

Ketu 4/13(73)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

PSORIAASIRAVI KÄTTESAADAVUS – MEIE TEGEVUSE PRIORITEET

29. oktoobril tähistatakse kogu maailmas Psoriaasipäeva. Selle aasta rahvusvaheliseks motoks on **psoriaasiravi kättesaadavus**. Eestis elavatel psoriaasihaigetel on jätkuvalt kesised võimalused saada kaasaegne ravi ning seetõttu ei ole oodata ka elukvaliteedi tõusu märke.

29. oktoobril kell 13.00 koguneme Rahvusraamatukogu Nurgasaali Ülemaailmse Psoriaasipäeva tähistamisele. Keskendume psoriaasiravi kättesaadavusele ja rahastamisele ning hiljuti läbiviidud tööeas psoriaasihaigete küsitluse tulemustele. Patsiendid räägivad põgusalt sellest, kuidas tunneb psoriaasihaiget ennast tööl ja milline on suhtumine temasse.

Kavas on samuti dr. Maigi Eisen'i sõnavõtt ravi vajaduste ja praeguste võimaluste kohta.

08.-09. oktoobril kohtusin Tallinnas Soome Psoriaasiliidu 11-liikmelise juhatusel. Põhiliseks vestlusteemaks oli kaasaegse psoriaasiravi korraldamine ja rahastamine Soomes ning psoriaasihaigete toimetulek. Soomes on hetkel ligi 150 000 psoriaasihaiget, neist 14 000 kuulub Psoriaasiliitu. Umbes 500 uut haiget aastas saab bioloogilist ravi erinevates meditsiinasutustes ning isegi sellist arvu peetakse Soome ulatuses ebapiisavaks.

Juttu oli samuti psoriaasihaigetest ohustavatest kroonilistest haigustest ning siinkohal meie arusaamad ravivajaduste ja elustiili korraldamise kohta langesid kokku. Soome kolleegid olid arvamusel, et taolised kohtumised võiksid olla tihedamad. Arutasime, et kevadel-2014 võiksime moodustada 9-10 haigest koosneva koolitusrühma ning sõita Soome teadmisi ja kogemusi saama. Täpsemalt räägime sellest sügisseminaril rahvusvaheliste uudiste tutvustamise ajal.

Oktoobrikuus käivitame projekti „Psoriaasihaigete tööhõive ja töövõime“. 19.oktoobril Pärnus, 26. oktoobril Tartus, 30.oktoobril Kuressaares ja 23.novembril Rakveres korraldatavatel teabepäevadel räägime töövõimereformist ja psoriaasihaigete töövõimest. Koos erinevate lektoritega tahame jõuda arusaamani, et nii psoriaasi- kui ka teiste krooniliste haigete töövõimet saame tõsta eeskätt ravi prima korralduse ja rahastamise kaudu.

Tutvuge palun vastava infoga meie kodulehel www.epsol.ee ning tulge kindlasti osalema!

Georg Jurkanov

KAUNIS PÄEV AEGNAL

28. septembri hommikul viis reisilaev „Juku“ Tallinnast Linnahalli sadamast Eesti Psoriaasiliidu ja Eesti Reumaliidu 21 matkaselli Aegna väikesaarele.

Aegna sadamasillal võttis meid vastu tume, pilvine taevaskõrgus ning näole langesid esimesed vihmapiisad. Kuna oli juba kohale tulnud ning vaim rajale minekuks valmis, ei tahtnud keegi tagasi pöörduda. Vihmasaju tõttu kogunesime laevaootepaviljoni, kus saarevaht jagas õpetusi matkaradadel liikumiseks ja vastas rännuhuviliste küsimustele. Järgnevalt tutvustas alati särav ja abivalmis Eesti Psoriaasiliidu juht Georg Jurkanov eeterlike õlide häid omadusi. Kõigile osalejatele jagas ta teabematerjalid „Hea teada - eeterlikud ja baasõlid“. Lisaks sai igäüks valida omale sobiva õlipudelikesse.

