

# Ketu 5/14(79)

---

## Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

### ÜLEMAAILMSE PSORIAASIPÄEVA TÄHISTAMINE OLI EDUKAS

Mis on Ülemaailmne Psoriaasipäev?

Ülemaailmne Psoriaasipäev on igal aastal 29.oktoobril tähistatav päev, mida pühendatakse psoriaasi ja/või psoriaatilise artriidi haigetele. Seda korraldatakse, et teadvustada rahvusvahelisel tasemel ligi 125 miljoni psoriaasiga häälest üle terve maailma.

Ülemaailmse Psoriaasipäeva eesmärgid on:

- tõsta teadlikkust näitamaks psoriaasiga haigetele, et nad pole üksi, rääkida sellest kurnavast nahahaigusest ja hädadest, mida ta kaasa toob ning purustada müüte psoriaasi nakkavusest.
- parandada juurdepääsu ravile julgustamaks arste, medõdesid, hooldajaid ja teisi psoriaasi ravi eest vastutavaid ning neid, kellest sõltub haigete optimaalse ravi kättesaadavus. Liiga kaua on psoriaas ja psoriaatiline artriit olnud madala prioriteediga haiguste hulgas.
- suurendada mõistmist, andes infot nii neile, kes on haigusest puudutatud kui ka laiemale avalikkusele ning harida inimesi, et nad võiksid rääkida psoriaasist avalikumalt ja enesekindlamalt.
- luua psoriaasiga haigete kogukonna hulgas platvormi selleks, et patsientide hääled üle terve maailma kõlaksid ühtsena ja oleksid kuuldavad.

Ülemaailmse Psoriaasipäeva - 2014 moto oli "Ehitades paremat maailma psoriaasiga haigetele".

Psoriaasil ja psoriaatilisel artriidil on ülisuur mõju inimese elule ning neid häirivaid faktoreid peavad tõsisemalt võtma kohalikud ja rahvusvahelised võimuorganid. Psoriaasiga haigete kogukonna häält peavad kuulma ja aktsepteerima poliitikud, tervise ja ravi eest vastutavad organid parandamaks juurdepääsu ravile. Psoriaasiga haigete eeskõnelejana peame esitama fakte ja adekvaatset informatsiooni. Samuti peame harima ka inimesi, kes teevad otsuseid tervise valdkonnas ning just selles osas, kuidas need otsusetegijad saaksid osaleda psoriaasiga haigete jaoks positiivse muutuse tekitamises.

Iga-aastasel Ülemaailmse Psoriaasipäeva toetajate treeningukoosolekul, mis toimus 8. juunil Frankfurdis, teatas IFPA (Rahvusvaheline Psoriaasiliitude Assotsiatsioon), et nad korraldavad online-uuringu leidmaks vahendeid 125 miljoni psoriaasiga haige elu parandamiseks üle terve maailma.

17 erinevat „tööriista“ sisaldav uuring aitab selgitada strateegiaid ja tegevusi, mida IFPA, tema liikmed ja toetajad saavad kasutada teadlikkuse suurendamiseks. Uuringus osalejad saavad valida kuni 5 kõige tähtsama "tööriista" hulgast või teha oma ettepanekuid.

Uuringu lõplikud tulemused esitatakse 4.Ülemaailmsel Psoriaasi- ja Psoriaatilise Artriidi Konverentsil Stockholmis 8.-11.juulil 2015.a. Uuringust on juttu aadressil: [www.netigate.se/ifpa](http://www.netigate.se/ifpa).

Sel aastal möödub 10 aastat esimesest Ülemaailmsest Psoriaasipäevast, mis toimus aastal 2004. IFPA palub külastada Ülemaailmse Psoriaasipäeva fotonäitust aadressil: <http://worldpsoriasisday.com/web/page.aspx?refid=149>

Meie tähistasime Ülemaailmse Psoriaasipäeva 25.oktoobril konverentsiga. Dr.Oivi Aakre rääkis psoriaatilisest artropaatiast ja ennetustegevusest noorte psoriaasiga haigete hulgas. Arutasime valgusraviga seotud probleeme ning tutvusime uute Pierre Fabre toodetega. Päeva lõpetasime töövõimereformi teemalise psühhodraama kursusega.

Osalejad tutvusid noorte kunstitegelaste näitusega "Perspektives", mis alates 10.novembrist avati ka Riigikogu Näitusesaalis. Psoriaasi väljendas klaasikultuuri "Barjäär" kaudu noor kunstnik Maarja Mäemets, keda inspireeris selleks tutvus eaka psoriaasahaigega. Läbi maali, animafilmi ja muusika väljendati reumatoidartriiti, haavandilist koliiti ning juveniilset idiopaatilist artriiti.

