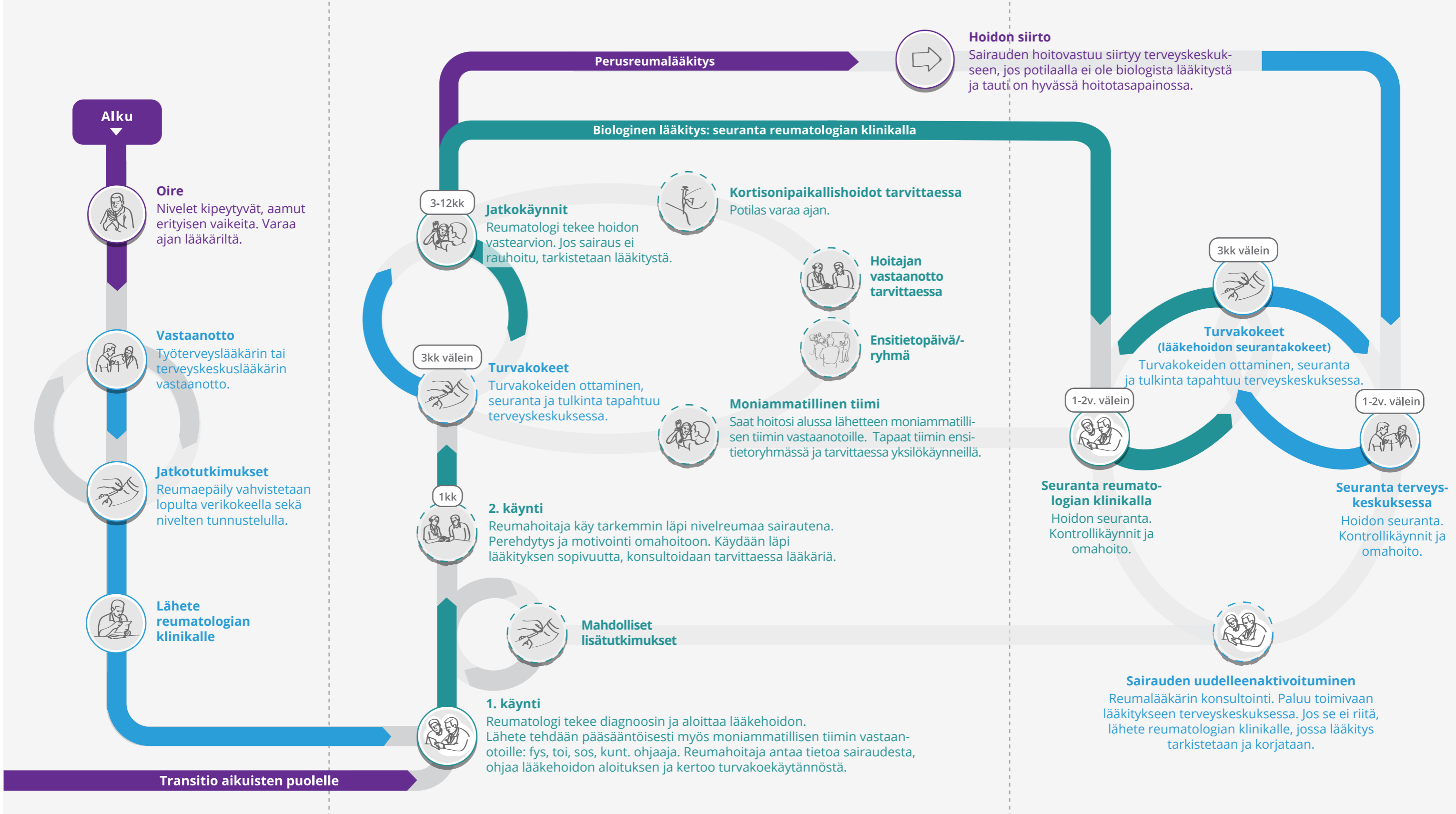


Epäily

Hoidon aloitus / Sairauden aktiivivaihe

Seuranta / Hoito tasapainossa





HUS nivelreumapotilaan polku

Oire

Nivelet kipeytyvät, aamut erityisen vaikeita.

