sai silloin hyvän avun tk:n reumalääkäriltä.

Hän oli toimistotyöhön työkykyinen lääkityksen avulla.

Erilaisia lääkityksiä tarvittiin: alussa kultapistokset ja metotreksaatti toimivat n. 10 vuotta. Paulalla ei ole ollut isoja leikkauksia, vain reumakyhmyjen (pehmytosapatti) poistoja.

Nivelmuutoksia on, mutta tauti on lähes oireeton ja kivuton nykyään Aravan lääkityksellä.

Kolmas Paula sairastui 53-vuotiaana:

Ranteet kipeytyivät yhtäkkiä (taudin kuvaan kuuluu usein symmetrisyys).

Hyvä työpaikkalääkäri otatti reumatekijän, joka oli positiivinen.

Siitä reumapkl:lle: nivelreuma! Aloitettiin 3-lääkitys, ja oireet hävisivät. Mutta maksa ei kestänyt metotreksaattia. Siihen aikaan (2006) Heinolan reumasairaalassa dg. varmistui, ensimmäinen pikkunivelpistos pistettiin, ja lääkitys muuttui.

Valitettavasti osa meistä saa kovin vaikeita sivuvaikutuksia lääkkeistä.

Niin kävi, ja biologisetkaan lääkkeet eivät sopineet - niitä kokeiltiin viisi..kuusi

Onneksi on olemassa vielä JAK-estäjät, joita käytetään niille potilaille, joille eivät muut lääkkeet sovi.

Nyt Olumiant-niminen lääke auttaa auttavasti, lisänä paikalliset kortisoni-injektiot tarpeen mukaan.

Summa summarum: nivelreuma on hyvin monimuotoinen, yksilöllinen ja pysyvä sairaus.

Positiivinen suhtautuminen ja itsensä hoitaminen lääkityksellä ja liikunnalla ovat parantavia tekijöitä.

Paljon on muuttunut näistä ajoista:

Nykyiset lääkkeet ovat hyvin tehokkaita, koko ajan lääkkeet kehittyvät ja dg. saadaan ajoissa.

Nivelreumaa sairastavan tulevaisuus on siis hyvissä käsissä, ja onneksi olemme yleensä sitkeitä ja positiivisia luonteeltamme!

Nivelreuma faktaa ja Kolmen Paulan tarinan kasasi *Paula Kaikkonen*



Paula Heiskanen, Paula Härkönen ja Paula Kaikkonen



Lappeenrannan reumayhdistys ry.

Koulukatu 50, 53100 Lappeenranta

Kevään 2023 tapahtumia

28.2. klo 17 Keliakiasta ja gluteenittomasta ruokavaliosta, kertomassa Virpi Silonsaari Keliakiayhdistyksestä.

Keltaisen nauhan päivä 15.3. liikutaan yhdessä

Yhdistyksen kevätkokous

Tulestuvalla 29.3. klo 17:30, kahvitarjoilu

Reumatroppi alkaa 4.4.

Kokoonnutaan 8 kertaa.

Lisää tietoa myöhemmin ilmoituksissamme ja sähköpostissa.

Päivien kimallus 14.4. klo 19 Lappeenranta sali. Lappeenrannan kaupunginorkesterin konsertti. Solistina Kyösti Mäkimattila ja Karoliina Kallio

Pääsiäismyyjäiset 5.4. klo 11 -16 Tulestuvalla

Seniörishop vaate esittely 19.4.klo 12 -15 Tulestuvalla

v21 Retki Hiitolanjoelle Kilpi yhdist. kanssa

Kaikista tapahtumista

Lisää tietoa myöhemmin ilmoituksissamme ja sähköpostissa.

Jäsenetuja seuraavista yrityksistä Lappeenrannassa:

Saimaan Optiikka Oy -20 %

Fysiokaari -5%

Muista ilmoittaa yhdistyksen jäsenyytesi saadaksesi alennuksen

Reumaliitto.fi sivulla laivayhtiöiden ja hotellien sekä hyvinvointia jäsenalennuksia.

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/jasenedut>

Teimme kesäretken yhdessä Kilpi yhdistyksen kanssa Repoveden kansallispuistoon **Tuuletar vesibussilla kesäkuussa -22**

Tuuletar



Nokipannukahvit



Oritlampi



OVV ASUNTOPALVELUT
VALTAKUNNALLINEN VALITTAJA

**Vuokralainen lähdessä asunnosta?
Ei hätää me autamme!**

Soita
050 322 6228 (Maiju)
044 342 1343 (Ville)
www.ovv.com



Kymi-Saimaan aluetoimikunnan retki Kotkan Meripuistoon kesäkuussa 2022



Ruokaa odotellessa



Sateesta huolimatta jumpattiin



Järjestöpäivillä kaupungintalolla
Sirku ja Salla



Kotiseutukävely Rakuunamäellä -22
Tykistökoulun muistomerkki



Reumatroppilaisia keväällä 2022