Taevas selgines, vihasadu lakkas, mitmetunnine rännak võis alata. Ilusaid kohti ja kauneid vaateid oli saarel küllaga. Majesteetlik roheline, rahulik miljö, looduslõhnad olid aga mõnusaks vahelduseks linnast tulijatele. Omaette vaatamisväärsusteks olid osalt hävinud rannakaitsepatareid ning patarei nr.1 helgiheitja varjend, mis annavad aimu aastakümnete tagusest elust.

Lõunasöögi pausi ajal mereranna läheduses, lõkke ääres jätkati erinevate loodustoodete tutvustamise ja müügi. Reumahaigete eestvedamisel tegime harjutusi väsinud liigestele.

Lõke kustunud, jätkasime oma ringkäiku mööda kivist-tuulist mereranda vaheldumisi metsateega. Huvi pakkus maagilise kivilabürindi läbimine, kibuvitsamarjade ning seente korjamine. Nagu ühele meresaarele kohane leidub Aegnalgi hulgaliselt eri suuruse ja kujuga rändrahne. Et lähemalt uurida suuri kivimürakaid, tegime pikema puhkepeatuse vana lütemänniku ja suurte rändrahnude vahel.

Jõuvarud taastatud, võtsime ette viimase matkaraja sadamasilla suunas. Möödusime vanast roostes raudristidega kalmistust, jälgisime lainete loksumist vastu Mustamäe randa ning nautisime Hallikivi rannalt Tallinna siluetti.

Saabuski aeg „Jukuga“ tagasi kodurannikule suunduda. Tallinnas sildumise järel istuti juba trammi ja bussidesse ning kõikjalt üle Eesti kokku tulnud kaasmatkajad sõitsid taas oma kodukoha poole.

Väikesaarel, ürgse looduse rüpes huvitavate kaaslastega tervislikult veedetud päev möödus kiirelt ja lõbusalt. Jääb meeldiv mälestus, mis erineb oluliselt varemkogetust.

Anu Räästas, Tallinna Reumaiühenduse ja Eesti Psoriaasiliidu liige

MTÜ INKOTUBA JA OMASTEHOOLDUS

Mittetulundusühingust Inkotuba

2001. aastal asutatud mittetulundusühing Inkotuba pakub vastuseid põetus- ja pidamatusalastele küsimustele ning annab tasuta professionaalset abi kõikidele soovijatele. Inkotoast saab soetada vajalikke sidemeid, mähkmeid, hooldus- ja abivahendeid riigipoolse kompensatsiooniga. Spetsiaalse ettevalmistuse saanud nõustaja tutvub teie või teie lähedase murega ning selgitab välja pidamatuse raskusastme ja liigi. Samuti aitab ta valida õige mähkme või muu abivahendi ning annab nõu, kuidas neid kasutada.

MTÜ Inkotuba korraldab ka pidamatusalaseid koolitusi ja loenguid. Inkotoad asuvad 11 Eesti linnas: Tallinnas, Tartus, Rakveres, Pärnus, Kohtla-Järvel, Narvas, Viljandis, Kuressaares, Haapsalus, Paides ja Võrus. Täpsema info leiate meie kodulehelt www.kuivaks.ee

Riiklik toetusüsteem

Eestis reguleerib abivahendite soodustingimustel müüki ja laenutust Sotsiaalministri määrus nr 79. Lastel, eakatel ja puuetega inimestel on võimalus osta erinevaid abivahendeid, sealhulgas mähkmeid, kateetreid ja muid uriinipidamatuse hooldusega seotud tooteid, soodustatud tingimustel.

Riik kompenseerib toodete hinna osaliselt ning kompenseeritavad kogused erinevad maakonniti, kuna kompensatsiooni jaotuse piir määratakse kindlaks maavalitsuste kaudu. Küsige täpsemat infot Inkotoa kohaliku nõustaja käest.

