

NOVEMBER
3 / 4 2005



Sinuga

Eesti Puuetega Inimeste Koja
ajakiri

EPI KOJA VÄLISSUHTED



**KUIDAS RATASTOOLIKASUTAJA SAAB
VÄLTIDA TŪSISTUSI**



KOHANEMISLAAGRID



PUUETEGA INIMESTE SUVEKOOL



MEESKONNASPORT KÕIGE NÕRGEMATELE

**ME ELAME TÕELISELT ENDALE AINULT SIIS,
KUI ELAME TEISTELE.**

L.TOLSTOI

1	Eessõna	Jaak Aab
2	Puuetega inimeste õiguste kaitse ja kaasatuse suurendamise strateegia 2006 – 2015	Eha Leppik
3	Aktuaalset EPIKi välissuhetes ja Euroopa poliitikas	Meelis Joost
7	Tugisüsteemide rakendamine kõikide õpilaste kaasamiseks ja kõigile võrdsete võimaluste tagamiseks hariduses	Kai Kukk
10	Meeskonnatöö on eduka rehabilitatsiooni võti	Kaja Elstein
14	Kuidas ratastoolikasutaja saab vältida tuisistusi?	Priit Eelmäe
16	Kohanemislaagrid	Mihkel Aitsam
20	Kui peres on kasvamas puudega laps	Kaia Kaldvee
24	Puue ja töö	Ülo Paas
26	Üleeestiline puuetega inimeste kodade IV suvekool	Kaia Kaldvee
27	Eesti pimekurdi töövisiit Soome	Henn Kungla
30	Tagasivaade Tallinna sotsiaalhoolekandesüsteemi arengukava täitmisele	Malle Ojamaa
34	Elektriratastooli-saalihoki Eestis juba aastane!	Jüri Lehtmets, Margit Kasemets

Lugupeetud ajakirja Sinuga lugejad!

Kõik sellel ja järgmisel aastal tehtavad muudatused puuetega inimeste sotsiaal- ja töövaldkonnas teenivad ühte eesmärki – parandada puudega inimese elukvaliteeti.

Selleks on aasta-aastalt suurendatud teenuste osakaalu ehk reaalse abi andmist, toodud teenused inimesele lähemale kohaliku omavalitsuse tasandile ning välja töötatud neli tööturuteenust, mis peaksid aitama oluliselt parandada puudega inimeste tööhõivet.

Näiteks oli rehabilitatsiooniteenuste kompenseerimiseks 2004. aastal ligi 14 ja 2005. aastal on 22 miljonit krooni. Tuleva aasta riigieelarvest taotletakse aga juba üle 31,7 miljoni krooni.

Järgmine aasta on eriline ka selle poolest, et esmakordselt on piisavalt raha kavandatud tehniliste abivahendite kompenseerimiseks. Kui 2004. aastal oli selleks 31,7 ja 2005. aastal 47,7 miljonit krooni, siis järgmiseks aastaks taotletakse eelarvest 52,7 miljonit krooni. Üldse on tuleval aastal puuetega inimeste teenuste jaoks riigieelarvesse kavandatud lisaraha üle 35 miljoni krooni. Kuna toetuse saajaid on 2006. aastal rohkem, suureneb ka toetusteks mõeldud kogusumma. Sel aastal oli see ligi 500 ja järgmisel aastal on pea 530 miljonit krooni.

Aprillikuus andis sotsiaalministeerium kohalikele omavalitsustele üle hooldajatoetuse rahad. Kohapeal, inimesele lähemal, on võimalik täpsemalt, kiiremini ja kvaliteetsemalt otsustada, kas iga puudega inimene saab sellist abi, mida ta vajab, olgu see siis hooldaja, toetuse või teenuse näol.

Tänavu suurendati ka inimese oma osalust puude raskusastme määramisel. Kevadest täidab inimene ise arstliku ekspertiisi taotluse vormi ja tohtrite täita jääb ainult terviseseisundi kirjeldus. Iga puudega inimene teab kõige paremini ennast puudutavaid sotsiaalseid aspekte: toimetulekut söömisega ja pesemisega, olukorda kodus, kaupluse kaugust elukohast. Vormi võivad vajadusel täita puudega inimese hooldaja või perekonnaliige.

Septembris kiitis riigikogu heaks sotsiaalministeeriumis valminud tööturuteenuste ja toetuste seaduse, mis puuetega inimeste tööle aitamiseks näeb ette neli uut tööturuteenust: tööruumide ja -vahendite kohandamise, tehnilise abivahendi tasuta kasutamise, tööintervjuu abistamise, tugiisikuga töötamise. Uus seadus on eelkõige suunatud puuetega inimestele, noortele ja pikaajaliselt töötutele. Juhtumikorralduse teenus aitab takistusi ületada ja probleeme lahendada inimestel, kes vajavad abi tööturule sisenemisel ning kelle puhul on oluline kaasata ka teiste erialade asjatundjaid.

Olulise uuendusena peab märkima, et alates järgmisest aastast on töötuna võimalik end arvele võtta ning teenustest ja toetustest aktiivse tööotsingu kaudu abi saada ka inimestel, kellele on määratud 100% töövõimetus. Seni polnud see võimalik. Puuetega inimeste tööturule naasmiseks kavandab sotsiaalministeerium tuleval aastal kulutada pea kuus miljonit krooni.

Ministeerium koostöös Eesti Puuetega Inimeste Kojaga ja Eesti Tööandjate Keskkliiduga tahab tulevaks aastaks välja töötada märgi "Puuetega inimestele sõbralik tööandja". Märgi andmisega tahetakse tunnustada tublimaid tööandjaid ja tõsta ka tööandjate teadlikkust puudega inimesest kui potentsiaalsest ja arvestatavast tööjõust, mida täna veel liiga vähe kasutatakse. Esialgsete plaanide kohaselt jagatakse märke tublidele tööandjatele 2006. aasta esimesel poolel.



Jaak Aab,

sotsiaalminister

Puuetega inimeste õiguste kaitse ja kaasatuse suurendamise strateegia 2006–2015

Ühiskomisjoni materjalide põhjal koostanud
Eha Leppik

ÜRO-s on valmimas uus puuetega inimeste õiguste kaitse konventsioon (sügis 2005), Euroopa Nõukogus on väljatöötamisel puuetega inimeste õiguste kaitse ja kaasatuse suurendamise tegevusplaan 2005–2015 (sügis 2005). Kaasatus tähendab, et luuakse võrdsed võimalused, mille kaudu erinevad ühiskonna- ja keskkonnasüsteemid (teenused, toetused, informatsioon ja dokumentatsioon) tehakse kättesaadavaks kõigile, ka puuetega inimestele.

Suure tõenäosusega tulenevad sealt kohustused ka Eestile, seetõttu peab uus dokument olema vastavuses rahvusvaheliste nõudmistega.

Miks on uut strateegiat vaja?

Strateegia eesmärk on luua terviklik süsteem puuetega inimeste õiguste kaitse ja kaasatuse suurendamiseks sidusa poliitika kujundamise abil, mille tulemusena tagatakse puuetega inimestele ja nende perekondadele võrdne lähtepositsioon, võrdsed võimalused kõigi ühiskonnaliikmetega.

Strateegiast tulenevalt tekib siseriiklik vajadus uue ja tänapäevase strateegia järele, mis oleks laiapõhjaliseks alusdokumendiks edaspidiste tegevuste plaanimisel. Olemasoleva "Puuetega inimeste võrdsed võimaluste loomise standardreeglid" rakendamiseks loodud tegevuskavad lõpevad 2005. Uue dokumendi elujõulisuseks ja maksimaalseks ellurakendamiseks on hädavajalik kaasata avalik-õiguslikke ja eraõiguslikke organisatsioone (ministeeriumid, omavalitsused, MTÜd jt).

Seega keskendub puuetega inimeste õiguste kaitse ja kaasatuse suurendamise strateegia puuetega inimeste parema toimetuleku ja ühiskonda lõimumise suurendamisele.

Kui puuetega inimesed saavutavad võrdsed õigused, peavad neil olema ka võrdsed kohustused. Kui on olemas võrdsed võimalused, esitab ühiskond puue-

tega inimestele kõrgemaid nõudmisi ning puuetega inimesed peavad kandma ühiskonnaliikmeina täisvastutust.

Sotsiaalministeeriumi juurde moodustati neli alatöörühma:

- haridus ja huvialane tegevus
- tööhõive
- sotsiaalne kaitse ja tervishoiu töörühm
- juurdepääsu ja koostöö töörühm.

Töörühmadesse on kaasatud 34 inimest nii ministeeriumitest kui organisatsioonidest.

Mis on tehtud?

Valminud on kaasatuse kava esimene versioon teemadel:

- puuetega inimeste haridus
- puuetega inimeste tööhõive, teenused (abivahendid, rehabilitatsioon jm)
- ühiskonna teadlikkuse tõstmine puuetega inimestesse suhtumisel, sh tolerantsuse suurendamine, hoiakute muutmine
- puuetega inimeste osalus ühiskonnaelus ja nende aktiivsuse tõstmine
- juurdepääsetavus (hooned, informatsioon, kommunikatsioon, teenused, transport jm)
- sotsiaalministeeriumi uuring: olemasolevate toetuste ja teenuste mõjususe suurendamine puuetega inimeste ühiskonnas osalemise tagamiseks
- EPIKoja analüüs: puuetega inimeste õiguste tagamine tänases seadusloomes; arengukavades jm kitsaskohtade väljatoomine.

Millal strateegia valmis saab?

Esialgne tähtaeg on jaanuar 2006.

Kui sotsiaalministeeriumi poolt koostatav strateegia on valmis, tutvustame seda kindlasti ka oma lugejatele.

Aktuaalsed EPIKi välissuhetes ja Euroopa poliitikas

EPI KODA osaleb aktiivselt Euroopa koostöös ja algatab ka ise koostööprojekte



Meelis Joost,
EPIKi välissuhted ja Euroopa poliitika

2005. aasta on olnud Eesti Puuetega Inimeste Koja jaoks, võib öelda, palavikuline. Viime ise ellu kahte suurt projekti, Euroopa Sotsiaalfondist kaasrahastatavat tööhõiveprojekti "Võimalus tööturule sisenemiseks" ning ELi Phare programmi projekti Läänemere piirkonna puuetega inimeste katusorganisatsioonidele – osalejais on peale meie veel Läti, Leedu ja Rootsi katusorganisatsioonid. Lisaks osaleb koda kolmes koostööprojekti, mida juhib Euroopa partner. Nendeks projektideks on *Activists & Advocates*, mis keskendub diskrimineerimisvastase seadusandluse sisseadmisele osalevates riikides.

Mainstreaming'u projekti eesmärgiks on puuetega inimeste temaatika süvalaiendamine kohaliku omavalitsuse tasandil, kasutades selleks *Agenda 22* meetodit. *E-ability* projekt vaatleb e-igipääsetavust ning e-teenuseid puuetega

inimestele, pakkudes välja uusi lahendusi ning hinnates olukorda osalevates riikides erinevate puuete korral.

Töehõive

ESFi projekti "Võimalus tööturule sisenemiseks" tegevused jagunevad laias laastus kaheks – koolituseks ja nõustamiseks. Koolitusprogrammides osalejatele võimaldab projekt proovida ennast praktilises töös – osavõtja ei kuula pelgalt loenguid, vaid tegutseb ise aktiivselt. Koolitusprogramm jaguneb praktiliseks restaureerimiskoolituseks ning ettevõtluskoolituseks. Mõlemas tuleb härjal sarvist haarata ning end proovile panna. Koolitusprogrammid on praeguseks juba lõpule jõudnud ning mitu osalejat on leidnud oma väljundi.

Nõustamiseks on oluline vajalike tingimuste loomine ning esmakordselt annab selleks võimaluse EPIKi ruumide laiendamine Toompuiesteel. Jätkuvalt küsitakse meilt nõu ja abi töö leidmisel ning seda, kas oskame soovitada puudega inimesi, keda tööle võtta. Sellistele küsimustele ei saa vastata ilma eeltöota. Seega on tarvis sisse seada töönõustamiskabinet, kus oleks teave ning töötaja, kes abivajajat samm-sammult edasi aitaks.

Pille Mammuspuu ja Tarmo Timm proovivad kätt, Pille Feldberg annab nõu



Töönõustamisruumide lõplik sisustamine jääb 2006. aastasse, kuid projekti raames antakse nõu juba varem.

Läänemere koostööprojekt

Projektiga tahetakse tugevdada puuetega inimeste katusorganisatsioonide omavahelist koostööd. Oleme selle teema üles võtnud ning koostöös Läti, Leedu ja Rootsiiga oleme jõudmas selleni, et Tallinnas EPI Koja Toompuiestee 10 majas luuakse Läänemere koostööüksus.

Koostööüksus võimaldab paremini tutvuda teiste Läänemere-äärsete riikide puuetega inimeste organisatsioonidega ning laiemalt sotsiaalvaldkonna tööga. Koostööüksus annab ka meie naaberriikide esindajaile võimaluse Tallinnas koosolekuid korraldada – selleks luuakse Toompuiestee 10 majja kontoriruum ning seminariruum, ka valmib *Phare* rahastuse ning omafinantseeringu toel majutusruum, mida külalised saavad kasutada soodustingimustel. Ambitsioonikas projekt on hetkel käimas. Riigihanke tulemusena toimu-

vad Toompuiestee praegu ehitustööd, mis peavad lõppema järgmise aasta jaanuaris. Seejärel leiab aset ruumide sisustamine ning sisetöötamine.

Oleme ilmselt koostöö edendamise pisikuga jõudnud nakatada ka teisi partnereid – Leedu Puuetega Inimeste Foorum esitas Läänemere koostöö projekti idee, mis hetkel on hindamisel. Kaugemaks eesmärgiks on sellise koostööüksuse loomine kõigis Läänemere-äärsetes riikides, seda muidugi iga riigi enda eestvõttel, kuid omavahel tihedasti koostööd tehes.

Euroopa projektid.

Ühistel jõupingutustel on tulemusi!

Kui 2003. Euroopa puuetega inimeste aasta lõppes, oli selge, et ELi tasandil oli tehtud palju edusamme, kuid väga palju oli jäänud ka tege-mata. Selgus, et tööhõive raamdirektiivi – puudega inimese õigust töökohta kohandamisele – ei viida veel kõikides riikides nõuetekohaselt ellu. Seega pole põhjust uute seadusandlike aktide vastuvõtmiseks. Samasugune on olukord ka Eestis – töökohtade kohandamine ning üldine töötemaatika on küll tugevalt päevakorral, kuid lahendused on sageli projektipõhised. Sellepärast on oluline, et puuetega inimestele võrdsete võimaluste loomisel ei jäädaks poolele teele – tuleb tõstatada uusi teemasid ning juba arutusel olevate teemadega tegeleda süvitsi.

Kõik kolm Euroopa projekti, milles EPI Koda käesoleval ja osalt ka järgmisel aastal osaleb, on just sellised – nad ei võta käsile uut valdkonda, kuid süvendavad juba arutusel olevaid, et leida lahendused, mis oleksid sobivad. *Activists & Advocates* projekti eesmärgiks on täpselt välja selgitada, kuidas Eesti viib ellu ELi tööhõive raamdirektiivi – kas meil esineb diskrimineerimist tööhõives ja milliseid meetmeid on võetud selle ärahoidmiseks.

Projekti tegevust Eestis juhhib EPIKi arendusjuht Aive Sarjas, loodud on tööühm, kes tegeleb diskrimineerimisvastase seadusandluse analüüsiga



Kas see ruum on ikka küllalt suur, et mahutada Läänemere koostööüksust, või oleks töönõustamiskabinet parem idee, arutavad (paremalt vasakule) projektijuht Andres Jaigma, Ragnar Luts tööturuametist ja Genadi Vaher Eesti Puuetega Inimeste Fondist

ning rakendamise hindamisega. Töörühma liikmeteks on Aive Sarjas, Jüri Järve, Sigrid Keskküla, Marianne Kuzemtsenko ja Ingrid Pöldemaa. Projekti raames korraldatakse 2006. aasta aprillis seminar, kus lahatakse diskrimineerimisvastase seadusandluse ning selle rakendamise teematikat.

Mainstreaming'u projekti Eestis juhib Pärnumaa Puuetega Inimeste Koja juhataja, Euroopa katusorganisatsiooni EDF juhatuse liige Toomas Mihkelson. Projekt aitab parandada omavalitsustes tehtavat tööd puuetega inimeste valdkonnas. *Agenda 22* meetod, mis on Rootsis välja töötatud, näeb ette, et omavalitsused koostavad eraldi puuetega inimeste küsimusi puudutava tegevuskava. Eestis on puuetega inimeste teematika süvalaiendamise printsiibi alusel omavalitsuste arengukavade osa. Tuleb jälgida, et arengukavades oleks see valdkond tugevalt esindatud. Katsepiirkondadena on välja valitud kolm omavalitsust – Pärnu linn ning kaks erineva suurusega maaomavalitsust – Vändra vald ning Audru vald. *Mainstreaming*'u projekti eestvedajad korraldavad 2006. aastal infoseminari, kus arutatakse asjakohaseid teemasid ning kus omavalitsused saavad teineteiselt ning puuetega inimeste organisatsioonidelt õppida.

Kas selle kõrval jõuab hoida end kursis Euroopa Puuetega Inimeste Foorumi tegemistega?

Euroopa Puuetega Inimeste Foorumi (EDFi) täisliikmena on EPI Kojal võimalus osaleda EDFi juhtimises ning tema poliitika kujundamises. 2005. aasta üldkogul Barcelonas valiti Pärnu Puuetega Inimeste Koja juhataja Toomas Mihkelson EDFi juhatusse. Juba varem oli EPI Koja juhatuse liige Sirje Tihhanov, kes esindab Eesti Fenüülketonuuria Ühingut, nimetatud EDFi krooniliste haiguste töörühma liikmeks. Võib öelda, et osaleme endiselt aktiivselt, ehkki koduski on palju tegemist.