Varaa aika lääkärin vastaanotolta, jos sinulla on seuraavia oireita:

- 1** Nivel tai nivelet ovat turvoksissa ja kankeita etenkin aamuisin.
- 2** Nivelet aristavat, eikä arkuus johdu tapaturmasta tai vammasta.
- 3** Suvussasi on reumasairauksia.
- 4** Alkuoireisiin kuuluu usein myös yleiskunnon lasku, sairauden tunne ja väsymys.



HUS nivelreumapotilaan polku

Vastaanotto

Työterveyslääkärin tai terveyskeskuslääkärin vastaanotto.

i Huolellisen taustan kartoittamisen ja kliinisen tutkimuksen jälkeen voidaan epäilyn herätessä tehdä nivelkipujen syyn selvittämiseksi laboratoriotutkimuksia. Tarkoituksena on miettiä myös muita syitä niveloireille, mutta nivelreumaa epäiltäessä on keskeistä minimoida hoitoon pääsyn viiveet.

Katso lisätietoja reumapotilaan hoitopolusta ja lähetteen kirjaamisesta HYKS-alueella Terveysportista:

http://www.terveysportti.fi/xmedia/shp/shp01174/HYKS_reumapotilaan_hoitopolku.html

Lähteet ja ohjeita nivelkipuisen potilaan tutkimiseksi Reumatalosta:

- <https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/tietoa/nivelkipu/nivelkivun-syit%C3%A4>
- <https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/tietoa/nivelkipu/nivelkipuisen-potilaan-tutkiminen>
- <https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/tietoa/nivelkipu/milloin-kannattaa-m%C3%A4%C3%A4ritt%C3%A4%C3%A4-veren-reumatekij%C3%B6it%C3%A4>



HUS nivelreumapotilaan polku

Jatkotutkimukset

Reumaepäily vahvistetaan lopulta verikokeella sekä nivelten tunnustelulla.

- 1 Ilman niveltulehdusta ei tule määrittää verikokeilla reumatekijää.
- 2 Jos potilaalla ei ole niveltulehdusta, ei reumatekijää tule määrittää, eikä milloinkaan selkärankareumaa epäiltäessä.
- 3 Reumatekijä todetaan 5 prosentilla suomalaisista ja vain osalla heistä on nivelreuma.

Milloin kannattaa määrittää veren reumatekijöitä:

<https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/tietoa/nivelkipu/milloin-kannattaa-m%C3%A4%C3%A4ritt%C3%A4%C3%A4-veren-reumatekij%C3%B6it%C3%A4>



HUS nivelreumapotilaan polku

Mahdolliset lisätutkimukset

Reumaepäily vahvistetaan lopulta verikokeella sekä nivelten tunnustelulla.

- 1 Joskus ensikäynnillä todetaan tarve lisätutkimuksille, jotta oikea diagnoosi ja hoito saadaan varmasti selville.
- 2 Mahdolliset lisätutkimukset voivat olla esimerkiksi laboratorio- tai kuvantamistutkimuksia.



HUS nivelreumapotilaan polku

1. käynti

Reumatologi tekee diagnoosin ja aloittaa lääkehoidon.

Lähette tehdään pääsääntöisesti myös moniammatillisen tiimin vastaan- otille: fys, toi, sos, kunt. ohjaaja. Reumahoitaja antaa tietoa sairaudesta, ohjaa lääkehoidon aloituksen ja kertoo turvakoekäytännöstä.

- 1** Käy kutsukirjeen mukaisesti ennen vastaanottokäyntiä mahdollisissa laboratorio- ja röntgentutkimuksissa.
- 2** Lääkäri tekee diagnoosin sekä aloittaa lääkehoidon.
Saat lähetteen moniammatillisen tiimin vastaanotolle: fysioterapiaan, toimintaterapiaan, sosiaalityöntekijälle ja kuntoutusohjaajalle.
- 3** Lääkärin jälkeen tapaat hoitajan, joka antaa lisätietoa sairaudesta, ohjaa lääkehoidon aloituksen ja kertoo turvakoekäytännöstä. Käytännössä turvakoeket tehdään omalla terveysasemalla tai työterveyshuollossa.
- 4** Hoitaja ohjaa sinua toimittamaan B-todistuksen erityiskorvattavista lääkkeistä Kelaan.

