



KUIDAS
SAAB PROTEESI
MÕTTE JÕUL
LIIGUTADA?

MIS ON
TEGELIKULT
KAASAVA
HARIDUSE
MÕTE?

MIDA
TÄHENDAB
TRAUMA-
JÄRGNE KASV?

KAS PRESIDENT
JA PEAMINISTER
LOEVAD
PUUTEPUNKTE?

MÄRTS 2013

PUUTEPUNKTID

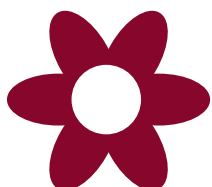
SÕLTUMATU AJAKIRI, MIS VÕITLEB ERIVAJADUSTEGA INIMESTE ÕIGUSTE EEST
KÕIK EESTI PUUETEGA INIMESED, NENDE LÄHEDASED JA
NENDEGA TEGELEVAD SPETSIALISTID – ÜHINEGE!

NR 16



KAADER SAATEST "PUUTEPUNKT"


TEEN SEDA,
MIDA OLEKSIN
TAHTNUD
ISE KOGEDA



PÕLETAVAID TEEMASID JÄRGMISES NUMBRIS:

MIDA SIIS IKKAGI OOTAVAD PERED HOOLDEKODU TEENUSELT?
MIKS KULUB RIIGIL LAPSELE KORDI ROHKEM RAHA KUI KASUPEREL?
KES PEAKS AITAMA NOORI, KES EI KÄI KOOLIS EGA TULE KOJU?

TÄHTSAD ON INIMESED

 Sageli tundub meile, et kui reformime midagi, kirjutame uue arengukava, tõstame inimesed üle teise asutusse, rahakoti teisele riulile või muudame ära mõne nimetuse, tulebki õnn meie õuele ja asjad hakkavad lõpuks kui nõiaväl sujuma.

Meie haridussüsteemis tegeletakse praegu põhikooli ja gümnaasiumi lahutamise – ministeerium on kinnitanud, et just see ongi hetkel kõige pakilisem väljakutse hariduse ees. Sotsiaalsfääris valmistatakse aga ette töövõimetusreformi, mille käigus osa seniseid sotsiaalkindlustusameti teenuseid plaanitakse suunata töötukassasse. Juba eelmisest kevadest on koos käinud komisjonid, tutvutakse lääne kogemusega, et siis otsustada, kas Eesti töövõimetusreformi sissepuhumiseks valitakse Hollandi, Rootsi või Suurbritannia mudel.

Olen tutvunud mitme riigi „mudeliga“ ja võin kinnitada: tähtis pole tegelikult see, mis nime kandvas asutuses või missuguse korralduse järgi töö käib, vaid tähtsad on hoopis need inimesed, kes töötavad teiste inimeste abistajatena – nende töemotivatsioon, nende suhtumine oma töösse ja pühendumus teiste inimeste abistamisele.

Nii Hollandis, Rootsis kui ka Suurbritannias tegeleb juhtumikorraldaja inimese kui tervikuna, aga meil paraku vaid oma pusletüki piirini. Sealt edasi tegelegu sama inimesega juba järgmine juhtumikorraldaja, tugiisik või nõustaja, ja igaüks pühib oma käed lõppvastutusest puhtaks.

Täpselt sama on ka koolis. Tahame, et õpetajad õpetaks, arstid raviks ja sotsiaaltöötajad abistaks. Kuid abistajad peavad varem või hiljem mõistma, et inimene ja tema elu on tervik. Niimoodi käsikäes tuleb ka inimestega töötada.

Tiina Kangro
PEATOIMETAJA

AASTA ARVAMUSLIIDRIKS SAI „PUUTEPUNKTI“ AJAKIRJANIK

AJALEHT POSTIMEES VALIS 6. MÄRTSIL AASTA ARVAMUSLIIDRIKS LIGI 20 AASTAT TUNDLIKEL SOTSIAALTEEMADEL KIRJUTANUD LINNALEHE PEATOIMETAJA JA „PUUTEPUNKTI“ TELESAADE NING AJAKIRJA PUUTEPUNKTID TOOTJA TIINA KANGRO.

See väarikas tiitel koos sinna juurde käiva Eesti ajakirjanduse rajaja Johann Voldemar Jannseni kujuga läheb traditsiooniliselt inimesele, kelle roll Eesti ajakirjanduses ja ühiskonnas on Jannseni saavutuste kõrgusel.

„Tegemist on ajakirjanikuga, kelle lugudes on argumentide teravus karastatud valusate faktidega. Ta on tõestanud sõna jõudu kõige ehedamal kujul, pannes iga ühiskonnaliikme ja selle läbi ühiskonna tervikuna end teise nurga alt hindama. Ta on meile veenvalt näidanud, et keti tugevus sõltub nõrgimast lülist,“ põhjendas Postimehe vastutav peatoimetaja Anvar Samost ajalehe valikut.

Ta rõhutas tiitli üleandmisel Kangro oskust tasakaalustada kriitikat lahenduste väljapakumiseks.



„Võib kindlalt väita, et tänavuse aasta arvamusliidri kirjutised on juba suurel määral mõjutanud sotsiaalvaldkonnas tehtud otsuseid, aga ennekõike otsustajate mõtteviisi,“ lisas ta.

Varem on sama tiitliga tunnustatud Rein Veidemani, Marju Lauristini, Mihkel Muti, Enn

Soosaare, Erkki Bahovski, David Vseiovi, Andres Arraku ja Edward Lucase tööd.

Ka meie toimetusel on hea meel, sest nii suur tunnustus lisab „Puutepunkti“ tegemisele kaalu ja muudab puuetega inimeste hääl ühiskonnas kandvamaks. Kindlasti aitab see kaasa järgmiste suurte sammude astumisel, et erivajadustega inimeste olukord paraneks ja kogu ühiskonna sidusus suureneks. **Puutepunktide toimetus**

Ajakirja tellimine ja aadressi muudatused

www.vedur.ee

NB! Ärge unustage teatada meiliaadressile info@vedur.ee, kui vahetate elukohta või ei soovi enam ajakirja saada.



VÄLJAANDJA
MTÜ PUUTEPUNKTID
FAEHLMANNI 12,
10125 TALLINN
TEL 628 4405
E-POST INFO@VEDUR.EE
WWW.VEDUR.EE

© OÜ HARIDUSMEEDIA 2013
PEATOIMETAJA TIINA KANGRO
TOIMETAJAD ANNE LILL,
KAIDOR KAHAR
KEELETÖIMETAJA KAJA TÜRK
TRÜKIARV 10 000
TELLIMINE WWW.VEDUR.EE

TEEME ENDALE SELGEKS, MIS ON KAASAV HARIDUS


EESTI HARIDUSSÜSTEEM ON SÕNADES VÕTNUD JÕULISE SUUNA KAASAVA HARIDUSE POOLE, KUID MÕISTEID UURIDES SAAB SELGEKS, ET TEGELIKULT RÄÄGIB HARIDUS- JA TEADUSMINISTEERIUM PUUETEGA LASTE TAVAKOOLI KAASAMISE SILDIL HOOPIS NENDE INTEGREERIMISEST EHK SOBITAMISEST NN PEAVOOLU KOOLIHARIDUSEGA.


Sobitamise korral antakse erivajadustega lapsele võimalus osaleda tavaklassis ning tema ees seisab siis väljakutse seal toime tulla ja muutuda (tugiteenuste ja kohanemise toel) nii sarnaseks tavaliste lastega kui vähegi võimalik. Peavoolu kool ja terved lapsed aitavad kaasa sellega, et on tolerantsed, ei halvusta ja suhtuvad teatavalt. Kui laps on liiga raske, nagu meie süsteemis nn HEV2 lapsed, siis jääb ta ikkagi õppima eraldatud tingimustesse ja tuleb tõdeda, et tema tavakooli ei sobi.


Eestis plaanitavas süsteemis on eriti suureks ohuks see, et kergemaid (nn HEV1 lapsi) püütakse tavakooli integreerida võimalikult väikeste tugiteenuste ja lisakulutustega. See tähendab, et lootus on eelkõige sellel, et süsteem reguleerub ise ja võimalikult paljud lapsed muutuvadki tavakooli tulnuna tervete lastega enam-vähem võrdväärseks. Kuna riske pole hinnatud, ei osata ka karta, kuidas selline õige ettevalmistuseta liitmine mõjutab erivajadustega ja tervete laste õpitulemusi.

EI SÄÄSTA RAHA

Ent maailmas on ju täpselt kirjeldatud, mille poolest peab koolikeskkond muutuma, kui tahta tõesti liikuda kaasava hariduse suunas. Nendeks momentideks on - piisavad tugiteenused erivajadustega lastele, - väga meisterlikud individuaalsed õppekavad, - ruumid ja töötajad individuaalse töö tegemiseks (nn resource room'id),

 **Kaasamine** (ingl k *inclusive education*) – koolisüsteem, mis on teinud läbi põhimõttelise ja täieliku muutuse, mis puudutab ka tervete laste õpetamist. Kõik lapsed osalevad koolis koos, täiendades üksteist, ning selles on kohandatud nii ruumid, õppekavad kui ka pedagoogide kvalifikatsioon.

