

Sügis 2015 (39)

REUMAKIRI

ISSN 2228-4664

Inimesed kardavad ravimite kõrvaltoimeid • Põgenikud pakuvad täiendust vähenevale tööealisele elanikkonnale • Jevgeni Ossinovski: „Kõige odavam ravi on olemata jäänud haiguste ravi“ • Rindkere liikuvaks • Seljavalude leevendamiseks väldi sundasendeid ning pööra tähelepanu liikumisele • Vereanalüüsid tervise eest kõnelema • Teaduslik läbimurre reumatoidartriidi diagnoosimisel • Muusikast ja muusikateraapiast • Soojendav õlisegu külmatunde vähendamiseks • Ristsõna

SISUKORD

Kaanefoto

Jonas Grauberg

Sissejuhatus

Palju õnne ReumaKirja
ristsõna võitjale!

Tegevused

Mis on toimunud?

Hetkel Aktuaalne

Inimesed kardavad
ravimite
kõrvaltoimeid

Põgenikud pakuvad
täiendust vähenevale
tööealisele elanikkonnale

Persoon

3 Jevgeni Ossinovski: 12
„Kõige odavam ravi
on olemata jäänud
haiguste ravi“

Tervis

Rindkere liikuvaks 16

Seljalalude leevendamiseks 20
väldi sundasendeid ning
pööra tähelepanu liikumisele

Vereanalüüsid tervise eest 23
kõnelema

8 Lugeja küsimustele vastab 26
reumaõde Kersti Ossaar

Teaduslik läbimurre 28
reumatoidartriidi
diagnoosimisel

Loovalt parema Enesetundeni

Muusikast ja 29
muusikateraapiast

Pingest Vabaks

Soojendav õlisegu 32
külmatunde
vähendamiseks

Kanarbiku-piparmündi tee 33

Liikmesühingute 34
kontaktid

Ristsõna 35

Sinu käes on viimane ReumaKiri...



Kadi
Hainas

ReumaKirja
peatoimetaja

ReumaKiri on teinud aastatega hüppelise arengu ning seda tänu paljudele headele inimestele, kes on pühendanud kogu oma hinge, et ajakiri oleks just selline nagu see praegu on.

2010. aasta novembris hakkas Eesti Reumaliit välja andma kuu- kirja, mis kajastas peamiselt Eesti Reumaliidu ning liikmesühingute tegevusi. Ajapikku muutus ReumaKirja sisu mitmekesisemaks. Loodi uued rubriigid, kust sai lugeda lisaks Eesti Reumaliidu ning liikmesühingute tegevustele ka huvitavate nippide, persoonide, retseptide kohta. Alates 2013. aas-

ta jaanuarist hakkas ReumaKiri ilmuma paberkandjal. Sama aasta oktoobris sai ReumaKiri uue ning silmapaistva kujunduse, mis aitas luua ReumaKirja lugejasõbralikumaks ning visuaalselt atraktiivsemaks ajakirjaks. Nii olemegi jõudnud tänasesse ning valmis saanud sellise just ReumaKirjaga nagu Sa seda praegu käes hoiad.

Selle kõige eest tahaksin öelda suured ning südamlikud tänud...

...**Eesti Reumaliidu tegevmeeskonnale**, kes on alati ReumaKirja loomisele oma suure panuse andnud, seda toetanud ja põnevusega kaasa elanud iga ReumaKirja uue numbri ilmumisele.

...ReumaKirja varasematele toimetajatele **Grete Põldemaale** ja **Britt Leppikule**, kes on andnud oma panuse ReumaKirja arendamisse ja loonud sellele tugeva põhja, mida

oli minul suur au ja rõõm edasi arendada.

...**ReumaKirja kaasautoritele**, kelle seas on läbi aegade olnud palju oma ala spetsialiste ja kellel on alati mahti olnud põhitöö kõrvalt panustada ReumaKirja sisu loomisse.

...**Eesti Reumaliidu liikmesühingutele**, kes on jaganud trükisõnas meiega oma põnevaid tegemisi ning aidanud kaasa ReumaKirja levimisele oma kodukandis.

...kõikidele **ReumaKirja lugejatele**, kes on andnud meile motivatsiooni ja innustust, et ajakirja aina paremaks teha ja selle kvaliteeti pidevalt arendada.

Loodan, et naudid viimast ReumaKirja numbrit täiel rinnal ning leiad siit mõnusat lugemist pimedatesse sügisõhtutesse!

Eesti Reumaliit

Eesti Reumaliidu peaesmärgiks on teavitada avalikkust luu- ja liigesehaigustest ning osaleda poliitika kujundamisel, mis omakorda aitab kaasa luu- ja liigesehaigete elukvaliteedi säilitamisele ja tervishoiuteenuste kättesaadavuse parandamisele. Kõigile, kes tunnevad, et reumaühingust võib neile abi olla, soovitab Eesti Reumaliit ühendust võtta oma kohaliku reumaühinguga.

Palju Õnne ReumaKirja ristsõna võitjale!

ReumaKirja suvenumbri ristsõna vastuseks oli EESTI REUMALIIT. Eesti Reumaliidu logoga kruusi omanikuks sai loosi tahtel **Malle Müütnik** Tallinnast. Palju õnne!

Mis on toimunud?

Podagra teabepäevad

Eesti Reumaliit korraldas sellel aastal kokku 17 teabepäeva kõikides maakondades, seehulgas Tallinnas ja Ida-Virumaal vene keeles. Esimesel poolaastal toimus kuus ning teisel 11 teabepäeva. „Rõõm on tõdeda, et podagra teabepäevad on osutunud väga edukaks ning kohalike inimeste huvi on väga suur,“ sõnas Eesti Reumaliidu tegevjuht Marek Jaakson kokkuvõtvalt teise poolaasta teabepäevade kohta.



Käimispäev 2015

29. augustil toimus Tornide Väljakul Eesti Reumaliidu traditsiooniline üritus Käimispäev. Käimispäev propageeris kepikõndi nii avalikkusele kui ka haigetele ning tutvustas seda ka lastele, noortele ja peredele eesmärgiga kaasata neid kõndima ja tegelema regulaarselt liikumisharrastustega.

Üritusel õpetatati kepikõnni õiget tehnikat, et sellest oleks võimalikult palju kasu organismi ning luu- ja lihaskonna vastupanu tugevdamisel. Päeva raames jagati ka infomaterjale ning osaleti näidiskursusel professionaalsete kepikõnnitreeneritega.



Taastusravi konverents 2015

Taastusravi konverents 2015 toimus 16. oktoobril Meriton Grand Conference & Spa hotellis. Konverentsil käsitleti olulisi aspekte – podagra ravimeid, dieeti, liikumist, samuti labori- ja radioloogilisi uuringuid podagra korral, muudatusi abivahendite väljastamisel alates 2016. aastast, jalavaevustega haige käsitlust ja lahendusi ning reumaõe rolli haige ja arsti aitamisel.

Ettekandeid tegid oma ala spetsialistid: Eve-Kai Raussi (Põhja-Eesti Regionaalhaigla reumatoloog), Indrek Hanso (Põhja-Eesti Regionaalhaigla radioloog), Karel Tomberg (Põhja-Eesti Regionaalhaigla laboriarst, Eesti Laborimeditsiini Ühingu juhatuse esimees), Maria Üprus (Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloog), Hanna-Liis Lepp (Regionaalhaigla kliinilise toitumise spetsialist), Eve Sooba (Ida-Tallinna Keskhaigla taastusarst), Tiina Kalevik (Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse keskkonna ja abivahendite teabekeskuse juhataja) ja Katti Kõrve (Ida-Tallinna Keskhaigla taastusarst).

Inimesed kardavad ravimite kõrvaltoimeid

Reumatoidartriit on krooniline progresseeruv haigus, mis vajab järjepidevat ravi. Kui ravimeid ei võeta, siis haigus süveneb ning igapäevatoimetuste sooritamine muutub võimatuks. Kuid ligi 20% reumatoidartriidi haigetest ei võta ravimeid nii nagu arst on neid ette kirjutanud.



Robert
Hein

Eesti Reumaliidu
liikmetegevuse
koordinaator

„Kindlasti tekitab uudis valu ja kannatust põhjustava ja eluaegse uue haiguse diagnoosist šokki,“ räägib reumatoloog ja Eesti Reumatoloogia Seltsi juhatuse esimees **Piia Tuvik** inimeste reaktsioonidest, kui neil diagnoositakse harvaesinev reumatoidartriit. Tuviku sõnul on Eestis kokku ligi 6000 haiget. „On haigeid, kes põgenevad, ja on haigeid, kes võtavad eesmärgiks haigusega iga hinna eest võidelda,“ näeb

Tuvik oma igapäevatöös erinevaid inimtüüpe.

„Reumatoidartriit on ravimatu haigus, mille ravi vaigistab sümptome ja hoiab ära haiguse ägenemise,“ räägib Tuvik keerulise haiguse ravi olulisusest. Tuvik selgitab, et ravimite mittevõtmisel haigus ägeneb, igapäevatoimetuste sooritamine muutub võimatuks ning liigesed moonduvad paari aasta jooksul ehk inimene invaliidistub.

