

# *Sinuga*

*Eesti Puuetega Inimeste Koda*

*Oktoober 2006*

## **Investeering tervisesse**

**Kultuuriüritused**

**Raili – nägemispuudega  
ratsutaja**

- 1 **HELVE LUIK**  
Neli aastat on möödunud
- 2 **JAAK AAB**  
Tervisepoliitika vajadus ja võimalus
- 4 **MAIE SIREL**  
Tervis kui ühisvara ja isiklik ressurss
- 8 **ULVI TAMMER**  
Diabeet ja diabeediravi Eestis
- 11 **JUHAN NURME**  
Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidu ja  
Soome Invalidiliitto kultuuripäevad
- 14 **KÜLLI ROHT**  
Tagasivaade rehabilitatsiooni ideemessile
- 20 **KAI KUKK**  
Kutseharidus on tee tulevikku
- 22 **AIVE SARJAS**  
Tuu om tuu seto veri, miä ta latsõ är riksõ!
- 27 **ELLE ARE, URVE KIMMEL**  
Puuetega inimeste kultuurifestival Viljandis
- 30 **EHA LEPPIK, ANDRES JAIGMA**  
Kuidas EPIK omale kodu sai?
- 33 **TIIA TIIK**  
Suvepuhkus koos puuetega lastega

## **TOIMETUS**

Toompuiestee 10  
10137 Tallinn  
epikoda@epikoda.ee  
Tel 6616629

Peatoimetaja  
Eha Leppik, 5543180,  
eha.leppik@mail.ee  
Toimetaja  
Aive Sarjas, 5079962,  
aivesarjas@hotmail.ee  
Keeletoimetaja  
Juhan Nurme, nurme@hotmail.ee  
Kujundus ja küljendus  
Egon Erkmann /  
Digilabor, 6412528

Kaanefoto Aive Sarjas

Toimetusel on õigus  
kaastöid lühendada  
ja toimetada.

Sinuga väljaandja on  
MTÜ Eesti Puuetega  
Inimeste Koda.

Sinuga ilmub 3-4 korda aastas.



*Eesti Puuetega Inimeste Koda*

*www.epikoda.ee*

# Neli aastat on möödunud

Jälle on möödunud neli aastat Eesti Puuetega Inimeste Koja elus. Augustikuus lõpetas tegevuse 2002. aastal valitud juhatus. Nelja aasta jooksul on puuetega inimeste elu palju muutunud. Mis on paremaks läinud? Esiteks tõusid puuetega laste toetused, koostöökogu aktiivse töö tulemusena tõusid märgatavalt nii sotsiaal- ning rehabilitatsiooniteenustele kui tehnilistele abivahenditele määratud summad, Kasutada on võimalik rohkem, paremaid ja kaasaegsemaid abivahendeid. Paranenud on võimalus saada koolitust ja sobivat tööd. Hasartmängumaksu Nõukogu poolt tõsteti organisatsioonide tegevuseks eraldatavat toetussummat. Laienenud on koja rahvusvaheline tegevus – oleme saanud Euroopa Puuetega Inimeste Foorum täisliikmeks, Pärnu Puuetega Inimeste Koja tegevjuht Toomas Mihkelson valiti selle organisatsiooni juhatuse liikmeks. Eesti puuetega inimeste organisatsioonid tunnevad heameelt, et lõpuks ometi valmis meie koolitus- ja arenduskeskuse hoone, kuhu saavad oma tööruumid peale koja ka seitse vabariiklikku liitu ja Harjumaa Puuetega Inimeste Koda. Kõik see on samm edasi.

Puuetega inimeste elukvaliteedi parandamisel on äärmiselt oluline osa koostööl

kohalike omavalitsustega. Sotsiaalhoolekande seaduse kohaselt on kohalike omavalitsuste ülesandeks ruumide kohandamine, ligipääsetavuse parandamine, invatranspordi võimaldamine jm. Oluline on leida vahendeid puuetega inimeste pensionide ja toetuste suurendamiseks, puudega inimesele vajalike teenuste saamiseks.

Vastvalitud uuel juhatusel on tõsine töö ees tervishoiuteenuste parandamisel. Rahvastiku tervise parandamist tuleb alustada juba ennetustööga ja kui inimene on haigestunud või omandanud puude, peab tema ravi olema jätkupidev – taastusravi, sotsiaal-psühholoogiline rehabilitatsioon, kvaliteetsed abivahendid. Kõik, mis puudega inimesele vajalik. Vahele ei tohi jääda ükski etapp, see viib inimese tagasi halvemasse olukorda. Kogu tervishoiupoliitika peab lähtuma inimese vajadustest. Rohkem abi, toetust ja nõustamist vajavad puudega laste pered.

Väga tähtsaks pean sõbralikku koostööd organisatsioonide ja ametnike vahel, kompromissivalmidust, läbirääkimisostust ja üksteisemõistmist. Olen veendunud, et selliselt koos töötades suudame järgmisel neljal tegevusaastal palju ära teha.

Tegusaid tööaastaid, õnne ja tervist!



**HELVE LUIK**

*EPIK juhatuse esimees*

# Tervisepoliitika vajadus ja võimalus

Sotsiaalministeeriumi rahva tervise osakonnal valmis hiljuti dokument „Rahvastiku tervisepoliitika – INVESTEERING TERVISESSE”. Käesolevas Sinuga numbris toome katkendeid sellest dokumendist. Terviktekstiga saate tutvuda Sotsiaalministeeriumi kodulehel Internetis <http://www2.sm.ee/tervisepoliitika/>

Viimaste aastate arengud Eestis on olnud paljulubavad. Oleme uhked kiirete muutuste üle majanduses, infotehnoloogias ja paljus muus. Ka Eesti elanikkonna tervisenäitajates esinevad positiivsed suundumused, kuid rahvastiku tervisenäitajad on üldiselt murettekitavad.

Võrreldes Euroopa Liidu liikmesriikidega on tervena elatud eluiga Eestis oluliselt madalam. Veelgi enam, keskmine eeldatav eluiga Eestis (meestel 66 ja naistel 77 aastat) on madalam isegi uute liikmesriikide keskmisest tasemest. See on 4 aastat lühem kui näiteks Poola meestel ja 12 aastat lühem kui Saksamaa meestel. Ilmnevad järjest süvenevad lõhed tervises nii erineva haridustaseme, sissetuleku, elukoha kui ka rahvusrühmade lõikes.

Välditavate vigastussurmade arv on isegi üle nelja korra suurem kui naabermaades Rootsis ja Soomes.



**JAAK AAB**  
Sotsiaalminister

Lubamatult suur on HIV-positiivsete osa ühiskonnas. Noorukite hulgas levib narkomaania ja alkoholism.

Süvenev majanduslik kihistumine on muutnud harraks sotsiaalse sidususe ning paljud elanikkonna grupid on osutunud tõrjutuks. Kolmandik lastest elab vaesuse piiril. 6% elanikest ei oma ravikindlustust. Paljudele on probleemiks juurdepääs tervishoiuteenustele.

Arengut pidurdavad suurenevad kulutused alkoholiga seonduvate kahjude korvami-

sele. (nt teadurite Kaasiku ja Uusküla andmetel tõi tulu alkoholiaktsiisist aastal 2002, mis moodustas 1,25 miljardit, kaasa üle kahe miljardi kulusid ainuüksi tervishoiusteemile). Lisades siia alkoholi kuritarvitamisega seonduva – kuritegevuse, suitsiidid, tulekahjud, tegemata tööd jpm tõusevad kulutused üle kümne miljardi).

Täna oleme homsete aegade kandjad, meil on võimalus olukorda muuta. Langetatud otsused mõjutavad järgmiste generatsioonide tervist ja heaolu. Kas me võime 2015. aastal vaadata rahuliku südamega tagasi tänasele päevale? Kas oleme teinud kõik endast oleneva, et eestlase tervena elatud elu oleks sama pikk nagu teiste Euroopa riikide kodanikel?

Arvamust, et majanduse areng toob automaatselt kaasa ühiskonnas üldise heaolu ja elukvaliteedi tõusu, võib pidada müüdi. Rahvastiku tervis ei olene vaid SKT kasvust – olulised on poliitilised ja majandushoovad ning otsustajate ühine tegutsemine. Nii majandust kui rahvastiku tervist on igal tasandil võimalik mõjutada soodsate otsustega. Paljude sektorite

otsustajate tarkus seisneb selles, mil määral nad tahavad ja oskavad teha otsuseid, mis arvestavad inimestega. See tähendab, et üks eesmärk – majanduse areng on vajalik ühendada teise eesmärgiga – rahvastiku heaolu ja elukvaliteediga. Need kaks tegurit võimendavad üksteist – hea tervise ja elukvaliteediga töötaja produktiivsus on kordades suurem.

Suvel ilmunud sotsiaalministeeriumi, WHO ja Praxise ühisuuringus koostatud SKT tõusu tulevikuprognosis on selgelt seotud rahvastiku tervise arenguga. Vähendades suremust 3% võrra, saavutame juba aastaks 2015 oluliselt kiirema majanduskasvu.

Kogu ühiskonnal, igal ettevõttel, organisatsioonil on majanduseesmärgi kõrval ka oma sotsiaalne otstarve ja eesmärk. Eestis on see nähtav ja tajutav tagasihoidlikult. Koostöö ja inimesekeskus on need hoovad, mis Eesti elanikkonna tervisetrendid kiirelt ja sihikindlalt paremuse suunas liikuma panevad. Usun, et oleme suutelised koostööks, kaasates otsusetegemistesse asjaosalisi, arvestades nende heaolu ja elukvaliteeti, suurendades sellega ka nende produktiivsust. Sel omakorda on positiivset mõju nii majandusarengule kui kõigi asjaosaliste elukvaliteedile. Nii väljume nn negatiivsete mõjude ringist ning suundume positiivse arengu protsessi, millest võidavad nii juhid kui töötajad. See on ka-

## Rahvastiku tervisepoliitika – INVESTEERING TERVISESSE

Tervis on olulisim individuaalne ja rahvuslik ressurss. Igal Eestimaa inimesel peab olema võimalus elada tervist toetavas keskkonnas ja teha tervislikke valikuid, mis on nii terve isikuse kujunemise kui ka ühiskonna eduka sotsiaalse ja majandusliku arengu eeltingimuseks.

Eesti elanikkonna tervisenäitajad on murettekitavad. Viimasel aastakümnel on ilmnenud järjest suurenevad erinevused tervisenäitajates erinevate sotsiaalsete rühmade vahel. Jälgides keskmist eeldatavat eluiga, ilmnevad üha süvenevad lõhed nii haridustasemetel, sissetuleku, elukoha kui ka rahvusrühmade lõikes. Taolisi suuri erinevusi ei leia üheski teises Euroopa Liidu liikmesriigis.

hekordne võit.

Edukuse eelduseks tervisepoliitika elluviimisel on Eesti elanike sotsiaalne kaasatus. Igaühel peab olema võimalus osaleda teda ja kodukanti puudutavate otsuste tegemisel. Majandusmaailmas tähendab see nii ühist vastust tervise ees kui ka majandusauditi kõrval sotsiaalse hindamise süsteemset sisseviimist töökohtades, võttes kuulda kõiki asjaosalisi. Ühine tegutsemine ja kollektiivne vastutus töökohtadel ja ka omavalitsuste haldusalas aitavad kindlaks määrata valedel valikud sotsiaalsed probleemid, sealhulgas tervisetehnuste kättesaadavuse ja kvaliteediga seonduva, ja leida ökonoomsed lahendusviisid, saavutades sellega töötajate elukvaliteedi tõusu ja tervise paranemise, majandustoodangu mahu ja kvaliteedi kasvu.

Tervise arengu protsesside sidumine teiste ühiskonna arengu protsessidega on üks meie reaalse võimaluse rahvastiku tervist mõjutada – tegemist on konkreetse, tõendus põhise ja nüüdisaegse terviseedendusliku meetodiga.

Tervisepoliitika kandvaks põhimõtteks on Eesti inimeste hea tervis ja võime ennast teostada sidusas ja sotsiaalset kindlusetunnet pakkuvast ning ökoloogiliselt tasakaalus ühiskonnas.

