

Ketu 3/12(66)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

Kuivõrd toetab Eesti tervishoiusüsteem inimese töövõimekuse säilimist?

Euroopa Liidu patsiendiõiguste päeval 18. aprillil 2012 võttis Eesti Patsientide Esindusühing luubi alla küsimuse, kuidas korraldada tervishoiu- ja sotsiaalteenuseid parimal moel säilitamiseks elanikkonna töövõimet.

Ühingu juhataja **Pille Ilves** kirjeldas patsientide ootusi tervishoiusüsteemile ja tervishoiuteenuste alarahastamise põhjuseid. Tervishoius liikuv raha ei toeta süsteemi arenemist, sest puudub toimiv süsteem kvaliteedi hindamiseks ja motivatsiooni selle tõstmiseks. Tervishoiusüsteemi tuleks muuta nii, et raha liiguks patsiendiga kaasas ja patsient saaks vabalt valida teenusepakkujate vahel. Kuna suur osa sotsiaalteenuseid on projektipõhisel rahastusel, siis pole need jätkusuutlikud.

Vandeadvokaat **Ants Nõmper** tegi ettepaneku muuta ravivigade hüvitamise süsteemi. Kahjuhüvitised makstaks välja ühekordse kindla summana ca 600 eurot sõltumata kahju põhjustest (nii kõrvalekalde, tüsistuse või ravivea puhul). Kaduda võiks karistuslik element.

Põhja-Eesti Regionaalhaigla palliatsiooniprojekti juht **Made Bambus** pakkus sillana parema arstiabi ja sotsiaalsüsteemi vahele palliatiivravi, kus oluline kaal on psühholoogilise toe olemasolul. PERHi näitel on haiglates võimalik palliatiivravi korraldada ka praegu – tuleb vaid professionaalne meeskond ja tagada supervisioon.

Sotsiaalministeeriumi esindaja **Heli Paluste** sõnul tuleb töövõimetuse süsteem ümber korraldada, orienteerudes ümber töövõimekuse hindamisele. Ta loetles ministeeriumi tööplaanis olevat: terviseteadlikkuse

tõstmine, krooniliste patsientide eneseabi võimestamine eneseabioskuste arendamise läbi, esmatasandi parem korraldus teise pereõe lisamisega perearstide meeskonda, kvaliteedi- ja ohutusnõuete täpsustamine ning protsessi kvaliteedi tõstmine läbi õendusabi toomise hooldekodudesse.

Tervise Arengu Instituudi esindaja **Laura Aaben** aga rõhutas, et terviseteadlikkusest ei piisa, kui puudub toetav keskkond, tuues välja tervise seotuse elu-, töö- ja õppekeskkonnaga. Tervena püsimise eeltingimused on ühtekuuluvustunne, kohalike võrgustike loomine, elukestev õpe, nõustamine ja turvatunne. Lisaks viie peotäie puu- ja juurvilja söömisele päevas mõjutab inimese tervist ka näiteks haljastus.

Tartu Ülikooli sotsiaalpoliitika dotsent **Jüri Kõre** sõnul võib rääkida kohustusest olla terve, ent kui sundkulud moodustavad kaks kolmandikku sissetulekust, on võimalused piiratud. Terviserike on ajend pensioni saada, mitte põhjus tööturult ära olla, märkis ta. Õiguse haige võiks asendada selgemalt õigusega ravile ja rehabilitatsioonile, mis teeniks majanduslikku kasu. Hollandi süsteemi näitel viitas ta vajadusele siduda administratiivselt tervishoiu-, sotsiaal- ja tööturusüsteem, laiendades sotsiaalteenuste käsitlust (lisada ka lastehoid, eluase). Omavalitsuse ressursside pihustamine laia loetelu tervishoiuteenuste rahastamisele on küsitava tulemuslikkusega juhul kui need on alarahastatud või teenused välja arendamata.

Praxise analüütik **Vootele Veldre** väitis, et tänases sotsiaalteenuste korralduses ei ole töövõime säilitamine keskne eesmärk. Tervise kaotuse korral pole raviteenused seotud tööhõivemeetmetega – näiteks haigushüvitiste maksmine on tagatud ajaks, mille jooksul on tööandjal seaduspärane õigus inimene töölt lahti lasta. Hilinenud ravi tõttu kanname praegu tohutuid töövõimekuse kulusid.

Kokkuvõtteks leiti panneldiskussioonil, et elanikkonna töövõime säilitamiseks on vaja välja töötada töövõimekuse säilitamise miinimumpakett, täpsustada inimressursi ja reaalsete vajaduste maht, suurendada taastus- ja järelravi mahtu, tõhustada rehabilitatsiooni, lahendada omastehooldajate probleem. Vahendite leidmise tahe näitab suhtumist, leidis Made Bambus.

