

Ketu 2/14(76)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

PSORIAASILIIDU TEGEVUSED AASTAL 2014

02.märtsil toimus Eesti Psoriaasiliidu üldkogu koosolek, millel kinnitati eelmise majandusaasta aruanne ja jooksva aasta tegevusplaan. Samas valiti uus juhatus.

Sel aastal toimusid juba tervisepäev Nelijärvel ja kevadseminar Võru-Kubijal.

Suurematest üritustest on tulemas kahepäevane konverents Pärnus Viiking SPA's 31.mai-01.juunil, mida pühendame terviseuuringutele ja krooniliste haigete võitlusele sotsiaalse tõrjutusega. 19.-20.juuliks on broneeritud Kauksiranna majutus suvepäevade läbiviimiseks. Selle aasta teema on füüsiline ja vaimne lõõgastus haige paremaks iseseisvaks toimetulekuks. Aasta jooksul planeerime mitu teabe- ja tervisepäeva erinevates maakondades. Siinkohal tahaksime tänada meie liiget Milvi Vaiknurme't, kes loovutas ühingu tervisepäeva läbiviimiseks Turismimessil võidetud 25 kohta Vanamõisa vabaõhukeskusesse Harjumaal. Ürituse püüame korraldada septembrikuus. Varem juunikuusse planeeritud venekeelne kahepäevane konverents „Psoriaas-mitmekülgne haigus“ nihkub edasi oktoobrisse ning seda oleks hea korraldada Ida-Virumaal, kaasates uusi haigeid sealtkandist ja mujalt Eestist. 29.oktoobril või selle eel tähistame Ülemaailmset Psoriaasipäeva traditsioonilise konverentsiga. Septembrikuu lõpus tahaksime aga Eakate Päeva eel kutsuda järjekordselt kokku meie lugupeetud eakaid koosviibimisele, pakkudes õppeprogrammi ja väikese arutelu hetkeprobleemidest. Selle aasta sügiskonverentsi viime ilmselt läbi novembrikuus Vooremaa Puhkekeskuses.

Läbirääkimised hetkel käivad ja loodame, et saame sinna üks nädalavahetus kinni panna. Tegevusaasta lõpetame juba traditsiooniks saanud teabe- ja koolituspäevaga detsembrikuus. 06.-16.augustil planeerivad paljud ühinguliikmed kultuurireisi Pariisi, millega aktiivselt tegeleb Marika Anni (tel. 56627231). Aasta jooksul püüame osaleda ka meie koostööpartnerite poolt korraldavatest üritustest, rääkides psoriaasahaigusega seotud probleemidest ja liidu tööst. 2014.aasta liikmemaks jäi samaks ehk 6 eurot üksikliikmele ja 8 eurot kahele või enamale pereliikmele. Neile, kellel on liikmemaksuvõlgnevus selle ja varasemate aastate eest, suur palve liikmemaks ära tasuda. Nii saame palju rohkem huvitavaid asju korraldada!

Toimetus

AMETISSE ASTUS UUS JUHATUS

02.märtsil sai valitud uus juhatus, kuhu kuuluvad: Ave Konno, Merle Piipuu, Vilve Vain, Georg Jurkanov, Andy Kõrvne ja Kalev Reinert. Samal päeval toimus uue juhatuse esimene koosolek, millel valiti juhatuse esimeheks Georg Jurkanov ja aseesimeheks Kalev Reinert. Uue juhatuse tegevuse prioriteediks on psoriaasiravi kättesaadavuse korraldamine, töö tõhustamine maakondades ning koostöövõrgustiku väljaarendamine erinevate riiklike instantsidega. Oli hea meel tõdeda, et saime EV Sotsiaalministeeriumist tänukirja senini kulgenud hea koostöö eest. Sel aastal koostöö põhiorhk langeb töövõimereformi seisukohtade jätkuvale arutusele ja selgitamisele meie sihtgrupi haigetele ning teistele protsessi kaasatud inimestele.

Ootame kõigi meie liikmete aktiivset osavõtu ühingu tööst ja tegemistest ning täname neid, kes seda juba aastaid on teinud !