Strateegiliste mõjutusvaldkondade valikul on lähtutud kõige olulisematest tervist mõjutavatest teguritest, mille kaudu on võimalik rahvastiku tervist paremaks muuta. Vastamiseks tänapäeva väljakutsetele tuleb keskenduda sotsiaalse sidususe suurendamisele, laste tervisliku ja turvalise arengu tagamisele, tervist toetavale elu-, õpi- ja töö-

keskkonnale, tervislikele valikutele ja kvaliteetsete tervishoiuteenuste kättesaadavusele.

Dokumendi eelnõu avalikud arutelud on toimunud kõikides maakondades omavalitsuste töötajatega, era- ja mittetulundussektori ja erakondade esindajatega ning tööandjatega. Arutelud on toimunud ka Presidendi Akadeemilise Nõukogu julgeolekukomisjonis, õiguskantsleri kantseleis ja enamiku erakondade nõupidamistel. Tervisepoliitika eelnõu on saadetud kõikidele omavalitsuste volikogudele. Tagasiside saabus kahelt kolmandikult, mille järel toimusid läbirääkimised mitme omavalitsuse, sh Tallinna Linnavolikogu istungitel. Kokku on aruteludel osalenud üle tuhande Eesti elaniku. On esitatud arvukalt ettepanekuid, millest enamik on leidnud kajastamist tervisepoliitika dokumendis. Selle koostamisele on andnud oma hinnangu ka Maaailma Terviseorganisatsiooni Euroopa Regionaalbüroo eksperdid.

Minu peamine sõnum on, et meil on ainulaadne võimalus positiivseks ja suhteliselt kiireks muutuseks nii rahvastiku tervises ja heaolus kui ka majanduslikus arengus. Investeerides rahvastiku tervisesse, kaasaates asjaosalised, tehes otsused inimkeskselt, juhindudes ühisest vastutusest on meie kiirelt arenevas ühiskonnas võimalik teha tiigrihüpe ka iseenda, oma lähedaste ja teiste meid ümbritsevate inimeste tervise parandamisel. Infotehnoloogia arengus on meil õnnestunud hüpe sooritada – küllap õnnestub see ka rahvastiku elukvaliteedis. Teeme seda nii, et aastal 2015 oleks hea vaadata tagasi ja tunda rahulolu täna üheskoos tehtud otsuste üle, et igaühel meist oleks võimalus elada aastaid tervena.

Tervis on oluline individuaalne ja rahvuslik ressurss. Igal Eestimaa inimesel peab olema võimalus elada tervist tugevdavas keskkonnas ja teha tervislike valikuid, mis on nii terve isiksuse kujunemise kui ka ühiskonna eduka sotsiaalse ja majandusliku arengu eeltingimuseks.

# Tervis kui

**MAIE SIREL**

*Eesti Südameliidu tegevjuht*

Tervis (ld *salus, sanitas*) on mõiste, millest on võimalik aru saada mitmeti. Küsimusele, kui hea ta tervis on, otsib inimene vastust, juurelde, kas tal on kuskil miskit viga. Tervis öeldakse olevat korras, kui inimene pole parasjagu haige. Tavaliselt ongi kasutusel negatiivse tervise definitsioon ehk selle kirjeldamine, mil määral on tervist kaduma läinud ehk mis on puudu füüsilisest, psüühilisest või sotsiaalsest heaolust. Tervise määratlemine miinusmärgiga on üksnes selle arvesse võtmine, mis on organismis kahjustatud või mis on häiritud. Tervise kirjeldus „negatiivi“ kaudu näitab seda, mida oleks tarvis tasakaalu viia, taastada või ennistada, asendada.

Positiivse tervise definitsiooni sõnastas Maaailma Terviseorganisatsioon, määratledes tervist kui inimorganismi kehalise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisundit, mitte üksnes haiguste või kehaliste defektide puudumist.

Positiivne tervis tähendab tervise määratlemist kui isiklikus omanduses olevat ressursi, varu, tagavara või töökestvust. Tervis kui ressurss on elamiseks tarvilike omaduste kogum, mis võimaldab organismil talitleda ja toime tulla koormustega, lähtugu need siis organismist endast või tulgu väljastpoolt. Mida rohkem on tervist kui ressursi, seda edukamalt saadakse koormustega hakkama, ilma sealjuures häirumata või haigestumata. Tervise „positiiv“ on isikliku omandi kirjeldus ja väljendatakse sõnadega: tugev, murdumatu ja kõva tervis. Hea tervis paneb haigustelegi paremini vastu.

Positiivse tervise idee kinkis maailmale optimistliku arusaamise, et tervis on kogu aeg juurdeloodav, arendatav ja kasvatatav suurus. Inimese võimuses on pidevalt oma tervisekontot täiendada, lisades sinna füüsilisi, psüühilisi ja sotsiaalseid häid olekuid (heaolusid). Seega on plusstervis piltlikult nagu pidev ehitustöö – pi-

# ühisvara ja isiklik ressurss



sikestest heaoluplokkidest ehk heaoluseisunditest sellise vastupidava ehitise rajamine, mis suudab raskustele vankumatult vastu pidada.

Tervis kui ressurss puudutab igat inimest ja tähendab igapäevast heade olekute juurdeloomise oma kehale, hingele, vaimule ja inimsuhtele.

## Südame tervis on peamine ressurss

Süda on väike vapper lihas rinnasügavuses. Südame tervis kui ressurss puudutab absoluutselt igat inimest. Süda töötab järjekindlalt, ilma et teda ennast näha oleks või käega puudutada saaks. Näha ja tunda saab üksnes südame tööd. Pulssi katsudes või unearterilt tukseid vaadates on näha, kuidas südamelihaskokkutõmmete mõjul vere mööda veresoonestikku voolama paneb, mööda kogu keha laiali ajab.

Süda on seega kehasisene jõuvarude jaotuspunkt ja

ühenduses vereringega kogu organismile toitainete transportimise süsteem. Südames, umbes kämblasuuruses pumbajaamas, võetakse vastu soonestiku teedel ja magistraalidel väsinud veri ja tukse-tuksehaaval saadetakse soonevõrgustikku hapnikuga värseks uuendatu.

Südame töövõimest sõltub kogu organismi olukord. Inimese üldine töövõime on otseselt seotud südame töövõimega. Töökindlaks treenimata südamelihask ja verd vaevaliselt transportivad veresooneid seavad

koormusele aga ranged piirid. Süda dikteerib nii edasiliikumise kiiruse kui

otsustab ka raskuste üle, mida inimene suudab kanda. Suudab süda – suudab inimene.

Tugev süda ja võimsad veresooneid annavad parema võimaluse olla ise koormuste valitseja ja elus ettetulevate raskuste peremees. Sel kombel mõjutab südame seisund elu kvaliteeti. Järelikult on südame tervis kuldaväärt ressurss. Positiivsest tervise ideest on just südame puhul eriti palju kasu, sest seda ressursi saab tõepoolest ise pidevalt juurde luua – oma südant ja veresooneid järjekindlalt liikumise ja kehalise

töö abil arendades. Südame töövõimele jagub kasvuruumi igas eas.

## Liikumine ja toitumine määravad südame tervise

Vähene liikumine ja lihaskonna vähene rakendamine hoiavad südame loiul režiimil. Külluslik liikumine aga ja lihaste laialdane rakendamine äratavad ka südame aktiivsele elule. Kui keha saab teha rohkem tööd, teeb rohkem tööd ka süda. Sobiva mahu ja õige koormusega töö

tuleb kasuks nii südamele kui veresoonekonnale, mis harjuvad keha külluslikumalt vere-

*„Inimene on loodud liikuma ja selles ongi tema õnn.”*

*Elias Lönnrot*

ga varustama. Rohke istumine ja kehaliselt passiivne elu on aga ohuks

mõlemale. Südamel ei tohi lasta liikumist unustada. Südamelihask jääb vähesest tööst lõdvaks ja närtsib. Vähesel liikumisega seonduvad paljud haigused.

Teadlased on kindlaks teinud üle 20 haiguse ja haiguse eelastme, mis käivad kaasas vähesel kehalise aktiivsusega. Haiguslikele arengutele tõukab eeskätt liikumise ja toitumise omavaheline kooskõlastamatus. Eriti see, kui süüakse-juuakse rohkem, kui organism tegelikult vajab ja

kehale tegutsemiseks toiduenergiat tarvis läheb. Kui liigutakse vähe, hakkabki tasapisi toiduenergiat üle jääma ja keha energiamahutitesse koguneb ülearust kütust. Üleliigseks osutunud toiduenergia ladestub ja jaotub üle keha erinevatesse elunditesse, mis rasvakihina ka silma torkab. Suurem jagu on selleks ajaks paigas siseelundites ning jagunenud laiali veresoontesse.

Liigvähene liikumine on taustategija enamikule tänapäeva levinud haigusele. Sellega seonduvad kõrgvererõhutõbi, 2-tüüpi suhkurtõbi,

südame pärgarterite ateroskleroos, ajuinsult, vere kõrge kolesteroolinäidud, sapikivitõbi. Liikumise puudujäägist on mõjutatud lihas- ja luukude ehk sarkopeenia ja osteoporoos, mitmed vähkasvaja vormid, näiteks jämesoole- ja rinnavähk. Külusliku liikumisega saab hoida kõrgel vaimset töövõimet ja hingelist tasakaalu. Elu aegse järjekindla liikumisega välditakse nii Alzheimeri tõbe, depressiooni, masendust, unehäireid ja vanusega seonduvat ajutegevuse nõrgenemist.

## Vähene liikumine – mugava eluga kaasnev nuhtlus

Tööstuse areng ja linnastumine on röövinud loomuliku kehalise aktiivsuse. Selle vastu tuleks aga ägedasti võidelda käte, jalgade ja peagagi kaasa aidates. Vaadata ja mõelda, kus ja kuidas tervise ülimat vajadust – liikumist saaks lisada. Eriti väheks on jäänud igapäevast elutarbelist ja loomulikku töö-, kodu- ja pereeluga seotud liikumist, mis teostub ilma täiendavate aja- ja rahakuludeta. Tervise liikumine on niisuguse mahuga liikumine, mis hoiab organismi talitluslikus töökorras, loob heaolu ega teki- ta mingil moel kahjustusi.

Eriti hästi saab keha kaits- ta passiivseks jäämise ja ve- reringet mandumise eest aas- taringse tavalise füüsilise töö- ga toas, aias, metsas, põllul. Kui sellist loomulikust elust tulenevat liikumist jääb vä- heks, peaks kehalist koor- must teadlikult suurendama. Eriti käib see nende kohta, kes oma põhitööd teevad istu- des või seistes. Koormust saab lisada, kui teha kõike, mida vähegi annab, omal jõul, sealjuures teadlikult vä- hendades nii autoratastel veeremist kui ka passiivset puhkamist televiisori ees.

Kes rohkelt liigub, lükkab vananemist edasi ja püsib kauem noor. Kehakaal püsib tasakaalus, lihased tööjõus, liigesed on kõrge eani liiku- vad ning kondidki ei muutu hapraks.

## Üleskutse

Eesti Südameliit kutsub Eestis kõiki – isikuid, perekondi, asu- tusi, organisatsioone ja avalikkust ühinema motoga: **KUI NOOR ON SINU SÜDA?**

„Paljudes ühiskondades pingutatakse ülimalt, et väliselt olla nii noor kui võimalik. Tegelikult peaksime mõtlema hoopis oma südame vanusele. Kui me pingutaksime samavõrd, et hoida oma süda noor, näeksime igal aastal südamehaiguse ja insuldi tõttu enneaegse suremuse hoogsat vähenemist,“ üt- les professor Valentin Fuster, Maailma Südameföderatsiooni president.

Meie saame oma südame tervist ise mõjutada!

Mõjuta Sinagi – enesel, oma lastel, pereliikmetel, lähedas- tel, töökaaslastel!

Eesti Südameliidust on võimalik tellida 26. septembril tä- histatud ülemaailmse südamepäeva teabe- ja tunnusmater- jale: voldikut, meetoodilisi juhiseid ja T-särke südamepäeva in- ternatsionaalse logoga.

Pakume praktilisi nõuandeid ja korralduslikke ideid, kuidas südamepäeva näiteks oma töökohas, vallas, linnas või mujal- gi tõhusalt tähistada.





Loodus pole inimesesse pannud ei veresoonte lupjumise ega ka ülekaalulisuse programmi. Süda- ja veresoonehaigustest kõneldakse kui tsivilisatsiooni haigustest, millega inimene maksab mugavuste ja progressi eest. Neid nimetatakse ka eluviisahaigusteks, milles ilma vajaduseta söömisel ja vähesel kehalisel aktiivsusel on otsustav roll.

