

Ketu 2/15(81)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

EESTI PSORIAASILIIDU 2015. AASTA TEGEVUSPLAAN

14. märtsil toimus Viimsi Tervisekeskuses liidu aastakoosolek, millel kinnitati majandusaasta aruanne 2014 ja tutvuti 2015. aasta tegevusplaaniga.

Koosoleku järel toimus tervisepäeva osa, mille jooksul 49 osalejat said vesivõimlemise juhendajalt füsioteraapia tundi ja Saunakeskuse külastades teadmisi saunateraapia võimalustest.

18.-19. aprillil ootab meid taastusravikonverentsile aga Narva-Jõesuu Sanatoorium. Põhiteemadeks sellel on uued taastusravivõimalused psoriaasiga haigetele ja psoriaasi kontrolli all hoidmine paleodieedi abil.

04.-05. juulil korraldame Voore Puhkekeskuses suvekooli teemal „Psoriaas ja ühiskond“. Erinevate tegevuste kaudu püüame tuua esile psoriaasiga haigusega seoses ühiskonnas valitseva negatiivse suhtumise tausta ja määrata kindlaks meie rolli ühiskondlike protsesside kujundamisel.

Sügisel kavandame kaks suuremat projekti. Septembris-oktoobris viime läbi venekeelse seminari „Psoriaas kui sotsiaalne probleem“. Ürituse käigus räägime sotsiaalsest rehabilitatsioonist, psoriaasiga haige sotsiaalsetest probleemidest ja muukeelse psoriaasiga haige positiivsest kaasatusest Eesti ühiskondlikku ellu.

Traditsiooniline sügiskonverents toimub novembrikuus ja selle teemaks on seekord „Põletikulised haigused ja psoriaas“. Konverentsi käigus uurime meid enim kurnavaid põletikulisi haigusi ja püüame vaadelda neid kaasaegse ravi pilgu läbi. Ootame Teie ettepanekuid konverentsi läbiviimise kohta suhtes!

Aasta tegevusprogramm näeb samuti ette ühe teabe- ja tervisepäeva eakatele aktiivse vananemise teemal. Teeme seda veel soojal ajal ja mõnes ilusas kohas Tallinna lähistel, kus räägime põlvkondade solidaarsusest, eaka tööelust ning hetkeprobleemidest.

Paljud teabepäevad maakondades on pühendatud sel aastal psoriaasiga haige töövõime säilitamisele. Tööeas psoriaasiga haige ettevalmistamine töövõime reformi põhimõtete juurutamiseks aastal 2016 on meile äärmiselt oluline ning seetõttu kutsume üritustele Eesti Töötukassa ja Sotsiaalministeeriumi esindajaid.

Teabepäevadel räägime samuti uutele haigetele psoriaasist ja psoriaatilisest artriidist ning nende ravist. Põhja-Eesti Regionaalhaigla eestvedamisel toimub säärane infopäev 16. mail Tallinnas Lindakivi Keskuses. Eelmisel aastal toimus taoline üritus Hiiul eestikeelsena, sel aastal on infopäev aga venekeelne.

Teabepäevade eesmärgiks jääb kaugemates piirkondades elavate psoriaasiga haigete kaasamine liidu töösse, nende probleemidega tutvumine ja abistamine ravi paremas kättesaamises.

Oleme jätkuvalt avatud positiivseks koostööks kõigi teiste organisatsioonide, ravimifirmade ja erinevate tervisespetsialistidega. Ootame kõigilt meie liikmetelt ja saatusekaaslastelt aktiivsust, positiivsust ning panustamist liidu töösse!

Georg Jurkanov

KARJÄÄRINÕUSTAMINE EESTI TÖÖTUKASSAS

Alates 2015. aastast on kõikidel töötavatel täiskasvanutel võimalik tulla soovi korral karjäärinõustamisele. Teenus on kaasrahastatud Euroopa Liidu Sotsiaalfondist ja kõikidele **tasuta**.