Tutustu Reumatalon Tietoa-osioon:

<https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/tietoa>



HUS nivelreumapotilaan polku

2. käynti

Reumahoitaja käy tarkemmin läpi nivelreumaa sairautena. Pehdytys ja motivointi omahoitoon. Käydään läpi lääkityksen sopivuutta ja tarvittaessa mieleen heränneitä kysymyksiä.

Kanssasi keskustellaan seuraavista aiheista:

- 1 Voinnistasi ja mahdollisista kysymyksistäsi
- 2 Kerrataan antireumaattinen lääkitys, kortisonin- ja kipulääkkeiden käyttö
- 3 Kysytään turvakokeiden sujumisesta
- 4 Keskustellaan infektioiden hoidosta, osteoporoosin ehkäisystä, kalsiumin ja D-vit. saannista ja suosituksista, osteoporoosista, ravinnosta ja painonhallinnasta, päihteistä, tupakoinnista, jalkojen hoidosta, suunterveydestä, silmäterveydestä, sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisystä ja rokotuksista.
- 5 Tarkistetaan, että olet toimittanut B-todistuksen Kelaan
- 6 Tarkistetaan, että olet ottanut yhteyttä tiimiohjauksen erityistyöntekijöihin eli muuhun [moniammatilliseen tiimiin](#).



Lisätietoa reumasairauksista löydät:

- www.reumaliitto.fi
- www.reumatalo.fi ja www.terveyskyla.fi
- www.psori.fi
- www.harvinainenreuma.fi



HUS nivelreumapotilaan polku

Ensietopäivä/-ryhmä

i

Ensietopäivä

[Kuntoutusohjaaja](#) järjestää vuosittain useampia ensietopäiviä, joissa saat lisätietoa sairaudestasi. Ensietopäivässä luennoivat lääkäri, sairaanhoitaja ja ravitsemusterapeutti. Ensietopäivät järjestetään virka-aikaan ja mukaan voi ottaa yhden läheisen.

Ensietoryhmä

Fysioterapeutti, toimintaterapeutti, kuntoutusohjaaja ja sosiaalityöntekijä ohjaavat potilaita pienryhmissä, joita järjestetään useita joka vuosi (noin joka toinen viikko). Näissä pienryhmissä potilaat saavat tietoa sairaudesta, liikkumisesta, päivittäistoimista, apuvälineasioista, kuntoutuksesta, sosiaaliturvasta jne.



HUS nivelreumapotilaan polku

Turvakokeet (lääkehoidon seurantakokeet)

Turvakokeiden ottaminen, seuranta ja tulkinta tapahtuu terveyskeskuksessa.

1 Kun sinulle aloitetaan reumalääkitys, saat lääkereseptin ja kirjallisen lääkeohjeen reumatologian klinikalta. Useimpia reumalääkkeitä käytettäessä on lääkkeen turvallisuutta seurattava säännöllisin verinäyttein. Turvakoeseuranta tapahtuu omassa terveyskeskuksessa.

2 Ole yhteydessä mahdollisimman pian lääkityksen aloittamisen jälkeen oman terveyskeskuksenne hoitajaan, joka järjestää turvakokeiden seurannan ja laittaa laboratorio-pyyntö tietokoneelle. Ilmoita terveyskeskuksen hoitajalle myös mikäli lääkitystäsi muutetaan. Turvakokeiden tarve saattaa muuttua lääkitysmuutoksen myötä. Sovi terveyskeskuksen hoitajan kanssa, miten saat turvakokeiden vastaukset.

3 Voit varata laboratorioajat HUSLAB:n sivuilta: <http://www.hus.fi/sairaanhoito/laboratoriot/Sivut/default.aspx>

4 Mikäli turvakokeissa ilmenee poikkeavuuksia, terveysasemanne lääkäri ottaa niihin kantaa. Hän konsultoi tarvittaessa reumatologian klinikan lääkäriä.

5 Lääketurvakokeissa käyminen on erittäin tärkeää, koska verenkuvan- ja maksa-arvomuutokset voivat olla oireettomia mutta silti aiheuttaa ison terveysriskin.