### Südamele tervislikult elamine

Südame ja veresoonte tervis on nii isikliku kui ühise elukorralduse küsimus. Millised on meie võimalused? Kuidas elada südametervislikult? Oluline on kujundada eneses ja ka kogu ühiskonnas tervislikkusele suunatud mõtteviis. Mentaliteedist ehk mõttemaailmast sõltub esmajärjekorras, milliseid valikuid tehakse ja millistele harju-



mustele antakse võimalus välja kujuneda. Inimesest sõltub, mida ta taunib või soosib, näiteks kas kahjustab südametervist purjutamise ja suitsetamisega.

Loomulikult loomulikult on käia jala ja kasutada autot näiteks pikkade vahemaade korral. Kehal ja hingel on hea, kui päev päeva kõrval saavad keharakud töökalt õhutamist. Juba näiteks pool tundi või tunnike kärmemat kõndimist rahuldab täiskas-

vanud inimese terviselikumise esmase vajaduse. Sealjuures on loomulikult loomulikult süüa üksnes nälgitunde mõjul, mitte

aga isust, harjumusest, igavusest, traditsioonist, välistest mõjutusest lähtudes.

### Tervis ja vorm värskest välisõhust

Eesti Südameliit on veendunud lihtsa igapäevase liikumise imetusväärses jõus. Teeme aktiivset propagandat, et kõik inimesed liiguksid iga päev küllaldaselt. Püüame sõna ja teoga näidata, mida, kuidas ja kui palju liikumist on vaja ja mil kombel aru saada, et liikumisest on tõepoolest olnud kasu. Õpetust vajatakse selleski, kuidas ebakohasest liikumisest johtuvaid ohte ja kahjustusi vältida. Liikumiskasvatuse on möödapääsmatu igas eas ja sõltumata kehalisest olukorrast.

Parima sellealase teabe olemine koondanud liikumisalaste nõuannete vihikusse-päevaaramatusse „Liikumise aktiivne aastaring – tervis ja vorm värskest välisõhust 1“, mis aitab inimesel end liikumisaktiivsena hoida kogu aasta.

## Rahvastiku tervisepoliitika – INVESTEERING TERVISESSE

Tervist tuleb pidada inimese põhiõiguseks, mis tähendab seda, et ühiskond peab tagama kõigile inimestele eeldused võimalikult hea tervises seisundi saavutamiseks. Õigus tervisele, õigus tervisele, ohutule elu-, õpi-, töö- ja psühhosotsiaalsele keskkonnale on fikseeritud meie põhiseaduses, Euroopa Ühenduse asutamislepingus, Euroopa Sotsiaalhartas ja mitmes teises rahvusvahelistes dokumentides. Euroopa Liidu Amsterdami lepingu artikkel 152 seab kõrgetasemelise tervise kaitse ülimalikuks kõikide otsuste, projektide ja programmide puhul, mis võivad mõjutada inimese tervist.

# Diabeet ja diabeediravi Eestis

Eesti Diabeediliit valutab südant Eesti rahvastiku terviseprobleemide üle. Kuidas leida lahendusi? Millised oleksid need jõud, mis suudaksid kindlustada tervisepoliitika elluviimist? Vastuseid nendele küsimustele ootasime 30. juunil peetud rahvastiku tervise konsensuskonverentsilt „Vaadates homme minevikku”.

## ULVI TAMMER

*Eesti Diabeediliidu  
tegevjuht*



Rõõm oli kuulda, et Eesti maal leidub tegusaid inimesi, kes eesti rahva tervise pärast muretsevad ning rahvastiku tervise arengukava väljatöötamine jätkub plaanitava kava kohaselt. Eesti Diabeediliidu seisukohast vaadates vajame kiireid muutusi.

2006. aasta veebruaris Viinis toimunud ELi riikide diabeedikonverentsil juhiti tähelepanu järgmistele asjaoludele:

- kardiovaskulaarsed haigused on ELis suurimaks surma põhjustajaks,
- diabeet on suurimaks kaasaaitajaks kardiovaskulaarsetele haigustele juba alla 65-aastaste seas,
- diabeedi levik suureneb

Euroopas dramaatiliselt. Maailmas sureb diabeeti sama palju inimesi kui AIDSi, • elukvaliteeti ja väljavaheteid tulevikule kahandavad komplikatsioonid (südameveresoonehaigused, pimedus, neeruhaigused, amputatsioonid),

• enam kui 40% surmaga lõppenud diabeedijuhtumitest on kardiovaskulaarsete haiguste tagajärg.

Diabeet on tõsine krooniline haigus, mille all kannatab Euroopas enam kui 25 miljonit inimest ning Maailma Tervishoiuorganisatsiooni ja Maailma Diabeediföderatsiooni prognooside kohaselt kasvab diabeedihaigete arv aastaks 2025 16% võrra. Eestis on haigekassa andmetel 38 892 diabeetikut. Diagnoosimata juhtumeid, arvestades teiste riikide uuringuid, on 30...50%, mis teeks lisaks 30 000-38 000 inimest. Seega on diabeetikuid 2006. aastal kokku umbes 70 000.

Diabeedi tõsiste ja kulukate tüsistuste hulka kuuluvad südame- ja veresoonehaigused ja rabandused, neerukahjustused, amputatsioonid, pimedaksjäämine. Euroopas on 60 mln inimest, kellel on prediabeet ehk eeldiabeet, Eestis on neid 140 000. 5-10% kõigist tervishoiukuludest moodustavad diabeedi tüsistuste raviga seotud kulutused, mis kasvavad. Eestis on diabeediravi kvaliteet halb.

## DEPACi uuring Eestis 2005

DEPACi (*Diabetes Experts Panel from Accessing Countries*) komisjon moodustati novembris 2003. Sinna kuulusid 2004. aastal Euroopa Liiduga liitunud kümne riigi suhkurtõve asjatundjad. Komisjon moodustati IDFi Euroopa regiooni initsiatiivil.

Et selgitada Euroopa Liidu maades diabeediseisu ja ravi kvaliteeti korraldati käesoleva aasta alguses uuring kümnes riigis, milleks olid Eesti, Läti, Leedu, Poola, Slovakkia, Sloveenia Ungari, Tšehhi, Malta, Küpros. Uuringu eesmärgiks oli läbi vaadata kok-

ku 10 000 diabeetikut. Eestis oli plaanitud uuringus osalejate arvuks 200. Uuringusse hõlmati I ja II tüüpi suhkruhaiged, kelle suhkurtõve staaž oli vähemalt üks aasta. Eestis osales töös kuus keskust. Haigete valik oli juhuslik ja ankeedid täideti tavaviisiitide käigus.

Koguti andmeid patsientide vanuse, pikkuse, kaalu, diabeedistaaži ja diabeeditüübi ning diabeediravimite kasutamise, kombineerimise, erinevate raviskeemide, ravi dooside kohta. Lisaks kontrolliti vererõhku, lipiidide väärtusi, uuriti vererõhuvimite kasutamist. Täideti ka andmed diabeedi ägedate ja hilistüsistuste kohta. Uuriti diabeetikute harjumusi – suitsetamine, enesekontroll. Uuringusse lisati andmed diabeedi põhikoolituse saamisest ja jätkukoolituse võimalustest. Andmed koguti 03.01.2005...28.02.2005 ja statistiline analüüs valmis 28.03.2005.

## Tulemused

Eestist koguti 216 suhkruhaige andmed, kellest I tüüpi haigeid oli 65 ja II tüüpi diabeedihageid 149. Diabeedi kestus oli keskmiselt DM1 15 a. ja DM2 11 aastat. Keskmine HbA1c DM1 – 8,6% ja DM2 – 8,3% . Väga hästi kompenseeritud (st HbA1c <6,1%) oli DM1 – 9,3% ja DM2 – 7,5%, rahuldavalt kompenseeritud (HbA1c<7,0%) oli DM1 – 20% ja DM2 – 24,8%, ebarahuldav

oli kompensatsioon (HbA1c>7,0%) DM1 – 12% ja DM2 – 11,3%, väga halb oli kompensatsioon ( HbA1C üle 7,5 %) DMI – 57,8%, DMII – 56,5%.

Tulemused on ehmatama panevad ning jääb üle tõdeda, et tänases Eestis ei ole diabeediravi sellisel tasemel, kui sooviksime. HbA1c keskmised väärtused 8,3...8,6 % peaksid mõtlema panema nii meedikuid, tervishoiukorraldajaid-ametnike kui ka diabeetikuid endid.

## Kuidas edasi?

Tundub, et omalt poolt oleks nagu kõik tehtud. Riik on taganud insuliinide 100% kompenseerimise, soodustus kehtib ka uute ja paremate insuliinide puhul. Tablettravi soodustus on laienenud. Seega peaksid ravimid olema kõigile kättesaadavad. Mida aga teha, kui ainult ravimid ei taga normilähedast veresuhkrut.

Aastaid on rõhutatud koolituse tähtsust. Eesti Diabeediliit on loomise saadik 1992. aastal seadnud prioriteediks koolituse, toimetulekuõpetuse ja diabeetikutele eluks vajalike ravimite ja abivahendite kättesaadavuse tagamise. Eesmärgiks on olnud ka organisatsiooni struktuuri arendami-

ne üle Eesti. Täna on Eestis 22 diabeetikute seltsi ja seltsingut. Eesti Diabeetiliit on panustanud õppematerjalide koostamisse ning valminud on uued trükised diabeetikutele (nii eesti- kui venekeelsed). Brošüüre saab oma endokrinoloogilt ning loomulikult kohalikest diabeetikute seltsidest. Kindlasti on diabeetikutele nendest palju abi, et nad mõistaksid diabeediga kaasuvaid probleeme ja saaksid tekkinud küsimustele vastused. Kuid ka heast koolitusest ei ole kasu, kui veresuhkru väärtusi ei kontrollita piisavalt. Kõigis maakondades toimub diabeetikute liikumine ning kohalikul tasandil on maakondlike diabeeti-

kute seltside tähtsus järjest tõusnud. Maakondade diabeetikute seltsid on vaieldamatult parimad diabeetikute koolitajad ja nõustajad. Aasta ringi toimuvad loengud, seminarid, elatakse ka ühist seltsielu ja tä-

histatakse tähtpäevi.

Diabeetikute igapäevaelu juurde kuulub pidev dieediarvestus, süstimine, ravimid, veresuhkru mõõtmine – kõik see tekitab stressi ja muret oma toimetuleku ja tervise pärast. Diabeetikute seltsid teevad suurepärasest tööd, et aidata kõiki diabeetikuid



14. november on ülemaailmne diabeedipäev.



Ülemaailmse deabeedipäeva plakat.

nende tavaelus. Ääretult populaarseks on saanud meie kodulehekülge [www.diabetes.ee](http://www.diabetes.ee). Juba ainuüksi selle külastajate arv näitab probleemi tähtsust ja tõsidust (aasta keskmine külastajate arv 5 401 467).

DEPACi uuringu tulemustest selgub aga, et enesekontrollis on Eesti jäänud kümne uuringus osalenud riigi hulgas viimaseks. Küsimus ei ole mitte enesekontrolli vajalikkusest arusaamisest, vaid hoopis proosalisemas põhjusel – veresuhkru mõõtmiseks vajalike testribade kogus on liiga väike. Aastaid oleme rääkinud vajadusest suurendada soodustusega testribade kogust ja loomulikult oleks vaja tagada enesekontroll kõigile diabeetikutele. Meil on nüüd võimalus võrrelda erinevate riikide kogemusi. Kõikides maades on leitud, et

testribade kättesaadavus tagab diabeedi parema kompensatsiooni ja hilisema kulude kokkuhoiu. Jäävad tulemata või lükkuvad hilisemaks kulutused, mida riik peab tegema tüsistuste raviks (kallid ravimid, haiglaravi, uuringud, protseduurid jm). Testribadele tehtavad kulutused on umbes 10 miljonit Eesti krooni. Kulutused on aasta-aastalt kasvanud. Diabeetikute arv suureneb ning sellest ka kulutuste kasv, tegelikult ei ole aga testribade ko-

gus suurenenud. Sellel aastal ootame kõik lastele ja rasedatele mõeldud testribade piirmäära suurendamist. Loodevastavasti suureneb insuliinistijatele mõeldud testribade kogus järgmisel aastal.

