

Ketu 3/17 (92)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

KOGEMUSED UUE TÖÖALASE REHABILITATSIOONI TEENUSE OSAS

Töölase rehabilitatsiooni eesmärgiks on vähenenud töövõimega inimese tööeluks ettevalmistamine, tema tööle asumise või töötamise toetamine (allikas: Töötukassa). Teenus on suunatud tööelastele vähenenud töövõimega inimestele ning see asendab varasemat sotsiaalselt rehabilitatsiooni. Teenus ei ole selleks, et lahendada ühte probleemi, vaid süsteemsemaks tegelemiseks vähemalt kahe spetsialisti kaasabil. Vajaduseks võib olla näiteks motivatsiooni ja enesekindluse tõstmine, abivahendite kasutamise nõustamine, haigusega parema toimetuleku toetamine jne

Töölase rehabilitatsiooni teekond:

- ▶ Vajaduse hindamine Töötukassa konsultandi poolt;
- ▶ Teenuse eesmärgi (alaeesmärkide) kokku leppimine;
- ▶ Töötukassa poolt teenusele suunamise kinnitamine;
- ▶ Töötukassa kodulehe kaudu teenuse pakkuja valimine ja registreerumine tegevuskava koostamisele;
- ▶ Teenuse (rehabilitatsiooni) pakkuja informeerib Töötukassat ja ootab kinnitust teenuste sobivuse, mahu ja eesmärgi osas;
- ▶ Tegevuskava koostamine;
- ▶ Kliendil võimalus tegevuskavaga tutvuda enne Töötukassasse saatmist;
- ▶ Töötukassa kinnitab tegevuskava;
- ▶ Töölasel rehabilitatsiooniteenusel osalemise alustamine;
- ▶ Tegevuskava alaeesmärkide täitmise hindamine (teenuse pakkuja)
- ▶ Tutvumine teenuse hinnanguga ja edasise tegevuskava kokku leppimine

Isiklik kogemus töölase rehabilitatsiooni teenusest on 2016. aasta suvest. Töötukassa juhtumikorraldajaga kohtudes hinnati minu teenusevajadus ning seati

teenuse eesmärk – tervise stabiliseerimine töötamise toetamiseks. Alaeesmärgid olid konkreetsemad ja vajadusest tulenevad – näiteks kroonilise valuga toimetuleku suurendamine, liigeste liikuvuse parandamine, motiveerituse tõstmine jne. Algul tundus hirmutav teenuse vajaduse maht ja võrreldes varasema rehabilitatsiooniga oli kordades suurem. Kuidas leida aega teenusel osalemiseks? Kohustus oli ka kogu kava täies ulatuses ellu viia. Paljude teenuste sisu on sarnane tavalisele tervishoiuteenusel (taastusravile), kuid töölasel rehabilitatsioonil osalemiseks ei ole võimalik saada ajutist töövõimetuslehte ning tuled leida vaba aeg või kasutada puhkust.

Tegevuskava põhjal vajasin 7 spetsialisti abi 64 tunni jooksul ja kogusummas 1620 eurot. Enim vajasin füsioterapeudi ja psühholoogi abi. Tegevuskava koostamiseks kulus üks päev ja teenused olid 17 päeva peale ära jaotatud ning selleks viibisin teenusel kolm nädalat seitsme kuu jooksul. Uue teenuse puhul peab ise kohe tasuma sõidu- ja majutuse kulud. Hiljem on võimalik Töötukassa kaudu saada hüvitist kuni 26 eurot päeva kohta. Hüvitatakse osade kaupa ja iga korra/nädala kohta eraldi. Miinuseks on see, et summad võivad olla päris suured ning paar nädalat kuni 1,5 kuud tuleb raha oodata. Uus teenus on oma olemuselt väga hea ja seab esikohale inimese oma vajadustega. Mina valisin teenusel käimiseks teise linna ja sellest tulenevalt sain keskenduda vaid rehabilitatsioonile. Esimene nädal oli kõige keerulisem ja raskem nii vaimselt kui füüsiliselt, kuid mõju oli samuti suur. Minu puhul jäi ära hilisem arutelu oma Töötukassa konsultandiga teenuse eesmärkide saavutamise ja edasise tegevuse osas. Uue reformiga on palju muudatusi ja uuendusi ning seetõttu ei olnud ka minu konsultanti koolitatud sellel teemal. Teenuse pakkuja omalt poolt võttis kõik kokku ja see oli abiks. Kahjuks ei määra nemad edasist plaani ega otsusta edasist tegevust.

