

Ketu 6/15 (85)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJA AASTAKONVERENTS 2015

3. detsember on rahvusvaheline puuetega inimeste päev.

Selle päeva tähistamiseks korraldas Eesti Puuetega Inimeste Koda (PIK) piduliku aastakonverentsi „Puuetega inimesed kutse- ja kõrghariduses ehk mis saab peale põhikooli?“

Ligi 200 osalejaga konverents toimus 2. detsembril SpaceX-i sündmuskeskuses Tallinnas. Eesti Psoriaasiliidust olid kutsutud Georg Jurkanov, Anu Räästas ja Tarmo Mehu.

Haridus ja hea erialane ettevalmistus on puuetega inimestele tähtis mitte ainult tööturul konkureerimise, vaid ka sotsiaalsete suhete ja eneseteostuse vaatenurgast. Seetõttu olid esinejate sisukad sõnavõttud ja paneelarutelud suunatud puuetega inimeste kutse- ja kõrghariduse teemaatikale. Sõna said mitmed antud valdkonnaga seotud inimesed.

Aastakonverentsi avas sõbraliku sõnavõttuga televisiooni kaudu tuntud Margus Saar. Marguse roll oli siiski suurem kui ainult konverentsi avamine, ta juhtis kogu suurüritust.

Tervituskõned olid seekord EPIKoja juhatause esimees ja Riigikogu sotsiaalkomisjoni aseesimees Monika Haukanõmm'e ning töö- ja tervishoiuminister Jevgeni Ossinovski poolt.

Päeva esimeses pooles räägiti ja arutati **erivajadustega õppijatest kutsehariduses**. Tiina Kallavus (Tartu Herbert Masingu kooli direktor) selgitas oma ettekandes kes on üldse erivajadusega laps, mis on puue ning millised on õppimisvõimalused Masingu koolis.

Mari Tikerpuu (Haridus- ja Teadusministeeriumi kutseosakonna peaekspert) ja Agnes Pihlak (SA Innove hariduslike erivajaduste peaspetsialist) kõnelesid teemal „Üldharidusest kutseõppesse – paberil ja päriselt“. Sõnavõttudest selgus, et erivajadustega õpilased, kes on omandanud riikliku õppekava, liigub enamuses edasi kutseharidusse. Andmed on kogutud seitsmes erikoolis kohal käies tehtud küsitluste põhjal. Probleemiks lastevanematele on aga, kuidas leida üles kutseõppeasutused, kuhu võib minna erivajadusega laps? Kuidas toetada üleminekut põhikoolist kutseõppesse õppimaminekul? Ettekandes rõhutati, et ülemineku planeerimisega tuleb hakata tegelema juba varakult, mitte 9-ndas klassis. Järgmine kõneleja oli Huko Laanoja (töötanud 12 aastat Maarja külas, praegu Maarja küla õppegrupi koordinaator Räpina Aianduskoolis). Tema ettekande teema oli „Toimetulekukooli lõpetajad kutseõppes“.

Ettekannetele järgnevas arutelus diskuteeriti paljude küsimuste üle, näiteks:

- Mis on selle keti – põhikool → kutsekool → töökoht – kitsaskohad, miinused?
- Kuhu kaovad erivajadustega õpilased koolist enne kooli lõpetamist?
- Kuidas on kutsekoolides õpetajad ettevalmistatud erivajadustega lastega töötamiseks/õpetamiseks?
- Kes peab peale kooliaja lõppu tegelema erivajadustega noortega?

Peale kohvipausi kuulasime ettekandeid ja arutelu **erivajadustega tudengitest kõrghariduses**. Erivajadustega üliõpilastena mõistetakse üliõpilasi, kelle füüsiline või psühhosotsiaalne erivajadus toob kaasa vajaduse teha muudatusi või kohandusi õppekavast tulenevas õppesisus, töökorralduses või õpikeskkonnas.

Janne Pukk (Haridus- ja Teadusministeeriumi kõrghariduse osakonna peaekspert) andis ülevaate erivajadustega õppijate võimalustest kõrghariduses.

