

Lapsille ja perheille

Suomessa lastenreumaan sairastuu vuodessa noin 200 lasta. Haluamme tarjota tietoa, tukea ja toimintaa lastenreumaa sairastaville. Apua on tarjolla myös aikuisille - olet sitten itse sairastava tai reumalapsen läheinen.



Reuma-Aapinen

Reuma-Aapinen sisältää kattavasti ensitietoa [lastenreumasta](#), sekä muista reumasairauksista, lääkkeistä, liikunnasta ja ravinnosta. Sivuilta löytyy myös [Lastenreuma-aapinen](#), jossa on tietoa lastenreumasta ja muista lastenreumatologisista sairauksista.



Lastenreumaopas

Lastenreumaoppaasta löytyy perustietoa sairastuneille, heidän läheisilleen ja terveydenhuollon ammattilaisille.

[Lataa Lastenreumaoppaan sähköinen versio tästä](#) (pdf)
[Tilaa Lastenreumaopas](#). Oppaan hinta on 3 € + postikulut.

Ensitietopaketti

Reumaliiton koostama, syksyllä 2016 valmistunut ensitietopaketti on tehty kaikille lastenreumaan sairastuville. Paketti antaa välineitä käsitellä uutta tilannetta ja antaa vastauksia ensivaiheen kysymyksiin. Paketista löytyy mm. ensitietokansio, Lastenreumaopas, kuvakirja Aadan ja Puppanan jännittävä päivä sekä Reumaliiton reumalasten toiminnan maskotti, Puppana-pehmolelu. Vanhemmille ja läheisille on ensitietokansiossa oma osuutensa, jossa on tietoa mm. sosiaaliturvasta.

[Lataa Aadan ja Puppanan jännittävä päivä -vihkonen tästä\(pdf\)](#)

[Tilaa Aadan ja Puppanan jännittävä päivä](#)

Lastenreuma ja liikunta

Lastenreuma ja liikunta -opas kertoo lastenreuman vaikutuksista liikuntaan. Vuonna 2018 ilmestynyt opas on tarkoitettu sekä lapselle itselleen että vanhemmille, päiväkodille ja koululle. Oppaaseen on koottu liikuntaohjeita eri ikäisille lapsille ja nuorille, aina pikkulasten huvipuistoleikistä teiniikäisille tarkoitettuun kuntosaliohjelmaan asti.

[Lataa Lastenreuma ja liikunta -oppaan sähköinen versio tästä \(pdf\).](#)

[Tilaa Lastenreuma ja liikunta -opas.](#) Oppaan hinta on 3 euroa + postikulut.

Ravitsemustietoa lapsiperheille

[Ravitsemustietoa lapsiperheille](#) -sivuilta löydät tietoa terveyttä edistävän ruokavalion toteutuksesta lapsilla ja nuorilla. Perheen pienimmät voivat tutustua aiheeseen [Antti Oksidanti -tarinan](#) avulla ja nuorille on koottu [välipalavinkkejä](#).

[Lastenreuma ja ravinto Lastenreuma-aapisessa](#)



Iloa tapahtumista

Valtakunnalliset Iloa Elämään -tapahtumat ja muut lasten tapahtumat keräävät vuosittain yhteen lapsia sekä heidän perheitään ja tarjoavat virkistystä ja vertaistukea. Tiedot uusimmista Iloa Elämään -tapahtumista päivittyvät Reumaliiton [Tapahtumakalenteriin](#) ja [Iloa Elämään -yhteisöön Facebookissa](#)

Tampereen Iloa Elämään tapahtuma:

Jyväskylän Iloa Elämään tapahtuma:



Sopeutumisvalmennukset, kuntoutukset ja tuetut lomamat

Sopeutumisvalmennuskurssilla koko perhe saa tietoa sairaudesta ja voimavaroja sen kanssa jaksamiseen. Reumaliitto järjestää 10-12 -vuotiaille myös [aurinkopainotteisia sopeutumisvalmennuksia](#). Kuntoutuksella puolestaan pyritään pitämään lastenreumaa sairastava kunnossa ja hyvinvoivana. Kuntoutuksesta ja sopeutumisvalmennuksesta voi

saada myös vertaistukea, kun tutustuu muihin samassa tilanteessa oleviin. Lapsiperheille järjestetään myös [tuettuja lomajaksoja](#).

