



juuli 2008

33

Eesti Lihasehaigete Seltsi

INFOLEHT

INFORMAATION

Selles numbris:

Juhtkiri

Kojujäätajatele kripelduseks

ELS aastakoosolek

Pärnu osakonna liikmed Tihemetsas

Saame tuttavaks – juhatuse liikmed kuraatoritena

Kus häda kõige suurem... uksega vannid

Seadusesilm – rahulolematu patsient

Tervis

Toitumisest

Hingata või mitte

Maailm ja mõnda – trollisõidukogemus

In Memoriam

Väljaandja: ELS

Toompuiestee 10-208, 10137 Tallinn

www.els.ee, els@els.ee

Toimetaja, küljendaja: Külli Reinup

Trükk: OÜ ErkoTrükk

Kaanel: detailid ölimaalist **Kahevõitlus**

Autor: **Elisa Koor**

Kaastööd oktoobrikuu lehte kuni 10.10.

Head seltsikaaslased!

Seljataga on üks peamistest kokkusaamiskordadest aastas. Kevadine aastakoosolek, mis rohkem kohustuski, kui võimalus. Vajavad ju juhatuse liikmed tagasisidet, kas see, mida nad planeerivad ja ellu viivad, on ühingu liikmete meelest mõistlik. Kõik me vajame ülevaadet sellest, millise näoga ja teovõimega on ühing, kuhu kuulume. Tahame toetada oma ühingat aastamaksuga ja otustada üheskoos tehtu ja tuleva üle. Jäägu see kodutöök, kas 52 häält (koos volitustega) 176-st ühingu liikmest on hea tulemus?

Võibolla oli hõredate ridade põhjuseks hiline teadasaamine nende jaoks, kes ei kuulu maakondlikku ühingusse või ei kasuta internetti. Paberil infoleht



koosoleku teatega jäi hilja peale ja saabus vahetult enne aastakoosolekut. Teisalt on kohal (ja olid ka seekord) suuresti ikka need, kes igal aastal. Kes küsivad lausa telefonitsi järele, et kuhu aastakoosolek jäänud on.

Aga temp on tehtud ja soojendavaid hetki meeles mitu. Nartsissikimp Pärnu koduaiast ja orhideeseade Lõunast. Kolm uut liiget käigu pealt. Soome külaliste tunnustus: “Teie koosolek on inimlik”, esinejate rõõmsad näod lahkumisel: “Tuleme jälle kui vaja, kutsuge ikka!”.

Näitame selles lehes ära juhatuse liikmete vastutusvaldkonnad ja ühistel ajurünnakutel pisikesteks paladeks nämmutatud tööülesanded. Pidage siis aasta jooksul silm peal, kuidas nad omale võetud kohustusi täidavad.

Võtke tuleval kevadel meil nõobist kinni, et seltsimees see ja teine, kus on su lubatud kirjatükid, sõnavõtud või traali-vaali.

Pakkuge end appi.

Lähim seltskonnaüritus on seltsi suvelaager, kus seekord asetame end kaasaegse vanadekodu-asuka rolli ja vaatame, millist kvaliteeti lisavad meie elule rehabilitatsiooni võimalused.

Õhutan julgust kokku võtma ning kampa lööma uusi liikmeid ja neidki, kes kunagi laagris osalenud pole. Muutus elus võib saada alguse esimesest suurest võidust – võidust enda kõhkluste ja kahtluste üle...

Tuul on tõusnud. Päevaliiliad õitsevad ära. Heinariitsikas saeb. Porikärbes ja herilane lendasid tuppä. Tea, kas seab sügisele.

Küll Reinup

Aastakoosolek jälle peetud

URVE VIKSI

Mis te arvate, millega üks aastakoosolekalgab? Kipras ja mossis nägudega, et jälle peab kaks tundi istuma ja kannatama?

Hädaldamisega kui väsitav on pikk sõit?

Kaugeltki mitte. Tervitused, naeratused, kallistused. Tore on näha tuttavaid nägusid (isegi kui nimed ei taha meenuda), tore on vaadata vabatahtlike askeldamist. Uskumatu, et see päikeselise naeratusega noor daam registreerimislauas on Külli väike tütar **Ruth** ja see noor sirge mees, kes äsja bussi roolis istus ning nüüd kõõgi vahet askeldab, Jüri Lehtmetsa vend **Madis**! Alles nad olid lapsed. Kõiki neid noori inimesi on iga kord nii meeldiv kohata



ja jälgida tegutsemas – meie sekretäri Ethelit, vabatahtlikke Mariini, Liisat, Ann-Mari ja Hannest!

Kes varajased, või vähemalt õigeaks ajaks kohale jõudnud, neil soovitakse minna teisele korrusele kaema kunstinäitust kolme meie ühingu liikme tööd. Oodatakse veel busisitäit Lõuna-Eesti rahvast, kes “kaduma läinud”. Järgin soovitust ja saan positiivse elamuse osaliseks. Avar teemakäsitus, mis mõjub hingele, nutikad teostused ja kokku värvirõõm. Sügav kummardus ja tänud tegijatele **Elisa Koorile, Liina Visnapuule ja Alvar Vaasile!**

Täika

All koridoris ootab meid veel kasutatud asjade, peamiselt naisteriiete, laat. Kuna neid riideid on aastatega ko-

ju kogunenud omajagu, vaatan rohkem uudishimust, kui vajadusest ringi, mida kaasa toodud on. Aga vabatahtlikud neid pakuvad lustlikult kaupa, Mariin mõõdab mu pilguga üle ja leiab ükskaks asjadekuhjast just mulle istuva valge jaki ja selle juurde sobivad pluusid. Aitäh!

