

INFOLEHT

Kaastööd, ettepanekud jne.
tel. 598 992 Aive Raudkivi
faks: 528 767 ELS
Kujundus: Külli Reinup

Alan Alexander Milne

"Ei see sumin niisama tühja-tähja pärast käi," oli Puhhi esimene mõte. "Selle taga peab midagi olema. Egas ilmaagu, asja ees, teist taga, keegi ikka sumisema hakka. Kus on suminat, seal peab sumistaja ka olema."

"Hei, jänes," hõikas ta. "Oled see sina?"
"Oletame, et ei ole," vastas Jänes, "ja vaatame, mis sest asjast välja tuleb."

"See on kõige parem viis luuletuste tegemiseks: las aga tuleb, mis tulla tahab."

... kui sa vaid Väga Väikese Aruga Karu oled ja igasuguseid asju välja mõtled, siis leiad mõnikord, et asi, mis su sees veel päris asjalik näis, on hoopis midagi muud, kui ta sealt viimaks välja pääseb ja teised selle kohta oma sõna ütlevad.

"Tegelikult on kõik täitsad," märkis Puhh.
"Nii ma igatahes arvan. Aga ega mul vist õigus ei ole," lisas ta.



LIHASEHAIGETE SELTSI

INFOLEHT

JUULI 1997 ③

VÕIMALUSED VÕIMALUSTE PÄEVAL

Seltskondlikult Võrus

MIS TEHTUD, MIS TEOKSIL

In Memoriam Raivo Kase

EESTI PARKINSONIHAIGUSTE SELTS

KONTAKTANDMEID

Eesti Lihasehaigete Seltsi kontor Tallinnas

Multipleksi Ühing Tallinnas (Tiiu)

Neuroloog dr. Merle Ööpik

Psühholoog Ester Väljaots

Invaabi keskus INVARU

Geneetiline konsultatsioon

Dr. Katrin Õunap

Dr. Valentin Sander

Tallinna Järve Haigla, IV korrus

Energia 8 EE0013 Faks: 528 767

GSM 8 250 260 33 Tel. 637 27 34
655 1809

27- 44 85 45 Puusepa 2, Tartu

427 011 Magasini tn. 29, Tallinn

21 19 20 Lasnamäe tn. 8, Tallinn

Oru tn. Lastekliinik, Tartu

Tallinna Lastepolikliinik

EESTI PARKINSONIHAIGUSTE SELTS

Eesti Parkinsonihaiguste Selts on parkinsonihaigust põdevate inimeste, nende perekonnaliikmete, hooldajate ja teiste asjast huvitatud inimeste vabatahtlik mittetulundusühendus, mis eksisteerib alates 1994. a. jaanuarist.

Parkinsonihaigus, mida reeglina põevad elatunud inimesed, on raske ravimatu haigus, mille kulgu saab ainult pidurdada.

Seoses parkinsonihaigusega kerkib esile palju spetsiifilisi probleeme, mis puudutavad põdejaid, nende sugulasi, põetajaid ja raviarste. Meie selts püüab koondada kõiki selle haigusega kokkupuutuvaid inimesi, levitada objektiivset informatsiooni, korraldada loenguid ja kohtumisi ravispetsialistidega Eestist ja välismaalt.

Selts on Euroopa Parkinsonihaiguse Ühenduse liige. Meie esindaja on osalenud kahel viimasel aastakonverentsil, kus pidevalt on rõhutatud, et patsient peab teadma haigusest võimalikult palju, et ta seda vähem kardaks ja otsiks aktiivselt võimalusi haigusele vastu panna, harjuks elama koos sellega ning rõõmustaks isegi väikeste edusammude üle paremuse poole.

1996. a. mais osales kaks meie parkinsonihaiget Saksamaal noorte parkinsonihaigete konverentsil. Saadud informatsiooni levitame seltsi lehe kaudu.

Seltsil on sidemed USA, Inglismaa ja Soome liitudega. Nendelt saadavat informatsiooni paljundame ja levitame kõigile huvitatuile. Seltsi initsiatiivil on ilmunud raamat parkinsonihaigusest ja selle ravist, leht "Sõbrakäsi" ning tegutseb ravivõimlemisrühm.