[Lasten ja nuorten kuntoutus Kelan sivuilla](#)

Perheen parhaaksi

Reumaliitto on mukana Perheen parhaaksi -verkostossa, joka tarjoaa parisuhteen hyvinvointia vahvistavia tapahtumia pitkäaikaissairaiden lasten vanhemmille.

[Perheen parhaaksi -esittely Kataja ry:n sivuilla](#)

[Perheen parhaaksi -yhteisö Facebookissa](#)

Tietoa sosiaaliturvasta lapsiperheille ja nuorille

[Sosiaaliturvan Suunnistuskartta lapsiperheille ja nuorille](#) tarjoaa tietoa sosiaaliturvasta. Kannattaa myös tarkastella yleistä [Sosiaaliturvan Suunnistuskarttaamme](#).

[Sosiaali- ja terveystietoa -sivulta](#) löydät myös muuta lapsiperheille suunnattua tietoa.

Voimaa yhdistystoiminnasta

Reumaliittoon kuuluu [150 jäsenyhdistystä](#), jotka järjestävät tapahtumia ja toimintaa. Alle on listattu muutamia yhdistyksiä, joissa on toimintaa tai vanhempainyhdistyksiä lastenreumaan sairastuneiden läheisille. Voit myös järjestää itse tapaamisen tai tapahtuman. Kysy lisää toiminnasta lähimmästä yhdistyksestäsi ja löydä oma tapasi toimia!

[Kuljetaanko yhtä matkaa? Reumaliitto lapsille ja perheille -esite](#) (pdf)

- [Ota yhteyttä ja anna palautetta](#)
- [Lahjoita lapsille](#)

Helsinki

Helsingin Reumayhdistys virittelee toimintaa reumalapsille ja perheille.

[Lisätietoja ja tapaamisajat Helsingin yhdistyksen sivuilla](#)

Voit tulla yksin, kaksin tai koko perheen voimin juttelemaan muiden kanssa ja myös kertomaan, millainen toiminta tukisi lapsen ja perheen jaksamista reuman kanssa.

Jos et pääse tapaamisiin, voit kertoa ajatuksia ja toiveitasi yhdistyksen toimistoon, p. 050 4318861 (ma, ti, to klo 10-14 ja ke klo 14-18), s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi

Keski-Suomen reumalapset ry

Keski-Suomen Reumalapset ry on vanhempainyhdistys, joka järjestää säännöllisesti erilaisia

tapaamisia lapsille, nuorille ja heidän perheilleen. Tapaamisissa lapset voivat askarrella yhdessä vanhempiensa ja toisten lasten kanssa ja vanhemmat voivat vaihtaa kuulumisia ja ideoita keskenään.

- Lisätiedot ja tulevat tapahtumat löydät yhdistyksen kotisivuilta: [Keski-Suomen Reumalapset ry](#)
- Facebookissa: <https://www.facebook.com/keskisuomenreumalapset/>
- keskisuomen.reumalapset.ry(a)gmail.com

Puheenjohtaja Kirsi Hämäläinen, p. 044 4279 454

Pohjois-Suomen reumalapset ja -nuoret ry

Pohjois-Suomen reumalapset ja -nuoret ry tarjoaa virkistystoimintaa ja vertaistukea kaikille pohjoissuomalaisille lapsiperheille.