Tõine osa

Kena oleks ju veel laadamelus juttu puhuda aga kell näitab juba tublisti üle 12-ne. Koguneme saali ja hakkame aruannetega pihta. Olen varemgi öelnud, et mulle meeldib, kuidas meil tegevusaruannet esitatakse. Nii, et see pole pelk arvude jada või oma tegevuse kuidagi ära õigustamine, vaid lihtne ja piltlik selgitus, kust raha tuli ja kuidas ja miks just nii kasutati. Mul oli natuke kahju kahest asjast: et paljud ei saanud, või ei soovinudki aastakoosolekule tulla ja et aruannete lõpus ei küsitudki hinnan-

gut tehtud tööle. Küsiti ainult, et kas kinnitame majandusaasta aruande või ei. Varasematel aastatel oleme eestlasliku tagasihoidlikkusega ikka hinnanud tegevuse rahuldavaks või heaks. Mina usun küll, et kui oleks küsitud, oleksime seekord andnud hinnanguks VÄGA HEA.

Valisime ka jooksvaks aastaks revideendi. Juba aastaid on revidendiks **Juhan Nurme**. Sel korral ta puikles küll pisut vastu ja küsis, kas ei ole kedagi, kel rohkem raamatupidamisalast haridust oleks kui temal, aga kui kõik üksmeelselt kinnitasid, et temast paremat on raske leida ja et tema revisjon on täiesti professionaalne, ei suutnud Juhan massidele vastu panna ja alistus.

Järgmisena arutasime pikalt ja põhjalikult aastamaksu suurust ja hääldenamus läks selliste numbrite poolt (alates 2009. aastast): üksikisiku liikmemaks 50 krooni; pere liikmemaks



Kaire Vilgats esinemas koos saatja Johannes Lõhmusega. Foto: Liivia Vaas

100 krooni. Perre kuulub kaks või enam liiget, kes ise defineerivad end perena (elavad sama katuse all, on üks leibkond sissetulekute poolest).

Edasi kuulasime sotsiaalministerruumi spetsialisti **Riina Riisalo** ettekannet muutustest puuetega inimeste sotsiaaltoetuste seaduses, mis jõustusid käesoleva aasta algusest ning rakenduvad oktoobrist. Sain aru, et raha ei tule mitte juurde, vaid olemasolevad

sotsiaaltoetused vaadatakse uutel alustel ringi. Et täpsustatakse mõisteid “puue” ja “töövõimetus”. Et soositakse rohkem individuaalset lähenemist. Et täpsustatakse puudest tingitud lisakulude mõistet. Et riik kohalike omavalituste kaudu peaks pakkuma rohkem häid teenuseid kui jagama raha.

Muidugi ootan iga kord innukalt, missugune on kultuuriline meelelahutus. Seekord esinesid meile **Kaire Vilgats** koos kaaslasel **Johannes Lõhmusega**. Tõeline rõõm oli näha Kairet silmast silma ja kuulda väikese kontserdi jagu laule tema esituses. Eriti läks hinge pala “Päikese killud”, millega Kaire soovis meile igasse päeva killukest rõõmu.

Lõpetuseks kinnitasime keha salati ja kohvilauas, kus kringel oli nii värskike, et sulas suus.

Täna tegijaid ühe kordaläinud aasta eest!

ELS juhatus kuraatoritena

Allikas: ELS arengukava 2008-2010

Oleme jaganud ELS juhtide ees seisvad ülesanded ja väljakutsed nelja põhirühma: töö ja hariduse valdkond, sotsiaalvaldkond, tervisevaldkond ja meedia. Lisas on lühike kirjeldus igas valdkonnas püstitatud ülesannetest, mille täitmise korral peaks ELS olema vägagi tegus ühing ja liikmete vajadused kõvasti kaetud.

Iga juhatuse liige vastutab ühe valdkonna eest. Viieks liikmele (juhatuse esimehele) jäänuks pudi-padi kuraatori koht, st jooksvalt teiste toetamine ja seltsielu baasürituste korraldamine. Praeguses juhatuses oli aga tervisevaldkond juba kujunenud **Küllile**, nii sai tema kaks valdkonda. Sotsiaalvaldkonda juhib **Margit Kase-mets**, töö- ja haridust **Eva Leini** ning meediavaldkonda **Jüri Lehtmets**. **Koit Kodaras** abistab teda ja teisi.

- Viib kokku tööotsija ja -pakkuja
- Nõustab ja toetab liikmeid töö- ja haridusküsimustes
- Koostab nimekirja töönõustamisega tegelevatest asutustest
- Teeb koostööd puuetega inimestele tööd vahendavate organisatsioonidega
- Uurib õpivõimalusi-tingimusi Eestis ja vajadusel abistab sobiva kooli leidmisel
- Vahendab infot infolehes ja kodulehel
- Vajadusel selgitab rahvusv. õpitingimusi
- Analüüsib puudega inimesi võimalusi ja loob suhteid firmadega
- Teavitab listis tööpakkumistest



TÕÕ

- Selgitab koolituste vajaduse
- Koostab ja viib ellu tervisealaseid projekte
- Koostab diagnoosipsüühilisi infomaterjale
- Otsib välja asutusi, kes koolitavad meile olulisi spetsialiste
- Koostab projekte materjalide kirjastamiseks
- Osaleb meedikute üritustel
- Vastutab, et uusim tervisealane info jõuaks infolehte, kodulehele
- Teeb koostööd neuroloogide jm arstidega
- Infomaterjalid erinevatele sihtgruppidele (sots.töötajad, haridustöötajad, tööandjad)



TERVIS

- Teavitab seltsi liikmeid põhilistest õigustest ja muudatustest
- Osaleb infoüritustel (õigused, toetused, teenused)
- Selgitab välja doteeritavate teenuste ja vahendite vajaduse ning teeb ettepanekuid nimekirja muutmiseks
- Omab infot abivahendite kohta (alternatiivid)
- Vahendab kasulikke asju, vajadusel, ja kui kohtab pakkumist (arvutid, üritused)
- Info vahendamine kodulehel, infolehes
- Tegeleb poliitikaga, mis puudutab puuetega inimesi



SOTSIAAL

- Loob/hoiab/võldib meediasidemeid erinevate kanalitega
- Vormib koostöös juhatusega minipildi ELS-st, avaldab selle infolehes
- Omab valmis "liftikõne" – tabavat lühiülevaadet, kelle jaoks on ja millega tegeleb ELS
- Analüüsib ning parandab ELS väljaandeid – koduleht, infoleht
- Kogub lihashaigete kohta avaldatud infot (Meedia meist)
- Analüüsib meedia üllitisi
- Tegeleb kodulehe bannerimooduli müügiga



MEEDIA



Abivahendid argipäeva

LIGITA HAAVIK
OÜ Tervise Abi



Magamistuba

on koht, kus inimene veedab suure osa ajast. Seal peab olema mugav.