Anne Veskimeister, Patsientide Esindusühingu infojuht

VEREGRUPI JÄRGI TOITUMINE	
A Grupp / agraarne	
	Taimetoitlane
	Vastupidavus infektsioonidele
	Tundlik nitritiidele, soodumus mao ja rinnavähile
	Stressi vastu rahustav tegevus
	Vaimne närviline aktiivsus
	Talletab loomsed valgud rasvadena
	Maohappe hulk väike
	Seedib halvasti piimatooteid
Kaalu tõstavad	Liha, piimatooted, oad, nisu
Kaalu langetavad	Köögiviljaõlid, sojatoidud, aedviljad
Vajab rohkelt	B-grupi vitamiine, eriti B12
Liha ja kodulinnud	Peaks toidust kõrvaldama
Eriti kasulikud	Juba töödeldud lihasaadused
Neutraalsed	Kalkun, kanapojad, korni kana
Vältida tuleb	Hani, küülik, lambaliha, sealiha, peekon, veiseliha, maks, ulukiliha
Mereannid	Süüa mõõdukalt 3-4 korda nädalas
Eriti kasulik	Süüa ka tigused, ahvenat, haugi, lõhet, makrelli, turska, sardiini, vikerforelli, koha
Neutraalsed	Kiviahven, tuun, tuur
Vältida tuleb	Valge lihaga merekalu, angerjat, anšoovist, austreid, heeringat, heiki, kaaviari, suitsulõhet, lesta, krevette
Piimatooted	Tuleks vältida täispiimatooteid
Munad	Mune 1 kord nädalas või harvem
Eriti kasulikud	Sojapiim, sojajuustud
Neutraalsed	Jogurt, keefir, rasvata hapukoor, kitsepiim, mozzarella, ricotta
Vältida tuleb	Eriti hingamisteede vaevustega inimestel: 2%piima, jäätiseid, juustusid, vadakut, võid
Õlid, rasvad	Vajab vähe, 1 supilusikat päevas
Eriti kasulikud	Linaseemne- ja oliivõli
Neutraalsed	Rapsi- ja tursamaksaõli
Vältida tuleb	Maisi, safloori, seesamiõli
Pähklid, seemned	Oluline proteiini allikas

Eriti kasulikud	Maapähklid, kõrvitsaseemned
Neutraalsed	Kreekapähklid, mandlid, piinia-makadaamia, päevalilleseemned, mooniseemned
Vältida tuleb	para- ja pistaatsiapähkleid
Oad, kaunviljad	Oluline proteiini allikas
Eriti kasulikud	Kikerhersed, mustad aedoad, läätsed, punased sojaoad
Neutraalsed	Aedoad-cannellini, fava, jicama, mungaoad, valged oad, türgi oad, rohelised herned
Vältida tuleb	Lima- ja harilikke aedube ning punaseid, pruune ja tamarinde ube
Teraviljad	Sobivad täisteratooted, ei sobi nisu
Eriti kasulikud	Amarant, kasha, tatar
Neutraalsed	Hirss, kaer, mais, kamut, oder, riis, spelta
Vältida tuleb	Kõiki nisutooteid, seitsmevilja tooteid
Leivad, kuklid	Sobivad täisterakuklid, ei sobi nisutooted
Eriti kasulikud	Esseni leib, riisikoogid, sojajahuleib
Neutraalsed	Gluteenivaba leib, hirsileib, Finn Crisp, täisrukkileib, speltanisleib, rukkist näkileivad, kaerakliikuklid
Vältida tuleb	Durumi nisuleiba, inglise kukleid, mitmeteraleiba, täisnisuleiba
Sõmertoidud, pastad	Sobivad hästi v.a. külmutatud tooted
Eriti kasulikud	Kaerajahu, maapirnipasta, riisijahu, rukkijahu, tatrakasha
Neutraalsed	Bulguri ja durumi nisujahu, riis, kinojahu, speltajahu tooted
Vältida tuleb	Mannapastat, valget ja täistera nisujahu
Aedviljad	Eluliselt vajalikud, põhitoiduained
Eriti kasulikud	Artišokk, broccoli, kaalikas, kõrvits, küüslauk, tofu, si gur, võilill, lehtkapsas, lehtpeet, lutserni võrsed, sibul, maapirn, naeris, nuikapsas, pastinaak, petersell, porru, porg and
Neutraalsed	Seened, roheline sibul, redis, kurk, köömen, rohelised oliivid, avokaado, melon, peet, salatid, lillkapsas, vetikad, tsukiini
Vältida tuleb	Baklažaani, jamssi, lima-ube, oliive, pipart, kartulit,