 **Integreerimine** (ingl k *integration, mainstreaming*) – koolikeskkond, mis on osaliselt kohandatud õpilaste erivajadustele vastavaks, et puuetega lapsed saaksid osaleda tundides koos tervetega sellisel määral, nagu võimaldavad nende oskused, võimed ja tervise seisund.

 **Eraldamine, väljaarvamine** (ingl k *segregation, excluding*) – siia kuuluvad puuetega laste erikoolid, eriklassid ja koduõpe (kui see kestab pikemat aega) ning üldse haridussüsteemist väljaarvamine.

- tavaõpetajate ja erispetsialistide ümberõpe,
- väga hästi planeeritud koostöö õpetajate ja erispetsialistide vahel,
- piisavalt aega meeskonnatööks ja planeerimiseks,
- väiksemad klassid kõikidele, uut moodi koostöö õpilaste vahel,
- täiesti teistsugused õpetamis- ja õppimismetoodikad ka tavalistele õpilastele,
- uut moodi koostöö perede, õpetajate ja koolijuhtide vahel koos vanemakoolitusega,
- piisav rahastus, et koolid saaksid kõike seda arendada...

Kuigi kunagi arvati, et puuetega laste viimine tavaklassi aitab igal juhul õpitulemusi toetada ja selle tulemusena langevad automaatselt hariduse kulud, on see osutunud valearvestuseks. Vastupidi: puuetega laste kaasamine tavakooli muudab koolielu igal juhul kallimaks, seades täiesti uued nõuded ka tavaliste laste õppekeskkonnale, õpetajakoolitusele ja õppekavade arendusele. **Tiina Kangro**



ALLIKAS: MANCHESTERI ÜLIKOOL

PARIM HEV-HARIDUSE MUDEL: HAKKAME ÕIGE SEADUSI JA KOKKULEPPEID TÄITMA!

1. MÄRTSIL TARTUS PEETUD ERIVAJADUSTEGA LASTE HARIDUSKORRALDUSE KONVERENTSIL OLI EESMÄRGIKS KOOSTADA HEV-HARIDUSE RAHASTAMISE MUDEL. KUI MUDEL PAPERILE SAADUD, TULI AGA OOTAMATULT ILMSIKS: KÕIK ASJAD ON EESTIS OLEMAS JA LAUSA MUSTVALGEL KIRJAS, AGA HÄDA ON SELLES, ET MISKI EI TÖÖTA SÜSTEEMSELT JA PUUDUB KOOSTÖÖ.

Kui kõik osapooled hakkaksid tööle nii, nagu juba olemasolevates dokumentides seisab, ning kui kogu aeg ei püütaks paberil kirjeldatult poolsalaja või n-ö kavaluse korras rahasid tagant ära tõmmata, olekski meil Eestis olemas päris hea haridus-, tervishoiu- ja sotsiaalsüsteem.

„Oleks vaid vaja hästi sujuvat koostööd süsteemide vahel, mis toimiks tõesti laste vajadustest lähtudes, et süsteemide ressursid – teenused, rahad ja info saaksid kokku seal, kus on laps ja tema pere, kellel on kogu seda abi ja tuge tarvis,” võttis konverentsi järel teema kokku Tartu Herbert Masingu kooli direktor Tiina Kallavus.

„Eks kõike saab alati veel paremaks teha, arengukavasid viimistleda ja seadusesätteid kohendada, aga alustada võiks just sellest, et hakata ometi tegelikkuses rakendama seda, mis neis dokumentides on juba väga õigesti kirjas,” lisas ta.

PUSLETÜKID KOKKU

Praegu on nii, et koolides napib ressursse, rakendamaks tugispetsialiste, kohandamiseks ruume või toetamiseks erivajadustega lapsi vajadusel tugiteenustega. Viimaseid jagab omavalitsus, aga vaid näpuotsast ja koolideni need enamasti ei ulatu. Logopeedi või eripedagoogi peab aga laps külastama hoopis rehabilitatsioonikeskuses, füsioterapeuti perearsti suunamiskirja alusel polikliini-

kus. Kui lapsel on mingi terviseprobleem, siis info sellest sageli kooli ei jõuagi, sest punniks ees on andmekaitse. Nii on teenused pisikesete portsjonite kaupa ilma mööda laiali pillutatud, lapsevanem peab olema nagu Sherlock Holmes, kes õiged asjad ise üles kaevab ja siis koos lapsega ühest kohast teise ringi tuiskab, raisates nii aega ja kahjuks ka raha. Kuna teenuste vahel sünergiat ei teki, jääb ka kasutegur sageli väikeseks – osa niigi nappidest ressurssidest läheb lihtsalt tulemust andmata kaduma.

Oleks vaja ühendada jõud ja asuda ametkondlikest barjääridest hoolimata koostöösse abistatava lapse ja tema perekonna aitamise nimel. Ja riik ei peaks tegema mitte „rehepappi”, vaid arvestama, et õigel ajal antud õige tugi võib tulevikus anda suure kokkuhoiu. Kui laseme laste probleemidel, olgu lühinägelikkusest või rumalusest, oma silme all hapuks minna, just nagu see praegu tihtipeale juhtub, kahandab see kolinal Eesti riigi võimekust järgmistel aastakümnetel.

Ja seda me ju ometi ei taha! Seega pole midagi lihtsam, kui et hakkame kohe täna tööle teistmoodi. Loeme seadustest ja määrustest, mis on erivajadustega laste jaoks ette nähtud, koondame ametkondade eelarveridadel olevad ressursid ja paneme need parima koostöö korras tööle just nii, nagu on abi vajava lapse ja tema pere jaoks kõige tulemuslikum. Uskuge, see pole tegelikult üldse raske!

Tiina Kangro



“OLEKS VAID VAJA HÄSTI SUJUVAT KOOSTÖÖD SÜSTEEMIDE VAHEL, MIS TOIMUKS TÕESTI LASTE VAJADUSTEST LÄHTUDES.

KOOSTÖÖ, PAINDLIKKUS JA USALDUS ON TÄHTSAIMAD MÄRKSONAD



Vallo Reimaa

EESTIS LEIAB PALJU ERI AMETKONDADE VASTUTUSALADES LOODUD TUGISÜSTEEME, KUID IGAPÄEVASES KOOLIKESKONNAS NENDE TOIME EI AVALDU VÕI AVALDUB PUUDULIKULT NING SEDA TULEBKI NÜÜD MUUTA, SELGITAS KONFERENTSIL HARIDUSMUDELI VISANDAMIST JUHTINUD TARTU TAMME GÜMNAASIUMI DIREKTOR VALLO REIMAA.

Reimaa sõnul saabki lähituleviku haridussüsteemi arendamise võtmekohaks just niisuguse õpilasekeskse tervikumudeli loomine, kus on kirjas juhised, mis on haridussüsteemi, sotsiaalhoolekande ja meditsiinisüsteemi ülesanded ning kuidas täpselt näeb välja nende koostöö: milliseid tugiteenuseid pakutakse otse õpilasele, milliseid perele, aga ka õpetajale.

- Seadustada tuleb ka teenuste standardid, millega fikseeritakse tugiteenuste, ruumilise õpikeskkonna ja muu vajaliku miinimumkriteeriumid. Vaid see lubab koostada täpsed rahastamismudelid, neisse aga tuleb sisse arvestada ka paindlikkust arvesse võtvad komponendid, et iga juhtumi korral saaks lähtuda konkreetsetest vajadustest.

- Lisaks peavad õigusaktides olema kirjeldatud mehhanismid, mille järgi toimub lapse siirdumine ühest hariduse etapist teise, haridusvõrgustiku ühest alaosüsteemist teise, tugivõrgustiku ühest alaosüsteemist teise ning lõpuks ka haridussüsteemist tööellu.

- Veelgi enam, lõpuks tuleb tagada teatavate tugiteenuste jätkumine ka täiskasvanueas, sealhulgas vajadusel toetatud töökohta teenus. Vastasel juhul muutub kogu varasem töö mõttetuks.

- Selle kõige eelduseks on aga omakorda see, et teenuste vajadus oleks planeeritud lapse ealist arengut arvestades, mis tegelikult võimaldab õigeaegse ennetuse kaudu reaalselt teenuste vajadust palju täpsemalt suunata, et „vaheltkadu” ära hoida.

- On oluline, et tugiteenused lähtuksid lapsest ja koonduksid lapse ümber, ühendades amet-

kondade tegevuse ühtseks, kooskõlastatud ja toimivaks tervikuks. Selleks on vaja ühtset informiooni, ühtse metoodika alusel töötavat seiresüsteemi ja ühtse loogika alusel üles ehitatud seadusandlust.