Ohutu liikuda unisena, hommikul just ärgranuna ning öösel tualetti minnes. Põrand olgu sile, takistusteta. Vaibad pole vajalikud, või siis olgu põranda külge kinnitatud ja paigutatud nii, et ei oleks võimalust vaiba serva taha komistada.

Hea, kui juba voodist saab tule põlema lülitada. Voodist tõusmist kergendavad jalutsisse asetatud **tõmbamisredel**, voodi kohale paigutatud **ohjad** ja seinale paigaldatud **käsipuu**. **Kõrgem voodi** on ülestulemiseks mugavam. Magamistoa mööbli hulka võiks kuuluda

käsitugedega tool, et saaks riietuda kukkumist kartmata. Eriti hea tool on selline, mille käetugesid saab üles tõsta. Kõrgemalt toolilt on mugavam tõusta kui madalalt. Abi kutsumiseks võiks olla läheduses kell/kellanupp.

Tualett ja pesemisruum

Tualetis käimine peab olema võimalikult kerge. Abikson **potikõrgendused** ja **käetoed** kahel pool potti (käetugedega potikõrgendused). Kui uksest tualetipotini on palju maad, võiksid olla **käetoed** ka **seintel**. Pesemisruum on kukkumiseks ohtlikumaid kohti, kuna vann ja põrandad on märjad ja libedad. Tavaliselt on vannituba väike, jättes vähe ruumi vabalt liikumiseks. Turvaliseks liikumiseks kata põrandad ja ka vanni põhi **kareda materjaliga**, liikumist kergendavad ka käsipuud

seintel. Kindel on ennast pesta vannis või duši all dušitoolil istudes. Mugav on käsitseda **pika varrega harja** ja kraaninuppude asemele pandud **kange**. Libeda seebi võib panna **pesukinda** sisse. Et vältida kõrvetamist, võiks kuumaa vee maksimaalse temperatuuri madalamaks reguleerida.

Hammaste pesemise muudab hõlpsamaks elektriline hambahari ja raseerimise elektripardel.

Riidesse panemisel võivad olla probleemiks nõõpide, paelte ja haakide kinnipanemine ja lahtitegemine, samuti käte käistesse saamine või sokkide jalgapanek.

Riietumisnippe

Valige näiteks eest lahtikäivad pluusid ja jakid, mis on mugavamad kui üle pea aetavad. Lukud ja krõpsud on kergemini kinnitatavad kui nõõbid, haagid ja paelad. Riietumise hõlbus-

tamiseks võib kasutada **nööbibaaki** ja **kingalusikat**, lukkudele võib panna **suuremad aasad** või rõngad. Riie-
tumisest varu piisavalt aega.

Kodutööd lihtsamaks

Tarvita abivahendeid, mille puhul pole tarvis kummardada: **pika varrega** harjad, kühvliid ja aknapesukäsnaad ning kerged tolmuimejad. Kui võimalik, võta suuremad majapidamistööd ette äripäeva hommikutundidel, et saaksid nädalavahetusel puhata.

Köögis on oluline paigutada söögi-
tegemise riistad-nõud mugavale kõrgu-
sele. Kui seina peal on ruumi, võid palju
asju konksude otsa riputada. Planeeri
ruum nii, et pliidi-kraani-külmkapi piir-
konda jääks rohkem liikumis- ja pööra-
misruumi. Kui söögilaud asub teises
toas, kasuta serveerimislauda. Söögi
tegemisel on suureks abiks elektrilised
abivahendid: lõikurid, jahvatajad jne.

Uus toode - uksega vann

Uksega vannid on mõeldud nii liikumispuudega inimestele kui ka eakatele inimestele, kellele üle vanniääre ronimine on probleemiks. Ka ei ole alati kõige mõistlikum lahendus kohandada vannituba ümber dušinurgaks, kuna käitel puudub toetuspind ja nurga põhi on tihti seebiveest libe. Siinjuures ongi kõige paremaks abimeheks uksega vann. Avad ukse, lähed vanni, võtad istet, sulged ukse. Pesemise lõppedes lased vee vannist välja voolata, avad ukse ja väljud vannist. Kõik on lihtne ja mugav.

Vanni mõõdud on sobilikud kõikidesse korruselamutesse vanade vannide asemele. Väga mugav kasutada ka erinevates terviseasutustes.