Anneli Habicht (EPIKoja tegevjuht) rääkis oma magistritöö tulemuste põhjal, kui aktuaalne on teema „Kõrgkooli õpingu tähendus puudega inimesele“. Anneli sõnavõtust jäi kõlama, et kõrgkoolis tuntakse ennast eelkõige üliõpilasena, alles siis erivajadustega inimesena. Samuti, et ülikoolis on õppejõude erinevaid. On väga teadlikke õppejõude, kes teavad üliõpilaste erivajadustest. Siiski tuleb õppejõude koolitada üliõpilaste erivajadustest.

Ettekanded lõpetas (Tallinna Tehnikaülikooli erivajadustega tudengite nõustaja) Sven Kõllamets, kes rääkis teemal „Erivajadustega õppur kõrghariduses“. Sven keskendus oma kõnes peamiselt õppimisvõimalustele TTÜ-s, ühiselamus elamisele. Millised ümberehitised TTÜ-sse tekkisid, kuidas muudeti TTÜ ligipääsetavaks erivajadustega õppuritele? Lisaks rääkis Sven, kui oluline on erivajadustega üliõpilaste stipendium puude põhjustatud lisakulude katmiseks. Stipendiumi suurus olenevalt puude raskusastmest ja liigist 60-510 eurot kuus. Kindlasti on üks suurem lisakulu viipekeeletõlgi teenus. Samas ka invatransport on väga kallis.

Kui arutelu käigus olid enamus küsimustest vastused leidnud, sai sõna lõpetuseks Monika Haukanõmm. Monika tänab ja austab EPIKoja nimel liikmesorganisatsiooni tegutsemise aastapäevade puhul: Eesti Sclerosis Multiplexi Ühingute Liit - 25 aastat, Järvamaa PIKoda - 20 aastat, Võrumaa PIKoda - 20 aastat. Samuti tänas EPIKoda meenetega kõiki esinejaid, toetajat Rahvusoper Estoniat ning konverentsi ettevalmistusse ja korraldusse vabatahtlikult panustajaid. Konverentsil olid vabatahtlikena abiks Astangu Kutserehabilitatsioonikeskuse õppijad.

Konverentsi külastajatel oli lisaks sõnavõtudele võimalus kuulata Tallinna Ülikooli ajakirjandustudengi Jakob Rosina musitseerimist süntesaatoril ning tutvuda fotonäituste ja installatsiooniga, mis on erivajadustega inimeste endi poolt tehtud.

Eesti Psoriaasiliit tänab EPIKoja tegevmeeskonda, kõiki esinejaid ning vabatahtlikke sisuka ja hariva aastakonverentsi korraldamise eest!

Anu Räästas, Eesti Psoriaasiliit

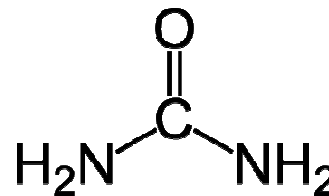
KUIVA NAHA TÕHUS ABIMEES – UUREA

Eestis on küllaltki levinud naha kuivus, mille iseloomulikeks sümptomiteks on **ketendamine, sügelus, paksendid ja samuti kannalõhed**. Kaudselt on kuiv nahk seotud **naha vananemise** ehk protsessiga, kui nahk kaotab kiiresti elastsust ja tekivad kortsud.

Dermatoloogid väidavad, et kõige tähtsam element nahahooldusvahendites on niisutav toimeaine. Piisavalt niisutatud nahk on elastne ja pehme ning näeb noorena välja.

Üks kõige tõhusamaid ja dermatoloogide poolt juba peaaegu 50 aastat soovitatud niisutavate omadustega toimeaine on UUREA ehk karbamiid.

Mis on UUREA?



Urea on inimorganismis looduslikult esinev keemiline ühend, mis sisaldub nahas ja peaaegu igat tüüpi vedelikus, mida meie organism toodab (higi).

