

Järjekordne Suveseminar peetud ehk nüüd on suvele ametlik algus tehtud.

Selles kuus on toimunud palju olulisi üritusi. Käisime EULARi Kongressil Londonis, mis jättis kustumatu mulje: kümme tuhat osalejat, sisutihe programm, meie esinemised ja sealt saadud tagasiside, uued tuttavad ja vanade sõpradega taaskohtumised. Kohal olid oma ala professionaalid, kes suutsid elavate ettekannetega oma teadmisi edasi anda nii palju, kui selle lühikese ajaga võimalik on.

Teile, kallid lugejad, on meil aga mitu üleskutset, millest selles numbris lähemalt kirjutamegi. Kõigepealt FOTOKONKURSS - kaeva välja mõni foto, kus teed sporti või veel parem - tee uus foto! Osale ERLi ja Praxise uuringus „Liigesepõletike haigus-ja majanduslik koormus Eestis“. 20. - 28. juunini toimub Eesti Noorte Reumaliidu korraldatav rahvusvaheline noortevahetus reumaatilistele haigetele vanuses 18 - 30. Tule julgelt osalema!

Selles numbris veel: lähemalt noorte tegemistest, toidulisanditest, Facebooki kasutamisest ja muudest meie tegemistest.



Kaunist suve!
Grete Põldmaa
Peatoimetaja
grete@reumaliit.ee

Suvine Üldkogu

Liikmesühingute esindajad said kokku 20. mail Tallinnas, et enne suve võtta vastu olulisi otsuseid ja vahetada mõtteid erinevatel teemadel. 13 hääleõiguslikust ühingust osales üldkogul 12. Samuti olid kutsutud külalistena kohale ERL juhatus, revisjonikomisjon ja tegevmeeskond.

Päevakorras oli seitse punkti, mis kõik jõuti kahe tunni jooksul Marge Esko juhatusel läbi arutada. Olulistest otsustest kinnitati 2010. a majandusaasta aruanne, mille poolt hääletas 11 esindajat, vastu 0 ja erapooletuid 1, samuti esitas revisjonikomisjon omapoolse töö tulemuse ning soovijad said küsimusi esitada.

Üldkogul kinnitati Järva Reumasealtsi välja astumine Eesti Reumaliidust. Sellele eelnes konstruktiivne selgitus Järva Reumasealtsi esindaja Eevi Sikstuse poolt. 9 esindajat olid poolt, 0 vastu ja 2 erapooletud.

Jõuti arutada ka 20. aastapäeva raamatu sisu ja väljaandmist. Ülevaate hetkeseisust ja raamatu koostamise etappidest andis Maire-Liis Hääl.

Pärast Järva Reumasealtsi välja astumist on ERL-il 12 liikmesühingut. Täname tugevat ühingut pikaajalise koostöö eest ning jõudu ja jaksu edaspidiseks!

Grete Põldmaa

Teeme Ära talgupäev

7. mail osalesid Eesti Reumaliidu ning Eesti Noorte Reumaliidu liikmed ning vabatahtlikud "Teeme ära 2011" raames Jõgevamaal Siimusti lastekodu „Metsatareke“ talgutel.

Soov oli juba varakult küps, et kindlasti tuleb sel päeval midagi head teha. Mõningaste otsingute tulemusena jõutigi ühisele otsusele, et just Metsatareke on see koht, kuhu minna tahaks.

Päev algas juba varakult. Väljasõit kell

7.45 ei heidutanud kedagi - oldi õigeaegselt ja heatujuliselt Eesti Reumaliidu kontori ees, laaditi külakost ja muu tarvilik peale ning asuti teele.

Kohale jõudnud, ootas metsa sees imearmas majadekompleks koos imearmsate lastega. Tutvuti koha- ja inimestega, jagati laiali kingitused ning asuti tööle. Päeva käigus lõhuti küttepuid, laoti riita, riisuti, veeti mänguväljakutele liiva, püstitati kasvuhoonet ning tehti lisaks muid pisitöid. Kõige eredam oli ilmselt puude lõhkumine. Kõik, kes varem polnud proovinud, said nüüd käed külge lüüa. Töö tulemusena kasvasid puuriidad kiiremini, kui riida uus asukoht määrata jõuti. Ilm soosis igati õuetöid. Pigem võis arvata, et käes on suvi mitte kevad.



Enne töö, pärast lõbu

Muidugi jäi meelde ka maitsev hernesupp ning mõnus suussulav maasikajäätis. Toidukorrad olid maitsvad ja kosutavad - kõik selleks, et pärast väsitavat tööd taas end energiaga laadida.