- Paigaldusaeg on umbes 4-6 tundi
- Vanni istejaseljatugitavad maksimaalselt tuge ja mugavust

- Küljed toetavad mugavalt käsi
- Sisaldavad käsidušši (osad mudelid)
- Veekulu on väiksem kui tavalise vanniga
- Võimalik istuda vannis kasvõi rinnuni vees
- Mudelite standardvarustus: vann, uks, lukk, 1-4 riulit, 2-4 riulitoru, 2-1 käetuge, ukse link, äravool



Mudel HY-1302

Näiteid toodetest: **Mudel HY-1202**

Mõõdud: 148x75x75

- 8 massaažiotsikut
- õhu lüliti
- topelfunktsiooniga kraan
- padi
- 2 käetuge
- 2 riulitoru + 2 riulit

Mudel HY-1103

Mõõdud: 114x125x97

- 4 riulit + 4 riulitoru
- 1 käetugi
- kraan
- 8 massaažiotsikut
- käsidušš + dušihoidja
- õhu lüliti
- vee tsirkulatsiooni ava
- 2 lisaõhu lülitit
- vesimassaaž
- temp. reguleerija
- topelfunktsiooniga kraan
- juhtimispaneel



Mudel HY-1301



Mudel HY-1303

TUNNE FIRMASID

Tervise Abi OÜ

Ädala 8, 10614 Tallinn

Tel 6737 813, 56 26 1130

ligita@terviseabi.ee

www.terviseabi.ee

Põgus loetelu OÜ Tervise Abi poolt pakutavatest abivahenditest:

- Abivahendeid liikumiseks (rulaatorid, mitme toetuspunktiga kepid, sammuga tugiraam)
- Abivahendid riietumiseks (soki-suka jalga tõmbajad, kingalusikad, nõõpijad)
- Sõõmiseks (tilaga tassid, spetsiaalsed söögiriistad)
- Potitoolid voodi kõrvale
- Potikõrgendus
- Erinevad (käte)toed
- Voodis iseseisvaks pööramiseks linad, libistuslinad (RoMedic)
- Vanniabivahendid (pingid, istmed jne)
- Kirjutamise abivahendid
- Lamatiste vältimise vahendid
- Pampersid
- Abivahendid treenimiseks (pallid, rihmad)
- Istemööblist näiteks reguleeritav tugitool

Rahulolematu patsient saab abi ministeeriumist

22. maist 2008 hakkas kehtima sotsiaalministri määrus, mille alusel on rahulolematul patsiendil õigus esitada kaebusi või avaldusi ministeeriumi juures töötavale tervishoiuteenuse kvaliteedi ekspertkomisjonile.

Tervishoiuteenusega seoses tekkinud rahulolematuse korral võis patsient seni avalduse esitada Tervishoiuametile. Kui varem keskendus komisjon ainult arstiable, siis nüüd esitab patsient avalduse tervishoiuteenuste kvaliteedi ekspertkomisjonile (TKE), kelle pädevuses on ka küsimused teenindamisest, suhtlemisest ja suhtumisest.

Tervishoiuteenustekvaliteediekspertkomisjoni liikme Peeter Mardna sõnul näitas senine kogemus kaebuste menetlemisel, et aasta-aastal suurenes nende kaebuste hulk, mille põhjuseks olid eelkõige just suhtlemisprobleemid.

Ekspertkomisjoni koosseisust kaks kolmandikku on arstid, neist enamik pikaajalise kogemusega tunnustatud spetsialistid. TKE otsus on ekspertide hinnang, selle sisu ei saa vaidlustada. Komisjoni ettepaneku põhjal võib Tervishoiuamet algatada järelevalve- või muu haldusmenetluse, keelduda tervishoiuteenuse osutajale tegevusloa väljaandmisest, tunnistada tervishoiuteenuse osutaja tegevusloa kehtetuks. TKE ei saa anda hinnangut patsiendile osutatud tervishoiuteenuse kohta, kui tervishoiuteenuse osutamisest on möödunud rohkem kui viisaastat, asjas on olemas jõustunud kohtuotsus või toimub kohtumenetlus.

Komisjon käib koos vastavalt vajadusele. Kaebused peavad olema menetletud kolme kuu jooksul nende esitamise arvates.

Kuidas esitada kaebust/ avaldust

Avaldus tuleb saata:

Tervishoiuteenuse kvaliteedi ekspertkomisjon
Sotsiaalministeerium
Gonsiori 29
15027 Tallinn

e-mailiga: info@sm.ee (sel juhul peab avaldus olema digiallkirjastatud)

Kirjalik avaldus peab olema selgelt ja arusaadavalt sõnastatud ning peab sisaldama:

- patsiendi kontaktandmeid (nimi ja telefoninumber, e-posti aadress või postiaadress)
- kõnealuse tervishoiuteenuse osutaja andmeid (raviasutuse nimetus, arsti vm tervishoiutöötaja nimi ja tervishoiuteenuse osutamise koht)
- patsiendi allkirjaga nõusolekut (luba) kasutada patsiendi terviseandmeid, mis on tema avalduse asjaolude selgitamiseks vajalikud.

Anonüümseid avaldusi ei menetleta.

Anne Poll
anne.poll@sm.ee

Allikas: Myastenia Viesti, toitumisspetsialist Elina Lammi, tõlkinud Külli Reinup

Korras seedimine on hea enesetunde nurgakivi

Inimene, võiks öelda, on üks üheksa meetrit pikk toru. Toru, mis algab suust, jätkub söögitoruna makku, sealt peensoole ning lõpeb jämesoole ja pärasoolega. Seedimisprotsessis maks, sapp ja pankreas töötavad meeskonnana. Lisaks lahustavad toitu maos askeldavad seedeensüümid. Magu muundab toitu ka mehaaniliselt, lihastõmblustega, kuigi me ise seda ei tunne. Mao limaskestast eristub nõ sisemine tegija, mis on väga tarvilik B12-vitamiini imendumiseks peensoole kaudu. B-12 vitamiin on vajalik kasvamiseks, närvirakkudele, vere punaliblede tootmiseks, rasvhapete ainevahetuses ja toidulahustamiseks. B-12 vitamiinivaegus võib esineda vegetaarlastel, kuna taimses toidus ainult spirulina-vetikas ja teatud õllepärmis on nimetatud vitamiini hästi imenduval moel.

Seedekulgjal on inimese heaolu seisukohalt kaks tähtsat ülesannet. Esiteks toidu lahustamine toitaineteks ja nende imendamine. Teiseks toimib seedekulgla võimsa kaitsemehhanismina. Peensoole limaskesta pindala on sadu ruutmeetreid suur – nagu jalgpalliväljak. Soole lai puutepind teeb võimalikuks kogu meie kehale hädavajalike toitainete imendumise ja teistpidi annab kaitset väliste mürkide vastu, töötades filtrina.