Patsientidele on selgitustöö oluline

„Alguses inimesed kardavad ravimite kõrvaltoimeid või siis ravi katkeb ka tegelikult tekkinud kõrvaltoimete tõttu, mida ei julgeta arstile tunnistada,“ kommenteerib Tuvik olukorda, miks arsti poolt kirjutatud raviplaani järgimine ei toimu korrektselt. Tuvik nendib, et sageli on põhjuseks info ja teadlikkuse puudus. „Patsientidele ei



Eesti Reumatoloogia Seltsi juhatuse esimees Piia Tuvik

ole korralikult selgitatud haiguse olemust ja ravimite toimeid ega vajadust võtta ravimeid regulaarselt," toob Tuvik välja tegemata selgitustöö, mis on patsientide seisukohalt väga oluline.

„Teisest küljest, kui on aastaid ravimeid võetud ja enesetunne on hea, tekib tunne, et haigus on möödu-

nud ja ravi lõpetatakse," toob Tuvik välja järgmise võimaliku stsenaariumi, miks ravimeid ei võeta korrapäraselt.

„Kui haige käib sageli arsti vastuvõtul, on ravisoostumus (ravimite võtmine ettekirjutuste järgi – toim.) parem," märgib Tuvik, kes usub, et raviplaani paremaks täitmiseks on

oluline, et patsiendile tehakse regulaarselt selgitustööd ja järelvalvet. „Eestis on praeguseks lisaks arstivisiidile ellu kutsutud ka medõe visiit, mille käigus saab põhjalikult arutada läbi haiguse ravist tingitud küsimused ja probleemid," selgitab Tuvik võimalusi, kuidas parendada patsientide ravisoostumust.

Patsientidele ei ole korralikult selgitatud haiguse olemust ja ravimite toimeid ega vajadust võtta ravimeid regulaarselt.

Eestis on praeguseks lisaks arstivisiidile ellu kutsutud ka medõe visiit, mille käigus saab põhjalikult arutada läbi haiguse ravist tingitud küsimused ja probleemid.

Noorte ravisoostumus on madalam

Eestis on ravisoostumust uuritud 2007.-2008. aastal Tartu Ülikooli teadlaste poolt, kes leidsid, et ravisoostumus oli 80,3%. See tähendab, et peaaegu 20% vastajatest oli probleeme raviplaani korrapärase

järgimisega. Ravimeid kas võeti vähem kui ettekirjutatud või ei võetud arsti soovitusi üldse arvesse. Uuringust selgus, et ravisoostumus oli madalam noorte kõrgema sissetulekuga patsientide hulgas.

Piia Tuviku sõnul on Eesti Reumatoloogia Selts käivitanud uuringu,

milles käsitletakse bioloogilisel ravil olevate haigete ravisoostumust. „Andmed loodame kokku võtta 2016. aasta alguses,“ lisab ta. Samas arvab Tuvik, et kuna bioloogilised ravimid on süstitavad, on kergem jälgida, kas ravi on manustatakse, mistõttu on ravisoostumus kõrgem.

Allikas: <http://citifmonline.com>



Põgenikud pakuvad täiendust vähenevale tööealisele elanikkonnale

Sisserändekriis Euroopas on teinud murelikuks ka Eesti elanikud. Murekoht ei ole ainult selles, et meile saabuavad inimesed võõrast kultuuriruumist, vaid palju segadust tekitab ka küsimus, kuidas peab olukorrale vastu meie sotsiaalkaitseüsteem. Seda enam, et alates uuest aastast hakkab järk-järgult jõustuma ka uus töövõimereform.

Robert Hein

Eesti Reumaliidu
liikmekoordinaator

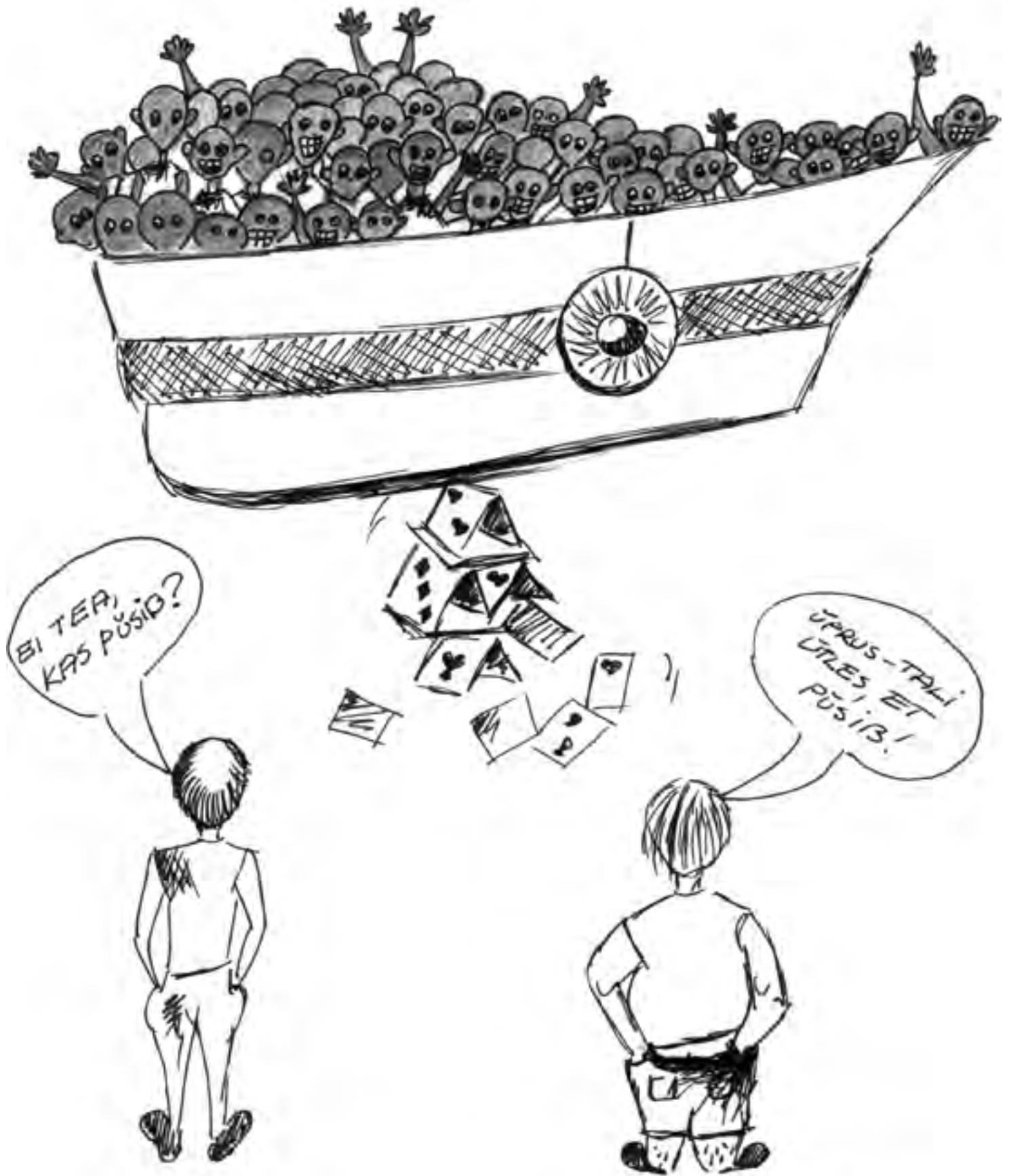
„Kõigepealt tuleb end registreerida kohalikus omavalitsuses ja ka töötukassas, perearsti juures, koolis ja mujal,“ toob Sotsiaalministeeriumi sotsiaalvaldkonna nõunik **Kaisa Üprus-Tali** välja rahvusvahelise kaitse saanud inimeste esmased ülesanded. Üprus-Tali lisab, et vajalikud toi-

mingud tehakse koos tugiisikuga, kellega kohtutakse juba lennujaamas. Et omavaheline suhtlus oleks selge ja arusaadav, kasutatakse vajadusel tõlgi abi.

Üprus-Tali sõnul alustatakse kohe ka kohaliku keele õppega, mille eesmärgiks on saavutada A2

tase. „See tähendab, et inimene mõistab lauseid ja sageli kasutatavaid väljendeid, mis seostuvad talle oluliste valdkondadega,“ selgitab Üprus-Tali. Oluliste valdkondade hulka kuuluvad näiteks info enda ja pere, sisseostude tegemise, kodukoha või töö kohta.

Sisserändajate toimetulekutoetus ei ole midagi enam kui see, mida saavad Eesti riigi kodanikud.



Helgatais.