Päeva vahvaimad momendid möödusid lastega üheskoos mängides. Kõige värvikamalt jäi meelde jalgpall, kus sai nii nalja kui ka vigastusi. Asja võeti tõsiselt, ei mingit tööluusi! Istuti ka liivakastis ning pilluti korvpalli, lauldi kitarrisaatel ning korraldadi teatevõistlusi. Tegevustest puudust ei tulnud!

Koostöös vabatahtlikega leiti üritusele palju toetajaid, kes vajalike materjalidega abi osutasid. Tänu väärivad Alexela AS, Tamreks Ohutuse OÜ, AS Flora, AS Eesti Pagar, AS Leibur, AS Bambona, Reola Köögiviljad OÜ, Valio Eesti AS, AS A. Le Coq, Udu talu ning Orto AS. Tänu muidugi ka Metsatarekesele toreda vastuvõtu ja päeva eest! Loodetavasti kohtume jälle!

*Enid Udras,
Silver Viljaste
Projekti eestvedajad*

Haabersti linnaosa päev. Suur kevadkontsert "Haabersti kevad"

Eesti Reumaliit võttis 21. mail osa Haabersti linnaosa päevast. Eesti Reumaliidu juhatuse liige Anu Teske ning vabatahtlik Timo Kalter teostasid päeva raames tervisekontrolliomaseid mõõtmisi ning vabatahtlik Silver Viljaste hoolitses töövahendite jätkumise eest, kogus raha ning suunas inimesi mõõtmistele. Vererõhu ja veresuhkru mõõtmiste kõrvalt jagati osavõtjatele teavikuid reumaatiliste haiguste kohta ning anti nõu mitmesugustes tervist puudutavates küsimustes. Esimesel tunnil osales mõõtmistel ca 100 inimest, kellest enamus üle keskea, noori oli üldiselt vähe. Töö sujus ning inimesed olid rõõmsad!

*Silver Viljaste
Vabatahtlik*

Eesti Reumaliit spordib

Alates mai kuust oleme aktiivselt osalenud Eesti Energia Stamina tervisespordi sarjas. Moodustatud on kaks võistkonda: jooksutiim "Eesti Reumaliiduga Liiguvad Liigesed" ning kõnnitiim "Eesti Reumaliidu Tervisekõndijad". Etapid toimuvad kuni sügiseni, parimatele on ka auhinnad. Kuna osalejad on varustatud kiipidega, siis on võimalik pärast etappi või hiljem ka internetist oma aegu jälgida. Senini on läinud päris hästi - püsime konkurentsist.

Osalemise eesmärgiks on propageerida tervislikke eluviise ning looduses viibimist. Pärast pikka päeva kontorilaua taga, on metsaminek tõeline põgenemine rutiinist. See peaks olema lausa kohustuslik! Pole kellelegi võõras teadmine, et värske õhk ja liikumine muudab meeled erksaks ning tuju heaks!

