

Töökas septembrikuu algas rahvarohke tervisespordiüritusega Pirita TOP SPA-s, kus seekord tähistati Eesti Reumaliidu 12. Käimispäeva. Samale nädalavahetusele langes ka Eesti-Soome luupusehaigete ühisseminar, millest lähemalt siinse Kuukirja numbris.

Tervitame krapsakat Kohila Reumäühingut, kes sellel kuul pidas maha peo oma 10. sünnipäeva auks. Kohila ühingu staažikad liikmed meenutavad algusaegu ja edaspidist arenguteed. Eesti Reumaliidu poolt osalesid peol Marek Jaakson ja Ingrid Pöldemaa, kellel on hea võimalus Kuukirja vahendusel avaldada poolehoidu tublile liikmesühingule.

Tervise rubriigis jagab Eva Leedo nõuandeid, millist toitu ja kuidas on soovituslik tarbida koos ravimitega.



Kõike seda ja muud huvitavat seekordses Kuukirjas.

Ilusat sügise algust!

Grete Pöldemaa,  
Kuukirja peatoimetaja

## Mitte lihtsalt käimise päev...

4. septembril kogunes üle 800 luu- ja liigesehaige ning liigesetervise huvilise nii Soomest kui Eestist Pirita randa, et saada osa Eesti Reumaliidu Käimispäevast. Päeva täitsid liikumine, meelelahutus, harivad loengud ning meeldivad emotsioonid.

Alustati juba kell 10. Rahvast tuli ning tuli. Ürituse ala oli täidetud kontserdilava ning telkidega, igäühes neist toimus midagi huvitavat: luutiheduse, kehamassiindeksi ja vererõhu mõõtmised, ON-SITE massaaž, kus järekord püsis ürituse lõpuni, käsitöö ja tervisetoodete müük ja palju muud.

Kohapeal sai proovida, kui raske võib olla reumaatilist haigust põdeval inimesel igapäevaelus esmapilgul lihtsana tunduvate ülesannetega

hakkama saada. Katsetaja pani kätte poksikindad ja proovis nendega laualt kommi kätte saada. Ei olnudki nii lihtne! Samuti tuli kinnastega lahti keerata purk, pärast mida võis purgist leida pisikese Eesti Noorte Reumaliidu meene. Proovimas käis ka Hanno Pevkur, kes kõik ülesanded läbi tegi. Pildil võistlevad Hanno ja taastusarst Eve Sooba ilmselt viimaste kommade pärast.



Käimisradadest sai seekord valida 1, 3 ja 6 km pikkuse teekonna vahel. Innukaid käijaid jätkus muidugi igale poole. Ning kuna ilm oli ilus ning mõnusalt soe, siis võis käies mitte ainult tervist turgutada, vaid ka Pirita promenaadi kaunist merevaadet nautida.

Üritust saatis laval hea muusika - muidugi koos heade artistidega. Kohal olid Mutated Forms ning jazzmuusikud Jana Abzalon ning Merje Kägu, päeva lõpus anti mõnus kontsert. Lava ees võimeldi ja venitati, pärast peeti kõnesid ning jagati välja loterii peavõidud. Õnnelikke nägusid kohtas igal pool.

Jääme ootama järgmist Käimispäeva. Täname kõiki - nii toetajaid, osalejaid, külalisi kui kindlasti ka meie vabatahtlikke! Ilma teieta poleks Käimispäev olnud see, millena ta nüüd meile meelde jäi!

Üritust toetasid Hasartmängumaksu Nõukogu, Euroopa Sotsiaalfond, Roche, Abbott, Nycomed, MSD, Viking Line, Tallink Hotels, Nordic Hotels, Tallinna Olümpiapurjespordikeskus, Axellus, Mefo, Tallinna Vesi.

Enid Udras,  
meediakoordinaator

## Sotsiaalministeeriumi koolitused

Sügishooaeg on alanud ning jätkuvad meie teabe- ja koolituspäevad. 43 planeeritud teabe- ja koolituspäevast on järele jäänud veel 13. Esimesel poolaastal on osalejate huvi on olnud väga suur - kaasa löönud on ligi 1000 inimest.