Karjäärinõustamine on tegevus, mis aitab langetada ja teoks teha oma karjääri kujundamisega seotud otsuseid:

- hõlmab nii õppimise kui ka töökoha ja kutsevalikuga seotud küsimusi;
- aitab end paremini tundma õppida, kohaneda muutustega ja teha läbimõeldud valikuid.

Mis põhjusel karjäärinõustaja juurde minna?

- arenguvõimaluste väljaselgitamine
- soov vahetada töökohta
- rahulolematuse olemasoleva töökohaga
- väljakutsete vastuvõtmine
- alternatiivide sõelumine ehk läbimõtlemine
- endast selgema pildi saamine (eneseanalüüs)
- lühemate ja pikaajaliste plaanide tegemine
- töökohta vahetus seoses terviseprobleemidega
- töökohta vahetamine seoses elukohavahetusega
- karjääri võimaluste läbiarutamine ja karjääriplani tegemine

Nõustamisele tulles pidage meeles, et:

- karjäärinõustamise aegu saab broneerida büroode lahtioleku aegadel;
- nõustamiseks tuleb varuda aega ca 1 tund (nõustamisvestluse pikkus on 45 minutit);
- võtta kaasa isikut tõendav dokument;
- kindlasti teatada, kui tulla ei saa.

Eesti Töötukassa infotelefon on 15501, www.tootukassa.ee

Eesti Töötukassa

Eesti Psoriaasiliit korraldas psoriaasahaigete karjäärinõustamisele ja tööpuuduse leevendamisele pühendatud teabepäeva Narvas 07. märtsil. Eesti Töötukassa Ida-Virumaa ja Narva esindused on hätta jäänud inimeste probleemide lahendamisel väga tublid. Krooniliste haiguste puhul püütakse inimesele sobivat töökohta kiiresti leida, mõistes tema kulutuste vajadusi raviks ja haiguse üle kontrolli hoidmiseks. Teistes piirkondades eeldatakse samuti tõhusat koostööd abivajajate ja regionaalsete büroode ametnike vahel.

Toimetus

NAHKA KAITSVAD JA PSORIAASI SÜMPTOMEID LEEVENDAVAD BAASKREEMID

Naha üks peamisi funktsioone on organismi kaitse väliskeskkonna mõjude eest. Terve nahk kaitseb organismi väliste ärrituste eest; see on elastne, ei kuiva, ei sügele, ei ketenda, ei puneta ja on lööbeta.

Et hoida nahas normaalset niiskustasakaalu ja vältida naha liigset kuivamist ja sellega seotud probleeme, tuleks kasutada baaskreeme. Baaskreemid on ravimitehases toodetud niisutus- ja kaitsekreemid, mille koostis on nahale võimalikult turvaline. Baaskreemides ei ole värvi- ega lõhnaaineid, need ei sisalda raviaineid ja allergiarisk on viidud miinimumini.

Baaskreemid on erisuguste rasvainete ja vee segud, millele on lisatud mõningaid abiaineid. Baaskreemidesse lisatakse niiskuse kadu takistavaid, nahas niiskust säilitavaid, rakkude uuenemist soodustavaid ja antimikroobseid aineid.

Lysaskin Laboratoires baaskreemid võib jaotada kahte gruppi: õli-vees-emulsioon ja vesi-õlis-emulsioon.

Õli-vees-emulsioon tähendab, et rasvaine on lisatud vette ja tegemist on rohkem niisutava kreemiga, mis sisaldab vähem rasvaineid kui vett.

Vesi-õlis-emulsioon tähendab, et vett on lisatud rasvainele ja tegemist on rasvasema kreemiga.

Endale sobiva baaskreemi saab valida vastavalt probleemile, arvestades naha eripära.