Eesti Psoriaasiliidu juhatus

TERVISLIK PÄEV NELIJÄRVEL

Selleks, et puhata linnaprobleemidest, kosutada tervist ning saada uusi vajalikke teadmisi, korraldas Eesti Psoriaasiliit 16. veebruaril tervisepäeva Nelijärve Puhkekeskuses.

Peale tunniajast rongisõitu Balti Jaamast Aegviidu raudteejaamani, alustasime 4,5 km pikkust jalgsimatka mööda lumist metsarada Nelijärve Puhkekeskusesse. Meie peaaegu 20-ne liikmeline seltskond sai oma käsutusse Purgatsi järve kaldal asuva Järvemaja, kus saime osa saunamõnudest ja Pilliroosaalis toimunud koolitusprogrammist.

Tervisepäeva avas Ühingu juht Georg Jurkanov, kes edastas samuti kasulikke teadmisi Vitamed Group OÜ infomaterjalide põhjal roosiõli tervistavatest toimetest ning tutvustades uusi nahahooldusvahendeid sarjast My Rose. Koolituse külalisesineja oli TÜ arstiteaduskonna tudeng Kadi Helme. Ta selgitas oma ettekandes „Psoriaas ja rasvhapped“ millist rolli mängivad psoriaasi puhul Omega-6 ja Omega-3 rasvhapped. „Põletik kehas luuakse rasvhapete poolt. Omega-6 tekitab otseselt põletikku, Omega-3 tõmbab põletiku maha“, märkis kõneleja.

Õhtu hakul alustasime jalgsi tagasiteed Aegviidu jaama poole, et rongiga kodu poole sõita.

Suur tänu kõigile osavõtjatele põneva ja vaimukosutava päeva eest!

Anu Räästas, Eesti Psoriaasiliidu liige

PSORIAASILIIDU KEVADSEMINAR LÕUNA-EESTI MÄNDIDE KESKEL

Eesti Psoriaasiliidu juhatuse poolt suurejooneliselt mõeldud ja ette valmistatud üritus toimus Võru kesklinnast nelja kilomeetri kaugusel asuvas Kubija loodusspaahotellis 22-23.märtsil.

Esimese seminaripäeva koolituse eesmärgiks oli pöörata tähelepanu rehabilitatsioonile, tuletada meelde igapäevast toimetulekut nahahaigustega ning tutvustada uut ravikosmeetikasarja SEADERM.

62 osavõtja seas olid seekord liidukaaslasi Narvast ja Kohtla-Järvelt. Esimese seminaripäeva külalisesinejaks oli Tartu Puuetega Inimeste Koja juhataja Senta-Ellinor Michelson.

Ettekande käigus käsitles ta rehabilitatsiooniteenuse sisu, kellel on õigus rehabilitatsiooniteenusele, mida teha rehabilitatsiooniteenuse saamiseks ja rääkis erinevatest riiklikest sotsiaaltoetustest. „Rehabilitatsiooniteenus on riiklik sotsiaalteenus, mille eesmärgiks on puudega eaka inimese puhul toetada ja parandada iseseisvat toimetulekut. Puudega tööeliste inimeste rehabilitatsiooni eesmärk on toetada tööle asumise valmisolekut ja tööl püsimist. Ravi, sealhulgas taastusravi ega sanatoorseid protseduure rehabilitatsiooniteenuse raames ei pakuta, nende saamiseks tuleb pöörduda perearsti või raviarsti vastuvõtule“, teavitas esineja.

Meeldivalt kaasahaarav oli meie ühingu liige Sten Sild oma looga. Ta rääkis sellest, kuidas möödus tema aastake Austraalias psoriaasiga koos elades. Enne Austraaliat ravis Sten psoriaasi traditsiooniliste salvide ja kreemidega. Seal muutis ta toitumisharjumusi ja raviskeemi. Kui Sten pikalt reisilt kodumaale naasis, oli ta nahk puhas, välja arvatud peanahk. Mullu hakkas aga ühele küünarnukile psoriaas tagasi tulema. Nüüd on noormehe soov proovida Eestis samu ravivõtteid läbi teha, mis Austraalias. Siis oskab Sten öelda, kas psoriaasi puhul mõjus tõesti hästi kukkurloomade maa päike!