Eesti Diabeediliit on pakunud välja tegevuskava ametnikele:

- seada diabeet tervishoiustrategia prioriteediks, kuna haigus on märkimisväärseks koormaks nii inimestele kui ka ühiskonnale,
- luua riiklik diabeedistrateegia, mis hõlmaks diabeedi ennetust, diagnoosimise parendamist, ravikvaliteedi ühtlustamist, kontrolli ja tulemuste hindamist, koolitust, rehabilitatsiooni, mis kõik tuleb realselt tööle rakendada,
- koostada strateegia tervisliku toidu tarbimise ja tootmise edendamiseks,
- parandada diabeetikutele

uute nüüdisaegsete ravimite, enesekontrollivahendite ja arstiabi kättesaadavust.

2. juunil 2006 tööhõive-, sotsiaalpoliitika, tervise- ja tarbijakaitse nõukogu kohtumisel Luksemburgis võtsid 25 ELi tervishoiuministrit ühel häälel vastu resolutsiooni tervislike eluviiside edendamiseks ja II tüüpi diabeedi ennetamiseks. Lõpuks on ELi eksperdid kindlaks määranud järgmised prioriteedid:

- suurema tõhususe saavutamiseks diabeetikute ja kardiovaskulaarsete haigete ravis tuleb tervishoiuteenus reorganiseerida ja suunata õigete instantside kätte,
- õigusjärgne juurdepääs asjakohaselt korraldatud ravile peab olema tagatud kõigile haigetele,
- Euroopa põhisuundi diabeetikute ja kardiovaskulaarsete haigete ravis tuleb järgida ja toetada ka rahvuslikul tasandil,
- jälgida tuleb pikaajaste programmide täitmist,
- muuta diabeedi ja suhkurtõve komplikatsioonide uurimise rahastamist.

Loodetavasti kannavad meie ühised jõupingutused vilja ning hoolimata diabeetikute arvu kiirest kasvust suudab Eesti riik tagada kõigile diabeetikutele inimväärse, kvaliteetse ja täisväärtusliku elu.

# Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidu ja Soome Invalidiliitto kultuuripäevad

Mida rohkem, seda uhkem. See kehtib pea igas valdkonnas. Ka invaärituste korral. Keda huvitab, kui tosinajagu puudega inimest korraldab näiteks ühingusisese potsaivõistluse? Kui aga üle lahe tuleb enam kui 500 soome puudelist, nende hulgas mitukümmend ratas-tooliinimest, ja üritus algab pidulikult Tallinna südames, siis on see sündmus, mis ületab uudistekünnise. Igatahes TV-mehed olid kohal.

## JUHAN NURME

*Tallinna Liikumispuudega  
Inimeste Ühingu liige*

10. juunil olin Raekoja platsil, kus kuumad päikesekiired jumestasid lahkelt kohalolijate palgeid. Nägin seal puudelisti Tartust ja Saaremaalt, Viljandist ja Rakverest, Tallinnast rääkimata. Tuttavalt soomlannalt kuulsin, et ka neid on igast Soome läänist.



Raekoja platsil tervitas kohalolijaid ka Tallinna linnapea Jüri Ratas (paremal).

Ja et saabuti mitme laevaga, sest *Silja Line* võtab pardale vaid seitse ratas-tooliinimest – laevahuku korral ei suutvat nad muidu päästmist korraldada. Tallink piiranguid ei tegevat, aga garantiisid ka ei jaga. Lavale mikrofoni juurde astunud konferansjee katkestas meie vestluse, küsides rektoriliselt, kas ajal, mil Uusikaupunkis (1721) sõlmiti rahu, millega Soome läks Root-

si kuningriigi valdusse ja Eesti ja Liivimaa Vene tsaaririigi võimu alla ning eestlaste maa oli ikalduse, katku ja Põhjasõja tagajärjel nii tühi, et aiateivaski püsti ei seisnud, oleks keegi võinud uneski näha, et 285 aastat hiljem avatakse rahvarohkes kevadises Tallinnas soome ja eesti puuetega inimeste kultuuripäevad. Seejärel sai sõna Tallinna linnapea Jüri

Ratas, kes lubas linna lisaeelarvest raha puuetega inimeste murede leevendamiseks ja soovis ilusat suve nii Eestis kui Soomes. Soome suursaadik minister-nõunik tervitas kokkutulnuid ja märkis et Soome on Eesti suurim kaubanduspartner. Soome kaubavahetus Eestiga on suurem kui kõigi EL-i uusliikmetega kokku. Ants Leemets, ELIL-i president, sõnas: “Unustame paariks päevaks tähtsa organisatsioonitöö, tunneme rõõmu sõpradest, mõnusast tujust, algavast suvest ja ilusast ilmast. Kõige sellega teeme tegelikult tähtsat tööd – kas Tallinn on sõbralik linn puuetega inimestele? Meie suvine üritus ligi saja ratastoolikasutajaga on pealinnale mitmes mõttes kontrolltöö, anname endast teada nii linnaisadele kui kaaskodanikele.”

Sisukatele sõnavõttudele järgnes lühike kontsert. Lauljad Dave Benton ja Jüri Homenja olid meie vanad tuttavad ja lemmikud, kelles ei tulnud pettuda. Soomlaste üllatusesineja oli koreograafiliselt ratastoolitantsu, arusaadavalt väljendudes ratastooliballetti harrastav Risto Lang.

Mina olin 90-ndate alguses tegelenud ratastooli paarisantsuga, kus ratastoolis istuja tantsis terve partneriga. Trupi eluiga jäi aga lühikeseks, sest raske oli leida terveid ja tugevaid ratastoolitantsuhuvilisi. Praegu tegeldakse Pärnus ja Tallinnas ratastooli rivitantsuga, kus



Laulja Dave Benton.

peamine on sünkroonne muusika taktis ratastooliga liikumine. Ratastooliballett oli mulle ja eesti publikule uudis. Nägime tõepoolest balletti tüüpiliste käe, pea ja ülakeha liigutustega. Ainult jalad olid tantsijal liikumatud.

ELIL saatis omalt poolt lavale kepile toetuva Tartu piiga hõbehäälse Maarja Kaplinski. Samal ajal elas Raekoja plats oma elu. Inimesed saagisid seal nagu sipelgad, järgides vaid neile teadaolevaid sihte, ja restoraniesiste väli laudade taga nautisid õllejoojad päikesepaistet.

Selle peale, et ühte üritust võib avada kaks korda, paugupealt ei tulegi. Korraldajate tahtel aga nii toimus. Kultuuripäevade avamisele kell 13.00 Raekoja platsil järgnes kell 16.00 teistkordne pidulik avamine Audentese spordihallis. Raekoja platsil toimus

see linnarahva osavõtul, Audenteses olid kohal ainult omad. Kui kõlaritest kõlas “Mu isamaa on minu arm, kel südant annud ma...”, lõin pea uhkelt kuklasse ja laulsin kaasa. Märkasin, et ka soomlased lasevad häätel valjult kõlada – meie hümnidel on ju sama viis. Sellest sigis hinge soe sõprus- ja ühtekuuluvustunne. Missugused on Soome hümnid sõnad, seda ma kahjuks ei tea.

Hümn lauldud, lasin pilgul puhata erakordselt puhaste värvidega Eesti ja Soome siidlipul, mis olid asetatud spordihoone sisetribüüni ette ning jäid sinna kultuuripäevade lõpuni.

Sõnavõttudeta ei saanud siingi läbi. Mõtteid Siiri Ovii-ri, europarlamenti saadiku ja Eesti Invaspordi Liidu presidendi kõnest: “Kultuur soojendab, sport innustab. Invaspordis ei ole võitjaid ega kaotajaid, siin võidavad kõik. Aktiivne inimene on tavaliselt õnnelikum, kui tuimalt kõrvaltvaataja.” Ants Leemets, Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidu president, kilumeister, tekitas lõbusat elevust väitega: “Meie teame, et meie puudega inimeste olukord pole nii hea kui Soomes. Teie teate, et teie olukord pole hea.”

Soome Invalidiliitto esindaja rääkis, et nende liitu kuulub 164 ühikut 33 000 liikmega. Euroopas on 51 miljonit puudega inimest. See pole väike vähemus. Ent puudega

inimesed tunnevad sageli tõrjutust tööl, vabal ajal, perekonnas. Erilisus on aga rikkus. Puudega inimesel on õigus võrdväärsele ja meeldivale elule.

Audentese spordihoones esinesid vaid puudelised. Esmakordselt astusid publiku ette Tallinna rivitantsijad. Soomlastel oli kaasas *flamenco*-tantsurühm “Noin kahdeksan Carmenia” (igas naises peituvat Carmen). Ka nemad tantsisid rohkem kätega – klõbistasid kastanjette – kui ratastooliga. Taas laulis hõbehääl Maarja Kaplinski ja soolot tantsis Risto Lang.

Õhtu lõppes Rocca al Mare vabaõhumuuseumi kiigeplatsil, kus, häbi tunnistada, mina polnud varem käinud. Üle mere paistis Kopli poolsaar. Õhtupäikese kiired sädelesid säbarlainetel ja jagasid kitsilt sooja. Osta võis karastusjooke ja vokkpannitoitu. Tanel ja Märt, meie tuntud invaaktivistide meheks sirgunud pojad, meelitasid rahvast õnnemünste vermima. Kellele õnn ära ei kulu? Lunastasin vasesest tooriku. Märt sobitas selle matriitsi ja ulatas raske sepavasara, millega rabasin matriitsile lagipähe. Uudistasin oma töövilja. Mulle vaatas kuldse helgiga vaskkettalt vastu kultuuripäevade logo.

Oskar Lutsu “Kapsapea” on küllap lavatükk, mis igale eestlasele pähe kulunud. Kuna lavastaja ja mängijad on alati uued, jääb näitemäng igavesti köitvaks ja värskeks,

milles veendusin, kui jälgisin kiigeplatsil Haapsalu inverteatri etendust. Lihtsamaid lauseid hõikasid mängijad soome keeles, et külalised ka jagaksid, milles asi. Pühapäev tähendas minule esmaajoones potsiavõistlust, milles esikoha pälvis Tartu meeskond koosseisus Heldur Otsa, Piia Jürgenson ja Inara Barkane. Sama meeskond nopib

muide esikohti ka Eesti meistrivõistlustel.

Potsiamängijatel jäi kuulamata eurodebatt Siiri Oviiri osavõtul. Nemad ei jõudnud õppida ka kivile maalimist. Sport nõuab ohvreid. Kultuuripäevad lõpetati pühapäeval täpselt kell 14.00, sest külalised pidid jõudma laevadele. Laevad teatavasti ei oota.

## Rahvastiku tervisepoliitika – INVESTEERING TERVISESSE

Võrdsed võimalused tervises peegeldavad sotsiaalset õiglust. Sotsiaalne õiglus hoiab ära süstemaatilised ja ebaõiglusest johtuvad sotsiaalsete rühmade vahelised tervisenäitajate erinevused.

Ühiskonna kõikide sektorite ja tasandite tegevus tervise poliitika elluviimisel peab eelkõige olema suunatud nendele ühiskonnarühmadele, kes on kõige rohkem haavatavad, et kindlustada neile vajaliku tervise teabe kättesaamine ning luua neile eeldused ja tingimused oma tervisepotentsiaali täielikuks väljaarendamiseks. Võrdsete võimaluste loomine hariduse, eluaseme, töö ning tervise ja tervishoiuteenuste osas olenemata soost, rahvusest ja sotsiaalsest positsioonist on eelduseks Eesti elanike tervise ja elukvaliteedi jätkuvale paranemisele.

# Tagasivaade rehabilitatsioon ideemessile

ESF projekt PITRA ehk “Puudega inimene tööturule juhtumipõhise rehabilitaatorimise abil” tegutses 2005 aasta 1. jaanuarist kuni 2006. aasta 30. juunini. Projekti kokkuvõtvaks ürituseks oli rehabilitaatoriooni ideemess, mis toimus 9. juunil 2006 Mustamäe kultuurikeskuses Kaja.