Suured tänud meie koostööpartneritele firmast ABBVIE toetuse ja kaasabi eest!

*Evelyn Vill, Georg Jurkanov*

### **KONVERENTS „PSORIAAS – MITMEKÜLGNE HAIGUS“ NARVA-JÕESUUS**

Olles Eesti Psoriaasiliidu uus liige, sattusin 18.-19.oktoobril Narva-Jõesuu Sanatooriumi konverentsile „Psoriaas – mitmekülgne haigus“. Konverents oli minu arvates korraldatud väga heal tasemel. Psoriaasi- ja psoriaatilise artriidi haiged said vene keeles palju uut infot oma haigusega igapäevaseks toimetulekuks. Psoriaas on tõepoolest eripalgeline haigus, mis ägestub teiste kaasuvate haiguste mõjul ning vajab seega süsteemset käsitlust. Selle haigusega elamine on omamoodi elustiil, mida paljud haiged elu jooksul on ära õppinud. Haigete küsimused arstidele ja omavaheline kogemuste vahetamine konverentsil oli hästi paika pandud. Tänu perearst dr. Jelena Mayorova ja arst-reumatoloog dr. Jelena Teder'i ettekannetele sai selgeks psoriaasahaiguse kontekst ning haigele sobilik igapäevane toimetulek. Arstid kinnitasid, et paljud haiged häbenevad oma haigust ja ei taha sellest rääkida. Õigel ajal ravimata psoriaas võib minna aga üle liigesevormiks, tuues kaasa raskusi igapäevaelus ja lisakulutusi ravi osas. Ettekannete käigus räägiti toidulisanditest ning seedesüsteemi funktsioneerimist toetavatest toidumenüüdest.

Ravi riigipoolne rahastamine on hetkel puudulik. Paljudel on kaasaegse ravi finantseerimine katkenud ning haigus taas vallandunud. Oli väga meeldiv tunda haigete positiivseid kogemusi kaasaegse ravi osas ning rõõmsat ja optimistlikku eluviisi.

Oleme eriti tänulikud dr. Elle Elberg'ile ettekande eest psoriaasahaiguse psühholoogilistest aspektidest, kes tõi hulgaliselt näiteid isiklikust arstipraktikast.

Oluline on haige häälestamine ravile, talle dieedist ja elustiilist rääkimine. Arst kinnitas, et vähese stressiga ja emotsionaalselt pingevaba elu võib välistada haiguse ägenemist ning pikendada remissiooni perioodi.

Konverentsil tutvusin uute nahahooldusvahenditega, eriti heaks osutus BABE toodete esitus.

Hetkel väga aktuaalseks muutunud töövõime reformi teema oli üritusel samuti käsitlusel. Meile olulised sotsiaalne kaitse ja sotsiaaltoetused muutuvad uue süsteemi lahutamatuks osaks ning peame ajaga sammu pidama. Väga meeldiv, et meie ühing on selle valdkonna käsitlemisel nii aktiivne ning koondab kuulajaskonda ka teisi puudeliikide esindajaid. Konverentsil osales mitukümmend raske puudega inimest Ida-Virumaalt, kes olid samuti tänulikud värske ja õiglase informatsiooni esitamise eest ning seda just neile arusaadavas keeles. Peab tõdema, et paljud sotsiaalsed probleemid töövõime reformi osas meil kattuvad ja elu ei lähe paremaks kui me seda ise ei taha ning oleme vanades mõtetes kinni.

Konverents oli hea võimalus omavaheliseks suhtlemiseks, tutvumiseks toredate inimestega ning puhkamiseks mere äärde jalutuskäigu ja sanatooriumi veekeskuse külastamise näol.

Paljud muukeelsed haiged on Eesti Psoriaasiliidule tänulikud ka selle eest, et üritused toimuvad väga kenades Eestimaa paikades. Neid külastades õpime tundma oma väikest riiki ja tõstame kultuuritaset.

*Ljudmila Surina*

### **SÜGISKONVERENTS „PSORIAASHAIGE TÖÖL JA KODUS“**

Konverents toimus 15.-16. novembril 2014 Jõgevamaal, Saare vallas asuvas Voore Puhkekeskuses. Alguses sõitsime Palamusele, kus külastasime Oskar Lutsu Kihelkonnamuuseumi. Kellel muuseum juba varem tuttav oli, said näha Palamuse veskijärve, vesiveskit, apteeki, Goldbergi villat ja Lible kuju.