Käesoleva aasta 1. juunil toimus Tallinnas EPI Koja esindajate kohtumine Europarlamendi puuetega inimeste kontaktrühma (*Disability Intergroup*)

juhi Richard Howitt'iga. Arutlusel olid paljud teemad, muuhulgas EDFi lobitöö selle nimel, et kõik Euroopa Liidu rahastatavad projektid oleksid ligipääsetavad nii investeringute kui koolitus- ja koostööprojektide osas. 57 miljonit Euroopa puudega inimesest kodanikku ei saa lubada, et euro-raha eest tekitatakse takistusi lisaks, selle asemel et neid likvideerida. Kohtumisel osalesid EPI Koja organisatsioonidest EPIKi juhatuse eestseisja Helve Luik, juhatuse liige Andres Jaigma, Kalev Märtnens Eesti Vaimupuuetega Inimeste Tugiliidust, Volli Pärnla Eesti Kurtide Liidust, Ago Kivilo Eesti Pimedate Liidust. Jüri Järve esindas liikumispuudega inimesi ning *Activists & Advocates* projekti, EPIKi tegevtootajatest olid kohtumisel Aive Sarjas ja Meelis Joost.



EPI Koja esindajate kohtumisest Richard Howitt'iga, Europarlamendi puuetega inimeste kontaktrühma juhiga (paremal) võttis osa Activists & Advocates projekti töörühma liige Jüri Järve (vasakul)

ÜRO puuetega inimeste konventsioon

Rohkesti tööd on Euroopa katusorganisatsioon ning ELi liikmesriikide organisatsioonid teinud ÜRO puuetega inimeste konventsiooni vastuvõtmise nimel. Konventsioon kutsub selle ratifitseerivaid riike üles puuetega inimestele võrdsete võimaluste loomisele.

Palju abi on meil oma töös olnud ÜRO standardreeglite kehtestamisest. Ehkki standardreeglid pole kohustuslikud, on neile viidates võimalik saavutada enamat. Konventsioon viib selle töö uuele tasemele – konventsioon on rahvusvaheline lepe ning tagab erinevates riikides inimestele samad õigused. ÜRO konventsiooni arutelu eelselt andis konventsioonile laialdase heakskiidu Europarlament, toonitades oma 2003. aasta 3. sept resolutsioonis, et vajatakse laiapõhjalist ja riikidele juriidiliselt siduvat dokumenti. Euroopas esindab konventsiooni arutelul puudega inimesi mittetulundusühingute poolt Euroopa Puuetega Inimeste Foorum (EDF). Kokku on arutellu kaasatud 12 kolmanda sektori organisatsiooni, mis esindavad erinevaid puudeliike ning maailmajagusid.

Eestis toimub konventsiooni arutelu sotsiaalministeeriumi ja välisministeeriumi vahelises koostöös. Sotsiaalministeerium seisab hea selle eest, et meie seadusandlus ning selle rakendamine toimuks vastavuses konventsiooniga ning välisministeeriumi haldusalas on konventsiooni kui välislepingu tehniline pool.

EPI Koda on esindatud Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomitees

EPI Koda esindaja Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomitees on EPIKi välissuhete spetsialist, käesoleva artikli autor Meelis Joost. Sisseelamisperiood EMSK töösse on ammu läbi ja mitmelgi teemal on Eesti puuetega inimeste liikumine juba saanud sõna sekka öelda.

EMSK töö on üles esitatud nii, et uue teema arutelu toimub kõigepealt kitsas ringis asjast huvitatud ning pädevate liikmete ning töösse kaasatud ekspertide kohalolul. EPIK on nii osalenud ja osaleb ELi uue 2007–2013 eelarveperspektiivi arutelul, Euroopa Regionaalarengu Fondi, Euroopa Sotsiaalfondi ja Ühtekuuluvusfondi uue programmiperioodi ülesehituse ja abikõlblikuse temaatika arutelul.

Hetkel käib arutelu oluline teema üle, milleks on 2007. aasta kuulutamine Euroopa võrdsete võimaluste aastaks. Töörühm Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomitees peab andma oma arvamuse, kas 2007. aastaks ette nähtud tegevused ja rahalised vahendid on piisavad ning kuidas neid vahendeid kõige eesmärgipärasemalt rakendada. Mastaapseid projekte Euroopa Komisjoni eelarverida ette ei näe, kuid uusi algatusi ellu kutsuda see võimaldab.

Meil on võimalik alustada aegsasti ettevalmistustööd võrdsete võimaluste aasta elluviimiseks Eestis. Teha ei tule seda kampaania korras, kuid kindla teema kõrgendatud tähelepanu alla seadmine tuleb kindlasti üldistele arengutele kasuks. Siinkohal tahangi lugejat ärgitada mõtlema, mida ta saaks teha oma kodupaigas, et 2007. aastaks oleks puuetega inimeste olukord paranenud.

Komitee kolmandas rühmas, erinevaid huve esindavate organisatsioonide seas on Eestist kolm organisatsiooni – Eesti Mittetulundusühenduste ja Sihtasutuste Liit, Eesti Talupidajate Keskliit ja EPI Koda. Kokku on esindajaid Eestist seitse, lisaks mainitud organisatsioonidele veel Eesti Kaubandus- ja Tööstuskojast, Eesti Töoandjate Keskliidust, Eesti Ametiühingute Keskliidust ja TALOst.

Komitee, olles kodanikuühiskonna esindaja ELi tasandil, peab aitama kaasa Euroopa temaatika jõudmisele liikmesriikides võimalikult paljudeni. Teisalt peavad liikmesriikide inimeste vaated ning arvamused jõudma Euroopa tasandile. Ka Euroopas tuleb jätkuvalt selgitada, et kolmanda sektori organisatsioonidel on täita oluline roll ühiskonna stabiilses arengus ning et võimalikult palju otsuseid tehtaks koostöös.

Tugisüsteemid kõikide õpilaste kaasamiseks ja võrdsete võimaluste tagamiseks hariduses



Kai Kukk,
haridus- ja teadusministeeriumi hariduslike erivajaduste nõunik

Järjest enam õpetajaid seisab silmitsi olukorraga, kus õpilased erinevad üksteisest nii kultuurilise tausta, võimete, haridusvajaduse, elamistingimuste kui ka palju muu poolest sedavõrd, et nende õpetamine ühel ajal ja samas klassiruumis tundub võimatu.

Vaja oleks rakendada korraga mitut meetodit, õppekava ja korraldada õppetööd erinevalt, kuid samas peaksid kaasatud olema kõik õpilased, et tagatud oleksid võrdsed võimalused ning kättesaadav võimetele ja vajadustele vastav haridus.

Koolile on antud tähtis kasvatuslik ja õpetuslik roll. Õpe ei hõlma ainult kindlate ainealaste teadmiste omandamist, vaid ka isiklikku ja sotsiaalset õppimist ning arengut. Õppe eesmärgipärastamisega peetakse silmas sedagi, et õppurid saaksid tulevikus nii era- kui tööelus hakkama. Just õpilaste individuaalsete õpivajaduste arvestamine ongi tänapäeva kooli ees seisev keerukas ja lahendust vajav ülesanne. Tihti on selleks vaja arendada ja rakendada tugisüsteeme, luua koostöövõrgustikke osapoolte vahel.

Eelkõige on vaja õpetajat, kelle hoiak ja arusaamad toetavad kaasava hariduse põhimõtteid ja kes on valmis uuteks väljakutseteks klassis.

Erivajadustega õpilaste kaasamine haridusse ja võrdsete võimaluste loomine on olnud üheks prioriteetseks teemaks Euroopas ja kogu maailmas.

Eesti haridusseadustiku kõige demokraatlikumad muudatused olid seotud erivajadustega õpilaste haridusega. Haridusseadus rõhutab iga lapse õigust võimetekohasele haridusele elukohajärgses koolis. Vastavate tingimuste puudumisel tagatakse võimalus õppimiseks teises koolis või rasemate puuete korral erivajadustega õpilaste koolis.

Meie nüüdisaegne haridusprogramm lähtub samadest printsiipidest ja rõhutab erivajadustega õpilaste (sh puuetega õpilaste) õigust võrdsele kohtlemisele, mis realiseerub paljudes hariduslikku õigusruumi korrastavates sätetes. Kuidas realiseeruvad need eesmärgid tegelikkuses?

Mida teha, et seda eesmärki saaksid koolid ellu viia?

Praeguse haridusprogrammi üldeesmärk on luua kõikidele õpilastele (sh hariduslike erivajadustega õpilastele) võimalused kvaliteetse ja võimetekohase hariduse omandamiseks, sõltumata õpilase elukohast või sotsiaalsest taustast.

Hariduslik erivajadus on teema, mida mõtestatakse erinevalt. Nii eriandekusega kui ka õpiraskustega õpilased, puuetega õpilased ja paljud teised kuuluvad hariduslike erivajadustega õpilaste hulka. Täpse määratluse üle vaieldakse ja paljudes riikides on see defineeritud kui hariduslike tugisüsteemide rakendamise vajadus.

Tänapäeva ühiskonnas põhineb kasvatus inimkäsitlusel, mille kohaselt kõik inimesed on võrdväärsed. Humanistliku psühholoogia esindaja C. Rogersi järgi põhineb positiivse kasvatuses idee tugevate külgede arendamisel. Kogu õpetamisprotsess lähtub positiivsest võtmest, kõikidel lastel on potentsiaali arenemiseks ja õpetajate ning kasvatajate ülesanne on õpilase võimete leidmine ja tema motiveerimine õppimiseks. Tähtis on ka õpilase ja õpetaja ühine arusaam individuaalsetest eesmärkidest ja koostöö nende vahel. Eduelamused arendavad positiivset identiteeti ja suurendavad õpisoovi. Hästi korraldatud ja eesmärgistatud õpe võimaldab kogeda töös edu, sisendab usku oma võimetesse ja arendab vastutust õppimistulemuste eest. Seetõttu on hariduses vajalik individuaalne lähenemine ja õpilasele eeldustekohaste väljakutsete püstitamine. Et seda keerulist ülesannet koolis ellu viia, on vaja häid õpetajaid, paindlikke õppekavu, nüüdisaegset kohandatud õppekeskkonda, tugisüsteemi koos asjatundjatega (eripedagoogid, logopeedid, psühholoogid, sotsiaalpedagoogid jt).

Hariduslike erivajaduste väljaselgitamine ja vajaliku tugisüsteemi juurutamine sõltub koostööst teiste organisatsioonidega ja kohaliku omavalitsusega. Nii mõnegi tugisüsteemi rakendumine takerdub kohaliku omavalitsuse ressurside piiratuse või puuduliku arusaama tõttu võrdsete võimaluste tagamisest hariduses. Probleemiks on ka piirkondliku tugivõrgustiku puudumine, asjatundjate vähesus ja nende raske kättesaadavus.

Kuidas tagada, et erivajadustega õpilane oleks kaasatud haridussüsteemi, kooli, klassi, huviringidesse?

Kuidas tegutseda nii, et erivajadusega õpilane saaks oma võimeid maksimaalselt arendada ja kaasatus koolis tähendaks tulevikus toimetulekut elus ja aktiivset kaasatust ühiskonnas?

Mida toimetulek tähendab? Inimesed tulevad toime selle abil, mida nad teevad hästi. Seega peaks koolis arendatama seda, milleks on õpilasel eeldusi, arendada tuleb tugevaid külgi, et saavutada maksimaalne võimete areng ja edutunne. Selleks tuleb tihti kasutada tugisüsteemi ja asjatundjaid, kes kõrvaldavad raskused, mis arengut pärsivad.

Mida oleks vaja teha, et võrdsed võimalused hariduses oleksid teostatavad?

Alustada tuleks kindlasti koolieelses eas. Ettevalmistus kooliks on väga suure tähtsusega eriti hariduslike erivajadustega laste puhul. Tihti on hariduse omandamisel hariduslikust erivajadusest tingitud takistusi võimalik ületada sobiva tugisüsteemi rakendamisega juba enne kooli.

Haridusliku erivajaduse varajane märkamine ja sobivate sekkumisstrateegiate rakendamine on tähtis kaasava hariduse idee teostamiseks. Tähtis ja vajalik on pedagoogilise ja rehabilitatsioonimeeskonna koostöö erivajaduse väljaselgitamiseks ning individuaalse arenguplaani või õppekava koostamisel. Siin on tähtis koht arenguvestlustel, kus õpetaja olulisim partner on õpilane. Selle vestluse kaudu saab õpilane teada, millised on talle nii kooli, õpetaja kui ühiskonna poolt esitatud ootused ja nõuded. Samas saab õpetaja olulist infot, mis aitab tal suunata õpilase arengut ja innustada õpilast õppima. Arenguvestlustel on teinegi tähtis ja positiivne külg – see annab õpilasele suurema võimaluse kaasa rääkida ja arendab osalusdemokraatia põhimõtteid. Õpilane, kes tunnetab koolis hästi toimivat partnerlussuhet, oskab seda ka tulevikus luua ja hinnata. See on üks vajalik toimetulekuoskus täiskasvanuelus.

Kaasamise oluline põhimõte on õpikeskkonna kohandamine. Õpikeskkond peab olema tõkke-

vaba, kaasav ja lapse arengut toetav, st tagatud peab olema füüsiline juurdepääs, turvalisus ja jõukohasus. Tähtis on lapsesõbralik ja innustav õhkkond, suhtlemist soodustav ja sotsiaalseid oskusi arendav õppekorraldus, kohandatud õppevara.

Kuidas tagada keerulises õpituatsioonis hariduse kvaliteet? Võtmeks on õpetajate oskuste ja valmisoleku suurendamine kohtamaks uusi väljakutseid õpiprotsessi juhtimisel ja kavandamisel, erinevate aktiivõppemeetodite rakendamine, kohandatud õppevara ja tugiteenuste (logopeediline abi, parandusõpe, pikapäevarühm, kodusõpe jm) kasutamine. Õpetajakoolituse projektide algatajana võin kinnitada, et meil ei ole puudust õpihimulistest headest õpetajatest, kes on avatud muutustele nii koolis kui iseendas. Nende õpetajate missioon on kõikide õpilaste õpetamine ja nende tunnustamine.

Kümneaastane koolitusprojektide koostöökogemus erinevate koolide ja piirkondade õpetajatega on süvendanud usku Eesti erilisse haridusfenomeni – pidev õppimine ja areng on meie õpetajate õpetajaks olemise üks osa.

Kaasava hariduse idee on käsitlemist leidnud õpetajakoolituse õppekavades ja täienduskoolituse programmide koostamisel. Koolil on vastutusrikas ülesanne juhtida ühiskonna arengut kaasatuse suunas, õpetajal ja õpilasel on selles tähtsaim roll. Tänaõsed õpilased on meie tulevikuplaanide elluviijad, tänaõäeva kool on tuleviku häll.

Loov partnerlussuhe:

- õpetaja, õpilane, lapsevanem, eripedagoog jt spetsialistid
- perekonna kaasamine õppeprotsessi (individuaalne õppekava) plaanimisse
- lapsevanemate rahulolu laste haridusega
- kõikide osapoolte kaasamine ja võrgustiku kujundamine.

Praegu kehtivas haridusprogrammis on rohkem kui kunagi varem tähelepanu pööratud kõikide laste haridusvajaduste rahuldamisele ja iga lapse individuaalsuse arvestamisele. Oleme muutnud seadusandlust paindlikumaks, raskete puuetega õpilaste õppeaega põhikoolis on pikendatud kuni kolme aasta võrra. Hindamisiipi oleme alandanud, et kindlustada õpiraskustega lastele põhihariduse omandamine ja anda neile edasiõppimise võimalus. Elukestva õppimise põhimõtted kajastuvad kõikides õppekavades ja kutseõppe võimalused on avardunud võrdsete võimaluste printsiipi silmas pidades.

Kõikides õpetajakoolituse õppekavadesse on lisatud moodulid, mis käsitlevad hariduslikke erivajadusi ja eripedagoogikat.

Seega on noored õpetajad saanud piisava ettevalmistuse, et tänaõäeva kaasatud koolis hakka ma saada. Täiendkoolitus pakub õpetajatele rohkesti võimalusi oma professionaalsuse tõstmiseks erivajadustega õpilaste õpetamisel ja arendamisel.

Muutused haridussüsteemis – kaasatus, võrdsed võimalused, võrdse kohtlemise printsiip – on sõnadest tegudeni jõudnud. Erivajadustega õpilaste arv tavakoolis on mitmekordistunud, tugisüsteeme nii tavakooli kui ka erivajadustega laste koolis on täiustatud, õpikeskkonda on kohandatud, kuid teha on veel palju.

Kaasamine on protsess, mis kestab ja areneb nii koolis kui ka ühiskonnas.

Me peame jätkuvalt kulutama ressursse selle protsessi arendamiseks ja jätkamiseks.

Meeskonnatöö on eduka rehabilitatsiooni võti

Kaja Elstein,
taastusarst



Laste rehabilitatsiooniprotsess on kombinatsioon meditsiinilisest, psühhosotsiaalsest, hariduslikust ja kutsealasest rehabilitatsioonist, mille eesmärgiks on lapse kaotatud või puuduvate funktsioonide taastamine või kompenseerimine ja parima võimaliku toimetuleku saavutamine.

Seega lähtuvalt definitsioonist peabki edukas arendusravi toimuma meeskondliku tegevusena.

Meeskonnatöö valdkonnad laste arendusravis ja rehabilitatsioonis:

- **rehabilitatsiooniplaanide koostamine ja täitmise juhendamine**

Rehabilitatsiooniplaan on aluseks kogu rehabilitatsioonilase tegevuse korraldamisel.