## KÜLLI ROHT

*ESF PITRA projektijuht*

Taustaks niipalju, et nagu me kõik teame, tõrjus nõukogude kord puuetega inimesed silmapiirilt nii hästi kui võimalik, luues neile omaette hooldussüsteemi ja eraldades nad tervetest inimestest. Eesiti iseseisvudes võeti omaks euroopalikud arusaamad ja üheksakümnendate aastate keskpaigast muutus rehabilitatsioon meil imesõnaks, mille abil loodeti võluvitsana kõik puuetega inimeste mured lahendada. Samas oli ja on piir puudega ja puudeta inimese vahel sageli määrat-



Vaade messihalli.

lematu. Selgeks rääkida tuli, kes peab ja milliste meetmetega tuleb inimese sotsiaalset toimetulekut parendama. Tänapäevane arusaamine inimese õigustest väärtustab puudega inimese. Euroopalikus õigusruumis on igal inimesel õigus saada võrdsed võimalused osalemiseks igapäeva elu toimingutes, kultuuris, töös ja õppimises, spordis ja huvitegevuses.

Nii loodi meil igale puudega inimesele ja peagi lisaks igale puude raskusastet taotlevale isikule õigus rehabili-

tatsiooniks. Esmalt projekti põhisele entusiasmile toetudes, seejärel turumajanduslike meetoditega loodi ka rehabilitatsiooniteenuse osutajad.

Mõnda aega oli sellel suunal mitmeid positiivseid väljundeid: puuetega inimeste eneseteadvus kasvas, õpiti hindama rehabiliteerivaid meetmeid, puuetega inimesed organiseerusid kolmandas sektoris ja asusid omalt poolt survet avaldama teenuste täiustamiseks ning nende kättesaadavuse suurendami-



seks. Arenesid pakutavad teenused, asuti otsima uusi võimalusi. Omalt poolt püüdis riik koolitada puudujäävaid spetsialiste ja kohendada sea-dusandlust, et puuetega inimeste kasvavatele ootustele vastu tulla ning ohjata suurenevat rehabilitatsiooniteenuse osutajate hulka.

Rehabilitatsioonisüsteemi arenedes ilmnes aga pea, et selliselt tegutsedes ei jätku ressursi kõigi puuetega inimeste ootuste täitmiseks, ei ole nii palju raha ega inimesi, kes suudaksid kõik loodetu ellu viia. Kui alguses oli inimesi tarvis präänikuga rehabilitatsiooni juurde meelitada ja selle nimel seoti eeskätt puudega lastele ettenähtud rahalise toetuse ja ka kallimate abivahendite ja hooldusvahendite saamine rehabilitatsiooniplaani tegemisega, siis peagi hakkasid inimesed ootama rehabilitatsioonilt ravi- ja hoolekandeteenuseid. Süsteemi hakkasid survestama ka need inimesed, kes tegelikult üldsegi rehabilitatsiooni ei soovinud. Rehabilitatsioonilt oodati küll rahalist toetust, ravi, abivahendeid, hooldust, kodu kohandamist jne. Suur hulk kroonilisi või kõrges eas haigeid oli äsja jäänud võimatuks leevendada oma vaegusi ja turgutada vaimu sanatooriumites. Rehabilitatsiooniteenuse pakkujaid tuli päev-päevalt juurde. Eeskätt kasvas nende meeskondade arv, kes ehtasid oma tegevuse üles rehabilitatsiooniplaani-

### **Kliendi liikumise skeem riiklikule üksikteenusele või juhtumipõhisele komplekssele rehabiliteerimisele:**

- klient, kes soovib riiklikku rehabilitatsiooniteenust, täidab hindamisankeedi ja teenuse taotluse,
- hindamisankeet koosneb erinevatest peatükkidest. Täita tuleb ainult konkreetset klienti puudutavad peatükid,
- klienti abistavad ankeedi täitmisel kompetentsi piires esmatasandi spetsialistid: KOVi sotsiaaltöötaja, perearst, eriarst, haigla raviarst, pensioniameti klienditeenindaja,
- esmatasandi spetsialist lahendab kliendi toimetuleku probleemid oma kohustuste ja kompetentsi piires,
- informeeritud esmatasandi spetsialist juhatab kliendi võrgustikus teenusele, mis on vajalik tema toimetulekuks,
- ankeet ja taotlus, mis sisaldavad kliendi soovi pääseda riiklikule teenusele või toetusele, saadetakse ekspertiisikomisjoni,
- ekspertiisikomisjon, mis koosneb ekspertarstist ja sotsiaaltöötajast, hindab avaldust täidetud ankeedi alusel,
- ekspertkomisjon võib rahuldada avalduse ja saata klienti kas soovitud riiklikule üksikteenusele või komplekssele juhtumipõhisele rehabilitatsiooniteenusele,
- juhul kui ekspertiisikomisjon ei saa ankeedi alusel hinnata avalduse optimaalsust, puudest tingitud abivajaduse ning lisakulude ulatust, rehabilitatsiooniteenuste kõrval või asemel teiste toimetulekumeetmete vajalikkust, kutsutakse klient hindamismeeskonda,
- hindamismeeskond moodustatakse igas maakonnas ekspertkomisjoni kõrvale ja nad täidavad ekspertkomisjoni tellimist.

de koostamisele. Teenuse mahud kasvasid, seda eeskätt nendes rehabilitatsioonimeeskondades, mis asusid tööle raviasutustes või siis kasvasid välja raviasutustest. Teiste seas arenesid vaikselt ka rehabilitatsiooniasutused, kus keskenduti mõne konkreetse puudega inimeste probleemi lahendamisele.

Olukord kujunes selliseks, et enamikus rehabilitatioo-

niasutustes täidavad meeskonnaliikmed oma ülesannet muude ülesannete kõrvalt lisatöona. Aastaid ja aastaid selliselt töötanud spetsialistid on tänaseks väsinud, entusiasm on kustunud ja paljud tublid inimesed on loobunud tööst, millega kunagi loodeti midagi suurt ja kasulikku ära teha. Rahul ei ole ükski osapool. Puuetega inimesed tunnevad end petetuna,

sest paljulubav rehabilitatsioon on osutunud vintsutavaks formaalsuseks. Rehabi-  
liteerijad on läbi põlenud või  
suundunud karmi kasumi  
tootmisse, sest vastasel juhul  
ei jääks teenus üldse ellu.  
Rahul ei ole ka riik, sest kui-  
gi rehabiliteerimisse suuna-  
tav rahahulk aasta-aastalt  
kasvab ei ole näha tulemust,  
inimesed on ikka rahulole-  
matud, puuetega inimeste  
tööga hõivatus endiselt ma-  
dal, perede materiaalne seis  
nõrk.

PITRA projekti meeskond  
tegeles pooleteise aasta jook-  
sul esmalt senise olukorra  
analüüsimisega ja seejärel  
uue rehabilitatsioonimudeli  
väljatöötamisega. Selgus, et  
peale rehabilitatsiooni on  
veel palju teisi võimalusi,  
millega saab inimeste toime-  
tulekut ja elukvaliteeti mõju-



Messikülastaja Signe Falkenberg koos tütreaga.

tada. Tarvis on leida see res-  
surss ja rakendada inimesed,  
kes saavad ja tahavad abiks  
olla. Üks PITRA olulisemaid  
ülesandeid oligi koondada  
rehabiliteerimisse kaasatav  
või sellega seotud võrgustik.  
Regionaalsete töötubade käi-  
gus kutsuti kokku inimesi,  
kes tundsid end puuetega ini-

meste toimetulekuga seotud  
olevat. Otsiti võimalusi, kui-  
das tõhusalt koostööd korral-  
dada, kuidas rakendada ole-  
masolevaid võimalusi ja taga-  
da tööks vajaliku info liiku-  
mine. Selgus, et erinevatel  
inimestel on palju häid ideid  
ja kogemusi, millest oleks  
teistelgi tark õppust võtta või  
õigel ajal õiges kohas ära ka-  
sutada.

Praktilisest vajadusest tu-  
lenevalt sündis mõte korral-  
dada rehabilitatsiooni idee-  
mess, mille eesmärk oli kok-  
ku kutsuda kõik puuetega  
inimeste rehabiliteerimisega  
seotud osapooled, et leida ühi-  
selt tee tulemusrikkaks koos-  
tööks, tutvustada üksteisele  
oma teadmisi ja oskusi, võtta  
õppust teiste headest ideedest  
ja välja mõtelda see parim la-  
hendus, mis tuleviku Eestis  
võiks tagada senisest tõhusa-  
ma abi puuetega inimestele  
toimetuleku parandamisel ja  
pürgimisel aktiivseks ühis-  
konnaliikmeks.

Messile tuli üle 200 inime-

### Maakonna hindamismeeskonna ülesandeks on:

- hinnata kliendi toimetulekut
- plaanida meetmed toimetuleku saavutamiseks
- otsida täideviijad
- juhendada klienti, kuidas täideviivate meetmeteni jõuda
- otsida vajadusel kliendile meetmete elluviimiseks abis-  
taja (KOV-i sotsiaaltöötaja, perearst, õpetaja, tööhõive juh-  
tumikorraldaja, MTÜ liige, tugiisik või mõni teine isik,  
kes saab klienti abistada).

### Ühe võimaliku meetmena võib maakonna meeskond saata kliendi:

- rehabilitatsiooni üksikteenusele
- rehabilitatsiooni kompleksteenusel, kas
- puudespetsiifilise rehabilitatsiooni asutusse, psühho-  
sotsiaalse rehabilitatsiooni asutusse, laste puudespetsii-  
filise habilitatsiooni asutusse, töötamise rehabilitatsiooni  
asutusse,



Vaade loengusaali.

se igast Eestimaa nurgast ja mitmesugustelt elualadelt. Oma ideed ja teadmised tõid välja tänased rehabilitatsiooniasutused, tugiteenuste pakkujad, ravi- ja haridusasutuste spetsialistid, abivahendite tootjad ning müüjad, puuetega inimeste esindajad ja paljude helgete seni liigitamata võimaluste pakkujad.

PITRA poolt esitati uue rehabilitatsioonisüsteemi mudel. Sellega sai tutvuda stendil ja ettekannet kuulates.

Peamised märksõnad uues skeemis on, et:

- iga inimene peab saama just seda teenust, mida ta oma toimetuleku parandamiseks vajab,
- rehabilitatsioon on ajali-

### Töötubasid oli neli:

**Keda ja kuidas saab rehabilitatsioon tööle aidata?**

*Töötuba juhtisid Riina Sippol ja Leelo Ainsoo.*

**Ravi osa toimetuleku taastamises.**

*Töötuba juhtisid Karin Hanga ja Eha Leppik.*

**Puudespetsiifiline rehabilitatsioon erivajadusega inimestele.**

*Töötuba juhtisid Külli Mäe ja Galina Podberjoznaja.*

**Rehabilitatsiooni toetavad teenused.**

*Töötuba juhtisid Hille Maas ja Heli Kaldoja.*

### Kompleksse rehabilitatsiooni asutuses:

- hinnatakse kliendi juhtumit puudespetsiifika seisukohalt
- selgitatakse kliendi motivatsioon, tegevuse eesmärk
- koostatakse detailne rehabiliteerimise tegevuskava – juhtumiplaan
- luuakse juhtumivõrgustik
- viiakse läbi rehabiliteerimine
- hinnatakse tulemused ja lõpetatakse rehabiliteerimine või algatatakse uus protsess.

## Saaliettekanded:

- PITRA projekti ettekanne. *Küllli Roht*
- Vaimupuudega inimeste rehabilitatsiooni vajadused. *EVPIT*
- Valmisolek rehabilitatsiooniks ja selle hindamine. *Galina Podberjoznaja*
- Sotsiaaltöötaja rehabilitatsioonimeeskonnas. Juhtumitöö ja koostöö olulisus. *Leelo Ainsoo*
- Kogemusest intellektipuudega inimestega töötamisel. *Helle Känd, Maarja Küla*
- Isikliku abistaja ja kooliabistaja teenus. *Margit Rosenthal*
- Ratsutamisteraapia – mis ja milleks? *Ene Kont*
- Tasakaalus tulemuskaart (rehabilitatsiooniasutuse töö korraldamisest). *Küllli Mäe*
- IT- vahendid rehabilitatsiooniprotsessis. *Olev Toomla*
- Töötubade ettekanded
- Kliendi ootused rehabilitatsioonile. *Ülle Kruus*
- Rehabilitatsioon ja puudega lapsed. *Riina Pettai*
- Töö- ja kutsealane rehabilitatsioon. *Tiina Lille*
- Kaitstud töö kui rehabilitatsioonimeede. *Riina Sippol*
- Psüühikahäiretega laste rehabilitatsioon. *Ruth Tohvre*
- Psüühikahäiretega inimeste rehabilitatsioon Saare maakonnas. *Veronika Allas*
- Rehabilitatsiooniteenus Ida-Tallinna Keskaigla Taastus- ja Järeldravikeskuses. *Mairi Holtsmann*
- Psüühilise erivajadustega inimeste rehabiliteerimise teenuse osutamine SA Pärnu Haigla näitel. *Ester Kaasik*
- Kuidas mahtuda taas ühiskonda? *Riina Kenn*
- Nõustamisteenus Invarus. *Enn Leinuste*
- Tartu Maarja Tugikeskus. *Helle Känd*
- Müomeetria. *Arved Vain*
- *Roll-a-Ramp* ja teised abivahendid liikumispuudega inimestele.
- Hingest – puuetega inimeste käsitööd propageeriv ja vahendav firma.

seks tingimused ja kontrollib ka teenuse kvaliteeti,

- oluline on rajada niisugune süsteem, kus inimene juhataks võimalikult otse teenuseni, mis tema toimetulekuprobleemid kõige tõhusamalt lahendab,
- rehabiliteerimine, olgugi ressursimahukas, parandab puudega inimese ja tema perekonna toimetulekut sedavõrd, et pikemas perspektiivis vajatakse vähem nii rahalist kui teiste inimeste abi.