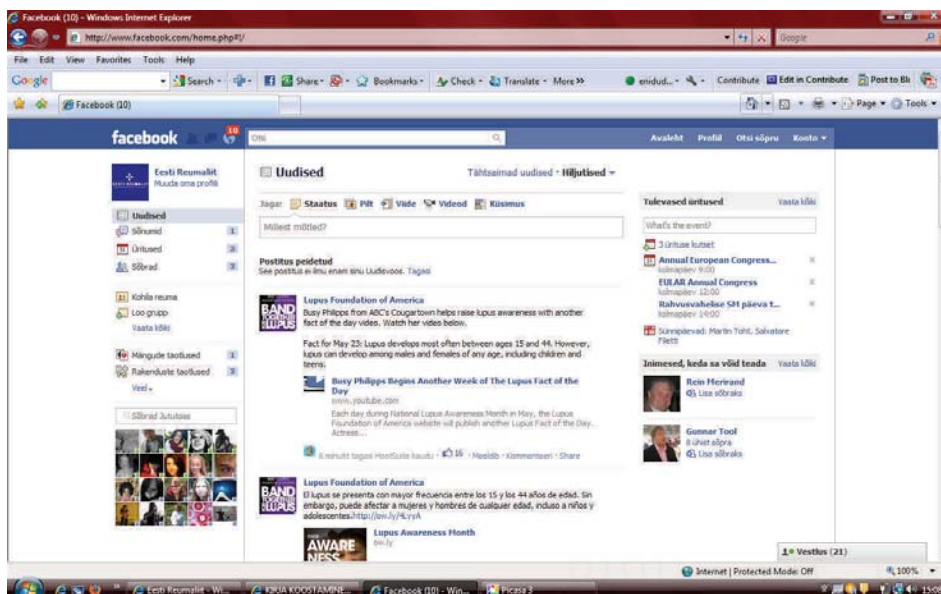
Enid Udras

Eesti Reumaliit Facebook´is

Kuna üks meie põhimissioonidest on ühendada ühingu huvigruppi kuuluvaid inimesi, siis sel eesmärgil oleme liitunud suhtussaidiga Facebook. Tegu on portaaliga, kus on võimalik nii tavakasutajatel kui ka organisatsioonidel luua oma lehekülg ning läbi selle suhelda teiste kasutajatega. Võimalik on vahetult laadida üles fotosid, levitada värskeid uudiseid ning luua üritusi. Ürituste puhul saab kutsuda ka teisi kasutajaid üritusel osalema. Facebook´is kajastame aktiivselt nii Eesti Reumaliidu kui ka Eesti Noorte Reumaliidu tegevusi. Infot saab nii eesolevate ürituste kohta kui ka jagada muljeid möödunud sündmustest. Mõlemale ühingule on loodud eraldi leheküljed. Eesti Reumaliidu lehel on praeguseks juba 162 sõpra, noorte ühingu 86. Liitujate arv kasvab iga päevaga. Selleks, et kõigest portaalist toimuvast osa saada, tuleks end registreerida lehel www.facebook.com.

Eesti Reumaliidu lehele pääseb <http://www.facebook.com/home.php#!/profile.php?id=100000771153996>.

Eesti Noorte Reumaliit asub <http://www.facebook.com/home.php#!/profile.php?id=100002296554507&sk=wall>.



Enid Udras

Pilt portaalist

Euroopa patsiendiõiguste uuringu tulemused

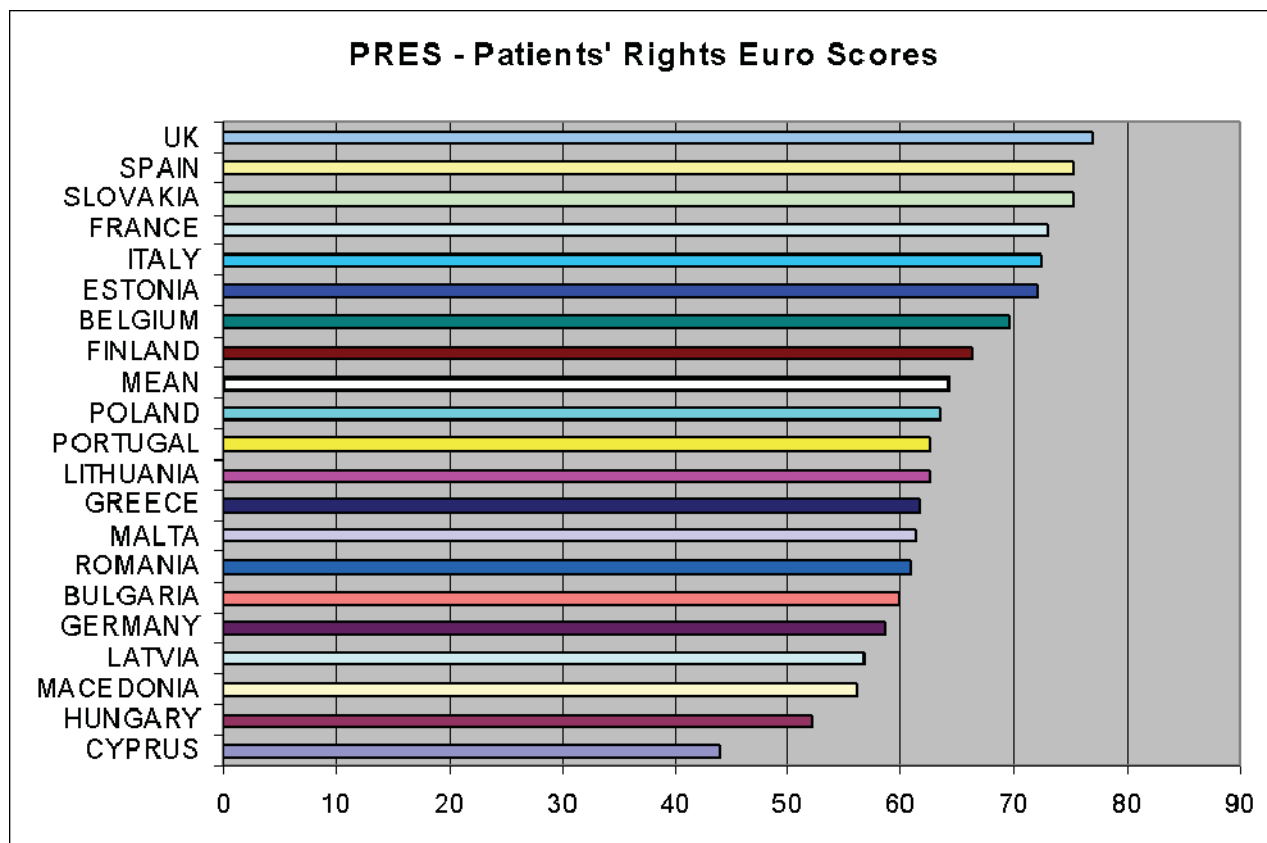
Itaalia kodanikeühendus *Active Citizenship Network* on kahel korral läbi viinud *Euroopa patsiendiõiguste harta* (2002) hindamisi. Aastail 2005-2007 hinnati harta 14 õigust 14 Euroopa Liidu liikmesriigis, teisel korral 2010-2011 hinnati 15 õigust 20 liikmesriigis.

