

Ketu 1/13(70)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

PSORIAAS – KAS HAIGE VÕI KÕRVALTVAATAJA PROBLEEM?

Juba teist aastat järjest toimus psoriaasihaigete elukvaliteeti käsitlev uuring. 2012. aastal oli uuringu eesmärgiks välja selgitada, millist reaktsiooni ja arvamust tekitab psoriaasihaigetega kokkupuude tavainimesele.

Psoriaas põhjustab patsiendile väga suurt emotsionaalset ja psüühilist pinget seetõttu, et kaasinimesed seda haigust ei mõista. Nii tunnistas 26% haigetega kokkupuutunud küsitletutest, et neil on psoriaasihaigetega suheldes tekkinud üsna piinlikke momente.

Möödunud aastal psoriaasihaigete seas läbiviidud uuringust selgus, et pea kõik haiged tunnetavad piinlikke momente kaasinimeste poolt (N 93%, M 76%) ning suhtlemisel lähedastega tunnetavad haiged probleeme umbes pooltel juhtudest (N 68%, M 54%).

Väga paljud arvavad ekslikult, et psoriaas on nakkav ning võib neid kahjustada. Veelgi enam, kuna inimeste teadlikkus sellest haigusest on Eestis väga madal, lükatakse psoriaasihaiget tihti piinlikesse olukordadesse. Neid ei teenindata juuksuris ja kosmeetikasalongis, neid võõristatakse rannas, neil palutakse spordiklubist ja ujulast lahkuda.

Uuringust. Vastajad jagati kaheks. Ankeedile I vastasid need, kes omasid kokkupuudet psoriaasi või psoriaasihaigetega, ankeedile II aga need, kel puudus igasugune varasem kokkupuude haigusega. Kokku analüüsiti 198 vastaja (175 naise ja 23 mehe) andmeid. Noorim vastaja oli 11- ja vanim 75-aastane.

Küsitlusest selgus, et:

- Teadlikkus psoriaasist oli kõrgem haigusega kokkupuutunute seas (jaatavalt vastas 96%, eitavalt 50%);
- Haigust nähes tekkis hirm enam neil, kes polnud varem psoriaasiga kokku puutunud (eitavalt vastas 74%, jaatavalt 55%);
- Mõlemad vastajagrupid tunnistasid, et eelkõige tekitab hirmu psoriaasihaigete välimus;
- Nakkuse ees tunneb hirmu 30% haigusega varem mitte kokkupuutunutest, kuid haiguse olemuse ja sümptomitega kursisoliijatest vaid 10%;
- Psoriaasi mittenakkavusest teadsid enam need, kes on haigusega ise kokku puutunud (eitavalt vastas 41%, jaatavalt 78%);
- 73% haigusega mitte kokkupuutunutest tunnistas aga, et nad suudavad nüüd psoriaasihaigetega vabalt suhelda, sest teavad, et haigus ei nakka.

Psoriaas ehk soomussammaspool on krooniline mittenakkav põletikuline nahahaigus, mille puhul tekivad nahale punetavad valkjate kettudega kaetud sõlmekesed. Need võivad ka sügeleda ja olla valulikud. Psoriaas on küllaltki sage nahahaigus, esinedes 2-3 %-l elanikkonnast, olles meestel ja naistel võrdse sagedusega. Eestis põeb seda haigust ca 42 000 inimest. Umbes 10-30%-l psoriaasi põdevatel haigetel esinevad kaasuvana ka küünte muutused ning liigeste kahjustus.

Psoriaasihaigetel kaasneb lisaks haigusest tingitud vaevustele tihti ka psühholoogiline pinge, sest haigus on silmaga nähtav ja tihti inimesed ei tea, et see ei ole nakkav. Seepärast on väga oluline muuta ühiskonna suhtumist ja arusaama sellest keerulisest haigusest. Tänapäeval ei saa psoriaasi välja ravida, kuid teatud hooldamise ja ravimitega saab haigusnähte kontrolli all hoida. Ravi eesmärgiks on psoriaasi lööbeväbade perioodide saavutamine ja säilitamine ning elukvaliteedi parandamine.