Meie filter võib aga umbe minna. Mikroobid, võõrad ained ja halvasti lahustunud toitainemolekulid pääsevad kehasse ja põhjustavad erinevaid tervisprobleeme. Kehal on teisigi kaitsemehhanisme seedekulglas: maohappesus, toidusulatusensüümid, limaskest ja soolestiku tasakaalustatud bakterite kogukond, millele korrasolek on tähtis.

Toidul on niisiis mõju soolestiku tervisele ja keha vastupanuvõimele.

Eelista looduslikku, vähetöödeldud toitu. Vaheta valged jahud ja neid sisaldavad tooted täisteratoodete vastu. Joo paar liitrit vett päeva jooksul toidukordade vahele. Ära unusta häid rasvhappeid nagu külmpressitud õlid, kalaõli, marjade seemneõlid, pähk- lid ja seemned. Taga piisavalt kiudaineid. Täisteratoodete, juurvilja, marjade ja puuviljadele lisaks tuleks võtta kiulisa päeviti kaerakliide ja jahvatatud linaseemnete kujul. Söö punast liha harva. Taga hea proteiini saamine kalast, valgest lihast ja kaunviljadest. Hapendatud piimatooted on soolestikule head ja pehmed. Piimhappebakterid tasakaalustavad soolestiku kõige paremini koos kiudainete ja veega.

Flutter – väike aga tõhus abivahend

KÜLLI REINUP

Omadused: liigse eritise eemaldamine kopsudest, kopsuventilatsiooni parandamine.



Lihntne mehaaniline abivahend meenutab nõukaaegset miilitsavile ja töötab sellest läbi puhudes. Flutter on väike kaasas kanda ja kerge hooldada. Kodutingimustes võib selle tükkideks harutada ja lihtsalt sooja veega pesta. Haiglatingimustes kannatab ka autoklaavimist (115°/15 min/1 bar). Teistele kasutada anda ei soovitata, kui, siis desinfitseeritult.

Flutteri sees on teraskuul, mis vajub oma raskusega pidevalt selle koonilise siseava ette ning sulgeb õhuvoolu. Väljahingatav õhk surub kuuli eemale, mis

vajub aga kohe tagasi. Selline rütmiline avanemise-sulgumise tsüklid kordub kogu väljahingamisfaasi kestel.

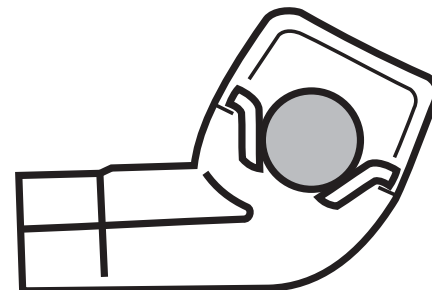
Vibratsioon, mis tekib õhukatkestest (samuti kui veepudelisse puhumiselgi, ainult veidi jõulisem), paneb vibreerima ka bronhiseinad, mille tulemusel sinna kogunenud lima hakkab liikuma, veeldub ja seda on kergem välja köhida. Vibratsioon tekib ka üsna nõrga puhumise korral, isegi kui õhu läbivool on alla 0,5 liitri sekundis.

Kallutades pead rohkem või vähem



kuklasse, võib väljahingamistakistust kas suurendada või vähendada. Samuti võib välja hingata nõrgemalt või jõulisemalt. (Liiga jõuliselt puhudes võib tekkida pearinglus. See on ohutu ja läheb iseenesest üle aga väljahingamise tugevuse võiks ikkagi valida sellise, et just minestust ei järgne.)

Kui segavad eritised väljuvad ning inimesel on kergem hingata, pääseb õhk kaugemate, (võimalik, et ummistunud) kopsurakkudeni, mis hakkavad samuti puhastuma. Nii tekib juurde



kopsumahtu. Kui kasutada flutterit pidevalt teraapiana, koguneb vähem eriti tisi bronhidesse (bakterite kasvukeskkond), mis omakorda aitab vältida kopsupõletikku.

Eestis soovitatakse flutterit selliste haiguste korral, mille puhul on tegemist lima hüpersekretsiooniga ja bronhiaalse ebastabiilsusega nagu näiteks krooniline bronhiit (suitsetajate bronhiit), bronheктаasiad, bronhiaalastma, tsüstiline fibroos, astma. Soomes on flutter levinud ka lihashaigusega inimeste füsioterapias. Paarkolm seansi päevas, kestvusega 5 min, on tavaliselt piisav. Kui lima on väga sitke, tuleks teha 10-15 minutilised seansid. Sõltuvalt enesetundest võib 5-10 korra väljahingamise järel vahepeal puhata.

Ei soovitata inimestele, kellel on õhkrind (pneumothorax), verikõha (haemophysis) tuberkuloos, südame-

puudulikkus või mõni tugeva hingamispuudulikkusega kulgev haigus. Südame- ja veresoonehaigusega inimesed peaksid enne flutteri-teraapiat arstiga nõu pidama.

Mõtlukuks teeb selle väikese seadme hind – üle tuhande krooni. Võrreldes näiteks veepudeli ja voolikujupiga. Samas kinnitavad kasutajad, et on saanud häid tulemusi. Seepärast küsige lihashaiguste keskusest Meremeeste haiglas, kus on olemas näidis (loodetavasti ka teiste raviasutuste füsioterapeutidelt), flutterit katsetada kui juhtute haiglas sees olema. Kindlam on ju põrsas enne ostu kotist välja võtta, aga müügiesinduses seadet proovida pole võimalik.

Flutterit müüb Eestis AS Semetron, Soomes on sellistele hingamisteraapia vahenditele spetsialiseerunud näiteks Spira OY Hengityshoitokeskus.



