



Esimesed teabepäevad on peetud ja muljedki kirja pandud. Tagasiside on olnud positiivne ja innustav. Oluline teadaanne tuleb meeskonna ridadest, alates 1. jaanuarist 2011 ei tööta Mari Levo enam Eesti Reumaliidu arendusjuhina. Seoses sellega täidab ajutiselt arendusjuhi ülesandeid tegevjuht Marek Jaakson.

Eesti Psoriaasiliidu eestvedamisel toimub aprillis mugav reis Surnumere äärde sealsete ravivõimalustega tutvumiseks. Lennuk lendab otse Tallinnast Iisraeli kuurortlinna Eilati. Reisikirjelduse leiab tervise rubriigist.

Valimiseelsed lubadused on selleks korraks välja hõigatud, veel on parasjagu aega selles üldises vahus orienteeruda. Igasti asjalik abimees on <http://valimiskompass.ee/> lehel asuv küsimustik, kus 30 väitele vastates leiad isiklikele vaadatele lähima erakonna.

Innustava patsiendiloona näeb trükivalgust selle aasta EULARi esseekonkursil osalev Asta Põldmäe kirjatükk füüsilise aktiivsuse tähtsusest reumaatilise haiguse toimetulekul.

Grete Põldmaa
Toimetaja

Kodanikuühiskonna Sihtkapitali projekt (KÜSK)

„Eesti Reumaliidu arengukava ja visuaalse identiteedi uuendamine“. Jaanuaris saabus mailbox’i heameelt pakkuv sõnum, et ERL taotlus leiab rahastamist. Leping, summas 12 782.33€, sai osapoolte allkirjad KÜSK-i büroos 01.02.2011.

Projekti põhieesmärgid:

- Liikmete programmi arendamine. Projektiga püüame edendada omavahelist koostööd, suurendada eestkoste- ja osalusvõimekust ning kaasata partneriks avaliku võimu struktuure. Projekti tegevuste käigus viiakse läbi uuring, korraldatakse koolitusi ja kohtutakse riigiasutustega. Ülesandeks on välja selgitada organisatsiooni hetkeolukord - meie tugevused, nõrkused, ohud ja võimalused ning liikmete ootused. Saadav info

on uue arengukava koostamise, sealhulgas liikmeprogrammi loomise eelduseks.

- Kodulehekülje, Facebook’i ja e-Kuukirja arendamine. Tegevused on planeeritud organisatsiooni välise ja sisemise kommunikatsiooni parandamiseks. Oluline on arendada liikmete vahelist koos- ning meeskonnatööd. Püüame aktiveerida ERL kaasalöömist ühiskonnaelus nii riiklikul kui kohalikul tasandil. Regulaarselt ilmuva e-Kuukirjaga soovime jõuda paljude huvilisteni.

- Uue korporatiivse identiteedi (CVI) loomine on väga oluline, sest hetkel kasutavad sarnast visuaalset identiteeti veel üks meie liikmesorganisatsioon (Tallinna Reumaühendus) ja Eesti Reumatoloogia Selts. Viimaste aastate hüppelise arengu tõttu on vaja muuta väljapoole nähtavat visuaalset imagot. Uued visuaalsed elemendid peaksid kajastama ERL sisemist arengut.

Projektimeeskond:

Ingrid Põldmaa - projekti üldjuht ja ERL visuaalse identiteedi uuendamise koordinaator; Ülle Kullamaa - arengukava koordinaator, Eesti Reumaliidu juhatuse liige; Grete Põldmaa - e-Kuukirja koostaja ja suhtluskanalite haldaja, koostaja ja kujundaja; mitmed kaasatud spetsialistid.

Projekt on abiks hästitoimiva, jätkusuutliku ja sõnavõimeka organisatsiooni arendamisel.

Eesti Reumaliit oma tuleviku tegevustes peaks arvestama kindlate rollidega, soovime ühise eesmärgi saavutamiseks teha koostööd oma liikmetega ning osalema aktiivselt arenevas kodanikuühiskonnas.

Ülle Kullamaa, ERL juhatuse liige

Edgar Stene Prize 2011 on iga-aastane EULARi poolt korraldatav esseekonkurss aktiivse ühiskonnategelase Edgar Stene auks, kes hoolimata raskest anküloseerivast spondüliidist osales aktiivselt reumatoloogide ja patsientide vahelise koostöö arendamises. Eesti Reumaliit võtab konkursist osa teist aastat.