Huom! Myös terveyskeskuksen hoitaja voi konsultoida reumahoitajaa tarvittaessa

Lisätietoa turvaverikokeista sekä viitearvoista:

http://www.terveysportti.fi/xmedia/shp/shp01174/turvakokeet_ja_tulkinta.html



HUS nivelreumapotilaan polku

Jatkokäynnit

Reumatologi tekee hoidon vastearvion. Jos sairaus ei rauhoitu, tarkistetaan lääkitystä.

- 1** Viikko ennen vastaanottoa saat matkapuhelimeesi linkin Omavointi-kaavakkeeseen, johon pääset kirjautumaan verkkopankkitunnuksillasi. Kaavakkeet ovat olennainen osa hoidon seurantaasi. Jos sinulla ei ole verkkopankkitunnuksia, lomakkeet voi täyttää ennen vastaanottoa. Varaa tällöin n. 10 minuuttia lomakkeen täyttämiseen ennen käyntiä poliklinikalle.
- 2** Lääkäri tekee hoidon vastearvion ja tutkii nivelet.
- 3** Mieti ennen käyntä, onko sinulla jotain kysymyksiä ja miten olet voinut viime aikoina.

i Huom! Jos olet loukannut nivelesi, ole ensisijaisesti yhteydessä terveyskeskukseen



HUS nivelreumapotilaan polku

Kortisonipaikallishoidot tarvittaessa

- 1** Nivelten paikalliset kortisonihoidot ovat tehokas tapa rauhoittaa nopeasti yksittäisen nivelen tulehdus missä tahansa sairauden vaiheessa.
- 2** Tulehtuneita niveliä (turvonneita, kuumottavia ja arkoja) voidaan tarvittaessa hoitaa nivelten kortisonipistoksilla lääkärin toimesta. Reumatologian klinikan hoidossa ollessasi voit varata pistoksia varten ajan joko reumapoliklinikan lyhyelle toimenpideajalle (niin sanottu pistospoliklinikka) tai oman terveysaseman lääkärille. Muut kuin reumatologian klinikan hoidossa olevat potilaat varaavat pistosajan aina oman terveysaseman lääkärille.
- 3** Paikallishoitoja voidaan antaa max. 3-4 viikon välein. Ole yhteydessä reumatologian klinikan ajanvaraukseen pistosajan varaamiseksi.



HUS nivelreumapotilaan polku

Hoitajan vastaanotto tarvittaessa

- 1** Voit varata erillisen ajan hoitajan vastaanotolle missä vaiheessa hoitoasi tahansa. Hoitajan kanssa voit kerrata omaan hoitoosi liittyviä asioita ja keskustella sairautesi aiheuttamista tuntemuksista.
- 2** Lääkärin vastaanoton jälkeen sinulla on mahdollisuus tavata hoitaja vastaanottoon liittyvissä asioissa.



HUS nivelreumapotilaan polku

Moniammatillinen tiimi

Saat hoitosi alussa lähetteen moniammatillisen tiimin vastaanotoille. Tapaat tiimin [ensitietoryhmässä](#) ja tarvittaessa yksilökäynneillä.

i

Lähetteet fysioterapiaan ja toimintaterapiaan ovat voimassa vuoden. Sosiaalityöntekijälle, kuntoutusohjaajalle ja hoitajalle voit varata ajan ilman lähetettä. Jos tarvitset lähetettä jossain hoidon vaiheessa, pyydä tarvittaessa uusi lähete lääkäriltäsi. Tutustu tarkemmin tiimin esittelyyn, jotta tiedät missä asioissa voit kääntyä heidän puoleensa.

Hoidostasi vastaavat



Lääkäri



Sairaanhoitaja

Tarvittaessa hoitoasi tukevat



Fysioterapeutti



Toimintaterapeutti



Sosiaalityöntekijä



Kuntoutusohjaaja



HUS nivelreumapotilaan polku

Lääkäri



Hoidostasi vastaa aina reumaan perehtynyt lääkäri, vaikka vastaanotolla sinua voi hoitaa erikoistuva lääkäri. Reumapoliklinikka on reumasairauksiin erikoistunut klinikka, joten hoidamme vain reumasairauttasi. Voit olla yhteydessä terveyskeskuslääkäriisi muissa terveyteesi liittyvissä asioissa.



