

Ketu 1/16 (86)

Eesti Psoriaasiliidu häälekanaja

EESTI PSORIAASILIIIT JUUBELIAASTAL

Tänavu 24. märtsil saab Eesti Psoriaasiliit 25-aastaseks. Viimasest juubelist on möödunud viis aastat, mis olid väga töökad ja sisukad. On hea meel tõdeda, et ühing on arvulist tublisti kasvanud, hetkel kuulub sellesse juba 323 liiget. Näiteks aastal 2009 kuulus organisatsioon vaid 103 liiget. Ühingu toimunud muutused mõjutasid kindlasti inimeste hoiakuid ja väljavaateid, tõmmates samas ligi oma tervisega hädas olnud uusi patsiente ja nende toetajaid. Meie viimase viie aasta tegevusprogrammid olid suunatud psoriaasi- ja psoriaatilise artriidi haigete terviseprobleemide käsitlemisele ja lahendamisele, mõeldes haigete igapäevasele toimetulekule. Oleme korraldanud suuri üritusi psoriaasi klassikalise ja kaasaegse ravi teemadel, õpetanud haigeid tervislikult toituma ja pidama positiivset elustiili.

Viimase nelja aastaga kujunes organisatsioonis tugev ja aktiivne venekeelne rühm, kelle heaks püüame iga aasta samuti erinevaid üritusi korraldada. Eesti Psoriaasiliitu kuulub palju erinevatest rahvustest inimesi, kes peavad Eestimaad oma koduks ja on nõus panustama kõigi patsientide huvides. Liidu tugisambaks jääb aga kindlalt eesti keelt kõnelev patsient, kellelt ootame suuremat aktiivsust ja kaasalöömist.

Meie tublid ühingu kaaslased mõistavad, et ilma heade koostööpartneriteta ei õnnestu ükski käsile võetud projekt. Seega olgem tänulikud arstidele, psühholoogidele, ravimifirmade esindajatele ning paljudele riigiametnikele panustamise eest meie teadmistesse ja kaasabi eest probleemide lahendamisel.

Oma juubelit tähistame 26. märtsil Tallinnas, Tallinnk Spa Hotellis konverentsi „Psoriaas - vaade tulevikku...“, pidulikku lõuna ja tavapärasest soodsama Veekeskuse külastusega.

Järgnevatel üritustel püüame käsitleda erinevaid sotsiaalseid küsimusi kuna oleme hetkel muutuste tuultes nii töövõimereformi, rehabilitatsiooni, taastusravi kui sotsiaaltoetuste osas. Peame jätkuvalt meeles, et psoriaas ei ole ainult nahaprobleem, vaid globaalselt tervist kahjustav immuunsüsteemi rike. Sellest soovime kõneleda maikuus planeeritaval seminaril.

Aprillikuus kohtume vene keelt kõnelevate haigetega kahepäevasel üritusel, kus heidame pilgu liidu tegevuse ajalukku ning räägime kaasaegse ravi põhimõtetest, valuravist ja tervislikust toitumisega seotud hetkeprobleemidest.

Juunikuus ootab meid ees suvekuul „Hooli oma tervisest!“. Üheskoos arutame, millised tegurid pärsivad tervisliku eluviisi pidamist ja miks langeb inimeste töövõime. Räägime hiina meditsiinist, tervisedendamise liikumisest Eestis, vahetame kogemusi.

Oktoobrikuus tähistame Ülemaailmset Psoriaasipäeva koos sügiskonverentsiga. Mullu Otepääl toimunud üritus oli niivõrd positiivne, et innustab rääkida taas uudistest psoriaasiravis, pöörata tähelepanu liigesehaigete terviseprobleemidele ning tutvuda uute nahahooldusvahendite esitlejatega.

Aasta jooksul kutsume osalema erinevatele teabe- ja tervisepäevadele nii Tallinna ümbruses kui maakondades. Teemadeks on tervislik liikumine, vee- ja saunateraapiad ning psühholoogiline toimetulek.

Tulemas on teabetsükkel „Teadlik patsient – edukas ravi“, mille viime ellu Eesti Patsientide Nõukoja kaasabil. Puudutame teadliku patsiendi ja arsti positiivse koostöö temaatikat.