Kõige uuem ravimeetod on bioloogiline ravi, mida rakendatakse juhul, kui teised ravimeetodid (lokaalne, valgus- ja süsteemne ravi) ei ole andnud tulemusi või on vastunäidustatud. Eelmisest kevadest on avatud ka eesti-ja venekeelne patsiendiinfo portaal: psoriaas.ee.

Aive Hiiepuu
tel. 52 446 46
aive@lhconcept.ee

2012.a. SUVEÜRITUSED

Eesti Psoriaasiliidu 2012.a. suvekool „Südamehaigused ja psoriaas“ toimus Saaremaal Võhma Kultuuri- ja Spordiseltsi territooriumil 06.- 08.juulini. Suvekoolist võttis osa ühtekokku 72 inimest, kohal olid ka meie saarlastest ühinguliikmed. Kohale jõudsimel 06.juuli hilisõhtul ning korraldasime väikese lõkkepeo. Kahel järgneval päeval läbiviidud koolitusprogramm sai osalejate poolse heakskiitu. Programmi mahtus dr.Reinvald Birkenfeldt'i loeng põletikuliste liigestehaiguste mõjust südamele ja veresoonkonnale, dr.Kaalep Koppel'i südamehaigusi ja psoriaasi seostav ettekanne ning tervisespetsialist Silva Sirge koolitus tugevast südamest ja veresoonte puhastamisest. Huviga kuulasime Veronika Allas'e psühholoogilist ülevaadet teemal „Mis vaevab mu südant?“. Evelyn Vill jagas värsked uudiseid Stockholmi rahvusvaheliselt psoriaasi ja psoriaatilise artriidi konverentsilt.

07.juuli õhtul käisime tutvumas Panga rannikuga ning paljud läksid ka merre suplema. Paul Liiv'a juhendamisel toimusid spordimängud, hilisõhtul nautisime saunamõnuseid ja suurepäraselt tantsumuusikat ansamblilt „Viis“.

08.juulil teel koju külastasime Muhu saarel asuva Pädaste mõisa. Ainu Kään korraldas meile väga huvitava ekskursiooni ning kostitas hiljem oma kodutalu õues Muhu rahvusroogadega. Suuremad tänud Ainu'le kõigi osalejate poolt väga meeldiva vastuvõtu eest !

Teise suveüritusena korraldasime 25.augustil liikumispäeva marsruudil Aegviidu-Nelijärve-Jäneda.

11 julget osalejat tulid elektrirongiga kohale ja sooritasid matka. Puhkepausi tegime Nelijärve Keskuses ning rääkisime suvisest jala- ja kätehooldusest. Teel Jänedale saime metsas natuke seeni korjata, õhtust sõime Musta Täku Tallis. Tallinnasse jõudsimel juba pimedas ning olime meeldivalts väsinud. Osalejad olid arvamusel, et taolist üritust võiksime ka sel aastal korrata.

Georg Jurkanov

KONVERENTS „PSORIAAS MEIS JA MEIE ÜMBER“

27.oktoobril tähistasime Ülemaailmset Psoriaasipäeva konverentsiga Tallinnas, millest võttis osa 47 inimest. Konverentsi avasime Psoriaasipäeva rahvusvahelise motoga „Psoriaas – globaalne terviseprobleem“. Järgnes elanikkonna küsitluse tulemuste analüüs teemal „Kuipalju teame psoriaasist?“. Dr.Pille Konno tutvustas kaasaegse psoriaasiravi võimalusi Ida-Tallinna Keskhaiglas. Väga huvitav oli kuulata dr.Sergei Tiganik'u ettekannet-arutelu psoriaasi psühhoteeraapiast. Leidsime, et taolise koolitustükliga peaksime kindlasti jätkama. EV Sotsiaalministeeriumi esindaja Tiina Ojakallas rääkis eelseisvast töövõimetustoetuse reformist, mis hakkab lähitulevikus puudutama eelkõige tööeas kroonilisi haigeid. Eesti Haigekassa usaldusarst Malle Vahtra tutvustas raviteenuste ja töövõimetuste kompenseerimise mehhanismi, vastates kuulajate rohketele küsimustele.

Täname meie koostööpartnereid SA-st Abbott Laboratories toetuse eest konverentsi läbiviimisel !