- Kõik see teeb võimalikuks lapse arengut toetava haridusmudeli keskse elemendi – varase märkamise süsteemi toimimise. Sellele peab ilmingimata lisanduma õpikeskkonna kujundamise meetodite arendamise süsteem ja lapse kirjeldamise pedagoogiliselt tundlike vahendite süsteem. Näiteks varase ennetussüsteemi keskmeks võiks olla sarnaselt Põhjamaadega perearst, kes peab koostöös sotsiaalsüsteemiga hindama ka vanemate pädevust ja tegutsemisvalmidust ning kui tarvis, siis kaasa rääkima neile tugiteenuste pakkumisel.

- Lapse kasvades lisanduvad lasteaiad ja kool kui kompetentsikeskused, kus on muu seas olemas võimekus diagnoosida hariduslikke ja sotsiaalseid erivajadusi. Tuleb aga mõista, et sellega kaasneb õppeasutuse ja õpetaja senisest palju suurem vastutus individualiseeritud õppe juurutamisel.

NB! Selle haridusmudeli eduka toimimise eelduseks on rakendatavate finantsmeetmete paindlikkus. Paindlikud finantsmeetmed aga saavad tugineda vaid usaldusele. Ometi annab just paindlikkus sellele mudelile kokkuvõttes kõige suurema tulemuslikkuse ning meie riigi niigi nappide ressursside maksimaalselt mõtestatud kasutamise.

Kogemusest aga teame, et just siia sumbuvad sageli paljud hästi mõeldud ja edukalt alanud reformid. Kuidas ametnikkond selle vältimiseks ette valmistada, on juba omaette teema.

ŠOKK KONSIILIUMI- LAUA TAGA EHK KUIDAS ELLAST SAI TEISTE ABISTAJA

KUIGI 72-AASTASELT VÕIKS INIMENE JUBA RAHULIKKU PENSIONIOLVE NAUTIDA, ELAB KUUSALU NAINE ELLA PÕHJALA ENDISTVIISI TÕTLIKKU ELU. KES TEMAGA NÄITEKS TELEFONITSI PIKEMALT JUTTU AJADA SOOVIB, VÕIKS HELISTAMISE SÄTTIDA ÕHTUL POOLE KÜMNE KANTI. SIIS ON TA LÕPUKS KODUS TAGASI JA TOIMETUSED ÜHELE POOLE SAANUD. KUI JUST POLE TEGEMIST ERIOLUKORRAGA, MIS KIIRET SEKKUMIST NÕUAB. SEST SELLISEL JUHUL ON ELLA IGAL AJAL JA IGAL JUHUL OLEMAS.

Ella Põhjala on nimelt oma kodu-leviku haigete ja hättasattunute aitaja ning toetaja. Ta teeb seda heast tahtest, oma vabast ajast ja tasu ootamata. „Eks me siin väikeses kohas peamegi üksteist aitama ja hädasolijatele toeks olema, see on loomulik ja ega muud moodi ei saagi,” leiab naine. Siis vaikib hetke, vaatab teraselt ning lisab: „Aga seda muidugi küll loomulikuks pidada ei saa, et meditsiinisüsteem jätab kõige hullemas seisus inimese, olgu ta siis päris viimases lõpus vähihaige või insuldi järel üle keha halvatud inimene, iseenda hoolde. Pahupidi on meil see asi! Kuni inimene veel kõnnib ja abi nõudma jaksab min-

na, teda veel ravitakse, aga kui ta on juba nii raskest seisust, et sellega enam hakkama ei saa või on tema tervenemise lootus olematu, kukub kohe ka kogu professionaalne abi tagant ära.” Ja Ella teab, mida räägib. Kui keerulises olukorras võivad sellisel juhul inimene ja tema pereliikmed olla, on Ella ise kogunud, kui põetas abikaasat, kes nüüd juba pisut üle nelja aasta tagasi vähki suri. Matil oli kopsuvähk, mees oli 66-aastane, kui haigus avastati. Tõve algus oli kopsuvähile väga iseloomulik, lihtsalt tekkis ülisuur väsimus, isegi paarisaja meetri kaugusele poodi minek tundus ületamatu pingutusena. Diagnostika selgumisele järgnes vähiravi

Hiiu onkoloogiakeskuses. Operatsioonid, keemia, kiiritus, nagu ikka taolistel puhkudel. Vähile tihti peale omaselt haige seisund kord paranes, kord halvenes. Lootus vaheldus pessimismiga ja nii kordi vaheldumisi.

TEIEGA ON NÜÜD LÕPP

„Kopsuvähk vaevab inimest armu- tult, Matil oli alailma raske hingata, hapnikupuudus röövis kogu elu- jõu,” meenutab Ella aegu, kus abikaasa elu kulges vaheldumisi kodus ja vähihaiglas. „Ka raviprotseduurid olid sageli väga piinarikkad. Mäletan kopsude puhastamist, tavaliselt kestis see kolmveerand tundi, mina istusin ja ootasin seni ukse taga, on valust ja kannatusest oimetu, kui oli sealt lõpuks pääsenud ja saime kodu poole teele asuda.”

Ella on väga tänulik abikaasat ravinud arstidele, kes üritasid teha mehe heaks kõik mõeldava. Aga ühel päeval, pärast paar aastat kestnud vähiravi see kõik äkitselt lõppes. Ja seejuures täiesti šokeerival moel.

„Tulgu me nädala pärast tagasi,

KAADER SAATEST "PUUTEPUNKT"



Ella on omal nahal kogunud, kui lootusetult hädas võib olla abi vajav inimene, kelle jaoks kõik ametlikud abikanalid on lukku läinud. Just see julgustabki teda inimeste ustele koputama ja abi pakkuma.

KABINETTIDES PIDASIN VASTU JA OLIN SÕJAKAS, AGA TEEL KOJU MA MITTE ÜKSNES EI POETANUD PISARAIK, VAID LIHTSALT ULGUSIN JA RÖÖKISIN TÄIEST KÕRIST NAGU LAPS – JÕUETUSEST, ALANDUSEST JA VALUST.

öeldi pärast järjekordset raviprotseduuri, ja võtku siis sussid-hambaharjad ka kaasa, sest oleks hea jälle sekka üks haiglakuur teha. Läksimegi kohale, aga siis ütles mehe raviarst, et oodaku me veidi, sest päris omapäi ta siiski haiglasse sisse võtmise otsust hetkel teha ei saa. Et

kohe tuleb konsiilium, käime sealt läbi, siis saame asjad korda,” meenutab Ella.

Oodata tuli üsna tükk aega. Mehe seisund oli kehv, ta suutis vaid pikali olla, öde andis veel Ellale kiirkorras retsepti, et naine saaks apteegist tablette tuua, muidu, mine tea, polegi temast äkki konsiiliumi ette minenud... „Lõpuks kutsuti meid kabinet- ti. Mati istus laua otsa, laua ümber oli kaheksa tohtrit, mina seisin Mati tooli taga püsti,” meenutab Ella, kel sellest konsiiliumist on iga sekund ja sentimeeter elu lõpuni meelde raiunud. „Kõik olid vait. Järsku tõusis üks meile tundmatu arst laua tagant püsti ja teatas: „Teiega on nüüd kõik! Teie lähete koju ja perearst kirjutab teile valuvaigisteid. Kaks kuud maksimaalselt, ega siin ravida enam midagi mõtet ei ole!”

„Abikaasa sai sellest teatest šoki. Lihtsalt minestas ja vajus, kõsti, sinnasamasse kokku! Suurt kasvu mees, ma ei saanud teda sealt laua

alt isegi kätte, rebisin ja sikutasin, kõik arstid aga põrmitsevad mornilt konsiiliumilauda ja tuhnivad oma paberites, keegi ei julge mulle isegi otsa vaadata, appi tulemisest rääkimata...” kirjeldab Ella kõige kohutavamaks jäänud episoodi vähihaige abikaasa põetamisel.

KAKS KUUD TÜHJUST

„Poeg ootas autos, sain siis lõpuks tema appi kutsuda, kuidagiviisi lohistasime selle lõtsu, täiesti elutuks vajunud keha autosse. Terve tee Kuusallu Mati ainult oksendas vahetpidamata,” jätkab Ella. „Kodus tõstsime ta voodisse, külje peale, ja sinna ta nii jäigi. Isegi ei liigutanud enam, söömisest või joomisest rääkimata. Ära topi, ütles, ma pean nüüd ära surema, olen surmale määratud!”