Rehabilitatsiooni ideemessil töötati mitmel viisil: oma ideid tutvustati suures saalis ettekannetena ja videopresentatsioonidena.

Meeleolukat vaheldust pakkusid Adeli Eesti praktiline “Kostüümiravi” presentatsioon ja suurepärase etendus keskuse kõrval õues, kus huvilised võisid tegelikkuses näha, milliste võtetega ja kellele tarvis tehakse ratsutamisteraapiat.

Töötubadesse kogunesid inimesed kuulama ettekanded, vaatama ja osalema praktilistes tegevustes ja sõna sekka ütlema temaatilistes aruteludes.

Stendidelt ja näituselaudadelt võis saada infot selle kohta, milliseid teenuseid pakutakse ja vaadata fotosid; imetleda ilusat käsitööd, mida oli valmistatud loovtegevuse või töötamise õppimise käigus; uurida skeeme, mille alusel asutused rehabilitatsiooni korraldavad; näha ja käega katsuda väiksemaid abiva-

selt piiratud protsess, mis viiakse läbi kliendikeskselt ja kus püütakse lahendada tema juhtum eesmärgi püstitamisest selle täitmiseni,

- riik saab rehabiliteerida nii palju inimesi, kui tal on res-

sursse. Rehabilitatsiooniresursi jaotamine normi või võrdsuse põhimõttel suurele hulgale õigustatud isikutele ei anna tulemusi,

- rehabilitatsioon on riiklik teenus. Riik loob selle täitmi-

hendeid, mis said messile kaasa toodud (suuremad poleks näitusesaali ära mahtunud). Teise korruse töötoas said soovijad lasta endale massaaži teha ja kohe ka lihasetoonuse muutust kontrollida.

Messi ja PITRA projekti pidulik osa algas lõbusa etendusega, mille pakkusid Õunakese lasteaia noored näitlejad. Pärast õnneliku lõpuga "Punamütsikest" suunduti torti sööma.

Messile olid tulnud oma tunnustust ja parimaid soov edasi andma ka sotsiaal-

nisteeriumi abiminister Peeter Laasik, tööturuameti direktori kt Tiina Ormisson ja sotsiaalfondi projektikoordinaator Andres Võrang.

Kui veel juurde lisada, et pika päeva jooksul oli messile tulnutel võimalus kolleegidega kogemusi vahetada, uute inimestega tutvusi sõlmida arutada, vaielda, tõestada ja edaspidiseks tegevuseks kontakte sõlmida, siis kasu pidi sellest päevast tõusma kindlasti kõikidele osalejatele, aga muidugi ka kogu rehabilitatsioonisüsteemi arenemisele.

Ideemess ja kogu PITRA tegevus näitas, et puuetega inimeste rehabilitatsioon on toimunud Eesti iseseisvuse ajal suur edasimineks. Meil on olemas palju tublisid ja teadlikke inimesi, kes oskavad ja tahavad sellel alal tööd teha, kellel on suurepäraseid mõtteid ja oskusi.

PITRA koostöö Sotsiaalministeeriumiga oli igati viljakas ning on rõõm tõdeda, et uudsetest ideedest on ministeerium igati huvitatud. Samas eeldab uue rehabilitatsioonisüsteemi ellukutsumine päris suuri muudatusi seadusandluses ja ka praktilises töökorralduses. Sellised muutmised tuleb kindlasti korralikult läbi mõtelda, et olemasolev väärtuslik kaotsi ei läheks, kõik sobiv kasutatud saaks ja siiski muutmine tõhus oleks. Esmalt on tarvis uus süsteem veel katseprojektina rakendada, et olla veendunud esitatud korralduse elujõulisuses, ja alles siis asuda kogu süsteemi ümber korraldama. Mitmed detailid PITRA meeskonna ja koostööpartnerite poolt loodud skeemis vajavad täiendamist. Töö jätkub.

PITRA projekti materjalid on koondatud PITRA TARKUSERAAMATUSSE, millega on võimalik tutvuda Tervise Arengu Instituudi kodulehel [www.tai.ee/?id=2716](http://www.tai.ee/?id=2716). Veel palju operatiivset rehabiliteerimisega seotud informatsiooni on PITRA infoportaalil [www.rehabilitatsioon.invainfo.ee](http://www.rehabilitatsioon.invainfo.ee).

## Rahvastiku tervisepoliitika – INVESTEERING TERVISESSE

Sotsiaalse sidususe suurenemine on võimalik üksikisikute, rühmade, organisatsioonide ja kogukondade kaasamisega paikkondade terviseprobleemide lahendamisse. Võime koostöös lahendada terviseprobleeme saavutatakse organisatsioonide ja paikkonnas elavate inimeste aktiveerimisega, nende pädevuse ja oskuste arendamisega ning poliitiliselt ja sotsiaalselt toetava keskkonna loomisega.

Tervis kujuneb seal, kus inimesed elavad, mängivad, õpivad ja töötavad. Seega on peamiseks terviseinvesteeringute tasandiks kohalik tasand, mida toetab riiklik tasand. Sotsiaalne sidususe on kõrgem neis ühiskondades, kus kehtivad kõikide tasandite sotsiaalse vastutuse ja solidaarsuse printsiibid.

Koostöös ja asjaosalisi kaasates teostatud terviseprotsesside vajaduste hindamine, eesmärkide püstitamine, plaanimine, lahenduste elluviimine ja tegevuste hindamine (sotsiaalne audit) erinevatel tasanditel võimaldab suurendada ühist vastutustunnet terviseprobleemide eest ühiskonnas ja laiendada sotsiaalset kokkukuuluvuse tunnet. Sotsiaalne audit on protsess, mis kaasab indiviide, loob võrgustikke, arendab ühiseid väärtusi ja vastutust, suurendab sotsiaalset usaldust ning põhineb koostööl ühiste probleemide lahendamisel ja eesmärkide saavutamisel.

# Kutseharidus on tee tulevikku

## KAI KUKK

*Haridus- ja Teadus-  
ministeeriumi hariduslike  
erivajaduste nõunik*

Hariduse eesmärk on õpilastele vajalike teadmiste ja oskuste andmine ühiskonnas ja tööelus toimetulekuks. Haridussüsteem peab andma õpilastele hea põhihariduse, kuna just sellel õppetasemel omandatakse oskused, mis aitavad õppuril kujuneda otsustus- ja vastutusvõimeliseks ühiskonna liikmeks. Kutseharidus annab võimaluse kutsealaste oskuste kujundamiseks, loob eeldused iseseisvaks toimetulekuks, konkureerimiseks tööturul ja paneb aluse elukestvaks õppeks, et kiiresti muutavas maailmas hakkama saada.

Õppe individualiseerimine ja erivajadusega õpilaste kaasamine ühtsesse haridusruumi on olnud hariduses viimastel aastatel prioriteetseks teemaks. Koolis omandatud teadmised, oskused, hoiakud, valmisolekud, loodud suhted loovad eelduse lõimumiseks ühiskonda ja peavad tagama toimetuleku elus.

Hariduses on arengukava aluseks visioon õpiühikonnast, kus kõigile inimestele, nii lastele kui ka täiskasvanutele, on tagatud võrdsed

**Kutseharidussüsteemi arengukava koostamisel lähtuti väärtustest, mis seovad kutsehariduse ühiskonna ja kogu haridussüsteemi arenguga.**

- Kvaliteet – haridus peab looma eeldused inimese toimetulekuks ja eneseteostuseks.
- Kättesaadavus – hea haridus peab olema kättesaadav, sõltumata inimese elukohast, sissetulekust või vaimsetest võimetest.
- Paindlikkus – haridussüsteem peab looma paindlikud õppimisvõimalused erinevate vajaduste ja eeldustega õppijatele, võimaldades vajadusel individuaalset lähene- mist; vältida tuleb hariduslikke tupidikke, kõigil peab olema juurdepääs järgmistele haridustasemetele ja enese- täiendamisevõimalustele.

### **Kutsehariduse arendamisel kolm põhieesmärki:**

- Kutseharidus vastaku Eesti majanduse arengule.
- Kutseõppe kvaliteedi tõus toob kaasa kutsehariduse maine tõusu, õppijate arvu kasvu ja lõpetajate eduka töö- lerakendumise.
- Kutseharidussüsteem kasutab ressursse tõhusalt, toimib koostöös teiste haridusliikide ja -tasemetega ning ta- gab kõigile soovijatele juurdepääsu kutseõppele.

Erivajadusega isikute kutsehariduse korraldamisel läh- tutakse nendetsamadest väärtustest ja järgitakse samu põhimõtteid.

võimalused hariduse oman- damiseks.

Õpime kogu elu, õpime õp- pima, iga õpilase vajadusi tu- leb arvestada, haridussüs- teem olgu ühtne ja salliv ning õpinõustamine kättesaadav kõigile, kutseharidus tagab valmisoleku tööeluks – need

on laused, mida kuuleb, kui juttu haridusest.

Peagi allkirjastatakse mää- rus, mille koostamisel osale- sid puudega inimeste organi- satsioonide esindajad ning sotsiaalala ja haridussüste- mi asjatundjad. Määruse koostajad lähtusid võrdsete

võimaluste loomisest ja nende tagamisest kutsehariduse omandamisel isikutele, kelle hariduslik erivajadus (sh puue) toob kaasa vajaduse teha muudatusi või kohandusi kooli erialaõppekavas, rühma töökavas või õpikeskkonnas (õppevorm, õpperuumid, õppevahendid, meetodid, suhtluskeel, spetsiaalse ettevalmistusega pedagoogid, tugipersonal jne).

Õppetöö paindlik korraldamine, õppija igakülgne toetamine ja rehabilitatsiooniplaanis toodud soovitustega arvestamine on õppijale edukaks õppimiseks tähtis. Erivajadusega õppija individuaalse arengu toetamiseks rakendatakse tugisüsteeme ja teenuseid, kohandatakse õpikeskkonda, koostatakse individuaalne õppekava. Õppija soovide arvestamiseks ja tema kaasamiseks otsustusprotsessi viiakse vähemalt kord aastas läbi arenguvestlus, mille käigus selgitatakse välja õppuri tulevikusoovid ja võimalused.

Valmistuda tuleks ka üleminekuks kutsekoolist tööelule. Koostada tuleks üleminekukava, kus kirjeldatakse töös vajalikke ja sotsiaalseid oskusi. Tihti peab õpilane kooli lõpul tegema valikuid, kuid õige otsuse tegemiseks ja konkreetsele tööle asumiseks pole ta piisavalt ette valmistatud.

Haridus- ja teadusminister Mailis Reps ütles kutseharidust iseloomustades Maalehes, et kutsehariduses toi-

mub murrang – kasvavate investeringute toel saab kutseharidus korraliku tõuke edasiseks arenguks. Põhjusiks on riigieelarve strateegias heaks kiidetud otsus suunata kutseharidusse lähiaastatel 6,17 miljardit krooni, millest osa tuleb Euroopa Liidu tõukefondidest. Nendest rahadest renoveeritakse koolihooneid, täiustatakse õpikeskkonda ja korraldatakse täiendkoolitusi õpetajatele.

