

Ketu 5/13(74)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

ÜLEMAAILMSE PSORIAASIPÄEVA TÄHISTAMINE EESTIS

29.oktoobril 2013 tähistasime Ülemaailmse Psoriaasipäeva konverentsiga Eesti Rahvusraamatukogus. Paljude meie ühingu liikmete kõrval oli näha teisigi huvilisi.

Mitu toredat inimest astus liidu liikmeks, soovides koos käia ja psoriaasihaigete heaks tegutseda. Uute liikmete juurdevool ühingusse jätkus veel mitu päeva.

Konverentsil kuulasime dr. Maigi Eisen'i ettekannet kaasaegse ravi suurendamise vajadusest Eesti elavatele psoriaasi- ja psoriaatilise artriidi haigetele, mille järgi andis kommentaare Eesti Haigekassa esindaja. Meie ettepanekud on Haigekassas koos järgmise aasta eelarvega arutusel ning lõpliku informatsiooni ravi rahastamise osas saame detsembrikuus.

Osalejad tutvusid Eesti Psoriaasiliidu ja ravimifirma Abbvie poolt läbiviidud 55 psoriaasihaige töövõime teemalise küsitluse tulemustega. Tähtsamateks momentideks antud küsitluse tulemuste juures olid psoriaasihaigete tõrjutus töökohtadel ning raskused eriala omandamisel ja ametikõrgenduse saamisel. Positiivseks uudiseks osutus arsti poolt ettekirjutatud raviskeemi jälgivate patsientide arvu suurenemine.

Lühidalt tutvusime rahvusvaheliste uudistega Madridis toimunud konverentsilt ja Viinis korraldatud krooniliste haigete kokkutulekult. Selle aasta rahvusvaheline moto on **ravi kättesaadavuse parandamine**.

Ülemaailmne Psoriaasipäev oli aktiivselt kajastatud Eesti meedias. Tallinna TV-le andsid intervjuu Reet Lossan ja Georg Jurkanov. Telesaates „Ringvaade“ esinenud Marika Anni rõhutas bioloogilise ravi positiivset mõju elukvaliteedile, rääkides psoriaasihaige igapäevasest toimetulekust ja sotsiaalsest tõrjutusest.

Vikerraadio hommikuuudistes kõlas psoriaasihaiiguse ja haige töövõime temaatika Georg Jurkanov'iga tehtud telefoniintervjuu kaudu. Artiklid psoriaasist ja Eesti Psoriaasiliidust ilmusid ajalehes „Postimees“, ajakirjas „Dermoshop“ ning maakondlikkus meedias.

Kokku oli Ülemaailmse Psoriaasipäeva tähistamisele kaasatud ligi 50 patsienti üle Eesti.

Täname meie häid koostööpartnereid firmast Abbvie toetuse ja kaasabi eest ürituse korraldamise!

Toimetus

TERVENDAV NÄDALALÕPP PÄRNUS

Eesti Psoriaasiliidu juhatuse eestvedamisel toimus 09.-10. novembril Pärnus asuva Estonia Medical SPA hotellis sügisseminar. Tiheda päevakavaga sisustatud üritusel osales 95 inimest. Meeleolukas ning mitmekülgne programm oli koostatud nii, et igäüks leidis endale midagi sobivat ja meeldivat.

Esimene seminaripäev Pärnus algas üldise kehalise ja vaimse heaolu parandamisega Estonia SPA Termide ja sauna- ja basseinikeskuses. Peale tervislikku lõunasööki kogunesime konverentsisaali, kus alati rõõmsameelne Eesti Psoriaasiliidu juht Georg Jurkanov tervitas üle Eesti kohale saabunuid. Rõõm oli kohtuda Tartu Reumaühingu liikmetega. Estonia Medical SPA peaarst dr. Hele Torop selgitas oma ettekandes psoriaasi ning teiste nahahaiguste erinevatest raviprotseduuridest, mida pakub Estonia SPA Valges majas asuv Surnumere vee- ja naharavikeskus. Esmalt koostab tervisekeskuse arst igale patsiendile individuaalse raviplani, mis algab koorivate protseduuridega.