Selle aasta teemaks on „Kuidas füüsiline aktiivsus ja harjutused parandavad minu elu reumaatilise haigusega“. Žüriiliikmeteks olid ROCHE Eesti OÜ tootejuht Heli Kaasik; Eesti Reumaliidu juhatuse liige, reumatoloog dr Marge Esko; Ida-Tallinna Keskhaigla juhatuse liige ja õendusjuht Ülle Rohi, Eesti Reumaliidu juhatuse esinaine Ingrid Põldemaa ja Terviselehe vastutav toimetaja Aleksander Laane. Hindamiskomisjoni sõnul oli mulje väga positiivne ja nad tänavad osalejaid julge ettevõtmise eest. Esseed olid inspireerivad ja silmaringi avardavad. Samuti pakuti välja, et osalenud töid võiks avaldada nii Kuukirjas, Terviselehes kui ka palatites lugemiseks.

EULAR kuulutab võitja välja 15. märtsiks. Täname kõiki osavõtjaid.

Siin kohal kasutame head võimalust ja pakume Teile lugemiseks selle aasta võidutööd, mis esindab meie liitu Eulari konkursil.

AUTORIKS ASTA PÕLDMÄE.

“Kuidas harjutused parandavad minu elu reumaatilise haigusega”

Õnneks toetub minu liikumisharjumus praegu, kuuekümnene kuue aastasena, lapseast pärit kiindumusele tegelikku sportimisse. Küllap see on kõigil sportlikku vaimustust tundnud lastel olnud siiras ja lõpuniminev. Ma ei tea ühtki last, keda võiks nimetada kehakultuurlaseks või lihtsalt asjaarmastajaks. Kui üldse, siis teevad lapsed kõike kogu hingest, täie pühendumusega, olgu tulemused millised tahes.

Nii ka mina. Minu kasvukoha Puurmani lossipargi palliplatsid ja jooksurajad mäletavad mind. Kunagi ei ole ma kahetsenud neid oma ühe ja ainsa elu rohkeid tunde ja päevi, mis kulusid võimsate pargipuude all uisusahina, pallipatsatuste ja viimaste naelkingameetrite läbipingutamise saatel. Mingeid aastaid oma elu alguskümnendeist mäletan suurelt jaolt jalgadega. Ja see ei ole vaene mälestus.

Kui umbes neljakümneaastasena sain reumatoidartriidi diagnoosi ja sai selgeks, et liikumine, liikuvana püsimine on siitpeale eluküsimus, ei olnud mul vaja mingit hingelist ümberhäälestumist. Ma jälgisin oma paistetavaid põlvi ja jämenevaid randmeid imestusega; oma kõhnu sõlmelisi sõrmi, mis otsekui jäätuvad nired või haljuse kaotanud oksad olid tardumas liikumatusesse. Tundsin, et ei tule üksinda toime oma reetnud kehaga. Kusagil pidid olema inimesed, kes teadsid mu kohta rohkem, kui ma teadsin ise. Olid ju ka Puurmani pargis ilusa kõnnakuga lahked, otse ülikoolist tulnud võimlemisõpetajad, kes meile, oma jõukasvu ülekeemises pöörastele lastele andsid kujundavat ja talitsevat nõu. Nähtavasti pidid kusagil olema ka need inimesed, kes nüüd suudaksid talitseda regressi lõhkuvat hobust minu kehas. Nad tuli üles leida.

Oli aasta 1991 Tallinnas. Jaanuar. Mu kutsealuse eas poegi otsis hinge vaakuva Nõukogude Armees jõeuetusest ärritatud ametkond. Kui oldi pääsenud varem, polnud nüüd nende lõksu jääda enam mingit mõtet. Me ei riskinud ööbida kodus, et mitte saada kutseid kätte! Varjusime sugulasi pidi. Kütmata toad. Transistorit kõrva vastu suruvad inimesed. Vilniuses püherdasid vene tankid ja volas veri, Riias lendasid kuulid, kohe pidi olema järg sõnakuulmatu Tallinna käes. Vedasin lumes järel paistetanud jalgu ja veeretasin palitutaskus seitset viimast prednisolooni tabletti, mis siin-seal apteekides