Lysaskin Laboratoires Baaskreemid sisaldavad patenteeritud toimeainet URODIUM (Urea+NaCl). Uure ja NaCl ionide kooslus vähendab urea kristalliseerumist, mis tagab ja pikendab tõhus niisutust.

Kõik kreemid on kliiniliselt ja dermatoloogiliselt testitud. Ilma lõhnaaineta ja hüpoallergeenilised.

Lysaskin Laboratoires baaskreemid:

PSORIlys

Psorilys on õli/vees tüüpi emulsioon, mis sobib täiskasvanutele ja lastele alates 3. Eluaastast, kellel on ketendama kalduv nahk ja psoriaatiline nahk. Psorilys emulsioon sisaldab 10% ureat, 5% naatriumkloriidi, 6% AHA-happeid. Sisaldab ka sheavõid, aprikoosikiviõli, jojobaõli, mesilasvaha, skvalaani, allantoiini ja pantenooli. Koostises olevad lipiide taastavad ained aitavad säilitada hüdroliipiidkihti ja naha kaitsefunktsiooni.

Kasutamine: 1 - 2 korda päevas, soovitatavalt pärast pesemist. Mitte kanda katkisele nahale.

XEROlys+

Xerolys+ on pikatoimeline pehmendav ja niisutav vesi-õlis tüüpi emulsioon eriti kuivale ja õhukesele nahale, vananevale nahale. Sobib ka ihtüoosi korral. Xerolys+ muudab naha koheselt pehmeks ja elastseks ning on rahustava toimega.

Xerolys+ emulsioon sisaldab 10% ureat ja 5% naatriumkloriidi (pH=5,5).

Sobib nii lastele (alates 3. eluaastast) kui ka täiskasvanutele.

Kasutamine: Kanda nahale 1 kuni 2 korda päevas, soovitatavalt pärast pesemist.

ATOlys

Atolys vesi/õlis eriti pikatoimeline niisutav tüüpi emulsioon õrnale, ketendavale või sügelevale nahale. Muudab naha koheselt pehmeks ja elastseks, on rahustava toimega. Sisaldab 2% ureat ja 1% naatriumkloriidi. Sisaldab ka sheavõid, aprikoosikiviõli, piimhapet, jojobaõli, mesilasvaha, skvalaani, allantoiini, pantenooli ja antibakteriaalseid aineid (tsink PCA, vask PCA).

Sobib lastele alates 3. elukuust

Kasutamine: 1 - 2 korda päevas, soovitatavalt pärast pesemist. Mitte kanda katkisele nahale.

Grigori Lolajev, AS Kevelt tootejuht

PSORIAASIHAIGE TERVISEPROBLEEMIDE KAARDISTAMINE

07. veebruaril Tallinnas toimunud teabepäeval püüdsime üheskoos kaardistada psoriaasahaige terviseprobleeme eesmärgiga leida neile aina rohkem lahendusi meie poolt läbiviidavatel üritustel.

Ortopeedilised probleemid on väga paljudel psoriaasi- ja psoriaatilise artriidi haigetel. Vajaksime ortopeedilist koolitust, mis juhtudel ja kuidas tuleks kasutusele võtta talla- ja kannatoed ning selja- ja randmetoed. Psoriaasahaigetel peab võrdselt teiste puudega inimestega olema abivahendi kaart.

Geriaatrilised probleemid põhinevad hetkel ajutreeningu vajadusel ja eaka inimese soovil osaleda võrdsetel tingimustel tööturul.

Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamine aitab vältida hüpertoonilisi probleeme igas eas ning panustab aktiivsele elustiilile. Tuleb jälgida kangetoimeliste ravimite kasutamist ning panna tähele nende mõju psoriaasile.

Tervislik liikumine peab saama väga tähtsaks teguriks psoriaatilise artriidi ravis ja haige igapäevases toimetulekus.