Voore puhkekeskuses saime kõik kokku, nii bussiga ja autodega saabunud. Osavõtjaid oli ühtekokku 75. Esimesena esines **Monika Aasa**, töövõime hindamise juht Eesti Töötukassast.

Vaatamata tema lühikesele staažile antud töökohal, oli slaidimaterjal põhjalik ja kõik esitatud küsimused said vastatud. Arutasime üheskoos psoriaasahaige liitumist uute töövõime hindamise süsteemi ja tööturul püsivust. Palju muret tekitab meile jätkuv sotsiaalne tõrjutus töökohtadel ja tööturule pääsemise raskused tihtipeale ebaesteetilise väljanägemise tõttu.

**Anne Tipner-Torn** näitas harjutusi seedehäiretega toimetulekuks ja punktmassaaži. Tema oli meile juba tuttav ja oodatud esineja. Suvepäevadel Kauksi Puhkekülas oli tema koolitus väga praktiline ja harjutused jõukohased kõigile. Nüüd saalis me lausa võimlema ei hakanud, aga konspekterisime ja otsisime vastavaid mõjupunkte. Lepiti kokku, et koostöö jätkub ning rõõm oli mõlemapoolne.

Apteekidesse ja kauplustesse lisandub pidevalt uusi hooldustooteid. ATOPALM-multi lamellar emulsiooni kuivale ja tundlikule nahale tutvustas lühidalt meie ühingu liige **Anastassia Samtševa**. Leppisime kokku, et põhjalikum esinemine toimub firma Re-Vita poolt 13. detsembri üritusel.

Koolituspäeva lõpetas traditsiooniline jõululoterii, mis oli osalejate hinnangul oli seekord väga rikkalik. Pärast õhtusööki ootas ees saunatuur. Saunu oli kolm: soome saun koos kaminasaaliga, suitsusaun ja köetav kümblustünn. Suitsusaunas käimise kogemus oli paljudele elus esmakordne. Päeva jooksul käisime vaatamas, kuidas seda ometi pika aega lahti oleva aknaga köetakse.

Õhtu ise oli täpselt nii pikk kui kellelgi jaksu ja pealehakkamist oli. Kaminasaalis muusika ja ühislaulmine, tubades aga kokku kolm sünnipäeva. Inimesed olid rõõmsad ja juttu suveelamustest aga ka igapäevaelust jätkus kauemaks. Olimegi koos, et üksteisele raskel hetkel toeks olla!

Pühapäev algas hommikusöögiga, mille järgi kogunesime peamaja ette, et koos veeta tervisliku liikumise tund matkarajal juhendaja **Eve** saatel. Tund kujunes lisaks sellele ka ajalooõnguliseks. Voore puhkeküla peamajas asus enne Voore põhikool, mille vilistlaseks on Mati Unt. Territooriumil on välibassein ja maaliline paisjärv liivarannaga. Külas oli MTÜ Jõgevamaa Omavalitsuste Aktiviseerimiskeskus, kuid see lõpetas kahjuks oma töö. Küla läbib Kullavere jõgi ja siin asus Roela mõis, mille esmamainimine oli 16. sajandil. Mõisa peahoone hävis Teise maailmasõja ajal ja varemed hävitati lõplikult aastal 1970.

Praegu on mõisa peahoone säilinud ainult torniosa. Mõisa sõjaeelset elust olid helged lapsepõlvemälestused meie ürituse osalejal pr. **Meeril**. Ta oli 5-aastane kui mõisaruumides ringi jooksis ja mõisaproua õpetas teda klaverit mängima.

Õppepäeva alustas **prof. Külli Kingo**, Tartu Ülikooli Nahahaiguste Kliinikumi juhataja teemal „Psoriaasahaige igapäevane toimetulek ja kaasaegse ravi hetkeseis“. Kordasime üle üldtõdesid- kui langetada kehakaaalu, psoriaas muutub kergemaks ning tuleb hoiduda kurguinfektsioonidest! Palju küsimusi tekitas bioloogilise ravi teema. Ühingukaaslane **Marika Anni** on seda ravi saanud, see mõjus talle hästi, kuid ravi puudulikku rahastuse tõttu ei saanud ta seda enam jätkata. Nüüd patsient on sunnitud kasutama taas süsteemse ravi võtteid, võideldes pidevalt uute psoriaasikolletega.

