

# Ketu

1/11(58)

*Eesti Psoriaasiliidu häälekandja*

## PSORIAASILIIDU TEGEMISTEST 2011.AASTAL

Eesti Psoriaasiliidu 05.märtsil toimunud üldkogu koosolekul kinnitati majandusaasta aruanne 2010 ja valiti uus juhatuse. Samal päeval toimunud juhatuse koosolek jagas juhatuse liikmete vahel ülesandeid. Uute juhatuse kuulumad: Georg Jurkanov (juhatuse esimees – ühingu juhtimine, finantsarvestus ja projektide koordineerimine), Raini Plado (juhatuse aseesimees, IT-keskkonna ja kodulehe haldamine, teabelehe KETU tehniline toimetamine), Kalev Reinert (maakondlikke allorganisatsioonide töö koordineerimine), Vilve Vain (sekretäri töö), Merle Piipuu (liikmeskonna arvestuse ja nahahooldustoodete alane assistent), Ave Konno (projekti- ja haldustegevuse abitööd). Välissuhete alast tööd nõustus jätkuvalt tegema Evelyn Vill.

Selle aasta tegevust alustasime 22.jaanuaril valgusteraapia ja kliimaravile pühendatud teabepäevaga. Kliimaravi temaatika käsitlemist jätkame meie teabelehtes.

26.-27.märtsil tähistame liidu 20.aastapäeva Nelijärve Puhkekeskuses toimuva konverentsiga.

Selle aasta suvekooli teema on "Psoriaasahaige tervislik toitumine". Ürituse toimumise kohast ja ajast räägime kevadkonverentsil. Eakate sotsiaalse toimetuleku koolituse projekti kavandame väljasõiduga ja kaheks päevaks. Toimumise aega täpsustame. Selle ürituse toimumise ajaks planeerime septembrikuud. Sügiskonverentsi kohta ootame kõigilt ettepanekuid, kus ja millal see võiks toimuda.

Plaanis on läbi viia ka mitu teabepäeva. Ühe neist võib pühendada psoriaatilise artriidi haigetele, teise Ülemaailmsele Psoriaasipäevale.

Augustis ühendame meie traditsioonilise tervispäeva Saunakülas Eesti Vabariigi taasiseseisvumise 20.aastapäeva tähistamisega. Siinkohal on teretulnud kõik meie liikmete mõtted ja soovid ürituste paremaks korraldamiseks.

Aasta jooksul jätkame koostööd perearstide organisatsioonide, dermatoveneroloogide ja ravimifirmadega psoriaasahaiguse käsitlemise osas. Erilist tähelepanu püüame keskendada kaasuvatele haigustele ja psoriaasi uuele ravimetoodikale.

Eesti Reumaliit korraldab 2011.aastal 36 teabepäeva üle Eesti, kus tutvustatakse reumahaigusi ja reumahaigete toimetulekut. Täname meie sõpru Reumaliidust koostööettepanekute eest ja püüame jõudumööda nende üritustel osaleda.

Samuti on mõtted koostada ühine toitumisprogramm Eesti Tsöliaakia Seltsi ja Eesti Neeruhaigete Liidu kaasamisega.

Võimalikele kliimaravi reisidele saame kaasata liigete probleemidega Reumaliidu ja Sclerosis Multiplex ühingu haigeid.

Meie 2011.aasta riigipoolse sihtfinantseerimise summa on 8482 eurot, millele lisame juurde omaosaluse liikmemaksude, osavõtutasude ja ravimifirmade toetuste näol.

Aasta tegevusprogrammi EPI Fondi poolse vastuvõtukomisjoni soovitus meile on välja töötada ühingu arengukava ja koostada teabeleht KETU ka elektrooniliselt.

*Toimetus*

## PSORIAASIPÄEVA TÄHISTAMISEST JA KOOSTÖÖST PEREARSTIDEGA

Ülemaailmse Psoriaasipäeva tähistasime seekord 23.oktoobril ning pühendasime seda koostööle perearstidega.

Eesti Perearstide Seltsi juhatuse liige dr.Diana Ingerainen saatis meile väga meeldiva sõnumi, et koostööle Psoriaasiliiduga on ta palju mõelnud ning seda tuleb edendada. Arstid püüavad valgustada meid sisehaiguste probleemidest vaatamata neile langetatud suurele koormusele.

Psoriaasahaigus ei ole nähtus omaette ning vajab kindlasti süsteemset lähenemist. Perearstide koolituste kaudu saaksime rohkem teada meid vaevlevatest kaasuvatest sisehaigustest ja nende ravist.