Endokrinoloogilised probleemid hõlmavad diabeeti, selle avaldumist mitmel erineval moel. Koostöö jätkamine Eesti Diabeedikeskusega peab aitama haiguse ennetustegevusele kaasa ning lahendama psoriaasiga sageli kaasneva haige ülekaalulisuse küsimusi. Psoriaasahaige peab hoidma kontrolli all veresuhkru ja kolesterooli näitajaid ning jälgima oma toitumise skeemi.

Psoriaas ja toidutalumatus on viimasel ajal olnud kuumad teemad nii haigete kui ajakirjanduse seas. Koostöös vastavate spetsialistidega peame jõudma järeldusele, millal on tegemist varjatud toidutalumatus ja millal juba sellest tingitud tsöliaakia haigusega. Erinevate dieetide tutvustamine annab haigetele võimaluse nendes paremini orienteeruda ja leida endale sobilikum.

Psoriaasahaige **eneseabi** rajaneb hästi ettevalmistatud ja lahtimõtestatud psühholoogilisel taustal. Vajame erinevaid psühholoogilisi koolitusi, mille jooksul saame mõtteid avalikult väljendada ja üksteisele abiks olla.

Terviseprobleemid leiavad lahenduse vaid **positiivse** mõtlemise kaudu!

Kirsti Haabsaar ja Georg Jurkanov

2016. AASTA SUVEL NAUDIME PÄIKEST HISPAANIAS!

Järgmise aasta 08. – 22. juulini korraldame koostöös OÜ-ga Viru Reisid taas ravi- ja kultuureisi. 2016. aastal sõidame bussiga Hispaaniasse! Esimesel kolmel päeval kulgeb sõit läbi Poola, Saksamaa ja Prantsusmaa. Neljandal päeval ujume ja võtame päikest Biskaia lahes ning külastame seejärel Baskimaad.

Kolm järgnevat päeva toovad elamusi Madriidist, Toledost, Cordobast ja Sevillast. Cadiz linna lähistel mõnuleme järjekordselt mererannas, ööbides Bungalo majakestes.

Reisi kaheksandal päeval suundume üle Gibraltari väina Ceutasse Aafrikas.

Atraktiivne rannapuhkus vaheldub Ceuta ja Tarifa linnaekskursioonidega. Üheksas päev toob elamusi Gibraltari kaljul asuvas ahvide koloonias. Naudime samuti rannikul päikest ja merevett.

Kaks järgnevat päeva viivad meid Hispaania kultuuri maastikule, külastame Granada ja Barcelona linnu. Barcelonas saame soovi korral vaadata flamenko etendust ning ujuda ja võtta päikest.

Reisi kaheateistkümnendal päeval sõidame Andorrasse, külastades pealinna Andorra la Vellat. Seal on võimalik aega veeta rikkaliku valikuga kaubanduskeskuses.

Järgmised kolm reispäeva kuluvad koduteele, sõidame tagasi läbi Prantsusmaa, Saksamaa ja Poola.

Juba praegu käib aktiivne registreerimine reisile. Hind Eesti Psoriaasiliidu rühmale on 420 eurot, millele lisandub reisikindlustus.

Meie käsutuses on mugav reisibuss ja loodetavasti ka tore seltskond. Reisi kohta räägime lähemalt liidu üritustel.

Küsimuste ja sõidusoovi korral võtke palun julgesti ühenduse!

Marika Anni, tel. 56 627 231

TEATIS 2015.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2015.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

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

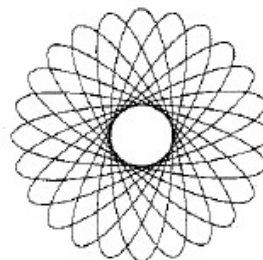
Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2015**.

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

Tulemas on järgmine üritus:

☞ **18.-19. Aprill 2015 – Eesti Psoriaasiliidu taastusravikonverents Narva-Jõesuu Sanatooriumis**

Ravireis Itaaliasse Santa Cesarea Termalveeallikatele
19. – 26. Mai 2015a.



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