Kodanikeühenduste abil koguti 3 sorti infot: asutuste tegevuse kohta patsiendiõiguste kaitsel, haiglapatsientide reaalsete tingimuste kohta ning lõpuks võeti valupunktid vaatluse alla kodanikeühenduste vaatevinklist. Lisaks neile koguti ka statistilisi andmeid, mis ei läinud küll üldarvestusse, kuid kasutati võrdleva kirjeldamise käigus.

Andmete kogumisel kasutati allikatena sotsiaalministeeriumi ja teisi ametiasutusi, otsese vaatluse tulemusi haiglates, patsiendiorganisatsioonidelt tulnud tagasisidet ning Euroopa statistilisi andmebaase.

Uuringu hindamiseks töötati välja patsiendiõiguste euroskoor (PRES). See väljendab, millises ulatuses vastab uuringus kogutud teave kodanike seadusest tulenevatele ootustele skaalal 0-100 punkti. Kui punktiskoor jäi alla 50, siis loeti, et seda õigust ei tunnustata, punktisumma 51-60 puhul loeti õigus vähe tunnustatuks, 61-70 peaaegu tunnustatuks ja 71-90 täielikult tunnustatuks. Maksimaalset punktisummat ehk suurepärast tulemust ei kogunud ükski Euroopa patsiendiõiguste hartas sätestatud õigus.

Tervikpildil oli Eesti tulemus kuuendal kohal. Enamus patsiendiõigusi on Eestis kas peaaegu või täielikult tunnustatud.



Patsiendiõigus	Hindamine	PRES
7. õigus patsiendi aja austamisele	EI TUNNUSTATA	41
5. õigus vabale valikule*	EI TUNNUSTATA	43
2. õigus ligipääsule – teenuste osas	EI TUNNUSTATA	46
3. õigus informatsioonile	TUNNUSTATAKSE VÄHE	54
15. õigus aktiivsele kodanikutegevusele	TUNNUSTATAKSE VÄHE	54
11. õigus vältida mittevajalikke kannatusi ja valu	TUNNUSTATAKSE VÄHE	58
9. õigus turvalisusele	TUNNUSTATAKSE VÄHE	60
8. õigus kvaliteedistandardite järgimisele	OSALISELT TUNNUSTATUD	61
10. õigus uuendustele	OSALISELT TUNNUSTATUD	63
4. õigus teadvale nõusolekule	OSALISELT TUNNUSTATUD	64
14. õigus kompensatsioonile	OSALISELT TUNNUSTATUD	64
13. õigus kaebuste esitamiseks	OSALISELT TUNNUSTATUD	66
12. õigus individuaalsele kohtlemisele	PEAAEGU TUNNUSTATUD	74
1. õigus ennetavatele meetmetele	PEAAEGU TUNNUSTATUD	75
6. õigus privaatsusele ja konfidentsiaalsusele	PEAAEGU TUNNUSTATUD	77
2. õigus ligipääsule - füüsiliselt	PEAAEGU TUNNUSTATUD	84
KOKKU – keskmised väärtused	OSALISELT TUNNUSTATUD	62

*arvestati ainult patsiendiorganisatsioonide vastuseid
 Allikas: Active Citizenship Network

Ülevaade rikkumistest

Kõige kriitilisemad valdkonnad, mille puhul kõigis riikides oli uurijate hinnangul tulemus nõrk, on patsiendi aja austamine (rikkumised sagedased 19 riigis 20-st), vaba valik (takistatud kindlustajate piirangute või organiseerimatuse tõttu) ja ligipääs teenustele (vaid kolmes riigis ei raporteeritud ühtegi rikkumist, mujal esineb sageli rikkumisi).

