

# *Ketu* 6/11(63)

---

## *Eesti Psoriaasiliidu häälekandja*

### **EESTI PSORIAASILIIDU SÜGISSEMINAR**

Eesti Psoriaasiliidu Sügisseminar toimus 19.- 20.novembril 2011 Viljandimaal Ramsi külas asuvas Kivi Talumajutuses. Registreerunud oli 45 osavõtjat. Esimesena rääkis EV Sotsiaalkindlustusameti Lõuna Pensioniameti Viljandi büroo juhataja pr. Marge Tammesalu teemal „Riikliku pensioni taotlemine, määramine ja maksmine“. Esineja rääkis pensioni liikidest, pensionieast ja pensionistaažist ning pensioni kättesaamise protsessist. Teema kohta oli palju küsimusi, kuid tuleb meles pidada, et Pensioniamet on ainult täideviija ja järgib seadusi. Täpsem info lehel [www.ensib.ee](http://www.ensib.ee)

Pärast lõunasööki esines SA Pärnu Haigla arst-geriaater dr. Anu Iip. Ta valmistas ette kaks teemat, millest esimene oli „Elanikkonna vananemine ja geriaatria areng Eestis“. Elevust tekitasid UNESCO vanusekriteeriumid: 15-45 noor, 45-65 keskealine, üle 65 eakas, 65-75 noor vana, 75-90 vana vana, üle 90 väga vana. Teine teema oli ”Vananemisega seotud terviseprobleemid – kas neid on võimalik vältida?”. Arst peatus põhjalikumalt vananemisega seotud haiguste ennetamisel nooremas eas ja nende kulgemisel kesk- ja vanemas eas.

RevalMed Trading OÜ tootejuht pr. Erika Tuulik tutvustas uusi tooteid psoriaasahaigetele sarjast Psoriaderm. Saime väga hea ülevaate uuest sarjast, tooteuringutest ja toodetest. Tegemist on Ungari tootesarjaga, mis tuli turule alles 2010.aastal, kodulehe aadress on [www.revalmed.eu](http://www.revalmed.eu) Erika Tuulik oli firmas tööl alles teist nädalat, kuid töö ravimite vallas on talle tuttav.

Pr. Kätlin Paavo tutvustas kui hea vahend küüneseenega võitlemiseks on ravikosmeetiline pliiats Nailner.

Enne õhtusööki saime kasutada sauna.

20.30 algas pidulik õhtusöök. Meile esinesid Viljandi tugirühma liige Ülar Meremaa ja Merili Järvik. Nad esitasid kitarripalu ja laule kuulajate soovide kohaselt. Järgnes karaoke ja tants. Nagu alati, nii ka seekord, toimus loterii.

Pühapäeval esimeseks oli Georg Jurkanovi ja Kalev Reinerti ettekanne ”Psoriaasiravi Rootsis”. Nad olid külastanud Stockholmi Psoriaasiravikeskust, põhjalikult sellega tutvunud, teinud pilte ja viinud ennast kurssi psoriaasiravi tingimustega Rootsis.

Koostööpartnerid Eesti Reumaliidust võimaldasid Georg Jurkanovil osa võtta Soome Reumaliidu poolt Tallinnas läbiviidud koolitusest ”Kuidas saame üksteisele toeks olla?” Sealt oleks õppida ja üle võtta nii mõndagi. Tehakse järelepärimine Soome Reumaliitu, kas võib tõlkida ja trükkida nende tugigrupi brošüüri.

EV Raviameti spetsialist pr. Margit Plakso rääkis Raviameti tegevusest ja ravimitest. Täpsem info [www.raviamet.ee](http://www.raviamet.ee) Osalejatel oli huvitav kuulata ravimite koostisosade rollist ja müügilubadest. Arvukad küsimused said vastuse.

Viimane ettevõtmine oli loovteraapiline rühmatöö MTÜ-lt ”Minu tasakaal”. Jaguneti kahte töörühma: psühhodraama ja liikumisteraapia rühma. Kõik jäid teraapiaga väga rahule ja sooviti koolitajaid uuesti meie üritustele kutsuda. Siis võiks grupid ära vahetada või jätkata süvendatult samas grupis.