Vastavalt riigihankele viib Eesti Reumaliit läbi sügisel 5 koolitust tervishoiutöötajatele. Koolituspäevade eesmärgiks on panna tervishoiutöötajaid teavitamise läbi paremini mõistma patsienti, nii saavutatakse parem ravikoostöö ja -tulemus. Tervishoiutöötajate ja patsiendi hea koostöö, kus saavutatakse parem ravitulemus, annab ju patsendile võimaluse paremini tööturul püsida ja säilitada töövõime.

Koolitustesse on kaasatud Põhja-Eesti Regionaalhaiglast reumatoloog Piia Tuvik teemaga “Reumatoidartriit. Haiguse olemus ja ravi. Reumaatilise haiguse tüsistused südamele, nende diagnoosimine ja ravi”, Ida-Tallinna Keskhaigla taastusarst Eve Sooba teemaga “Põletikulise liigesehaige füüsiline aktiivsus ja südamehaiguste ennetamine, taastusravi aspektid”, psühhiaater Katrin Orav räägib kroonilise haiguse mõjust patsiendi vaimsele tervisele. Samuti on planeeritud rääkida üks patsiendilugu ja Katti Kõrve teeb ülevaate reumahaige ravipäeviku pidamisest.

Luu-ja liigesehaige tööturul püsimist ja ravi kättesaadavust puudutavad teabepäevad jätkuvad samuti. Nendel teabepäevadel räägime patsientide õigustest, ravimitest üldiselt, sotsiaaltoetustest ja -teenustest ning ka tööturuteenustest.

### Toimumiskohad:

- 09.09 - Haapsalu Kultuurikeskus, Posti 3
- 14.09 - Jõgeva, Restoran “Kosmos”, Suur 14
- 24.09 - Tallinn, noortele suunatud teabepäev
- 29.09 - Pärnu, Estonia SPA, A.H. Tammsaare pst 4a
- 07.10 - Valga, Müllersoni Ärimaja, Vabaduse 26
- 19.10 - Kuressaare Kultuurikeskus, Tallinna tn 6
- 11.11– Tallinn



*Meenutusi eelmisest poolaastast. Foto: ERL kogu*

Teabepäevade viimane seminar on planeeritud 11. novembrile ning sellele järgnevalt võtame kokku kogu toimu.

Jällegi on oodata kilomeetrite läbimist eestimaa teedel ning toredaid kohtumisi. Üritustel osalemiseks on vajalik eelregistreerimine. Täpsem informatsioon kodulehel: [www.reumaliit.ee](http://www.reumaliit.ee)

Projekti meeskond

## Seminar luupusest

03.- 04. septembril toimus Tallinnas Eesti-Soome luupusehaigete ühisseminar. 10 aastat tagasi sai alguse omavaheline koostöö ning just Tallinnas loodi SLE-Yhdistys-ry, mis koondab luupusehaigeid üle Soome. Eesti haiged on omavahel koostööd teinud samast ajast alates. Viis aastat tagasi toimus samuti ühine seminar Kloogarannas.

Selle aasta seminaril oli rekordarv osalejaid - 16 Soomest ning 28 Eestist. Osalejate hulgas olid lisaks patsientidele ja lähedastele ka spetsialistid - füsioterapeut, õed, reumatoloogid. Eesti Reumaliit on alates 2008. aastast igal aastal korraldanud vähemalt ühe avaliku luupusesteemalise seminari.