Eestis rikuti kõige sagedamini patsiendi õigust vabale valikule (sai vaid 30 punkti, ülejäänud õigused said kõik üle 62 punkti), mis tuleneb sellest, et Haigekassa dikteerib lepingutega need teenuseosutajad, kelle juurde ravikindlustatud haige pääseb ilma selle eest maksmata. Vaba valiku piiranguna käsitleti olukordi, kus patsient suunatakse vaid teatud haiglatesse (täiendav toetus eraldatakse vaid teatud haiglatele või meditsiinasutustele), avalikes ja erahaiglates on kehtestatud erinevad tasud, mõne ravi saamiseks vajab patsient saatekirja, vaesed patsiendid saavad ravi vaid neile ette nähtud haiglas.

Kodanikeühenduste tagasiside näitas, et probleeme on paljudes maades ka patsiendi aja austamisega: haigus süvenes ravi venimise tõttu, diagnoosi hilinemise (ooteaja) tõttu või olid teatud läbivaatustele eriti pikad järjekorrad (näiteks kompuuteringule).

Sagedasi või pidevaid rikkumisi esines 19 riigis. Need näitajad peegeldavad tõsisid tagajärgi, mis inimestel diagnoosi või ravi venimise tagajärjel tekivad. *Uurijad järeldasid, et patsientide vaba valik on pahatihti näiline, tegelikult pole see eriti vaba ja tuleb ette mitmeid takistusi.*

Haiglates esinevate puudujääkidena töid uurijad välja tööga, et haiglatel puudub harjumus kaasata patsiente, korraldada perioodilisi konsultatsioone patsiendiorganisatsioonidega ning puuduvad haiglate ja patsientide ühised algatused kvaliteedikontrolli mehhanismide loomiseks.

Eesti keskmine tulemus oli hea - 74 punkti

ÕIGUS...	PRES
...ennetavatele meetmetele	85
... ligipääsule	71
... informatsioonile	78
... teadvale nõusolekule	82
... vabale valikule	30
... privaatsusele, konfidentsiaalsusele	87
... patsiendi aja austamisele	62
... kvaliteedistandarditele	78
... turvalisusele	84
... innovatsioonile	95
... vältida mittevajalikke kannatusi, valu	78
... individuaalsele lähenemisele	66
... kaebuste esitamisele	66
... kompensatsioonile	78
... aktiivsele kodanikutegevusele	65

Euroopa tervishoiukultuur joonistumas

Positiivse tagasisidena rõhutasid uurijad, et üldiselt on haiglatele tagatud hea juurdepääs füüsilisel tasandil (ühistranspordi olemasolu, kaldteed jne), peaaegu on tunnustatud õigus privaatsusele ja konfidentsiaalsusele, hästi on kaitstud õigus ennetavatele meetmetele, laialdaselt on seadusega kaetud mittediskrimineeriv kohtlemine ning turvalisus, kvaliteet ja individuaalne kohtlemine ravi käigus.

Uuringu käigus avastasid uurijad, et kodanikuühendused pole oma õigustest teadlikud: ei teata, missugused täpselt nende õigused on ega seda, kuidas neid õigusi nõuda. *Kui inimesed ei tunne oma õigusi, siis pole võimalik neid oma elus rakendada ega nende eest seista.*



Anne Veskimeister

Eesti Patsientide Esindusühingu infojuht

info@epey.ee

Looduse oma apteek - toidulisandid ja loodusravimid. 2. osa



Selle kuu numbris jätkame ülevaadet looduslikest ravimitest ja toidulisanditest. Kui soovid lähemat infot looduspreparaatide seadusandluse ja turustamise kohta, loe eelmise kuu artiklit. Meeles tuleks pidada seda, et kuigi preparaadid on käsimüügis, tuleks eelnevalt konsulteerida arstiga, et välja selgitada preparaadi sobivus, ohutus ja annus. Enamus alljärgnevalt väljatoodud taimedest on valitud tänu nende leevendavale mõjule reumaatilistele haigustele. Kindlasti leidub aga veel teisi loodustooteid, mille kasuliku mõju olemasolu sind huvitab. Kirjuta ja küsi lähemalt!

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

***	Teaduslik tõestus aine tervislikust mõjust inimesele on tõestatud paljudes kliinilistes uuringutes.
**	Mõningane tõestus aine tervislikust mõjust inimesele. Vajadus rohkemate uuringute järele.
*	Teaduslik tõestus aine või preparaadi tervistavast mõjust puudub! Põhjuseks on kas vastavate uuringute puudus või et positiivset mõju tervisele tõestatud ei ole.