Ka õppetootuste maksimine on oluline – eelmise aasta septembrist saavad põhikooli järgsed kutseõppurid taotleda õppetootust. Selle aasta

sügisest lisandub ka tasuta koolitoit.

Kõik need positiivsed muutused aitavad kaasa kutsehariduse muutumisele atraktiivsemaks, paindlikumaks, kõigi õppijate vajadusi arvestavaks.

Kutseharidus annab võimaluse õppida sobiv eriala, areneda isikuna, kujuneda heaks oskustööliseks, et hea tööga kaasa aidata riigi majanduslikule arengule. Kutseharidus kindlustab noorele tuleviku ja on muutumas hinnatud võimaluseks hariduse omandamisel.

## Rahvastiku tervisepoliitika – INVESTSEERING TERVISESSE

Kõigil inimestel on ühetaolised õigused ja võimalused tervishoiuteenuste kättesaamisel sõltumata east, soost, elukohast, erivajadusest või sotsiaalsest kuuluvusest. Piiratud ressursside tingimustes võib eelistada üht elanikkonna rühma või inimest ainult lähtuvalt tema tervise vajadustest.

Iga inimese jaoks on oluline tervishoiuteenuste kättesaadavus ja kvaliteet. Tervishoiusüsteemi arendamine ja jätkusuutlikkuse tagamine on võimalik eeldusel, et kohustused jagunevad õiglaselt riigi, omavalitsuste, tervishoiuteenuste osutajate, tööandjate ja inimeste vahel.

Tervise teenuste kättesaadavus on Eestis ebaühtlaselt jaotunud. Suurema sissetulekuga inimestel on üldjuhul parem tervishoiuteenuste kättesaadavus kui väiksema sissetulekuga isikutel.



# Tuu om tuu seto veri, miä ta latsõ är riksõ!

Järgneva loo peategelaseks on Raili (23). Esmapilgul täiesti tavaline noor neiu. Kui temaga aga lähemat tutvust sobitada, siis on selge, et Raili puhul ei saa tavalisusest juttugi olla.

## **AIVE SARJAS**

*Oma Hobu*

Raili ema on pärit Tartumaalt ja isa Setumaalt. Ema on kindlalt veendunud, et setu veri on see, mis lapse

ebatavaliseks teinud ehk siis ära rikkunud on. „Tuu om tuu seto veri, miä ta latsõ är riksõ,” olla ta öelnud juba mõned head aastad tagasi.

Setumaale, kahe kilomeetri kaugusele Läti piirist, va-

naema kodutallu, mis juba viis aastat tühjana seisnud, on Raili end parajasti sisse seadmas. Mõned nädalad tagasi asus ta Tartumaalt Pärna talu tallidest koos nelja oma ja kahe kostile võetud hobusega teele. Seekord usaldas Raili autotransporti ja reis võttis aega vaid mõned tunnid. Aga kord on ta Tartu külje alt ka hobuse seljas Setumaale läinud, sõbranna



jalgrattasadulas julgustuseks kaasas. Sest Freesija, Raili esimene hobune ja kõigi teiste hobuste ema, kardab autosse või treilerisse minemist rohkem kui midagi muud. Kolm päeva matkasid, öösiti magasid telkides. Kenasti jõudsid kohale.

Raili: „Paljud Eestimaa teedel sõitvatest autojuhtidest on imelikud. Kui hobust tee ääres kõndimas näevad, lisavad gaasi ja annavad signaali. Justnagu näha soovides, et kas ratsu viskab ratsaniku maha või mitte. Põtru kardavad kõik, aga hobust mitte. Nad on nii rumalad, et ei oska mõeldagi, et ka hobune võib paanikasse sattudes auto esiklaasist sisse hüpata.”

Taskus on Railil sel kevadel Eesti Maaülikoolist saadud bakalaureusekraad loomakasvatuse erialal. Ja ametisse asub ta tallimehe, ratsastaja ja sportlasena isiklikus hobusekasvatustalus. Kuue

hobuse kõrvalt ei jõua muud kohta pidadagi. Kui Railile otsa vaadata, siis tekib küsimus, et kuidas ta nende kuue hobusega hakkama saab. Ta on nii väike, pikkust tuleb vast 140 sentimeetri ümber, rohkem küll mitte. Aga juuksed on tal pikad, nagu vene muinasjututähel Vassilissal, kenasti patsi pununud.

Raili: „Kui ma ülikooli lõpuaktuse jaoks kleiti ostes poes müüjalt abi palusin, siis mõõtis ta mu pika pilguga üle ja ütles: „Nii, midagi põhikooli lõpuks sobivat siis ... „”

Kooli läks Raili omaealistest kaks aastat hiljem, kuid jõudis hästi edasi, lõpetades põhikooli puhta viielisena. Kuigi kergelt see ei tulnud, sest ema pidi talle kõik õpetükid kõva häälega ette lugema ja tüdruk etteloetu pähe õppima. Vahel tuli emal viis korda mõnda eriti rasket õpetükki korrata. Sest ise lugeda oli Railil raske, tal on nä-

Koolisõiduvõistlusi puuetega inimestele hakati pidama 1970-ndatel aastatel Skandinaavias ja Suurbritannias. 1987. aastal peeti Rootsis esimesed maailma-meistrivõistlused. Paraolümpiaalaks sai ratsutamine 1996. aastal. 2005. aastal võistles rahvusvahelistel koolisõiduvõistlustel sportlasi 38 riigist ning viielt kontinendilt.

gemispuue. Ja päris tõsine: ühe silmaga ei näe ta üldse, teisel silmal on nägemisvõime ainult silma alumisel osal. Ilma prillideta ei näe Raili muud kui udukogusid. Kord, kui prillid katki olid – vajalike klaaside tellimine võtab aega, Eestis neid ei valmistata – ei saanud ta koolis käia, ratsutamas aga küll. Sest hobuseid ei saanud sõitmata jätta. „Kui platsi tunnen

Paraolümpiamängud toimuvad igal olümpiaaastal samas riigis, kus olümpiamängudki. Paraolümpia on mõõduvõtmise koht sportlike saavutuste poolest maailmaklassi kuuluvatele füüsilise või nägemispuudega atleetidele. Vaimupuudega sportlased saavad mängudel osaleda eritingimustel. Sõna “paraolümpia” koosneb kahest sõnast – paralleelne (samasugune, rööpne) ja olümpia.

Atleedid demonstreerivad mängudel oma võimekust, mitte puudusi. Nad treenivad samamoodi ning samasuguste mahtudega ja peavad olümpiamängudele saamiseks läbima samasuguse kvalifitseerumisprotsessi nagu puudeta sportlased. Paraolümpial võisteldak-

se üheksateistkümnel spordialal: vibusport, *boccia* (itaaliast pärit pallimäng, mis meenutab petangi), ratsutamine, jalgpall, džuudo, purjetamine, ujumine, (iste)võrkpall, ratastoolivehklemine, ratastoolitennis, kergejõustik, jalgrattasõit, pimedate värvipall (eksklusiivselt paraolümpia ala), jõutõstmine, laskmine, lauatenis, ratastoolikorvpall ja ratastooliragbi.

Paraolümpia atleedid on suurepärase näide olümpiaideaalidest. Eriti selles osas, mis puudutab püsivust ja distsipliini. Ära iial anna alla, isegi siis kui asjad muutuvad halvaks, anna endast parim ja pürgi edasi, et jõuda seatud eesmärkideni!



### TERJE SAKS,

*Saksa ratsutamiskompleksi perenaine:*

Tean ja tunnen Railit juba kaua aega. Ta alustas ratsutamist meie tallis, enne võib-olla oli paar korda hobuse seljas istunud. Raili ei puudunud trennist kunagi, teda ei heidutanud halvad ilmad ega miski muu - trenni pidi jõudma alati.

Ta on selline tööriigaja tüüp, kel nägemise pärast midagi tegemata ei jäänud, töö kindlasti mitte. Tallis oli ta hommikul esimene ja õhtul viimane. Oma kõrgkooliaegse praktika tegi ka meie tallis.

Kindlasti on Railil raskem kui teistel, aga ma pole kunagi kuulnud, et ta oleks nägemispuude pärast hädaldanud või näiteks võistlustel ebaõnnestumise sellega põhjendanud. Raili läks meilt 2005. aastal oma hobusekarjaga (tol ajal mära ja kaks varssa) Võrumaale suvekoju. Kaasavaraks hulk ratsutamise ja hobuste eest hoolitsemise kogemusi.

Hea treener on Railile vajalik nagu kõigile ratsasportlastele. Ma pole näinud ega kuulnud, et keegi ütleks – ma tean ratsutamisest kõike! Paraolümpiamängudele jõudmine on Raili sihikindlust arvestades täiesti teostatav, kui vaid leiaks toetaja.

ja tean, et seal midagi ees pole, saan sõita küll. Usaldan hobust siis lihtsalt rohkem,” lausub neiu.

Gümnaasiumis ja ülikoolis ema talle enam ettelugejaks polnud, Raili sai ise hakka-ma. Ja ka päris kenasti.

Raili: „Olen nende käest, kes kahe silmaga korralikult näevad, küsinud, et kuidas see on, kas te näete topelt? Olen kogu elu niiviisi poole silmaga näinud ning sellega harjunud. Kuigi vahel tundub, et inimesed tänaval vaa-

tavad mind paksude prillide pärast kuidagi imelikult, aga võib-olla see ainult tundub mulle nii.”

Seistmendas klassis naktus Raili ravimatusse tōppe – hobuhaigusesse. Sellest vabana pole ta kunagi soovinud.

Kuigi tema ema näeks tervenemist suurima hea meelega. Esimesed „haigusaastad” veetis Raili Tartumaal Luunja lähedal asuvas Urmas Saksa ratsutamiskompleksis. Alustas tunnihobustega, lõpuks, oskuste arenedes sõitis ratsastajana noori hobuseid välja. Saksa käest ostis ta ka oma esimese hobuse, kopsuhaige läti tõugu mära. Vaatamata süvenevale haigusele on Freesija Raili hobukarja kolm uut liiget lisanud – Warocki (5), Herreera (2) ja veel nimetu paarikuisse märavarsa. Armsad ja ilusad kõik.

Freesija omandamiseks korraldas Raili põhikooli lõpus kodus isega skandaali. „Ütlesin, et kui hobust endale ei saa, siis eksamitele ei lähe. Lõpuks andis ema järele, öeldes, et kui isa maksab poole küsitud hinnast, annab tema teise poole. Ja isa maksis,” naerab tüdruk.

Oma hobuseid peab ta ise üleval. Näiteks möödunud suvel ostis Raili raha teenimise eesmärgil küla vahelt ühe torika, nagu ta ise ütles, sõitis selle välja ja müüs edasi. Hobuste talvine ülalpidamisraha oligi teenitud.

Kord möödunud sügisel juhtus teda sealsamas Saksa ratsutamiskompleksis võistlemas nägema Soome paraolümpiakoondise treener Anne Pakarinen, ning pakkus koostööd. Anne



käib Eestis kord kuus, selle aja jooksul jõuab ta Railile üsna mitu treeningtundi anda: „Peale Anne trenni on hobusega koos töötamine hoopis midagi muud. Ma ise jõuaksin ka ilmselt samasuguste tulemusteni, aga see võtaks palju-palju rohkem aega. Anne on fantastiline treener.”

„Raili on väga hea ratsutaja, ja Warock on samuti tubli, kuigi natuke noor veel. Pekingi olümpiale on seetõttu veel vara minna,” rääkis Anne telefoni teel oma hoolealustest ja jätkas: „Käisin 2005. aastal Ateena paraolümpial. Medalistid olid superhead, kuid ka Raili poleks selles seltskonnas midagi häbenenud olnud, ta on igati tasemel.”

Oma esimeselt puuetega ratsutajate koolisõiduvõistluselt Soomest tuli Raili tagasi esikohaga. Ühes klassis saavutas ta tulemuseks väga kõrge 76 %.