Eraldi teenuseid ega toetusi pole sisserändajatele ette nähtud

Üprus-Tali toob välja, et alguses, kui inimestel puudub oma sissetulek, saavad nad toimetulekutoetust, mida väljastatakse samadel alustel nagu Eesti riigi kodanikele. „Ühesõnaga, ei midagi enam kui see, milliseid võimalusi pakume ka oma inimestele,“ rõhutab ta.

Ka Eesti Töötukassa teenusejuht **Marina Radik** sõnab, et eraldi teenuseid pole Töötukassa poolt sisserändajatele ette nähtud. Küll toob Radik välja, et oluline on neile inimestele tagada piisavas mahus sotsiaalset integratsiooni toetavaid teenuseid: tõlketeenust ja eesti keele õpet.

Põgenikud annavad juurde tööalist elanikkonda

Selleks, et tööjõud kaduma ei läheks, on vaja töökohti. „Iseseisva toimetuleku eelduseks on töö-

koha olemasolu,“ toob Marina Radik välja ühe põhjuse, miks Töötukassa töö on sisserändajate integreerumisprotsessis tähtis.

„Põgenikud pakuvad tänuväärset täiendust meie vähenevale tööalasele elanikkonnale,“ toob Üprus-Tali välja mõjusa argumendi, miks Eesti vajab sisserändajaid. „Kui me jätkame samal moel nagu täna, on umbes kümne aasta pärast Eestis puudu 50 000 kätetöö paari.“

Radiku sõnul on kõigil inimestel, kes viibivad Eestis seaduslikul alusel, sealhulgas rahvusvahelise kaitse saajatel ja Eestis viibivatel varjupaigataotlejatel, õigus võtta ennast Töötukassas töötuna arvele.

Sisserändaja vajab piisavalt informatsiooni

Radiku sõnul on oluline, et kui kolmanda riigi kodanik jõuab Eestisse, siis vajab ta informatsiooni nii Eesti tööturul toimuva kui ka piirkondlike tööpakkumiste kohta. Samuti vajab ta tuge ja muud

abi, mis on seotud tööotsingu- tega, kandideerimistega ja tööle saamisega. Radik rõhutab aga, et on väga oluline, et rahvusvahelise kaitse saajale on eelnevalt või samaaegselt tööturuteenustega tagatud sotsiaalset integratsiooni toetavad teenused – eesti keele õpe, tõlketeenused, sotsiaalne nõustamine, abi eluaseme leidmisel jms.

„Iga klient on meie jaoks individuaalne, sõltumata sellest, kas ta on sisserändaja või mitte,“ selgitab Radik Eesti Töötukassa tööd sisserändajate saabumisega Eestisse. Radiku sõnul käsitletakse igat juhtumit eraldi, võttes arvesse konkreetse inimese võimalusi ja takistusi tööturule sisenemiseks.

„Sobiva töökoha pakkumine inimesele sõltub ikkagi konkreetse inimese töösoovidest, oskustest, teadmistest, haridusest, töökogemusest ja tööandjate poolt esitatud nõudmistest kandidaatidele,“ sõnab Radik. Töökoha pakkumisel ei ole oluline see, kas tegemist on rahvusvahelise kaitse saaja või Eesti Vabariigi kodanikuga.

Võttes arvesse vastuvõetavate pagulaste arvu, siis pagulaste vastuvõtmisega ei kaasne olulist mõju Eesti sotsiaalkaitse süsteemile.

Pagulaste vastuvõtmisega ei kaasne olulist mõju Eesti sotsiaalkaitse süsteemile

Üprus-Tali sõnul on oluline, et paikades, kuhu pagulased elama asuvad, oleksid olemas kogu eluks vajalik taristu nagu toimiv bussiliiklus, töökohtade, koolide ja lasteaedade olemasolu. „Elukohaks valitakse piirkonnad, kus inimesel on võimalus end realiseerida,“ kommenteerib Üprus-Tali.

Kui küsida, kas sisserändajate saabumine võib olla koormav Eesti sotsiaalkaitse süsteemile, arvestades, et järgmisel aastal hakkab järk-järgult jõustuma ka uus töövõimereform, siis märgib Üprus-Tali, et otsest sidet nende kahe protsessi vahel ei ole. „Võttes arvesse vastuvõetavate pagulaste arvu, siis pagulaste vastuvõtmisega ei kaasne olulist mõju Eesti sotsiaalkaitse süsteemile.“

„Seoses töövõimereformiga on Eesti Töötukassasse loodud uued ametikohad, tagamaks kompetentsete nõustajate olemasolu,“ toob Radik välja töövõimereformiga kaasneva muudatuse Töötukassa töökorralduses. Seega pole tarvis karta, et Töötukassa oma töös järeleandmisi teeks või et sisserändajate saabumisega ei jagu aega vähenenud töövõimega inimeste konsultatsioonideks.



Marina Radik

Sisseränne toimub pidevalt

„Uute ametikohtade esimesed töötajad on sel aastal juba värvatud ning tegelemegi suures mahus uute töötajate koolitamisega. Koolitused puudutavad just vähenenud töövõimega inimeste vajaduste äratundmist, sobivate toetavate meetmete planeerimist ning oskust neid inimesi töövõimehindamise taotluste täitmisel

nõustada,“ kommenteerib Radik uute töötajate väljakoolitamise eesmärgi vähenenud töövõimega inimeste konsulteerimisel.

„Eestisse saabub igal aastal sissenimetatud tavarände korras umbes 6000 inimest,“ märgib Üprus-Tali. Sisseränne toimub tegelikult pidevalt. Üprus-Tali sõnul on ümberasustavate puhul erinev lihtsalt see, et kõige esimene samm ehk rahvusvahelise kaitse andmise otsustamise protsess toimub teisiti.

Jevgeni Ossinovski:

„Kõige odavam ravi on olemata jäänud haiguste ravi“

Septembri keskel sai uueks tervise- ja tööministriks Sotsiaaldemokraatliku erakonna esimees Jevgeni Ossinovski. Vaatamata oma noorele eale on tema nimi juba kõigile teada-tuntud. Ossinovski loodab, et just läbi poliitika suudab ta muuta homse päeva Eestis paremaks kui tänase.

Intervjueeris: Robert Hein

Eesti Reumaliidu liikmetegevuse koordinaator

Milliste tegevuste keskel saate unustada kas või hetkeks kõik töökohustused?

Noore isa ja abikaasana pühendan enamiku töövälisest ajast oma perele. Koos abikaasaga oleme suured reisijad, nii et puhkused veedame tihti maailma avastades. Kirg teiste maade, rahvaste ja kultuuride vastu on mul juba lapseest.

Olete õppinud Tartu Ülikoolis filosoofiat. Mida on filosoofiaõpingud andnud juurde Teie praegusele ametikohale?

Filosoofia on eeskätt õpetanud seda, et enamiku ühiskondlike probleemide kallal on inimesed pead murdnud juba aastatuhandeid. Praktilises võtmes on filosoofia õpetanud oma positsiooni paremini argumenteerima ning märkama vastaste argumentide nõrkusi.



Jevgeni Ossinovski

Te tulite poliitikasse väga noorelt. Millal saite aru, et poliitiku karjäär on just see, mis Teid kõige enam köidab?

Olen alati olnud tugeva sotsiaalse närviga inimene ning tahtnud ise midagi ära teha, et Eesti homme oleks tänasest parem. Hetkel näen selleks väljundit poliitikas. Sotsiaaldemokraatliku erakonna esimehena lasub mul erakordne vastutus Eesti jaoks vajalike muutuste eestvedamisel. Teen seda tööd nii hästi kui oskan.

Kui palju erines tegelik poliitiku töö sellest, mida Te esialgu enne tööleasumist võib-olla ette kujutasite?

Vast kõige suuremaks üllatuseks poliitikasse tulles oli avastus, kui kaua võtavad muutused ka nii väikeses riigis aega. Isegi parimaid ideid tuleb kuude kaupa arutada, veenda avalikkust ja teisi erakondi.

Te olete vaatamata oma noorusele väga laia profiiliga poliitik. Olete kuulunud Riigikogu väliskomisjoni ja Euroopa Liidu asjade komisjoni ning kultuurikomisjoni, olnud haridus- ja teadusminister ning nüüd tervise- ja tööminister. Mis on see, mida Te tahate poliitikas saavutada, et saaksite kunagi pensionipõlves öelda „Jah, näete, sain sellega hakkama“?

Poliitikasse tulemise põhiliseks ajendiks oli lõimumise valdkond. Olen seda valdkonda ka akadeemiliselt uurinud ning usun, et Eesti saaks olla venekeelse elanikkonna integreerimisel edukam, kui ta senini on olnud. Üht-teist olen juba saavutanud, aga palju on veel teha.

Eelmises valitsuses juhtisite haridus- ja teadusministeeriumi. Nüüd, pärast lühikest aega Riigikogus, olete saanud tervise- ja tööministriks. Kui keeruline on ühe ministeeriumi juhtimise juurest teise ministeeriumi töösse ümber orienteeruda? Kui palju erinevad omavahel sotsiaalministeerium ja haridus- ja teadusministeerium ministritoolilt vaadatuna? On neis midagi võrreldavat?