Loengute vaheaegadel pakuti taimeteesid. Kollektiivset Kivi talu bioaktiivsete piirkondade vaatamist seekord ei toimunud. Kuna me olime seal juba kolmas kord, siis saime ise esmakordselt Kivi talus viibijaile ümbrust tutvustada. Pühapäeva hommikul olid mõned külmakraadid ning loodus säras päikesepaistes hõbedaselt ja muinasjutuliselt.

Suur tänu sügisseminari organiseerimise eest!

*Vilve Vain*

## EPI KOJA ÜLGKOGU JA SUVEKOOL

Selle aasta EPI Koja üldkogu ja suvekool toimusid 18-19.augustil Pühajärvel.

Üldkogu koosoleku peamine ülesanne oli kinnitada arengukava aastateks 2011 – 2016.

EPI Koja tegevjuhi Karin Hanga eestvedamisel toimus arengukava arutelu, mille järgi tehti sellele täiendusi ning suunati kinnitamisele.

EPI Koja arengukava on heaks näidiseks meie hetkel koostamisel olevale arengukavale. EPI Koja arengukavaga saab tutvuda kodulehel [www.epikoda.ee](http://www.epikoda.ee)

Suvekooli avas psühholoog dr. Helgi Toomsalu loenguga „Tõelised hetked“. Mis on meie elus tõelised hetked? Kuidas oskame neid ära tunda ja väärtustada? Kui emotsionaalsed me oleme ja kuidas mõjub see teistele? Teema käsitus ja arutelu olid väga huvitavad ning hingeliselt väga kasulikud.

Õhtusel pidulikul koosviibimisel sai palju suheldud teiste organisatsioonide esindajatega ja koostööplaane peetud. Arutusel oli ka psoriaasahaigete Tallinna ja Harjumaa allorganisatsiooni loomise võimalikkus ning meie kaasabi Eesti Reumaliidu teabepäevade korraldamisel maakondades septembris-oktoobris. Kokkuvõtte teabepäevadest on koostamisel ning paneme see kirja järgmisesse teabelehe numbrisse.

Meelelahutust pakkus sel õhtul ansambel „Meister ja Margarita“. Hilisõhtune viibimine Pühajärve kaldal aitas energiavarusid taastada ja väga paljudega ka koostööplaanidele mõelda.

Teine suvekooli päev oli pühendatud koolitusele mittetulundusühingu juhtimisest, dokumentide haldusest ja töökorralduslikest küsimustest. Väga huvitavaks osutus rühmatöö, mille eesmärgiks oli välja tuua kitsaskohti organisatsioonide juhtimises koos kehtivate väärarvamuste ja takistustega. Samas esitasid peaaegu kõik osalejad nägemuse juhtide valimisest ja neile langetavatest ülesannetest, rõhutades organisatsiooni liikmete poolt kaasabi osutamise vajalikkust. Koolituse viis läbi Tartu Ärinõuandla konsultant Kadri Pau.

Suvekool lõppes meeldiva koosviibimise ja piknikuga värskes õhus.

Nende päevade jooksul sai samuti tutvuda Pühajärvel pakutava taastusravi võimalustega.

Psoriaasahaigetele soovitatakse soolaravi ja erinevatest ürtidest vanne, samuti võimlemist vähese kloorisisaldusega vees, kui see on võimalik. Üldiselt on taastusravipaketid viimase aastaga palju kallimaks läinud ning sellest asjaolust lähtusime ka sügisseminari läbiviimisel.

Suur tänu korraldajatele ilusate ja sisukate koolituspäevade eest !

*Georg Jurkanov*

## PUUETEGA INIMESTE KONVERENTS

05.detsembril osalesime Tallink SPA hotellis toimunud rahvusvahelisele puuetega inimeste päevale pühendatud konverentsil.

Selle aasta konverentsi teemaks oli „Kultuur ühendab?!“. Sotsiaalminister Hanno Pevkur ja õiguskantsler Indrek Teder rääkisid kultuuri, sotsiaalse kaasatuse ja põhiõiguse teemadel. Puuetega inimeste kaasamisest Euroopas tegi videoettekande Euroopa Parlamendi liige Adam Kosa. „Euroopa Kultuuripealinn Turku 2011“ programmi projektijuht Pauliina Mäkinen tutvustas üritustele ligipääsetavuse organiseerimist ja sellega seonduvat vabatahtlikku tööd.