juba muutus Medrol'iks, kuid apteegid tühjenesid kurjaendeliselt. Ja mitte keegi ei teadnud, kuna võib loota ravimitele jätku. Kust neid ülepea saada peab. Humanitaarabist? Sealt ka. Kuid selge oli üks - järjepidevus on katkemas ja keegi ei suuda selle eest enam vastutada. Ohates kirjutas dr. Maimets Magdaleena haiglas mulle välja tõendi poole liitri piima ostuõiguseks päevas, sest piima poes jätkus vaid hommikutundidel, sedagi eeskätt imikutele. Vana arst vaatas sedelikest, millele vajutas haigla pitsati ning lausus: „Mis ime pabereid sa kõike pead elus kirjutama! Sedelike on mul siiani alles.



23. aprill 1997, Asta töölaua taga „Loomingu“ kirjandustoimetajana. Foto pärit auroti kogust

Oli selge, et midagi tuli selles kõiges vastu pidamiseks suuta nüüd ise. Mõtlesin krooniliste haigete elule sõjaolukorras. Sain saatekirja Tõnismäele taastusravisse ja hakkasin käima igal hommikul kell kaheksa enne tööleminekut võimlemas. Jääkülma ruum ja jääkülma kraanivesi. Olukord oli juba nii halb, et kui harjutused maas lõpetasin, sikutas kaks treenerit mind teine teiselt poolt kätest hoides matilt üles ja ühel neist jooksid üle põskede pisarad.

Märkasin lehes kuulutust, mis kutsus Eesti Reumaliidu asutamiskoosolekule. Läksin. Loo- tuses kuulda saada, mis teised minusugused teevad, kas keegi teab, kust saada ravimeid. Liit loodi. Üks esimesi patsiendiliite Eestis.

Dr. Aakrest, liidu esinainest sai mu raviarst. Ta oli leidlik ja tulevikutundeline, suuteline sõlmima rahvusvahelisi sidemeid. Kuskilt hakkas vähehaaval nõrguma ravimeid. Kohe kutsuti ka võimlema. See polnud enam ühekordne saatekiri kümneks päevaks. See tähendas tegutsemahakkamist parimate asjatundjate hoole all lõpptähtajatult. See oli sõna tõelises mõttes pääs.

Ja on seda olnud tänase päevani, kui ravimeid on juba piisavalt ning üsna häid. Olen tund- nud paljude reumatoloogide tarkust, usaldusväärset, otse armastavat suhtumist. Kuid haigus on pikk, masendav, kindluströöviv ja korraliste arstikülastuste mitmekuiste vahede jooksul jõuab inimest rünnata nii hirm kui lootusetus. Tuleb varjata haigust oma igapäeväümbruses, et säilitada töö, olla kõigest jõust harilik säästes teiste silmi, mitte sirutada väikesele lapsele hirmutavalt moondunud terekätt...

Need kontaktitud vaheajad oleksid kõledad ja hingeliselt laastavad, kui neid ei leevendaks midagi ootusväärset arusaajate inimeste hulgas: iganädalane võimlemine. Just seal kuuleb ja näeb, kuidas keegi meist trotsib oma saatust ja hindab seda, mis alles. Maire Ansaar, esimese vabariigi aegse ohvitseri tütar, koolituselt baleriin ja äärmiselt hea asjatundja reumaatikute raviliikumise alal võttis mu enesestmõistetavalt oma rühma ning kui ma hiljaaegu, raske haiguse pärast terve aasta eemal olnud, talle kõhklevalt helistasin, küsides, kas tohin tagasi tulla, kuuldus tema madal intensiivne hääl mulle nagu eluluba, elukäsk: „Muudkui tule. Sinu auk on alles!“



Käimispäev 2004, ERL kepikõnnirajal Piri- tal.

Me hindame neid nimelisi „auke“ tohutult ja keegi ei hoiu oma matiaset saalis kaua tühjana. Me armastame teda ennast tohutult. Praegu hoiab teda tööst eemal tervisesund, kuid me jätkame noorema kolleegi juhatusel tänulikult, ega väsi ootamast Mairet tagasi. Hea võimlemistreener reumatoloogias on kahtlusteta seesama, mis hea järelravi kirurgias. Selle vahega, et reumavõimlemise taastootev boonus meie tervisele on mõistetud jätkuma kogu eluaja.