Nii siis elu jätkuski. Tervelt kaks kuud oma niigi paratamatult napiks jäänud elust lamas murtud mees ühel küljel, näoga seina poole, voo-

dis. Tegelikult kestis Mati elu pärast seda konsiiliumilaua alla varisemise päeva veel tervelt kaks aastat. Kaks kuud kahest aastast on üsnagi pikk aeg. See läks Matil saadud šoki tõttu kahjuks täiesti kaotsi. „Tal oli külg lõpuks täiesti punane, lamatised hakkasid juba tekki- ma. Õnneks suutsime suure pealekäimise ja kavalusega meelitada ta tasapisi siiski elule tagasi. Algul voodist välja, siis tiirukese ümber maja. Kui ta juba uuesti liikuma hakkas, tuli ka söögiisu. Isegi hundiisu, võiks öelda – kaua sa ikka nälgid. Tegingi sügavkülma varu portsjoneid tema kõikmõeldavate isude jaoks. Oli hea võtta, tabagu see ootamatu söögiisu siis ööl või päeval. Ja mõne kuu pärast naeris Mati ise ka juba selle konsiiliumisaaga üle: no tohtrid kipuvad meil vahel ikka nalja ka viskama! Mees oli ju ise, muide, ka erialalt meedik, velsker,” räägib Ella.

PÄÄSTKE END ISE

Muidugi ei kulgenud Mati viimased aastad, s.t aeg pärast konsiiliumi surmaotsust, probleemideta. Vähk võttis üha enam võimust ja valud süvenesid. Perearsti juurde mehele kangemate valuvaigistite retsepti saama tõtanud Ella sai aga vastuseks, et võtku naine kätte ja sõitku Hiiule, las vähiarstid ise kirjutavad surijale morfiini või mida tahavad. „Olin niigi haiguse pärast endast väljas, ütlesin, ma võtan praegu kohe telefoni ja helistan Hiiule, sealt öeldakse teile, kes selle retsepti kirjutama peab,” kirjeldab Ella oma igapäevaseid võitlusi abikaasale arstiabi saamise nimel. „Perearst vaid kähvas, et ah ta peab nüüd minu pärast veel eraldi blanketti täitma hakkama! Apteegis aga selgus, et retsept oli ikkagi valesi kirjutatud. Jälle pahandus majas, mingu ma perearsti juurde tagasi ja las-ku retsept ära parandada. Põrutasin vihaga, et hästi, lähen ja käin siis uuesti perearsti juures ära, aga tulgu apteeker selleks ajaks mulle koju haige juurde valvesse.”

Päris anekdootlikuks muutuvad lood siis, kui Ella hakkab kirjeldama juhtumeid, kus mees spetsiifili-



KAADER SAATEST "PUUTEPUNKT"

MeditSiini poolt lootusetuks kuulutatud Pilet sattus Ella abistama peaaegu juhuliku, minnes appi hoopis teda põetava le pensionärist emale Milvile.

“HELISTASIN OMA TUTTAVALE LOKSA HAIGLAS. TA ON SEAL KOKK. TEMA OMAKORDA TUNDIS HÄSTI SAMA HAIGLA KIIRABI AUTOJUHTI, LUBAS TOLLEGA RÄÄKIDA. NII ME LÕPUKS ASJAD LIKUMA SAIMEGI JA ABIKAASA SAI HAPNIKU.

semat abi vajas. Näiteks hapnikku. Loomulikult on iga inimene kuulnud hapnikumaskidest ja balloonidest, aga kust neid saada? Mida üldse peaks tegema raskes seisundis pereliiget hooldav inimene, kellele arst ühel päeval ütleb, et nii, nüüd vajab haige hapnikku! Pere-

arst saadab hädalise pikema jututa ukse taha: tema ei tea sellest midagi! „Lasin kõik oma tuttavad mõtteist läbi ja tuligi meelde – üks mu tuttav töötab Loksa haiglas. Ta on seal kokk. Helistasin talle, tema omakorda tundis hästi sama haigla kiirabi autojuhti, lubas tollega rääkida. Nii me lõpuks asjad liikuma saimegi.”

HEA SÕNA VÄGI

Ella imestab tagantjärele isegi, kust ta küll nendeks igapäevasteks võitlusteks üldse jõudu ja väge sai. Naine meenutab, et arstikabinetis või apteegis jätkus tal kuraasi kül- laga, aga teel koju soomusrüü lagunes. „See oli iga kord täpselt samamoodi, et teel koju ma mitte üksnes ei poetanud pisaraid, vaid lihtsalt ulgusin ja röökisin täiest kõrist nagu laps – jõuetusest, alandusest ja valust. Pidin selle kõik ju enne kodu- uksest sisse astumist endast välja saama, sest kodus tuli mul olla toeks surmahaigusega heitlevale mehele,” räägib Ella.

Muidugi on Ellal hea meel, et abikaasa sai kurnavast haigusest hoolimata isegi oma 70 aasta juubeli ära

pidada. Algul arvas mees küll, et näeb hädine välja ja pole end sellisena vaja kellelegi näidata. Aga kui külalised siiski tulid ja pakid-lilled õue trepi peale jätsid, oli Mati esimene, kes hõikas: „Ella, mine kutsu nad kohe tagasi ja hakkame pidu pidama!”

Kui paratamatult ühel päeval mineku aeg kätte jõudis, siis ta lihtsalt jõudis. Mees ärkas varahommikul kell viis, sai oma tavapärase morfiinisüsti ja palus süüa. Siis rääkis Ellaga, pidas omamoodi lahkuspalve. Seejärel soovis veel morfiini, palus rohu ruttu-ruttu käsivarde suruda. Ju tundis, et aega enam järele jäänud polegi.

Ella sõnul olidki abikaasa põetamisel saadud kogemused need, mis temast pärast mehe surma vabatahtliku abistaja vormisid.

Ühest küljest oli ta ju õppinud nende nelja aastaga väga palju selle kohta, mis puudutab raske haige hooldamist ja hingeabi, ja tal tõesti on teadmisi, mida jagada. Teisest küljest – ta teab nüüd omast käest, mis maksab kas või kõige lihtsam toetav sõna ja mõistmine, kui ollakse tõelises hädas.

“PAHUPIDI ON MEIL SEE ASI. KUI INIMENE ON JUBA NII RASKES SEISUS, ET ENAM HAKKAMA EI SAA VÕI ON TEMA TERVENEMISE LOOTUS OLEMATU, SIIS KUKUB KOHE KA KOGU PROFESSIONAALNE ABI TAGANT ÄRA.

„Ma tean, kui raske on arstiabi saada ravimatuks hinnatud inimesele. Ma tean, kui alandav on seda abi oma kõige lähedasemale inimesele sõna otseses mõttes kerjata. Kui omale peaks küsima, lööks iga kell käega! Kuigi, meie siin Kuusalus mäletame tegelikult veel ka teistsuguseid aegu, kui meie perearst oli dr Tiiu Hallmägi. Võisime kas või keset ööd tema uksele koputada ja alati saime abi. Aga nüüd tuleb perearst kaugelt, meie arst käib Kuusalu Rakverest, tal pole aegagi meie hädadesse süveneda. Ja kui midagi küsima minna, siis ainus, milles võib kindel olla, on see, et ega vastust oma küsimusele ei saa,” vangutab Ella pead.

NÜÜD TEISTELE ABIKS

Loodus aga tühja kohta ei salli ja nüüd ongi Kuusalus nii välja kukunud, et juba pensionile jäänud dr Hallmäe asemel on just Ella see inimene, kelle uksele võib hädaline kas või keset ööd koputada. Ja sagedasti läheb Ella ja koputab hoopis ise hädasolija uksele ning küsib: „Äkki saan aidata?”

Muidugi pole Ellal arstidiplomit ja ega ta kedagi otseselt ravima ei kipugi. Aga ta tunneb ravimtaimi ja teab, kuidas vanarahvas ühel või teisel puhul põdeja vaevusi leevendas. Ella on palju lugenud loodus- ravi kohta, ta on nüüd õppinud ka massaaži. Mõnikord vajab haige aga hoopis abi kodutoimetuste tegemisel, sest ise enam ei jaksa. Teinekord on tähtis olla inimese kõrval, teda kuulata, hirmud laiali tuulutada. Või pakkuda tuge raskelt haige inimese pereliikmele.

Ella räägib, et see on päris kummaline, kuidas meie inimesed surijat kardavad. Oli üks juhtum – nüüd on see naine juba mitu aastat mul-

la all –, kus rinnavähki surija palus Ellal oma endistele töökaaslastele sõna saata, et tulgu nood teda vaatama. Puud soola ju üheskoos ära söödud, tore oleks kunagi omaseks saanud näod veel kord möllu kin- nitada. Ella kutsus, aga ükski nais- test ei söandanud kohale tulla. „Kes pelgas, et ei tea, mida inimesega rääkida, kes kartis, et pilt on enda jaoks liiga masendav vaadata. Aga mitte keegi ei mõelnud selle peale, et see oligi kõige viimane võimalus seda inimest veel näha. Paari nädala pärast teda enam ei olnudki.”

Hädasolijaile abi pakkudes on Ella paratamatult kogunud ka seda, et iga inimene alati abi vastu võtta ei taha. Sellega tuleb arvestada ja inimese soovist lugu pidada. „Hästi kurb lugu oli jälle ühe rinnavähi hilises staadiumis naisega. Nahk tema rinnal oli üleni lõhedes, nagu paber. Taimekompressidega saime naha juba üsna pehmeks, vähemasti ei pragunenud see enam öösi- ti magamise ajal. Aga tema tohter oli kuidagi nipsakalt öelnud, et ah, pole siin mingeid kompresses enam vaja, ja inimene keeldus seepeale ka minu abist. Viimased kuud ärkas see naine hommikuti jälle vereloi- gus,” kahetseb Ella.