Eks Riigikogu liikme kogemus on andnud üsna korraliku ülevaate kõigi valdkondade sõlmküsimustest, nii et päris tühja kohalt ei ole ma alustanud ei haridusministrina ega ka praeguses ametis. Muidugi on igal valdkonnal oma spetsiifika, ent ministritöö on oma olemuselt sarnane, vastutusvaldkonnast sõltumata. Minister peab nägema iga üksikprobleemi juures suuremat pilti, lepitava erinevaid amet- ja ühiskondlikke huvisid ning seisma oma valdkonna eest valitsuse laua taga.

Mis on kõige olulisemad ja põletavamad teemad, millega tervise- ja tööministrina tegelema peate?

Kõige akuutsem teema järgnevateks aastateks on kahtlemata töövõimereform. Tegemist on ühe suurima sotsiaalvaldkonna reformiga viimasel aastakümnel ning mõistagi tuleb hoida pidevalt kätt pulsil, et ilmnevat probleeme kiiresti lahendada.

Pikemas perspektiivis soovin tervisevaldkonnas pöörata suuremat tähelepanu ennetustegevusele. Olgu selleks töötervishoid, alkoholi- ja tubakakahjud või ebatervislik toitumine. Kõige odavam ravi on olemata jäänud haiguste ravi.

Järgmisel aastal jõustuma hakkava töövõimereformiga on endiselt õhus palju küsimusi ja segadust. Üks suur murekoht on transport. Paljud erivajadustega inimesed elavad suurtest keskustest eemal ning neil puudub regulaarne ühistranspordi teenus või on see võimatu nende liikumiskiiruse tõttu. Kuidas näeb sotsiaalministeerium selle probleemi lahendamist?

Olen nõus, et transpordiküsimus on paljude vähenenud töövõimega inimeste jaoks tõsine küsimus, mis võib pärssida kohati oluliselt elukvaliteeti ja liikumisvabadust. Sotsiaaltransporditeenuse korraldamine on kohaliku omavalitsuse vastutusalas, mis tähendab, et riik ei saa otseselt selle korraldamisse sekkuda. Oleme teadlikud, et mõnes omavalitsuses on see korraldatud paremini, teises kehvemini, kohati üsna puudulikult.

Minister peab nägema iga üksikprobleemi juures suuremat pilti, lepitama erinevaid amet- ja ühiskondlikke huvisid ning seisma oma valdkonna eest valitsuse laua taga.

Mida riik saab siiski teha – ja ka juba töövõimereformi osana teeb –, on öelda, et kui omavalitsus taolist teenust pakub, siis peab see vastama teatavatele minimaalsetele kvaliteedinõuetele. Nii ongi sotsiaalministeeriumi koostatud sotsiaalhoolekande seaduse eelnõus, mis on tänaseks juba Riigikogu menetluses, kehtestatud üheksale kohaliku omavalitsuse teenusele miinimumnõuded, sealhulgas sotsiaaltranspordi teenusele.

Teiseks eraldame me osana töövõimereformist kohalikele omavalitsustele (avatud taotlusvoorude kaudu) arvestatava summa raha hoolekandeteenuste arendamiseks – üle 28 miljoni euro. Ikka selleks, et nad saaksid näiteks neid samu teenuseid pakkuma hakata või miinimumnõuetele vastavaks arendada. Sealhulgas saab arendada sotsiaaltranspordi teenust, mis võimaldab hoolduskoormusega pereliikmel või puudega inimesel tööl käia.

Kuid mis on töövõimereformi põhifookus?

Töövõimereformi põhifookus on vähenenud töövõimega inimeste tööle aitamisel ning töötamise

jätkamise toetamisel Eesti Töötukassa vahendusel. Protsessi käigus pakutakse vähenenud töövõimega inimestele hulgaliselt uusi teenuseid, uuendatakse hindamisalust, tõstetakse toetusi ning parandatakse abivahendite kättesaadavust.

Oleme üritanud töötada välja teenused, mis peaksid ka tegelikult inimesed tööle aitama. Nii oleme mõelnud ühtlasi nende peale, kes ei saa puude või terviseseisundi tõttu kasutada töölkäimiseks ühistransporti, ja töötanud välja töölesõidutoetuse. Töötukassa hakkab maksma sellistel puhkudel vajaduse ilmnemisel inimesele kuni 300 eurot kuus, mis on minu hinnangul vägagi tõsiseltvõetav summa ja peaks päris paljudele inimestele reaalseks toeks olema. Töölesõiduga seotud kulud hüvitatakse, kui see on vajalik inimese töölesaamiseks või töötamise jätkamiseks. Toetust makstakse tööleasumisest või – töötamise korral – vajaduse tekkimisest kuni 12 kuu jooksul kolme aasta kestel.

Nii et kokkuvõttes teeme me töövõimereformiga tõsise sammu transpordiküsimuse lahendamise suunas.

Pikemas perspektiivis soovin tervisevaldkonnas pöörata suuremat tähelepanu ennetustegevusele.

Rindkere liikuvaks



Sirli
Hinn

Füsioteraapia Kliiniku ja
Eesti Rahvusballeti
füsioterapeut

Kehas on kõik omavahel seotud!

Rindkere on mahukas ja oluline kehapiirkond, mille liikuvusest sõltub suures osas teiste kehaosade funktsioon. Ometi keskenduvad vaid vähesed teaduslikud uuringud sellele piirkonnale.

Lülisamba rinnaosa ehk torakaalosa jääb lülisamba keskele ehk kaela ja nimme piirkonna vahele ning koosneb 12 lülist ja roietest. Selle piirkonna liikuvus on oluline nii hea rühi kui hea sporditehnika seisukohalt.

Selge on see, et istuv eluviis ja igapäevane töö arvutiga või kätega enda ees vähendavad rindkere liikuvust ning sunnivad asendisse, kus keha eesmise osa lihased on lühenenud ja sikutavad selga rohkem küküru ning seljal asuvad lihased, mis peaksid töötama vastupidises suunas, on jäänud nõrgaks ja on välja venitatud. Tulemuseks on rühihäire, kus lülisamba loomulik kumerus ehk küfoos suureneb. Sellega kaasneb jäikus, valu ja kompensatoorselt teiste keha-

osade funktsioonihäired. Ka paljud spordialad, näiteks rattasõit ja saalihoki soodustavad ettepoole suunatud asendit ja aitavad kaasa jäikuse süvenemisele.

Väga harva kurdetakse valu just 12 rinnalüli piirkonnas ning see on ka põhjus, miks ununeb sellele üliolulisele piirkonnale tähelepanu pöörata. Seetõttu tuleks vaadata valukohast kaugemale ja testida ka lülisamba rinnaosa liikuvust, kui esineb järgnevaid probleeme:

- valud kaelas,
- valud õlas,
- valud abaluude piirkonnas,
- valud alaseljas ja puusas,
- hingamisraskused.

Lülisamba rindkere osa on anatoomiliselt loodud väga elastseks – see on ehitatud pöörama, sirutama ja painutama ning probleemide vältimiseks tuleks kõiki neid liigutusi ka teha. Tihti kiputakse jäigaks jäänud rindkere liikuvust kompenseerima alaseljast. Vastupidiselt rindkerele on selja nimmiosa ülesanne jääda stabiilseks ja selle piirkonna liigne mobiilsus

põhjustab valu. Alaselga on võimalik pöörata vaid 13 kraadi, aga rindkere pööramisulatus on 35 kraadi. Samuti on tehtud kindlaks, et küfootiline kehahoid ehk ülaselja kükürus asend piirab õlaliigese liikuvust ning on tihedalt seotud kaebustega õlaliigese piirkonnas.

- Parandades rindkere liikuvust
- paraneb rüht ja väheneb kükürus asend;
- paraneb alaselja stabiilsus ja vähenevad valud alaseljas;
- paraneb õlaliigese liikuvus ja väheneb risk õlga vigastada;
- saad trennida ohutult ja parandada harjutuste sooritamise kvaliteeti

Testi ennast!

Lama selili põrandal. Kõverda põlved ja tunneta, et selg ja tuharad on põrandaga kontaktis. Too sirged käed eest üle pea ja ürita puudutada põrandat randmetega. Selg peab jääma samal ajal põrandaga kontakti. Kui selline asend põhjustab valu ja ebamugavust, on raskesti sooritatav või võimatu, siis on rindkere liikuvus piiratud.



Rullimine

Hea abimees rindkere piirkonna liikuvuse parandamiseks on vahtplastrull ehk pilatese rull. Rullida võib igapäevaselt nii enne treeningut soojendamiseks kui eraldi harjutusena näiteks peale pikka

tööpäeva. Füsioteraapia kliiniku kodulehel on leitav õpetlik video, kus meie terapeudid näitavad erinevate piirkondade rullimist ning annavad vajalikud soovitusel rulli õigeks kasutamiseks.