Evelyn Vill

SÜGISSEMINAR SURNUMERE KESKUSES

17.-18.novembril toimus Pärnus Estonia Medical SPA Surnumere Keskuses liidu traditsiooniline sügisseminar, millel osales 91 inimest. Tänu headele koostöösuhetele andsime meie haigetele võimaluse proovida praktiliselt Surnumere soola toimet kahjustatud nahale ja liigestele. Surnumere Keskuse külastamiseks eraldati meile ca 1,5 tundi, mille vältel sai olla ka erinevates saunades. Paljud meie ühingu liikmed olid seal ravil juba olnud ning jäid sellega väga rahule. Eeskätt rõhutatakse soola head ja psoriaasikoldeid parandavat toimet ning üldise enesetunde taastumist. Soolabasseinis käimine annab samuti head raviefekti kahjustatud liigestele, tagandades valu ja raskustunnet.

Seminari käigus külastasime ka terme, kus igaüks leidis endale sobiva sauna koos ujumisevõimalusega basseinis. Paljudele on aga probleemiks klooririkas basseiniavesi, mis paraku ei mõju psoriaasile hästi.

Dr.Hele Torop tegi tutvustava ettekande ravivõimalustest Surnumere Keskuses ning märkis, et meie haiged on alati oodatud külalised. Seminari esimene päev koolituse osas oli pühendatud tervislikule toitumisele ja liikumisele. Lektoriks oli meile kauaoodatud dr.Eve Sooba Ida-Tallinna Keskhaiglast. Huvitav psoriaasahaigetele sobilikku toitumise ja liikumise käsitlus oli enamuse kuulajate jaoks uudne ning seetõttu esitati palju küsimusi.

Loengust selgus meile soovitava toiduvaliku ja liikumise kokkusobitamise vajalikkus ning selle jälgimine.

Väga hästi võeti vastu meie ühinguliikmete Mirjam Kilk'i, Marika Anni ja Tatiana Popova esitlusi kliimavarivõimalustest vastavalt Surnumere ääres, Sloveenias-Horvaatias ja Hispaanias. Mainime veel, et selle aasta juulis planeerime ravi- ja kultuurireisi Sloveenia-Horvaatiasse, mille korraldamisega tegeleb Marika Anni.

Seminari teine päev kulges põhiliselt arutelu „Eesti tervishoiu globaalsed probleemid ja patsiendi kaasamine ravimipoliitika kujundamisse“ tuultes. Meie põhilisteks muredeks on esitatud väga halb meditsiiniliste teenuste osutamine kaugetes maapiirkondades, raskendatud ligipääsetavus eriarstiabile ning kõrged UVB- ravi ja taastusraviteenuste alla kuuluvate hoolduste hinnad. Osalejate arvates võiks asja leevendada reform ravikindlustussüsteemis, mis väldiks tulevikus selliseid sündmusi nagu hiljutine meditsiinitöötajate streik. Kõik ettepanekud said peale seminari edastatud Eesti Patsientide Nõukojale, kelle eestvedamisel oleme paljudel ümarlaudadel sügisel osalenud. Teema käsitlemine jätkus samuti 13.detsembril Tabasalus Eesti Patsientide Esindusühingu poolt korraldatud aastalõpu koosviibimisel.

Sügisseminari osavõtjad jäid ürituse igati rahule ning vastukajad olid väga positiivsed.

Georg Jurkanov

LITIZIN – UNIKAALNE ABILINE LIIGESEHAIGETELE

Litozin pulber on unikaalne abi liigestele, mis on valmistatud eritöödeldud koer-kibuvitsa marjadest. Parima kvaliteediga marjad läbivad spetsiaalse kuivatustöötuse. Koer-kibuvitsa pulber sisaldab galaktolipiide, mis koos C-vitamiiniga mängivad tähtsat rolli liigeste tervise ja painduvuse säilitamisel. Miks valida liigestele just Litozin pulber ?

- looduslik abi ilma kõrvaltoimeteta
- efektiivne ja ohutu pikaajalisel kasutamisel
- on mugav kasutamisel – päevas vaid üks pakike, mis sisaldab 2250 mg tsitrusemaitset koer-kibuvitsa pulbrit ja 80 mg C-vitamiini.

Lisaks Litozin pulbrile on apteekides müügil ka Litozin kapslid.

OÜ Axellus infoleht

OOTAME HUVILISI SLOVEENIA-HORVAATIA REISILE

Selle aasta 18.-30.juulini korraldame koostöös OÜ-ga Viru Reisid huvitava kultuuri- ja ravireisi.