Plaani koostamisel toimub rehabilitatsioonivajaduse uuring ja hindamine. Selgitatakse välja lapse ja tema vanema soovid ja probleemid, arutatakse läbi rehabilitatsiooni soodustavad ja takistavad tegurid. Koostatakse täpne tegevuskava, määratakse kindlaks vajalikud rehabilitatsiooniteenused, püstitatakse realistlikud lühi- ja kaugeesmärgid.

Rehabilitatsiooniplaani abil saab hinnata lapse arenguvõimalusi tervikuna ja tegeliku abi jõudmist abivajajani.

Vanemad saavad täiendavat informatsiooni ravi-, haridus- ning hooldusvõimalustest, samuti sotsiaaltoetustest.

- **ravi- ja rehabilitatsiooniteenused**

Need on individuaalsed või väikeses rühmas tehtava teraapia vormid, kus käsitletakse lapse arengu kõiki külgi. Tegevuse eesmärk on moti-

vatsiooni, oskuste ja vilumuste arendamine ja igapäevaeluks vajalike oskuste kujundamine.

- ravi ja rehabilitatsiooniprotsessi tulemuslikkuse hindamine.

Laste rehabilitatsioon hõlmab nii arenguhäireid ennetavaid tegevusi tüsistunud üsasisesse anamneesiga lastel kui ka haigustest tingitud puuete optimaalseks kompenseerimiseks vajalikke meetmeid.

Ajalugu

Eestis koostatakse puudega lastele isiklikke rehabilitatsiooniplaane alates 1999. aastast.

Plaanide koostamise alustamine oli suur positiivne muudatus kogu rehabilitatsioonisüsteemi arengus ja lõi reaalsed eeldused kvalitatiivseks hüppeks laste arendusravis, erivajadusega laste sotsiaalseks lõimumiseks ühiskonda ning sobivaima õppeasutuse valikuks ja võimetele vastava hariduse omandamiseks.

Laste rehabilitatsiooni sihtrühmad:

- puuete suhtes riskirühma lapsed (nt tüsistunud perinataalne anamnees)
- Olulise osa riskirühmast moodustavad enneaegsed väga väikese sünnikaaluga vastsündinud.
- erineva puude raskusega lapsed
- hariduslike ja psüühiliste erivajadustega lapsed
- krooniliste haigustega lapsed
- ägedate haiguste järgselt ja funktsionaalsete häirete tõttu taastusravi vajavad lapsed.

Laste arendusravi ja rehabilitatsioon on lahutamatu seotud pediatría kui eriala arenguga,

osaledes puuet põhjustavate lastehaiguste rehabilitatsioonis aktiivse meditsiinilise ravi järelfaasis või toimides sellega paralleelselt.

Laste rehabilitatsiooni korraldab ja nõustab interdistsiplinaarne meeskond.

Arst uurib ja hindab lapse tervislikku üldseisundit ja organsüsteemide taastusravi vajadust, määrab ravimeetodid, vajadusel medikamentoosse ravi ja abivahendi, selgitab haiguskulu prognoosi ja ennetavaid meetmeid puude süvenemise vältimiseks, vajadusel määrab teise eriala arsti konsultatsiooni, hindab kutsesobivust ja töövõimet, lähtudes tervislikust seisundist, seda alates 15. eluaastast.

Sotsiaaltöötaja uurib ja hindab lapse perekonna sotsiaal-majanduslikku toimetulekut ning suhteid sotsiaalvõrgustikus, lapse ja pere sotsiaalset iseseisvust, kohanemisvõimet, elutingimusi, teeb koostööd KOVi ametnikega erivajadusega lapse sotsialiseerumise soodustamiseks ja esile kerkinud sotsiaalprobleemide lahendamiseks.

Koostöös eripedagoogiga nõustab integreerimisel elukohajärgsesse lasteaeda või tavakooli isikliku abistaja või tugiisiku teenuse korraldamist. Näiteks liikumipuudega normintellektiga lapsele tuleb koduõppe asemel luua võimalus õppida tavakoolis ja rakendada selleks isikliku abistaja teenust.

Rehabilitatsiooniteenustest osutab sotsiaalset nõustamist.

Eripedagoog/logopeed uurib ja hindab lapse igapäevase suhtlemise, õppimise ning toimetuleku võimalusi psühholingvistilisest seisukohast, hindab kõneelse kommunikatsiooni taset, kõne ja keele seisundit, arendus- ja õppimisvõimalusi, nõustab vanemaid erivajadusele sobiva haridusasutuse valikul, teeb koostööd haridusasutuste spetsialistidega õppeprogrammide ja individuaalse õppekava koostamisel.

Rehabilitatsiooniteenusena osutab eripedagoogi ja/või logopeedi teenust, raviteenusena teostab

kõnearengu kompleksuuringut ja kõneravi tsentraalsete ja perifeerset kõnepuuet või kombineeritud kõnekahjustuse korral.

Psühholoog uurib ja hindab last käitumuslikust ja arengulisest seisukohast, hindab emotsionaalset seisundit, suhtlemis- ja kontaktivõimet ning koostööoskusi, õpioskusi ja hariduslikku erivajadust, nõustab kutsevalikut alates 15. eluaastast.

Ravi- ja rehabilitatsiooniteenusena teostab psühholoogilist kompleksuuringut ja psühhoteraapiat lapsele, psühholoogilist nõustamist nii lapsele kui ka perele.

Füsioterapeut uurib ja hindab kliendi füüsilist tegevusvõimet arengulisest ja õppimisvõime seisukohast, hindab liigutuslikku arengut ja füüsilist tegevusvõimet, abivahendite vajadust, õppe- ja töökeskkonna ümberkujundamise vajadust.

Ravi- ja rehabilitatsiooniteenusena teeb füsioteraapiat, liikumisravi, massaaži, vesiravi, sooja- ja külmaravi ning vajadusel ka aparaatse füsioteraapia protseduure.

Tegevusterapeut uurib ja hindab lapse tegevusvõimet, lähtudes tegevustervikutest, hindab tegevuseeldusi, käelisi oskusi, eluaseme ja õpikeskkonna kohandamise vajadust, määrab tegevusvõime hoidmiseks ja tõstmiseks vajalikud abivahendid.

Ravi- ja rehabilitatsiooniteenusena teostab tegevusterapiat.

Tehniliste abivahendite asjatundja nõustab meeskonda tehniliste abivahendite valikul, vajadusel kohandab ja korrastab olemasolevaid abivahendeid.

Töörühma juht on arst, Eestis kõige sagedamini taastusraviarst, **koordinaator** on sotsiaaltöötaja.

Meeskond koostab lapsele rehabilitatsiooniplaani, jälgib ja juhendab selle täitmist, osutab või korraldab ravi- ja rehabilitatsiooniteenuseid.

Meeskonna tähtsaim koostööpartner on puudega laps ja tema vanemad/ hooldajad.

Väga oluline on lapsevanema regulaarne nõustamine ja talle nii lapse edusammudest kui ka taastumise raskendavatest teguritest teatamine, uute püstitatud eesmärkide selgitamine ja talle juhtnööride andmine koduseks tegevuseks.

Kahjuks on vanemad veel küllalt sageli oma muu üksi, ametnikud aga ei reageeri piisavalt spetsialistide taotlustele ja märguannetele.

Laiemasse **koostööpartnerite** ringi kuuluvad perearst, õpetajad, haridus- ja sotsiaaltöö valdkondade asjatundjad nii maakonna kui kohaliku omavalitsuse tasandil, piirkondliku pensioniameti juhtumikorraldaja ja arstliku ekspertiisikomisjoni spetsialistid.

Eestis on laste rehabilitatsiooniasutuste võrgustik paikkonniti erinev, seda nii struktuuri kui teenuste valiku poolest.

Rehabilitatsioon peab toimuma võimalikult lapse kodu lähedal. Seetõttu peab rehabilitatsiooniplaani koostav meeskond hästi tundma piirkondlike tervishoiu- ja haridusasutuste võimalusi ja valima lapse jaoks sobivaim tegevusvorm.

Vajalikud on regulaarsed kontaktid kohaliku omavalituse haridusspetsialistide ja sotsiaaltöötajaga. Maakondlike rehabilitatsioonikeskuste loomine ja arendamine võiks meie meeskonna arvates olla sobivaim mudel Eesti jaoks.

Meeskonnatöö juhtimine kui arstlik tegevus

- Rehabilitatsiooni korraldamisel peab lähtuma lapsest kui tervikust ehk teisisõnu – vajalik on psühhosomaatiline analüüs.
- Erivajadus on diagnoosipõhine, sageli on tegemist mitut elundkonda haarava haigusega.
- Meeskonna komplekteerimine toimub põhi-diagnoosi, tüsistuste ja kaasnevate haiguste alusel.
- Ravi ja rehabilitatsiooni juhtimine ja tegevuskava korrigeerimine lähtub eelkõige lapse tervislikust üldseisundist.

- Rehabilitatsiooni ajal toimub lapse seisundi dünaamiline hindamine ja ümberhindamine. Tegevus on eesmärgistatud ja tulemus mõõdetav.
- Vajalik on püsitada realistlik prognoos ja teostada õigel ajal tüsistuste preventiooni.
- Perekonnaliikmeid nõustatakse, lähtudes lapse tervisest.

Meeskonnatöö mudel:

- **aktiivsus**
Kõik meeskonnaliikmed on aktiivsed protsessis osalejad.
- **dünaamilisus**
Sobiv töövorm leitakse töö käigus, selleks võib olla koosolek, kodu või kooli külastus, arutelu liikumisravi saalis või tegevusteraapia kabinetis.
- **võrdsed õigused ja jagatud vastutus.**
Meeskonna suurus oleneb lapse funktsionaalsest häirest/puudest või arenguprobleemist. Vajadusel kaastakse siduserialade spetsialiste.

Töö printsiibid:

- **individuaalsus**
Arendusravi ja rehabilitatsioon lapseas nõuab alati isikulist tegevusprogrammi, mis arvestab lapse tervislikku seisundit, sotsiaalseid suhteid ja võimalusi ning haridusalaseid eeldusi.
- **järjepidevus**
Püstitatud eesmärged ja saavutatud või saavutamata tulemusi hinnatakse vastavalt vajadusele, laste puhul mitte harvem kui 1 kord aastas.
- **professionaalsus**
Laste arendusravi- ja rehabilitatsioonimeeskonna liikmed peavad olema kõrgharidusega või keskeriharidusega ja erialalise töökogemusega. Neil peaks olema keskmisest suurem empaatias võime ja pingetaluvus ning soov lastega tegeleda.
- **koostöö**
Iga meeskonnaliige peab tundma patsiendi seisundit ja probleeme, olema teinud eeltööd. Eeltöö tähendab ka küsimuste läbimõtlemit,

millele soovitakse saada vastused teistelt meeskonnaliikmetelt. Teadma peab teiste liikmete ülesandeid ja ja tundma nende seisukohti.

Koostöö laiemas mõttes:

- siduserialade spetsialistidega
- esmatasandiga ehk perearstidega ja õdedega
- Pärnumaa eripärana koostöö sanatoorse ravi asutustega.

Koostöö meditsiini-, sotsiaal- ja haridusasutuste vahel mõjutab otseselt rehabilitatsioonialase töö tulemuslikkust.

Erialaspetsialistide ühistest eesmärkidest lähtuv töö on suunatud lapse elukvaliteedi parandamisele.



Elukvaliteedi mõiste vajab tihti lahtiseletamist. Eduelamus – ma saan hakkama! – kuulub sinna kindlasti.

Olulised momendid parima võimaliku ravitulemuse saavutamiseks:

- lapse ja tema pere valmisolek koostööks
- võimalikult varane rehabilitatsiooni algus
- lapse aktiivsus, tema soovide austamine ja tunnistamine
- mängutegevuste kasutamine ravi ja treeningu eesmärgil, sest mäng on lapse töö. Tähtis on lapsesõbralik keskkond.

Meeskonnatöö õnnestumise eeldused:

- innustav, motiveeriv, ühtsustunnet loov tööõhkkond
- ratsionaalne ajakasutus nii patsiendi kui lapsevanema seisukohalt
- nüüdisaegsed töövahendid
- sõbralikud, mõistvad ja viisakad töösuhted
- selge rollijaotus, tööalasel avatud suhtlemine ja tagasiside
- subordinatsiooniprintsiibid, ärakuulamine
- usaldusväärsed infokanalid, kohustus ja soov infot jagada.

Meeskonnaliikmete võrdsete õiguste ja jagatud vastuse põhimõtet järgides saavutatakse parim tulemus.

Hea meeskonnatöö õnnestumise põhimõtted:

- koostöö olgu tulemuslik
- erinevused on väärtuslikud
- eriarvamused loovad võimalusi, mitte piiranguid
- igaühel on õigus oma arvamus välja öelda ja õigus olla ära kuulatud
- igaüks vastutab oma osa eest koostöösuhetes.

Meeskonnatöö õnnestumist toetab spetsialistide erialalise kvalifikatsioonitaseme järjepidev tõstmine ja ühtlustamine, täiendkoolitussüsteemi korraldamine ja arendamine. Kuid mitte vähema tähtsusega meeskonnatöös pole ühe meeskonnaliikme – lapsevanema valmisolek oma lapse toetamiseks ja arendamiseks.

Ainult koos saavutame edu.

Kuidas ratastoolikasutaja saab vältida tüsistusi?

Priit Eelmäe,
füsioterapeut, Tartu Ülikooli füsioteraapia lektor

Eesti ühiskonnas suureneb aasta-aastalt ratastoolis inimeste arv. See omakorda esitab suuremaid nõudmisi tervishoiu- ja sotsiaalhoolekandesüsteemile. Inimesele, kes satub ratastooli, on abiks füsioterapeut, tegevusterapeut, õde, arst, sotsiaaltöötaja, psühholoog, dietoloog jne. Kõigil neil rehabilitatsioonis osalevatel asjatundjatel on täita kindel roll. Eestis on kogu rehabilitatsioonisüsteem alles arenemisejärgus ja seetõttu ei ole rehabilitatsioonimeeskonna liikmete rollid ja tööülesanded alati täpselt määratletud ja jaotatud. Need sõltuvad suurel määral tervishoiu- või sotsiaalasutuse sisesest töökorraldusest.

Ratastoolis inimesed soovivad olla iseseisvad ja sõltumatud kõrvalabist. Ka aktiivse elustiili korral tuleb neil veeta palju aega ratastoolis. Sellega kaasnevad ohud.

Peamisteks tüsistusteks on lamatised, kontraktuurid, osteoporoos jne. Erinevad autorid on uurinutega tuvastanud, et 50–60% seljaajukahjustusega ratastoolikasutajatel on vähemalt korra esinenud lamatisi (1, 2, 3). Riskiaste sõltub suuresti kahjustuse ulatusest ning sellest, kas ja millisel määral inimene suudab oma keha asendit muuta. Tabelis 1 on välja toodud kolm riskiastet.

Tabel. Lamatise tekke riskiaste sõltuvalt keha asendi muutmise võimekusest

Riskiaste	Võimekus muuta oma keha asendit istudes
Madal riskiaste	Võimeline muutama kehaasendit tõstes istmikku toolilt, kui selleks tekib vajadus, kuid mitte harvem kui 2 tunni tagant
Keskmine riskiaste	Võimeline keha asendi muutmiseks nihutama ennast küljelt küljele või kallutama ette, et vähendada survet istmikule
Kõrge riskiaste	Ei ole võimeline muutama keha asendit ilma kõrvalise abita

Mida kõrgem on riskiaste, seda enam peab tähelepanu pöörama lamatiste ennetamisele, milleks on kindlasti vajalik kõrvalabi. Lamatiste tekke põhjuseid on palju uuritud ning need on selged. Lamatised tekivad paljude asjaolude koosmõjul. Peamisteks mõjuriteks on järjepidev surve kudedele, hõõrdumine, nihkumine, ebaadekvaatne toitumine, ebapiisav keheline aktiivsus, inkontinentsus ja äge haigestumine (4, 5).

Kui peate istuma kaua aega ratastoolis, siis

- uuri oma nahka vähemalt korra päevas
- kasuta alati istumise all selleks spetsiaalselt toodetud patja, et vähendada survet
- muuda oma asendit iga tunni järel (kui sa ei ole võimeline seda tegema ise, siis palu abi, nii et saaksid tagasi voodisse, kus oled võimeline muutma oma keha asendit ise
- tõsta ennast toolilt üles iga 15 minuti järel ja hoia seda asendit 5–10 sekundit.

Sõltuvalt sinu jõust kasuta ühte kolmest meetodist:

- aeta käed tooli käetugedele ja tõsta end üles
- suru küünarnukk või küünarvars vastu tooli käetuge ja tõsta sama poole tuhar toolilt üles, tee sedasama teise kehapoolega või tõsta istmik korra üles

- kalluta oma keha ühele küljele nii, et vastaspoolel väheneks keharaskus
- hoia oma reisi natuke ettepoole kaldus ja kasuta vajadusel patja põlvede ja hüppeliigese vahel
- aseta jalad mugavalt jalatugedele või põrandale
- puhka oma käsi käetugedel.

Paljudel juhtudel jääb ratastoolikasutaja enda otsustada, kui sageli ja millisel moel ta oma keha asendit muudab. Kui aga mainitud soovitusi täita, siis peaks lamatiste tekkimine olema välistatud.