SEMETRON

Kotka 26 11312 Tallinn
Tel. 6137 664
semetron@semetron.ee
www.semetron.ee
kontaktisik: Peegi Võsumägi

SPIRA 

www.spira.fi
sales@spira.fi
Tel. +358 3 628 0934
kontaktisik: Antero Järvinen

ELS Pärnu osakonna liikmed väljasõidul

OLGA PANK,
URVE VIKSI



25. juunil võtsime kavva tutvuda Tihemetsa alevikuga. Teel külastasime Raja talu looma-aeda, kus oli võimalik näha paljusid “miniloomi”: ponisid, veiseid, kitsi, lambaid, mitut küülikutõugu ja paljusid kääbuskanu.

Kuna asusime teele aegsasti, siis juba keskpäeval tervitasid meid Tihemetsa sümbolloomad lõvid **Voltveti mõisahäärberi** trepil. Lõvide vahel ootas meid giidiks palutud seltsi liige Urve Viksi, kes meid põhjalikult “valgustama” asus.

Mõisahäärberi vastas üle tee näitab kivitahvel, et Tihemetsas on kutseharidust antud alates 1925. aastast. Alus-

tame tutvumist Tihemetsa pargiga, mis koos dendraariumiga võtab enda alla 14 hektarit ja kus teiste hulgas kasvavad korea pappel, mandžuuria päklikpuu, hõbevaher ja teised haruldased puud. Urve tutvustab oma lemmikpuid – leinajalakaid – mille nõtked oksad, laskudes kumeralt maadliki, moodustavad kambrikesi, mis on andnud jalgade puhkamiseks varjulise nurga ja võlunud oma iluga läbi aegade.

Edasi vaatame üle Baltimaade kõrgeima, ligi 40 meetrit kõrge Põhja-Ameerika päritolu ebatsuuga. Selle puu seemned tõi mõisnik puhvpükste säärtes varjatult kohale ja nüüd on meilgi hea sellist uhket puud vaadata.

Kellel jaksu rohkem, teeb suurema tiiru, purskkaevust ringtiigini, peatub kaarsillal, kuulab oja vee vulinat ja imetleb hämarat puisteed.

Astume läbi ka mõisahäärberi aulast, kuigi see on remondiootel, näeme siiski kips- ja maalitud ornamendiga lage, seintel ovaalsed medaljone muusitseerivate figuuridega ja Želmi ja Böhmi “kahlimanufaktuuri” meistrite kähhelahju.



Voltveti mõisahäärberi läheduses on isearalik koobas. Küllap oli mõisnikul seal hea palaval päeval mõtteid koguda või ehk pages napsutanud peaga sinna proua eest paku...

Foto: Marko Kaldur, lehelt www.geoestonia.ee

Seejärel teeme tiiru peale **Tihemetsa alevikule** ja sõidame paari kilomeetri kaugusel asuvasse Punaparki, mis on oma nime saanud punaste telliskivide valmistamise tehaste järgi vanal ajal. Raudtee ääres seisab Punapargi punane telliskivimaja, just nagu Jaan Krossi raamatus “Professor Martensi ärasõit”, kus professor kogu aeg seda meenutab.

Siin asub ka Punapargi lahingus langenutele püstitatud mälestuskivi kirjaga “Julgus pärib võidu”. Kivi õhati nõukogude võimu saabudes, 1918-1920, aga rahvas peitis tükid järvesoppi ja mälestuskivi taastati 1988. a. Nii ta seal seisab, näidates, et aeg parandab haavad aga armid jäävad.

Edasi viib meid buss **Allikukivile**, Saksapäraselt Quellensteini (ikka kivi ja muidugi punane) Albert Zoepfelli (Volveti vabrikuomaniku) suvelossi, see on ajajärgu hõngu kandev kahe-

korruseline punastest tellistest hoonne, milles töötab Tihemetsa põhikool. Selle kooli õuenurgas, endise meistrite maja asukohas, püstitati mälestusmärk 2001. a August Jansenile (1881-1957). Maalikunstnikule, kes sündis siin ja veetis siin oma lapsepõlve (kuni Kalevi vabrikku põlemiseni).

Mälestusmärgi avamisel rääkinud kunstniku tütar – ajaloolane Ea Jansen, et oma esimesed impulsid sai tema isa just siit, ärkamisajale kohase rahvusliku meelsusega paigast.

Raja Talu Miniloomad

Sigaste küla

86214 Saarde, Pärnumaa

44 56509 (ekskursioonid, üritused, müük)

50 68666 (loomade müük, väljasõidud loomadega)

56 268666 (ekskursioonid)

info@miniloomad.ee

Heli Pämpuu, Andrus Teemant

Avatud:

1. juunist - 31. augustini iga päev 10.00-18.00

1. septembrist - 31. maini eelneval kokkuleppel

Kooli seinalt leiame mälestustahvli kirjaga “*Volveti ministeerjumi koolis sai oma alghariduse kirjanik Reet Vallak (1893-1959).*” Mälestustahvel avati mais 2003. a. Avamistsemoonia lõpus etendati vanas laos, kus asuskunagi potitehas, “Epp Pillarpardi Punjaba potitehas”. Reet Vallak oli üks peamisi autoreid, kes viisid 1930ndail aastail Eesti novelli kõrge tasemini.

Heidame pilgu veel Allikivi koo- bastele ja Urve jutustab sellega seotud legendi, et just jaanipäeva paiku ühel päeval allikast vee asemel viina voolavat. Viina otsima me siiski ei lähe, vaid pöördume tagasi Tihemetsa ja läheme **Urve juurde kohvi jooma.**

Oleme juba päris väsinud aga rahulolevad.

Suured tänud Urvele, kes tutvustas meile Tihemetsa ajalugu ja kostitas meid maitstvate suupistetega, kõigi ekskursionil osalenute poolt!