„Üks inimene, keda kõigest südamest sooviksin kas või vähekenegi abistada, on seesama meie kunagi- ne armas perearst dr Hallmägi. Kui ta ainult lubaks mul tulla! Ta on ka juba üsna eakas, ma tean, et ta jalad on väga haiged. Kujutan ette, et juba tavaline põrandapesu või tolmu pühkimine ei ole talle enam kui- gi kerge. Aga ma muidugi aiman, kui raske võib olla inimesel, kelle elu sisu on olnud teisi aidata, ühtäkki endal vastu võtta abi kõrvalolijatelt,” tunnustab Ella. **Anne Lill**

TRAUMA- JÄRGNE KASV: MIS SEE ON?

KA EESTIS PEAKSID RASKEID SÜNDMUSI LÄBI ELANUD INIMESTEGA TEGELEVAD SPETSIALISTID HOIDMA END KURSIS TEADUSUURINGUTEGA, MILLE ABIL ON JUBA PAAR-
KÜMMEND AASTAT PÜÜTUD ANALÜÜSIDA JA LAHTI MÖTESTADA SELLIST NÄHTUST NAGU
TRAUMAJÄRGNE KASV. PUUTEPUNKTIDELE KIRJUTAS OMA MÖTETEST KAITSEVÄE TUGI-
KESKUSE JUHATAJA ANDRES SIPLANE.

Õnnetused ei käi teatavasti mööda kive ja kände. Ikka mööda inimesi, paraku. Eks sellistel puhkudel tunnevad sõbrad ja sugulased kaasa ning püüavad lohutada. Lohutamiseks on tarvis sõnu leida ja nendes sõnades peaks sees olema oma loogika.

Üks variant on õnnetuses midagi väärtuslikku leida. Pakkuda nii-öelda vahetuskaupa. Mingi piirini see loogika ka töötab, aga jõuab absurdi näiteks olukorras, kus kellegi enneaegset surma või rasket tervisekahjustust püütakse põhjendada tuntud ütlushiga, et „ju see oli ikkagi millekski ka hea ja vajalik”. Laialt teatakse ka vanasõna, et mis ei tapa, see teeb tugevaks. Kuid seegi hõljub tihti terve mõistuse piiril, juhul kui püüda trauma läbi elanud inimest lohutama hakata.

Kui aga absurdi piirilt tagasi tulla, siis tegelikult on viimasel paarikümnel aastal kirjutatud üsna palju trau-

majärgse kasvu kontseptsioonist. See tähendab positiivseid muutusi, mis vallanduvad inimeses, kes on üle elanud väga stressirohke väljakutse – füüsilise või psühholoogilise trauma, olgu siis iseenda või mõne lähedasega.

ISIKSUSE JÕULINE ARENG

Mõnes mõttes on traumajärgne kasv väga loogiline, sest inimene peab ju toimunud sündmuse tagajärgedega kohanema, sündmust enda jaoks mõtestama ja eluga edasi minema. Teadlased on täheldanud kohanemise ja mõtestamise juures seaduspärasid. Eelkõige rõhutatakse suuremat elu väärtustamist, lähedasemaid peresuhteid ja isiksuse tugevnemist.

Mõni autor on märkinud, et traumajärgne kasv toimub ka ühiskondlikul tasandil, kui paljude inimestega on samal ajal toimunud mõni šokeeriv sündmus, näiteks maavärin,

sõda või üleujutus, ning kus seejärel luuakse heategevusorganisatsioon õnnetuste ohvritega tegelemiseks või edasiste probleemide ärastamiseks. Mina olen arvamisel, et seda peaks nimetama siiski kodanikualgatuseks, kus inimestel on lihtsalt erinevad motiivid heategevusele pühendumiseks, mille hulgas võib käivitavaks jõuks olla ka isiklikus elus läbi elatud trauma. Samal kombel tekib ju kodanikualgatuse abiga muid heategevuslikke organisatsioone, mis ei ole seotud ühegi traumaga, aga muudavad ühiskonda sidusamaks ja hoolivamaks.

ABISTAB TAASTUMISE JUURES

Traumajärgne kasv ei teki kaugeltki kõikidel juhtudel. On osutatud sellele, et traumajärgset kasvu kogevad enam just avatud ja optimistliku olemusega inimesed ning et see leiab enamikul juhtudel aset kahe aasta jooksul pärast traumat.



Andres Siplane

Teadustöös arutatakse ka selle üle, kas traumajärgne kasv on vahend või eesmärk. Kuna tervisliku seisundi (sealhulgas füüsilise seisundi) taastumine sõltub paljuski inimese psühholoogilisest seisundist, siis on pakutud, et traumajärgne kasv ehk siis teatava positiivse ümberhäälestuse teke on tegelikult organismi toimetulekuinstrument füüsilise tervise taastumise soodustamiseks. Kui inimene tunneb, et ta on traagiliste sündmuste käigus, ja võib-olla isegi nende kiuste, tugevamaks saanud, siis on ka taastumine ja tulevikule uut moodi vastumine lihtsam.

Kindlasti tuleks aga traumajärgse kasvu kontseptsiooni laiemalt tutvustada ja teadvustada neil elualadel, kus traumad ja traumade pealtnägemine on tõenäoline. Sest kui hätta sattunud inimesed, aga ka nendega töötavad abiandjad on teadlikud üksnes traumajärgsest stressihäirest (nn posttraumaatiline stress), aga mitte positiivsetest traumaga toimetuleku võimalustest, siis häälestabki see inimesi vaid negatiivsele ja on seega justkui täiendav stressifaktor.

Andres Siplane

KAITSEVÄE TUGIKESKUSE JUHATAJA

KASVADA SAAB VAID SIIS, KUI TEKINUD ON USK JA HINGERAHU

Kindlasti on ka paljud Puutepunktide lugejad kogenud, kuidas raske haigusega võitlemine, invaliidistumise järel uuesti elama õppimine või puudega pereliikme hooldamine-kasvatamine on andnud kogemusi ja mõtteainet, mis on muutnud kogu arusaamist maailmast.

Kindlasti on meie seas palju ka neid, kes võivadki kinnitada: jah, ma olen muutunud tugevamaks, sest nüüd ma tean, mis on elu hind, kui suur on toetavate lähedaste ja sõprade väärtus ja kui tohutult paljaks olen tegelikult võimeline ise.






Samas kinnitavad ka traumajärgset kasvu uurivad sotsiaalteadlased, et isiksuse plahvatuslikust kasvust saab rääkida sel juhul, kui trauma on n-ö möödas, toimunu on üle elatud, on ellu jäädud ja olukord on stabiliseerunud. Siis saab sõlmida ka iseenda ja ümbrusega vaherahu, keskenduda uut moodi tulevikule, õppida elama uutes tingimustes – kui hästi läheb, siis murrangulise kogemuse võrra rikkamana, tugevamana ja elukogenumana, valmis andma nüüd ka oma uuest ja kirkastunud eluvaatest midagi kogu maailmale.

Teadustöödest on selgunud, et traumajärgne kasv on kõige tõenäolisem siis, kui murrangu läbi teinud inimesel on toetav suhete võrgustik. Kui on sugulased-tuttavad, kes hoolivad, toetavad ja kaasa mõtleavad. Kui on käepärast professionaalsed nõustajad-tugiisikud, kes aitavad traumaatilise sündmuse lahti harutada ning uue ja usutavalt vettpeetava tegevuskava kokku panna. Need nõustajad võiksid olla sotsiaaltöötajad, meedikud, rehabilitatsioonispetsialistid, juhtumikorraldajad.

Kõige hullem on olukord siis, kui traumaatiline sündmus (näiteks puudega lapse sünd, tugeva sotsiaalse võrgustikuta inimese invaliidistumine vms) ei leia ka spetsialistide ega tugisüsteemide abiga lahendust, stress ja teadmatus püsivad ning probleemid kuhjuvad.

Aidates ja toetades hätta sattunud inimesi õigel ajal ja moel, käivituvad paljudel juhtudel nende sisemised eneseabimehhanismid ja nii võidavad lõpptulemusena kõik. Trauma läbi teinud inimene vajab teadmist, et ta pole üksik ning et on olemas lahendused.