Reumatoloog Kati Otsa ettekanne keskendus süsteemse erütematoosse luupuse (SEL) epidemioloogiale, riskifaktoritele ning ravile. Tema poolt läbi viidud uuringu tulemusena selgus, et Eestis on 534 luupusehaiget. Soomes on haigeid 3 korda enam. „Haiguse põhjused on teadmata, kuid riskifaktoriteks on vanus, sugu, rass, hormoonid, geneetiline taust, infektsioonid, keskkonnafaktorid ja stress“, nii märkis oma ettekandes dr Kati Otsa. Haigestunute põhigrupp on naised vanuses 15 - 44 ning Eestis on kaalukauss 7,5:1 naiste poole kaldu. Haiguse kulg on prognoosimatu ning kõikidel haigetel kulgeb dünaamika erinevalt. Viimasel ajal on uudsena leitud D-vitamiini puuduse seos haiguse ägenemisega. Meil on päikest vähe ning toiduga ei ole samuti võimalik vajalikku kogust saada. Doktor K.Otsa väitel on luupusehaige jaoks vajalik vähemalt 2000 ühikut päevas, mis on seni soovitatust tunduvalt suurem. Luupuse ravis ei ole pikki aastaid olulisi uuendusi olnud, ning uued ravimid ei ole märkimisväärt muutust toonud. Dr Otsa sõnade kohaselt on luupuse ravi 20 aastat reumatoidartriidi ravist maha jäänud. Selle aasta märtsis sai uus bioloogiline ravim Euroopas heakskiidu ning loodetavasti alates 2013. aastast on see kättesaadav ka meie haigetele.

Teine põhiesineja oli tulnud Soomest. Sotsiaalteaduste doktor Heli Kantola oli just oma elust luupusega saanud tõe seda haigust uurida ning tähelepanu pöörata sellele, missugused on haiguse mõjud igapäevaelule, patsiendi vaimsele tervisele ja kogu elukvaliteedile. Paljud käsitletud teemad olid nii loomulikud, kuid samas siiani tähelepanuta jäänud. Kelle poole pöörduda, kui oled haigeks jäänud ja oma eluga hakkama ei saa! Keha on ravile hästi allunud, kuid vaim on nõrk. Kuidas säilitada jõudu ja rahu?

Dr Heli Kantola esitles läbiviidud uurimistöö raames just neid teemasid. Tööd tehes viibis ta kolm kuud Ameerika Ühendriikides ning sealsed teadlased olid jõudnud järeldusele, et keskkonnal ja elustiilil on järjest suurem roll luupusesse haigestumisel. Uuriti Aasiast sisse rännanud elanike tervisekäitumist ning toitumisharjumusi. Varem tervislikke eluviise järginud Aasiast pärit elanike hulgas oli mitme aasta lõikes oluliselt tõusnud luupusesse haigestumine nende hulgas, kes olid muutnud oma toitumisharjumusi. Oluline pahanduse tekitaja on kõrgtöödeldud toidu ja küllastunud rasvhapete, valge suhkru ning jahutoodete osakaalu suurenemine igapäevases toidusedelis.

Seminari oluliseks teemaks oli ühistegevuse edendamine ja senise koostöö arutelu. Üheskoos tõdeti, et tugigruppi on väga vaja. Kooskäimisel ja kogemuste vahetamisel on oluline roll. Teine haige mõistab ilma sõnadeta. Pilgust piisab..... Koostööd planeeritakse materjalide tõlkimise ja info vahetamise osas. Üheskoos vahetati infot Eesti Reumaliidu Käimispäeval, kuhu oli kogunenud suur hulk tervisehuvilisi. Kohal olnud Tallinna TV tundis teema vastu suurt huvi ning lähiajal on oodata kajastust.

Eesti luupusehaiged on ühel meelel, et sarnaseid üritusi on vaja jätkata ning tihendada kooskäimist. Tervishoiuspetsialistid vajavad samuti enam infot, et paremini haigeid aidata. Koostööl on suur jõud!

Seminari toetasid rahaliselt Hasartmängu Nõukogu ja GlaxoSmithKline.

Ingrid Pöldemaa,

Eesti Reumaliidu juhatuse esimees



## KÜMMET AASTAT KOHILA REUMAÜHINGUT

Kohila Reumaühing tähistas 25. augustil oma tegevuse kümnendat aastapäeva kohvikus „Omamoodi“. Selle kümne aasta sisse mahub hulk tegemisi. Alustasime 15 liikmega, aga tänaseks on arv tõusnud 55-le.