Naharavi protseduuride hulka kuuluvad ka virgutavad mullivannid õlidega või kontsentreeritud soolavann, kus ühe protseduuri soovituslik pikkus on 15- 25 minutit.

Hiljem on võimalik lõdvestuda basseini kõrval magamistoolil või saunas. Psoriaasi korral pakutakse ka põletikku pärssivat ja nahka taastavat valgusravi, mis toetab naha pinnal olevat hüdroliipiidkihti ning tagab naha kaitsevõime ja niiskuse. Huvitav oli teada saada, et sarnaselt Surnumerele on ka Estonia Surnumere basseini soola- ja mineraalidesisaldus 33%. See tähendab, et inimene püsib veepinnal vaeva nägemata. Surnumere basseinis kasutatavat soola tarnitakse tonnide kaupa Iisraelist.

Edasi jätkas AS Litfarma esindaja Hurmi Krikk dermatoloogilist ravi toetavate BABE toodete tutvustamist ja soodumüüki. Ostjate lemmiktoodeteks kujunesid kehapiim 10%-lise ureega, õliseep ja eriti õrn šampoon.

Õhtupooliku peateemaks oli „Psoriaas meil ja välisriikides“. Kirsti Haabsaar informeeris meid tähtsamate uudistega Madriidi rahvusvaheliselt konverentsilt. Samas edastati Veronika Allase poolt koostatud ülevaade krooniliste haigete seminarist Viinis. Georg Jurkanov rääkis oma kohtumisest Soome Psoriaasiliidu juhiga ja mida võiks teha 2014. aastal projekti „Tööhõive ja töövõime“ raames. Piltide vahendusel saime kaasa elada Eesti Psoriaasiliidu liikmete põnevale ravi- ja kultuurireisile Sloveeniasse-Horvaatiasse selle aasta suvel. Marika Anni tegi teatavaks 2014. aasta augustis toimuva Pariisi reisi programmi.

Õhtusöögi järel said osalejad õnne proovida tavaks saanud loteriis ja osta soodushinnaga tervisetooteid. Pärast toimekat seminaripäeva jätkus õhtu mõnusa olemise nautimisega.

Teine päev andis mitmekülgse ülevaate diabeedist. Enne hommikusööki oli soovijatel võimalus mõõta veresuhkru taset ja kontrollida vererõhku. Positiivne on see, et inimesed tunnevad huvi oma tervisnäitajate suhtes. Päeva esimene pool tõi huvilisteni võimaluse hõljuda Surnumere basseini tervistaval veepinnal enne dr. Tatjana Vinogradova koolitust „Suhkruhaigus ja selle ravi“. Suhkruhaigus ehk diabeet on ainevahetushaigus, mis ei küsi vanust ega sugu! Siiski aitab süsteemne ravi ja teadlik tervisekäitumine suhkruhaigust kontrolli all hoida. Ravi on väga individuaalne ja selle määrab arst.

Veresuhkru ravi eesmärkide täielikul saavutamisel on väga oluline osa õigel toitumisel.

Diabeetikutele on kõige tähtsam jälgida süsivesikute hulka oma igapäevases toidus. Ülekaalulisena peaks jälgima ka rasvade ja valkude tarbimist. Diabeet võib salakavalalt kahjustada peaaegu kõiki organeid.

Diabeedi tüsistused nagu silma-, neeru-, südame-veresoonkonna, jalgade- ja närvikahjustused tekivad tavaliselt alles mitmed aastad pärast haigestumist. Õnneks ei arene tüsistused välja kõikidel diabeetikutel.

Loodustoodete kasutamisest diabeedi puhul jagas õpetusi Mare Laeks tervisestudiost Biore. Samuti näitas Mare lihtsa harjutuse abil, kuidas inimkeha energiameridiaanipunktiledele koputamiselega tasakaalustada energiat. Mõjuvatel põhjustel ei saanud osaleda OÜ Aariber esindaja Jaanus Lember, kuid suurepäraselt tegi tema eest ettekande teemal „Miks on aluseline vesi aktuaalne?“ Eesti Psoriaasiliidu juht Georg Jurkanov. Ettekande lõpus jagasid meie liidu abivalmid noormehed igale osalejale OÜ Aariber poolt kingitud Devini loodusliku mineraalvee.