Urea on värvitu ja lõhnatu kristalliline aine, mille sulamistemperatuur on 133°C. Normaalne ureasisaldus nahas peaks olema umbes 1%. Seda taset mõjutavad aga paljud faktorid,

Joonis 1. UUREA

näiteks vanus, stress või teatud haigused, mille tulemusena võib ureasisaldus väheneda organismis kuni poole võrra. Liiga madal ureasisaldus toobki endaga kaasa naha kuivuse ja sellega kaasnevaid probleeme. Haigused, mille puhul urea tase nahas võib drastiliselt väheneda on näiteks **diabeet, psoriaas ja ihtüoos**.

Esmakordselt tehti urea sünteesi 1828. aastal ja sealt alates on see aine laialdaselt kasutatud kuiva naha hooldamiseks mõeldud kosmeetikatoodete tootmises. Ureat sisaldavad tooted sobivad suurepäraselt kasutamiseks õrna, atoopilise, kuiva, õhukese, vananeva, ketendava ja psoriaatilise naha korral.

Millised on võimalused?

Ureat sisaldavat dermakosmeetika tooted on erinevad, urea sisaldus on 2-10%. Kuivusega kimbus, kuid muidu terve naha korral on soovitatav kasutada urea kontsentratsiooni kuni 5%. Suurema urea kontsentratsiooniga tooted (kuni 10%) sobivad psoriaasi ja ihtüoosi korral. Ning sellest veel suurema kontsentratsiooniga (20-50%) tooteid kasutatakse kannapaksendite ja –lõhede korral. Nii suure urea kontsentratsiooni korral on toodetel keratolüütiline toime, mis nahapaksendeid turvaliselt lõhestab.

Urea dermakosmeetikas:

- Parandab naha niiskustasakaalu ning muudab naha pehmeks ja siidiseks;
- Omab antiseptilist ja seenevastast toimet;
- Leevendab naha ärritust;
- Aitab säilitada hüdroliipiidkihti ning parandab seeläbi naha kaitsevõimet;
- Kiirendab rakkude uuenemist;
- On hüpoallergeenne ja turvaline.

Mida tuleb urea kasutamisel meeles pidada?

Parima niisutava efekti saavutamiseks peaks ureat sisaldava dermakosmeetika tooteid nahale kandma kohe pesemise või veeprotseduuride järel. Kindlasti ei tohi kasutada neid katkisel nahal ning vältida tuleb nende sattumist silma.

Rosena dermakosmeetika e-pood soovitab:

Väga kuiv nahk * Ketendama kalduv nahk * Atoopilisele kalduv nahk * Psoriaatiline nahk



Eestis üle 10 aasta turul olnud ning rohkelt uureat ja looduslikke niisutavaid toimeaineid sisaldavad Atolys, Psorilys ja Xerolys niisutavad emulsioonid muudavad naha pehmeks ja elastseks. Tooted sisaldavad patenteeritud koostisainet URODIUM, mis pikendab uurea niisutavat toimet kuna uurea ei kristalliseeru. Kasutamise teeb mugavaks pumbaga pudel. Koos emulsioonidega on soovitatav kasutada ka Atolys puhastusgeeli. See on seebivaba ja aitab säilitada naha lipiidikihti, vähendades seeläbi peale pesemist tekkinud naha kuivuse.

Proovida tasuks ka 50% uurea sisaldusega Xerolys50 kreemi, mis omab eriti tõhusat keratolüütilist toimet ja sobib erinevate paksendite pehmemdamiseks.

Lysaskin tootesarja kuuluvad Atolys, Psorilys ja Xerolys tooted leiab www.rosena.ee dermakosmeetika e-poest ja kõigist hästi varustatud apteekidest.

Karin Telling, Grigori Lolajev – AS Kevelt

**RAHULIKKU JÕULUAEGA JA ILUSAT
AASTAVAHETUST!**

TEATIS 2016.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2016.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

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

Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2016**.

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

Tulemas on järgmine üritus:

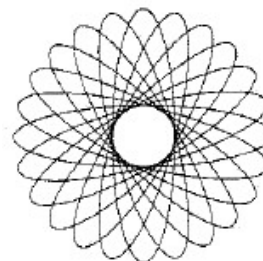
☞ **Tervisepäevad koos Surnumere basseini külastusega Pärnus Estonia Resort Hotel & Spa-s. 30.-31. jaanuaril 2016a.**

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