Reumatoloogias on olnud areng tormiline. Järjest lisandub midagi uut, bioloogiline ravim on saamas reaalsuseks paljudele, kuid elatanud inimesed, nagu

enamuses juba oleme - see hüve ei tarvitse meieni jõuda. Seda kindlam on, et võimlemine ei mineta oma tähtsust iial, olgu kui rikas või vaene riik. Miski peab sul omast käest võtta olema, tulgu häid või kurje aegu!

Pikaaegsel lävimisel reumaarstidega tuleb ette mõnikord hoopis lihtsaid ja liigutavaid seiku. Hiljuti haiglaravil olles tegi mulle korraliku jalalabauringu taastusarst dr. Sooba. Vaev oli käia, vilets longata. Oli juba väga hiline õhtutund, meie konsultatsioon ja harjutuste demon- stratsioon aga kestis. Doktorit kutsuti mobiili teel korduvalt koju. Vaatlus lõppes sellega, et doktor Sooba võttis kapist tahvli roosat vahtplasti - isiklik varu mingist ortopeedilisest ma- terjalist - löikas kääridega sisetallad mu suurtele valgetele mikihiire-kingadele ja saatekirjad taskus, jätsime hüvasti. Milline õndsus oli äkki astuda. Tänu nendele roosadele sisetaldadele tegin läbi kogu laulupeorongkäigu 2009.a. laulupeol „Üheshingamine“. Minule maailma ilu- sailmal peol, kus esmakordselt elus astus 1700 orkestrandi- sümfooniku ette dirigendina mu poeg.

Asta Põldmäe

Tegevus

Uue aasta esimene kuu on suuresti möödunud teabepäevade korraldamise tähe all ja esimesed teabepäevad ka juba peetud. Korraldusliku poole pealt tänane Hiie Silma, Helmi Urbalu ja Eevi Sikstust.

22. jaanuaril osales Eesti Reumaliit Salme kultuurikeskuses Põhja-Tallinna tervisepäeval, kus tegevjuht Marek Jaakson ja vabatahtlik Kadri Kokk tutvustasid Eesti Reumaliitu ja jagasid materjale enamlevinud luu- ja liigesehaigustest ning nende ravist. Külastajaid oli palju ja huvi Eesti Reumaliidu tegevuse vastu suur. Koostöös füsioterapeut Katre Lustiga toimus ka tervisevõimlemine kummilintidega, kus kõik soovijad said kummilindi ja läbi erinevate harjutuste proovida kummilindi kasulikkust meie liigestele ja tervisele. Tervisepäeval toimus ka tervisemess, kus oli võimalik tutvuda erinevate tervisetoodetega ja neid osta. Kohal oli Eesti Osteoporoosihaigete Liit, kes teostas luutiheduse mõõtmisi. Tervisepäeva eesmärk oli linnaelanike teavitamine tervislikest eluviisidest ja teadlikkuse tõstmine erinevatest haigustest, mis kokkuvõttes osutus rahva seas väga menukaks.

Kadri Kokk, vabatahtlik

Füsioterapeutidele suunatud koolitus - Eesti Reumaliidu eestvedamisel toimunud koolituspäeval osales 25 füsioterapeuti üle Eesti. Teema sissejuhatuseks tegi reumatoloog dr Piia Tuvik ülevaate reumatoidartriidi ja anküloseeriva spondüliidi olemusest ja ravi võimalustest. Euroopa Liidu statistika põhjal on reumatoidartriit enim invaliidistav ja füüsilist puuet ning selle tagajärjel töövõimetust põhjustav haigus.

Haiguste tutvustusele järgnes taastusrst dr Eve Sooba ettekanne taastusravi eripärast mõlema haiguse puhul. Oma ettekandes märkis doktor taastusravi suurt osakaalu komplekses ravisüsteemis ning tõi välja kroonilise põletikulise luu- ja liigesehaiguse põdejale sobivad taastusravi protseduurid ja sobivad harjutused. Ürituse tagasiside oli väga positiivne ja mitmed osalejad tänasid oodatust sisukama päeva eest.

Grete Pöldemaa, toimetaja



Foto pärineb ERL kogust.