23.oktoobri teabepäeval osales 4 perearsti ja 37 psoriaasahaiget. Väga heaks peeti dermatoveneroloog dr.Pille Konno ettekande „Psoriaasi kaasaegne käsitus“. Dr.Konno seletas põhjalikult bioloogilise ravi vajalikkust keskmise ja raskema astmega psoriaasahaigetele. Bioloogilisele ravile peab eelnema patsiendi tervise üldine uuring ja naha seisukorra hindamine. Dermatoloogias kasutatav indekseerimise meetod näitab, kui suur nahapiirkond patsiendil on psoriaatilise lööbega kahjustatud ning kas bioloogilise ravi määramine on sel juhul mõeldav.

Eesti Haigekassa spetsialist Krista Meresmaa tutvustas lähemalt välja kuulutatud soodsa ravimi kampaaniat ning rääkis palju uut ravimite kompenseerimise poliitikast.

E-tervise spetsialist Boris Gubaidulin tegi huvitava ettekande e-tervise süsteemist tervikuna ja e-kiirabiteenusest.

Päeva lõpus osalesime Eesti Patsientide Esindusühingu küsitluses arsti ja patsientide suhete kohta.

Teabepäeval esines perearst dr.Maritta Loog ülevaatliku ettekandega, milles tõi välja perearsti mõtteid ja seisukohti psoriaasiravi kohta. Perearsti osa psoriaasiravis on hetkel väga oluline, seda eriti maapiirkondades, kus ligipääsetavus dermatoveneroloogi vastuvõtule on piiratud. Paljud psoriaasahaiged eelistavad jätkata ravi perearsti juures, sest just perearst käsitleb patsiendi tervist üldisemalt. Maal elavatel haigetel on samuti ka logistilisi probleeme ning seda enam langeb psoriaasiravi tihtipeale perearsti vastutusele. Seda rõhutas perearstina sügiskonverentsil oma ettekandes ka dr.Madis Veskimägi.

Siinkohal tahaksime tänada dr.Maritta Loog'i, kes nõustus olema meie ühingu ja perearstide vahelise koostöö eestvedajaks. Koostööd peame järgmisel aastal kindlasti jätkama !

Suured tänud ka teabepäeva rahalisele toetajale – OÜ-le Merck Sharp & Dohme !

*Georg Jurkanov*

## **KLIMAATILINE RAVI SURNUMEREL**

Surnumeri asub Lähis-Idas Iisraeli ja Jordaania vahelisel alal maismaa madalaimas kohas, 408 m allpool merepinda. Ta on mõlemalt poolt ümbritsetud kuni 1000 m-ni ulatuvate mägede-dega. Surnumere piirkonnas valitsevad erilised kliimaatilised tingimused nagu pidevalt kõrgem õhurõhk kuni 800 mm Hg, vähene õhuniiskus ( umbes 10% enam hapniku molekule kui tavamere tasemel), püsiv soolvee aurude kiht, mis tunduvalt vähendab kahjulikke UVB kiirte maapinnale jõudmist ning mahe põhja-lõunasuunaline tuul, mis suvel (aprillist oktoobrini) alandab veidi varjus 45-50 kraadini ulatava õhutemperatuuri. Lisaks allergeenidevaba ja rahulik keskkond, saasteallikate puudumine ja muidugi maailma kõige kõrgema kuni 33% soolasisaldusega merevesi. See sisaldab peaaegu kõiki Mendelejevi tabeli elemente, eriti palju magneesiumi, naatriumi ja broomi. Merevee temperatuur võib kesksuvel ulatuda 40 kraadini. Piirkonnas on ka suuri ravimuda koguseid, mida kasutatakse luu- ja lihaskonna haiguste raviks. Kuid kõige enam saavad Surnumere ääres abi nahahaiguste all kannatavad inimesed. Siin asuvad mitmed kliinikud, kus suuremalt jaolt tegeldakse mitte ravimite, vaid nõuannetega abi vajavate inimestele. Siin õpetatakse kuidas, millal ja kui kaua tohib viibida päikese käes, supelda meres, mida ja millal määrada nahale jne.

Tänu kõrgemale õhurõhule ja suuremale hapniku hulgale kiirenevad organismi ainevahetus- protsessid. Väiksem UVB-kiirte hulk lubab viibida tundide viisi päikese käes, ilma et tekiks põletus. Broomi aurude kõrge kontsentratsioon õhus mõjub rahustavalt närvikavale, tuues kaasa parema une. Sellele kõigele lisandub lõõgastav „kaaluta olek“ merevees.