Pöörduge meie poole tel. 491 503 Sõle 15 – 1 Tallinn, EE0006

SCLEROSIS MULTIPLEX – MIS SEE ON?

SM on arenev kesknärvisüsteemi haigus, kus autoimmuunsusreaktsiooni tagajärjel organismi omad kaitsesüsteemi rakud teadmata põhjusel tunnistavad müeliini organismile võõraks või kahjulikuks materjaliks.

Tagajärjeks on põletikuline reaktsioon ja närve ümbritseva müeliinkesta kahjustumine nii, et närviimpulsi liikumine aeglustub, normaalne tegevus raskeneb ja areneb kliiniliselt märgatavaid neuroloogilisi häireid.

MS kulg on laineline. MS haigestutakse tavaliselt noorelt (20–40 a.) Naistel esineb haigust enam kui meestel. Kulg on ettearvamatu. Tavaliselt esineb haiguse alguses tunde- ja tasakaaluhäireid, lihaskrampid, nägemisnärvi põletikke. Haiguse arenedes hakkab see üha enam raskendama igapäevast elu. Võivad tekkida käimiskrampid, uriinipidamatus, kordinatsiooni- ja nägemishäired.

Müeliinikao põhjust praegu veel ei tunda, kuid nüüdisaegse käsitlemise kohaselt tekib haigus pärilikkuse ja keskkonnategurite koosmõju tagajärjel.

Diagnoosimine on pikaajaline ja keerukas. Suureks abiks on viimasel ajal aju magnetuurimus. Ravimite uurimused on andnud lootustandvaid tulemusi. Kasutusel on Beetainterferoon, uurimisel on mitu ravimit – kopolümeer-1, linomiid, kladribiin jt. Lühendatult Soome MS ajakirjast AVAIN 3/96

THU STRAUSS Tel. 655 18 09

MIS TEHTUD, MIS TEOKSIL

Sel aastal on toimunud mitmeid huvitavaid üritusi ja paljud on veel ees, kus on samuti kõigil võimalus osaleda. Nimetagem olnutest "Võimaluste päeva" 7. juunil, müasteenia teabepäeva Tartus 7. – 8. juunini, Karaski laagrit 17. – 20. juunini, Ülevabariigilist Puuetega Inimeste Taidlusülevaatus 27. – 29. juunini ...

Ärgitame siinkohal kõiki inimesi, kes üritustest osa võtavad: "Kirjutage ja joonistage meile, lähetage mõni eriti õnnestunud foto, avaldage kiitust või kriitikat ja meie püüame neid lehes jõudumööda avaldada. Kirjutage ka teie, kes te pole seni veel kodust välja saanud, rääkige oma muredest, võib-olla on need laiemalegi lugejaskonnale huvi pakkuvad."

Kaastöid võib saata ELS -i aadressil Järve Haiglasse või faksida numbril 528 767, kusjuures kindlasti märkida peale "Eesti Lihasehaigete Selts"

Juulis toimub IV **Noorte Kunstilaager** Tõrvaugus. Lähemat informatsiooni ja registreeruda saab Merle Tombergi juures tel. (2) 626 97 59.

28. juulist – 02. augustini toimub **perelaager Randvere Perekeskuses**. Seekord on osa võtma oodatud pered, kus tegu Duchenni diagnoosiga. Osavõtumaks pere kohta on 300.- krooni. Lähem info dr. Ülvi Astra Talkopilt telefonidel (27) 449 583 või 449 583 (Tartu Lastekliinik, Lunini 6).

On avaldatud soovi **külastada Helsingit**. Reisi ajaks pakume välja augusti lõpp või september. Kui Sullegi pakub huvi väike sõit teisele poole Soome lahte, siis palun võta ühendust telefonil (22) 523 486 ja küsi Jaaku.

Oktoobri algul toimub Tallinnas seltsi aastakoosolek. Selle kohta täpsem informatsioon juba järgmises lehes, mis ilmub septembris.

Eesti Sotsiaaltöö 1. Kongress *"Sotsiaaltöö muutuvaks ühiskonnas"*

19. – 22. august 1997

Sakala Keskuses

Täpsemat teavet saab korralduskomiteest, Gonsiori 29
Tel. 626 97 47; 626 97 46; Faks 626 97 43

Tallinna invaspordi Ühing
korraldab
bussireisi

HISPAANIASSE

01.09. 97 – 10.09.97

Näha saab Baltikumi, Poolat, Saksamaad, Prantsusmaad, muidugi Hispaaniat, aga ka Austriat ja Tšehhimaad.