Abiks omastehooldajale

Omastehooldaja hooldab pereliiget või lähedast, kes haiguse, puude või muust erivajadusest tingituna vajab abi oma igapäevaelu toimingutes.

Omastehooldus võib olla:

- lühiajaline ja ajutine;
- võib välja kujuneda pikkamööda või olla tingitud ootamatust haigusest, õnnetusest või erilist hoolt vajava lapse sündimisest;
- sageli ööpäevaringne.

Eestis on ligikaudu 200 000 omastehooldajat. Perekonnaseadus ütleb, et hoolt vajava lähedase eest peavad hoolitsema pereliikmed (§ 27 lg 5). Aga kui hooldada on vaja 24 tundi ja seitse päeva nädalas? Kust saada infot ja teadmisi hoolduse latusaks korraldamiseks? See ja palju teisi teravaid küsimusi, koheselt lahendusi vajavaid muresid on tõstatatud esile seoses omastehooldusega viimastel aastatel.

Inkotubade külastajatest 2/3 moodustavad omastehooldajad. Info ja teadmiste puudumise leevendamiseks andsime välja esimese omastehooldajate käsiraamatu juba aastal 2003, kordustruki 2004. aastal, venekeelse versiooni 2008. aastal ja aastavahetusel 2011/2012 Haigekassa toel täiendatud 15 000 eestikeelset käsiraamatut. Raamatud on tasuta saadaval Eesti tervishoiuasutustes ja Inkotubades.

Omastehooldajate jaoks lõi Inkotuba Tallinnas tugigrupi ja korraldas kooskäimisi juba 10 aastat tagasi. Hetkel tegutseb tugigrupp järgmiselt: kokkusaamised toimuvad iga kuu kolmandal kolmapäeval algusega kell 13.00 Endla 59 (Tallinna Puuetega Inimeste Kojas) NB! Kui aastaplaanis ei ole teisiti märgitud. Kohtumine kestab tavaliselt 2 tundi. Ette registreerima ei pea, üritus on tasuta. Oleme kutsunud endale külla erinevaid spetsialiste, ametnikke. Meie tegevust toetab Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet. Lisainfo leiate meie kodulehelt www.kuivaks.ee või grupi eestvedajalt Pirjo Vaarmaalt telefonil 55500290 või e-posti kaudu: pirjo@pinkotuba.ee

Omastehooldajad leiavad lisaks abi MTÜ Eesti Omastehooldus poolt korraldatavatel koolitustel. Samuti koondab see ühing teavet erinevates Eestimaa paikades tegutsevate omastehooldajate tugigruppide kohta. Täpsem info www.omastehooldus.eu

Kuigi omastehooldusega seotud muredest on räägitud aktiivselt viimased paar aastat ja muutunud ei ole midagi, siis loodi äsja Eesti Hooldajate Liit. Liidu loomise mõte kasvas välja üheksandat hooaega ETV eetris jooksvast „Puutepunkti” sarjast, täpsemalt selle taha koondunud üle-Eestilisest inimeste võrgust, kelle hulgas on nii hätta sattunud lihtinimesi kui ka abistajaid, spetsialiste ja teenuseosutajaid. Täpsema info liidu tegemiste kohta leiate www.ehol.ee Hetkel saab liiduga liituda „Puutepunkti“ kodulehel www.vedur.ee

Pirjo Vaarmaa, MTÜ Inkotuba

DERMOSHOP – MEIE UUS KOOSTÖÖPARTNER

Selle aasta sügisel algas meil väga hea koostöö Eestis tegutseva OÜ-ga Dermoshop. Firma tegeleb kosmeetika internetiturundusega.

Ajakirja DERMOSHOP selle aasta 5.numbris on juttu psoriaasihaigusest ja Eesti Psoriaasiliidust. Septembris-oktoobris tegutseb firma psoriaasialase teadlikkuse kasvatamise nimel. Toetatakse Eesti Psoriaasiliidu kampaaniat selgitamiseks, et psoriaas ei ole nakkushaigus ning psoriaasihaigesse tuleb suhtuda sallivalt. Kampaaniatooteks on kuulutatud välja roosa käteseep Dermosil, mille müügist läheb 0,50 € Eesti Psoriaasiliidu toetuseks.