Liidu juht Georg Jurkanov mainis, et peanaha psoriaas on paljude inimeste tõsine probleem. Tema ettekanne ja kasulikud nõuanded olidki seotud peanaha ravihooldusega. Oma sõnavõtu lõpus tutvustas Georg uue ravikosmeetikasarja SEADERM nahahooldusvahendeid, mis on spetsiaalselt loodud probleemse nahaga inimestele. Neid ja teisi looduslikke nahahooldustooteid said kõik soovijad tootjahinnaga osta.

Veel enne õhtusööki oli hea õnne korral võimalus loteriiga võita asjalikke auhindu. Et saada parem tuju, üldine hea enesetunne ja vabaneda väsimustundest jätkus õhtune tegevus hotellis asuvas sauna- ja spaakeskuses ning hotelli ümbruses looklevatel jooksuradadel.

Teise seminaripäeva hommikul, pärast ärkamist oli igal huvilisel võimalik kontrollida oma vererõhku, pulsilöökeide arvu minutis ja mõõta veresuhkru taset. Edasi järgnes unearst/kardioloog dr. Mae Pindmaa (Mae Pindmaa Unekliinik) ettekanne, mille teemaks oli loomulikult „UNI JA SÜDAMETERVIS“. Heast unest ja väljapuhkamise kvaliteedist sõltub mitte ainult meie ja meie pereliikmete tervis ning heaolu, vaid ka kogu ühiskonna turvalisus ja toimimine.

Näiteks, kui autot juhib unehäire all kannatav unine ja ootamatust uinumisest ohustatud juht, siis paneb ta suure riski alla nii enda elu ja tervise kui ka teistegi liiklejate oma. Tänapäeval vaevlevad paljud inimesed unehäirete käes. Unehäireid põhjustab stressirikas elurežiim, paigast on nihkunud töö ja puhkuse õige tasakaal. Lisaks veel ebaõige toitumine, kofeiini sisaldavate jookidega liialdamine, suitsetamine, vähene kehaline aktiivsus. 2005. aasta unehäirete klassifikatsiooni järgi on 8 liiki unehäireid. Kõige levinumad unehäired on uneaegsed hingamishäired, mis väljenduvad peamiselt osaliste või täielike ülemiste hingamisteede sulgustena (hüpo- või apnoedena). Hingamishäired põhjustavad öösiti sagedasi ja sügavaid hapnikupuuduse hooge kuni mitmekümneid kordi tunnis. Selliste hoogude ajal on hapnikunäljas kõik organid. Kui apnoede esinemissagedus ja tugevus kasvab, kuhjub hapnikuvaegus, mis võib tekitada rakkude talitlushäireid või püsivaid kahjustusi. Järgnevad tõsised terviseprobleemid nagu kõrge vererõhk, suurenenud insuldi- või infarktirik, südame rütmihäired, II tüüpi diabeet. Uneapnoede soodustavateks haigusteks on südame- ja kopsuhaigused, sageli mängib rolli pärilik eelsoodumus. Olukorda halvendavad alkoholi, rahustite ja uinutite liigtarbimine. Ravi on olemas, kuid see on individuaalne ja selle otsustab arst uneuuringute põhjal. Erinevaid uneuuringuid saab teha Põhja-Eesti Regionaalhaiglas, Tartu Ülikooli Kliinikumi unelaborites ja Mae Pindmaa Unekliinikus. Oma teema lõpetas doktor hea tervise õpetussõnadega, nagu „Liigu piisavalt värskes õhus! Füüsiline aktiivsus, ere valgus on oluline. Sööge tervislikult, aga mitte liiga palju! Kui tunned end üksikuna, tee midagi ühiskondlikku, otsi omale tegevust! Abi saavad need, kes tahavad end ise aidata!“

Pärast virgutuspauusi värskes õhus ja mitmekäigulist lõunasööki hotelli restoranis, alustasime ärasõitu Võru-Kubijalt Tallinna suunas. Vahepeatuse tegime Tartus. Esmalt kohtusime psoriaasi põdeva Priidu ja tema sümpaatse kaaslasega, kes tahavad 2,5 aastat jalgrattaga ümber maailma sõita. Reisi käigus loodavad nad oma tegevusega tõsta teadlikkust psoriaasist. Seepärast soovisid nad rännakule kaasa võtta ka Eesti Psoriaasiliidu liikmete mõtteid psoriaasi kohta, et suhtlemisel erinevate maade psoriaasigaetega neid jagada.