Ratastooliga õpetab sõitma füsioterapeut ja sellist koolitust peaksid kindlasti saama kõik ratastoolikasutajad. Füsioterapeudi ülesandeks on nõustada patsienti ka sobiva ratastooli leidmisel ja selle kohandamisel. Rääkides lamatiste ennetamisest ei piisa ainult keha asendi korrigeerimisest. Vajalik on järjepidev kehaline aktiivsus, et arendada ülakeha jõudlust ja vastupidavust ning parandada kontrolli kerelihaste üle. Kehaline aktiivsus aitab kontrollida ka kehakaalu, millest sõltub, kui sageli tuleb asendit muuta. Mida raskem on ratastoolis inimene, seda sagedamini peaks ta enda keha asendit muutma. See eeldab aga omakorda suuremat ülakeha lihaste jõudlust. Kindlasti peaks ratastooliinimene nõu pidama ka dietoloogiga, kes aitab koostada vajaliku menüü. Kui vähendatakse kehalist koormust, tuleb kindlasti muuta ka toidusedelit.

Lamatisi vältida, kehakaalu vähendada ning kehalist koormust suurendada aitab seisulaud (vaata juuresolevat fotot).

On leitud, et seisulaua kasutamine on kasulik mitmel põhjusel, see

- pärsib osteoporoosi arenemist
- väldib respiratoorseid tüsistusi
- ei lase tekkida kontraktuuridel
- väldib lamatiste teket
- parandab vereringet
- suurendab tähelepanuvõime
- jne.



Varases rehabilitatsioonis soovitatakse kasutada seisulauda kolm korda nädalas. Alguses seistakse 2–3 minutit, hiljem pikendatakse aega 20 minuti kuni ühe tunnini. Peamiseks indikaatoriks vertikaliseerimisel on patsiendi enesetunne ja vere rõhk. Tavaliselt tõstetakse seisulauda järk-järgult. Seisulaudasid on erinevaid. Nende kasutamine sõltub suuresti sellest, kui palju suudab patsient oma keha kontrollida. Soovitavalt tuleks patsiendile leida seismise ajal tegevust. Üheks võimaluseks on ühitada seismine ja söömine.

Täiendavat infot kehaliste harjutuste kohta ja füsioterapiaalaseid soovitusi leiab ingliskeelselt koduleheküljelt <http://www.physiotherapy-exercises.com/web/index.php>

Sugarman, B. Infection and pressure sores. *Arch Phys Med Rehabil* 1985; **66**(3): 177–79.

Stockton, L. Preventing pressure sores in wheelchair users. *Nurs Standard* 1994; **18**(20): 54–56.

Stockton, L, Parker, D. Pressure relief behaviour and the prevention of pressure ulcers in wheelchair users in the community. *J Tissue Viability* 2002; **12**(3): 84–99.

Johnson, J. Pressure area risk assessment in a neurological setting. *Br J Nurs* 1994; **3**(18): 926–8, 930–1, 933–5.

Yarkony, G. M. Pressure ulcers: a review. *Arch Phys Med Rehabil* 1994; **75**(8): 908–17.

Bromeli, I. *Tetraplegia and Paraplegia. A Guide for Physiotherapist.* Churchill Livingtone, 1998.

Kohanemislaagrid

Soomkeelsete materjalide alusel koostanud
Mihkel Aitsam

Tänapäevane teaduspõhine meditsiin koos intensiivravi hooga arenguga ning tehniliste vahendite täiustumisega ja uuringutel põhineva meditsiinilise rehabilitatsiooniga on puuetega ja pikaajaliselt haigete inimeste füüsilise tegutsemisvõime ja meditsiiniliste probleemide lahendamisel saavutanud suurt edu. Kvalitatiivselt uuele tasemele on tõusnud mitme puudeliigi füüsiline suutlikkus. Taastusravi mitmekülgsed meetodid ning erinevad abivahendid on andnud tähelepanuväärse panuse puudeliste ja pikaajaliselt haigete inimeste iseseisva toimetulekuvõime tõusule.

Puudelisusega ja pikaajalise haigestumisega kaasnevad alati sotsiaalsed ja psüühilised (isiksuslikud) probleemid, mida kompenseerida ainult abivahendite ja füüsilise rehabilitatsiooni abil pole võimalik. Invaliidistumine või pikaajaline haigestumine on alati inimesele endale ja tema lähedastele šokeeriv või tekitab vaikselt süveneva ja masendava kriisi, identiteedikriisi. Tihti on tegemist inimväärikuse, inimsuhete, töö ja üldise tegevus- ning otsustusvabaduse kaotusega. See sunnib inimesi mõtlema haigusega või puudega kaasnevatele raskustele. Invaliidistumise tulemusel muutub arusaamine enda kehast, suhtumine iseendasse, minakäsitlus ja suhted teiste inimestega. Need tuleb uuesti määratleda nagu kogu elu, selle väärtused ja suhtumine tulevikku.

Eeltoodu vihjab otseselt sellele, et puudelistele ja pikaajalistele haigetele suunatud teenuste väljatöötamisel ja rakendamisel on füüsiliste vajaduste kõrval vaja enam arvestada abivajaja sotsiaalseid ja psüühilisi vajadusi, et lahendada neid komplekselt.

Puuetega ja pikaajaliselt haigestunud inimestele kehtivad kõigis eluvaldkondades samad õigused ja kohustused kui tervetele. Et edukalt toime tulla,



vajavad nad tuge sotsiaalse toimetulekuvõime tõstmiseks, nn sotsiaalset rehabilitatsiooni. Hästi sobivad selleks võrdväärsele ülesehitatud kohanemislaagrid (*group therapy, adjustment, adaption training*). Nende eesmärgiks on vältida puuetega, samuti pikaajaliselt haigestunud inimeste muutumist passiivseks, teistest sõltuvateks, õpitud abituteks.

Kohanemislaagrid põhinevad paljude erialarühmade professionaalsusel. Selles on elemente kõikidest rehabilitatsioonivaldkondadest – kasvatuslikust (lastel), meditsiinilisest, kutsealasest (noortel ja tööealistel) ning sotsiaalsest. Sotsiaalset rehabilitatsiooni käsitletakse tavaliselt kui kohanemislaagrite põhiülesannet, kus peaeesmärgiks on inimese sotsiaalse tegutsemisvõime edendamine. Kohanemislaagris toimub tavaliselt kursuseladne rühmategevus. Kursustel võib anda teadmisi haigustest või korrata varem saadud teadmisi. Rühmas on võimalik hinnata iseene ja perekonna jõuvarusid, vesteldes teiste samasuguses olukorras olijatega. Lisaks sellele on võimalik otsida uusi suhtlemis- ja tegutsemisvariante, saada abi oma puudega või haigusega liitva kriisi käsitlemiseks. Kohanemislaagrites tahetakse osaleja meelitada kaardistama neid võimalusi, mis olenemata puudest on olemas. Kohanemislaagrites lähtutakse haige või puudega inimese ja tema omaste kogemustest ja vajadustest, haiguse või puude tekitatud uue olukorra hindamisest nii, et indiviidi ja tema peret oleks võimalik maksimaalselt toetada. Kohanemislaagrites katsutakse inimest motiveerida muutunud olukorda julgelt vastu võtma.

Ühiskonnas omaks võetud seisukohad ja arvamused mõjutavad tunduvalt puudega ja pikaaja-

liselt haigestunud inimeste elu. Negatiivsed seisukohad viivad kergesti puudelise inimese halvustamisele ja sellest tulenevale eristumisele. Puudelisust tõlgendatakse sageli kui takistust osalemiseks ühiskonnaelus (töö, haridus, perekonna loomine). Teisest küljest, liigselt toetades haige rolli, suurendatakse puudelise või pikaajaliselt haige inimese sõltuvust teistest inimestest. Füüsilises keskkonnaski on liikumis-, nägemis- ja kuulmispuudega inimestele palju tõkkeid, mis takistavad puudeliselt normaalselt elus osalemast, vähendavad tema sotsiaalseid kontakte ja isiklikku panust ühiskondlikku ellu.

Nendele psüühilistele, sotsiaalsetele ja füüsilistele probleemidele püütaksegi kohanemisaagrites lahendusi leida. Kohanemisaagrites õpetatakse abivajajat ja tema perekonnaliikmeid, kuidas oma jõuvarusid suurendada, püütakse neid motiveerida elama nii antud hetkel kui ka tulevikus võimalikult julgelt ja täisväärtuslikult.

Kohanemisaagrite mõiste

Arenenud riikides nagu USA, Soome jt on tegeldud kohanemisaagrite korraldamisega aastakümneid. Läbiviijateks on olnud haiglad, spetsialiseeritud rehabilitatsioonikeskused, puuetega inimeste liidud. Laagrid kasvasid välja elu poolt dikteeritud vajadusest aidata võimalikult kiiresti, valutult ja efektiivselt meditsiinilise rehabilitatsiooni (taastusravi) läbinud puudelistel ja pikaajaliselt haigestunud inimestel lõimuda igapäevaelu, kasutades sama haiguse läbinute kogemusi.

Kohanemisaagrite teoreetilisteks alusteks on kriisiteooria (Cullberg), mitmesugused kognitiivse õppimisteooria mudelid, väikerühmateooria (Bion), ekstentsiaalsusteooriad (Frankl) ja elukaarteooria (Erikson). Iga kohanemisaagri rühma programm (füüsilise, sotsiaalse ja psüühilise toimetulekuvõime edendamise osakaalud) on koostatud, arvestades püstitatavaid eesmärgi, vajadusi ning rühmade koosseise.

Kohanemisaagrite tulemuslikkust ei ole võimalik hinnata ainult läbiviidavate üksiktegevuste põhjal. Tulemus saavutatakse kõigi tegevuste koosmõjul. Seepärast on kohanemisaagrite eesmärgid

ja programmid iga grupi (ka puudeliigi) puhul erinevad ning sõltuvad alati ajast, kohast ja inimeste elutingimustest.

Puudelisus ja pikaajaline haigestumine üksikisiku tasandil

Kohanemisaagrite põhieesmärk on puudega ja pikaajaliselt haigestunud inimeste tegutsemisvõime edendamine, s.t elukvaliteedi tõstmise toetamine, sellele aluse panemine. Kohanemisaager on keskne moodus selle eesmärgi saavutamiseks.

Kohanemisaagrite lähtekohaks on inimene tervikuna, tema füüsiline, psüühiline ja sotsiaalne tegutsemisvõime. Üksikisiku elu mõjutavad puudelisus või pikaajaline haigestumine mitmel viisil ja tasemel. Puudelisusega ja pikaajalise haigestumisega kaasnevad sageli eriti algfaasis kriis (äng, meeleheide, mure, kaotusvalu), s.o psüühika tasandil suur muutus. Inimese identiteeti tabavast šokist oli juttu eespool.

Inimese sotsiaalsusele (eriti sotsiaalsete sidemete tasandil) asetavad nii puue kui ka pikaajaline haigestumine piirangud. Need mõjutavad töölkäimist, õppimist ja harrastustega tegelemist, sotsiaalsete sidemete loomist, arendamist ja säilitamist (matkamine, kino ja teatri külastamine, tantsimine jm).

Füüsiline puue või pikaajaline haigestumine tähendab, et inimene peab ümber hindama oma võimekuse. Põhjustab ju näiteks raske füüsiline puue tihti lahendamatu probleeme igapäevasel iseseisval toimetulekul. Avaldub see ebamugavusena ja võimetustundena.

Eesmärgid ja väljakutsed vaatamata puudele või pikaajalisele haigusele

Hoolimata puudest võib inimene püstitada uusi eesmärgi ja võtta vastu väljakutseid. Füüsilise, psüühilise ja sotsiaalse tegutsemisvõime seisukohalt saab puudega või pikaajaliselt haigestunud inimene endale seada uusi eesmärgi.

Ideaaleesmärgiks on puudeliseks jäämisega või pikaajalise haigestumisega seotud kriisi järel

saavutada inimese psüühiline, füüsiline ja sotsiaalne iseseisvus, olukord, kus puudeline suudab kõiki oma vajadusi ise rahuldada ja tema puhul saab rääkida täielikust osavõtust ühiskonna toimimisel. Ideaaleesmärgid saavutanud inimene on vastutuse oma elu eest enda kätte võtnud. Tal on selge nägemus oma puudest või haigusest, võimetest ja nende teostamise võimalustest, samuti oma tulevikust. Vaatamata puudele on sellisel inimesel motiveeritus ja võime hoida ja korraldada inimsuhteid ning oma tegemisi vajadusi rahuldaval viisil. (Ühiskonna hoiakud suhtumises puuetega inimestesse kujunevad üksikisikute kaudu.) Elanikkonna elu, töö- ja liikumisvõimaluste paranemine ning abivahendid ja rehabilitatsioon aitavad tagada puuetega inimesele iseseisvuse. Puude või haigusega omandatud kogemused saavad inimese elukogemuse osaks.

Ideaaleesmärkide saavutamiseks läheb vaja aega ja kohanemislaagreid erinevatel eluetappidel.

Kohanemislaagri tegevus ja eesmärk

Tegevus kohanemislaagris hõlmab komplekselt inimese elu kolme kõige tähtsat, omavahel tihedalt seotud tahku – psüühilist, füüsilist ja sotsiaalset. Nendega toimetulek loob kursuselasele eeldused eluvastutuse enda kätte võtmiseks.

Kohanemislaagrite eesmärk “täielik osavõtt ja võrdväarsus” põhineb inimese tervikkäsitlusel. Normaalseks eluks peaksid inimeses tasakaalus olema psüühiline ja füüsiline võimekus ning sotsiaalne toimetulek. Füüsiline heaolu mõjutab psüühilist ja sotsiaalset heaolu ning vastupidi. Kohanemislaagrites käsitletakse kõiki neid valdkondi. Iga kohanemislaagrist osavõtja püstitab oma isiklikud eesmärgid.

1. Psüühilise iseseisvuse all mõeldakse seda, et inimene seab endale sihid ja eesmärgid ning leiab võimalused nende saavutamiseks. Psüühiline iseseisvus eeldab iseennese tundmist, teadmist sellest, mida ta oskab, kuhu püüdleb, mida tunneb ja tahab. Eesmärgiks on positiivse ja realistliku minapildi kujundamine.

2. Sotsiaalse iseseisvuse all mõeldakse puudega inimese võimet võtta osa ühiskonna ja lähieümbruse elust võrdväärse liikmena. See eeldab, et puudelisel nagu kõigil inimestel peab olema selleks valmisolek, võime sidemeid luua ja neid arendada. Puudelisis ja pikaajaline haigus võivad isiku sotsiaalsust piirata. Sotsiaalne suhtlemine võib konkreetsetel põhjustel olla takistatud (arhitektuurilised tõkked).

3. Füüsilise iseseisvuse all mõeldakse seda, et puudega või pikaajaliselt haigestunud inimene arendaks ja kasutaks oma säilinud füüsilisi võimeid parimal viisil. Kohanemislaagrites võidakse kontrollida ka abivahendite sobivust ja korrasolekut, õpetada nende kasutamist. Võidakse näiteks tutvustada iseseisva toimetuleku saavutamiseks vajalikke koduseid liikumisvõimalusi. Lisaks õpetatakse valmisolekut toimetulekuks tavaolukordades ja uusi käitumismudeleid.

Kohanemislaagrid on üles ehitatud rühmatööle. Rühmas tegutsedes on suuremad eeldused püstitatud eesmärkide saavutamiseks. Rühmas on võimalik arutada kõiki puudelisenä elamise probleeme. Rühmas saab hinnata oma arusaame ja tegutsemismotiive, õppida rohkem mõistma iseennast, aru saama oma lootustest ning ennekõike rajada alus uuele eluorientatsioonile ehk minapildile, kuhu kuulub ka puue või pikaajaline haigus. Rühmatöö pakub häid võimalusi sotsiaalse toimetuleku treenimiseks ja testimiseks.

Kohanemislaagrites saadakse teadmisi puude või haiguse taustast, puudelisisusega või pikaajalise haigestumisega kaasneva kriisi läbimisest ja sotsiaalsest kaitstusest, mis aitab analüüsida võimalusi ja leida edasimineku teid. Rühmas toimuvatel kohanemis-treeningutel saab igaüks jagada oma teadmisi ja kogemusi teiste samasuguses olukorras olevate inimestega. Nende abinõudega toetatakse osavõtjate psüühilist iseseisvumist ja pannakse alus nende realistlikule minapildile.

Kohanemislaagrite korraldamine rühmatöö põhimõtetel tähendab tööd võrdväärsete rühmadega.



**Kohanemislaagrist
osavõtjad Karaski
Keskuses**

Sellisel töövormil on rohkesti eeliseid:

- rühmasisene sotsiaalne olukord annab kõigile rühma liikmetele pideva eneseväljendamise- ja suhtlemisvõimaluse, mis aitab nii ennast kui teisi mõista, vastastikku mõjutada, võimaluse oma puudest tingitud raskustest üle saada;
- osaleja füüsiline iseseisvus suureneb, kui rühmakaaslased julgustavad teda kasutama abivahendeid, jagavad kogemusi;
- osavõtja tunneb end kuuluvat rühma, tal on võimalus võrrelda end rühma teiste liikmetega, saada aktsepteerituks, kujundada oma identiteeti ja hinnata tegelikku olukorda;
- rühmas on võimalus õppida ja harjutada võtma endale vastutust oma elu ja otsuste eest;
- rühmas võib igaüks toetada teisi ja teistelt õppida;
- rühmas saab igaüks kasutamiskõlblikku informatsiooni ja nõuandeid;
- ka kuulaja võib rühmas õppida teiste positiivsetest kogemustest, saada eneseusku ning eeskuju arenguks;
- igaüks saab rühmas tunda, et probleeme ei ole mitte ainult temal; hea on näha ja kuulda teisi, kel on samasugused probleemid.