Üritus lõppes loteriis osalenute loosiauhinna jagamisega.

Millegipärast lõpevad üritused just siis, kui on tekkinud suurem ühtekuuluvustunne ning hakatakse end hästi tundma. Ja täpselt siis, lähevad kõik jälle mööda Eestit laiali. Sellegipoolest loodan, et seminar andis uut energiat ja vajalikke nõuandeid ning igauks läks oma koju meeldivate mälestustega.

Tuhanded tänud seminari korraldajatele, kõigile osavõtjatele ja bussijuhile, kes Tallinna seltskonna õnnelikult sihtpunkti toimetas.

Anu Räästas, Eesti Psoriaasiliidu ja Tallinna Reumaühenduse liige

TÖÖVÕIME TOETAMISE REFORMI HETKESEIS 15.11.2013

11.10.2013 toimus **töövõime toetamise reformi (TVK) juhtrühm**, kus arutati rehabilitatsiooniteenuse ja tehniliste abivahendite kompenseerimise korraldust sotsiaalhoolekande seaduses.

Eesmärk on, et TVK reformi raames on rehabilitatsiooni korraldus selline, et tööelised inimesed saaksid teenust vajaduspõhiselt. Rehabilitatsioon peab olema aktiivne, seetõttu soovitakse tulevikus meetmeid laiendada ja suurendada teenuseosutajate arvu. Seaduseelnõu peab olema kooskõlas TVKga ja jõustuma samal ajal.

Juhtrühma teine päevakorrapunkt oli seotud **tööelise tervisekahjustusega isiku töövõime hindamise metoodikaga**.

Tööelise tervisekahjustusega isiku töövõime hindamise metoodika väljatöötamise koostamise hanke võitis Töötervishoiuarstide Selts, kes tulenevalt hanke tingimustele moodustab tööühma, kuhu kaasatakse lisaks meeskonnaliikmetele töötervishoiu, peremeditsiini, psühhiaatria ja taastusravi eriala pädevusega spetsialistid. Detsembrikuuks peavad nad välja töötama metoodika, millega hakatakse hindama inimese töövõimelisust. Oktoobris tutvustati töögrupile metoodika vahekokkuvõtet, kus kirjeldati, kuidas metoodika võimaldab hinnata isiku säilinud töövõimet, võttes arvesse tervislikku seisundit, funktsionaalset võimekust, funktsiooni kõrvalekallet või kaotust ning nendega seotud tegevuse piiranguid ja eeldatavat kestust.

Järgmine TVK juhtrühm toimub detsembris, arutlusele tulevad järgmised punktid:

1. Haigekassa projektiplaani arutamine (ajutise töövõimetuse hüvitiste maksmine)
2. Kaitstud ja toetatud töö vajadus
3. Reform ja psüühiliste häiretega inimesed, metoodika paindlikkuse küsimus ja TVK süsteemi sisenemine sihtrühmadel
4. Töötava inimese paketi ülevaade (põhimõtted ja idee)

TVK reformi raames on toimunud ka arutelud **rehabilitatsiooni, abivahendite, kaitstud ja toetatud töö ning KOV teenuste** üle.

TVK reformi põhimõtteid on tutvustatud mitmetes maakondades, erivajadusega inimeste organisatsioonides ja alaliitudes. Tekkinud küsimused, murekohad ja mõtted on kaardistatud ning seaduseelnõud väljatöötavas töögrupis läbivaadatud.

EV Sotsiaalministeerium

BABE – UENENUD RAVIKOSMEETIKA

BABE on lihtne ja tõhus apteegikosmeetika toodete sari, mis lahendab peamised nahaprobleemid. Vastav laboratoorium asutati kahe farmatseudi poolt 1994. aastal Hispaanias. BABE tooted toetavad dermatoloogilist ravi ning sobivad väga hästi psoriaasahaigetele. Järgnevalt tutvustame mõned head vastukaja leidnud tooted.

Niisutav päevakreem – kerge koostisega päevakreem niisutab ja pehmenab ning on mõeldud pigem nooremale ja tundlikule nahale.