Kliimaatiline ravi Surnumerel koosneb mitmest perioodist: aklimatiseerumine, haiguse kerge ägenemine, intensiivne ravi, tulemuste kinnistamine. Seetõttu peavad nahahaiged olenevalt seisundist viibima Surnumerel kolmest viie nädalani, et ravi oleks efektiivne. Kõige tähtsam on aga, et edaspidine remissiooni periood oleks võimalikult pikk. Viibimine Surnumerel tugevdab või n.ö.laeb

energeetiliselt immuunsüsteemi, tõstab inimese vastupanu muude, eriti nakkushaiguste suhtes, teeb ta rahulikumaks ja õpetab oma haigusega hakkama saada. Kuna kliinikute töötajad peamiselt ainult juhendavad patsiente ja varustavad neid vajalikke niisutavate kreemidega (vajadusel nii naha- kui ka sisehaiguste raviks minevate ravimitega), siis väga suur tähtsus on nn.meeskonnatööl, kus korduvalt Surnumerel käinud „veteranid“ abistavad ja toetavad nõu ja jõuga uustulnukaid, julgustavad tagasihoidlikke ja vajadusel pidurdavad hulljulgeid. Moodustuvad huviklubid, kus inimesed saavad vabalt jagada teistega oma muresid ja saavad tänu sellele psühholoogiliselt tugevamaks. Kuna suuremal osal Surnumerel viibijatest on nahaprobleemid, milliseid tavaelus püütakse kõrvaliste pilkude eest varjata, on väga oluline, et siin kantaks võimalikult lühikesi riideid. See lubab igat väljas viibinud minutit kasulikuks muuta. Tõenäoliselt avaldab teatud hingelist mõju viibimine Pühal maal, Jeruusalemma ja Petlemma läheduses, võimalus külastada inimkonnale tähtsaid ajaloolisi paiku. Pärast mitmenädalast viibimist Surnumere ääres pöörduvad inimesed oma igapäevaste toimingute juurde paranenud ja tugevnenud ihu ja hingega.

*Dr. Jevgeni Rubinštein (Sadama Medicum arst-dermatoveneroloog)*

## **ARUTELU „MÄRKA HAIGET“**

03.veebruaril kutsus Eesti Patsientide Nõukoda meie ühingu esindajaid arutelule „Märka haiget“. Kolm tundi kestnud paneeldiskussioon meditsiinis üles kerkinud probleemidest oli väga kasulik. Diskussiooni juhtis dr.Andres Kork. Oma seisukohtadega esinesid tugevamate poliitiliste jõudude esindajad. Järgnevalt toome ära mõned sõnavõttudes kõlanud mõtted.

Hanno Pevkur (Reformierakond) - tervishoidu ei saa vaadelda eraldiseisvana muust Eestist. Eluea pikendamine peab käima koos suurema tähelepanu osutamise ja koos ravimite kättesaadavuse tõhustamise ning patsientide teadlikkuse kasvuga.

Urmas Reinsalu (IRL) – suunata rohkem raha ravihüvitisele ning tööturu elavnemise ja taastamisele. Suuremat tähelepanu tuleb pöörata tervise

enetusprogrammide elluviimisele. Ravimite omaosalust kroonilistele haigetele tuleb hüvitada riigieelarvest.

Heljo Pikhof (SDE) – viimase 10 aasta jooksul ei soovinud poliitikutunnistada, et tervishoid läheb kallimaks. Tervishoiu ja pensionikassa kulutusi saab vähendada läbi töö- ja kutsehaiguste kindlustuse.

Peeter Laasik (Keskerakond) – ühine vastutus tervise eest rahalises kontekstis. Patsientidel on suur omaosalus (27% tervishoiuteenuste maksumusest). Tervishoiu lisarahastamine peab tulema astmelisest tulumaksust ja kapitalimaksudest. Tuleb taastada hambaravihüvitis läbi inimese personaalse hambaravikonto, mis motiveeriks inimest oma hammaste eest hoolitsema.

Mai Treial (Rahvaliid) – ravikindlustuseta on meil 60-70 tuhat inimest. Resursside jaotamisel tuleb arvestada tasakaal haiguste ennetamisel ja ravil. Maksubaasi paremaks tagamiseks tuleb maksustada riigist välja veetav kasum ja korrastada üksikisiku tulumaksu osa kõrgepalgaliste töötajate seas.

Aleksander Laane(Rohelised) – investeerida uute ravimitesse. Tuleb piirata transsrasvade sisaldust toiduainetes. Tervisekulutuste tase peaks moodustama 7% SKP-st. Töötunnid nädalas peavad olema kahandatud 40-st 32-le. Haiglajuhtkonna valikule lõplik sõna jäägu meedikutele.