Tiina Kangro

-  Sageli teeb lähedasega toimunud trauma järel sisemise kasvu läbi terve perekond või lähedaste ring üheskoos.
-  Traumajärgne kasv ei välista traumajärgse stressi kestmist või ka hilisema posttraumaatilise stressi teket. Tihti peale esinevad kasv ja stress koos ning seda tuleb arstiabis ja sotsiaaltöös arvestada, et traumajärgse kasvu nähtudega inimest ei jäetaks abi ega toeta.
-  Traumajärgset kasvu esineb tihedamini inimestel, kelle ümber on toetavad suhtevõrgustikud ja/või väga usalduslikud ja professionaalsed nõustajad ning tugispetsialistid. Oma läbielamiste ja murega üksinda jäänud väheneb suurel määral traumajärgse kasvu võimalus.
-  Ka leina läbielamine ja järkjärguline kaotusega leppimine soodustavad stressist paremat jagusaamist ja isiksusliku kasvu teket. Uuringutes on selgunud, et traumast paranemist takistab ebaõiglustunde säilimine, kui toimunud on konkreetne süüdlane, kes pole aga süüd tunnistanud või hukkamõistu pälvitud.
-  Samuti on ilmnenu, et suurimat traumajärgset kasvu kogevad tihti just need inimesed, kelle toimetuleku- ja kohanemisevõime ei olnud enne traumat kuigi kõrgel tasemel. Väga tugevad isiksused, kes tulevad keeruliste väljakutsetega toime kergemini, kasvavad trauma järel enamasti vähem.

ALKOHOLISM HÄVITAB ELUSID JA PERESID, KUID ABI POLE OLEMAS

Elame liberaalsel maal. Olen aru saanud, et igapäevael on õigust teha oma elu ja tervisega ükskõik mida. Kas või ennast hävitada. Hävitada seejuures ka oma perekonnaliikmed, tehes nende elu ja tervisega mida tahes. Riiklikud abiteenistused – meditsiin, sotsiaalhoolekanne – vaid vaata- vad ükskõiksest pealt, sekkuda pole ju põhjust, kui midagi ekstreemset pole veel juhtunud (näiteks kedagi maha löödud). Räägin alkoholismist. Ohtlikust ja kahjuks ajaga süvenevast haigusest, mida meil millegipärast peetakse vaid iseloomuveaks ja näpuviibutamise teel ohjeldatavaks.

Kui hakkaksin kirjeldama õudusi, mida oleme läbi elanud oma 30-aastase poja joomarlusse vajumise tõttu, läheks vaja vähemalt sada Puutepunktide ajakirja mahtu. Võiksin kirjutada raamatu, mida, muide, plaanin teha. Kas või õpikuks medikutele, psühholoogidele ja kõikvõimalikele nõustajatele, kelle juurde alkohoolikud, omaste käekõrval, ikkagi satuvad. Et spetsialistid vähegi aduksid oma „töö ainst” ja mõistaksid oma meetodite abitust.

Mugav on arvata, et ju see nap-silembus on ikka vanematekodust pärit. Geeniviga. Kehv kasva-

tus. Võib-olla ongi geeniviga, kuskilt 30 põlve tagant, meile teadmatust minevikust kaasa saadud. Millega aga meie konkreetselt oma maise elu jooksul selle vastu saaksime? Oleme abikaasaga spordiinimesed, tegele-nud nooruses võistlusspordiga, hil-jem aastakümneid rahvaspordiüri-tustega, pole kumbki meist viinapu-delgi järele sirutunud. Seda aga oleme kogenud, et kui meie alkohoolikust poeg saabub mõnelt järjekordselt vestluselt psühholoogiga, kes on teda järjepanu pommitanud küsimuste-ga, kui sageli isa purjus on, kas emale meeldib õhtul teleka ees tipsutada jne, saab tema joomakirg aina hoogu juurde. Samamoodi mõjusid talle AA rühmakoosolekud, kus ta omal ajal osaleda püüdis. Kui ikka kuu-led, et mõni teine käib end tilgutite all „loputamas” kord nädalas, võib ju tõepoolest tunduda, et neli korda harvema arstiabivajadusega joodik kontrollib veel oma olukorda.

Vene ajal oli võimalik suunata joodik kinnisele sundravile. Nüüd võib viina küüsis inimene isegi sel juhul, kui ta mingil hetkel on ise otsustanud ravile minna ja pere on mitme-päevase Wismari-kuuri kinni maks-nud, iga kell öelda, et on ümber mõelnud, ei vaja enam ravi, püsti tõusta ja ... uut topsi hankima minna.

Oleme läbi elanud isegi seesuguse seiga, et järjekordse võõrutusnähtudega kaasnenud krambihoo tõttu vaimselt täiesti sassis poeg lastakse tema soovil haiglast keset talve välja ja ta tulebki – plätudes, õhukeses suvedressis, jalgsi 20 kilomeetrit läbi pakase koju.

Oleme ammu aru saanud, et sellisesse ummikseisu jõudnud inimese jaoks oleks ainukene pääsetee saada ravi mõnes kinnises ravikodus. Neid aga pole. On Lootuse küla, aga igaüks ei suuda haakuda sealse programmi, saamaks Jeesuse jüngeriks. Mida teha?

Meeleheitel pensionieelikute vanemad

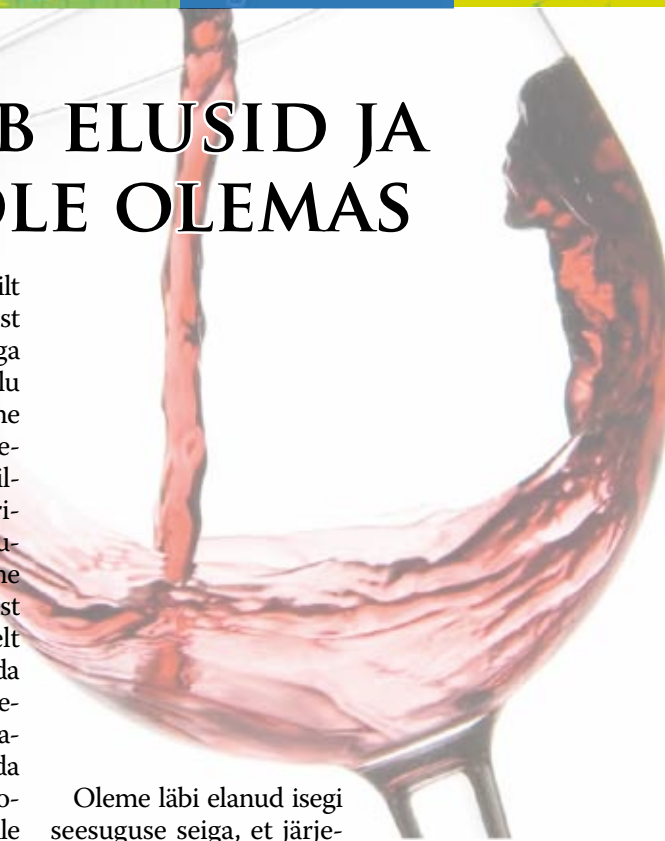
Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefond on toeks ja saab aidata

Veel kestab kampaania, mille käigus kogutakse annetusi funktsionaalvoodite ostuks sügavate liitpuuetega lastele. Kui ka sinu lapsel oleks sellist voodit tarvis, võta ühendust meiliaadressil info@lastefond.ee.

Fond on toeks raske ja sügava puudega ning keeruliste haigustega lastele ja nende peredele. Ka „Puutepunkti” saadetest ja ajakirjast tuttava pisikese Eliise ning üliraske epilepsiaga Peetri hoolduskulusid on aidanud katta just Lastefond, toetades nii nende perekondade toimetulekut ülikeerulises olukorras.

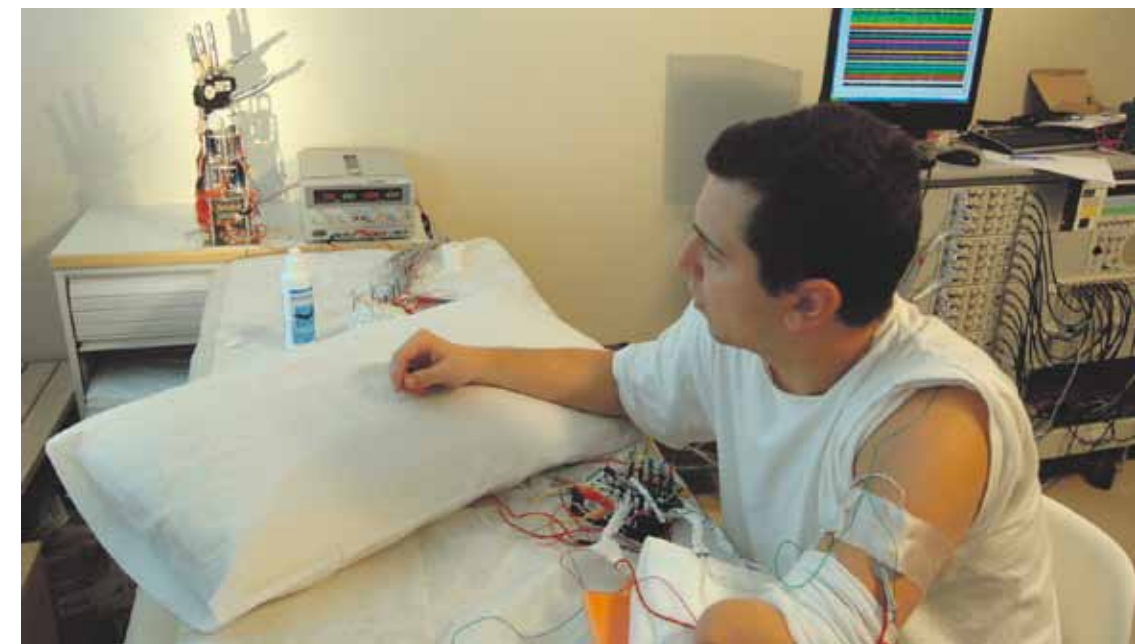
Kui ka sina vajad abi või tead kedagi, kes vajab, uuri taotlusvorme ja toetuse taotlemise tingimusi veebilehelt www.lastefond.ee/abivajajale.