Peale lõunapausi algas paneeldiskussioon teemal „Kultuur kõigile – kas unistuste lugu?“, milles osalesid Allan Kiil Eesti Paraolümpiakomiteest, Ilona Gurjanova Eesti Disainerite Liidust, Ragnar Siil Kultuuriministeeriumist, Sülvi Sarapuu MTÜ-st Kakora ja Tiina Loka MTÜ-st Pimedate Ööde Festival. Arutusele tulid puuetega inimeste üritustele ligipääsetavusega seotud probleemid ja erivajadusi mitteametlikult arhitektuurilise disaini puhul. Puuetega inimestele ei ole paraku võimalik osaleda kõigil kultuuriüritustel kuna ürituste korraldamisel ei ole arvestatud füüsilise ligipääsetavuse või tõlkega viipekeelde. Sellistel juhtudel võime väga sageli jõuda erivajaduste inimeste sotsiaalse tõrjutuseni. Panelistid leidsid, et juba lähiajal tuleb üles kerkinud probleemidele suuremat tähelepanu pöörata ja muutused ellu viia.

Päeva lõpetas Ida-Eesti Pimedate Ühingu ansambel „Kannike“ lustakate lauludega, fuajees mängis aga sama ühingu puhkpilliorkester.

Päeva jooksul jagati värsket puuetega inimeste ajakiri „Sinuga“. Selles numbris leidis laiemat kajastamist psoriaasi ja psoriaasahaigete temaatika. Oma toimetulekust haigusega kirjutas Veronika Allas ning psoriaasist ja Eesti Psoriaasiliidu tööst Georg Jurkanov.

Täname korraldajaid väga kena päeva eest ja soovime palju edu ettevõtmistes !

*Eha Aas ja Georg Jurkanov*

## **PSORIODERM – UUS TOOTESARI KEHAHOOLDUSEKS**

PSORIODERM on uus nahahooldussari, mis on mõeldud psoriaasi-, seborröa- ja atoopiatunnustega naha igapäevaseks hoolduseks.

Tootesarja kuuluvad kreem, dushigeel, šampoon ja kehapalsam. Nimetatud tooted toidavad, niisutavad ja rahustavad põhjalikult ärritunud, ketendavat ja sügelevat nahka. Tänu keratolüütilistele omadustele aitavad tooted vähendada nahavaevuste tagajärjel tekkinud ketendavaid nahapaksendeid ning leevendavad keratoosi. Tooteid võib kanda problemaatilistele kehapiirkondadele enam kui kord päevas.

Psoriodermsari sisaldab kokku 20 taimeekstrakti, vitamiini ja mineraalainet. Nende hulka kuuluvad surnumeresoolad, kaer, saialill, avokaado, sheavõi, mustsõstar, kadakamari, aloe vera ning oliivi-, lavendli-, rosmariini- ja teepuu õlid.

Sari ei sisalda steroide ega kunstlikke värv- ja lõhnaaineid. Sarja korrapärane kasutamine aitab parandada elukvaliteeti ja saavutada sümptomiteta tervisliku seisundi.

Psorioderms on saadaval apteekides ning ka e-poes: [www.revalmed.eu](http://www.revalmed.eu)

NB!!! Eesti Psoriaasiliidu liikmetele on Psorioderms tooted e-poes soodushinnaga.

Täpsem info toodete ja tellimise kohta on aadressil: [info@revalmed.eu](mailto:info@revalmed.eu)

## **EESTI PSORIAASILIIDU 2012.AASTA TEGEVUSPLAAN**

10.detsembril toimunud üldkogu koosolek kinnitas 2012.aasta tegevusplaani.

Kuna töötame ka järgneval aastal „Räägime psoriaasist ja tegutseme!“ rahvusvahelise moto all, siis püüame kaasata oma ridadesse võimalikult palju uusi liikmeid ning seda enam maapiirkondadest. Selleks on hädavajalik korraldada teabepäevi maakondades, rääkides psoriaasahaigusest ja selle ravist ning samuti ka Eesti Psoriaasiliidu tööst. Kevadel on plaanis korraldada eestikeelseid teabepäevi Pärnus ja Tartus ning venekeelne teabepäev Ida-Virumaal. Kavas on koondada psoriaasahaiged Lääne-Virumaal ja Järvamaal. Teabepäevade läbiviimisel Viljandimaal ja Saaremaal loodame ka allorganisatsioonide poolsele kaasabile.