Toimintaa vetävät vapaaehtoisvoimin reumalasten vanhemmat. Yhdistys on perustettu vuonna 1989, ja toimintamme tarkoituksena on tukea lapsia ja heidän perheitään välittämällä tietoa sekä jakamalla yhteisiä kokemuksia. Yhdistys järjestää virkistystoimintaa jäsenperheilleen.

Meillä on myös suljettu Facebook-ryhmä joka löytyy yhdistyksen nimellä. Jäsenyyden hinta 25 €/perhe/vuosi.

Jäseneksi voit ilmoittautua jäsenvastaava **Katja Laakkoselle:**
pohjoisen.reumalapset(at)gmail.com

Voit liittyä myös kannatusjäseneksi samalla jäsenmaksulla. Otamme mielellämme vastaan myös muita lahjoituksia, jotka menevät suoraan lasten virkistystoimintaan.

Yhteystiedot

Henna Nieminen, pj
pohjoissuomen.reumalapset(a)gmail.com

Kanta-Hämeen alue

Kanta-Hämeen keskussairaalan hoidossa olevien reumalasten vanhemmat ovat perustaneet oman Facebook-ryhmän, jonka jäsenet myös tapaavat vapaamuotoisesti kahvittelun ja lasten puistoleikkien merkeissä.

Tule mukaan!

[Kanta-Hämeen reumalasten äidit](#)

Voit ottaa myös yhteyttä ryhmän ylläpitäjään:
Kati Vaari
kati.vaari@gmail.com

Kuopio

Syksyn 2016 touhuja

- Hohtokeilailua pe 16.9., 14.10. ja 11.11. klo 18 Kuopion Keilahallissa. Ilmoita tulostasi edellisenä keskiviikkona ratavarauksen vuoksi. Ilmainen perheille.
- Ratsastusta la 5.11. klo 12 Leppävirralla Hevospalvelut Jonna Bordilla. Ryhmän minimikoko 7 henkilöä. Ilmoittautumiset 24.10. mennessä. Tarjotaan myös sisaruksille.
- Pikkujoulut pe 25.11. klo 17.30 yhdistyksen toimistossa (jouluista askartelua).
- Joulujuhla Puijon Majalla la 19.11. klo 13 - 16. Ilmoittautumiset viimeistään 7.11., katso lisätiedot Kurresta.
- Reumalapsille ilmaisia uintilippuja ohjaajilta!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Iita-Marille ja Sannalle! Reumalapsiperheiden tapahtumiin ja tilaisuuksiin voivat osallistua reumalapset, sisarukset ja vanhemmat yhdessä tai erikseen.

Lisätietoja

Kuopion Reumayhdistyksen toimisto
044 082 1730
toimisto(at)kuopionreumayhdistys.fi

Reumalasten ryhmän vetäjät

Iita-Mari Partio-Holopainen
044 333 6804
iita.partio(at)hotmail.com

Sanna Höyhtyä
040 536 3987
sanna.hoytya(at)dnainternet.net

[Kuopion Reumayhdistys](#)

[Kuopion Reumayhdistys Facebookissa](#)

Kymenlaakso

Hamina

Yhteyshenkilö kaikille lastenreumaa sairastavien vanhemmille:
Terhi Hyvärinen, p. 040 5370 002, [terhi.hyvarinen\(at\)hotmail.com](mailto:terhi.hyvarinen@hotmail.com)

Kouvola

Perheteröiminnan yhteyshenkilö:
Sanna Hasu, [sannatilli\(at\)hotmail.com](mailto:sannatilli@hotmail.com)

Facebook-sivut: [Pohjois-Kymenlaakson reumalapset](#)

Kotka

Kotkan Reumayhdistys ry
Jäsenvastaava **Seija Rotunen**

p. 050 344 9841
seija.rotonen(at)luukku.com

Lahti

Alueella toimii Päijät-Hämeen potilastuki ry, joka on reumaa ja muita pitkäaikaissairauksia sairastavien henkilöiden, heidän omaistensa ja ystäviensä vertaistukiyhdistys.