Järgnevalt külastasime Eesti Rahva Muuseumi näitusemaja. Näitusevitriinides saab kogeda eestlaste igapäevase eluga seonduvat aegade algusest tänapäevani. Tähelepanu pööratakse ka teiste rahvaste kultuuridele, eriti hõimurahvastele.

Õhtul alustasime kojusõitu Tallinna, kus lõppes igati kordaläinud nädalavahetus. Selle eest kuuluvad tänusõnad teile, energilised korraldajad, vaprad osavõtjad, lahked toetajad ja igas olukorras vastutulelik bussijuht Lembit!

Anu Räästas, Eesti Psoriaasiliidu liige

SEADERM – UUS RAVIKOSMEETIKASARI PROBLEEMSELE NAHALE

Ravikosmeetikasari SEADERM on välja töötatud Prantsusmaal ning mõeldud eeskätt probleemse nahaga kasutajatele. Järgnevalt tutvustame mõned psoriaasigaetetele sobivad tooted.

Shampooon-mask. Avaldab atoopilisele ja kuivusele kalduvale peanahale puhastavat ning põletikuvastast toimet. Parema tulemuse saavutamiseks peab toodet kasutama ka maskina, hoides seda pesemisjärgselt peanahal u.10 minutit ning seejärel hoolikalt loputades.

Toote aktiivkomponentideks on Surnumere muda ja rohelist savi.

Lipi-Calm kreem. Kreem on mõeldud kasutamiseks eeskätt psoriaasi, atoopilise dermatiidi või ekseemi korral. Toode niisutab ja rahustab ärritunud nahka, muutes seda elastseks. Soovitakse kasutada samuti päikesepõletuste korral ja peale habeajamist.

Toote aktiivkomponentideks on merevetikad ja nende koostisosad.

Emulsioon näole ja kehale. Emulsiooni kasutamine on abiks psoriaasi- või ekseemigaetetele igapäevases toimetulekus. Toode tuleb kanda pestud ja puhastatud nahale.

Toote aktiivkomponentideks on merevetikad ja selle koostisosad.

Kera-Calm pesemisvahend. Surnumere muda baasil loodud pesemisvahend akne-, ekseemi- ja psoriaasahaigetele puhastab sügavalt nahka ning avaldab põletikuvastast toimet. Sisaldab mõõdukat kogust kaltsiumi, kaaliumi ja magneesiumi, stimuleerides naha ainevahetuse protsesse.

Toote aktiivkomponendiks peale Surnumere muda on roheline savi.

Kätekreem Seaderm. Päästab kuiva, kahjustatud ja tundliku naha korral. Tänu merevetikate toimele on kaitstud ja toidetud käte nahk ja küüned.

Toote aktiivkomponentideks on merevetikate koostisosad ja sheavõi.

Huulepalsam Seaderm. Toode pehmendab ja taastab huulte nahka. Toidab sügavalt ja parandab lõhenenud huulte seisukorda. On kerge karamelli lõhnaga.

Toote aktiivkomponentideks on merevetikate koostisosad, sheavõi ja sidruniekstrakt.

Seaderm toodetega saate tutvuda ja neid soetada meie kontoris Toompuiestee 10.

Toimetus

TEATIS 2014.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2014.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

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

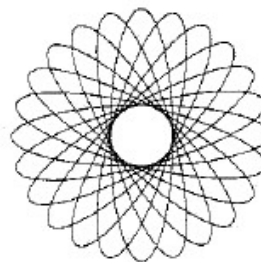
Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2014**.

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

- ☞ Dr. Kersti Kivimägi ja Dr. Jevgeni Rubiņštein 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:

- ☞ **Psoriaasiliidu konverents Pärnu Viiking Spa-s 31.mai-01.juuni 2014**
- ☞ **Psoriaasiliidu suvepäevad Kauksirannas 19.-20.juuli 2014**



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
IBAN: EE101010052032580002