Niisutav-toitev kreem – päevakreem normaalsele ja kuivale nahale, sobib allergilisele nahale ning sisaldab vananemisvastaseid koostisosi.

Hooldav huulepulk – niisutab ja toidab ning sobib väga hästi kuivadele, väga kuivadele ja lõhenenud huuletele.

Õrn vanni- ja dušigeel – sobib igapäevaseks pesemiseks kõigile nahatüüpidele, rahustab ja pehmenab nahka.

100% aaloe geel – niisutab, rahustab ja kaitseb nahka ning vähendab sügelust ja põletikulisi protsesse, on õlivaba ning kiiresti imenduv.

Dermatoloogiline seep – antiseptiliste koostisosadega pesemisvahend, mis kaitseb nahka ning on süvaniisutava toimega.

Kehapiim 10% uureaga – mõeldud väga kuiva, kahjustatud, ärritunud ja atoopilise naha hooldamiseks, rikastab nahka küllastamata rasvhapetega ning omab pikaajalist toimet.

Õliseep – rikkalik küllastamata rasvhapete (Omega 3,6 ja 9) kooslus kaitseb ja toidab nahka, sobib hästi diabeetikutele.

Intiimgeel – eriti õrn pesuvahend igapäevaseks kasutamiseks nii naistele kui meestele, ennetab kuivuse ja ärrituse teket intiimpiirkonnas.

Eriti õrn šampoon – puhastab ja niisutab juukseid, võtab ära peanaha sügeluse ja pingultunde.

Juuste väljalangemise vastane šampoon – toimib juuksejuure tasandil ja stimuleerib juuksekasvu, soodustab peanaha vereringet ja hapnikuvarustust.

Sarja kuuluvad veel **lastekosmeetika** ja **päikesekaitse** tooted.

Tooted on müügil apteekides ning soodushindadega meie kontoris.

Toimetus

2014. AASTA TEGEVUSE RAHASTAMISE PRIORITEEDID

08. novembril toimus Sotsiaalministeeriumis infopäev Hasartmängumaksu Nõukogu poolt rahastatavatele organisatsioonidele. Kuna Hasartmängumaksu Nõukogule eraldatavate summade juurdekasvule eriti loota ei ole, siis soovitati oma tegevuse planeerimisel asetada rõhku organisatsioonide jätkusuutlikkusele ning projektide vajalikkusele ja efektiivsusele.

2014. aasta rahastamise prioriteetideks on laste ja vanurite sotsiaalpoliitika ning kroonilised haigused. Meie organisatsiooni ülesandeks järgmisel aastal on laiendada teavitustöö psoriaasahaigusest ja psoriaasahaige toimetulekust erinevates sotsiaal- ja haridusvaldkonda kuuluvates asutustes. Tegevusse kaasame vastavate alade töötajaid ja psühholooge. Jätkuvalt puudutame elanikkonna väärrika vananemise ja põlvkondade solidaarsuse temaatikat.

Krooniliste haiguste käsitlemise osas pöörame erilist tähelepanu psoriaasi vallandavatele ja ägestavatele haigustele, korraldades laiemale avalikkusele mõeldud teabeüritusi.

Kõigi ühinguliikmete ettepanekud 2014.a. tegevuse osas on teretulnud !

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

Lugupeetud Eesti Psoriaasiliidu liikmed!

Palume võimalikult ruttu likvideerida liikmemaksuvõlgnevus neil, kellel on tasumata selle ja eelnevate aastate liikmemaks. Liikmemaksu suurus on 6 € aastas (pereliikmemaks 8 € aastas). Täname kõiki, kes liikmemaksu on ära tasunud!

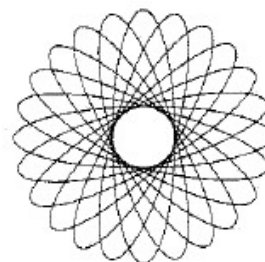
Tulemas on järgmised üritused:



Psoriaasi ning tööhõive ja töövõime teemaline venekeelne konverents 07-08.detsembril 2013



**Aastalõpuüritus Toompuiestee 10 saalis
21.detsembril 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