Koolitustsükkel „Psoriaasahaige töövõime hindamine ja töötervishoid“ rajaneb koostööl Eesti Töötukassa ja EV Sotsiaalministeeriumiga. Mitmete infopäevade kaudu räägime eeskätt töörealisele kroonilisele haigele vajalikest teadmistest juhtumikorraldamisest, kogemusnõustamisest ja töötervishoiuarsti rollist töövõime hindamise protsessis.

28.-29. aprillil osaleme teabeüritusel „Invamess – 2016“ Tallinnas.

11. juunil võtame väikese meeskonnaga osa Tallinnas Stroomi rannas planeeritaval puuetega inimeste festivalil „Puude taga on inimene“, mille motoks on töötamine ja kultuur.

Liidu juhatus ootab veel mõtteid ja ettepanekuid, kuidas ühingu tööd paremini korraldada!

*Ilusat kevadet ja head tervist soovides,
Eesti Psoriaasiliidu juhatus*

UUS SPA-SALONG TALLINNAS

Swimitation salong-spaas on võimalik nii trennimiseks kui lõõgastumiseks kasutada innovatiivset Swimitation-vanni, puhastada keha ja meeled infrapunasaunas ning tugevdada tervist soolavoodis.

Swimitation Spas on loodud spetsiaalne ruum soolateraapiaks. Selline soolavoodi on Eestis ainus ja väga tõhus võimalus erinevate nahaprobleemide, sh psoriaasi raviks. Administraatori juhendamisel valitakse sobiv teraapia programm ja soolakogus ning heidetakse soolavoodisse pikali (riietega või ilma olenevalt kliendi soovist). Seansi ajal on võimalik paremaks meeleolu loomiseks kuulata muusikat ja valida sobiv valguslahendus. Kokku kestab protseduur 25 minutit, millest 20 minuti jooksul doseeritakse soola ning 5 minuti jooksul toimub ventilatsioon. Pärast seansi puudub vajadus pesema minna, sest doseeritud soolaosakesed on imepisikesed ning sisenevad nahka. Võimalik on valida kahe erineva kuivsoola teraapia vahel skaalal 1-5. Nahaprobleemide korral on soovitatav kasutada kõrgemat kontsentratsiooni. Täpsemalt loe siit: <http://swimitationspa.com/soolateraapia/>

Tavasoolateraapia – 15€

Kõrgsoolateraapia (skaala 5) – 18€

5 korra pilet - sisaldab 5×30-minutilist soolavoodi kasutust vabalt valitud soola doseerimiskogusega – 60€

Eesti Psoriaasiliidu liikmetele pakume 20% soodsamat hinda

MicroSilk® hapnikuvann on USA päritoluga veeteraapia, mis on väga efektiivne ekseemi, ihtüoosi ja psoriaasi leevendaja.

Hapnikuvann, mis uuendab keha, paneb Sind tundma ennast värskema ning nooremana. Miljardid mikromullid stimuleerivad keha immuunsüsteemi ning kollageenitootmist.

Mis muudab MicroSilk® hapnikuvanni eriliseks? Erinevus on mikromullides. MicroSilk® süsteem rikastab vannivee hapnikurikaste mikromullidega, muutes vee piimjaks (vahuseks). Peenemulliline hapnik katab keha, jõuab pooridesse ja kiirendab samal ajal naha ainevahetust.

- Elavdab kollageenitootmist nahas omades vananemisvastast toimet;
- Ergutab vereringet, niisutades ja puhastades sügavalt nahka;
- Rahustav, valuvaigistav, samas värskendav toime paneb naha särama;
- Vähendab kortse ja tselluliiti, muudab naha siidiseks;
- Leevendab ekseemi, ihtüoosi ja psoriaasi.

Täpsemalt loe siit:

<http://swimitationspa.com/swimitation-microsilks-hapnikuteraapia>

Hind: 35€

Eesti Psoriaasiliidu liikmetele pakume 20% soodsamat hinda

Swimitation treeningul saame anda mõõdukat koormust kõikidele liigestele, samaaegselt lõõgastavas keskkonnas lihaskorsetti tugevdades. Inimesed, kelle jaoks on treening tähendanud alati suurt pingutust ja higistamist, saavad täna vajaliku füüsilise koormuse kätte märkamatu ja nauditavalt. Harjutusi on võimalik jälgida teleriekraanilt, võib ka võimelda ja lõõgastuda hoopis enda soovide ja meediumite saatel.