Teabepäevade projekti raames toimus 27. jaanuaril esimene teabepäev Paides, teemal „Enamlevinud põletikulised luu- ja liigesehaigused-reumatoidartriit ja spondüliit. Nende ravi ja taastusravi“. Nagu juba Eesti Reumaliidu üritustele kohaseks saanud, saatis teekonda



Reumatoloog dr Eve-Kai Raussi ettekanne. Foto ERL kogust

Paidesse imeilus päikesepaisteline talveilm ja põhjalikult ettevalmistunud meeskond. Teabepäev algas Eesti Reumaliidu tegevjuhi Marek Jaaksoni sõnavõtuga, kes andis hea ülevaate Eesti Reumaliidu projektidest ja koolitustest, mis puudutavad tööalase luu- ja liigesehaige toimetulekut ja tööturul püsivust 2011. Koolitust jätkas Põhja-Eesti Regionaalhaigla reumatoloog dr Eve-Kai Raussi, rääkides väga põhjalikult põletikulistest haigustest reumatoidartriidist ja anküloseerivast spondüliidist. Arutelu käigus kujunesid põhiteemadeks reumatoidartriidi tekkepõhjused ja bioloogiline ravi, kuid põgusalt puudutati ka alternatiivmeditsiini võimalusi. Päeva teises pooles tutvustati ravipäeviku kasutamise võimalusi ja prak-

tilisi võimlemisharjutusi luu- ja liigesehaigetele; sellele tarbeks on Tallinna Reumaiühendusel ilmunud ka 5 erinevat harjutusvihikut. Oluliste teemadena räägiti ka luu- ja liigesehaigete taastusravist ja kasulikest reumatoidartriidahaige abivahenditest igapäevaelus toimetulekuks. Eesti Reumaliidu luu- ja liigesehaiguste teemalise teabepäeva eesmärgiks on edendada tööealise elanikkonna teadlikkust luu- ja liigesehaigustest, et luua eeldused luu- ja liigesehaigete elukvaliteedi ja töövõime parandamiseks, tervislikel põhjustel töölt väljalangemise ennetamiseks ja tööle tagasi pöördumiseks. Ootame osa võtma järgmistest teabepäevadest.

Kadri Kokk, vabatahtlik

3. veebruaril toimus Viljandis Eesti Reumaliidu eestvedamisel järjekordne teabepäev teemal „Enamlevinud põletikulised luu- ja liigesehaigused, nende ravi ja taastusravi“. Antud üritus oli vaid üks osa teabepäevade sarjast, mis on toimunud ning toimumas üle Eesti ka edaspidi prioriteetse suuna „Pikk ja kvalitatiivne tööelu“ raames.

Korraldusmeeskond asus teele juba hommikul, arvestamaks keerulisi teelusid ja vajalikku ettevalmistusaega. Sõit möödus viperusteta ning kohale jõuti täis tööindu.



Osalejad Viljandis. Foto ERL kogust

Päeva avas Marek Jaakson, jagades kuulajatele infot tööealiste luu- ja liigesehaigete toimetulekut ja tööturul püsivust puudutavatest Eesti Reumaliidu projektidest ja koolitustest aastal 2011. Järje võttis üle Lääne-Tallinna Keskhaigla reumatoloog Dr. Marge Esko, rääkides põhjalikult anküloseerivast spondüliidist, selle olemusest, ravist ning diagnoosimisest. Järgnes Hiie Silma patsiendilugu teemal „Minu toimetulek põletikulise luu- ja liigesehaigusega“. Lugu oli esitatud väga positiivses ja humoorikas võtmes, mis näitas esineja julget pealehakkamist. Päeva jätkas taas Dr. Esko, rääkides

põgusalt põletikuliste luu- ja liigesehaiguste poolt põhjustatud südame- ja veresoonkonnahaigustest.

Pärast kohvipausi tutvustati kuulajatele ravipäeviku kasutamist ja täitmist. Päeviku puhul rõhutati selle tähtsust nii patsiendile kui arstile ravist ja haiguse kulust ülevaate saamiseks.

Üritust jäid lõpetama Viljandi füsioterapeut Anita Maksimova ning tegevusterapeut Sille Hansoni loengud taastusravist ja reumatoidartriidahaige abivahenditest.