HUS nivelreumapotilaan polku

Sairaanhoitaja

i Reumatologian erikoisalan moniammatilliseen työryhmään kuuluu myös reumahoitajia. Reumahoitajien tärkein tehtävä on potilaan ohjaaminen ja kohtaaminen. Ohjauksessa korostuvat omahoidon tukeminen ja potilaan voimaantumisen tunteen lisääminen.

Reumahoitajalta saat tietoa sairaudestasi sekä lääkitykseen liittyvistä asioista. Reumahoitaja auttaa ja tukee sinua hoitoon sitoutumisessa sekä antaa tukea arjessa jaksamiseen.



HUS nivelreumapotilaan polku

Fysioterapeutti



Fysioterapeutti on liikunnan asiantuntija, joka ohjaa ja neuvoo sinua sairautta huomioiden suorittamaan arkitoiminnoista ja perusliikumisesta. Fysioterapeutti auttaa sinua löytämään sinulle sopivia liikuntamuotoja ja tarvittaessa ohjaa yksilöllisiä kuntouttavia harjoitteita. Sinun toiminta- ja/tai työkykyäsi voidaan tarvittaessa arvioida ja parantaa eri keinoin kuten harjoittein tai apuvälineratkaisuin.



HUS nivelreumapotilaan polku

Toimintaterapeutti

i

Reumatologian erikoisalan moniammatilliseen työryhmään kuuluu yleensä myös toimintaterapeutteja. Toimintaterapiaan tulevat potilaat sairastavat eri reumasairauksia, mutta suurin toimintaterapiaa tarvitseva ryhmä ovat nivelreumaa sairastavat henkilöt. Potilaat ovat reumasairauden eri vaiheissa ja sairaus on vaikuttanut heihin eri tavoin. Toimintaterapia tapahtuu yksilöllisesti tai ryhmässä.

Toimintaterapeutti tukee sinua ylläpitämään ja parantamaan toimintakykyäsi niin, että selviydyt päivittäisistä toiminnoistasi mahdollisimman omatoimisesti. Sinua voidaan ohjata itsestä huolehtimisen, työn, vapaa-ajan ja levon toiminnoissa. Toimintaterapian lähestymistapa on asiakaslähtöinen. Siihen kuuluu, että ihminen nähdään aktiivisena osallistujana toimintaterapiaprosessissa.

Toimintaterapeutit voivat sovittaa ja valmistaa sinulle tarvittaessa esimerkiksi erilaisia ortooseja (lastoja, tukia) käsiin ja kaularankaan, ohjata sinua niveltensäätössä ja pienapuvälineiden käytössä. Toimintaterapiassa arvioidaan yläraajan toimintaa mm. erilaisilla standardoiduilla testeillä ja mittareilla sekä haastattelemalla ja havainnoimalla.



HUS nivelreumapotilaan polku

Kuntoutusohjaaja



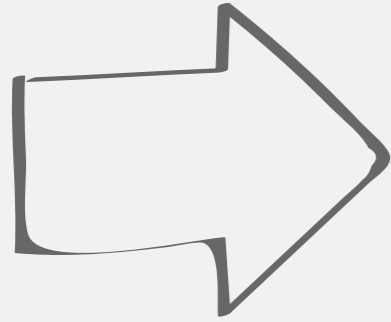
Kuntoutusohjaus on sinun ja läheisesi toimintakykyä ja arkielämää tukevaa toimintaa. Sairaaloissa on kuntoutusohjaajia, jotka voivat auttaa sinua löytämään vertaistukipalveluita ja hyödyntämään liikunta- ja kuntoutusmahdollisuuksia. Kuntoutusohjaaja toimii yhteyshenkilönä sairastuneen henkilön, kodin, sairaalan, koulun ja muiden kuntoutukseen osallistuvien tahojen välillä. Voit keskustella kuntoutusohjaajan kanssa myös kun tarvitset lomakkeiden ja hakemusten täyttämässä ohjausta.



HUS nivelreumapotilaan polku

Sosiaalityöntekijä

i Sosiaalityöntekijän kanssa on mahdollista keskustella elämäntilanteesta ja sairastumisen aiheuttamista muutoksista sekä saada yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta sosiaaliturvasta ja sosiaalipalveluista. Voit kääntyä sosiaalityöntekijän puoleen myös, kun haluat keskustella sairauden vaikutuksesta esim. työssä jatkamiseen.