Sõidu eesmärgiks on tutvuda Aadria mere äärsete riikide ajaloo- ja kultuuriga ning puhata, võtta mõõdukalt päikest ja ujuda meres. Meie käsutuses on 56-kohaline mugavustega buss ja giid.

Tee sihtkohta saab alguse 18.juuli varahommikul Tallinnast ning kulgeb läbi Baltimaade, Poola, Tšehhi ja Austria.

Austrias imetleme Alpide eelmägesid, jõudes kolmandal sõidupäeval Sloveeniasse. Külastame maailmakuulsat Postojna koobastikku ja pealinna Ljubljana. Edasi jõuame öömajale Horvaatiasse, kus oleme 2 ööd järjest.

Tutvumist Horvaatiaga alustame Aadria mere suurimast Istra poolsaarest ja Pula linnast. Siin saame ujuda ja päikest võtta. Horvaatia programmis on Plitvicka looduspargi külastus, Dalmaatsia rannik ja Splitti nimeline linn. Dalmaatsia rannikul oleme 6 ööd järjest ning saame jälle oma keha looduslikult ravida, ujudes Aadria meres ja nautides lõunamaa päikest.

Viie päeva jooksul on plaanis teha väljasõite Dubrovnikusse ning Bosnia ja Hertsegoviina vabariiki. Õhtul võib sooritada paadisõite Neretva jõel koos õhtusöögi ja pillimeestega ning meresõitu jahil koos kalapiknikuga saarel. Külastame samuti islamiusulise Bosnia ja Hertsegoviina riigi pealinna Sarajevot ning „idamaade akna“ nime saanud Mostari linna. Samuti näeme Dinaari mägesid.

Tagasiteel sõidame Horvaatia pealinna Zagrebisse, kus toimub linnaekskursioon.

Teel sihtpunkti ja tagasi ööbime ühtekokku 2 ööd Tšehhi ning 2 ööd Poola territooriumil.

Tagasi Tallinna jõuame 30.juuli hilisõhtul.

Reisi maksumus on 329 eurot, lisaks tuleb muretseda reisija tervisekindlustus.

Reisi täpsema kavaga saate tutvuda meie kodulehel www.epsol.ee

Olen meelsasti nõus vastama kõigile Teie reisiga seonduvatele küsimustele.

Aktiivsele osavõtule lootes,

Marika Anni, tel.56 627 231, e-mail: marikaanni@hotmail.ee

TEATIS 2013.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2013.aasta liikmemaks on **6 eurot**
(pereliikmemaks **8 eurot**).

Liikmemaks palume tasuda a/a 10052032580002 SEB pangas
või sularahas kassasse.

Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2013**.

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu
vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

☞ Dr. Kersti Kivimägi ja Dr. Jevgeni Rubinštein vastuvõtt
Lasnamäe Tervisekeskuse filiaalis Sadama Medicum,
aadressil Sadama 25A,
Info ja registreerimine tel. 88 11 300 ja 88 11 301

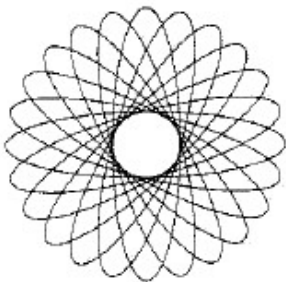
☞ Dr. Elle Elberg'i konsultatsioonid ja vastuvõtule
registreerimine Tartus tel. 56 455 944

Tulemas on järgmised üritused:

☞ **02. märtsil 2013** – Eesti Psoriaasiliidu üldkogu koosolek
koos sellele järgneva patsiendikoolitusega

☞ **30.-31. märtsil 2013** – Eesti Psoriaasiliidu taastusravi-
konverents Kuressaares Meri SPA-s

☞ **25.-26. mail 2013** – Eesti Psoriaasiliidu suvekool „Noored
ja psoriaas“ Viljandimaal Kopra Turismitalus



EPSoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10
kontakt tel. 50 52 455 Georg Jurkanov
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)
53 313 463 Paul Liiv (Saaremaa)
E-mail: epsol@epsol.ee
Veebiaadress: www.epsol.ee
a/a 10 0520 3258 0002