Nimetus	Mille vastu?	Hin-nang	Kuidas toimib?	Tähelepanu!
Naistepuna (<i>Hypericum perforatum</i>)	Depression	***	Hüperforiin, naistepunas leiduv toimeaine, mõjutab ajus leiduvat hormooni nimega serotoniin, täpselt nii, nagu seda teevad retseptiga saadavad anti-depressandid. Kui aju serotoniini tase on madal, kaasneb depressioon ja muud negatiivsed mõtted. Naistepuna võimendab aga serotoniini toimet ajurakkudes, mis omakorda parandab tuju ja mõtteid.	Naistepuna kasutamine üldjuhul kõrvalnähtuseid ei tekita. Harva võib esineda iiveldust, nahalöövet, väsimust, ärevust ja rahutust.
Jõhvikas (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)	Pöiepõletik	***	Bakterite pinnal leidub niioelda kombits, mille abil bakterid kinnituvad limaskestale. Jõhvikas leiduvad aktiivsed ained proanthocüandiinid aga takistavad bakterite kinnitumist kuseteede limaskestale ning viimased uhutakse uriini kaudu hoopis kehast välja.	Jõhvika mahla ega kapslite kasutamine üldjuhul ebameeldivusi ei tekita. Tähelepanu! Kui põiepõletik kestab juba üle kuu aja, peaks kindlasti arsti juurde uuringutele minema. Ka peaks arsti poole pöörduma, kui põiepõletik esineb meestel, sest põiepõletik on nii-öelda naiste haigus.
	Muud põletikud	**		
Aaloe (<i>Aloe vera</i>)	Psoriaas	**	Aloe mahl sisaldab erinevaid keemilisi aineid, mis omavad farmakoloogilist efekti.	Võimalikud kõrvalnähud ei ole tõsisemat laadi.
	Haavad	*		
	Päikese-põletus	*		
Chlorella	Fibromüalgia	**	Chlorella on üherakuline rohevetikas ja seda esineb mitut liiki (<i>Chlorella vulgaris</i> , <i>Chlorella pyrenoidosa</i>). See rohevetikas koosneb muuhulgas klorofüllist ja erinevatest karoteenidest, mis omavad kasulikku antioksüdantset toimet.	Harvadel juhtudel võib esineda allergiat chlorella vastu. On ka täheldatud teatud määral naha valgusetundlikkuse suurenemist. Rasedatel ja imetavatel naistel ei ole soovitatav preparaati kasutada.
	Kõrgvererõhk	**		

Palderjan <i>(Valeriana officinalis)</i>	Unehäired	***	Palderjan sisaldab aktiivainet nimega isopalderjanhape, mis omab meie kehas sama toimet kui ajus leiduv gamma-aminovõihape, nimelt rahustavat ja und soodustavat.	Palderjani kasutamine üldjuhul kõrvalnähte ei tekita. Väga suured kogused palderjani võivad aga esile kutsuda väsimuse, kõhukrampid ja surutustunde rinnus. Palderjani samaaegne kasutamine unerohudega ei ole soovitatav, kuna preparaadid võivad vastastikust uimastavat mõju veelgi suurendada. Ettevaatlik tuleks olla ka alkoholi tarbimisega. Tähelepanu! Kaks nädalat enne planeeritud operatsioonile minekut, tuleks loobuda palderjani kasutamisest, kuna narkoosi mõju kehale võib tunduvalt suurenedada.
	Rahustav toime	**		
Kurgirohuõli <i>(Borago officinalis)</i>	Krooniline artriit	***	Kurgirohuõli saadakse seemnete pressimisel. Õli tervist edendav mõju põhineb selle eriti kõrgel polüküllastamata rasvhappe, gamma-linoleenhappe (GLA), sisaldusel. GLA muutub meie kehas aktiivseks hormoonisarnaseks aineks nimega prostaglandiin E1, mis on põletikuvastase toimega. Sel ainel on aga ka teine kasulik omadus, milleks on verd vedeldav toime, vähendades sel moel tromboosi teket.	Kurgirohu õli kasutamine võib kaasa tuua kõrvalnähte nagu iiveldus, oksendamine, kõhupuhitus ja kõhulahtisus. Tähelepanu! Uuringud on näidanud, et kurgirohu kasutamine võib esile kutsuda krampe. Seepärast ei tohiks need, kellel on esinenud epileptilisi krampe, preparaati kasutada. Kurgirohtu ei tohi kasutada koos ravimitega, mis on mõeldud psüühikahäirete raviks. Kuna kurgirohi on verd vedeldava toimega, ei tohiks seda tarbida ka samaaegselt teiste verd vedeldavate preparaatidega nagu aspiriin, NSAID- tüüpi reumarohud, küüslauk, ginko biloba ja kalaõli.
	Laste- ja mähkme-ekseem	**		
	Kuivad silmad ja suu (Sjögreni sündroom)	*		
Saatanaküüs <i>(Harpagophytum procumbens)</i>	Osteoartriit	***	Saatanaküüs leevendab valu ja põletikku mõjutades nn. eicosanoid-ainevahetust. Teiste sõnadega omab saatanaküüs põhimõtteliselt samasugust toimet kui laialt kasutatavad NSAID tüüpi reumarohud nagu ibuprofen ja naproxen.	Kõrvalnähte esineb saatanaküüne kasutamisel harva. Preparaati ei tohiks aga kasutada maohaavade korral.
Kuningakepiõli <i>(Oenothera biennis)</i>	Krooniline artriit	***	Kuningakepiõli on üks enim tuntud ja uuritud polüküllastamata gamma-linoleenhapet (GLA) sisaldav õli. Nii nagu kurgirohuõlis leiduv GLA, muutub ka kuningakepist saadav GLA kehas põletikku leevendavaks ja verd vedeldavaks aineks nimega prostaglandiin E1.	Kuna oma toimelt sarnaneb kuningakepiõli kurgirohuõliga, on ka võimalikud kõrvalnähud samad (Loe lähemalt kurgirohu õli käsitlusest).
	Laste- ja mähkme-ekseem	**		
	Kuivad silmad ja suu (Sjögreni sündroom)	*		
Mustsõstraõli <i>(Ribes nigrum)</i>	Krooniline artriit	***	Mustsõstraõli sisaldab kahte tähtsat polüküllastamata rasvhapet nimega gamma-linoleenhape (GLA) ja alfa-linoolhape (ALA). Nagu kurgirohu- ja kuningakepi-õlis, muutub ka mustsõstra-õlis leiduv GLA kehas põletikku leevendavaks ja verd vedeldavaks prostaglandiin E1-ks. Mustsõstraõlis sisalduv ALA on aga niiõelda taimne kalaõli, mis kehas muutub kasulikeks (kala)õlideks nimega EPA ja DHA.	Mustsõstraõli kasutamiga kaasnedavad võivad kõrvalnähud nagu kõhu lahtisus jms. üldjuhul tõsisemat laadi ei ole. Tähelepanelik tuleks olla samade lisatingimuste puhul, mis kurgirohu- ja kuningakepiõli kasutamiselgi.
	Tromboosi ennetamine	**		
	Neerukivid	**		

