

Ketu 3/14(77)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

UUED TUULED PSORIAATILISE ARTRIIDI RAVIS

Psoriaatiline artriit on krooniline liigeste põletik, mis tekib 5-7% psoriaasihaigetest. Tegemist on väga eripärase haigusega, mis võib haarata ühte või kahte suurt liigest või põhjustada labakäte kõige väiksemate liigeste põletikku või hoopis põhjustada spondüliiti ehk selja haaratusega kulgevat põletikku. Raske psoriaasiga haigetel esineb küll sagedamini artriiti kuid psoriaasi nahahaaratus ja liigespõletiku raskuse vahel seost ei ole. Raske liigespõletik võib esineda ka kerge psoriaasi lööbe korral.

Millal peaks mõtlema psoriaatilise artriidi peale? Kui psoriaasi põdeval inimesel läheb liiges turse ja hakkab valutama, siis peaks pöörduma arsti poole. Iga liigesevalu ja ka turse ei pruugi olla psoriaatiline artriit kuid kahtluse korral teeb perearst analüüsid ja vajadusel suunab patsiendi reumatoloogile.

Psoriaatilise artriidi ravis on oluline patsiendikoolitus. Kuna tegemist on eluaegse haiguse ja raviga, siis on vajalik patsiendi teadlikkus oma haiguse kohta. Teavet saab täna päeval rohkelt internetist kuid sealne informatsioon ei ole alati kvaliteetne. Kõige paremat infot saab arstidelt ja õdedelt koolitustel, millega tegelevad Psoriaasihaigete ja Reumaliit.

Lisaks koolitusele ja ravimitele vajab psoriaatilise artriidiga haige ka taastusravi ja õpetust liikumisraviks füsioterapeudilt. Liigeshaigete igapäevaeluga toimetulek eeldab pidevat treeningut vastavalt liigeste seisundile.

Ravimid on psoriaatilise artriidi korral vältimatud ja sõltuvalt haiguse raskusest ning seisukorrast on neid vahetevahel vaja rohkem ja teinekord vähem.

Järjest enam on psoriaatilise artriidi raskete vormide raviks võimalik kasutada uusi bioloogilisi ravimeid, mis oma kalli hinna tõttu on kasutusel ainult piiratud arvul patsientidel. Praeguseks on Eestis ja mujal Euroopas võimalik valida nelja erineva TNF-alfa blokaatori vahel. Kuid vaatamata nelja erineva ravimi olemasolule on ikka patsiente, kellel ka need ravimid ei toimi piisavalt tõhusalt. Seetõttu jätkub ravimitööstuses uute ravimite arendamine. Selleks, et tänasel päeval uus ravim jõuaks apteeki, tuleb tal läbida mitmeid uuringuetappe. Uuringutes tuleb näidata, et uus ravim on parem kui platseebo (ravimitaoline tablett või vedelik, mis ravimit ei sisalda) või parem kui sama haiguse raviks juba kasutusel olev ravim. Lisaks on uuringud vajalikud ohutuse hindamiseks. Uuringud jaotatakse nelja eri faasi, millest esimeses kahes faasis on tavaliselt väike arv uuritavaid. Aga kolmandas ja neljandas faasis tehakse uuringut maailmas eri osades ja paljudel inimestel korraga. Kui ravimil on esimesed kolm faasi edukalt läbitud, siis lubatakse ta ravimiametite range kontrolli järgselt apteekidesse. Neljanda faasi uuringud on peale ravimi müüki lubamist tehtavad toime- ja kõrvaltoime uuringud. Enamus psoriaatilise artriidi uuringuid Eestis on kolmanda faasi uuringud, mida tehakse suurel arvul uuritavatel üle kogu maailmas. Väga paljudes uuringutes on lubatud peale aktiivse uuringu perioodi lõppu jätkata patsientidel järeluurinus, kus kõik osalejad saavad ravimit. Uuringuid teostavad suuremad keskused, kus töötavad reumatoloogid ja ka uuringufirma Innomedica. Huvi korral küsige nõu oma reumatoloogilt või helistage Innomedica infonumbril 610 9434.