Täpsemalt loe siit: <http://swimitationspa.com/swimitation/>

Kestvus: 90 min.

Hind: 35€

Esimese korra pileti hind 25€

Saadaval on mitmeid kombineeritud pakette, mille kohta täpsema info leiad siit: <http://swimitationspa.com/paketid/>

Soodustuse saamiseks palume maksmisel öelda, et olete Eesti Psoriaasiliidu liige. Palume oma aeg ette broneerida siit: <http://swimitationspa.com/booking/>

Swimitation salong-spaa asub Tallinnas, Telliskivi loomelinnakus, aadressil Telliskivi 60,

ON hoone (N-osa), II korrus. Koduleht: www.swimitationspa.com

Nagu juba salongi nimi viitab, on meie ettevõtmete ühisosaks Swimitation vann. Tutvuge lähemalt ja külastage ka Swimitation vanni kodulehte: www.swimitation.com

*Kairi Kivila
OÜ Waterlight*

ABIVAHENDI OSTMINE VÕI ÜÜRIMINE

Inimeste jaoks, **kellel on olemas kehtiv Isiklik Abivahendi Kaart** (edaspidi IAK) üleminekul uuele abivahendite korraldamise süsteemile ei muutu põhimõttelisel suurt midagi. Muutus vaid see, et enam ei pea abivahendeid ostma või üürima elukohajärgsest ettevõttest, vaid seda võib teha isikule sobivast ettevõttest. Ettevõtete nimekirja leiab Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt

<http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/abivahendi-vajajale/>.

Kui varasemalt kompenseeris riik inimese jaoks teatud protsendi abivahendi hinnast, siis lisaks riigi poolt kompenseeritavale osale on süsteemi järgselt kehtestatud abivahenditele piirhinnad, mis on kujundatud tuginedes varasematele müügitehingutele. Täna on 2/3 abivahendite loetelus olevatest toodetest võimalik soetada piirhinna raames, mis jätab inimese omaosaluse summa sarnaseks varasemale. Uue süsteemi järgi liigub raha koos abivahendit vajava inimesega ning ei ole enam kinni konkreetses piirkonnas või teenuseosutaja juures. Inimesel on võimalus uurida vajamineva abivahendi maksumust erinevatest ettevõtetest ning soetada endale taskukohasema maksumusega abivahend.

Juhul kui soovitava abivahendi **hind ületab piirhinda** või on vajadus mitme erineva abivahendi järgi, tuleb vormistada Sotsiaalkindlustusametis erimenetluse taotlus, mida saab saata e-posti aadressile abivahendid@sotsiaalkindlustusamet.ee või vormistada see klienditeenindustes. Uuele süsteemile üleminekul ei peeta kinni

erimenetluste otsuste tegemise 30-päevasesest tähtajast, vaid neid tehakse taotluste laekumise järjekorras ja nii kiiresti kui on võimalik.

Kui aga on tegemist inimesega, kes alles **esmakordselt vajab abivahendit**, siis on isikul vaja esmalt külastada oma **pere- või eriarsti**, kes väljastab tõendi, kuhu on märgitud abivahendi vajadus. Abivahendi vajadus võib olla tuvastatud ka rehabilitatsioonimeeskonna poolt koostatud rehabilitatsiooniplaanis. Palju küsimusi tekitanud abivahendi ISO koodi ei pea arst üleminekuperioodil ilmingimata tõendile kirjutama.

Seejärel tuleb **võtta ühendust Sotsiaalkindlustusametiga**, kes väljastab inimesele tema Isikliku Abivahendi kaardi, mille järgselt on inimesel võimalus pöörduda abivahendite ettevõttesse, et soetada endale vajalik vahend.

Lisainfoks veel juurde, et ka **IAK dublikaate väljastab Sotsiaalkindlustusamet**.

Kohalike omavalitsuste sotsiaaltöötajaid on teavitatud muutustest ja ka nemad oskavad ja saavad aidata nii erimenetlustaotluse vormistamisel, Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt ettevõtte leidmisel või abistada muul viisil abivahendi kättesaamisel, näiteks vajadusel organiseerima transporti.

