

Ketu 3/13(72)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

EESTI PSORIAASILIIDU SUVEKOOL „NOORED JA PSORIAAS“

29.juuni hommikul alustas rõõmus seltskond Eesti Psoriaasiliidu liikmeid koos oma alati särava juhi Georg Jurkanoviga Balti Jaamast bussireisi Viljandimaal asuvasse Kivi Turismitallu. Juba sõidu ajal oli aru saada, et töötab tulla igati tegus üle-eestiline psoriaasihaigete suvekool. Sel aastal oli eeskätt oodatud noored, et neil oleks võimalik saada tuge kogenud ja vanematelt haigetelt.

Kohapeal ootas muhe taluperemees, kes meid lahkelt tubadesse paigutas. Lühikese asukohaga tutvumise järel kogunesime seminariruumi, kus avatervituse ütles Eesti Psoriaasiliidu juhataja Georg Jurkanov. Edasi järgnesid loengud, mille käigus oli võimalus küsida nõu oma ala hästi tundvatelt spetsialistidelt. Eesti Patsientide Nõukoja esindaja Kaido Kolk märkis oma ettekandes „Patsiendi kaitse Eesti seadusandluses ja tervishoiusüsteemis“ kurva tõe: Eesti patsientide olukord aina halveneb. Enamus Eesti patsientide probleeme jäävad Sotsiaalministeeriumi ja tervishoiupoliitika taha. Soodusravimi komisjonis patsientide esindus puudub, määravad on Haigekassa ja Ravimiameti seisukohad. Ka arstid teevad ravivigu valesti seatud diagnoosi põhjal. Konkreetse arsti süü tõestamine pole kerge, tsiviilmenetlus on patsiendile aga tasuta. Kasulikke teadmisi kaasasündinud ja omandatud immuunsuse kohta andis dr.Kaupo Ole, tutvustades samas tooteid sarjast Fytofontana.

Eesti Psoriaasiliidu juhataja Georg Jurkanov edastas Haigekassa seisukohti psoriaasiravi rahastamise osas aastatel 2013- 2014. Psoriaasiliidu eesmärk on saada soodustuse nimekirja valgusravi teenus (praegu saavad valgusravi soodsamalt Tallinnas Telliskivi perearstikeskuses vaid ühingu liikmed).

Samuti on soov, et bioloogilist ravi saaksid psoriaasi põdevad inimesed senisest rohkem. „Ametnikud ei tea seda, et käsimüügist ostetakse kalleid ravimeid, mis kuuluvad samuti selle haiguse raviks“, selgitas esineja. Oma ettekande lõpus tutvustas esineja uusi parabenivabu tooteid sarjast Physiogel, mis ei ärrita nahka. Neid tooteid sai soovi korral kaasa osta.

Päeva hariva osa lõpetas toitumisspetsialist Svetlana Sapelson õigete toitumissoovitustega haigetele, seletades kuidas saab palju ise ära teha haiguse raviks.

Ametliku ja hariva osa kõrval oli ürituse üheks suureks eesmärgiks eri põlvkondade psoriaasi- ja liigesehaigete ühtekuuluvustunde rõhutamine ning omavahelise kontakti leidmine kogemuste vahetamise kaudu. Nii järgneski traditsioonilisele õnne proovimisele loteriis ja õhtusöögile pärast väikest puhkepausi lõkkeõhtu koos saunamõnude ning vestlusringidega. Kuldseks grillitud vorstikeste eest aitäh meie meesperele! Lõbus meeleolu anekdootide ja seltskonnalaulude saatel jätkus hiliste õhtutundideni.

Uue päeva hommikul kohtuti taas kohvilauas. Seal suundusime loengute saali, kus meiega ühinesid aktiivsed Tartu- ja Viljandimaa reumaseltside esindajad. Jätkus omavaheline kogemuste vahetamine. Üheskoos tõdeti, et kooskäimisel ja kogemuste vahetamisel on oluline roll: teist haiget mõistetakse ilma sõnadeta. Patsiendi vaatenurgast rääkisid Tiina Jasinski Tartu Reumaseltsi juhatusest ja Sirje Seerman Eesti Psoriaasiliidust. Tiina pööras tähelepanu reumatoidartriiti põdeva haige elukvaliteedile ja takistustele igapäevaelus. Sirje rääkis oma elust koos psoriaatilise artriidiga ning sellest, kuidas haigus on mõjutanud tema elukutse valikut meditsiini valdkonnas. Sirje hoolitses mõlemal päeval ka kõigi saalis olijate istumisest kangeks jäänud liigeste eest. Oma näpunäidete abiga pani ta värske õhu käes muruplatsil meie kangestunud kehaosad uuesti liikuma.