Karin Laas, Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloog

SUVINE NÄDALALÕPP EESTIMAA SUVEPEALINNAS

Eesti Psoriaasiliidu juhatuse eestvõttel toimus 31. mail - 01. juunil Pärnus Spaahotellis Viiking konverents „KÕIK TERVISE HEAKS!“ . Spaahotell Viiking asub rannarajoonis ajaloolise Vallikraavi ääres. Vallikraav on ikka olnud linnakodanike kooskäimise, laatade, kontsertide ja tantsupidude korraldamiste paigaks.

Ka seekord, meie saabumispäeval Viikingisse, toimus Vallikraavi aasal Pärnumaa suurim taimelaat. Nii mõnigi konverentsi 58 osalejast leidis võimaluse laadaplatsil ära käia.

Konverentsi „Kõik tervise heaks!“ sissejuhatavas osas tervitas kõiki osalejaid ja rääkis sellest, mida põnevad meid ees ootab Eesti Psoriaasiliidu juht Georg Jurkanov.

Avaloengul kõneles Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloog/meditsiinidoktor Karin Laas psoriaatilise artriidi tänapäevasest ravist, selgitas ravimuuringute vajadust ja kuidas neid tehakse. Seejärel rääkis dr. Laas kui tõsine haigus on osteoporoos ja kuidas osteoporoosi ennetada. **Osteoporoos** on kujunenud üheks olulisemaks tervishoiu probleemiks terves maailmas. Osteoporoos ehk luude hõrenemine on süsteemne skeletahaigus, millele on iseloomulik luutiheduse vähenemine ja luukvaliteedi halvenemine. Selle tagajärjel muutuvad luud hapramaks ning suureneb luumurruoht. Iseenesest ei põhjusta osteoporoos vaevusi, varajased sümptomid sageli puuduvad. Tervise ja muud probleemid tekivad siis, kui luu murdub. Reieluukaela murd on üks raskeim osteoporoosist tingitud luumurd: reieluukaela murd piirab inimese liikumisvõimet pika aja vältel ja muudab inimese sõltuvaks kõrvalisest abist. Reieluukaela murdude järgselt sureb esimese aasta jooksul 20% inimestest. Selgroo lülakeha murrud võivad põhjustada lülisamba kõverdumist ja kroonilisi seljavaevusi, mis oluliselt halvendavad elukvaliteeti. Luude tervist saab kontrollida luude tihedust mõõtes: Ida-Tallinna Keskhaigla Magdaleena korpuses, Lääne-Tallinna Keskhaigla polikliinikus, Pärna Kliinikus, Põhja-Eesti Regionaalhaiglas (Sütiste teel), Tartu Ülikooli Kliinikumi sisekliinikus, Pärnu Haigla Polikliinikus, Kohtla-Järvel Ida-Viru Keskhaiglas. Vajalik on pere- või eriarsti saatekiri ja eelnev registreerimine. „Osteoporoosi ennetamisega – toitudes tervislikult ja liikudes piisavalt – tuleb alustada juba lapseas ja see peab kestma kogu elu“, rõhutas dr. Laas oma ettekandes. „Oluline on jälgida, et igapäevane toit sisaldaks piisavalt kaltsiumi ja D-vitamiini. Kaltsiumipreparaate tuleks tarvitada siis, kui seda toiduga piisavalt ei saada. D-vitamiin on vajalik kaltsiumi imendumiseks. Head D-vitamiiniallikad on loomulik päikesevalgus ja D-vitamiiniga rikastatud piim, munakollane, merekala, maks ja toidulisandid“, selgitas dr. Karin Laas.

Spaahotelli Viiking kardioloog Maie Kapak'lt saime teada, et hotelli taastusravikeskuses on võimalik ravida luu- ja liigesehaigusi, radikuliiti, kõrgvererõhutõbe, erinevaid kroonilisi põletikke ja stressi. Ka on võimalik taastuda pärast südameinfarkti või südameoperatsiooni. Toitumisnõustaja, Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilase Kadi Helme loengu peamine teema oli toitumise tasakaal, rasvade tähtsus toidusedelis ning oomega-3 rasvhapete kasutamise vajalikkus (uuringutele tuginedes) psoriaasi korral.