Trollis või maal – trollidemaal

JÜRI LEHTMETS



Eelmisel sügisel Tallinna, Astangule arvutiteenindust õppima asudes vaevas mind ja mu sõpra **Karl Neilinni** mõtte, et võiksime pealinnas ringi liikuda ka täiesti iseseisvalt ehk siis proovida sõitu madalapõhjalise bussi või trolliga.

Sügisel jäi meil ettevõtlikkusest puudu, saabus talv ja külмага ei kiskunud miski linna tiirutama. Kevade saabudes hakkasime Tallinna avastama alustuseks nii pikalt kui ratastoolide akud lubasid. Sõitsime Vabaõhumuuseumi, Mustamäele, Kristiine keskusesse ja Nõmmele. Uut indu trollisõidu katsetamiseks saime vestlusest kahe endise meie kooli õpilasega, kes elavad juba pikemat aega linnas ning soovitasid

kindlasti ühistransporti kasutada. Nad andsid kaasa ka hea nõu: **püüa trollile lõppjaamast peale minna, siis on juhil rohkem aega sinuga tegeleda.**

Trollisõiduga tegi otsa lahti Karl, kes oli tööpraktikal Kadriorus ja oli sunnitud kord sealt omal käel Astangule tagasi tulema. Sõidukisse pääsemine õnnestus tal tänu ühele neiule, kes andis Karli pealesaamissoovist trollijuhile teada, mispeale too kenasti tuli, bussipõrandas oleva kaldtee lahti keeras ning tänavakividele asetas. Nii oligi sillutatud tee trolli ja ka sõit kesklinnast Õismäele sujus viperusteta. Siit meie soovitus: **ära karda paluda trollipeatuses olevate inimeste abi**, sest tihti ei saa trollijuhid aru, kas oled peatuses niisama või tahad siseneda.

Positiivsest emotsioonist kannustatuna sai paar nädalat hiljem ühel püha-

päeval koos trolliga sõitma mindud. Otsustasime hüva nõu kuulda võtta ja suundusime lõpp-peatusesse.

Nägime juba eemalt, et platsil teeb aega parajaks madalapõhjaline troll. Pöördusime juhi poole ja palusime meid peale aidata. Trollijuht aga teatas tõredalt, et oodaku me peatuses nagu kõik teisedki inimesed. Ega siis midagi, kui peatusse, siis peatusse.

Algul möödus mitu vanemat tüüpi trolli, mis meile ei sobinud. Lõpuks lähenes seesama tõreda juhiga troll, mis peatus võimalikult tänavakivi ääres. Kõhklesin, kuna vahe peatuseplatvormi ja trollipõhja vahel oli just kriitilise piiri peal. Karl õhutas selja tagant: “Mine juba, mine!” Läksingi, esirattad jäid pisut trolli ja äärekivi vahele kinni. Õnneks oli ümber reisijaid, kes olukorra täbarust taipasid ja meid abistasid.

Sõitsime üllatavalt rahulikult kesklinna suunas. Minu imestuseks oli peatusi linnas väga tihedalt. Igas peatuses lisandus trolli üha rohkem inimesi, kuni troll sai paksult rahvastäis nagu kilusid karbis ja ma ootasin, millal mõni neist mulle sülle kukub.

Kui ukсед lõpp-peatuses avanesid, tabas mind ja Karli halb üllatus. Just meie ukse ees oli puu ja juht ei olnud ka trolli külge madalamale lasknud (õhkpadjad võimaldavad trolli nii tasakaalustada kui ka kallutada). Algajate reisijatena ei teadnud me otsida ka kollast märguandenuppu, mida ehk vajutama oleksime ulatunud. Kuna teekond Õismäelt kesklinna on pikk, ei tahtnud me aga kuidagi alla anda ja lihtsalt uuele ringile minna lootuses, et ehk mõnes järgmises peatuses paremini maha pääseme.

Esimesena püüdis trollist väljuda Karl. Ta jäi ratastooli jalatoega puusse kinni ega pääsenud enam liikuma.

Meist möödus üks umbkeelne mees, kellele Karl proovis mõista anda, et ta on kinni jäänud, kuid kahjuks jäi jutt möödujale mõistetamatuks. Mul ei jäänud muud üle kui pidin oma ratastooliga Karli tagant lükkama. Olin päris närvis ja põrutasin seetõttu ka ise trollist välja. Puud õnnestus mul edukalt vältida, aga selle asemel satusin tagumise rattaga puu kõrval olevasse auku. Tänu tähelepanelikule möödujale pääsesin sellest siiski kohe välja.

Siit meie soovitus möödujatele: **kui näete ratastoolis inimest püsimas viisalt samal kohal bussipeatuses (või vingerdamas trolliukse vahel), ärge kõhelge küsimast, kas saaksite teda kuidagi aidata.**

Tallinna Autobussikoondis

www.tak.ee

tak@tak.ee

Telefon: 650 9500

tööaeg E-R 8.00-16.30

Vaatasime kaubamajas ja lähiümbuses ringi. Ringkäigu lõpuks jõudsimme Vabaduse väljaku äärsesse trollipeatusesse. Jäime ootama, aga kahjuks ei saanud mitme madalapõhjalise trolli juhid aru, et tahame ka peale tulla. Huvitav oli see, et just vanad, meile sobimatud trollid peatusid võimalikult äärekivi lähedale nagu lootes, et me nii ehk paremini peale saame. Viimaks ometi saabus üks “kuus”, mille roolis oli tähelepanelik juht, kes väljus, võttis trolli põrandast kaldtee välja ja aitas meid trolli. Ta küsis enne sõidu jätkamist, millises peatuses me väljume. Oli meeldiv ja turvaline.

Meie kolmas soovitus on neile, kes on samas olukorras kui meie: **jätke meelde kellaeg ja trolli number, millega sõitsite, ning teavitage nii probleemidest kui meeldivatest tähelepanekutest Autobussikoondist, see aitab kaasa teenuse parandamisele.**



Priit Aruväli

4. veebruar 1964 - 15. märts 2008

Priit kasvas üles Imastu lastekodus ja Valkla hooldekodus, viimasel ajal elas koos venna ja emaga vanavanemate kodus Raplamaal, Kehtna vallas, Vastja külas.