HUS nivelreumapotilaan polku

Hoidon siirto

Reumasairauden hoitovastuu siirtyy terveyskeskukseen, jos potilaalla ei ole biologista lääkitystä ja tauti on hyvässä hoitotasapainossa. Siirtoa suunniteltaessa reumaklinikalla keskustellaan kanssasi hoidon seurannasta.

- 1** Kun sairautesi on hyvässä hoitotasapainossa perusreumalääkityksellä, hoitosi siirtyy terveyskeskukseen. Ole yhteydessä terveyskeskukseen jo hoidon siirron tapahtuessa
- 2** Voit varata ensimmäisen käynnin terveyskeskuslääkärille jo 6 kk kohdalla ja jatkossa vuoden välein. Käy mahdollisissa turvaverikokeissa säännöllisesti.
- 3** Voit valita itse oman terveysasemasi ja terveysasemaa voi vaihtaa kirjallisella ilmoituksella enintään vuoden välein. Voit olla kerrallaan yhden terveysaseman asiakkaana. Osalla terveysasemista saattaa olla oma reumahoitaja ja voit valita itsellesi sopivimman terveysaseman hoitosi siirtyessä perusterveydenhuoltoon.

Lisätietoa hoitopaikan valinnasta: <http://stm.fi/hoitopaikan-valinta>
- 4** Muista huolehtia omahoidostasi ja ota lääkkeesi säännöllisesti. Ole yhteydessä terveysasemaasi, jos oireesi aktivoituvat.



HUS nivelreumapotilaan polku

Seuranta Reumatologian klinikalla

Hoidon seuranta. Kontrollikäynnit ja omahoito.

- 1** Viikko ennen vastaanottoa saat matkapuhelimeesi linkin Omavointi-kaavakkeeseen, johon pääset kirjautumaan verkkopankkitunnuksillasi. Kaavakkeet ovat olennainen osa hoidon seurantaasi. Jos sinulla ei ole verkkopankkitunnuksia, lomakkeet voi täyttää ennen vastaanottoa. Varaa tällöin n. 10 minuuttia lomakkeen täyttämiseen ennen käyntiä poliklinikalle.
- 2** Käy ennen käyntiä sinulle ohjelmoiduissa tutkimuksissa ohjeistuksen mukaan.
- 3** Mieti ennen käyntä, onko sinulla jotain kysymyksiä ja miten olet voinut viime aikoina.
- 4** Lääkäri arvioi käynnillä onko sairaus edelleen hyvässä hoitotasapainossa.



HUS nivelreumapotilaan polku

Seuranta terveyskeskuksessa

Hoidon seuranta. Kontrollikäynnit ja omahoito.



Varaa aika kerran vuodessa lääkärin vastaanotolle. Kysy reumasairauksiin perehtynyttä lääkäriä.



HUS nivelreumapotilaan polku

Sairauden aktivoituminen

Reumalääkärin konsultointi. Paluu toimivaan lääkitykseen terveyskeskuksessa. Jos se ei riitä, lähete reumatologian klinikalle, jossa lääkitys tarkistetaan ja korjataan.

i Jos tauti aktivoituu, varaa aika omalle lääkärillesi (joko omasta terveyskeskuksesta tai jos olet edelleen reumatologian klinikan potilas, ole suoraan yhteydessä sen ajanvaraukseen).



HUS nivelreumapotilaan polku

Sairauden uudelleenaktivoituminen

Reumalääkärin konsultointi. Paluu toimivaan lääkitykseen terveyskeskuksessa. Jos se ei riitä, lähete reumatologian klinikalle, jossa lääkitys tarkistetaan ja korjataan.

i

Milloin konsultoida erikoissairaanhoidoa?