Rühmaviisiline kohanemislaager on väljakutseks nii kursustest osavõtjatele kui ka korraldajatele, kellele see tähendab, et

- enne kohanemislaagrite töös osalemist tuleb selgitada oma suhtumine puudelisusse;
- kohanemislaagrites on inimesed avatud, nad on kergesti haavatavad. Abitus, viha, õelus, surmahirm, armastus, rõõm ja tänulikkus – kogu inimlike tunnete skaala on esil. Töötajatel peab olema elukogemust ja professionaalsust, et osata ja suuta kursuslasi sellistes olukordades toetada ja ise mitte läbi põleda;
- kogemus ja professionaalne ettevalmistus on selleks tööks möödapääsmatult vajalikud, ilma nendeta ammenduvad korraldajate jõuvarud kiiresti.

Kursuslastele on kogu kohanemislaagris viibitud aeg (loengud, arutelud, rollimängud jm, kaasa arvatud vaba aeg) õping. Igas olukorras saavad nad harjutada vastutuse võtmist probleemide lahendamisel enda kätte, iseseisvalt otsustada. Sotsiaalse toimetulekuvõime tõstmise seisukohast on sellel suur tähtsus. Kursuste dünaamika ja sisereeglid on alati üles ehitatud, arvestades rühma dünaamikat. Esineb ka olukordi, kus rühmadena tegutsev kohanemislaager ei ole parim võimalus. Siis tuleks mõelda personaalsele kohanemistreeningule. See sobib hästi kriisi algetappidel ja ka isikute puhul, kelle puue on niivõrd raske või elusituatsioon nõnda keeruline, et rühmatreeningutest osavõtuks ei jätku jõuvarusid.

Kui peres on kasvamas puudega laps

Kaia Kaldvee,
lapsevanem



Kui noored on värskelt abiellunud? – on nad õnnelikud.

Kui naine jääb lapseootele? – on perekond taas õnnelik ning täis ootusärevust.

Kui sünnib laps, kes on terve? – on taas emotsiooniks rõõm ning noori vanemaid haarab õnnetunne.

Aga kui sünnib laps, kes ei ole terve? – on esimeseks emotsiooniks suur segadus vanemate mõtetes ja hinges, millele järgneb eitamine, siis emotsionaalne nullseis, põhjuseks teadvusesse jõudnud tõsiasi. Loogiline jätk eelnenud protsessidele on emotsionaalne šokk ning enesesüüdistamine. Nii juhtus vähemalt meie peres.

Oli aasta 1987 ning kevadel oli meie perre oodata esimese lapse sündi. Mikk sündis 02. märtsil. Kaks päeva olin ma õnnelik noor ema, sest teadsin, et lapsega on kõik korras. Kolmandal päeval oli laps kuidagi loid ning õhtul teatas arst, et laps kaotas teadvuse ning on koomas. Meid viidi üle lastehaiglasse ning seal möödusid minu elu üheksa kõige hirmsamat päeva, sest täpselt nii kaua oli Mikk koomaseisundis.

Mida ma nende päevade jooksul kogesin ja tundsin

Olukorra eitamist, mure- ja tühjustunnet, segadust ja hirmu, enesesüüdistust – mida ma valesti olen teinud? Õnneks olen tüübilt optimistlik ning positiivne. Miku esimene naeratus peale koomaseisundist väljumist oli kui palsam minu hingele. Minu noorus, optimism ja lähedaste suur toetus olid mulle abiks ajal, kui hakkasin olukorraga

leppima ning otsima teid aitamaks oma last. Nägin haiglas olles palju masenduses lapsevanemaid, kes olid oma murega tegelikult täiesti üksi.

Mida oleksin/oleksime vajanud eelpool kirjeldatud olukorras

Nõustamist ning toetavat suhtumist juba sünnitusmajas, mis oleks jätkunud ka ajal, millal olime haiglas. Kahjuks sellist teenust, kui nõustamine, tollel ajal lihtsalt ei olnud olemaski. Haige laps oli tegelikult ainult pere enda mure... Arstid haiglas tegelesid "lapse ravimisega", vaevumata tihti isegi emale seletama, mis, miks ja kuidas... Loogiline oleks olnud kaasata lapse ümber toimivasse protsessi ka lapse mõlemad vanemad..., aga tollel ajal kippus olema, et arst käitus nagu "tõeline kuningas" ning patsient oli tema silmis kõigest tüütu "hall hiireke".

Haiglas veetsime järgnevad 1,5 kuud ning see aeg ei olnud sugugi kergete killast. Kuna laps magas enamuse ajast, tegelesin mina oma mõtetega ja emotsioonidega. Oh, kuidas oleksin vajanud sellel ajal psühholoogilist tuge ja nõustamist! Sain aga hoopis arsti poolt seletusi ja kinnitusi selle kohta, kui halvas seisundis on minu laps, lootust, et ta oleks "normaalne" ja hakkaks kunagi ka käima, ei pidavat olemagi. Ma ei tea, kas tollel ajal pidid arstid tegema nn lobitööd, aga meie raviarst selgitas mulle, et olen liiga noor ja ei mõista mitte midagi ja et parim minu jaoks on loobuda oma lapsest. Mina tegin endaga tööd, et saavutada psüühiline tasakaal, arst tuli ja pihustas selle ühe hetkega kildudeks. Ehk oli seda mulle sellel hetkel vaja ning kogu arsti jutt ja olek tekitas trotsi, mis

omakorda ärgitas mind tõestama, et arsti prognoosid ei pea paika. Haiglast pääsedes valisin lapse raviarstid Tartu Lastehaiglast ning esmalt läksime sinna uuringutele. Õnneks sattus sealseks arstiks inimene, kes oli optimistlik ja süstis minusse positiivsust. Esmalt võeti lapselt maha mitmed diagnoosid, mis meile oli külge "poogitud" ning sain arstilt palju häid juhtnööre edasiseks tegutsemiseks. Algasid pidevad ravid – massaažid, ravivõimlemised kohapeal, vannitamised kodus, ravid Pärnu sanatooriumis jne. Pühendusin lapse esimesed 6 eluaastat peaaegu täielikult temale, kuigi peresse sündis 1,7 aastat peale Miku sündi ka teine poeg, kes oli õnneks igati terve ja tragi.

Lapse esimestel eluaastatel ootas ja lootsin siiski, et keegi kuskilt tuleb, soovitab, nõustab, aitab. Ühel hetkel jõudis minu teadvusesse tõsiasi, et keegi ei aita mind paremini, kui mina ise. Muutusin tõeliseks lõviemaks, kes "võitles" lapsele välja iga-aastased ravituusikud Pärnusse, saatekirjad Tartusse spetsialistide juurde, massaažid ja muud ravid kohalikus haiglas.

Selleks, et teada, kuidas last parimal viisil toetada ja aidata, asusin ma 1994 õppima Tallinna Pedagoogika Ülikooli sotsiaaltöö erialale. Alates 1995 aastast töötan Ida-Virumaa Puuetega Inimeste Kojas ning seetõttu on mul võimalus peale oma lapse, aidata väga paljusid teisi erivajadustega inimesi. Töö, mida ma teen, meeldib mulle tegelikult väga, sest iga uus päev erineb eelmisest ning kasvõi üks õnnelikult tehtud inimene kaalub üle kõik muu siin elus.

Lapse kasvades muutusid ka tema vajadused. Laps vajas logopeedilist ravi, sest ajukahjustus oli põhjustanud kõnehäire. Kahjuks ei suutnud me leida Jõhvist vajalikku teenust ning samuti lasteaeda, milline oleks julgenud võtta vastutuse minu haige lapse eest. Oli saanud aeg kasutada sugulussidemeid, organiseerimaks ennast Tallinnasse lasteaeda. Nii hakkasimegi käima Tallinnas Mustamäel asuvas kõnediagnostilises lasteaias. Kuna olen juurtega Tallinnast ning 95% sugulastest elasid siin, siis kaks aastat Tallinnas möödusid piisavalt valutult, kuigi igatsesin mehe ja teise

lapse järele. Kas see on normaalne, et pere elab lahus? Mis oleks pidanud olema teisiti? Pere lahusoleku oleks ära hoidnud see, kui Jõhvi linnas oleks leidunud kvaliteetne logopeediline teenus ning lasteaiakohad erivajadustega lastele. Kuna oli aeg, millal eelistati puuetega inimesi varjata kinnistes asutustes, ei olnud keegi mõelnud erivajadustega laste/inimeste vajadustele ja arendamisele.

Kaks aastat lahusolekut oli ikkagi kurnav ning tuli teha otsus, kas kolida Tallinnasse või elada Jõhvis ja hakata siin oma lapse õiguste eest seisma. Tulime Mikuga Jõhvi ning õnneks oli Eesti hakanud arenema positiivses suunas ning nii saime Mikule lasteaiakoha kodu lähedale logopeedilisse erirühma. See oli turvaline aeg meie perele, sest tundsin ennast kui iga teine pere, kes sai viia oma lapsed lasteaeda. Lasteaia juhataja ning rühma kasvatajate toetav suhtumine oli igati tunda ning selleks, et Mikk ennast lasteaias paremini tunneks, võeti samasse rühma ka Miku noorem vend, kes tegelikult ei oleks pidanud selles rühmas käima.

Aeg läks ning Mikk hakkas jõudma kooliikka.

Mida edasi teha

Lasteaed tuli vastu minu palvetele ning lubas Mikul käia lasteaias kuni 8-nda eluaastani. Mina hakkasin aga tegutsema. Võtsin ette tee linnavalitsusse ning maavalitsusse, kuid esmalt tundus, et minu lapse haridusega seotud probleemid on ainult minu isiklik mure. Lugesin läbi hariduseaduse, mis justkui ütles, et ka minu lapsel on õigus haridusele kodukohajärgses koolis, aga kuskilt ei olnud võimalik leida, et omavalitsus oleks kohustatud tingimusi looma. Seadus oli ja on kuni tänase hetkeni väga ümarasõnaline. Tundsin taas kord väsimust ja masendust. Kaotasin igasuguse lootuse, põdesin veidi, mõtlesin, kuidas edasi tegutseda. Olime otsustanud, et ei saada Mikku kuskile erikooli ning ei lepi koduõppega. Miks pidi niigi haige laps saama veel täiendavad traumad, lahutamise perekonnast või suhtlusringkonnast ilmajäämise?

Taas tuli hakata kasutama isiklike tutvusi ning õnneks oli tollel ajal Jõhvis haridusnõunikuks minu sõbranna abikaasa. Mõned selgitavad vestlused, mis kasvasid vahel ka kõvahääleteks, võeti minu muret siiski kuulda ning nii hakkasime looma Jõhvi erivajadustega lastele õppimistingimusi. See protsess oli suhteliselt valulik ning vaevaline, aga 4,5 aastat järjepidevat ja kangekaelset tegutsemist viis selleni, et Jõhvi Gümnaasiumi vahe- tussse lähedusse said erivajadustega lapsed endale kohaldatud ja hubased õpperuumid. See oli veebruaris 2000. Tegelikult oli abiklass selleks ajaks juba tegutsenud seitsme õpilasega kaks ja pool aastat "nn põranda all". Aastaks 2000 oli abiklassides kokku 25 last. Täna- seks on projekti õnnestumisele kaasa aidanud inimene Jõhvi Gümnaasiumi direktor ning tal on käsil juba suurem projekt, mille eesmärgiks on luua kooli juurde erivajadustega lastele ja nende peredele uus õppe- (nõustamise)korpus.

Mis oleks pidanud olema teisiti, et minu pere oleks saanud ennast tunda turvalisena

Kui Miku arendamiseks ja õpetamiseks vajalikud tingimused oleksid olnud loodud Jõhvis juba varem. Mis oleks lapsevanematele veel turvalisem, kui teadmine, et erivajadusega lapsele on loodud kõik vajalikud tingimused, sealhulgas teenused tema sünnist kuni surmani.

Ajades projektiga seotud asju tajusin erinevates instantsides käimise ajal piisavalt passiivset ja ükskõikset suhtumist ja seda eriti maavalitsuse haridusosakonnas. Nimetatud ametnike kõne- ja kehakeel tegi selgeks, et ma ei ole oma murega eriliselt teretulnud ning nemad mind aidata kuidagi ei saa, sest see ei ole nende võimuses. Mulle jääb alatiseks meelde ühe ametniku ütlus: "No kui te ükskord tõesti selle kooli teete, siis teie laps on teile küll väga tänulik!". Miks olid võtnud need ametnikud (kelle töö see tegelikult ju oli ja kes selle eest palka said) seisukoha, et lapsevanem on see, kes peab tingimusi looma?! Vanemate kohus on luua lapsele turvaline kodu,

ametniku kohus on tagada muud inimõigustega tagatud õigused... Taas pidas paika ütlus: "Kõige paremini aitan ma ennast ise".

Mis oli kogu protsessi juures veel üllatav

Mulle jäi mulje, et teisi meie pere probleemiga sarnaseid peresid ei olnud... ja ühtäkki oli koolis juba 25 õpilast. Kus olid küll kõik teised vanemad, kui mina käisin võitlemas oma lapse õiguste eest saada vastavalt tema võimetele haridus?

Täna- sel hetkel olen õnnelik, et selle võitluse ja projekti ette võtsin ning võiduka lõpuni viisin.

Positiivne on see, et omavalitsuse poolt on täna- seks tagatud erivajadustega lastele kvaliteetne logopeediline teenus koolis, negatiivne aga see, et lahendamata on invatranspordi küsimus. Päril mitmedki lapsed vajaksid turvaliseks kooli jõudmiseks invatranspordi olemasolu, aga samas ei ole kellegi vanemad seda teenust ka nõudmas käinud. Meie pere on selle küsimuse lahendanud isikliku sõiduauto kasutamisega ning olen seisukohal, et lapsevanem peab ka veidi vaeva nägema. Sellel kevadel täitus Mikul 18 aastat ning järgmisel kevadel lõpetab ta 9-klassi ja seda abikooli baasil. Mikust on sirgunud kena pikka kasvu noormees, kes on südamluk, teiste suhtes tähelepanelik ja abivalmis, hea huumorimeelega, suuremas osas heatujuline ning mis eriti oluline, ta kõnnib kenasti ning tema hädasid märkab tegelikult ainult väga õppinud silm.

Tänu tohutule tööle ja vaevale on Mikk see, kes ta täna- seks on. See, et tal on kõne- ja kerge arengupuue ei ole minule, kui lapsevanemale, sugugi nii raske teadmine, kui see, et meie ümber elab palju inimesi, kes suhtuvad teiste erisustesse põlguse ja üleolekuga.

Töötan nn norminimestest erinevate inimestega suure rõõmuga ja ei häbene, et mul on haige laps ning teen häbenemata ka oma tööd. Puue- tega inimesed, eriti just arengupuuetega inimesed, on kõige tänulikud ja siiram seltskond meie keskel. Sa võid nendele alati kindel olla, sest tead, et nad ei löö sind kunagi selja tagant.

Minu teine projekt, mida oli Jõhvis juba märksa kergem teostada, oli puuetega inimeste päevakeskuse rajamine. Tänapäevase seisuga on meie kasutuses 154 m² kenasti remonditud ja sisustatud ruume, kus osutame igapäevaelu toetamise teenust ning korraldame puuetega inimestele koolitusi ja jagame informatsiooni. Detsembriks 2005 remonditakse veel täiendavalt 64 m² kasulikku pinda ning päevakeskus laiendab oma tegevusi. Valmivates ruumides saab olema õppekõök, kodundusklass ning teraapiaruumid. Nimetatud projekti (mõlema etapi) põhiline rahastus tuli Siseministeeriumi kaudu, samuti toetas meid Jõhvi Linnavalitsus, Hollandi Kesk- ja Ida Euroopa Ühendus ning Sotsiaalministeerium.

Selles projektis on vaieldamatult kõige suurem koostöö olnud Jõhvi Linnavalitsusega ning nende poolne abi oli ja on märkimisväärne. Tänapäeval hetkel oleme saavutanud kokkulepped ning linn on valmis ostma meilt igapäevaelu toetamise teenust, seega tasuma selle teenusega kaasnevad täiendavad lisakulud.

Miks oli vaja luua keskust ning hakata seal osutama igapäevaelu toetamise teenust?

Ikka selleks, et puuetega inimestel ja eriti just noortel (sh ka Mikul) oleks koht, kuhu tulla. Mõned Miku sõbrad koolipäevilt ongi juba meie keskuse kliendid ning nii on neil võimalik säilitada ja luua uut sõpruskonda. Keskus on koht, kus keegi ei pea ennast häbenema, kus kõik saavad olla need, kes nad on, tegeleda asjadega, mis neile meeldivad ning olulisim, saada eduelamusi.

Vaatamata sellele, et olen elanud 18 aastat raske teadmise oma lapse teisiti olemisest, olen ma õnnelik. Ma ei kujutaks ette ega tahakski Miku asemel teistsugust last. Mina ja kogu minu elu muutus hetkest, kui sündis Mikk, kes on siiras ja päikeseline. Elu muutus värvilisemaks ning inimesed, kes lisandusid minu suhtlusringkonda, olid avatumad ja vaimsemad. Kes teab, kes ma oleksin või kus ma oleksin, kui ei oleks juhtunud seda, mis juhtus 18-aastat tagasi?

Mida vajavad puuetega lapsed ja nende pered

- avalikkuse mõistmist ja toetavat suhtumist;
- infot;
- kohest nõustamisteenust, seda hetkest, kui on sündinud puudega laps või lapsele on pandud diagnoos (psühholoog, sotsiaaltöötaja, terapeut, mõni teine puudega lapse vanem jne);
- võrgustikku lapse ja pere toetamiseks, kus võrgustikutöösse on kaasatud ka vanemad;
- jätkuvat nõustamisteenust perekonnale;
- arenguplaani lapsele;
- rehabilitatsiooniplaani lapsele ning juhiseid plaani täitmiseks;
- rehabilitatsiooniteenuseid lapsele, vajadusel ka vanematele;
- päevase lapsehoiuteenuse võimalust;
- kuna puuetega laste vanematel puudub tihti võimalus puhata, siis puhkuse tagamiseks on vaja vähemalt 1 x kuus x 7 päeva ööpäevaringse lapsehoiuteenuse võimalust (Rootsi mudel);
- vajadusel tugiisiku teenust;
- vajadusel isikliku abistaja teenust;
- vajadusel sotsiaaltöötaja abi kodus;
- füüsilise keskkonna kohandusi;
- õppetingimuste olemasolu...