Ära jää üks! Meie rõõm on, kui näeme rõõmu teie silmades!



Mõne kuu pärast katsetamisele mineva bioonilise käe prototüübi valmistamiseks on kulunud aastaid teadlaste tööd, millele on kaasa aidanud paljud patsiendid, kelle elu muudaksid uue põlvkonna proteesid tublisti paremaks.

FOTO: WWW.IO9.COM



BIOONILINE KÄEPROTEES VÕIMALDAB KANDJAL SEDA MÕTTEJÕUGA JUHTIDA

MÕNE KUU PÄRAST SAAB ESIMENE PATSIENT ENDALE PROOVIKS BIOONILISE KÄE, MILLELE ON TEADLASEL ÕNNESTUNUD ANDA PÄRISKÄE SARNANE TUNDLIKKUS.

Protees ühendatakse elektroodide abil patsiendi närvisüsteemiga nii, et inimene hakkab füüsiliselt tundma, mida ta käega puudutab, ja on võimeline oma tahte järgi käe liikumist juhtima.

Niisuguse proteesi saab endale Roomas elav 20. aastates noor-mehe, kes kaotas käe küünarnukist allapoole jääva osa mõni aasta tagasi toimunud autoavariis. Noormehe isikut kuni operatsiooni tulemuste selgumiseni ei avalikustata.

„See on suur samm teadusele ja veel suurem lootus amputeeritud jäsemega patsientidele. Kui operatsioon õnnestub, võime lubada esimesi kliinilisi lahendusi juba tuleval aastal,” kommenteeris töörühma nimel dr Silvestro Micera Lausanne'i tehnikaülikoolist Šveit-

sis. Ta rõhutab, et bioonilise lahenduse tähtsaim osa on see, et kui protees on käenärvidega ühendatud, peaks selle omanik suutma seadeldist mõtte jõul liikuma panna ning olema teistpidi võimeline proteesi peopessa ja näppude külge kinnitatud sensorite kaudu laekuvaid signaale ajus töötlemas. Biooniline käsi peaks võimaldama seega pidevat ja kahepidist infovahetust proteesi ja selle kandja närvisüsteemi vahel.

SUUR SAMP EDASI

Midagi samalaadset katsetati ka 2009. aastal. Toona ühendati biooniline käeprotees lühikeseks ajaks Pierpaolo Petruzzello amputeeritud käe kõndiga, mis võimaldas mehel kompida, liigutada sõrmi ja haarata esemeid. Sellisel kunstikäel oli tundlikke punkte vaid kolm, nüüd on jutt aga käest, mille kõigile viiele sõrmele, peopesale ja isegi randmeosale on teadlased suutnud sisse ehitada tundlikkuse.

„Sellega peaks käsi tunduma proteesikandjale üsna sarnane päriskäe-

ga,” selgitas dr Micera. „Oleme täius-tanud ka ühendusliidest ja loodame, et protees lubab seekord teha tõesti väga täpseid ja kontrollitud liigutusi.”

Praeguste plaanide kohaselt katsetab patsient uut kätt pärast operatsiooni kuu aja jooksul. Kui kõik õnnestub, jätkavad teadlased tööd ja valmistavad juba nn päriskäe, mille võiks patsiendi külge kinnitada pikemaks ajaks.

Praegu on veel teadmata aga see, kas inimene suudab sellise otse närvide külge kinnitatud käega elada pikka aega või on tarvis seda siiski aeg-ajalt eemaldada, et kandjale puhkust anda. Teine lahtine küsimus on, kuidas paigutada proteesi juhtmestik nii, et see kandjat võimalikult vähe segaks. Praeguse prototüübi juhtmed ühendatakse noore roomlase käenärvide külge läbi käenaha. Hilisemate päriskäe korral oleks aga ilmselt otstarbekam paigutada kogu juhtmestik käenaha alla, arvavad teadlased.

Refereeritud portaalist www.io9.com ja ajakirjast The Independent

KUIDAS HOOLITSEDA EAKA LÄHEDASE KEHAPUHTUSE EEST?

OLEME HARJUNUD OMA NAHA EEST IGA PÄEV HOOLITSEMA JA SEDA PUHTANA HOIDMA. SAMA TULEB TEHA OMA LÄHEDAST HOOLDADES, KUI TA VAJAB SELLEKS EA VÕI HAIGUSE TÖTTU ABI.

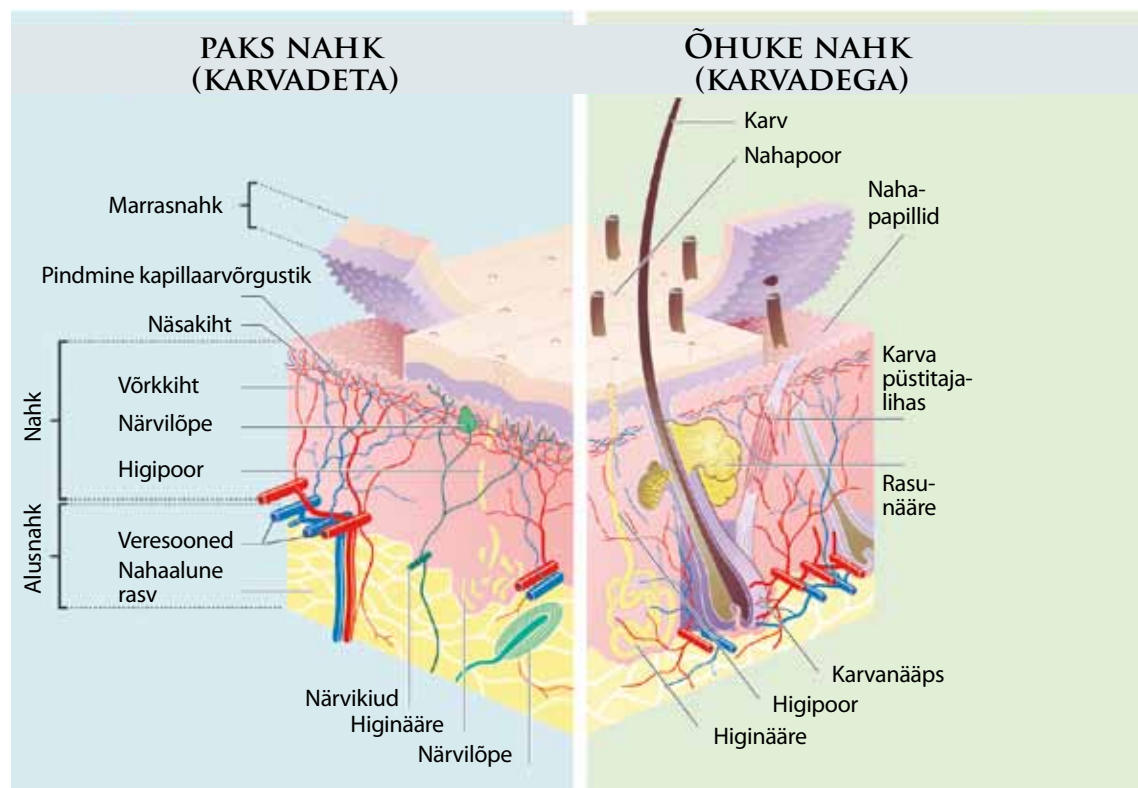
Hooldamise juures peaks põhirõhk olema keha puhtana hoidmisel ja naha kaitsmisel, sest halva või puuduliku nahahoolduse tagajärjel võib see muutuda vastuvõtlikuks põletikele. Erilist hoolt nõuavad nägu, kael, kaenlaalused ja intiimsed kehaosad.

Hooldatava vannitamise sagedus sõltub tema vajadustest ja soovidest. Kõige tähtsam on siiski tagada igapäevane puhtus, et puuduksid ebameeldivad kehalõhnad ja nahk poleks ärritunud. Väga sage pesemine hävitab naha kaitsva rasvkihi ning nahk muutub kuivaks ja ketendavaks. Selle tagajärjel võivad kergesti tekkida nahakahjustused, eriti kui pesemise järel nahka korralikult ei kuivatata ja nahk jääb niiskeks.