Õpetlikke teadmisi jagasid arstid Tartu Ülikooli Kliinikumist. Arstresident dr. Kadri Sikk keskendus ettekandes psoriaasi avaldumisele, sageli kaasuvatele haigustele ja ravi mitmetahulisusele. „Kui diagnoos kinnitatud ja ravi määratud, on seda vajalik järgida kogu elu. Lisaks tasakaalukas toitumine, füüsiline aktiivsus, suguhaigustest hoidumine, suitsetamisest loobumine. Tuleb mõelda positiivselt ja haigusega edasi elada“, lausus dr. Sikk.

Reumatoloog dr. Raili Müller selgitas, milline haigus on inimest tabanud, kui liigesed ei taha hommikuti liikuma hakata ja muutuvad ka õhtul kangeks. Lihtne on aru saada sellest, et liigesed on kanged vanal inimesel. Aga kui need hakkavad noorel tuld välja ajama, tundub asi olevat väga hull. Mida ette võtta, kui need keha piirkonnad valutavad, on paistes ja punetavad? Oluline on varane õige diagnoos, varane ja õige pidev ravi ning reumatoloogi poolne järelvalve, kuidas muutub ravi vastavalt haiguse aktiivsusele.

Suvekooli viimases loengus rääkis Perfect Oil OÜ esindaja Helen Hirv tööstuskanepi kasulikkusest tervisele ning tutvustas Eestis toodetud kanepitooteid ja nende tervendavat mõju psoriaasi korral. Osalejate seas võitis suure populaarsuse kanepiõli, mis on rikkalik haruldase omega-6 rasvhappe ja gammalinoleenhappe poolest. Nendel komponentidel on positiivne mõju probleemse naha puhul.

Pärast viimast loengut tänas Psoriaasiliidu juht kõiki osalejaid. Käsitletud teemad olid väga vajalikud igapäevaeluga hakkamasaamisel.

Oligi aeg nii kaugel, et süüa viimane maitsev lõunasöök, pakkida asjad ja jätta hüvasti külalislahke turismitalu pererahvaga ning Tartu ja Viljandi reumaseltside liikmetega. Algas ärasõit Soomaa Rahvuspargi tervislikule rabamatkale Hüpasaare matkarajal. Umbes nelja kilomeetri pikkune rada saab alguse helilooja Mart Saare taluõuelt ning viib läbi rabastuva metsa Kuresoo rabasse ehitatud laudteele. Laudtee möödub peale selgeveeliste laugaste ja maaliliste rabavaadete veel rabasaarest ning väikesest puisniidust. Raja lõpus asuvad ka helilooja majamuuseum (asutatud 1964. aastal) ja laagriplats. Muuseumis sai tutvuda Mart Saare elukäigu ja loometööga.

Matk soos lõppenud, lõkkeplatsil väike kehakinnitus peetud, kõik õnnelikult bussis koos, jätkus sõit muljete vahetamisega tagasi Tallinna poole.

Loodan, et osavõtjatele see koosviibimine meeldis ning keegi ei jäänud kahetsema, et suvekooli tuli. Seega aitäh teile selle meeldiva nädalavahetuse eest, jõudu sai ammutatud pikaks ajaks.

Anu Räästas, Tallinna Reumaihenduse ja Eesti Psoriaasiliidu liige

FESTIVAL „PUUDE TAGA ON INIMENE“

07-08. juunil osales Eesti Psoriaasiliit koos teiste puudega inimeste organisatsioonidega festivalil „Puude taga on inimene“ Tallinna Lauluväljakul. Meile oli eraldatud infotelk, kuhu paigutasime teavitusplakati psoriaasahaiguse leviku kohta Eestis koos psoriaasi käsitlemist illustreerivate voldikutega. Kaasa võtsime samuti erinevaid nahahooldusvahendeid tutvustavat infomaterjali ning selle vastu tunti väga suurt huvi.