- Aktiiviset synoviitit johtavat hoitamattomina nivelten tuhoutumiseen ja ovat aina aihe lääkehoidon tehostamiseen.
- Jos tarvitaan lääkityksen tehostamista.
- Kun epäillään tuoretta reumatautia tai aikaisemmin todettu tauti on jatkuvasti aktiivinen/uudelleen aktivoitunut.
- Kun epäillään reuman komplikaatioita tai ilmaantuu omituisia, poikkeavia oireita tai laboratorioarvoja turvakokeissa, joihin tarvitaan erikoislääkärin arviota (kts. turvakoeohjeet)
- Jos taudin aktiivisuus ei vähene 3(-6) kk:n kuluessa lääkkeen vaihtamisesta tai hoidon tehostamisesta, on lääkitystä arvioitava uudelleen.
- Jos tarvitaan lonkka-, SI- tai leukanivelen paikallishoitoa (muut nivelet: terveyskeskuksessa)
- Jos naispotilas suunnittelee raskautta: konsultoidaan sekä reumatologiaa, että naistentautien pkl:aa.
- Jos tarvitaan erityistä arviota apuvälineistä.

Konsultaatio-ohjeita:

<http://www.terveysportti.fi/xmedia/shp/shp01174/konsultaatiot.pdf>

HUS nivelreumapotilaan polku

Tauotus vatsataudissa / flunssassa jne.

i

Biologista lääkitystä ei tarvitse tauottaa flunssassa tai vatsataudissa tai muissa lievissä infektioidissa. Vain vakavat infektiot, kuten keuhkokuume, edellyttävät lääkityksen tauottamista ja tähän saat ohjauksen reumahoitajalta tai lääkäriltäsi.

HUS nivelreumapotilaan polku

Matkustaminen / rokotukset



Reumaliiton sivuilla tietoa rokotuksista:

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/hyva-tietaa/rokotukset-reumataudeissa>

Suomen reumatologisen yhdistyksen rokotuskooste:

<http://www.reumatologinenyhdistys.fi/files/rokotus.pdf>

Reumatalon tietoa matkustamisesta ja rokotuksista:

<https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/tietoa/erityistilanteet/reumal%C3%A4%C3%A4kitykseen-liittyvi%C3%A4-erityistilanteita>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) rokotusohjeet:

<https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen>

Suosittelavat ja harkittavat rokotukset maittain:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00055

HUS nivelreumapotilaan polku

Perhesuunnittelu

- 1** Raskauden suunnittelu kannattaa ottaa puheeksi oman reumalääkärin kanssa jo hyvissä ajoin. Reumasairaudet eivät useimmiten ole esteenä raskaudelle, mutta osaan reumalääkkeistä saattaa liittyä sikiön kehityshäiriön riski ja siksi lääkitys suunnitellaan yhdessä lääkärin kanssa tehokkaaksi äidille, mutta vaarattomaksi sikiölle.
- 2** Reumatautia sairastavan hedelmällisyys on normaali, mutta hyvin aktiivinen tauti voi aiheuttaa ohimeneviä kuukautiskierron häiriöitä ja raskaaksi tulo voi kestää toisinaan kauemmin. Tulehduskipulääkkeet häiritsevät hedelmöittyneen munasolun kiinnittymistä, joten niiden käyttöä on syytä välttää ainakin ennen ja jälkeen ovulaation. Raskautta ei suositella, mikäli äidillä on amyloidoosista aiheutuva munuaisen vajaatoiminta tai tautiin liittyvä verisuonten tulehdus.
- 3** Reumatautien oireet ja tulehduksellinen aktiivisuus yleensä joko helpottavat (seropositiivinen nivelreuma) raskauden aikana tai raskaus ei juuri vaikuta taudinkulkuun (SLE ja Sjögrenin oireyhtymä). Joillakin lääkitys voidaan usein kokonaan tauottaa raskauden ajaksi. Hyvin pienellä osalla oireet voivat lisääntyä. Kuitenkin monet reumasairaudet, esim. nivelreuma, voivat pahentua raskauden jälkeen. Riskiraskauksien ennustetta parantavat tarkka äidin ja sikiön voinnin seuranta.
- 4** Reumasairaus ei yleensä vaikuta synnytystapaan vaan synnytystapa valikoituu synnytysopillisin perustein. Normaali alatiesynnytys on toivottavaa. Ennen synnytystä kannattaa selvittää lonkkanivelten liikkuvuus. Lonkkien tekonivelet eivät poista alatiesynnytyksen mahdollisuutta. Vaikea lonkan liikerajoitus tai lonkan tekonivelen tilanne voi edellyttää keisarinleikkausta. Keisarinleikkauksesta toipuminen on yleensä hitaampaa kuin alatiesynnytyksestä. Imetys on useimmiten sallittua. Tietyt lääkkeet ovat imetyksen aikana kiellettyjä. Lääkityksistä on syytä keskustella etukäteen lääkärin kanssa.