Päeva käigus jagati teatmikke enamlevinud põletikulistest luu- ja liigesehaigustest, samuti harjutusvihikuid praktilisteks võimlemisharjutusteks. Õhkkond oli igati meeldiv ning informatiivne. Ootame lahkelt osalema meie teabepäevadel, lisainfo kodulehel.

Enid Udras, meedia koordinaator

Teabepäevad jätkuvad hoogsalt kogu veebruari ja märtsi jooksul. Täpsed päevakavad leiab jooksvalt meie kodulehelt www.reumaliit.ee.

Sünnipäevalised



Õnnitleme tagantjärele Viljandi Reumaliidu pikaagest eestvedajat Hiie Silma (18.01) ja meie toredat koostööpartnerit Kaili Toompalu (01.02).

Selle kuu sünnipäevaliseks on Saaremaa Reumaiühingu esinaine Ene Pöldemaa (23.02)

Tervise amps



Lugeja küsimus:

Olen 20-aastane naine ja umbes 6 kuud ärkan mõnel hommikul valudes. Nimelt mõlemad õlad teevad tuima valu, aga perearsti vastuvõtul röntgenis leidu ei olnud. Viimased kaks kuud on vahetpidamata kurk korrast ära - köha, hääli ära jne. Perearsti juurest saadeti mind nina- ja kurguarsti juurde ja kauplesin välja ka reumatoloogi saatekirja. Ei saa aru, miks need õlad nõnda valutavad. Kahe kuu pärast lähen mandlioperatsioonile, kuid kas nendel sümptomitel võib olla omavahel seost?

Küsimusele vastab dr. Marge Esko

Küsite, kas õlaliigeste valul ja kurgu probleemidel on omavahel seos. Sageli esineb kroonilise tonsilliidi tüsistusena hulgiigespõletik. Seega seos on võimalik. Hea, et pöördute reumatoloogi konsultatsioonile, kes täpsustab diagnoosi.

REISIVÕIMALUSED SURNUMERELE

Head liidukaaslased ja koostööpartnerid,

Eesti Psoriaasiliit koostöös reisifirmaga Horizon Travel pakub psoriaasi- ja reumahaigetele ning ka teistele huvilistele reise Surnumere äärde.

Reisid on 7-päevased väljumisega Tallinnast 07. või 14. aprillil 2011.

Reisi maksumus on 810.- EUR, millele lisandub transfer olenevalt rühma suuruselt 26-40 EUR. Reisi maksumus sisaldab lendu Tallinn-Eilat-Tallinn ning majutust 7 ööd hotellis Leonardo Inn Dead Sea*** hommiku- ja õhtusöögiga. Reisi maksumus ei sisalda reisikindlustust.

22. jaanuaril Psoriaasiliidu infopäeval esines Dr Jevgeni Rubinstein, kes andis soovitusi psoriaasi ja liigeste haiguste raviks Surnumere ääres. Psoriaasi puhul optimaalseks raviperioodiks peetakse 2-3 nädalat ning liigeste haiguste puhul lausa 4-6 nädalat. Seega ühenädalane reis võib pakkuda ülevaadet unikaalsest kohast, ravivõimalustest ja seal elamisest (reeglina kaks esimest päeva kuluvad aklimatiseerumisele, üks päev ravivõimalustega tutvumiseks ja paari ülejäänud päeva jooksul saab teostada ravi).

Arsti sõnul psoriaasihaiguse remissiooni aeg peale ravi saamist võib olla kuni 2 aastat, hiljem on soovitatav analoogilist ravikuuri korrata.

Infot ravivõimaluste kohta leiate koduleheküljel:

www.clinicdeadsea.com/russian

Lisainfot saate tel. 5052455 (Georg Jurkanov)

e-mail: georg.jurkanov@gmail.com

Kõigile huvilistele palume reisimissoovist teatada 05.märtsiks 2011.
Hea meelega vastame teie küsimustele ja kuulame ära ettepanekuid.

Lugupidamisega, Eesti Psoriaasiliit

Järgmises Kuukirjas :

Ülevaade tegevusest

Ülle Kullamaa annab ülevaate liikmeprogrammist ja arengukava töögrupi moodustamisest

ÜRO Puuetega Inimeste Konventsiooni töögrupi koolitus

Muud huvitavad