Sisutiheda esimese konverentsipäeva hariva osa lõpetas meie ühingu juht Georg Jurkanov. Tema tutvustas Surnumere soolast valmistatud tervisetooted ja õpetas, kuidas neid tooteid kasutada. Toimus tervisetoodete vabamüük.

Teisel konverentsipäeval vestlesid meiega psühholoogid Monika Loit-Kilgas, MTÜ Psühholoogilisest Kriisiabist ja Enn Toom, MTÜ Tubakavaba Eestist. Monika Loit-Kilgas'e loengust saime teada stressi- ja lõdvestusreaktsiooni olemusest, lõdvestuse rollist emotsionaalse, vaimse ja füüsilise tasakaalu taastamisel ning tervise säästmisel. Tutvustati ka lihtsamaid lõdvestustehnikaid.

Psühholoog Enn Toom vestles suitsetamise teemal ja selgitas, millist abi pakuvad ettevalmistuse saanud nõustajad, kui neile helistada lühinumbril 126.

Enne hommikusööki oli soovijatel võimalus mõõta ka oma veresuhkru taset ja mõõta vererõhku ning pulsisagedust.

Lisaks päevastele loengutele ei puudunud konverentsilt ka sauna- ja veeprotseduuride osa hotelli Veekeskuses. Psoriaasahaigete inimeste seas on nahahooldus ja lõõgastus olulisel kohal. Samuti oli osalejatel võimalus aktiivselt kaasa lüüa tervislikel jalutuskäikudel rannapromenaadil ja parkides ning tutvuda väljapanekutega Uue Kunsti Muuseumi kollektsioonis.

Suur aitäh kõikidele osalejatele, kes pikast vahemaast hoolimata kohale tulid ja oma elurõõmsa hoiakuga üheskoos aktiivselt tegutsedes aitasid kaasa konverentsi korraldamisele ja õnnestumisele.

Anu Räästas, Eesti Psoriaasiliidu liige

TERVISEPROBLEEMIDE LAHENDAMINE SOOLADE ABIL

Eesti Psoriaasiliitu saabusid erinevaid tervisesoolasid sisaldavad tooted, mida soovitatakse kasutada psoriaasi ja psoriaatilise artriidi korral.

Surnumeresool. Surnumere soola vannid nii jalgadele kui kogu kehale võivad aidata leevendada erinevaid tervisevaevusi. Soojas vees paraneb ainevahetus ja verevarustus ning seetõttu on soola mõju valude leevendamisele efektiivne. Samas soovitavad arstid kasutada Surnumere soola liigse naha kuivuse ja rasutootlikkuse puhul. Psoriaasi korral mõjub sool nahale koorivalt, rahustavalt ja põletikuvastaselt. Soolavannid on tõhusad närvisüsteemi kurnatuse ning neeru-, sapiteede- ja kõhunäärmehaiguste korral. Sool tuleb valada vannivette. Vanni kestus on 20-25 minutit. Sool on pakitud 200 g pakendisse.

Inhalatsioonisool. Sool on eriti kõrge puhtuseastmega ning aitab leevendada infektsiooni- ja närvisüsteemi häiretest tingitud haigusi. Soolaravi on soovitatav haigetele, kellel on raskendatud hingamine või pikaajaline ja suitsetamisest sõltuv köha. Soola kasutatakse samuti erinevate allergiavormide puhul (nohu, bronhiit jne.). Sool aitab tulla paremini toime neuroosilaadsete seisundite ning stressi ja depressiooni korral. Üks supilusikatäis soola tuleb lisada 2 liitrile kuumale veele, panna käterätt üle pea ning hingata kerkivat auru 10 minutit.

Sool on pakitud 80 g pakendisse.