Lähde Naistalo:

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/perussairaudet-ja-raskaus/reumataudit>

Lisätietoa reumataudeista ja raskaudesta Reumaliiton sivuilta:

<https://www.reumaliitto.fi/fi/node/595>

HUS nivelreumapotilaan polku

Työelämä

i Saat myös reumatologian poliklinikalta tukea työkykyysi. Voit keskustella työkykyyn, ammatinvalintaan ja ammatilliseen kuntoutukseen liittyvistä kysymyksistä sosiaalityöntekijän ja kuntoutusohjaajan kanssa. Moniammatillinen tiimi arvioi tarvittaessa tarkemmin työkykyäsi ja työkykyäsi tuetaan kuntoutuksen avulla.

Keskustele ammattilaisen kanssa ennen kuin teet työsuhteeseesi liittyviä päätöksiä.

Lisätietoa työergonomiasta toimisto- ja tietotyöläiselle Työterveyslaitoksen sivuilla:

<https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/toimisto-ja-tietotyö/>

Reumaliiton sivuilla lisätietoa työkyvystä ja reumasairauksista:

<https://www.reumaliitto.fi/fi/työ>

HUS nivelreumapotilaan polku

Omahoito

i

Omahoito on tärkeä osa hoitoasi. Muista huomioida etenkin:

- nivelergnomia arjessasi
- sinulle sopivan liikunnan harrastaminen
- turvakokeista ja lääkityksestä huolehtiminen
- terveellinen ja monipuolinen ravitsemus
- riittävä uni
- hammasterveys, hoitamattomat hampaat lisäävät tulehdusriskiä
- huolehdi asianmukaisista rokotuksista
- älä tupakoi tai lopeta tupakointi
- hoida jalkojasi, ehkäise kovettumia ja haavoja

Lisätietoa omahoidosta Reumatalosta:

- <https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/itsehoito>
- <https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/tietoa/reuman-hoito/itsehoito>

Kuntoutumistalo ohjeita reumapotilaille:

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/reumasairaudet>

Reumaliiton nivelten säästöohjeita:

<https://www.reumaliitto.fi/fi/node/591>

Reumaliiton liikuntatietoa:

<https://www.reumaliitto.fi/fi/node/594>

HUS nivelreumapotilaan polku

Vertaistuki

i Vertaistuki eli kokemusten jakaminen toisen saman kokeneen kanssa voi olla hyödyllistä sairauden eri vaiheissa. Vertaistuen avulla voi olla helpompi ymmärtää, mitä sairaus tarkoittaa käytännössä ja miten se vaikuttaa jokapäiväiseen elämään. Usein omien kokemusten jakaminen myös helpottaa omaa oloa.

Lisätietoja Reumatalosta:

<https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/itsehoito/vertaistuki>

Lisätietoja Vertaistalosta:

<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo>

Lisätietoja vertaistuesta Reumaliiton sivuilta:

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastuneille-laheisille/vertaistukea>

Tietoa oman alueesi yhdistyksistä:

<https://www.reumaliitto.fi/fi/yhdistykset>

Pääkaupunkiseudun reumayhdistyksiä:

Helsingin Reumayhdistys Ry:

<https://www.helsinginreumayhdistys.fi/>

Espoon Reumayhdistys Ry:

<http://www.espoonreumayhdistys.fi/>

Vantaan Reumayhdistys Ry:

<https://www.vantaanreumayhdistys.net/>

HUS nivelreumapotilaan polku

Yhteystiedot

- [HUS:n Kolmiosairaalan reumatologian poliklinikka](#)
- [Jorvin sisätautien poliklinikka](#)
- [Peijaksen sisätautien poliklinikka](#)
- [Porvoon sisätautien poliklinikka](#)
- [Lohjan sisätautien poliklinikka](#)
- [Hyvinkään sisätautien poliklinikka](#)
- [Raaseporin sisätautien poliklinikka](#)