*Pidulik moment - Kohila Reumaühing saab soomlastelt kingituseks kümme paari käimiskeppe*

Liikumine on hea tervise alus. Oleme kümme aastat regulaarselt võimelnud. Võimlemiseks on muretsatud võimlemislindid ja -pallid. Selle aja sees on olnud kolm väga tublit treenerit, kellel on olnud tahtmist meiega tegelda. Väga oluliseks liikumiseks peetakse kepikõndi. Meie ühingus on kaks koolitatud kepikõnni juhendajat. On korraldatud kepikõnni päevi Kohilas. On osaletud ise ja aidatud korraldada Eesti Reumaliidu üle-Eestilisi käimispäevi, tavakohaselt septembrikuu esimesel nädalavahetusel Tallinnas, samuti mai lõpul või juuni algul suveseminare Eesti mitmetes paikades. Tugevad sidemed on soomlastega Vesanto ja Karhula vallast ning Kuopio linnast. Soomlased kinkisid meile kümme paari käimiskeppe, mida saab laenutada, kui alevis toimuvad kepikõnni-üritused. Palju on kuulatud loenguid Kohilas ja Tallinnas, saadud õpetust, kuidas tulla toime endaga ja aidata teisi. On organiseeritud ja läbi viidud tervisenäitajate mõõtmisi Kohila valla elanikele. Oleme kaasanud oma tegevustesse kohalikke aktiviste nii Kohila üritustele kui ka suurtele ERL üritustele. Põhjanaanbrid peavad väga heaks liikumiseks vesijooksu, milles õpetust saime neil külas olles. Kahjuks pole Kohilas veekogu ega basseini, kus antud ala harrastada, kogemusi saada ning jagada.

On olnud mitmeid kohtumisi Kohila oma poisi, Urmas Laansooga, oleme temalt saanud teadmisi ravimtaimedest, iluaiandusest, tolilledest ja muust, mis seotud taimedega.

Ei ole ka unustatud kultuurilist poolt. Põhiliselt on olnud teatrites käimised. Tartus, Viljandis, Pärnus, Tallinnas, Rakveres. Kümnel suvel on tehtud tutvumisretki mitmesugustesse paikadesse Eestis. Külastatud on mõisaid, muuseume, piilunud iluaedadesse, puukoolidesse ja kaasa ostetud istikuid, mis rikastavad meie koduseda. Oma huvikäikudel oleme püüdnud tellida paigale omaseid rahvuslikke toite. On olnud väljasõite ka Helsingisse ja Riiga. Üldse on koostöö Kohila valla inimestega tihe. Osaletakse meelsasti meie väljasõitudel, kui liikmetest jääb bussi vabu kohti. Samuti suheldakse pidevalt Eesti Reumaliiduga ja Raplamaa Puuetega Inimeste Kojaga.



*Kohila Reumaühingu logo*

On kujundatud oma logo - pajuoks. Meie vaarvanemad ravisid liigeseid paju- leotisega, ehk aitab see - sümbolina - ka meid. Ühingu liikmetel on helesinised logoga T- särgid ja punased mütsid, nendega oleme üritustel hästi nähtavad.

Meie sünnipäevapeo külalisteks olid: Eesti Reumaliidu juhataja Ingrid Põldemaa ja tegevjuht Marek Jaakson, Raplamaa Puuetega Inimeste Koja juhataja Mare Käppa ja juhatuse liige, ühtlasi Raplamaa Kutsehaigete Ühingu juhataja Ivi Ahtijainen, Kohila Vallavalitsuse avalike suhete nõunik Eeva Kumberg ja Sotsiaalkomisjoni esinaine, Virve Öunapuu. Pisukest meelelahutust pakkus Kadi Toom.

Hoogsalt osaleti loteriis, selle tulu läks peokulude katteks. Loosimist aitasid korraldada Ingrid, Mare ja Marek. Loteriil oli sponsoriks Kohila apteek, lisaks mõningad eraisikud.