Koolituspäevad jätkuvad ka Tallinnas Eesti Puuetega Inimeste Koja majas. Esimene neist on juba 28.jaanuaril. Tervisepäevade osas otsustasime sel aastal loobuda varasemalt augustikuus toimunud Saunaküla üritusest ja asendada see kahepäevase üritusega kusagil mujal. Kevadel võiksime läbi viia liikumisele ja toitumisele pühendatud tervisepäevi koos väikese matkaga.

Esimesel poolaastal tuleb koostada uus teatmik „Psoriaas ja psoriaatiline artriit“. Psoriaatilisele artriidile pühendatud infovoldikud hakkavad otsa saama ning tarvis on uut infomaterjali. Esimese kvartali jooksul astume kontakti teatmiku tulevaste autoritega, kelleks on kaks dermatoveneroogi ja kaks reumatoloogi.

Märtsikuus planeerime kutsuda psoriaasahaiged taastusravikonverentsile. Siinkohal tuleb arvestada SPA-teenuste pakkujate hindadega. Paljud arvasid, et võiksime taas Pärnusse sõita.

2012.aasta suvekooli otsustasime korraldada Saaremaal Võhmal hiljuti renoveeritud koolimajas. Asukoht on väga kena ning ei ole kallis. Osalejad saavad kaasa võtta ka telke, muidu ööbitakse majas. Suvekooli teemaks on „Psoriaasahaige süda“ ja sellel üritusel arvestame ligi 80 osalejaga.

*Erika Tuulik, tootejuht*

*Ketu 6/11*

Sügisseminar toimub 2012.aastal ilmselt oktoobrikuus. Hea oleks seostada seminar Ülemaailmse Psoriaasipäevaga. Kahe seminaripäeva jooksul saame rääkida uutest psoriaasiravi meetoditest ning kaasata tegevusse arste ja ravimifirmasid.

Novembris-detsembris vabade rahaliste vahendite olemasolul saame korraldada mõned teabe- ja koolituspäevad psoriaasahaige tervise teemadel.

Aasta jooksul jätkame teabelehega KETU, mis on sellest aastast ka elektrooniline. Aasta jooksul peab ilmuma vähemalt kuus teabelehe numbrit.

Jätkame samuti ka kodulehekülje arendamisega. Tänavu saavutasime selles osas olulist edusammu, sest lisarahastuse määramisel hinnati meie koduleht päris heaks (11 punkti 14-st võimalikust).

Rahvusvahelise töö osas püüame osaleda IFPA poolt korraldataval psoriaasi- ja psoriaatilise artriidi teemalisel konverentsil Stockholmis juunikuus.

*Toimetus*

### EESTI PSORIAASILIIDU ARENGUKAVA 2012 – 2017

10.detsembri toimunud üldkogu koosolekul tutvustati muuhulgas Eesti Psoriaasiliidu arengukava aastateks 2012 – 2017.

Arengukava kinnitamata variant on üles seatud kodulehel [www.epsol.ee](http://www.epsol.ee). Loodame, et kõik liidu liikmed ja teised huvilised tutvuvad arengukavaga ning teevad ka sisulisi ettepanekuid. Arengukava kinnitatakse märtsikuus toimival üldkogu aastakoosolekul.

*Toimetus*

# HEAD TEGUSAT UUT AASTAT!

## TEATIS 2012.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2012.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

Liikmemaks palume tasuda a/a 10052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2012**.

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

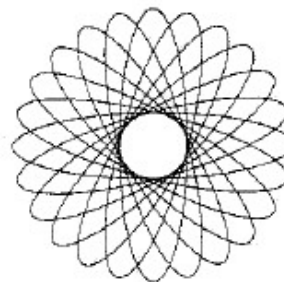


Dr. Kersti Kivimägi ja Dr. Jevgeni Rubinštein vastuvõtt  
Lasnamäe Tervisekeskuse filiaalis Sadama Medicum,  
aadressil Sadama 25A,  
Info ja registreerimine tel. 88 11 300 ja 88 11 301

### Tulemas on järgmine üritus:



28.jaanuaril 2012 algusega kell 10.00 toimub Toompuiestee 10 saalis aasta esimene tervise- ja koolituspäev. **Ootame Teid!**



EPSoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10  
kontakttel. 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)  
a/a 10 0520 3258 0002