Samuti on rull hea vahend asendraviks. Asetades rulli selja alla

piki lülisammast ja sellel lamades käed laiali või kukla all on keha sunnitud olema vastupidiselt igapäevasele ettepoole asendile ning venitad lühenenud lihaseid keha eesmisel osal.



Lihtsamad harjutused rindkere mobiliseerimiseks

Igapäevaselt teeme tihti just ettepoole painutamise liigutust. Taha sirutamist, painutamist küljele ja pööramist kasutame vähe. Seetõttu on just nendes suundades harjutuste tegemine oluline. Rindkere mobiilsuse parandami-

seks ei ole vaja kalleid aparate ega keerulist kombinatsiooni rühmatreeningus. Alustada saab kodus toolil istudes. Palusin modelleks kolleeg Tarmo Riitmuru, kes näitab 3 lihtsat harjutust rindkere liikuvuse parandamiseks.

Soorita iga harjutust mõlemale poole 7-10 korda. Kui tunned poolte vahel erinevust, siis võib piiratud suunas teha rohkem kordusi. Ära hoia harjutuste ajal hinge kinni vaid püüa hingata vabalt.



1. Istu toolil ja aseta põlvede vahele pall või mõni muu ese. Pall põlvede vahel tagab selle, et puusad ja alaselg, mis kipuvad liigutusi rindkerest kompenseerima, jäävad paigale. Sellises asendis

on lihtsam kontrollida, et liiguks õige piirkond.

Aseta käed kuklale ja pööra ülakehast nii kaugemale paremale kui saad. Pööra ka pead ja liigu pil-

guga samas suunas. Vaadates liigutusega kaasa suureneb ka liigutuse ulatus. Korda harjutust vasakule poole. Kui on raske hoida käsi kuklal, võib panna käed risti rinnale.

2. Aseta parem käsi rindkerele roiete peale, teine käsi jääb kuklale. Painuta paremale küljele, aidates kätega liigutusele kaasa. Vaheta käte asend ja korda liigutust vasakule poole.

3. Viimane harjutus on kahe eelmise harjutuse kombinatsioon, kus paneme kokku pööramise ja painutuse küljele. Aseta käed uuesti kuklale. Pööra nii kaugele paremale kui saad ning painuta samale küljele. Korda vasakule poole.

Ükski harjutus ei tohiks põhjustada valu! Vajadusel pöördu individuaalse kava koostamiseks füsioterapeudi vastuvõtule. Füsioterapeut hindab lihastasakaalu ja liikuvuse ulatust nii lülisambas kui teistes seotud liigestes ja lihastes ning vastavalt vajadusele aitab jõu-, liikuvus- ja venitus-harjutuste ning pehmekoe massaažiga olukorda parandada.

Harjutused rindkere liikuvuse parandamiseks on olulised spordialadel, mis nõuavad rindkere head elastsust – näiteks golf, tennis, ujumine.

Kindlasti peaks rindkere liikuvuse parandamisele tähelepanu pöörama kõik sundasendis töötavad ja sportivad inimesed, kes on oma asendi tõttu vigastustele ja rühihäire kujunemisele vastuvõtlikud.



Seljavalude leevendamiseks väldi sundasendeid ning pööra tähelepanu liikumisele

Viimastel aastatel on füsioteraapias ja töötervishoius üheks populaarsemaks teemaks kujunenud seljavalud ja nende seos kehatüvega. Nimelt süüdistatakse enamiku seljavalude korral nõrku kehatüve- ja süvalihaseid. Kuid kas on mõistlik neid lihaseid treenida lootuses seljavalusid leevendada? Kuidas üldse valusid ennetada ning mida pidada silmas, kui selg juba valutab?



Martin
Argus

füsioterapeut

Kui mõelda bioloogiatunnist tuttava skeleti peale, siis meenub, et kehatüvi kulgeb rinnaku lõpust vaagna põhjani. Võttes arvesse lihaseid, on meie kehatüvele ülvalt piiriks peamine hingamislihas diafragma, alt vaagnapõhjelihased, eest kõhulihased ja tagant piiravad lülisammas, alaselja lihased ja tugev sidekoeline kiht ehk

torakolumbaalfastsia. Kehatüvel on mitmeid ülesandeid, millest peamised on kaitsta kõhuõõnes paiknevaid siseelundeid, aidata kaasa hingamisele ja – mis meie igapäevatoimingute puhul peamine – meid kõikvõimalikel tegevustel püstise ja stabiilse hoida. Kehatüvelihaseid, mis eelnevalt mainitud piirkonda jää-

vad, on väga palju. Need lihased võimaldavad meie lülisambal eri suundades liikuda ja lubavad meil end painutada, sirutada, pöörata ja külgedele kallutada. Samuti on lülisamba lülide vahel väikesed lihased, mida nimetatakse rahvakeeles süvalihasteks. Süvalihaseid peetakse selja stabiilsuse peamiseks tagajateks.

Parim istumisasend on vahelduv asend.



Allikas: www.glazenkast.com

Pinges lihas peab saama puhkust

Alaseljavaludega seostatakse enim lihaseid, mis vastutavad alaselja stabiilsuse eest, aga samuti puusapainutaja lihast, mis algab alaselja lülidelt ja kinnitub reieluu peale. Puusapainutajalihas põhjustab ennekõike probleemi istuva töö- ja eluviisiga inimestele. Kui inimene suurema osa päevast istub, kipub see lihas lühenema ja hakkab see tõttu alaseljas pingeid põhjustama.

Sageli on seljavalude põhjuseks peetud kehatüve- ja süvalihaste nõrkust. Tegelikuses võib ka kõige tugevamate lihastega inimesel selg ikkagi valutada. Lihaste nõrkus on tihtipeale tekkinud hoopis valu tagajärjel – inimene ei taha end valu tõttu liigutada, mistõttu lihased ei saa oma jõu säilitamiseks vajalikku koormust. Valu ja ebamugavustunne seljas võivad muuhulgas tuleneda ka selja väsimusest. Väsimusest tingitud valu vähendamiseks on kõige parem

abiline puhkus – kui mingi asend hakkab ajapikku seljale ebamugavaks muutuma, tuleb asendit vahetada selliselt, et pinges olnud lihas saaks puhata. Seejärel tuleb mõelda, kuidas edaspidi sündasendeid vältida, asendeid tihedamini vahetada ning kas on võimalik vahepeal liikuda. Alles pärast seda võiks hakata mõtlema spetsiaalsetele harjutustele, mille abil selga vastupidavamaks treenida.

Enne lihastreeninguga alustamist peab valust vabanema

Kui on soov alaselja valu vähendamiseks harjutusi teha, tuleb esmalt kindlasti meeles pidada, et akuutse valu korral on selle piirkonna lihaste jõuharjutused vastunäidustatud. Enne lihastreeninguga alustamist peab valust vabanema. Vastasel juhul on tõenäoline, et treening hoopis ärritab valutavat piirkonda ning selle tagajärjel valu suureneb ja parnemine võtab veelgi kauem aega. Kuna iga inimene on erinev ja igal valul võib olla erinev põhjus, ei tasu usaldada üldiseid harjutuskavasid. Pigem tuleks lasta oma seisundit hinnata füsioterapeudil, kes oskab vajadusel soovitada õigeid individuaalseid harjutusi.

Pallil istumine paneb tihemini asendeid vahetama

Tööl olles võib tihti tekkida küsimus, kas istuda kontoritoolil,

suurel pallil või hoopis pallitoolil. Ebatasasel pinnal istumist on soovitatud kehatüvelihaste aktiivsiooni parandamiseks. Tänapäevased uuringud seda teooriat siiski ei toeta. On vaid leitud, et pallil istudes kulutab inimene energiat pisut rohkem, kuid ka see vahe on tavalisel toolil istumisega minimaalne. Kuna ebatasasel pinnal pole alati kõige mugavam istuda, tuletab pallil istumine aeg-ajalt meelde, et peaks end liigutama. Seejuures kipub ebamugavusega tihti ka tähelepanu hajuma ja tööle keskendumine kannatab. Seega tuleks igaühel enne läbi mõelda, kas ta suudab pallil või muul ebatasasel pinnal istudes tööle tähelepanu koondata või mitte. Loomulikult võib istuda vaheldumisi toolil ja pallil.

Selleks, et ebamugavustunnet või valu seljas vältida, tuleb oma liikumisharjumused hoida mitmekülgsed. See ei hõlma pelgalt treeningut või pallil istumist. Aitab ka see, kui pidada meeles, et pikemat aega istudes võiks vahepeal

lihtsalt selga liigutada: end nii sirutada, painutada, pöörata kui ka külgedele kallutada.

Iga valu põhjus tuleb kindlaks teha

Õige istumisasend ei tähenda alati sirge seljaga istumist – pika-peale hakkab ka sedasi ebamugav ja selg väsib. Seega on parim istumisasend vahelduv asend. Samuti tasuks mõelda, kas on võimalik vahepeal seista või natukene kõndida.

