

Käimispäev Eesti Reumaliiduga läbi aegade

“Käimispäev Reumaliiduga” sai alguse Pirita Velodroomil Tallinnas 1999.a. Eesti Reumaliidu ja Soome Reumaliidu koostööprojektina. Käimispäeva on läbi viidud lisaks Pirita Velodroomile ka Tallinna Lauluväljakul ja Nõmme Spordikeskuses. Suurimaks osavõtjate arvuks on olnud ligi 1500 inimest. Algusaastatel olid osalejad eelkõige luu- ja liigesehaiged ning Eesti Reumaliidu liikmesorganisatsioonid. Alates 2008.a. sügisest on Eesti Reumaliidu eestvõttel muudetud see üritus rohkem avalikkusele suunatuks ning päevale oodatakse lisaks kroonilistele haigetele ka terveid inimesi koos perede ja sõpradega, kes liikuda armastavad ja oma tervisest lugu peavad. Käimispäeva peaesmärgiks on olnud kepikõnni ja aktiivse liikumisravi propageerimine, mis on lihtsalt kättesaadav ja sobiv pea kõigile luu- ja liigesehaigetele. Käimispäeva on korraldatud 1x aastas, septembri 1.-2. nädalal. Käimispäeva eesmärgiks on olnud ka tähelepanu juhtimine taastusravi ja liikumisravi olulisusele. Taastus - ja liikumisravi tuleb käsitleda komplekse ravi ühe osana.

Alates 2008. aastast saab käimispäeval ka oma tervisenäitajaid (osteoporoosi, vererõhu, kolesterooli, veresuhkru, rasvaprotsendi, kehamassi näitajaid) kontrollida ning lisaks kepikõnnile ka proovida erinevaid võimlemis- ja venitusharjutusi kogenud spetsialistide käe all. Viimased aastad on pakkunud osalejatele ka loenguid tervisetöötubades osteoporoosi ennetuse ja ravi, südame- ja veresoonkonna haiguste ennetuse ja ravi, kroonilisest haigusest tingitud psüühikahäirete ennetamise ja ravi, luu- ja liigesehaigetele sobiva aktiivse liikumise ja tervisliku toitumise teemal. Käimispäeval jagavad näpunäiteid professionaalsed treenerid Eesti Kepikõnni Liidust ning võimlemise osas Ida - Tallinna Keskhaigla füsioterapeudid. Tervisenõustamist, konsultatsiooni ja loenguid on pakkunud Ida- Tallinna Keskhaigla, Põhja - Eesti Regionaalhaigla ja Tallinna Ülikooli arstid, õed ja spetsialistid.

Alates 2010. aastast on “Käimispäev Reumaliiduga“ liidetud projekti “Tallinn liigub“ spordiürituste sarja. Käimispäeva toimumist on toetanud Hasartmängumaksu Nõukogu, Tallinna linna Tervishoiu- ja Sotsiaalamet ning Spordi- ja Noorsooamet. Käimispäeva õnnestumisele ja populaarsuse kasvule on kaasa aidanud kõik Eesti Reumaliidu liikmesühingud.