Päijät-Hämeen potilastuki ry ei ole Suomen Reumaliiton jäsenyhdistys, ja liittymällä siihen ei saa [Reumaliiton jäsenhyötyjä](#). Lähin Reumaliittoon kuuluva yhdistys on [Lahden reumayhdistys ry](#).

Tulevat tapaamiset

Katso lisää yhdistyksen sivuilta.

Lisätietoja

[Päijät-Hämeen potilastuki ry](#)

info(at)phpotilastuki.com

Lappeenranta

Lappeenrannassa toimii reumalapsiperheiden ryhmä, joka järjestää esimerkiksi yhteisiä retkiä ja tapaa säännöllisesti omalla uintivuorolla.

Tulevat tapaamiset

Uintivuorot **lauantaisin klo 11** Lauritsalan uimahallissa, Luukkaankatu 51
Yhdistys maksaa reumalasten ja - nuorten sekä yhden mukana olevan aikuisen allasliput.

Lisätietoja

Lappeenrannan reumayhdistyksen lapsi- ja nuorisovastaava
Jaana Kauppinen
jaana.kauppinen@saunalahti.fi

Pori

Kysy Porin seudun reumayhdistyksen perhetoiminnasta ja seuraavasta tapaamisesta yhdistyksen toimistosta!

Yhteystiedot

Porin seudun reumayhdistyksen toimisto
Yrjönkatu 12 A 8, 28100 Pori
puh. (02) 641 07 54
porinsreuma(at)dnainternet.net

[Porin seudun reumayhdistys ry](#)
[Reumayhdistys Facebookissa](#)

Salo

Salon Reumayhdistys > [Vertaisryhmätoiminta](#)

Yhteyshenkilö **Marjo Hulvela**
marjo.hulvela(at)gmail.com

salonreumalapset(at)salonreumayhdistys.fi

Tampere

Tampereen reumayhdistyksessä on käynnistetty lastenreuman vertaistukitoimintaa:
[Tampereen reumayhdistys > Lapsireuma](#)

Ideoita, ajatuksia ja toivomuksia tapahtumista tai mistä vaan voi esittää yhteyshenkilöille:

Terhi Holopainen, p. 044 320 4968

Jenni Hakala, p. 044 334 7994

Sähköpostia voi lähettää myös osoitteeseen lapset.try@gmail.com.

Turku

Reumalasten vanhempainkerho

Turun reumalasten vanhempainkerho kokoontuu yhdistyksen tiloissa ja lisäksi järjestämme retkiä, esimerkiksi lastenteatteriin ja Puuhamaahan. Seuraa ilmoittelua yhdistyksen nettisivuilta tai Facebookista. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja

Toini Käpylä
toini.kapyla(at)pp.inet.fi
puh. 040 7053 410

Miia Piilinen
miia.piilinen(at)turunreumayhdistys.fi
puh 040 5793 545

Turun Seudun Reumayhdistys > [Reumalasten vanhempainkerho](#)

[Turun Seudun Reumayhdistys Facebookissa](#)

Vaasa

[Vaasan seudun lastenreuma ry](#)

[Yhdistyksen ryhmä facebookissa](#)

Toimintaa tukemassa Vaasan perhekeskus.

Seinäjoki

Seinäjoen Reumayhdistyksen lastenreuman vertaisryhmän tapahtumista välitetään tietoa facebook-ryhmässä

<https://www.facebook.com/groups/seinajoenlastenreuma/> sekä yhdistyksen facebookin sivuilla

<https://www.facebook.com/seinajoenreumayhdistys/>.

Yhteyttä voi ottaa myös lastenreumasta vastaavaan:

Henna-Riikka Ohtonen, [hrohtonen\(a\)gmail.com](mailto:hrohtonen(a)gmail.com)

[Seinäjoen Reumayhdistys ry](#)