Seljaprobleemide ennetamiseks võiks lisada oma harjumustesse mõned venitused ja kehatüvelihaseid tugevdavad harjutused. Kehatüvelihaste treenimine on oluline ka vigastustest taastumisel. Kuna igal valul on põhjus, tasuks see enne perearsti abiga kindlaks teha. Vajaduse korral suunab perearst patsiendi edasi füsioterapeudi vastuvõtule. Enamiku seljavalude raviks piisabki füsioterapeudilt saadud nõuanne- test ja harjutustest.

Kuna ebatasasel pinnal pole alati kõige mugavam istuda, tuletab pallil istumine aeg-ajalt meelde, et peaks end liigutama.

Vereanalüüsid tervise eest kõnelema

Organismi tervislikku seisundit tuleks ka kaebuste puudumisele vaatamata 1-2 aasta tagant kontrollida, sest nii on võimalik potentsiaalsetele tekkivatele terviseriketele varakult jälile saada. Kuid verepõhiselt on võimalik kontrollida tuhandeid erinevaid näitajaid - millised võtta, millised jätta?

Annika Jürimäe

synlab Eesti laborispetsialist

Selleks, et ka tavainimene suudaks keerulises analüüside rägastikus orienteeruda, on laboriarstid koostöös pere- ning eriarstidega kokku seadnud hulga erinevaid analüüside pakette. Laboris pakutakse nii üldist tervislikku seisundit hindavaid pakette kui ka organismi spetsiifilisemate küsimustega tegelevaid paneele.

13 analüüsist koosnev synlab Eesti Terviseriski pakett

Järgnevalt kirjeldatakse 13 analüüsist koosneva synlab Eesti Terviseriski paketi sisu. Nimetatud 13 analüüsi annavad ülevaate immuunsüsteemi vastupanuvõimest, ainevahetuses osalevate

organite seisundist ning põhivitaamiinide ja mineraalide varudest. Lisaks saab nende analüüside põhjal hinnata erinevaid terviseprobleeme – infektsioone, põletikku, aneemiat (kehvveresust), lipiidide või süsivesikute ainevahetushäireid (nt suhkruhaigust) ning ühtlasi on see abiks ka reumatoidartriidi tuvastamisel.

Hemogramm ehk nn verepilt on kõige levinum vereanalüüs, mis näitab vere hemoglobiini ning erinevate vererakkude sisaldust. Selle abil saab hinnata vere hapniku transpordivõimet ning diagnoosida aneemiat, infektsioone ja põletikku. **C-reaktiivne valk** on põletikumarker, mida sünteesitakse maksas. Nii hemogrammi kui ka C-reaktiivset valku saab kasutada reumatoidartriidi diagnoosimiseks.

Glükoosi (veresuhkrut) ja glükohemoglobiini (glükoosi keskmist väärtust proovivõtule eelneva 6 kuni 8 nädala jooksul) määratakse diabeedi diagnoosimiseks. Glükoosi kõrged väärtused veres viitavad suhkruhaigusele, madalad väärtused võivad esineda juhul kui toiduga saadud süsivesikute kogus ei ole füüsilisele koormusele piisav. Glükohemoglobiini abil jälgitakse diabeedi haiguskulu ning hinnatakse, kas inimesel on kõrge risk diabeedi tekkeks.

Maksa seisundit peegeldab analüüs nimega **alaniini aminotransferaas**. Selle näitaja kõrvalekalle normaalsest võib olla tingitud maksahaigustest, ülekaalulisusest, alkoholismist, teatud ravimite tarvitamisest, aga ka tõsiste põletuste, skeletilihaste kahjustuse ja tugeva füüsilise koormuse korral. **Kreatiniin** seerumis aitab hinnata neerude töö intensiivsust ja neerukahjustusi. **Kilpnääret stimuleeriva hormooni (TSH)** sisalduse määramine sobib hästi kilpnäärmehaiguste uuringuks.

Meie organismi lipiidide (**kolesterooli, HDL-kolesterooli, LDL-kolesterooli** ning **triglütseriidide**) tasakaalus esinevad võivad põhjustada mitmesuguste haiguste, eelkõige südame-veresoonkonna haiguste väljakujunemist. **Ferriitiin** näitab organismi rauavarusid ja aitab hinnata aneemia ehk kehveresuse riske. Normaalne **D-vitamiini** tase on oluline luude ja hammaste arenguks, aga ka lihassoorituse ja vastupanuvõime sobivaks toimimiseks.

Vereanalüüsid ja reumatoidartriit

Reumatoidartriidi diagnoosimise esmaseks uuringuks on vereanalüüs. Haiguse korral näitab vereanalüüs eelpool loetletud põletiknäitajate (osa hemogrammi komponentide, C-reaktiivse valgu) ning lisaks **erütrotsüütide settimise reaktsioon** tõusu ja veres esinevad **streptokokkide vastased antikehad**. Reumatoidfaktor on antikeha, mis reumatoidartriidi puhul väga sageli esineb, kuid selle olemasolu veres ei tõesta tingimata reumatoidartriiti, kuna seda esineb ka paljude teiste haiguste puhul ja ka tervetel inimestel, eriti vanemas eas.

Reumatoidfaktori hulk veres ei näita haiguse aktiivsust ning selle korduv määramine pole üldiselt vajalik. Reumatoidartriidi puhul kontrollitakse analüüse, mis väljendavad maksa ja neerude (alaniini aminotransferaasi ja kreatiniini) funktsiooni. Lisaks on diagnoosimisel oluline hinnata

Analüüse on soovitatav teha iga 1-3 aasta tagant ja seda olenevalt inimese vanusest, teiste riskitegutite olemasolust ning analüüside tulemustest.

SINU TERVIS, SINU OTSUS.

TERVISEPAKETID
LABORIST

SINU

- ✓ TERVISE ÜLDINE SEISUND
- ✓ LAPSE TERVIS
- ✓ SÜDAME TERVIS
- ✓ VITAMIINIDE JA MINERAALIDE TASE
- ✓ KÕHUPROBLEEMIDE PÕHJUSED

IKKALG OI
KASU TERVISLIK
SEISUND?

Illustration of a female doctor with glasses and a stethoscope.

Icons: a red circle with a white drop, a blue circle with a white 'U' symbol, and a black circle with a white document icon.

tsüklilise tsitrulleeritud valgu vastaste antikehade olemasolu, mis on reumatoidartriidile üsnagi ainuomane. Koos reumatoidfaktoriga on see analüüs väga oluline reumatoidartriidi äratundmiseks varase artriidi faasis. Laborianalüüsid on üks võimalus hinnata

oma tervislikku seisundit või haiguste tekkimise riski. Analüüse on soovitatav teha iga 1-3 aasta tagant ja seda olenevalt inimese vanusest, teiste riskitegurite olemasolust ning analüüside tulemustest. Laborianalüüse on võimalik ise tellida minu.synlab.

ee lehelt ja alternatiivina võib külastada synlab Eesti laboreid üle Eesti. Vereanalüüsid on vaid üheks tööriistaks tervise testimiseks. Need ei garanteeri kõikide terviseprobleemide puudumist ning ei asenda häid suhteid oma pere- või eriarstiga.

Reumatoidartriidi puhul kontrollitakse analüüse, mis väljendavad maksa ja neeruda funktsiooni.

Lugeja küsimustele vastab reumaõde Kersti Ossaar



Kersti
Ossaar

reumaõde

Missuguseid reumatoidartriidiga haigete taastusravi protseduure kompenseerib praegu Eesti Haigekassa?

Protseduuridest kompenseerib Eesti Haigekassa külmatünni. Taastusravi arsti poolt määratud ravist kompenseerib Haigekassa füsioteraapia ja elektriravi, vannid on aga tasulised. Statsionaarses ravis on omaosalus 10-päevasel ravil natuke alla 11 euro päev. Selles sisaldub kindlasti rohkem protseduure kui ambulatoorses taastusravis.

Kas neerupuudulikkus võib samuti reumatoidartriidiga seotud olla?

Neerupuudulikkus võib reumatoidartriidiga seotud olla küll. Amüloidoos on pikaajalise aktiivse põletiku tagajärg, mille korral põletikuvalk amüloid ladestub neerudesse ning teistesse elunditesse ja kudedesse. Neerupuudulikkus on amüloidoosi sage, aga seda on võimalik õige raviga siiski ära hoida.

Millised tüsistused võivad kaasneda reumatoidartriidi, aneemia, luuhõreduse ja südamehaigustega?

Aneemia ja luuhõrenemine tekivad pikka aega kestnud reumatoidartriidi korral. Lisaks võib tekkida lihaste kõhetumine ning samuti võib langeda vere hemoglobiinisisaldus. Reumaga võivad kaasneda ka reumaatilised südamehaigused ehk südameklapirikked.

Kas unehäireid (uinumisraskused ja liiga varane ärkamine) võib samuti reumatoidartriidiga seostada? Missugused oleksid sellisel juhul soovitusel?