Ajakirja DERMOSHOP loeb nii eesti kui vene keeles kokku umbes 40 000 inimest.

Täname OÜ Dermoshop hea idee ettevõtmise ja meie toetamise eest !

Toimetus

MÕTTED KONVERENTSILT MEHE TERVIS – 2013

01.oktoobril oli meil hea võimalus osaleda konverentsil „Mehe Tervis – 2013“ Olümpia Konverentsikeskuses.

Oma avakõnes tõi sotsiaalminister Taavi Rõivas välja meeste tõsisemad terviseprobleemid Eestis. Esineja tugines statistilisele materjalile ja mainis, et meeste keskmine eluiga on meil 53,5 aastat. Kõige sagedamad surma põhjustavad asjaolud on kasvajakasv, vigastused ja südame-veresoonkonnahaigused.

Mees ja alkohol. Muutused poliitikas töid muutusi ka alkoholipoliitikas. Meeste osakaal, kes jõid kuni 280 g puhast alkoholi nädalas kasvas 2006.aastal 1994.aastaga võrreldes 7% võrra, alkoholiaktsiisi tõusust hoolimata. Samas mainiti, et naiste maksatsirroosi suuremus tõusis selle ajaga 35 korda.

Mees ja tromb. Tromb põhjustab tihtipeale äkksurma. Tromb võib olla arteriaalne ja venoosne.

Mees ja seksuaalsel teel levivad haigused. Nimetatud haigusi meil kahjuks veel esineb üsna sageli ning statistika ütleb järgmist. Gonorröa esineb meestel 21,6 juhtumil 100000 kohta, süüfilis 7,5 juhtumil 100000 kohta. Paljude meeste küllaltki lodev eluviis ning mitte hoolimine endast ja partnerist ei lase haigusejuhtumite arvule alaneda.

Konverentsil puudutati veel selliseid teemasid nagu „mees ja naine“, „mees ja uni“ ning „mees ja testosteroon“. Päeva lõpus toimus diskussioon, mida juhtis Olaf Suuder.

Arne Õispuu ja Georg Jurkanov

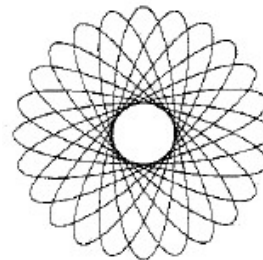
- ☞ Dr. Kersti Kivimägi ja Dr. Jevgeni Rubiņštein vastuvõtt Lasnamäe Tervisekeskuse filiaalis Sadama Medicum, aadressil Sadama 25A, Info ja registreerimine tel. 88 11 300 ja 88 11 301
- ☞ Dr. Elle Elberg'i konsultatsioonid ja vastuvõtule registreerimine Tartus tel. 56 455 944

Projekt "Psoriaasahaige tööhõive ja töövõime" teabepäevad toimuvad:

- ☞ 19.oktoobril - Pärnus Estonia Medical Pargi majas (VI korruse saalis) algusega kell 11.00
- ☞ 26.oktoobril - Tartus Dorpat Konverentsikeskuse Krause saalis algusega kell 12.00
- ☞ 30.oktoobril - Kuressaares Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas algusega kell 12.00
- ☞ 23.novembril- Rakveres Lääne-Virumaa Puuetega Inimeste Kojas algusega kell 11.00

Tulemas on järgmised üritused:

- ☞ Ülemaailmse Psoriaasipäeva tähistamine 29. oktoobril kella 13:00 – 15.00 Rahvusraamatukogu Nurgasaalis
- ☞ 09.-10. november 2013 – sügisseminar Pärnus Estonia Medical SPA Surnumere Keskuses.



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