Teenuse kitsaskohad:

- ▶ Ebaselge ja mitmekordne kinnitusprotseduur;
- ▶ Majutuse ja transpordikulud tuleb tasuda ette (tagastus u 1,5 kuu jooksul);
- ▶ Teenuse mahu osas ebaselge – 1800 eurot kalendriaasta või tegevuskava kohta?;
- ▶ Teenusepakkujad käsitlevad erinevalt teenuse korraldust;
- ▶ Omaosalus suur ja sõltub firmast (majutus ja toitlustus päeva kohta 33-50 eurot);

- ▶ Teenusel viibimine puhkuse või vaba aja arvelt ning keeruline aega leida;
- ▶ Kliendi/patsiendi võimalus tegevuskava muutmiseks/koostamiseks pigem teoreetiline;
- ▶ Tegevuskava hindamine toimub peale teenuse lõppemist kirjalikult ning Töötukassal ei ole süsteemi, kuidas eesmärgi täitmist hinnata.

Teenuse plussid:

- ▶ Terviklik ja vajaduste põhine lähenemine;
- ▶ Suurem teenuste maht;
- ▶ Võimalus valida teenuse-, majutuse- ja transpordi pakkuja;
- ▶ Kuni 1 aastaks koostatakse tegevuskava ning hetkel aktuaalne probleem keskmes;
- ▶ Väiksem aruandlus.

Lisainfo: Töötukassa

(<https://www.tootukassa.ee/content/toovoimereform/tooalane-rehabilitatsioon>)

Ingrid Põldemaa, Saaremaa Reumaiühingu juhatuse liige

KIIRABITÖÖ JA SÜDAMEHAIGUSED

Eeltöö, mida abivajaja peaks kiirabi kutsumisel ära tegema.

Õpi ise ja õpeta lähedastele, kuidas helistada.

Hoolitse, et Sinu kodu oleks tähistatud (majanumber, korterinumber) ja juurdepääs tagatud.

Maapiirkondades elades koosta elukoha asukoha kohta kirjalik legend! NB!

Kasuta võimalikult konkreetseid orientiire, mis oleksid ka pimedas nähtavad.

GPS koordinaadid – kraadid, minutid, sekundid

Pöördeid kirjelda tulija poolt nähtuna

Pea enda ja oma lähedaste haiguste kohta “kartoteeki” (väljavõtted haiguslugudest, perearsti- ja kiirabivisiitidest, kardiogrammid jne)

Mis on SMS 112 ?

- SMS-112 on teenus kuulmis- ja kõnepuudega inimestele hädaabisõnumiga kiirabi, päästjate ja politsei kutsumiseks. Teenus käivitati 2012. aastal.
- SMS-112 võimaldab saata hädaabiteate tekstisõnumina hädaabinumbrile 112.
- Hädaabisõnumi saatmiseks numbrile 112 tuleb eelnevalt luua kasutajakonto internetis: <https://sms.112.ee>.

- Sõnumit saab saata eesti ja vene keeles. Sõnumit saab saata kõigi Eestis töötavate mobiilivõrkude vahendusel. Sõnumi saatmine on tasuta.

Kas kõik inimesed võivad sms-iga abi kutsuda?

- SMS-112 teenus on loodud sihtotstarbeliselt inimestele, kes ei kuule või ei saa rääkida. Kuid põhimõtteliselt saavad kõik inimesed, kes on loonud kasutajakonto, vajadusel seda teenust kasutada. Kuid Häirekeskus soovib kindlasti kutsuda abi 112-le helistades, kui selleks ei ole takistavaid asjaolusid. Rääkimine on alati kiirem infoedastus kui tekstisõnumi kirjutamine ning hädaabikõnega saab normaalse rääkimise ja kuulmisega inimene abi kutsuda kindlasti kiiremini kui sõnumit saates.