Magneesiumkloriid. Toote ladinakeelne nimetus on *magnesium chloride hexahydrate*, kus magneesiumkloriidi sisaldus on 47%. Magneesiumi on hea kasutada lihaste krampide, seljavalu, depressiooni, astma, südame rütmihäirete, hüpertoonia ja peavalude korral. Magneesiumkloriidist võib teha vanne nii jalgadele kui kogu kehale. 1-2 supilusikatäit purustatud toodet on mõeldud 1-2 liitrile veele. Vanni kestus on 15-20 minutit. Toode on pakitud 240 g pakendisse ning seda jätkub paariks protseduuriks.

Toodetega saate tutvuda ja neid soetada meie kontoris Toompuiesteel 10 ning üritustel.

Toimetus

TÖÖVÕIMEREFORMI SISULISTE EESMÄRKIDE SAAVUTAMINE

Eesti Puuetega Inimeste Koda ja Eesti Ametiühingute Keskliit on põhjalikult tutvunud Riigikogu menetluses oleva töövõimetoetuse seaduse eelnõuga ja kaardistasid töövõimereformi õnnestumiseks vajalike muudatuste paketi. Reformi on vaja vaadelda tervikpildis, seega otsustati esitada selle ühiste nõudmistena.

1. Ennetustegevus:

- tööõnnetus- ja kutsehaiguskindlustuse seaduse vastuvõtmine enne töövõimetoetuse seaduse jõustumist
- erisoodustusmaksu kaotamine tööandja poolt töötajate hüvanguks tehtud tervisekuludelt
- kvaliteetse ja piisavas mahus taastusravi tagamine terviserikete korral
- erivajadustega inimeste võimaluste analüüs ning tegevused haridussüsteemi ja tööturu integreeritud vaates

2. Muutused reformipaketis:

- hindamismetoodika kokkuleppimine ja puudespetsiifiline testimine enne seaduse vastuvõtmist, hindamissüsteemide ühendamine
- e-tervise, Töötukassa ja SKAIS2 infosüsteemide andmekvaliteedi ja infoliikumise tagamine
- Töötukassale reformiga pandavate hindamiskulude hüvitamine riigieelarvest

3. Toetavate sotsiaalteenuste parandamine:

- tööturuteenuste täiendamine juhtumipõhise meetmega inimeste töölkäimise toetamiseks
- kohalikele omavalitsustele piisava rahastuse ja sotsiaalteenuste pakkumiseks selge motivatsiooni tagamine
- kaitstud töö ja toetatud töö arendamine Töötukassa ja kohalike omavalitsuste koostöös
- omastehooldajate probleemide lahendamine

4. Tööandjate motivatsioonipakett:

- töökohtade loomise toetused maapiirkondades
- Euroopa struktuurfondide raha kasutamine reformi raames seatud eesmärkide täitjate eelistusega
- töökollektiivide kohanduskoolituste tasumise tagamine Töötukassa vahenditest

5. Muudatused kehtivas töölepinguseaduses:

- tööandja kohustus kohandada töökohta ja töötingimusi vastavalt töötaja muutunud tervisele
- vastutuse reguleerimine tervisekahjustusega töötajate palkamisel
- paindlike töövormide soodustamine

Tallinnas, 19.08.14

Eesti Psoriaasiliit jätkab töövõimereformiga seonduvate probleemide käsitlemist sügisel toimuvatel üritustel koostöös Eesti Töötukassa ja EV Sotsiaalministeeriumiga.

Toimetus

TEATIS 2014.aasta LIIKMEMAKSUST

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

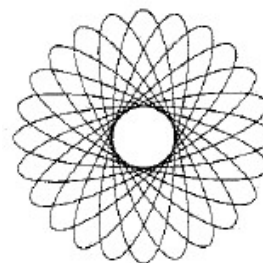
Liikmemaks palume tasuda IBAN: EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

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

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

Tulemas on järgmised üritused:

- ☞ **21. september 2014 – tervisepäev Vanamõisa Vabaõhukeskuses Harjumaal**
- ☞ **25. oktoober 2014 – Ülemaailmse Psoriaasipäeva tähistamine**
- ☞ **15. – 16. november 2014 – sügiskonverents „Psoriaasahaige töö ja kodus“ Voore Puhkekeskuses Jõgevamaal**



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