Reumatoidartriit kui haigus ei tekita unehäireid, kuid sellega kaasnevad liigesvalud võivad und häirida küll. Kõigepealt tuleb valu kontrolli alla saada: kasutada valuravimit enne magama jäämist või võtta pikatoimelist valuvaigistit, et valu öist puhkust ei häiriks. Samuti võib lahendust leida õhtusest jalutuskäigust, rahustava muusika kuulamisest, soojavee protseduuridest, meesaia söömisest klaasi piimaga jms. Kui nendest vahenditest siiski abi ei saa ja inimene tunneb ennast väsinuna, siis võiks mõnda aega tarvitada kerget rahustit või uinutit. Magamatus on organismile kahjulikum kui kerge rahusti või lühiaegselt tarbitud uinuti.

Missuguseid abivahendeid võiks reumatoidartriidiga haige kasutada liigesliikuvuse ja lihasjõu taastamiseks?

Kas veloergomeeter sobib?

Reumatoidartriidiga haigele sobib veloergomeeter ehk paigalsõitev jalgratas väga hästi. Samuti on liigestele väga meeltemööda ujumine ja vesivõimlemine. Võimlemist võib liigeshaigetele lausa kohustuslikuks pidada. Oluline on hoida lihased toonuses ja säilitada liigeste funktsioon. Selleks võiks osaleda mõnes võimlemisrühmas, kus spetsialist näitab harjutuste õiget sooritust ja hiljem saab neid kodus jätkata. Kuid hea enesetunde saamiseks võiks ka rühmas koos käia – seltsis segasem!

Missuguseid liigesevalu salve soovitatakse? Apteekides on valik väga lai ja otsustamine jäetakse ikkagi patsiendile.

Salvidega on tõesti nii, et iga inimene peab endale sobiva leidma. Soovitusi võib anda nii palju, et paistes ja põletikus liigesele soojendav salv ei sobi, vaid kindlasti tuleks kasutada jahutavat salvi. Kui liiges valutab, siis peaks kasutama valuvastast salvi. Omast kogemusest tean, et inimestele on meeldinud KAPSIKAM, DICLAC, VOLTAREN. Paistes, põletikulisele, punetavale liigesele soovitatakse teha kas viinaga või lahjendatud äädikaga kompressi. Viimase jaoks tuleks äädikas lahjendada nii nagu süldi peale kasutate – marlilapp märjaks teha, asetada liigesele, panna sinna peale kile ja kõige peale soe rätik ning hoida seda öö läbi peal. Kui hommikul on nahk äädikast ikka punane, tuleks teha veel lahjem äädikas. Kindlasti teha kompressi 7-10 päeva järjest.

Teaduslik läbimurre reumatoidartriidi diagnoosimisel

Tänu University College Dublini teadlastele on tulevikus võimalik reumatoidartriidi varasem diagnoosimine. Ülikooli teadlased leidsid töö käigus valgu C5orf30, mis reguleerib reumatoidartriidi poolt kahjustatavat kude.

Tõlkis: Jonas Grauberg

Eesti Reumaliidu turundusjuht

Antud markeri abil on võimalik jõuda varem jälile raskematele reumatoidartriidi juhtumitele. See annab arstidele omakorda võimaluse alustada kohe personaalse ja agressiivsema raviga, mis hoiaks ära haiguse poolt tekitatava kahju patsiendi liigestele.

Siiski peab tõdema, et hetkel pole haiguse vastu konkreetset ravi, kuid uusi efektiivseid ravimeid, mis suudavad haigust kontrolli all hoida ning mis takistavad liigeste

deformeerumist, on turule tulemas aina rohkem. Mis kõige olulisem, ravi muutub ka järk-järgult kättesaadavamaks.

Reumatoidartriit on kõige sagedasem põletikuline artriit, mida põeb ligikaudu 1% tervest elanikkonnast. 30% haigetest on töövõimetud pärast kümne aasta pikkust haigusperioodi. Kõige keerulisem antud haiguse puhul ongi selle varajane diagnoosimine. Kui inimesel diagnoositaks haigus vara-

jases staadiumis, oleks võimalus märkimisväärselt vähendada artriidi poolt tekitatavat kahju.

lirimaa Reumaliidu tegevjuhi John Churchi sõnul on olukord võrreldes 30 aastaga õnneks paranenud. Tõllal võis näha reumatoloogide uste taga inimesi suuremas osas ratastoolis, täna käivad paljud inimesed arsti juures omal jalal.

Allikas: irishtimes.com

Muusikast ja muusikateraapiast

Millist rolli mängib Sinu elus muusika? Kas kuulud nende hulka, kelle hommikune käimatõmbaja on mõni reibas muusikapala? Ehk ammutad päevaenergiat pigem loodushelidest? Või hoopis täheldades vaikuse häält?



Moonika
King

MTÜ Minu Tasakaal,
www.minutasakaal.ee

Helen
Kiis

MTÜ Minu Tasakaal,
www.minutasakaal.ee



Muusika on meie ümber ning saadab meid kõikjal ja kõikjale. Sageli märkamatu, sageli endale tähelepanu haarates. Muusika mõju inimestele on väga individuaalne. Erinevates kohtades ja oludes võib ta mõjuda isemoodi, nii positiivselt kui negatiivselt, aga üks on kindel – ta puudutab ühel või teisel viisil me hinge.

Vahel tekitab muusika tugevaid emotsioone ja äratab üles unustusehõlma vajunud mälestusi, vahel avab südame ja võib viia

lausa ekstaasi. Mõnikord aga tunned, kuidas helid Sind rahustavad, juhatavad vaikusesse, siin-ja-praegu olemisse. Helide ja rütmide maailm võib aidata leida endas jõuvarusid, aga ka näiteks teravdada kõrva elurütmide paremaks tunnetamiseks.

Ühele müra, teisele ergutus

Muusika võib elu väga mitmel moel rikastada. Ehk oled isegi märganud, kuidas muusika kuu-

lamisel tekivad mitmesugused kujutluspildid, fantaasia hakkab tööle ja keha reageerib muusika rütmidele jala või peaga kaasa nõksutades. Muusika vibratsioonid ei pruugi aga kõigile meeldivad olla. Mis on ühele meelepärane ja ergutav muusika, näiteks raskem rokk, võib teisele tunduda mürana ja olla suisa füüsiliselt vastuvõetamatu. Muusikamaitset mõjuvad kindlasti ka sõpruskond ja üldine eluvaade. See pole püsiv eelistus, vaid muutub ajas ja oludes koos meie endiga.



Allikas: 1wallpaper.net

Muusika on inimese heaolu, eneseväljenduse, loovuse ja tervise teenistuses olnud erinevates kultuurides aegade algusest. Muusika ravivat jõudu ja ravitoimeid on kasutatud nii vanades kõrgkultuurides (Hiina, India, Egiptus, Kreeka) kui ka loodusrahvaste seas nii hingehädade kui füüsiliste haiguste tervistamiseks. Muusikast jõu, tasakaalu ja vitamiinilaksu

ammutamiseks saab igaüks ise palju ära teha, kuid tänapäeval saavad meile abistava käe ulatada ka muusikaterapeudid.

Muusika pakub turvalist mitesõnalist väljendusvõimalust

Muusikaterapia on kindlat tüüpi loovteraapia ja kuulub seega

kunstiteraapia valdkonda. Selle teraapiaprotsessi käigus kasutab muusikaterapeut muusikat ja muusika elemente, et aidata inimesel paraneda haigusest või häirest, et avastada varjatud varusid ja võimalusi tervise taastamiseks või säilitamiseks. See on teraapiline suhe, milles osalevad kolm osapoolt: klient (või ka mitu klienti), terapeut ja muusi-

Mis on ühele meelepärane ja ergutav muusika, näiteks raskem rokk, võib teisele tunduda mürana ja olla suisa füüsiliselt vastuvõetamatu.

ka. Muusikainstrumentideks võib valida nii tavapille, aga ka elavaid pille ehk keha ja häält. Nii pakub muusika turvalisi mittesõnalisi väljendusavaldumisi neile, kelle jaoks sõnaline väljendus võib olla teatud põhjustel keeruline. Tavasuhetlemist asendab sel juhul edukalt muusika – suhtlemine ja eneseväljendus leiavadki aset muusika näol.

Selleks, et muusikateraapiast tuge saada, ei ole vaja olla muusik ega muusikaliselt haritud. Selleks ei ole vaja ei muusikalist kuulmist ega rütmitunnet. Vaja on vaid avatud meelt, valmisolekut katsetada ja anda endale võimalus. Muusika mõjutab inimest tervikuna – me keha, tundeid, mõtteid, aga ka käitumist. Selleks, et muusikale reageerida või sellest kasu saada, ei pea tingimata muusikast midagi teadma. Endale saame head teha enne kõike sellega, et kuulame valitud muusikat avatult ja tähelepanelikult. Ehk oleks nüüd sobiv hetk võtta endale natuke aega, et mõtiskleda selle üle, milline on Sinu muusika – mis Sind rõõmsaks teeb ja rahustab. Edasi tuleb hoolitseda selle eest, et õige muusika Sind õigetel hetkedel saadaks.