Käsi, nägu, kaela ja hambaid tuleb pesta igal hommikul, juba enne sööki. Hommikuti ja õhtuti tuleks pesta hooldatava suguelundite ja päraku ümbrus. Uriini- ja roojapidamatusena hooldatavaid peab pesema sagedamini, soovitatavalt iga mähkmevahetuse ajal. Jalgu võiks pesta kaks-kolm korda nädalas ja vajadusel tegema jalavanne. Sõrme- ja varbaküüsi oleks hea lõigata kord nädalas.

PESEMINE VOODIS

Hooldatavat voodis pestes tuleb jälgida, et toas poleks külm: toatemperatuur peaks olema vähemalt 24 kraadi, veetemperatuur pisut üle ihusooja, 37–40 kraadi. Nägu ja kaela pesemise ajal tuleb pühkida sooja vette kastetud pesulapiga kõigepealt silmad välisnurgast sise-



JOONIS: M. KOMORNICZAK

nurga poole, seejärel otsmik, põsed ja lõug, siis suu, nina ja kõrvad. Kael jäägu viimaseks.

Käte ja jalgade pesemiseks tuleb võtta pestav jäse teki alt välja ning asetada selle alla käterätik. Pesemine käib tõmmetega südame suunas.

Pestud kehaosad tuleb alati hoolikalt kuivatada ja katta. Rinna- ja kõhupiirkonna pesemiseks tuleks hooldataval särk seljast võtta ja voltida tekk puusadeni. Selja pesemiseks peaks hooldataval paluma pöörata end külili või aidata tal seda teha. Selja küljele tuleks masseerivate liigutustega turjast istmikuni pesta ning siis korralikult kuivatada. Seejärel tuleks sama korrata teise küljega.

Masseerimine pesemise ja kuivatamise näol ergutab naha vereringet. Kuivatades ja pestes tuleb erilise tähelepanuga suhtuda nahka lama-

tisoolikes kehapiiirkondades, aga ka nahavoltides kaenla all, kubemepiirkonnas ja rindade all. Sinna koguneb rohkem higi ja mustust, seepärast vajavad need ka rohkem hoolt.

Pestud ja kuivatatud kehaosad tuleb alati hoolikalt kinni katta, enne kui teisi kohti pesema hakata. Kui nahk on kuiv, võib selle pärast pesemist üle käia niisutava kreemiga.

SEEP VÕIB ÄRRITADA

Tundliku naha pesemiseks soovitatatakse vee ja seebi asemel kasutada pesukreemi, mis sisaldab naha kaitsvaid õlisid ja naha kuivamist takistavaid aineid. Naha normaalset mikrofloorat ja sarvkihi kaitsefunktsiooni aitab säilitada pesukreem, mille happelisus on pH 5,5.

Seep võib ladestuda pesuveest nahale kaltsiumi ja magneesiumi-

- Nahk on inimese keha kõige suurem organ: täiskasvanud inimesel on naha pindala 1,5–2 ruutmeetrit.
- Kõige õhem on nahk silmalaugudel, kõige paksem jalataldadel.
- Küünarnukkidel ja põlvedel on nahk lõtv, et oleks võimalik liigeseid painutada.
- Kasvades ja vananedes muutub ka nahk ning seda peab hügieenis, aga eriti hooldamise juures arvestama.

mi lahustumatute lubisooladena, mis võivad hõõrudes põhjustada nahaärritust. Kui hooldatava pesemiseks kasutatakse tavalist seepi, võiks olla väga hoolikas, et kõik vahujäägid oleksid loputatud, sest seep kuivatab nahka.

Seejuures tuleks pärast vee ja seebiga pesemist alati kasutada niisutavat ihukreemi, et säilitada naha niiskussisaldust.

Igal juhul peaks hoiduma nn bakterivastastest seepidest, sest nende kasutamise tagajärjel häirub naha normaalne happeline reaktsioon igal korral kuni kolmeks tunniks. Nahk hakkab rohkem vett kaotama ning nahka ärritavad kahjulikud ained ja haigustekitajad võivad nõnda kergesti organismi tungida.

Inge Paju

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOLI ÕPPEPROREKTOR

TENA kvaliteetsed nahahooldustooted – puhastavad, kaitsevad ja taastavad tundlikku nahka

Kvaliteetsed nahahooldustooted tagavad parema hoolduse, muutes selle säästlikuks, mugavaks ja lihtsaks. Õigesti valitud toodetega säilivad nii hooldaja kui hooldatava väarikus ja heaolu.

Küsi apteekidest ja Inkotubadest üle Eesti. TENA nahahooldustooted on osaliselt riiklikult kompenseeritud.



www.TENA.ee eeinfo@sca.com

Osa lugusid selles ajakirjas on valminud SA Dharmal Luiga Fondi stipendiumi toel



Ajakirja väljaandmist toetavad ka



V:E:D:U:R:EE




**Kui saad aidata.
Või kui tead kedagi, kes saab:
MTÜ Puutepunktid
a/a 221053907379**

Ajakiri Puutepunktid levib nii

Otsepostiga jõuab ajakiri üle **5500 tellija** postkasti. Nende hulgas on puuetega inimesi ja nende perekondi, aga ka spetsialiste, kes töötavad erivajadustega inimeste abistamise valdkondades.

Ajakiri saadetakse nimeliselt kõikidele Eesti **linnapeadele, vallavanemale ja maavanematele**, samuti kõikidele 226 omavalitsuse sotsiaaltöötajatele või sotsiaalabi-osakondadele, kõigi 15 maavalitsuse sotsiaal- ja haridus-osakonnale, rahandusjuhile ning planeerimis-osakonna juhatajale.

Ajakirja saavad kõik Eesti **perearstid** ja suuremad perearstikeskused, suurhaiglate juhatuste liikmed, enamiku haiglate laste- ja taastusraviosakonnad, rehabilitatsiooniasutused, kõik Eestis tegutsevad erivajadustega laste koolid oma õpetajatele ja lapsevanematele jagamiseks, üle 100 tavakooli ja ligi 50 lasteaeda.

Ajakiri jõuab enamikku Eesti hooldekodudesse, puuetega inimeste **päeva- ja tegevuskeskustesse**, suuremale osale puuetega inimesi ja nende hooldajaid ühendavatesse liitudesse ja ühingutesse, abivahendeid müüvatesse ja muid teenuseid pakkuvatesse keskustesse jne.

Ajakirja saadetakse igal kuul ka Eesti **presidendile** Kadriorgu, Stenbocki majja **peaministri** meeskonnale, õiguskantsleri büroole, riigikontrolöri meeskonnale, rahandus-, justiits- ja sotsiaalministrile, vastavate ministriumite ametnikele, töötukassale, tööinspeksioonile, haigekassa, sotsiaalkindlustus-ameti ja kõikide pensioniametite töötajatele.

Ajakirja kasutab õppetöös juba **12 ülikooli ja rakendus-kõrgkooli**, kus valmistatakse ette eripedagooge, sotsiaaltöötajaid, meditsiinipersonali ja terapeute. Neile läheb ligi 500 eksemplari.

Ajakirja toimetatakse maakondlike **raamatukogude** jaotussüsteemi kaudu ka kõikidesse raamatukogudesse üle kogu Eesti, lisaks Tartu ülikooli raamatukokku ja rahvusraamatukokku, kokku üle 400 eksemplari.

Nimelised eksemplari jõuavad iga kord kõikide **riigikogu liikmete** töölaudale Toompeal, lisaks kultuuri- ja sotsiaalkomisjoni tööd korraldavatele ametnikele ning riigikogu infokeskusele.

TÄNAME KÕIKI TOETAJAJD

Seekord olid annetajateks või tasulise tellimuse vormistajateks Heldi Käär, Janne Mänd, Chris-Helin Loik, Katrin Pekri, Katrin Helandi, Svetlana Variku, Krista Ein, Raili Veski, Tiiu Schneider, Natalja Liit, Merit Puna, Katrin Tagel, Kristy Kalmus, Joosep Frantz, Jane Mets, Kaja Viira, Ande Etti, Anni Raie, Marika Pärnapuu, Ave Kongi, Merle Lints, Rika Joala, Aivar Pärlijõe, Renee Kukk, Vitali Madison, Eva Grigor, Reet Hindriks, Maike Kull, Ere Tött, Küllike Lain, Ülle Urbanik, Malle ja Arne Sillakivi, Jaak Varbe, Kristel Krischka, Raili Veski, Ülle Väina, Karolina Antons, Maria Kilp, Reet Jepisova, Maris Kurvits, Kadri Kevade, Kerli Ait, Andrei Petuhhov, Ardu Kool, OÜ Adeli Eesti, õiguskantsleri büroo, riigikogu liikmed Helmen Kütt ja Kajar Lember ning kaks anonüümseks jääda soovinud toetajat. Teie ülekannetest kogunes seekord Puutepunktide eelarvesse 566,5 eurot. See on väga suureks abiks ajakirja jõudmisel tellijate postkastidesse üle Eesti.

Koos oleme tugevad, üheskoos mõeldes ja tegutsedes saame muuta maailma paremaks!