Priit oli võõrastega kinnine aga kui keegi ta usalduse võitis, jutustas ta väga elavalt oma lemmikteemadel – loo-

madest-lindudest, tehnikast ja vanadest asjadest. Mida ta looduses aastaegade vaheldudes tähele pani või mida ta maki või raadio seest leidis, mille remontimiseks lahti oli harutanud.

Priidu kõige parem kaaslane oli tema 16-aastane koer, kelle karv sai alati soetud ja pügatud.

Lihasdüstroofia edenes aegamisi, kuid kindlalt. Viimased kuus aastat liikus Priit ratastoolis. Kuna käed veel toimetasid, siis leidis maamajapidamises ikka tegemist – suviti marju korjata ja puhastata, või sügiseti ubeherneid.

Vendade abiga pääses ta vahel valla üritustele või invalaagrisse Karaskil, kus talle väga meeldis. Ühelegi meie ettevõtmisele Priit kahe aasta jooksul, mil ta ELSi kuulus, ei jõudnud. Olme-probleeme, alates trepist alla saamisest, transpordist, tervisest, oli liiga palju.

Küllli Reinup

Tarkust taga nõudma

Tartu Kutsehariduskeskus ootab 2008. aasta sügisest õppima 10 füüsilise puudega isikut uuele erialale – tarkvara- ja andmebaaside haldus. Õppimine antud erialal eeldab häid matemaatilisi teadmisi ja oskusi.

Põhihariduse baasil õppijatele on õppeaeg 4 aastat.

Selle aja jooksul omandatakse teadmised ja oskused andmebaaside projekteerimisest, kasutamisest ja haldusest.

Edukad lõpetajad leiavad tööd tarkvara ja andmebaasi haldurina, andmebaasi-, info-töötuse-, tarkvaraspetsialistina või tarkvaratehnikuna.

Keskharidusega inimesed saavad õppida ainult erialaaineid+ eriala toetavaid aineid ning üldainetes kasutatakse VÕTA süsteemi hinnete ülekandmisel.

Tartu KHK-I on olemas füüsilise erivajadusega õpilaste õpetamiseks vajalikud õppe- ja olmetingimused.

Õpingute käigus on suures mahus praktikat erinevates IKT ettevõtetes.

Lisaks infot: www.khk.tartu.ee/ikt

Signe Vedler

Tartu Kutsehariduskeskus

IKT osakonna juhataja

e-mail: signe.vedler@khk.tartu.ee

ELS suvelaager toimub Keila külje all, vastses vanadekodus Villa Benita (telefon 67 44 600, www.villabenita.ee). Villasse jõudmiseks tuleb sõita Tallinnast Paldiski suunas, ilma Keilasse sisse keeramata. Nii 4-5 km pärast Keilat, metsa vahel, näitab viit vasakule.

Laagri kestvus on kolm päeva: **22.-24. august**.

22. augustil kogunemine ja majutumine 12.00-13.00, seejärel lõuna. Pühapäeval lahkumine lõuna järel. Töögruppide teemaks seekord on "REHA ja teised töövahendid". Teemast johtuvalt tuleks kaasa võtta nii ujumis- kui sportlikud rõivad. Muusikariistad. Kosmeetikapaunad. Oma meelismuusika CD-d. Muideks ka sussid vm **vahetusjalatsid!**

Laagri osalustasu on 50 krooni, seda osalejale, isiklik abistaja on tasuta. Osalustasu võib üle kanda ELS kontole 10052002295000 Ühis pangas, märkides selgitusse "osalemine suvelaagris" ja inimese nime, kelle eest makstakse. Nii toimides hoiame kokku rahakogumisele kuuluvat aega ja energiat laagris. Saab tasuta ka sularahas kohapeal.

End kirja pannes andke teada ka oma vajadused, ootused majutusele (toad on kas ühesed või kahesed). Kas wc peab olema toas (vastasel korral koridoris, lähedal). Kas vajate transporti või saate ise kedagi peale võtta. Registreeruda saab nagu tavaliselt, mailile: registreerin@els.ee või Helmi telefonile: 711 00 35.

Osaline transpordikompensatsioonide võimalus, eelistatult neile, kes toimetavad lisaks endale kohale ka teisi seltsi liikmeid.

Kohtumiseni järjekordses hea tuju laagris!

Ilmus värske Myasthenia Gravist käsitlev trükkis!

(Soovita kokkupuutuvatele ametnikele)
Raamat on mõeldud nii müasteenia diagnoosiga inimestele, nende lähedastele, sotsiaaltöötajatele kui meedikutele. Materjal sisaldab mitmeid tõlkeartikleid ja lugusid isiklikest kogemustest. Koostajad: Külli Reinup, Triin Suvi
Välja antud 2008. a, 84 lk, hind 50 krooni.

ELS-ist saab Aive Raudkivi raamatut "**Pilvedesse poodud lind**" hinnaga 50 krooni.

Raamatute eest võib tasuta ülekandega ELS kontole Ühis pangas:
100 520 022 950 00
Käyttömetamise osas tuleb eelnevalt kokku leppida: els@els.ee või 6610 108.

Eesti Puuetega Inimeste koja juures tegutseb jurist Alar Salu.
Konsultatsioonile soovijatel registreeruda Eha Leppiku juures. Tel 6616 629 või epikoda@gmail.com.
Vastuvõtud EPI Kojas Toompuiestee 10 iga kuu teisel teisipäeval kella 14.00-st 17.00-ni.

ELS liikmetele kasutusse anda:

- plastmassist dušitool
 - dušitool ratastega
 - wc-tool
 - kasutatud 17" kuvar
 - vana elektriratastool, vajab kohendamist
- Küsi lisa: els@els.ee