Palju tänu teile, külalised, et leidsite aega ja võimalust osaleda ja meid toetada.

Palju tänu kõigile, kes on meid meie tegemistes nõu ja jõuga on aidanud.

Anu Teske ja Valve Kasemets

**Sünnipäevapeol käisid kohal tegevmeeskonna poolt Marek Jaakson ja juhatusest Ingrid Põldemaa:**

Kohila Reumaühingule kohaselt sattusime meeldivasse ja lõbusasse seltskonda, kus saabudes pisteti meile näppude vahele hulganisti korralikult arhiveeritud pildialbumeid, ning kohe oli meile selge, et fotoalbumi kingiks viimine seekord ka Eesti Reumaliidu poolt oli hea idee.

Albumid vaadatud ja valla mõjukate isikutega tuttavaks saadud, oodati Eesti Reumaliidu juhatuse esimehe Ingrid Põldemaa tervituskõnet, milles rõhk oli asjaolul, et Kohila Reumaühing on väga arvestatav liikmesühing, kes osaleb kõikidel üldüritustel ja on nõu ja jõuga kaasa löönud meie kõige noorema liikmesühingu, Saaremaa Reumaühingu loomisel.



*Mistahes üritusel on rõõmsameelsed "punamütsikesed" väljas. Foto 2010. aasta Käimispäevast*

Kohila Reumaühingu juht Anu Teske tuletas meelde, et Eesti Reumaliidu tegevjuht Marek Jaakson on ju seesama noormees, kes ühingu jõulupeol kõik 55 "mammit" läbi tantsitas ja kui jõuluürituse ruumide rendi jaoks planeeritud raha poleks otsa saanud, oleks tants veel hilisõhtuni kestnud.

Marek Jaakson: "Tore, kui raskele haigusele vaatamata suudavad Kohila "tädid" - nii me neid hellitavalt kutsume - , süstida teistesse positiivset energiat, mis kindlasti aitab haigust paremini taluda, sest positiivne energia on ju nakkav".

Õdus õhtu jätkus looside ostmise ja niisama vestlemisega, ning õhtu lõpuks esines Kadi Toom oma mantralike lugudega. See pälvis suure aplausi.

Marek Jaakson  
ERL tegevjuht

## Toit ja ravim

Kõik me teame, et eksisteerib suurel hulgal ravimeid, mida omavahel kombineerida ei tohiks. Põhjused on erinevad. Tihti sisaldavad ravimid üht ja sama mõjuainet, mis üheaegselt tarbides võivad põhjustada üledoseerimise. Ka on olemas ravimeid, mille toime kas tugevdab või nõrgendab teiste samaaegselt võetavate ravimite mõju. Rahva seas levib aga arvamus, et ravimeid ei tohi võtta tühja kõhu peale. Kuidas on lood tegelikkuses ja kas toidu valik omab ravimi mõju seisukohalt mingit tähtsust?



Eva Leedo, toitumisspetsialist, [info haridusest](#). E-mail: [evaleedo@dsr.life.ku.dk](mailto:evaleedo@dsr.life.ku.dk)

### ALKOHOL

Enamus meist teab, et alkoholi ja ravimeid omavahel segada ei tohi. Üldjuhul on põhjus lihtne - suurtes kogustes alkoholi tarbimine üheaegselt ravimite tarvitamisega võib veel kurnata juba niigi nõrgestatud organismi. Kuid alkoholi ja ravimite samaaegsel tarbimisel võivad olla ka märksa tõsisemad tagajärjed.

Valu vaigistavaid ravimeid nagu näiteks *morfiini*, ei tohiks kunagi tarbida samaaegselt alkoholiga. *Morfiini* uimastav mõju mitmekordistub alkoholi kasutades, mis halvimal juhul võib lõppeda isegi surmaga. Sama kehtib ka medikamentide kohta, mis on mõeldud psüühiliste probleemide ravimiseks, kuna ravimite toime võib muutuda ebakindlaks. Nad võivad kaotada oma mõju, kõrvalnähud võivad suurenedada või siis võib ravimi mõju organismile hoopiski tugevneda.