Salentum termaalvee tervistavast toimest, ravikosmeetika toodetest ja ravivõimalustest Itaalias rääkisid huvitavalt **Katti Keevallik** ja **Tatjana Kosteitšuk** OÜ-st Brandones. Kreemid, õlid ja termaalvesi olid testimiseks ja ostmiseks neil kaasas ning meeldisid osalejatele väga. Konkreetsem reisiplaan koos hinnakalkulatsiooniga lubati esitada reisibüroo kaasabil juba meie lähiaja üritustel.

Pärast lõunasööki esines psühholoog **Imbi Mihhailov** meie hea koostööpartneri MTÜ Minu Tasakaal poolt teemal „Haigus ja perekond“. Arutelu perekonna olemusest, väärtustest, funktsioonidest ja toimetulekust toimus nii 4-liikmelistes töörühmades kui üksikarvamusi lahates. Jutt käis enamasti traditsioonilisest perekonnast, kuid üksikud inimesed, keda meil on üsna palju, omavad samuti pere staatust ning nõuavad tuge ja tähelepanu.

Alles hämarikus hakkasime kodu poole sõitma, kõigil tarkusevara ja hea tuju kaasas.

Paljud osalejad jäid arvamusele, et järgmised suvepäevad võiksid samuti Vooremaal toimuda.

Avaldati suurt tänu kõigile sügiskonverentsi korraldajatele ja toetajatele!

*Vilve Vain*

## „ROSE JOGHURT“ – KOSMEETIKASARI SINU TERVISELE JA ILULE

Kosmeetikasari „Rose Joghurt“ on hea nahahooldusvahend nooruse, tervise ja ilu säilitamiseks. Selle seeria tooted sisaldavad oma koostises kahte haruldast eliksiiri:

Naturaalset 100% roosiõli (Rosa damascena) ja Bulgaaria Jogurtit (Probiotik jogurtist).

Tooted soovitatakse kasutada eriti tundliku naha korral kuna need taastavad ja uuendavad naharakke ning parandavad naha funktsioone. Toodete valik on väga rikkalik.

**Puhastava toimega näogeel** sisaldab roosiõli, roosivett, oliivõli ja niisutajat Fucogeel ning on mõeldud näonaha õrnaks ja tõhusaks pesemiseks.

**Dušigeel** on nahka rahustava ja lõdvestava toimega. Õrn geel tuleb masseerida kehal švammi abil ning loputada seejärel rohke veega.

**šampoon** juustele sisaldavad lisaks soja-proteiine. Toote kasutamise tagajärjel muutuvad juuksed läikivateks ja hästi kammitavateks. Peanaha põletiku korral mõjub rahustavalt.

**Näokreeme** on sarjas kahte sorti – rahustava ja noorendava toimega. Rahustava toimega kreem sisaldab lisaks põhikomponentidele argaaniapuu õli, mis aitab hästi nahapõletiku korral. Noorendava toimega kreemi koostisse kuulub veel makadaamia pähkli õli, mis niisutab ja toniseerib näonahka ning ennetab selle vananemist.

**Kätekreem** on hea hooldusvahend, mis niisutab ja taastab käte nahka. Tänu naturaalse roosiõli ja roosivee sisaldusele mõjub kreem tõhusalt naha põletiku korral.

**Pehmendav jalakreem** sisaldab lisaks teepuuõli, kampri ning A ja E vitamiine. Kreem toidab ja pehmendab jala nahka, ennetades kannalõhede teket ning stimuleerides vereringet.

**Kreem-seep** on hästi rahustava ja puhastava toimega.

Kõigi Rose Joghurt toodetega saate tutvuda meie kontoris ning korral ka soetada.

## TEATIS 2014.aasta LIIKMEMAKSUST

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

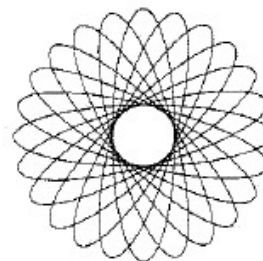
Liikmemaks palume tasuda IBAN: EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

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

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

### Tulemas on järgmised üritused:

- ☞ **13. detsember 2014 – „Jõulueelne teabepäev Tallinnas Toompuiestee 10“**
- ☞ **07.veebruar 2015 – Eesti Psoriaasiliidu üldkogu koosolek koos teabepäeva osaga**



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](mailto:epsol@epsol.ee)  
Veebiaadress: [www.epsol.ee](http://www.epsol.ee)  
IBAN: EE101010052032580002

*Toimetus*