Samas oli huvitav kuulata Andrus Mäetalu (Arstide Liit) ettekannet „Kuidas ravida haiget tervishoidu“. Lektor nentis muuhulgas, et noorte arstide minek välismaale ja siin töötavate arstide pensioniikka jõudmine on tekitanud tööjõuturul negatiivse olukorda. Siin töötavad meedikud on tööga üle koormatud.

Arutelule tulid kaasa elama meie liikmed Eha Aas, Maie Takk, Andy Kõrvne ja Georg Jurkanov. Täname Eesti Patsiendi Nõukoja juhatajat Kaido Kolk'i jätkuvalt hea koostöö eest !

*Georg Jurkanov*

## EESTI REUMALIIDU TEABEPÄEVADEST

2011.aastal läbiviidavate teabepäevade eesmärgiks on edendada teadlikkust luu- ja liigesehaigustest tööelise elanikkonna seas, et luua eeldused luu- ja liigesehaigete elukvaliteedi ja töövõime parandamiseks, tervislikel põhjustel töölt väljalangemise ennetamiseks ja tööle tagasi pöördumiseks. Teabepäevad puudutavad kahte temaatikat.

Esimese temaatikaga teabepäeval räägitakse sellistest reumahaigustest nagu reumatoidartriit ja anküloseeriv spondüliit ehk jäigastav lülisamba haigus, nende olemusest, diagnoosimisest ja ravist. Olulist tähelepanu pööratakse luu- ja liigesehaige raviplaani jälgimisele koos ravipäeviku pidamisega ning reumatoidartriidihaike abivahenditele.

Sellise temaatikaga teabepäevad toimuvad:

31.märtsil Põlvas	28.aprillil Keilas	04.septembril Tallinnas
07.aprillil Valgas	05.mail Raplas	(käimispäeval)
14.aprillil Kuressaares	12.mail Võrus	
21.aprillil Kärdlas	03.juunil Toilas	

Teise temaatikaga teabepäeval räägitakse Eesti Reumaliidu projektidest ja koolitustest, mis toetavad toimetulekut ja tööturul püsimist. Samuti on käsitusel patsiendi õigused Eestis, ravimiseadus, riiklikud sotsiaaltoetused puuetega inimestele, rehabilitatsiooniteenused ning tööturuteenused ja -toetused.

Sellise temaatikaga teabepäevad toimuvad:

04.mail Põlvas	04.juunil Toilas	05.oktoobril Valgas
11.mail Kärdlas	14.septembril Jõgeval	12.oktoobril Tallinnas
18.mail Paides	21.septembril Haapsalus	19.oktoobril Kuressaares
19.mail Rakveres	28.septembril Pärnus	31.oktoobril Tallinnas

Täpsema informatsiooni leiate aadressil [www.reumaliit.ee](http://www.reumaliit.ee) või tel. 53435501 (Annika Kask)

Loodame Teie aktiivsele osavõtule !

*Eesti Reumaliit*

## TEATIS 2011.aasta LIIKMEMAKSUST

Vastavalt 12.detsembril 2010 toimunud Eesti Psoriaasiliidu üldkogu koosoleku otsusega on 2011.aasta liikmemaksu suuruseks kõigile 6 € (kuus eurot). Pereliikmemaks on 8 € (kaheksa eurot). See on peredele, kus on kaks või enam Eesti Psoriaasiliidu liiget. Liikmemaksu saab tasuda Eesti Psoriaasiliidu arveldusarvele nr. 10 0520 3258 002 SEB pangas või sularahas kassasse meie kontoris. Liikmemaksu tasumise tähtaeg on 31.märts 2011.a.

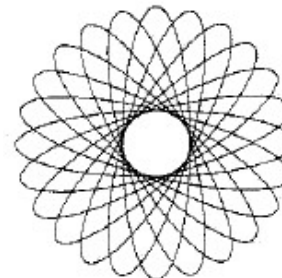
- ☞ Dr. Kersti Kivimägi vastuvõtt Lasnamäe Tervisekeskuse filiaalis Sadama Medicum, aadressil Sadama 25A, Info ja registreerimine tel. 88 11 300 ja 88 11 301
- ☞ Psoriaasiliidu kontorit Toompuiestee 10 on võimalik külastada kokkuleppeliselt teile sobival ajal. Palun helistage ette tel. 50 52 455 Georg Jurkanovile.

Teatame sügava kurbusega, et meie hulgast on lahkunud kallis liidukaaslane ja asutajaliige



EEVI MUUGA

1942 - 2011



EPSoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10  
kontakttel. 50 52 455 Georg Jurkanov  
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)  
53 303 702 Veronika Allas (Saaremaa)  
E-mail: [epsol@epsol.ee](mailto:epsol@epsol.ee)  
Veebiaadress: [www.epsol.ee](http://www.epsol.ee)  
a/a 10 0520 3258 0002