Kui oled saanud ühenduse kiirabiga

- kirjelda lühidalt ja rahulikult, **mis on juhtunud** (kukkus kokku, krabitab) ja kui tead, kas kannatanu on **teadvusel ja hingab, ütle ka seda**
- võimalikult täpselt kirjelda, **kus abivaja asub**
- Vasta küsimustele ja **ära valeta**
- **Ära lõpeta** kõnet enne, kui **häirekeskus lubab seda teha**
- **Täida** häirekeskusepoolseid **korraldusi**

Kui kahtled, elusta!!

Taga ohutus!?

Mis on oluline?

- Ennetus on oluline (vaipkate, jalanõud, andurid, mobiiltelefon jne)!
- Arusaamine ravimitest ja kemikaalidest (originaalpakendid)
- Kuidas saada abi (mobiiltelefon, teejuhatuse, uksest sissepääs)
- Koduloom on vahel ettearvamatu!
- Kroonilise haiguse olemasolul **haigusteadlikus**, väljavõtted, vana EKG, haiglavarustus valmis testament jne
- Valmistu palavaks ja külmaks ilmaks (traumad, haigestumised ja surmad on seotud ilmastikuga)

Ohutu(m) ravimikasutus = hea tablett + tark kasutamine

- Ravim peab olema kvaliteetne – see välistab, et me ei tea, kui palju ja millist mürgi me anname
- Ravim peab olema “õige” – selleks on vaja õiget diagnoosi ja teadmist ravimist
- Ravimi annus peab olema õige - antud patsiendi jaoks

- Ravim peab sattuma patsiendi sisse
- Ravim + ravim või ravim + toit, võib anda teistmoodi toime
- Ravimi negatiivne toime tuleb kiiresti ära tunda
- Süstiusk!!!
- 10 - 20% hospitaliseeritud patsientidest kannatab ravimite kõrvaltoimete all
- 0,2 – 2,9% surmajuhtumitest haiglates on põhjustatud ravimite koostoimetest
- 0,3 – 5% hospitaliseerimistest on tingitud ravimite kõrvaltoimetest

Millal kutsuda kiirabi?

- Ohtlik valu!!!!
- Nõrkus/jõuetus/minestustunne
- Õhupuudus
- Iiveldus oksendamine
- Südame rütmihäire
- Vererõhk liiga kõrge
- Palavik ja.....

Südame rütmihäired

Sageli on insuldi põhjuseks südame kodade virvendusarütmia, mistõttu tekivad trombid ning võivad põhjustada veresoonte ummistusi. Seetõttu peab virvendusarütmia korral trombide tekke vältimiseks kasutama verd vedeldavaid ravimeid (*Marevan*). Verd vedeldavate ravimite kasutamine arütmia korral vähendab insuldiriski ligi 70%.

Kolesterool

Liigne kolesterool võib kuhjuda veresoontes, mistõttu tekib kolesteroolinaast ning halveneb verevool.

Üldkolesterooli normväärtus <5.2 mmol/l ning

LDL kolesterooli normväärtus < 2.6 mmol/l.

Kui vere kolesteroolisisaldus on normist suurem, alustatakse selle vähendamist dieediga. Kui dieet ei ole piisavalt tõhus, lisatakse kolesteroolisisaldust vähendav ravim.

Südameinfarkt

KAEBUSED JA SÜMPTOMID

- ÄNGISTAV VALU RINNAKU TAGA
- VALU ÜLAKÕHUS
- VALU KIIRGUB VASAKUSSE KÄTTE ABALUU TAHA
- VALU KAELAS, LÕUAS

- NÕRKUS, IIVELDUS/OKSENDAMINE
- KÕHULAHTISUS, KÜLM HIGI
- TEADVUSETUS/TEADVUSEKAOTUS

Ohtlikku valu tunnused rinnus

- Valu ei ole seotud sügava hingamise ega liigutamisega
- Valupunkti otseselt ei ole
- Valu kestab üle kahe minuti
- Valu võib tekkida ka rahulolekus
- Nitroglütseriini tarvitajal kahe doosiga valu ei möödu
- Riskigrupi kuulumine!?
- **Aeg on lihas –lihas on elu!!!**

Teemaga jätkame järgmistes teabelehe numbrites.