Kokku pöördus meie telki info saamiseks ja nõustamiseks kahe festivalipäeva jooksul ligi 90 inimest, mõned neist astusid ka ühinguliikmeteks. Pöördujate põhiliseks mureks oli teadmatus, kuidas käituda psoriaasi esmalööbe korral ja mida saab olukorra parandamiseks ise ära teha. Haigete seas oli nii eesti kui vene keelt kõnelevaid inimesi, kes jäid väga rahule mõlemakeelse informeerimise osas. Festivali käigus viisime läbi tööeas psoriaasahaigete küsitluse, kuidas mõjutab haigus nende tööhõivet ja töövõimet. Meeldiv oli kohtuda festivali külasthanud meie ühingu liikmete ning meile toetust ja koostöösoovi avaldanud teiste külalistega. Koostööst vestlesime Narvas tegutsevate venekeelsete puudega inimeste ühingute, Tallinna Noorsootöö Keskuse ja mitme kohaliku omavalitsuse esindajatega. Vaatamata suhteliselt madalale külastatavusele andis festival positiivse tunde ja esitas tegutsemiseks uusi väljakutseid.

Aktiivsust ja head suhtlemisuskust näitasid liidu liikmed Maire Miitel, Essenia Javorovskaja ja Andy Kõrvne. Ago Puusepp aitas meid lahkesti transpordi osas. Siirad tänud Teile!

Georg Jurkanov ja Kalev Reinert

ÜMARLAUD EESTI HAIGEKASSAS

19. juunil korraldasime Eesti Psoriaasiliidu initsiatiivil Eesti Haigekassas ümarlaua eesmärgil tutvustada ametnikele psoriaasahaigusega seotud probleeme ühiskonnas ning uurida psoriaasiravi rahastamist aastatel 2013-14.

Peale minu lühikest ettekannet liidu tegevuse kohta võttis sõna liidu liige Krister Põllupüü. Krister rääkis toimetulekust haigusega ning sellest, kuidas haigus mõjutab elukvaliteeti.

Dr. Maigi Eisen asetab rõhku psoriaasiga kaasnevale metaboolsele sündroomile. Psoriaasiravi ei piirdu ainuüksi põletikus kollete raviga, vaid on terviklik ja paraku pikaajaline tervise käsitlemise protsess. Prof. Külli Kingo rääkis kaasaegsest psoriaasiravist TÜ Kliinikumis ning toonitas rahaliste vahendite täiendava eraldamise vajadusele bioloogilise ravi puhul.

Haigekassa ametnikud olid tänulikud, et said psoriaasist ja selle ravist palju rohkem teada ning kinnitasid vajadust taoliste ümarlaudade korraldamiseks edaspidi. Ühise arutelu käigus jõuti kokkuleppele, et aastal 2014 suurendatakse elukvaliteedi paremaks tõstmiseks bioloogilist ravi saavate haigete arvu TÜ Kliinikumis 15 ning Tallinna haiglates 10 võrra.

Georg Jurkanov

ALOE VERA – TERVISELE KASULIK

Fytofontana Aloe Vera mahl 96%

Aloe Vera on positiivne toime seedesüsteemile, sealjuures nii sooltele kui kõhunäärmele. Arvatakse, et Aloe Vera stimuleerib seedenäärmeid ja aitab parandada limaskestade sekretsiooni, mis omab positiivset toimet seedetrakti normaalsele mikrofloorale.

Ta seob seedesüsteemis mitte vajalikke aktiivseid substantse ning aitab neid organismist väljutada. Mõned kirjanduslikud allikad omistavad Aloe Verale veresuhkru taset kontrollivat toimet. Aloe Veras sisalduvad orgaanilised happed aitavad kaitsta liigeseid. Vabad hapniku radikaalid, mis põhjustavad organismi ja tema rakkude vananemist seotakse antioksüdantide poolt.

Kasutamine: 50 ml hommikul enne sööki. Max 100 ml päevas. Võib lahjendada 100-200 ml veega. Mahl ei ole mõeldud kasutamiseks lastele ja rasedatele.