*Metronidazol* on antibiootiline ravim, mida kasutatakse kehas erinevate põletike vastu võitlemiseks. *Metronidazoli* kasutamiseega võivad kaasnedada kõrvalnähud, mis suurestki sarnanevad alkoholi kuritarvitamise vastu rakendatavale ravimile *antabus*. Seega võib alkoholi tarvitamine *metronidazoli* ravikuuri ajal kaasa tuua suure ebameeldivustunde. Ja seda isegi kuni kolm päeva peale ravikuuri lõppemist.

### GREIBIMAHL

Mis puudutab toiduainete negatiivset mõju ravimitele, siis on greibimahl ehk üks kõige suuremat ettevaatust vääriv toiduaine. Põhjuseks on see, et greibimahl takistab ensüümsüsteemi normaalset toimimist, mis on vajalik väga paljude ravimite lõhustamiseks ja omastamiseks organismi poolt. Seega juues greibimahla ja tarvitades ettekirjutatud kogust ravimit, võib ravimi kontsentratsioon kehas aja jooksul tõusta liiga kõrgeks, põhjustades üledoseerimise ehk mürgistuse. Enim tuntud ravimid, mida mõjutab greibimahl on *simvastatin* (vere kolesteroolitaset langetav), *floidipin* ja *nifedipin* (vererõhku langetav), *diazepam* (rahustav) js *sertralin* (antidepressant).

### JÕHVIKAS JA PIIMATOOTED

Jõhvikas on teada ja tuntud loodusravim kuseteede põletike ennetamiseks ja ravimiseks. Jõhvikas omab aga pärssivat toimet ensüümile, mis on vastutav aine nimega *warfarin* ümbertöötlemisel. Kuna *warfarini* leidub muuseas verd vedeldavas ravimis nimega *marevan*, võib jõhvikamahla samaaegne tarbimine muuta vere *marevani* sisalduse nii kõrgeks, et suureneb verejooksu oht, mis halvimal juhul võib muutuda isegi eluohtlikuks.

Ka piimatoodete samaaegne tarbimine ravimitega võib olla problemaatiline. Piimatooted on rikas kaltsiumiallikas, mis võib takistada mõningate raviainete imendumist. Sellisteks aineteks on näiteks *tetracyklin*, mida tarvitatakse probleemse näonaha ravimiseks.

Ülalnimetatud on vaid mõningane näide toiduainetest, mis võivad muuta ravimite mõju organismile. Kui mõningaid ravimeid tuleb võtta täis kõhu peale, et säästa mao limaskestast, siis teiste ravimite mõju võib maos olev toit aga hoopis nõrgendada. Alati oleks otstarbekas lugeda läbi ravimi kasutusjuhend või küsida nõu arstilt või apteekrilt.

Eva Leedo



Eesti Reumaliidu asutaja ja pikaajaline juht **dr Oivi Aakre** tähistas 05. septembril oma juubelit. **Palju õnne ja jaksu edaspidiseks!** Septembris on sünnipäev ka Eesti Reumaliidu praegusel juhatuse esimehel **Ingrid Pöldemaal** (25.09)

Suured õnnesoovid!

*Kuukirja valmimist toetavad:*



KUUKIRI

Toimetuse aadress:

ERL Kuukiri

Toompuiestee 10

10137 Tallinn

VÄLJAANDJA: Eesti Reumaliit

Vastutav toimetaja: Marek Jaakson

Peatoimetaja: Grete Pöldemaa

Küljendus: Grete Pöldemaa

Keeleline toimetaja: Asta Pöldmäe

[www.reumaliit.ee](http://www.reumaliit.ee)

[kuukiri@reumaliit.ee](mailto:kuukiri@reumaliit.ee)

[Eesti Reumaliit Facebookis](#)