Andras Laugamets, SA Tartu Kiirabi

YANO OMEGA-3 KRILLIÕLI AITAB LEEVENDADA PSORIAASI

Eesti turule on jõudnud uus Norra tervisetootde -YANO Omega-3 krilliõli kapslid.

Krill ehk hiilgevähk on väike vähiliste esindaja. Krilliõli saamiseks kasutatakse krilli püütakse enamasti Antarktikas, kus on maailmamere puhtaimad veed. Need on minimaalselt laevatatavad ja seepärast ka keemiliselt minimaalselt saastatud. Viimase 9 aasta jooksul (Euroopas viimase 4 aasta jooksul) on krilliõli kasutatud parima, tõhusaima ja bioloogilise Omega 3 allikana.

Mida head saab meie organism krilliõlis sisalduvast Omega 3 rasvhapest?

- Omega 3 rasvhapped on **põhiliseks** toormaterjaliks, millest meie organism ehitab rakukesti.
- **Aitab ületada depressiooni** – Omega 3 mõjutab serotoniini taset, seepärast soovitatakse seda kasutada abistava depressioonivastase vahendina.

- **Toidab ja kaitseb nahka,eriti vajalik kuivale,atoopilisele ja kahjustatud nahale.**
- **Vähendab vererõhku** – uuringud kinnitavad, et Omega 3 lisaannus aitab tunduvalt vererõhku vähendada, isegi hüpertensiat põdevatel inimestel. Omega 3 aitab oluliselt vähendada kolesteriinitaset.
- **Ajutegevus** – Omega 3 on soovitatav kasutada juba eelkooliealistel lastel, sest aitab parandada keskendumisvõimet, muuta ajutegevust tõhusamaks.
- **Terved liigesed** – krillist saadud Omega 3 on juhtival kohal artriidi ennetamisel.

Parandab tunduvalt juuste, küünte ja naha seisundit, eriti hea kuivale, atoopilisele ja kahjustatud nahale. Samuti leevendab aknet ja psoriaasi.

Meil vähetuntud punavetikast (*Haematococcus pluvialis*) saadud **astaksantiini** kasulike omaduste loetelu on väga pikk. Selle võimsusest räägib fakt, et Astaksantiin on kordades võimsam kui E-vitamiin,tugevam kui C vitamiin ja beeta-karoteen, mistõttu on see parim. võitluseks vabade radikaalidega ja kogu organismi täiusliku toimimise tagamiseks.

Astaksantiin on saadud meile vähetuntud punavetikast (*Haematococcus pluvialis*) ning antioksidandina imendub täielikult ja kandub kõikidesse keharakkudesse, sh ajurakkudesse, kuhu teised antioksidandid ei jõua, kaitstes rakke nii seest kui väljast. Mistõttu on üks võimsamaid looduslikke põletikuvastaseid aineid, aidates ennetada raskeid eelneva põletikuga haigusi. Kuna astaksantiin on rasvlahustuv antioksidant, siis on soovitatav seda võtta **koos söögiga**. YANO krilliõli kapslid koos astaksantiiniga võtta 1- 2 kapslit päevas koos toiduga.

Ühes pakendis on 120 kapslit, mida jätkub 2-3 kuuks.

Toimetus

TEATIS 2017.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2017.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

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

Liikmemaksu tasumise tähtaeg oli **31.märts 2017**.

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

Tulemas on järgmine üritus:

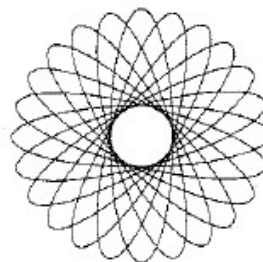
☞ **Eesti Psoriaasiliidu puhkepäevad Hiiumaal
11.-13. augustil 2017.**

VALGUSRAVI

Telliskivi tn.1 Perearstikeskuses Tallinnas

Eesti Psoriaasiliidu liikmetele 2,50 €/ seanss, teenindatakse liikmekaardi ettenäitamisel.

Esmase külastamise puhul on vajalik raviarsti soovitus valgusravi protseduuri osas.



EPSoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10
kontakt tel. 50 52 455 Georg Jurkanov
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)
53 303 702 Veronika Allas (Saaremaa)
E-mail: epsol@epsol.ee
Veebiaadress: www.epsol.ee
IBAN: EE101010052032580002