Fytofontana Aloe Vera kapslid

Aloe Vera kapslid sisaldavad Aloe Vera ekstrakti. Üks kapsel vastab 25 ml puhtale Aloe Vera mahlale. Kapslid soodustavad seedeelundite funktsioneerimist ja seedimist. Aloe Vera kapsleid on soovitatav kasutada seedeprobleemide korral kuna nad avaldavad positiivset mõju kõhunäärmele. Maksast ja sapipõiest soolde saabuval toksilised aktiivsed substantsid seotakse ja väljutatakse. Tootes sisalduvad aktiivsed antioksüdandid ained omavad kaitsvat toimet veresoontele.

Kasutamine: 1 kapsel päevas. Toode ei ole mõeldud lastele.

Fytofontana Aloe Vera geel

Fytofontana Aloe Vera geel sisaldab 93% kontsentreeritud Aloe Vera lehtede ekstrakti. Geeli soovitatakse kasutada just tundliku ja kuiva naha korral, samuti päikesepõletuste ja teiste nahaprobleemide korral. Lisaks on soovitatav ja meeldiv geeli nahale määrada päevitamise järgselt kuna ta omab niisutavat, leevendavat ja ergutavat toimet. Sobib jumestuse aluskreemiks.

Fytofontana Aloe Vera geel niisutab, hooldab, puhastab ja värskendab nii tervet kui põletikulist kahjustatud nahka.

Kasutamine : määrige Fytofontana Aloe Vera geeli õhukese kihina probleemsele piirkonnale 3-4 korda päevas vastavalt vajadusele.

Fytofontana Aloe Vera kehaspray

on mõeldud kasutamiseks stressis ja kahjustunud nahal või selle tekkimise vältimiseks. Spray'd on mugav kasutada ja lihtne nahale kanda. Spray leevendab, jahutab ja värskendab nahka nii päevitamise ajal kui ka selle järgselt, samuti enne ja pärast kosmeetika vahendite kasutamist näonahal. Sobib suurepäraselt kandmiseks peanahale ning teistele kehapiirkondadele, kus geeli või kreemi kasutamine on raskendatud.

Fytofontana Aloe Vera spray sobib naha turgutamiseks ja pehmendamiseks raseerimise ja epilatsiooni järgselt. Nii nagu Aloe Vera geel, sobib spray suurepäraselt ka päikesepõletuste ja teiste nahaprobleemide korral.

Kasutamine: pihustage spray'd soovitud piirkonda, hoides preparaati 25 cm kauguses. Näole pihustamisel tuleb silmad sulgeda.

Dr. Kaupo Ole, Svenska Bioforce AB

PROJEKT "PSORIAASIHAIGE TÖÖHÕIVE JA TÖÖVÕIME"

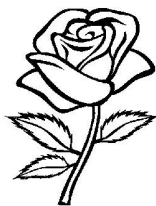
Eesti Psoriaasiliit esitas juunikuus Hasartmängumaksu Nõukogule projekti eelarvega 3000 €, mida aktsepteeriti ja rahastati.

Projekt näeb ette eeskätt meie sihtgrupi tööealiste haigete töövõime ja tööhõive hindamist ning töövõime reformi tutvustamist.

Ajavahemikus oktoober - detsember 2013 korraldame ühtekokku viis teabepäeva üle Eesti, üks neist tuleb ka vene keeles.

Samas jätkame psoriaasi ja selle ravi käsitlevate maakondlike teabepäevadega. Vastava informatsiooni saadame Teile ja paigutame see ka veebilehele.

Toimetus



**Palju õnne Janne ja Kiur
Klippberg'itele tütre sünni puhul**

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 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:

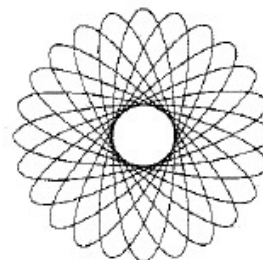
- ☞ **28. september 2013 – tervispäev koos matkaga Aegna saarel.**
- ☞ **09.-10. november 2013 – sügisseminar Pärnus Estonia Medical SPA Surnumere Keskuses.**

Mälestame häid liidukaaslasi



ELLE MÄNG
1954 – 2013

HELVI PÜSSIM
1933 - 2013



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