	maguskartulit, hiina-, valget, punast ja peakapsast,
	shiitake seeneid,tomatit
Puuviljad,marjad	3 korda päevas ja just aluselisi
Eriti kasulikud	Marjad,ploomid,ananass,aprikoos, greip, jõhvikad,
Neutraalsed	kirsid,murakad,mustikad,rosinad,sidrun,viigimari Guava,datlid,granaatõun,karusmarjad, kiwi, laim,
	leedrimarjad,maasikad,melon,nektariin,pirn,tähtvilja,
	vaarikad,viinamari,virsik, õunad
Vältida tuleb	Apelsini,banaani,kookospähkleid,mandariini,manget,
	kantaluup-ja vesimelonit, rabarberit
Mahlad jm.vedelikud	Alusta päeva sooja sidruni veega
Eriti kasulikud	Ananass-,aprikoos-,greibi-,ploom-,musta kirsi porgandimahlad,sidrunivesi
Neutraalne	Jõhvikas,aedviljamahl,kapsas,curk,õun,õunasiidrid
Tuleb vältida	Apelsini,papaia ja tomatimahla
Maitseained	Eriti head on tumedad siirupid, melassid
Eriti kasulikud	Ingver,küüslauk,miso,odralinnase siirup,sojakaste,
	miso,suhkruroo melass
Neutraalsed	Agar,aniis,basiilik,bergamott,estragon,jaanikaun,kaneel,koriander,kardemon, karri,curkum,köömen.loorber jne.
Tuleb vältida	Kapparipungad,kayennipipar,must pipar, punane-valge pipar,äädikas,želatiin
Vürtsikad lisandid	Väldi ketšupit ja marineeritud toitusid
Eriti kasulik	Sinep
Neutraalsed	Džemm ja želee puuviljadest,magusad ja hapud tilli ja aedviljaga salatikastmed madala rasvasisaldusega
Taimeteed	
Eriti kasulikud	Aaloe,ženshenni,ingveri,jalaka,kummeli, lutserni,

	kibuvitsamarja,lambaläätse,nurmenuku, takja, palderjani,piimohaka,viirpuu teed,roheline tee
Neutraalsed	Emajuure,hiirekõrva,humala,kasepunga,leedri, kuldjuure,maasikalehe,raudrohu,pärna,võilille, tüümiani,vaarikalehe,senna,salvei,mündi,vägihein,
	valge tamme koore teed
Vältida tuleb	Kirbiku,maisiidi,naistenõgese,punane ristiku, rabarberi,hapuoblika teed
Muud joogid,alkohol	Punane vein kasulik - tarbi mõõdukalt
Eriti kasulikud	Kohv,roheline tee,punane vein
Neutraalne	Valge vein
Tuleb vältida	Muu alkohol,must tee,selters,soodaveed,õlu
Täiendavad lisandid	Eriti oluline B12,aneemia vältimiseks
Eluliselt vajalikud:	
	Bgrupp,eriti B12,saab kalast,misost,munadest
	Sojakaste,tempeh,täisterad
	C vitamiin maovähi vältimiseks
	Eelistage kibuvitsast saadud 250mg kapsleid
	Ananass,broccoli,greip,kirsid,sidrun,marjad
	E vitamiin kuni 400 rü päevas
	Aedvilja õlid,maapähklid,täisterad,lehtköögiviljad
	Ca-soovitav Ca glükonaat,Ca tsitraat
	Parim kaltsiumlaktat:
	Broccoli,jogurt,kitsepiim,munad,sardiinid ja konservilõhe luudega,sojapiim,spinat
	Fe- mitte kasutada pikka perioodi vältel
	Vältida raudsulfaati.Kasut raudtsitraati ja tumedaid
	melasse,Floradixi, ube, täisterasid,viigimarju, tumedad melassid
	Se ja Zn- kasutada lühikest perioodi
Vaktsiinitundlikkus	Ei teki erilisi tüsistusi,taluvad normaalselt
	Polüemeliidi vaktsiin süstitavana
Antibiootikumide mõju	Sobib karpabeen-antibiootikum
Lülita välja oma immuun-	

süsteemi	Makroliidide hulgast eelista erütromütsiini
Alati tarvita probiootikuid, võta neid koos ananassiga, mis sisaldab bromelaani	
Kirurgilistest operatsioonidest	
Taastumise kiirendamiseks	C-vitamiin 500mg päevas/kibuvitsast/ A-vitamiin 10.000 rü päevas
	Vastuvõtlik bakteriaalsetele infektsioonidele
	Kasuta enne operatsiooni B12,foolhapet, rauapreparaate, floradixi
Kasuta	Takjajuure,päevakübara teed
	Taastumiseks mediteeri,visualiseeri
E-vitamiin armkoe vältimiseks	Määri paranenud haavale

TOITUMIST TEISTE VEREGRUPPIDE JÄRGI TUTVUSTAME
EDASPIDI !

*Suviste tervitustega,
Mare Laeks*

TEATIS 2012.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2012.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

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

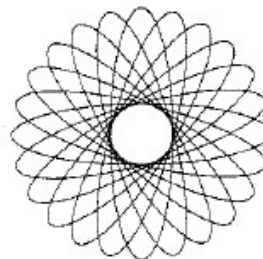
Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2012**.

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

Tulemas on järgmine üritus:

☞ **06.- 08.juulil 2012 - suvekool "Psoriaasahaige süda" Võhma Puhkekompleksis Saaremaal**



EPSoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10
kontakttel. 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