Abivahendite loetelu leiab Astangu Puudealase Teabe ja Abivahendite Keskuse leheküljelt:

<http://www.abivahendikeskus.astangu.ee/abivahendi-teatmik/abivahendi-teatmiku-allalaadimine/>

Küsimuste tekkimisel palun võtta ühendust Sotsiaalkindlustusametiga kas e-posti abivahendid@sotsiaalkindlustusamet.ee, infotelefonil 16106 või tulla enda jaoks sobivaimasse klienditeenindusse, mille asukohad leiab sotsiaalkindlustusameti kodulehelt <http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/klienditeenindused/>.

Eesti Puuetega Inimeste Koda

MEDISKIN – UUS NAHAHOOLDUSSARI DIABEEDIHAIGETELE

Oma igapäevases praktikas puutume tihedalt kokku naha kuivuse ja kareduse probleemiga. Sellist laadi muutused nahas võivad olla põhjustatud nii väliste kui sisemiste teguritega. Väliselt võib nahk olla mõjutatud ümbritseva keskkonna ja manustavate preparaatidega. Sisemiste tegurite hulka kuuluvad geneetiline soodumus, hormonaalne tasakaalutus, ealised muutused ning teatud neeruhaigused ja diabeet.

Diabeeti põdevad inimesed on väga sageli hädas nahaprobleemidega, mis sõltub suuremal määral veresuhkru tasemest. Kui veresuhkru tase tõuseb, jääb organismis aina vähem vett ning selle tagajärjel muutub nahk kuivemaks jalgadel, põlvedel ja teistel kehapiirkondadel. Nahapinnale ilmuvad lõhed, mille kaudu võivad organismi sattuda erinevad infektsioonid.

Abiks eelpool loetletud probleemide lahendamisele lõi Bulgaaria kosmeetikatootja Rosa Impex koostöös arstidega uue sarja Mediskin DB. Sari on läbinud teste ja uuringuid ning selle põhitoimeaineks on urea. Järgnevalt kirjeldame 3 müüki tulevat toodet.

- **Niisutav kehapalsam 10% uureaga diabeetikutele.** Niisutab ja pehmendab väga kiiresti kuiva nahka. Vähendab naha punetust ja sügelust. Aktiivseteks koostisosadeks on 10% urea kõrval D-panthenol ja E-vitamiin.
- **Pehmendav jalakreem 5% uureaga diabeetikutele.** Soodustab väga kuiva ja sarvestunud naha uuenemist. Tagab sügavat bioloogilist niisutust, imendub kergesti ning jätab seejuures õhukest kaitsekihti. Aktiivseks koostisosaks on 5% urea kõrval allantoiin, mis soodustab naha paranemist kahjustuste tagajärjel.
- **Intensiivne jalaspray diabeetikutele.** Soodustab jalanaha kaitset ja mõjub jalakandadele tervendavalt. Toote koostisesse kuuluv eukalüptiõli on antibakteriaalse efektiga, mis eemaldab omakorda ebameeldivat lõhna. Teepuuõli ekstrakt on tugeva seenevastase toimega.

Mediskin DB sarja uuringute läbiviimise käigus märkas 8 kosmetoloogi 10-st oma klientidel naha märkimisväärset paranemist.

Toodanguga saate tutvuda ja seda soetada meie kontoris ning järgnevatel üritustel.

Toimetus

Ketu 1/16

TEATIS 2016.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2016.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

Liikmemaks palume tasuda IBAN: EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2016**.

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

Tulemas on järgmine üritus:

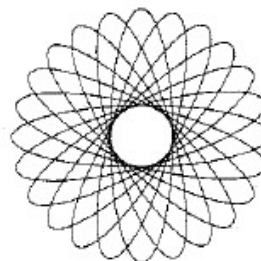
 **TÄHISTAME EESTI PSORIAASILIIDU 25. AASTAPÄEVA 26. märtsil 2016 Tallinnk Spa Hotellis**

VALGUSRAVI

Telliskivi tn.1 Perearstikeskuses Tallinnas

Eesti Psoriaasiliidu liikmetele 2,50 €/ seanss, teenindatakse liikmekaardi ettenäitamisel.

Esmase külastamise puhul on vajalik raviarsti soovitus valgusravi protseduuri osas.



EPSoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10
kontakt tel. 50 52 455 Georg Jurkanov
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)
53 303 702 Veronika Allas (Saaremaa)
E-mail: epsol@epsol.ee
Veebiaadress: www.epsol.ee
IBAN: EE101010052032580002