EESTI NOORTE REUMALIIT

Eesti Noorte Reumaliit on loodud 2003. Aastal eesmärgiga pakkuda tuge noortele reumaatilistele haigetele ning tõsta teadlikkust erinevatest haigustest. Meie liikmeteks on noored vanuses 16-35 a, nende lähedased ja teised hea tahte isikud. Liit toimib vabatahtlikkuse alusel ning tegevuse aktiivses on seotud tihti eestvedajate tervisliku olukorraga. Osaleme aktiivselt rahvusvahelises koostöös teiste Eulari liikmesühingute noortega. Sellel suvel, juuni lõpus toimub Eestis kaks rahvusvahelist projekti „Let’s Act Now“, mis leiab aset Kloogaranna Noortelaagris ning kuhu on kutsutud osalema kaheksa maa noored reumaatilised haiged. Teemaks on noorte kaasamine, võrdsete võimaluste loomine läbi teadlikkuse tõstmise ja koostöö arendamise. Töövormiks on grupid, arutelud ja simulatsioonimängud. Samuti organiseerime avaliku ürituse „My life with a secret - all disabilities are not visible“ (tõlkes - „Minu elu saladusega“) 27. Juunil Tallinnas Solarise keskuses. Eesmärk on tõsta avalikkuse tähelepanu selles osas, et erinevate reumaatiliste haiguste all kannatavad ka noored inimesed. Osalejad on vanuses 18-30 aastat. Huvilistel ühendust võtta Ingrid Põldemaaga ingrid@reumaliit.ee, 555 67 144.

Teine suvine ettevõtmine on tööpraktika „Youth ‘n’ Roll“, mille raames tuleb Makedoonia reumaatilisi haiged ühendava ühingu Nora juht Eestisse tutvuma meie organisatsiooni tegemistega. Eesmärgiks on kogemuste vahetamine ja koostöö edendamine.

Mõlemat projekti rahastab Euroopa Komisjon „Euroopa Noored“ programmi kaudu ning Hasartmängumaksu Nõukogu.

Lisaks mainitud üritustele, korraldame ka palju muid kokkusaamisi. Vähemalt kord aastas toimub ka üldkoosolek, kus tehakse kokkuvõtteid eelnevast aastast ning arutatakse järgneva aasta plaane. Kui soovid Eesti Noorte Reumaliidu liikmeks astuda, võta meiega ühendust enid@reumaliit.ee, 555 67 147.



Kutse osaleda uuringus

LIIGESEPÕLETIKE HAIGUS- JA MAJANDUSLIK KOORMUS EESTIS

Poliitikauuringute Keskus PRAXIS viib 2011. aastal koostöös Eesti Reumaliiduga läbi analüüsi, et uurida Eestis elavate inimeste liigesepõletikest tingitud majanduslikku koormust. Analüüsi all on nii riigi tehtavad kulud kui ka liigesepõletikke põdevate isikute ja nende lähedaste haigusega seotud kulutused.