KOKKUVÕTVALT VAJAVAD NEED PERED ÜHISKONNA MÕISTVAT JA TOETAVAT SUHTUMIST NING TOETAVAT TEENUSTE SÜSTEEMI LAPSE SÜNNIST KUNI SURMANI!

Lõpetuseks tahan öelda:

ÄRGE USKUGE ALATI KÕIGE HALVEMASSE, VAID USKUGE ALATI PAREMASSE.

ÄRGE JÄÄGE OOTAMA, ET KEEGI TULEB JA TEIE EEST KÕIK ÄRA TEEB.

ERIVAJADUSEGA LAPSE ÕNN JA ARENG SÕLTUB JUST TEMA VANEMATE TEGUSUSEST JA USUST ENDASSE JA OMA LAPSESSE

Puue ja töö Eesti südames

Ülo Paas,

Järvamaa Puuetega Inimeste Koja juhataja

Tervis on meie kõige kallim vara. Selle halvenemist tunnetame teravalt, kuid samas võib igaüks trauma või haiguse tõttu sattuda olukorda, kus senise töö tegemine osutub võimatuks. Pärast ravi ja taastumist võimaldab tervis siiski paljudel teha tööd, mille leidmiseks napib aga teavet. Tihti on puudega või osalise töövõimega inimesed kaotanud eneseusu leida oma võimetele, tervislikule seisundile ja soovidele vastav töökoht. Usutakse, et olukorras, kus tervetelegi ei jätku töökohti, ei ole tööandjad huvitatud puudega inimese palkamisest. Mida enam jäädakse aga koduseinte vahele, seda enam kaovad sotsiaalsed kontaktid, väheneb eneseusk, süveneb lootusetus. Kardetakse, et lisaks terviseprobleemidele võivad töölesaamisel takistuseks olla ka puuduvad nüüdisaegsed oskused, näiteks arvutioskus. Ahenenud sotsiaalsete suhete tõttu kapseldutakse oma probleemidesse ega omata teavet, kuidas olukorda parandada. Samas annab kas või osalise tööajaga töötamine inimesele enesekindlust ja võimaluse täisväärtusliku kodanikuna osaleda sotsiaalsete suhete võrgustikus. Seega on puudega inimestele tööotsimiseks vajaliku psühholoogilise valmisoleku toetamine ja eneseusu taastamine võtmeteguriks nende parema elukvaliteedi poole pürgimisel.

Järvamaa Puuetega Inimeste Koda alustas suvel projektiga "Igale puudega inimesele oma võimalus", mille eesmärgiks oli puuetega inimeste psühholoogiline ja sotsiaalne ettevalmistamine tööturule siirdumiseks. Euroopa Sotsiaalfondi poolt kaasrahastatud projekt annab võimaluse tööealistel puudega või osalise töövõimetusega inimestel saada psühholoogilist nõustamist, et leida enda isiksuslik potentsiaal ja asjatundja abiga lahendusi elus esilekerkivatele probleemidele.



Sügisel on puuetega ja osalise töövõimega tööealistel inimestel võimalik osaleda nende eripäraseid probleeme käsitleval toimetulekukoolitusel, kus põhirõhk psühholoogiaalastel teadmistel, samuti puudutatakse kohaliku tööturu olukorda ja tervise hoidmisega seonduvat. Kel arvutioskust napib, saab seda omandada ja täiendada arvutikoolitusel.

Samas vajavad terviseprobleemidega inimesed ka suhtlemist, ühistegevust, tunnet, et ei olda oma muredega üksik. Pakkumaks lõõgastust, võimalust jätta argimured hetkeks kõrvale, saada tuttavaks sarnaste probleemidega inimestega ning osaleda huvitavatel loengutel, korraldas Järvamaa Puuetega Inimeste Koda 26.–28. augustini väljasõidu Karaski keskusesse. Transport Karaskile, ööbimine, toitlustamine ja psühholoogiline koolitus oli puudega inimestele ja nende pereliikmetele tasuta. Üritus, kuhu olid kaasatud ka pereliikmed, läks igati korda.

Järvamaa Puuetega Inimeste Koja asutamise tõuke andis 31. mail 1994 Järva maavalitsuse sotsiaal- ja tervishoiuosakonda saabunud kiri nr 9.

Väljavõte kirjast: "Eesti Puuetega Inimeste Koda, mis on sotsiaalministeeriumi juurde loodud puuetega inimeste ühingute katusorganisatsioon, soovib luua maakondades kohalikud kojad, kus oleksid esindatud paikkondlikult tegutsevad puuetega inimeste organisatsioonid, tugigrupid või tugiisikud. Koda koosseisus peaksid olema ka ametikoha järgi maavalitsuse, tervishoiu ja rahanduse esindajad, samuti Punase Risti, heategevuslike klubide või ühenduste ja kiriku esindajad. Koda tuleb registreerida ühiskondliku organisatsioonina oma põhikirja, arve ja pitsatiga. Koda tööd juhib ühiskondlikel alustel koja poolt valitud juhataja."

Reet Siimer,
sekretär

Järvamaa PIK 10 aastane

Järvamaa PIK on asutatud 1995. aasta augustis. Koda alustas tegevust kolme ühinguga.

Hetkel on Järvamaal puude raskusastmega inimesi 1815, see on umbes 4% kogu maakonna elanikkonnast. Nendest on vaid väike osa haaratud ühingutesse ja seltsidesse. Siiski on Järvamaal tekkinud uusi puuetega inimesi ühendavaid organisatsioone. Elades üksi oma murede ja probleemidega, vajavad paljud puuetega inimesed suhtlemisvõimalust ja toetust teistelt sama puuet omavatel isikutelt.

Järvamaa PIK ühendab praegu üheksat organisatsiooni. Need on Järva Liikumispuuetega Inimeste Selts, Järva Diabeetikute Selts, Järva Reumaselts, Järvamaa Kutsehaigete Ühing, Järvamaa Allergia- ja Astmaselts, Järvamaa Vaegkuuljate Ühing, Järvamaa Südamehaigete Ühing, Järvamaa Pimedate Ühing ja Järvamaa Vähihaigete Ühing.

Koda on avatud teisipäeval, kolmapäeval ja neljapäeval 9.00-17.00 kõigile puuetega inimestele, nende pereliikmetele ja liikmesorganisatsioonidele. Oma üritusi saavad läbi viia kõik liikmesorganisatsioonid olenemata nädalapäevast. Liikmesorganisatsioonidele on koja ruumid, telefon ja Internet tasuta. Kojas on avatud avalik internetipunkt, mis on mõeldud puuetega ja enam kui viiekümneaastastele inimestele. Internetipunktis töötab juhendaja, kel on liikumispuue. Sellega oleme lahendanud ühe liikumispuudega inimese tööhõiveprobleemi. Internetipunktis on praegu kaks arvitit.



Koda osaleb aktiivselt Paide linna ja Järva maakonna arengukavade väljatöötamisel. Koda juhataja võtab osa maavalitsuse juures töötavast abivahendite komisjoni tööst, kuulub Järvamaa Arenduskeskuse sotsiaalse kaasatuse töörühma. Koda juhatuse liikmed käivad üritustel, kus arutatakse invaprobleeme, ja edastavad informatsiooni. Hetke põhiprobleem on puuetega inimeste tööhõive. Osaleme ESFi tööhõive projektis. Koda ja Järvamaa haigla vahelise kokkuleppe tulemusena saavad puuetega inimesed nüüd Järvamaa haiglas rehabilitatsiooniteenust. Oleme ühingute juhtidele korraldanud arvutikursusi. Käime valdades ja kohtume omavalitsuse juhtidega ja puuetega inimestega, tutvustame ühingute ja koja tööd. Tahame puuetega inimestelt kuulda, mida nad konkreetselt soovivad. Nendel kohtumistel osalevad ka ühingute juhid koos juhatuste liikmetega. Peame oluliseks suhtlemist meediaga, selleks korraldasime õppepäeva. Oleme kohtunud riigikogu liikme Jaanus Rahumäega ja sotsiaalministri Jaak Aabiga. Mõlemad kohtumised toimusid meie majas. Pidevalt tutvustame maakonna puuetega inimestele, milliseid abivahendeid on võimalik saada ja millistelt firmadelt. 1. detsembril tutvustavad Paide kultuurikeskuses firmad, kellega on sõlmitud lepingud, abivahendeid.

Püüame Järvamaal käivitada isikliku abistaja teenust, mis meil praegu ei toimi. Isikliku abistaja teenust tutvustas noorteklubi Händikäp. Kohtumise teemaks oli "Abivahendid isikliku abistaja teenuse arendamisel". Väga palju oli kohal valdade sotsiaaltöötajaid. Igal aastal on kahepäevane laager puuetega inimestele ja nende pereliikmetele. Üks kord kuus võtab AS Gadox koja ruumides vastu puudega inimesi.

2006. aastal jätkab koda vastavalt arengukavale ja oma tegevussuundadele regulaarset ja avatud tegevust, kasutades maksimaalselt olemasolevaid võimalusi. Kirjutame Paide linnavalitsusega ühisprojekti, et hankida raha puuetega inimeste organisatsioonidele Euroopa Liidu fondidest.

Tuleb tihendada koostööd omavalitsustega ja Järvamaal tegutsevate ettevõtetega.

H. Luik ja G. Vaher Järvamaa PI Koda sünnipäeval

Üle-eestiline puuetega inimeste kodade IV suvekool

Kaia Kaldvee,
Ida-Virumaa PIKi tegevjuht

Suvel toimus arvult juba neljas kodade juhtide suvekool, et tugevdada üle-eestilist puuetega inimeste liikumist, arendada koostööd maakondlike kodade vahel, jagada ja saada uusi kogemusi, ideid ning mõtteid oma töö tõhustamiseks. 2005. aasta suvekooli korraldajaks oli Ida-Virumaa Puuetega Inimeste Koda ning üritus toimus 17.–19.08. Eelnevatel aastatel olid suvekooli korraldanud Saaremaa, Hiiumaa ning Põlva Puuetega Inimeste Koda.

Tahan kirjutada probleemidest, millega pörkusin kokku suvekooli korraldades. Kuna kodade juhtide hulgas on ratastoolis inimesi, siis pidin programmi koostamisel arvestama sellega, et ligipääs oleks tagatud kõigile ja kõikjale. Mis aga selgus majutusteenuse otsimisel? Vaatamata sellele et Ida-Virumaa on suur maakond, oli võimatu leida majutusasutust, kus ehitamise juures oleks arvestatud erivajadustega inimestega. Kuigi Ida-Virumaale on viimaste aastatega kerkinud uusi hotelle/motelle, puudus enamikus nendest võimalus pääseda hoonesse ning kui sissepääs hoonesse oligi tagatud, puudus invatualett jne. Olin juba ürituse korraldamisest loobumas, kui lõpuks, peale pikki telefonikõnesid ja otsimisi selgus, et maakonnas leidub üks hotell, kuhu on võimalik majutada ratastoolis inimesi. Rõõm oli üürrike, sest selgus, et hotell oli valmis vastu võtma kaks ratastoolis inimest, kuid meil oli neid esmaste arvestuste kohaselt neli. Hotelli töötajaskond oli vastutulelik ning peale arupidamist lubati mulle, et nad püüavad meie probleemi lahendada nii hästi, kui see on võimalik.

Kui majutuskohat leidud ja broneeritud, asusin organiseerima transporti, millega maakonnas



Suvekooli töötuba. Kes ei tea, see spikerdab.

ringi sõita. Mida aga ei leidnud, see oli tõstukiga buss!!! Tuli leppida bussiga, millega pääsesid liikuma vähemalt inimesed, kes ise kõndisid. Sellise otsuse lubas mul teha teadmine, et meie rahvas on leplik ning ratastoolis seltskond on alati valmis sõitma oma autodega.

Toitlustusasutuse leidmine läks libedamalt, sest Jõhvis asuv Privaat Pubi on maapinna tasandil ning seetõttu sissepääs kõigile tagatud. Veidi ärevaks tegi teadmine, et invatualett puudub, aga enda rahustuseks mõtlesin, et ehk peavad poisid siiski vastu.

Edasi hakkasin paika panema kohti, mida kolme päeva jooksul külastada – Toila vallavalitsus (sissepääs erivajadustega inimestele puudub), Narva linnavalitsus (sissepääs kõigile tagatud), Ida-Virumaa Puuetega Inimeste Koda ja päevakeskus (sissepääs kõigile tagatud, invatualett olemas). Vaatamisväärsustele pääses enamasti ligi, välja arvatud Narva kindlusmuuseum.

Toila vallavanem Tauno Võhmar lahendas olukorra delikaatselt, võttes meid vastu vallamajaesisel

platsil. Tänu sellele ei tundnud keegi ennast tõrjutuna ning kõik said osaleda meeldivas vestluses vallavanemaga, kes andis lühikese ülevaate valla tegemistest ning vastas meeeldi küsimustele. Kohtuti ka Jõhvi puuetega inimeste päevakeskuse töötajatega ja klientidega ning Narva linnavalitsuses abilinnapea Reet Väljaga. Kõik kohtumised olid sisukad ning nende käigus saadi ja jagati kogemusi.

Hotellis toimunud töötoad ja ümarlauad kujunesid igati asjalikuks, kus kõigil avanes võimalus rääkida oma töödest ja tegemistest ning avaldada arvamust.

Kuna suvekool kestis kolm päeva, jäi meil tööalaste tegemiste kõrval aega tutvuda ka Ida-Virumaa vaatamisväärsustega. Nii külastasime Toila-Oru parki ning sealset muuseumi, Valaste juga, Kuremäe kloostrit ning Narva kindlust.

Kahel päeval toimusid Tiina Kallavuse muusikateraapia loengud, mis mõjusid lõõgastavalt meile kõigile.

Ka ilmataat oli armuline, sest kinkis meile kolm suhteliselt sooja päikesepaistelist ilma. Koolituspäevad sõbralikus hotellis nimega Saka Cliff Hotell & Spa möödusid kiiresti.

Usun, et selline üritus, kus avaneb võimalus omavaheliseks suhtlemiseks, uute teadmiste omandamiseks, kogemuste jagamiseks ja saamiseks, oli meile kõigile oluline.

Koos oldud päevad tugevdasid kodade juhtide koostööd. Jääb loota, et suvekool, mis on arvult viies, toimub Läänemaa Puuetega Inimeste Koja eestvedamisel järgmisel suvel.

Eesti pimekurdi töövisiit Soome

Henn Kungla,
Eesti Pimekurtide Tugiliidu juhatuse liige

Tänu soome sõprade heale taatele ja tõhusale abile, sai võimalikuks Eesti Pimekurtide Tugiliidu esindajal osaleda Maailma Pimekurtide Liidu II konverentsil. See toimus 2.-7. juunini Tampere Linnahallis.

Väikese Eesti delegaadiks olin mina, allakirjutanu. Koos vahva saatja ja suurepärase tõlgi Kadri Luukasega asusime suure vastutustundega Soome poole teele. 2. juuni õhtuks jõudsim kohale, Tampere linn võttis meid sõbralikult vastu.

Järgmisel päeval toimus konverentsi avatsereemonia ja kohe algas tõsine töö. Konverentsi moto oli lihtne ja selge: "Pimekurdid – täieõiguslikud ühiskonna liikmed".

Pimekurtide organisatsioonid

Väga nukker oli Venemaa esindaja sõnavõtt. Seal riigis pole pimekurtidel mitte mingisuguseid õigusi. Riigi juhtkonnas ei tunta selle sõna tähendustki. Tõlgi vahendusel vestlesin paljude riikide esindajatega. Brasiilias, Malaisias ja kõikjal mujal maailmas alles alustatakse pimekurtide ühingute loomist.

Ka meie siin Eestis oleme algusjärgus. Oleme tegutsenud 11 aastat, aga meil oli alustamine veidi kergem. Saime ja saame praegugi häid nõuandeid, abi ja tugevat toetust Soomest. Me kohendame mõned soome kogemused oma olusid ja tingimusi arvestades natuke ümber ja asi edeneb. Seda kõike rääkisin ka Brasiilia esindajale. Ta ohkas ja ütles nukral toonil: "Nojah, mis teil viga. Te saate eeskujuga siitsamast, aga meie pidime sõitma sealt kaugelt siia Põhjamaale, et nõu ja kogemusi saada".

Seda nad ka usinalt tegid. Nad uurisid-puurisid ja kuulasid. Pildistasid ja filmisid kõike-kõike. Panin tähele, et seda tegid kõikide riikide delegaadid. Mina samuti.

Linnapea vastuvõtul

Õhtul võttis meid väga pidulikult vastu Tampere linnapea. Tervituskõnede ja parimate soovide järel pääses Raekoja kõrgete võlvide all valla meeletu keelte paabel. Ligi 500 inimest 47 riigist rääkisid erinevates keeltes ühekorraga. Mul vajus hämmastusest suu lahti ja enam ei osanud seda kinni panna. Liikusin saatjaga saalides ringi ja aina kuulasin, kuigi mitte millestki aru ei saanud. Nii fantastilist kogemust pole mul kunagi varem olnud.

Võileibade nimistu ja valik oli nii rikkalik, et võttis minusuguse maamehe nõutuks.