Hind: 3 900.-

Info RITA GORUŠKINALT
Tel. 68 49 42

"Kodu-vahetus-projekt"

Euroopa Noorteorganistasioon (EYO) alustas paar aastat tagasi uue projektiga – "kodu-vahetus". Projekti eesmärgiks on võimaldada inimestel veeta puhkust või täiendada end mõnes välisriigis, perekonnas, kus on talle just sobivad tingimused. Ja seda minimaalsete kulutustega!

Tänaseks on EYO välja töötanud avalduse vormi, kus saab märkida riigi, kuhu sooviksite sõita ja veel 2 alternatiivset varianti, juhaks kui esimesel maal pakutavatest ei leidu Teile meelepärast. Nüüd on avaldusse võimalik märkida ka, kui Teil ei ole võimalik kedagi võõrustada. Selle projekti koordinaatoriks on soomlanna Johanna Kuorikoski, kellele soovi korral tuleks avaldus saata.

Avalduse blanketti on võimalik saada ELS-ist, avaldame ta ka lehe järgmises numbris

Johanna Kuorikoski
Vessintie 51

Tel. +358 6 82 22088
FIN – 67410 Kokkola, Finland

Seltskondlikult Võrus

Võru Maakonna noorimal organisatsioonil Võrumaa Lihasehaigete Seltsil toimus 26. aprillil kohvikus Rosa esmane suurem ettevõtmine. Viidi läbi lihasehaigete kontaktseminar Eesti Lihasehaigete Seltsi eestvedamisel. Üritusest võtsid osa Võrumaa Seltsi asutajaliikmed, oli inimesi Valgamaalt, Põlvamaalt, Räpinast ja delegatsioon pealinnast eesotsas Eesti Lihasehaigete Seltsi juhatuse liikmetega.

Võru maakonna Sotsiaalabi osakonda esindas pr. **HELBE MUNSKI** ning meedikute poolelt oli osalema palutud Võru polikliiniku neuroloog **REET SIMSON**.

Tervitussõnad ütles Võrumaa seltsi esinaine **HILJA ILVES**. Edasi rääkisid Kadri Tamm ja Jaak Võsa ELS-i tehtust ja teoksilolevast. Arvukaid küsimusi esitati dr. Reet Simsonile.

Meeldiva kõnega esines ratastooliga liikuv Inna Haltsonen, julgustades inimesi kodunt välja tulema, et mitte kodus istudes üksindust ja eraldatust tunda.

TÜ liikumisravi ala üliõpilane **SAIMA SIRKEL** rääkis võimlemise tähtsusest lihasehaigetele. Ta andis lubaduse hakata Võrumaa lihasehaigete ravivõimelemist juhendama.

Ürituse organiseerimisel aitas hea nõu ja sõnaga kaasa Võrumaa Puuetega Inimeste Koja tegevdirektor pr. **HELE PILLER**.



KOIT KODARAS
Võru

Samas kutsume üles kõiki Võrumaa lihasehaigeid, nende lähedasi, abistajaid või abistamisest huvitatuid kontakteeruma aadressil:

Hilja Ilves
Koreli tn. 41
EE2710 VÕRU

Foto: Mõningad Võru seminarist osavõtjad.

Meil kevad algas nii..



Külaline Kaljo Kiisk seltsi liikme Eviga kohvilauas.

9. märtsil toimus KULTUURIPÄEV. Peale pikka ja lumerohket talve hakkas päike tõeliselt soojendada ja sulatama lumehangi, mis saigi inimestele rõõmsaks ajamärgiks ning märgiks, et on vaja end tuulutada. Võtsime siis ette tutvuda linna kultuurieluga.

Alustasime ühise kogunemisega Vabaduse väljakul, kus vaatasime läbi seal asuvad galeriid (Linna-, Kunsti- ja Sammasgalerii), mis andsid igaüks oma erilise mulje. Galeriides esitatud modernkunst pakkus mitte ainult vaatamist, vaid ka peamurdmist, mida õieti on kunstnik tahtnud oma loominguga väljendada...