Siin Sulle ka kolm lihtsat harjutust oma muusika leidmiseks.

Harjutus 1:

Püüa meenutada mõnd situatsiooni, mil panid muusika mängima. Milline oli CD-mängija või raadio? Milline olustik Sind ümbritses? Millist muusikat kuulasid? Mis põhjusel Sa muusika mängima panid? Kuidas see Sulle mõjus?

Harjutus 2:

Kata kätega oma kõrvad ja kuulama oma „kehamuusikat“. Mida sa kuuled? Vereringe kohinat, südametuksete rütmivõi midagi muud? Pane käsi oma pulsile, tunnetada seda ja koputa teise käega lauale – nii oledki leidnud oma „südamemuusika“. See on muusika, mida sa kannad kogu aeg endaga kaasas.

Harjutus 3:

Loe esmalt harjutuse kirjeldus lõpuni läbi ning alles siis hakka juhtnööride järgi tegutsema. Võta üks rahulik ja Sulle meelepärane muusikapala ja häälestu kuulamiseks. Juhi oma tähelepanu hingamisele ja jälgi seda paar minutit. Võid asetada käed kõhule, et hingamist veelgi paremini tun-

netada. Kuulata korraks ka seda, millised helid on Sind ümbritsevas ruumis. Nüüd pane muusika mängima. Kuula ja lase kujutuspiltidel esile tulla just nii nagu nad tulla tahavad. Luba ka oma tunnetel nende kujutluste juures vabalt väljenduda just nii nagu nad tulevad. Kuula muusikat, kujutle, tunne. Kui muusikapala on läbi saanud, tule aeglaselt kujutlustemaailmast oma tuppa tagasi, võta paber ja pane kirja olulisim, mida äsja kogesid. Kirjuta üles need ajad, mis sulle meenusid: kohad, maastikud? , tegelased. Mis tunded Sinu tekkisid? Võid ka tunded paberile kanda. Kuidas Sa end pärast harjutust tunned? Mis oli selle kogemuse juures Sulle oluline?

Lõdvestumiseks:

Leia rahulik ja meeldiv muusika ning selline asend, kus saad kõige paremini lõdvestuda. Lõdvestumiseks on parim lamada tekki all hämaras ruumis, kus on vähe välisärritajaid. Soovitav on sulgeda silmad ning lõdvestuda 15-20 minutit. Kuula muusikat ja lõdvestu täielikult.

End muusikaga aitamiseks usalda alati oma sisetunnet!

Muusika pakub turvalisi mittesõnalisi väljendusavaldumisi neile, kelle jaoks võib sõnaline väljendus olla teatud põhjustel keeruline.

Soojendav õlisegu külmatunde vähendamiseks

Kristel
Kolberg

retseptide autor



Vaja läheb:

- Musta pipra eeterlik õli
- Baasõli (näiteks mandliõli, viinamarjaseemneõli või kookosõli)

Sega omavahel 1-2 tilka musta pipra eeterlikku õli 5ml baasõli kohta. Külmatunde leevendamiseks on hea masseerida õlisegu seljale ning jalgadele. Nii stimuleerite vereringet ning eeterliku õli omadused saavad tööle hakata. Lisaks soojatundele väheneb ka lihaspinge. Segu on eriti hea peale pikka aega õues olemist, füüsilist tegutsemist.

NB! Eeterlikke õlised tuleb tarvitada mõõdukalt. Erinevatel eeterlikel õlidel on erinevad vastunäidustused. Musta pipra eeterlikku õli tuleb vältida raseduse ja rinnaga toitmise ajal, neeruhaiguste puhul ja hormoopaatiliste ravimite tarvitamise ajal. Võib põhjustada nahaärritust. Kui nahk kipub väga tundlik olema, siis on soovitatav testida õlisegu esialgu väikesel alal nahal.

Kindlasti tuleks veenduda, et tegemist oleks eeterliku õliga, mitte aroomõliga või aroomiõliga. Esiimesel juhul on tegemist loodusliku, teisel juhul sünteetilise õliga. Eeterliku õli pudelikese peal on märgitud ka ladina keelne nimetus.

Kanarbiku-piparmündi tee

Vaja läheb:

- 1 lühem kanarbiku vars või pool pikemast (koos õieosaga)
- 2-3 piparmündi lehte

Komponendid võivad olla nii värskel kui ka kuivatatud kujul

Pane taimed teetassi ning kalla peale kuum, kuid mitte keev vesi ning lasse tõmmata 5-7 minutit. Kanarbik on suure vastupidavusvõimega tõeline väetaim ning suve lõpul/sügise alguses on teda mõ-

nusa jalutuskäigu kõrvalt hea korjata. Kõige tavalisemalt leiab kanarbikku männimetsast, liivastelt aladelt, kuid leiukohti on ka mujal. See tee mõjub rahustavalt ning erinevaid põletikke ja happelisust

pärssivalt. Ka närvilisuse ja unetuse korral saab selle tee regulaarsel tarvitamisel leevendust. Sobib hästi öhtuseks teeks.



Liikmesühingute kontaktandmed

Eesti Osteoporoosihaigete Liit

Kontaktisik: Tiiu Alas

Telefon: +372 569 526 02

E-post: ostoporoos@gmail.com

Koduleht: www.osteoporoos.ee

Eesti Reumaliidu Pärnu Reumaosakond

Kontaktisik: Kersti Ossaar

Telefon: +372 566 920 80

E-post: kersti.ossaar@gmail.com

Kohila Reumaühing

Kontaktisik: Anu Teske

Telefon: +372 555 67 141

E-post: kohilareuma@gmail.com

Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reumahaigete Ühing

Kontaktisik: Airi Kalm

Telefon: +372 534 415 98

E-post: airi.kalm@mail.ee

Liigesehaigete Laste Ühing

Kontaktisik: Galina Kreintzberg

Telefon: +372 555 671 45

E-post: galina@reumaliit.ee

Koduleht: www.rhlny.ee

Facebook: Liigesehaigete Laste Ühing

Põlva Reumaühing

Kontaktisik: Aime Räsä

Telefon: +372 585 28 750

E-post: aime.rassa@gmail.com

Saaremaa Reumaühing

Kontaktisik: Ene Pöldemaa

Telefon: +372 529 44 77

E-post: saarereuma@gmail.com

Tartu Reumaühing

Kontaktisik: Hele Lemetti

Telefon: +372 555 671 43

E-post: hele@reumaliit.ee

Koduleht: miksike.ee/users/TartuReuma//index.htm

Valgamaa Reumaliit

Kontaktisik: Raely Viirsalu

Telefon: +372 503 17 91

E-post: raely.viirsalu@mail.ee

Viljandi Reumaliit

Kontaktisik: Hiie Silm

Telefon: +372 555 268 82

E-post: hiiesilm@hotmail.ee

Võrumaa Reumahaigete Ühing

Kontaktisik: Elle Pohlak

Telefon: +372 556 951 79

E-post: vorureuma@gmail.com

ReumaKiri läbi aastate



◆	Ajakiri	Vend	English phonetic alphabet	Ohtlik	South	◆	Noot	Uimasti									
Müнди esikülg						Sine loco											
VASTUS					... vitalis (elujõud, ladinä k.) VASTUS jätkub												
USA osariik							Deuteerium										
Kaks-, kaksis-			Krõmpsлуу					"Õnne 13" tegelane ... Prillop	Ülevaatic andmete esitus	◆	Tsaari kinnisvara	Vesinik	...neljapäev (vana kuu viimane neljapäev)	2 x täht			
Eesti ...-Tervise Sihtasutus		Mimeosoline muusikateos								Tore, suursugune							
Mängukaart		Eeskuju, mudel				Nurga ja kaare mõõtühik						American Express					
Purjelaeva osa					VASTUS jätkub												Sekund
Isamaaliit			Tõnn					Eeltingimus									
Äsja			Liiter														
						... Aviv				Rooma 50							
																	EESTI RAHVA RISTSÕNAD RISTIK

Kõigi nende vahel, kes saavad meile ristsõna lahenduse, loosime välja Eesti Reumaliidu logoga kruusi. Vastuseid ootame aadressil Toompuiestee 10, Tal-

linn või kadi@reumaliit.ee märksõnaga „Ristsõna“ 30. jaanuarini 2016. a Võitja nime teeme teatavaks Eesti Reuaidu koduleheküljel www.reumaliit.ee

Kontakt

Eesti Reumaliit

Toompuiestee 10, Tallinn 10137

E-post: info@reumaliit.ee

Tel: +372 534 355 01

Koduleht: www.reumaliit.ee

Kadi Hainas

ReumaKirja peatoimetaja

kadi@reumaliit.ee

Tel: +372 51 993 966

Kujundus:

PR Disain

Britta Roman

Keelekorrektuur:

Maret Kaska

Trükk: Joon OÜ

Tiraaž: 600