Pimekurtide rehabilitatsioonist

Käisime Tampere Pimekurtide Õppe-rehabilitatsioonikeskuses. See keskus on täiskasvanutele, kelle on USHER sündroom. Sama sündroomi tulemusena olen ka mina jäänud pimedaks ja praktiliselt kurdiks (kuulen ühe kõrvaga ainult kuuldeaparaadi abil). Siin elavad pimekurdid tulevad toime oma igapäevaeluga kuna nad on saanud spetsiifilist õpetust ja vajadusel on olemas ka abistajad. Keskuses viiakse läbi koolitusi kõigile neile USHER sündroomiga pimekurtidele Soomes, kes seda vajavad. Lisaks sellele saavad siin õpetust pimekurtide partnerid (pereliikmed, erinevad spetsialistid, sõbrad jne.) Olin vaimustatud sealset väga põhjalikult ja hästi läbimõeldud töö korraldusest. Keskuse elu-oluga tutvudes ja seletusi kuulates, oli mul tunne nagu Caplinil kui too patsis kodutuna ja vaesena mööda kõnniteid ning vaatas nukralt akendesse, kust paistsid tuledes ja ehteis säravad jõulupuud.

Konverentsi tööpäevad olid küll pingelised, aga pikkadel suvepäevadel oli õhtuti küllalt vaba aega.

See meeldis mulle ja saatjale, et väike, mugav hotell asus Linnahallist umbes poole tunnise jalutuskäigu kaugusel. Tee viis läbi suurest pargist. Siledal kruusateel kõndides kaotasin kord kohataju. Ümbrus oli nii looduslik. Oli tunne, nagu jalutaksin oma Leila külavahelisel teel. Vahe oli selles, et kodukülas kõndides ma kuulen, kuidas naabrinaise kanad kaagutavad. Aga siin, pargitiigis, prääksusid pardid.

Soomes on ilus loodus ja julged naised. Kui eesti naised peituvad aeroobika tundideks hirmkalitesse saalidesse, siis soome naised teevad oma painutusi ja vibutusi hoopis pargis. Ei mingit häbenemist.

Järgmisel päeval oli sealsamas, Linnahalli suures pargis, liikumispuuetega laste tutvumiskohtumine. Nii sai minu saatja sellest aru. Julgustava muusika saatel liikusid ratastoolides lapsed koos vanematega üksteise juurde ja püüdsid luua tutvumiskontakte. Ka see üritus toimus looduses. On märgatav, et soome rahvas kasutab lühikest suve viimse minutini väljas olles. Kõik, imikust raugani, tulevad majadest välja loodusesse.

Tutvumine loodusega

Koos väsimatu saatjaga tegin mitu tiiru Tampere linna terviseradadel. Fantastiline tervisekompleks! Väga reljeefne maastik. Teed vonklevad küngetest üles-alla. Inimesi oli palju, kes jalutas, kes sörkis, kes tallas usinasti maastikuratta pedaale. Lapsed turnisid meelsasti üle madalate kivilahmakate. Üks kaljunukk, maapinnast poole meetri kõrgusel, oli pindalalt nii suur ja ühetasane, et sobiks suurepäraselt tantsupõrandaks. Üllatas, et piiratud maa-alal kasvasid koos maasikad, mustikad, pohlad ja keegi pole neid hooletult puruks tallanud. Suurtel kaljurahnudel kasvas sammal puutumata. Ilmselge, et sealse rahva looduskultuur on kõrge.

Olen põline maamees, aga alles seal sain teada, missugune on sõnajalg. Minu saatja on kõigele lisaks vist ka tugev bioloogias. Ta tegi mulle tervisepargi looduskoosluse viimse rohuliblieni

selgeks. Katsusin oma käega, et graniitkalju on kõva, aga seal peal kasvav sammal veelgi tugevam, sest nelja meetri kõrgune mürakas on hakanud murenema.

Alles kolme tunni möödudes pöördusime ülimalt rahulolevana oma mugavasse hotelli tagasi. Kõigest oli tunda, et selles karmi kliimaga riigis mõeldakse eelkõige inimesele ja tema tervisele.

Laevaga käisime ekskursioonil Näsa järves asuvas Viikinsaarel. Väga mõnus koht puhkuse veetmiseks. Konverentsil pingsalt kogemusi omandamas ja vabadel tundidel mõnusalt Tampere linnaga tutvudes, möödusid päevad kiirelt. 7. juunil jät-

sime turvalise linnaga hüvasti ja asusime koduteele. Rongijaamas lehvitasime veel kord Tampere Raekoja suunas ja astusime mugavasse rongi.

Soomest lahkusime muljeterikka pagasiga. Südames on siiras tänutunne.

Aitäh, Suomen Kuurosokeat Ry abile, et mul õnnestus saada nii hulgaliselt kogemusi pimekurtide tegevusest maailmas ja tutvuda kauni Soome loodusega.

Aga ees on veel palju tegemist. Kõik kuuldukogetu tuleb ju edasi anda teistele saatusekaaslastele.

EESTI PIMEKURTIDE TUGILIIT

Olga Ilgina, tüflopedagoog

Raissa Keskküla, tegevjuht

Eesti Pimekurtide Tugiliit loodi 1994. aastal pimekurtide laste vanemate algatusel. Kuna Eestis puudus teave pimekurtusest, siis seadis Tugiliit esmaseks ülesandeks teabe hankimise selle spetsiifilise puudeliigi kohta. Tugiliidu töötajad Olga Ilgina ja Anne-Kersti Nurk töötasid välja pimekurtuse definitsiooni kasutades erinevate riikide pimekurtuse definitsioone.

Tegevuse eesmärgid ja koolitus

Üheks olulisemaks eesmärgiks Tugiliidu tegevuses oli pimekurtide laste olukorra väljaselgitamine. Ilmnes, et lapsed on üle Eesti erinevates sotsiaal- ja haridusasutustes, kus kahjuks puudus töötajatel oskus tööks nende lastega. Seega ei saanud lapsed võimetekohast haridust. Olukorra muutmiseks alustas Tugiliit koolituste läbiviimist nendele inimestele, kes töötasid pimekurtide lastega. Täiendkoolitusvõimalusi pakuti erinevate haridus- ja sotsiaalasutuste töötajatele, kusjuures olid algusaastatel koolitajateks põhiliselt välisspetsialistid. Koolituste eesmärgiks oli tagada võimalik lai õpetajate ring, kes saaksid osutada abi Eesti erinevates kohtades elavatele ja õppivatele pimekurtidele. Käesoleval ajal on Tugiliidu tegevusega haaratud 18 spetsialisti töös laste ja täiskasvanud pimekurtidega, kes on saanud koolitus nii kodu- kui ka välisriikides (Soomes, Rootsis, Taanis, Poolas).

Pimekurtuse definitsioon

Pimekurdiks nimetatakse raske nägemis- ja kuulmispuudega inimesi. Kombineeritud nägemis- ja kuulmispuue ei võimalda pimekurtidel inimestel automaatselt kasutada ainult nägemispuudega või kuulmispuudega inimestele mõeldud teenuseid. Pimekurtust tuleb vaadelda kui omaette puuet, mis vajab spetsiaalseid meetodeid kommunikatsiooniks ja toimetulekuks. Pimekurtus annab järgnevaid kombinatsioone: (1) Pime/kurt; (2) Pime/vaegkuulja; (3) Vaegnägija/kurt ja (4) Vaegnägija/vaegkuulja

Eesti Pimekurtide Tugiliidu tegemistest loe lähemalt:
<http://www.pimekurdid.ee/eesti.htm>

Tagasivaade Tallinna sotsiaal- hoolekandesüsteemi 2001.–2005. aasta arengukava täitmisele

Malle Ojamaa,
Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet,
puuetega inimeste peaspetsialist

2001. aastal oli Tallinnas 12 037 puudega inimest. Puudega inimeste arv on kasvanud aastatel 2001–2005 4437 isiku võrra.

Tallinnas oli seisuga 01.07.2005 puuetega inimesi 16 474, nendest lapsi 917 ja täiskasvanuid 15557. Puudeaste oli määratud isikutele järgmiselt: keskmine puue 5531, raske puue 8922, sügav puue 2021.

Töös puuetega inimestega on lähtunud arengukava üldprintsipiidest märksõnadeks teenuste mitmekesisus ja kättesaadavus, koostöö mitmetulundusühingutega ja teiste organisatsioonidega ja asutustega, võrdsed võimalused igale tallinlasele.

Kokkuvõtvalt võib tõdeda, et teenused on saavutanud stabiilsuse ja mitmetulundusühingud on saanud linnale headeks partneriteks teenuste osutamisel ja nende koordineerimisel, paranenud on MTÜ-de iseseisvus ja töö kvaliteet. Tallinn on panustanud puuetega inimestele tegevuskeskuse rajamisse, et muuta keskus puuetega inimestele vajalikuks ja hinnatud asutuseks.

Puuetega inimeste hoolekande arengukava 2001–2005 eelistused.

Füüsilise keskkonna kohandamise kohta puuetega inimeste vajadusi arvestades viidi läbi uurin-
gud kesklinnas, kaardistati juurdepääs avalikele asutustele. Kokkuvõtted esitati invakomisjonile, anti välja koondmaterjal kaardistamise tule-

mustest. Paranenud on Tallinna ühistranspordi kasutamise võimalused puuetega inimestele, linn on ostnud madalapõhjalisi ühissõidukeid, sõidu-
plaanidesse on tehtud märkused nende liikumis-
aegade kohta. Järjest enam on teedehituses võetud arvesse liikumispuudega ja lapsevankriga inimeste vajadusi. Puudujääke on sõidukinum-
rite ühtlustamisel ja nende nähtavuses. Ligipää-
setavuse küsimused jäävad ka tulevikus linna planeerimisel, hoonete ja teede ehitamisel päevakorda.

Puuetega inimeste tööhõive parandamiseks on linn algatanud mitu nõustamise ja tööle sobita-
mise projekti, paranenud on koostöö tööhõive-
ametiga. Tallinnas alustas linna toetusel tööd pimemassöörade koolituskeskus. Aastas saab koo-
lituse ja siirdub avatud tööturule 5–8 nägemis-
puudega inimest. Linn toetab jätkuvalt keskuse arengut.

Linna toetusel saavad tööd 30 nägemispuudega inimest Harineris, 35-le vaimupuudega inimestele on avatud tööharjutuskeskus Puuetega Noorte Õppekeskuses Juks, 33 psüühilise erivajadusega isikule osutatakse toetatud töö teenust Merimetsa Tugikeskuses, 20-le isikule Tallinna Vaimse Tervise Keskuses, Eesti Vaimupuuetega Inimeste Tugiliit korraldab toetatud tööd 6-le vaimupuudega inimesele.

Tööhõivealased projektid pole mitte alati olnud edukad.



Tiiu Hermat, Kerti Kollom Seidelberg, Malle Ojamaa ja Tiia Tiik arutamas ühistöö võimalusi.

Eesti Kurtide Liit pakub sotsiaalnõustamise teenust viihevõimetele kurtidele, Põhja-Eesti Pimedate Ühing on võtnud eesmärgiks äsja nägemise kaotanud isikute nõustamise ja teenustele suunamise.

Loodud on Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskus aadressil Endla 59, kus puuetega inimeste käsutusse on antud 1430 m² nüüdisaegselt renoveeritud pinda, majja on paigaldatud lift, töötab internetipunkt ja arvutiklass. Tänapäeva tehnikaga varustatud saalis on võimalused konverentside, koolituste ja muude suuremate ürituste läbiviimiseks. Tegevuskeskuses on kontoriruumid 21-le Tallinna Puuetega Inimeste Koja liikmesorganisatsioonil.

Teenused Tallinna puuetega inimestele

Transporditeenus puudega inimestele

Transporditeenuse osutamine puudega inimestele on suurenenud iga aastaga. Teenuse osutamiseks on korraldatud riigihanked ja töötatud välja teenuse osutamise kriteeriumid. Paranenud on teenuse kvaliteet, teenuse osutajad on soetanud uusi transpordivahendeid, viinud läbi koolitusi puuetega inimesi teenindavatele juhtidele. Taksoteenuse limiit on kasvanud, kuid samas on tulnud piirata magnetkaardi saajate ringi. Taksoteenuse kasutajate arv kuus on suurenenud

350-lt 500-le inimesele. Taksoteenust koordineerib Tallinna Puuetega Inimeste Koda. Alates 2005. aasta suvest osutatakse teenust ka põhikohaga töötavatele ratastoolikasutajatele. Uudisena on võetud SHO poolt kasutusele omaosalusega taksotalongid vähekindlustatud isikutele vajalike sõitude tegemiseks (arsti juurde jms). Puuetega inimestele transporditeenust osutavate transpordiettevõtete

- TERMAKI Autopargi AS,
- OÜ ESRA KO
- OÜ Toiran

on klientidel kujunenud head suhted pikaajaliste lepingute tõttu.

Isikliku abistaja teenus

Isikliku abistaja teenust osutavad 2005. aastal riigihangete alusel mittetulundusühingud 172-le kliendile kokku 69 821 tundi, keskmiselt kliendile 406 tundi aastas. Isikliku abistaja teenust osutatakse: raske ja sügava nägemispuudega ja liikumispuudega täiskasvanutele, sügava ja raske nägemis- ja/või liikumispuudega lastele. Eelistatud teenuse saajad on õppurid, nii lapsed kui kõrgkoolides õppivad puuetega noored. Uus teenus vaimupuudega noortele on tugiisiku teenus. Teenust osutavad Põhja-Eesti Pimedate Ühing, Liikumispuuetega Laste Tugiühing, Eesti Iseseisva Elu Keskus ja Eesti Vaimupuuetega Inimeste Tugiliit. Isikliku abistaja teenuse koordineerijad on välja töötanud teenuse osutamise juhendid ja teenus on arenenud nelja aasta jooksul väga suure nõudlusega teenuseks. Probleemne on isikliku abistaja teenuse osutamine tavakoolis õppivatele lastele, sest siiani pole koolid suutnud luua piisavalt abiõpetajate töökohti, et puudega laps tuleks toime tavakoolis. Isikliku abistaja töötasu on jäänud ajale jalgu, uued riigihanked peavad seda lünka parandama, et abistajal oleks ka motivatsioon teenust osutada.

Viipekeele tõlketeenus

Viipekeele tõlketeenuse maht on 2600 tundi aastas. Teenust kasutavad 314 klienti, keskmiselt 72

klienti kuus. Teenuse kasutajate arv on suurenenud 170-lt 314-le. Aastas saavad kliendid teenust keskmiselt 8 tundi, mis ei rahulda neid. Teenust osutavad atesteeritud tõlgid. Teenust koordineerib riigihanke alusel Eesti Kurtide Liit.

Nõustamisteenused

Nõustamisteenuste osutamise maht on varieerunud, teenuse osutajate ring on aastati erinenud olenevalt teenuste vajadusest.

2005. aastal osutatakse 1300 tundi nõustamisteenust järgmiselt:

- tööhõivealane nõustamine vaimupuudega inimestele 510 tundi,
- pimekurtide ja pimedate nõustamine 100 tundi,
- kuulmispuudega laste ja noorte ning nende perede nõustamine 120 tundi,
- psühholoogi rühmatöö ja individuaalkonsultatsioonid nägemispuudega inimestele 100 tundi.

Uudse teenusena osutatakse sotsiaalnõustamise teenust kurtidele 470 tundi. Oleme seisukohal, et puude eripärast tulenevat abi nõustamisteenuse kujul annavad kõige paremini puuetega inimeste organisatsioonid ise.

Päevategevus ja -hoid

Päevategevuse ja igapäevaelu toetamise teenuse saajate arv on suurenenud. Teenust osutavad munitsipaalasutused:

- Puuetega Noorte Õppekeskus Juks 85 kliendile,
- avati tööharjutamise keskus 33-le inimesele ja Päevakeskus Käo 69-le kliendile. Alates 2004. aastast töötab päevakeskuses Käo noorteosakond, mis reorganiseeriti mittetulundusühingu teenusest linna munitsipaalasutuse teenuseks, et tagada teenuse kvaliteet ja stabiilne rahastamine. Teenust noorteosakonnas osutatakse 36-le raske ja sügava vaimu- ja liitpuudega noorele.



Millest see raamat räägib? Külalised kombatava raamatu presentatsioonil Tallinna PI Kojas.

Linnas kasvab vajadus osutada teenust vaimupuudega inimestele. Väikeses mahus – 512 tundi aastas ostetakse teenust Vaimupuudega Inimeste Tugiliidult.

Puudega inimese perekonda toetavad teenused

Teenusega toetatakse puudega lapse perekonda koolivaheaegadel, et võimaldada vanematel tööl käia. Teenust osutati 123 lapsele järgmiselt:

- 25-le vaimupuudega lapsele päevategevus 37 päeva,
- 18-le liikumis-, liit- ja nägemispuudega lapsele 5-ööpäevane laager,
- 48-le kuulmispuudega lapsele 23-ööpäevane laager,
- 32 pimedat ja nägemispuudega last olid laagris 7 päeva ööpäevaringselt ja kolmes päevategevuse laagris. Laagrid on vanemate seas populaarsed ja 2005. aasta suvel oli vaimupuuetega noortel ja lastel võimalik olla laagris terve suve jooksul; lisaks linna toetusele rakendati lastevanemate omaosalust.

Pakutava teenuse maht ei rahulda nõudlust.

Toetati nii eesti kui vene keelt kõnelevatele vanematele viipekeeles kursuste läbiviimist, et võimaldada vanematele paremat kontakti lastega.

Igal aastal on kursustel osalenud 25–30 inimest.

Toetatud elamise teenus

Toetatud elamise teenuse osutamisel on eelisjärjekorras lastekodudest elluastuvad psüühiliste erivajadustega noored, kelle rehabilitatsiooniplaan sisaldab suunamist toetatud elamisele. Linn on eraldanud 6 korterit ja teenust saavad 20 noort. Riik toetab teenust osaliselt.