Kuna ilm oli soe, südant rõõmustavalt päikesepaisteline, oli mõnus istuda kohviku ees ja vahetada muljeid ning arvamusi nähtu üle.

Väikese pausi järel ootas meid lõunasöök ja kohvitass kohvikus "METROPOL". Kuulasime huvitavaid pilli-improvisatsioone ja kauneid luuletusi kevadest, lootusest ja armastusest.

Aukülaliseks tuli **KALJO KIISK**, kes jutustas oma elust ja tegemistest ning vastas lahkesti kõigile küsimustele. Päeva selle osa lõpetuseks kingiti kauneid kevadlilli kõigile daamidele, kes üritusele olid tulnud.

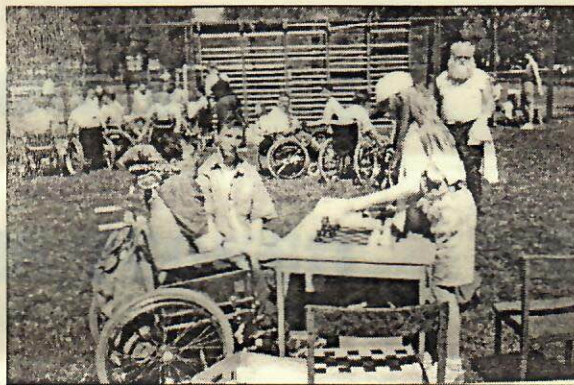
"METROPOLIST" suundusime Draamateatrisse etendusele "Tagahoovis". Lavastus oli teravmeelne ja lõbus. Teada-tuntud näitlejad (Elle Kull, Maria Klenskaja, Tõnu Kark, Andrus Vaarik jpt.) mängisid oma osi väga elavalt ja kaasakiskuvalt.

Teatrist sõitsime koju tujurikkalt, kaasas muljed kaunist kevadpäevast, kultuuripäevast ja jälle kord kohtumise päevast.

INNA HALTSONEN

VÕIMALUSED VÕIMALUSTE PÄEVAL

7. juunil 1997. a. toimus Tallinnas liikumispuuetega inimestele taaskord võimaluste päev. Korraldajateks Eesti Lihasehaigete Selts ja Tallinna Invaspordiühing, abistajateks noori, toredaid vabatahtlikke erinevatest organisatsioonidest. Invaspordiühinguga seoses oli mõningast rõhku pandud spordile. Tegevuspaigaks valitud ETK staadion Narva maanteel. Oli võimalus visata noolt, mängida kabet, malet, botsiat, sportlikemaile meeldis eriti "suure palli" mäng. Nende tarvis, kel suuremaks rüsimiseks jõudu või tahtmist nappis, oli pr. Haltsonen omal algatusel kaasa võtnud mitu seebimulli-puhujat. Kaunis suvepäevas hõljusid meeleolukad mullid taeva poole, nende loomises olid eriti andekad külalised Sillamäelt, Валентина Гаркина ja Николай Дежын.



Kuna enamik seltskonnast oli osalenud juba hommikul ratastoolisõidul ümber vanalinna, võeti suurepäraselt vastu korraldatud piknik. Maitseid võileivad ja šampinjonisalat, krõpse ja mahla, taustaks reibast muusikat jagus kõigile. Inimesi oli kokku tulnud üle Eesti. Suured grupid Narvast ja Sillamäelt, samuti Võrust. Kohal viibis ratastoolisõitjate esindus Leedust. Kasutame siinkohal võimalust küsida ühelt külalistest, Kohtla-Järve Linna Invaspordi Klubilt, kes nad on ja mida arvavad käesolevast päevast – "Oleme klubi, mis koondab kõiki invaliide, eelkõige neid, kel on liikumispuue. Alustasime esimese grupiga ujumistreeninguid. Esimest korda osaleme ratastoolisõidul, kuhu tulek sai teoks tänu Kohtla-Järve linnavalitsuse abile. Ratastoolisõit oli vahva, väga eredad muljed jäid, ainult kohati oli palju rüsimist, isegi kukkumist. Korraldatud on kõik väga hästi, vastuvõtt ja kostitamine suurepärasel, aitäh!"