PRAXIS soovib analüüsi raames intervjuuerida liigesepõletike all kannatavaid isikuid, et teada saada nende haigusega seotud kulu (nt kulu ravimitele, hooldusele ja transpordile) ning haiguse mõju nende töövõimele.

Kui olete vanuses 18-63 ja vastate järgmistele tingimustele:

1) Teil on enam kui aasta tagasi diagnoositud üks järgnevatest haigustest:

o reumatoidartriit

o anküloseeriv spondüliit

o psoriaatiline artropaatia

o juveniilne idiopaatiline artriit

2) Te töötate käesoleval ajal või / ja Teile on haigusega seotult määratud töövõimetuspension või puue

ning Teil on võimalik ajavahemikus 25.05-17.06. Tallinnas või Tartus intervjuul osaleda, palume Teil allolevate kontaktandmete vahendusel PRAXISega hiljemalt 13.06.2011 ühendust võtta.

Registreerumine: epostil artriit@praxis.ee

telefon: 574 16483

Registreerumise käigus esitatakse Teile mõned haigusega seotud täpsustavad küsimused ning lepatakse kokku intervjuu toimumise aeg ja koht.

Intervjuud viiakse läbi rühmaintervjuuna (6-9 inimest ühes intervjuus), intervjuu toimub eesti keeles ning selle kestus on kuni üks tund. Intervjuu eel palutakse Teil täita lühike anonüümne küsimustik. Intervjuu viiakse läbi viisil, et Te ei pea end kaasintervjuueritavatele tutvustama. Intervjuul osalemine ja küsimustele vastamine on **vabatahtlik**. Intervjuu käigus esitatud infot kasutatakse uurimistöös Teie isikuga seostamata.

Uuringuga seotud küsimuste korral olete teretulnud ühendust võtma PRAXISE kontaktisiku Vootele Veldrega aadressil vootele.veldre@praxis.ee või telefonil 640 8008.

PS! Juhul, kui Teil ei ole tervislikust seisundist tulenevalt võimalik intervjuul osaleda, palume ülalolev info edastada isikule, kes Teid regulaarselt abistab ja hooldab, kel on hea ülevaade Teie haigusest ja haigusega seotud kuludest - intervjuule on teretulnud osalema ka ülaltoodud tingimustele vastavate isikute hooldajad-abistajad.

12. oktoober - ülemaailmne artriidipäev

Artriidipäeva on EULARi (European League Against Rheumatism) poolt tähistatud juba aastaid. 2003. Aastast alates on artriidipäevaga seotud üritusi planeeritud aasta aega ette internetilehel <http://worldarthritisdaily.org/>

Mai lõpul sai valmis 2011 aasta artriidipäeva kodulehekülg ning kutsume üles kõiki liikmesühinguid lehel aktiivselt kajastama oma üritusi. Selle aasta teemaks on „Move to Improve“ ehk kõik, mis on seotud liikumise ja füüsilise aktiivsusega.

Ürituse raames on EULAR välja kuulutanud **FOTOKONKURSI** reumaatilistele haigetele.
Tingimused:

1) Kõrge kvaliteediga foto (1 - 5 MB) , kus oled selgelt näha sooritamas harjutust või tegemas sporti

2) Lühikirjeldus pildist (100 sõna), kuidas füüsiline aktiivsus on parandanud sinu elukvaliteeti

Võitja valib žürii ning pilte on võimalik hinnata ka kodulehel.

Auhinnaks on 250 eurot, mis antakse pidulikult üle 25. novembril Ateenas EULARi Kongressil, auhinnasummaga käib kaasas foto avaldamine kalendris.

Lisaks valib žürii välja veel 11 fotot, mis leiavad ära märkimist kalendris.

Osalemiseks on vaja esitada foto koos lühitutvustusega iseendast internetis aadressil

<http://worldarthritisdaily.org/action-shot-photo-competition>

Täpsem informatsioon grete@reumaliit.ee

Grete Pöldemaa

Kuukirja valmimist toetavad:



KUUKIRI

Toimetuse aadress:	VÄLJAANDJA: Eesti Reumaliit	
ERL Kuukiri	Vastutav toimetaja: Marek Jaakson	www.reumaliit.ee
Toompuiestee 10	Peatoimetaja: Grete Pöldemaa	kuukiri@reumaliit.ee
10137 Tallinn	Küljendus: Grete Pöldemaa	Eesti Reumaliit Facebookis
	Keeleline toimetaja: Asta Pöldmäe	