Tegevusjuhendaja teenuse osutamist toetatud elamisel koordineerib Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliit.

Ajutise päeva- ja ööpäevahoiuteenusu väljaarendamine raske ja sügava vaimu- ja/või liitpuudega inimestele Tallinna Lastekodu Lasnamäe Keskuses jätkub.

Linnaosade sotsiaalhoolekandeosakondadel on olnud võimalus toetada puudega inimest korteri kohandamisel. Teenus, mis linnale ei ole toonud suurt koormust, on oluline, sest soodustab puudega inimese toimetulekut talle omases keskkonnas ja hoiab ära enneaegse sattumise hoolekandeesutusse.

Teenused psüühikahäirega inimestele

Tallinna Vaimse Tervise Keskus on saanud tõeliseks elukvaliteedi toetajaks psüühikahäirega inimestele. Tööd tehakse järgmistel suundadel: elamine, õppimine, töö ja vaba aeg. Loodud on uus osakond Lasnamäel, toetusrühmad noortele, kogukonnatöö meeskond, töötab Pelguranna tegevus- ja teraapiakeskus, pakutakse toetatud elamise teenust, töötab rehabilitatsiooni- meeskond. Haabersti klubimaja kolis uutesse avaramatesse ruumidesse, mis loovad võimaluse teenuse laiendamiseks. Tallinna Vaimse Tervise Keskuse teenuseid kasutab üle 300 inimese.

Kokkuvõtteks loetlegem tegureid, mis on taganud puuetega inimestele osutatavate teenuste eduka arengu.

- Tallinna linnavalitsuse ja volikogu toetav suhtumine puuetega inimestesse (palju on sõltunud valdkonda kureerivast abilinnapeast).

- Invakomisjoni ettepanekute arvestamine otsuste tegemisel.
- Toetus ja usaldus MTÜdele kui võrdväärsetele partneritele.
- Puuetega inimeste organisatsioonide aktiivsus ja elujõud teenuste koordineerimisel.
- Hea koostöö linnaosade sotsiaalhoolekande osakondade, puuetega inimeste organisatsioonide ja sotsiaal- ja tervishoiuameti vahel.
- Puuetega inimeste vajaduste katmine eelarveliste vahenditega.



Puuetega inimeste oma keskuse arendamise vajadust mõistavad nii keskuse kasutajad kui riigivõimu esindajad. Tallinna Puuetega Inimeste Koda koondab nii teenusepakkujaid kui -tarbijaid.

Elektriratastooli saalihoki – meeskonnamäng kõige nõrgematele

Jüri Lehtmets, Margit Kasemets,
Electric Warriors

Elektriratastooli saalihoki (ERT-saalihoki) sai alguse Hollandis seitsmekümnendatel, mil üks hollandlasest saalihokifanaatik sattus vigastuse tõttu ratastooli, kuid ei suutnud mängust eemale jääda. Saalihoki elektriratastoolis kogus kiiresti populaarsust ka väljaspool Hollandit, mis tõestas, et mäng on sama kaasakiskuv kui mistahes teinegi meeskonnamäng – korvpall, jäähoki või klassikaline saalihoki.

Tänaseks on olemas maakoondised Soomes, Hollandis, Saksamaal, Itaalias, Belgias, Austraalias, Ameerika Ühendriikides. (Soomes sündis ala 1993. aastal, kaks aastat hiljem osales meeskond rahvusvahelisel võistlusel ja viis aastat hiljem moodustati Soome rahvuskoondis. Hollandis on aga eelnevatel kümnenditel olnud ERT-saalihoki sanatoorsetes koolides kehalise kasvatus tunniks, millega tagati mängijate pealekasv.) ERT-saalihokis peetakse maavõistlusi, Euroopa ja maailma meistrivõistlusi, tehakse tööd, et aastaks 2012 lülitada ala paraolümpia kavva.

Samas on riigiti välja kujunenud küllaltki suured erinevused nii reeglites kui mänguvahendites – Taanis kasutatakse liikumisvahendina spetsiaalseid madalapõhjalisi mootorsõidukeid, Soomes on väljakul lisaks elektrilistele toolidele ka rollerid ning neis riikides, kus elektrilisi liikumisvahendeid vähem, löövad kaasa ka mehaanilist ratastooli kasutavad inimesed, sõltudes suuresti lükkaja jõuvarust ja mängu tajumisest. Üks rahvusvahelise ERT-saalihoki juhtkomitee ülesandeid ongi reeglite ühtlustamine ja rahvusvaheliste standardite väljatöötamine, seda nii mänguvahenditele kui mängijatele esitatavate nõudmiste osas. Praeguseks väljakujunenud rahvusvaheline reeglistik pole saalihoki või mõne teise pallimängu reeglite mugandus vaid on arendatud hollandlaste, sakslaste ja põhja-ameeriklaste ERT-saalihoki mängude põhjal.

Omapärane on see, et kui tavaspordis võetakse mõõtu kõige tugevama järgi, siis selle mängu suurvõistlustele pääseda soovijad rebivad sama skaala

teises otsas – keegi ei tohi olla liiga tugev! Mäng on mõeldud väheste füüsiliste võimetega inimestele, siit ka reegel, et võistlustel osaleda võivad need, kes tavaeluski elektriratastooli kasutajad.

ERT-saalihoki on sarnane tavalise saalihokiga – väljakul on kaks neljaliikmelist meeskonda ja väravahid. Mänguvahendid valmistatakse võimalikult kergest plastist, nii pall kui kepp on sõrestikulised. Värav on 2,5 m lai ja ainult 20 cm kõrge, pallgi peab veerema eelkõige põrandapinnal ega tohi tõusta kõrgemale õhku kui 20 cm. Väljaku maksimumsuurus on 26 x 16 meetrit.

Mänguvahendite hulka on lisatud teistsugune hoki-kepp ehk T-kujuline laba (*T-stick*), mis kinnitatakse ratastooli ette jalatugede külge. T-kujuline laba võimaldab mängida ka neil kes keppi mingil põhjusel käes hoida ei saa. Tähtis on, et mängija suudab elektriratastooli juhtida. Käeshoitava hokikepi varre pikkust võib iga mängija varieerida vastavalt oma



Korraga saab valida siiski ainult ühe vahendisa kas mängid "käega" või T-stickiga.

kehahoiakule. Samuti on lubatud kepi labale tekitada kerge kulbikujuline paine, selleks, et palli paremini hallata.

Sümpaatne on ka reegel, et kui ühes meeskonnas on väljakul näiteks kaks T-labaga mängijat (kes käega mängida ei saa või ei soovi) peab vastasmeeskond välja panema sama arvu T-labaga mängijaid, nii on tagatud meeskondade võrdsus. Seega on mõistlik treeningul õppida kasutama nii üht kui teist mänguvahendit.

Elektriratastooli saalihoki algus Eestis

Eestisse jõudis ala Soomest, kus lihasehaigete seltsi (ELS) noored käisid mänguga tutvumas ja kaasa löömas. Noortele oli suur elamus näha tõelisi ässasid mängimas, muljet avaldas palli valdamise oskus ja osav ratastooliga manööverdamine ka suurtel kiirustel.

Koju naastes oli kõigile selge – Eestiski on aeg küps alustada elektriratastooli saalihokiga. Fanatismist, omade rahadega ning saadud teadmiste ja kogetu toel valmisid mänguvälja piirded ja väravad. Hokikeppe olid kinkinud soomlased. Kokkulepe ligipääsetava saali tasuta kasutamiseks sõlmiti Pärnu Nooruse Majaga.

9. oktoobril 2004 kutsuti kõik huvilised kokku Pärnusse "Saalihoki avalöögile". Samal päeval sündis seltsinguna Eesti Elektriratastooli Saalihoki klubi. Võistkonna nimeks sai *Electric Warriors* (elektrilised võitlejad), sümboliks sinine tulekera mustal taustal ja motoks *No Mercy* (allaandmist pole). Iga saalihoki mäng on võitlus ja vastasmeeskonnale tuleb vastu panna kuni viimase sekundini. Sinine tulekera sümboliseerib kiirust ja elektrit, mille jõul toolid liiguvad.



Klubi logo, mille autoriks on Karl Neilinn.

Küllap on siililegi selge, et eduka meeskonnamängu võti on hea treener. Meie leidsime treeneri nõ koduõuest – ühe mängija isa, kes ise kümme aastat saalihokit mänginud, jälgis meie treenerileidmiseponnistusi mõnda aega kõrvalt ja teatas siis tagasi-

hoidlikult, et kui tema kanditatuur peaks sobima, siis miks mitte proovida. Vastne treener külastas koos paari "elektrisõdalasega" ERT-saalihoki meistri-võistlusi Soomes, seal sõlmiti uusi sidemeid ja jälgiti professionaalset mängu, mis omakorda tõstis hasarti.

Sellest hetkest alates hakkasid treeningud teist ilmet võtma, selgemaks sai iga mängija roll väljakul, personaalsed ülesanded ning võtted. Soomlaste mängu vaadates tundus lihtne kepigala palli hoida ja ratastooliga üle väljaku kihutada, ise järgi proovides ei läinud asi pooltki nii kergelt. Neile, kel vähesõidupraktikat, tuli mõnikord sein ootamatult vastu või siis kõik koos palli poole kihutades pidi kokkupõrke välja kannatama nii mõnigi jalatugi või tooli konstruktsioon.

Küsimise siinkohal treenerilt, mis on tema meelest treeningutes olulisim.

Egon Elstein: "Olen alati ölnud, et meeskonnamäng on võrreldav orkestriga. Ühe pilli helendid eraldi võttes ei ole kuulamist väärt, aga kokkumäng on vägagi nauditav. Asi, mida pidevalt õpime, on iga mängija koht väljakul. Eriti uutel mängijatel on kiusatus suur – tormata palli järele, kus iganes see ei liiguks. Tahetakse olla ründaja, mitte kaitsja ja väravas olek tundub suisa karistusena. Seetõttu kuulub minu treeningusse alati ka "mäng ilma pallita", so vastase blokeerimine, õigel hetkel õiges kohas olemine ja oma tooli ning väljaku tunnetamine. Vastavõistkonna koostöö häirimine ja nende lohakuse ärakasutamine on omaette kunst. Hea on näha, kuidas asi läheb tõusuteed – kiirused suurenevad, võistlejad teavad, kust ei tasu lüüa, kuidas mäng äärttest üles viia ja osad mängijad on tänaseks juba vägagi head kombineerijad."

Kuhu oleme teel

Alustades aasta tagasi ei olnud vastsel klubil mängijaid piisavalt, et kahte täismahus võistkonda moodustada. Mitmetel soovijatel oli huvi ja tahtmist, kuid puudus elektriratastool. Hasartmängumaksu Nõukogu projektiga hankisime Soomest kuus kasutatud sporttooli ja elektriratastoolide transportimiseks sobiva järelekaru, mis teeb lihtsamaks sõidu võistlustele.

Kohe lisandus uusi mängijaid, nüüdseks on meeskonnas liikmeid Pärnust ja Pärnu maakonnast, kohal käiakse Raplamaalt, Vändrast ja isegi Sakust. Seni kasutada olnud tantsusaalist kasvasime välja, uueks harjutuskohaks sai Pärnumaa Kutsehariduskeskuse



Isa hoos. Rein Lehtmetsa initsiatiivil on valminud nii väravad, piirded kui mitmed T-labad.

võimla. Oli tõeliselt uhke tunne õigetes mõõtmetes väljakul kahe meeskonnana vastamisi olla.

Samavõrra kui ratastoolikad on haaratud hokist, on isad aktiivses mõttetöös. Neile pakub põnevust igale mängijale tema vajadustele ja võimalustele vastavat varustust nuputada ning tõelist meistriosavust nõuab nende ideede teostamine. Mängu käigus kannatada saanud toolidki saavad isade ühistööna korda tehtud. Romurallit on järjest vähemaks jäänud, mängijate sõiduoskused paranevad iga treeninguga.

Mõelge kaasa!

Jüri Lehtmets: "ERT-saalihoki on ainuke meeskonnamäng, mida suudavad mängida ka kõige nõrgemad. See mäng annab verre mõnusalt adrenaliini ja tekitab hasarti. Sellist tunnet pole paljud varem tundnud. Meeskonnamäng õpetab teistega arvestama, arendab taktikalist mõtlemist. Kui mina saalihokiga alustasin, ei jaganud peaaegu üldse, kus peaksin olema ja kuhu liikuma. Mäng toob inimesed ühiskonda tagasi, muudab ettevõtlikumaks ja arvuti taga istumine ei tundugi enam eriti ahvatlevana. Tekib soov midagi korda saata. Meeskonnamängu

juures tekib uus sõpruskond, kellega on tore ka peale trenni või mängu suhelda. Kuna see on ainuke spordiala, mida on võimalik harrastada elektriratas-toolis, siis pühendutakse sellele täielikult. Lisandub võimalusi reisida, mis teatavasti avardab silmaringi. Ma usun, et see mäng parandab ka ühiskonna suhtumist puuetega inimestesse, me ei tekita mitte haletsustunnet vaid uhkust. Ma usun, et ka teised mängijad tunnevad samasugust rahulolu kui mina, kui näeme, kuidas areneme edasi iga trenniga."

Karl Neilinn: "Mina arvan, et ERT saalihoki on heaks stiimuliks nelja seina vahelt välja tulemiseks. Minu jaoks tähendab saalihoki võimalust end liigutada ja tunda rõõmu meeskonnamängust. Ootan põnevusega Eesti maakoondise loomise hetke."

Oleme ERT-saalihokit tutvustanud artiklitega Eesti Ekspressis ja lihasehaigete seltsi infolehes, ajakirja Sinuga lugeja mäletab ehk meie reklaami möödunud aasta sügisnumbri tagaküljel. Tutvustasime mängu Euroopa Noorte poolt korraldatud puuetega noorte organisatsioonide kohtumisel Peoleos ning käesoleva aasta esimeses telesaates Meie. Mänguharjutusi saab kaeda videodelt klubi kodulehel <http://www.zone.ee/ertsaalihoki/> või ELS kodulehel www.els.ee.

Miks me sellest niipalju räägime? Seepärast, et tänaseks on seltsingust saanud iseseisev MTÜ ja klubi eesmärgiks pole mitte vähem kui osalemine Euroopa meistrivõistlustel. Elektriratastooli igapäevaelus kasutavaid inimesi pole Eestis just ülemäära palju ja selleks, et tõsistele võistlustele välja panna tõsine meeskond, vajame võimalikult palju huvilisi.

Ootame treeningutele mänguga tutvuma uusi ratastoolikaid, see kes pisikuga kord nakatatud, ei loobu kergelt. See mäng on just neile, kes siiani on mõelnud, et mina ju ei jaksa midagi teha. Füüsilised võimed ei sea piire, samuti ei loe vanus ega sugu. Tähtis on tahtmine tulla ja teha midagi põnevamat kui teleka vaatamine või jalutamine, õigemini vaikselt ringi vuramine. Huviliste lisandudes tekib Eestisse juurde uusi meeskondi ja on võimalik pida-da turniire. Lähiajal kontrollime oma oskusi võttes mõõtu soomlastega. Järgmisteks sihiks on juba osalemine maailmameistrivõistlustel Saksamaal 2007. aastal.

Teretulemast!



Eesti Puuetega Inimeste Koda korraldas Phare Piiriülese Koostöö programmi (CBC 2002) projekti "LÄÄNEMERE REGIOONI PUUETEGA INIMESTE KATUSORGANISATSIOONIDE KOOSTÖÖ ARENDAMINE, KESKENDUDES PUUETEGA INIMESTE TÖÖHÕIVELE" raames puuetega inimeste organisatsioonide Läänemere koostöö seminari.

Tegemist oli üritusega, mille eesmärgiks on vaadelda, kuidas puuetega inimeste katusorganisatsioonid Läänemere äärsetes riikides saaksid paremini koostööd teha. Seminar toimus Tallinnas reedel 21. oktoobril hotell Olümpia konverentsisaalis Omega (ettekanded EPI Koja kodulehel).

PIRITA SOTSIAALKESKUS

Avatud E – R, kell 10.00 – 18.00

Metsavahi tee 4, Tallinn

Telefon: 6238 200

www.piritavak.ee

Septembris avas ukSED Pirita Sotsiaalkeskus, kuhu ootame ka erivajadusega inimesi osa võtma keskuse poolt pakutavatest huviringidest ning erinevatest vaba aja veetmise võimalustest. Erivajadustega inimeste tegeluste põhirõhk on asetatud igapäevaste toimingute ja sotsiaalsete oskuste arendamisele ja õppimisele.

Pakume erinevaid teenuseid:

juuksuriteenust, massaažiteenust ja saunateenust.

Tähistame tähtpäevi, toimuvad kontserdid, näitused, tantsuõhtud, ekskursioonid ja kohtumised huvitavate inimestega.

Huviringid erivajadustega inimestele

Kohtumisnurk on koht, kus arendame loovust läbi käelise tegevuse, kuulame muusikat ning pakume avastamisrõõmu igaühele. Ootame kõiki huvilisi neljapäeviti kell 16.30

Juhendaja Kerttu Olõkainen. Osalustasu 15 EEK kuus.

Lugemisnurk Kord nädalas – reedel kell 16.00 ootame lugemisnurka kõiki lugemishuvilisi. Juhendaja Kerttu Olõkainen. Osalustasu 15 EEKi kuus.

Ajakiri "Sinuga"
Toimetaja: Eha Leppik
Toimetuse kolleegium:
Kaia Kaldvee, Lissi Kurg, Kai Kukk

Eesti Puuetega Inimeste Koda
Toompuiestee 10, 10137 Tallinn
Tel. 66 16 629, faks 66 16 628
www.epikoda.ee
epikoda@epikoda.ee