Mida samal ajal tegid ülejäänud päeval osalejad? Spordiorganisaator Rita Goruškina valas põõsa all krokodillipisaraid. Kahjuks puudus metoodika nende hindamiseks ja seetõttu jäi tulemus määramata ja põhjus selgusetuks. Kuna ka kaasvõistlejad puudusid, jäi paremusjärjestus selgitamata. Kuid ega edetabelit koostatud teistelgi spordialadel; selline polnud päeva eesmärk.



Erilist menu pälvis n.ö. "mõttesport", millega päev lõpule viidi. Esimese viktoriini puhul olid küsimused ja vastused paigutatud laiali staadioni territooriumile. Neli moodustatud võistkonda – "kassid", "koerad", "kuked" ja "hiired" – pidid neid sealt otsima ja tegema õigeid valikuid. Teine viktoriin oli klassikalisem, kus võistkonnad pidid vastama 35-le küsimusle elu erinevatest valdkondadest kas "jah" või "ei". Et ilm oli tõesti kirgas, võis mõnigi ajuragistaja karta päikesepistet. Aga ei – kõik pidasid vastu ja said pärast hoopis šokolaadi, mida jagasid lõbusad UPO-karud.

Inimestel oli võimalus koos istuda, juttu ajada, päikest võtta ja lihtsalt olla. Kes tahtis, võis käia mere ääres jalutamas või lähedu-

ses asuvas Tivolis lõbutsemas. Õhtul viisid väsinud osalejad kodudesse bussid ja invataksod.

Üritust toetasid mitmed firmad, mille eest neile SUUR TÄNU!

JAAK VÕSA

Müasteenia teabepäev Tartus



7. – 8. juunini toimus Tartus II Müasteenia Gravis Grupi teabepäev.

Alustasime laupäeval kell 11.00 "Tere hommikust!" kohviga ja tutvumistunniga. Meeldivalt pani üllatuma huvi seltsi tegevuse vastu. Kohal oli mitmeid uusi inimesi – grupiga liitus 12 müasteeniahaiget.

Järgnevalt võttis sõna dr. **MERLE ÖÖPIK**, kes tutvustas uusi diagnostika- ja ravivõimalusi Eestis ning tegi esimesi kokkuvõtteid oma müasteeniaalasest uurimustööst.

Peale lõunat toimus videotreening teemal "Keha keel" – kuidas

me seda mõistame, kui palju seda kasutame, kas see on meile vajalik. Tihti anname oma keha ga signaale, mis ei sõltu meie tahtest (näiteks nalja puhul ei saa naerda) ja seetõttu võidakse meid valesti mõista. Arutelu antud teemal kujunes vabaks ja elavaks.

Päevale pani punkti ühine kontserdikülastus teater "Vanemuine" terrassil.

Pühapäev algas loenguga ravivõimlemise tähtsusest. Lektoriks oli kutsustud Tartu Ülikooli kehakultuuri teaduskonna tudeng **SAIMA SIRKEL**, kes viis läbi ka ergutava liikumistunni värskes õhus.

Edasi toimus elav arutelu tugigrupi edaspidise töö arendamise osas. Kuna seekordsel seminaril oli vähem osalejaid, kujunes õhkkond kodusemaks ja pingevabamaks. Kõigil oli võimalus sõna võtta ja kaasa rääkida.

Ühistest aruteludest tuli välja, et müasteeniahaigetel on huvi elavdada omavahelist suhtlemist ja muuta info kättesaadavamaks. Selleks otsustati luua üle Eesti tuggrupid kontaktisikutega, kelle poole võivad pöörduda kõik asjast huvitatud ja abivajajad.

Piirkond	Kontaktisik	Telefon
Lääne-Virumaa	Ivo Klein	232 - 30 590
Viljandi	Piret Saar	243 - 61 283
Ida-Virumaa	Paavo Palmet	233 - 93 046
	Küllike Pärn	233 - 97 523
Tartu/Jõgeva	Halja Metsavas	27 - 411 627 487 857
Tallinn	Kadri Tamm	2 637 27 34
Narva	Anna Košurnikova	

aadress: Kangelaste 8B – 54, EE2000 Narva



Uute kohtumisteni! **PIRET SAAR**