**INGRID RANDLAHT,**  
*tegevusterapeut,*  
*harrastusratsutaja:*

Arvan, et sellest on kulunud umbes-täpselt kuus aastat, kui elasin ja õppisin Tartus. Suurem osa vabast ajast kipus tol ajal mööduma perekond Saksa ratsatalus. Sealsamas askeldas ka Raili Märdin. Ta käis visalt ratsutamistunde võtmas, kuid mingi aja möödudes sai ilmselt selgeks, et hobused vahetuvad – kui mõni saab hingelt omaks võib ta varsti jälle kaduda. Ma ei tea tema hobuseostule eelnenud asjadest kuigi palju, samuti ei mäleta ma seda, miks langes valik just Freesijale. Õnnetuseks aga süvenesid Freesijal hingamisteede haigusnähud, nii jäi ta aktiivsest spordist kõrvale. Samas oli see Railile võimalus osta koolitatud hobune. Esimesel talvel tuligi Railil näha kõvasti vaeva tema ravimisega. Karp karbi järel kulus ravimeid, sületäite kaupa hoolt lisaks. Alla Raili ei andnud, järelandmisi endale ka ei teinud.

Mina kolisin Tartust Tallinna, kuid sealmail läks elu muidugi edasi ja tundub, et Raili suurel töötegemisel on tulemusi. Minu jaoks oli meeldivalt üllatav kuulda, et ta on oma hobuseid edukalt kasvatanud ja koolitanud ning sealjuures võidelnud ennast ratsaspordiareenile.



## Raili ei pääse paraolümpiale

18. augustil käis Raili Soomes Rahvusvahelise Ratsaspordi Föderatsiooni poolt tunnustatud spetsialisti juures, et taotleda kvalifitseerimist paraolümpiamängudele. Ebameeldiva üllatusena nii Raili kui tema treeneri Anne Pakarise jaoks selgus, et Raili nägemispuue pole piisavalt sügav selleks, et paraolümpial võistleda. Kontrolliti korrigeeritud nägemist

(st Raili pidi meditsiinilisi teste tehes kasutama prille).

Kui Raili mulle helistas ja vabandas, et ta on oma toetajaid alt vedanud, ütlesin talle lohutuseks: „Ära vabanda! Ole parem õnnelik, et sinu nägemine heaks tunnistati!“. Kuigi Raili selle kontrolli tulemuste põhjal paremini nägema loomulikult ei hakka. Samas, liigselt kurvastada pole ka mõtet, mine sa tea, milleks miski hea on. Tulevik näitab.

# Puuetega inimeste kultuurifestival Viljandis

16.–18. juunini toimus Viljandis XI vabariiklik puuetega inimeste kultuurifestival.

## URVE KIMMEL ELLE ARE

*Festvali korraldajad*

Elle Are, teatri- ja sõnakunsti õpetaja, kommenteerib festivali:

„Kolm kordumatut kaunist suvepäeva, mis olid täidetud muusikast, laulust ja liikumisest, näitemängust ja luulest viisid meid päikesele vastu. Isegi ilm tuli meiega – külm kevad taganes, andes elusooja õitele. Hingesoe aga sündis läbi ühise ilutegemise meile kõigile. Tänavusel XI kultuurifestivalil esines 25 taidluskollektiivi üle Eestimaa. Kui möödunudaastane kultuurifestival oli pisut kramplikum ja peetum – ikkagi esimene juubelipidu, mis tõstatas küsimuse, kuidas edasi, kas on Viljandi see õige koht, kus teha meie suviseid nii armastatud ühiseid kokkusaamisi, siis tänavune kandis endas vabanemise ja julge enesejaatuse rõõmsat tunnustähte.

Me ei ole enam arglikud katsetajad. Kõikide taidluskollektiivide esinemiskavad

## Vabariikliku puuetega inimeste kultuurifestivali premeeritud kollektiivid ja üksikesinejad

Kollektiividele määrati 1000 krooni.

- Haapsalu Kojateater
- Eesti Pimedate Liidu puhkpilliorkester
- Põhja-Eesti Pimedate Ühingu naisansambel
- Valga Südamesõprade Seltsi laulu- ja tantsuring
- MTÜ Viljandimaa „Singel“ näitetrupp
- Võrumaa Puuetega inimeste Koja ansambel „Elurõõm“
- Tartu Puuetega Inimeste Koja segakoor „Lauluviis“
- Viljandi Invateater „Karlanda“

Üksikesinejatele, solistidele 500 krooni.

- Maarja Haamer
- Tõnis Kalmre
- Liivika Rebane
- Allan Laur

Kollektiivi juhtidele  
500 krooni.

- Lea Märtsin
- Aivo Paljasmaa
- Kristiina Peetsalu
- Mare Oherjus
- Katariina Luide
- Ave-Maria Sild
- Itta Arak
- Mati Kartus
- Ene Oisalu
- Heli Puusta

olid küpsed ja viimistletud, hea maitse ja stiilitajuga ning kandsid endas sügavat sõnumit: Maailm saab kuuluda meile kõigile siis, kui ka puu-

*EPIK juhatus tänab Viljandimaa Puuetega Inimeste Nõukoja tegevdirektorit Urve Kimmelit, kelle õlgadel oli sellel aastal kogu ürituse organiseerimine. Täname ka Elle Aret, kultuurifestivali žürii esimeest, ja žürii liikmeid Riina Trummi, Malle Pisarevi, Enn Meierit.*

dega inimesed on võimelised nagu terved inimesed kinkima ühiskonnale oma loovust, oma usku, lootust ja annet. Just sellel festivalil olime

kõik, kes algusest peale on teda koos loonud, tihti õnnest sõnatud. Aga õige ilu teebki sõnatuks. Meie kultuurifestivalid on küpseks ja professionaalseks muutnud meie kõikide kollektiivide tegevus. Me seisame kindlalt jalgadel ja selle festivali lõppkontsert oli kinnitus – oleme õigel teel. Me liigume pimedusest päikesesse.

Lõppkontserti vaadates mõtlesin: mitte ühtegi kava ei pea häbenema. Saavutatud on vajalik meisterlikkus tänu inimestele, kes on juhendanud puudega inimeste taidlusgruppe. Millal aga tänatakse õpetajat. Tänu on kui täht, mis helgib meie peade kohal. Aga harva laskub ta kõrgusest heaks sõnaks huulile. Vahel jäävad tänusõnad sootuks kuulmata. Mina tahaksin öelda tänu kõigile kollektiivide juhtidele. Tööd on kandnud edu.”

# Kaklusteta üritus

**LEA MÄRTSIN**

*Psüühiliste erivajadustega inimeste tegevusjuhendaja (avaldatud ajalehes Sakala 1. juunil 2006)*

*”Üksteisest pimesi me mööda käime...” (Marie Under). See oli tänavu üks lõpukirjandi teema. Mul on samasugune lugu elust enesest.*

16.-18. juunini peeti Viljandis XI üle-Eestiline puuetega inimeste kultuurifestival. Oli ilus ja palju tööd nõudnud üritus. Kohal oli peaaegu 300 osavõtjat. Paljud ootavad festivali terve aasta ja valmistuvad selleks hoolega. Suurt hämmingut tekitas aga see, et kohal ei olnud neid, kes oleksid festivali meedias kajastanud. Kutsutud olid paljud. Kohale tulid ainult Sakala ja Vikerraadio. Aitäh neile! (Kohal viibis ka ajaleht Valgamaalane esindaja – toim.)

Tööd, mis oli esinejatega tehtud, ei anna sõnadesse panna. On kahju, et see ei leidnud kajastamist. Tekkis küsimus, kas

tõesti selleks, et üritust laiemalt kajastataks, oleks vaja meie ajakirjanduse suhtumises tavaks saanud käitumismalle muuta.

Tihti näeb pärast Õllesummerit või Rabarocki mitmes teleasaates ja ajalehes uudiseid selle kohta, kui palju inimesi oli purjus või kakles. Alles näitas Suverereporter Kablis korraldatud lasteüritusel ringi kakerdanud purjus meest. Kas need on siis tõesti ainsad näitamist väärt juhtumid? Kui ma tahaksin purjus inimesi näha, piisab tänavale minna. Mul pole tarvis seda telerist kui suurt vaatamisväärsust vahtida.

Miks ei võiks vahelduseks kajastada Viljandis kolm päeva kestnud puuetega inimeste kultuurifestivali, mis möödus kaklusteta? Puuetega inimesed said nendel päevadel palju positiivseid emotsioone ning tõestasid oma suutlikkust esineda. Nad said hakkama üle oma võimete lavalise eneseväljendusega, näiteks pimedad tantsisid. See peaks ju minema korda igapähele, kelles on vähegi humaansust säilinud.

Praegu on tunne, et hea asi ei vääri kajastamist. Järgmisel festivalil võiks kultuurimaja õues maha pidada ühe kakluse ja purjus meeskodanik kommenteeriks kellegi rinnapartiid ning olekski festival kõigis väljaannetes. Puuetega inimesed väärtustavad oma aega ja tegemisi targemalt, kuid tunnustust vajaksid nemadki.

## Rahvastiku tervisepoliitika – INVESTEERING TERVISESSE

Mittetulundus- ja erasektor ning erinevad elanike rühmad on mõjuvõimas partner elanikkonna tervise mõjutamisel. Kodanikuühiskond saab paljusid sihtrühmi terviseprobleemide lahendamisse kaasata sihipärase tegevusega, toetades neid sotsiaalselt, arendades nende suutlikkust terviseprobleemide lahendamisel ja mõjutades nende keskkonda. Mittetulundus- ja erasektor on väärtuslikud partnerid koostööl nii omavalitsustega kui ka riikliku sektoriga.

# Festival pani südamed tuksuma

**OLIVER UIBO**

*Ajaleht Valgamaalane  
(avaldatud 29. juunil 2006)*

Viljandi kultuurimaja oli kolm päeva Eestimaa puuetega inimeste isetegevuslaste toimus EPI XI kultuurifestival. Esinesid lauljad, tantsijad, pillimehed ja sõnameistrid veerandsajast taidluskollektiivist üle kogu Eestimaa.

Valgamaalt osales festivalil koguni neli kollektiivi: Valga Südamesõprade Seltsi laulu- ja tantsuring, Valgamaa Suhkruhaigete Seltsi kantrigrupp Päevakübar, Tõrva invaühing Tegusad ja Valgamaa Liikumispuuetega Inimeste Seltsi instrumentaalansambel Kungla.

Neid ja saali kogunenud kuulajaid-vaatajaid tervitas Viljandimaa Puuetega Inimeste Nõukoja tegevdirektor Urve Kimmel. Esimestena astus rahva ette Valga Südamesõprade Seltsi laulu- ja tantsuring. Peo hakatuseks esitati valgamaalaste Sven Malmi ja Viktor Kollini laul "Ei ole võrdset Valgale".

Lauluringi kogu kava, mille olid kokku pannud seltsi esinaine Ilse Heiberg ja dirigent, muusikakooli pedagoog Maarika Reinhold, läbis siduva teljena Valgamaa heliloojate ja sõnameistrite loomingu tutvustamine. Mõnele žüriiliikmele tuli populaarse laulu "Õrn ööbik" esitamise

ajal isegi laulutuju peale.

Kolm esimest salmi laulis viisik Helju Eglit, Linda Prantsus, Linda Järlik, Rein Tõrra ja Ülo Noorkõiv, viimase salmi esitas jõuliselt kogu koor. Ilse Heiberg, kes kontserdil oli teadustaja rollis, kõneles "Õrna ööbiku" sõnade autori Gustav Wulff-Õie kodust kauni Nüpli järve lähistel, kus laulu- ja tantsuring on käinud häáli lahti laulmas.

Menukalt esitas lauluring ka valgamaalase Johannes Tauli viisile ja sõnadele loodud laulu "Metsa veerel väike maja". Laul on tehtud suure armastusega oma kodust Riidajas, kus on peetud torupillikontserte, sirgub viies põlvkond muusikuid, kiviviske kaugusel lennuväljal on lennuvalmis väikelennuk.

Kandlel saatis laulu Volde- mar Veltmann, kellel on näpuosavust nii kandle tegemisel kui ka sellel mängimisel. Voldemar Veltmann on südameseltsi üks alustalasi. Abikaasa Ina laulab ja tantsib, tütar Maarika Reinhold juhendab lauluringi ja saadab seda klaveril.

Rahva hulgas on aastakümneid püsinud lemmiklaulude seas valgalase Volde- mar Kattai loodud laul "Kolm sõna". Kattai on loonud ligi 30 laulu, üks neist võeti kiidu- avaldustega vastu kultuuri- festivali kontserdil. Ta on Val-

ga muusikaellu jätnud lisaks laululoomingule jälje ka kunagise Säde teatri kappelmeistrina ja sümfoniettaorkestri mängijana.

Laulu- ja tantsuringi esinemiskavas oli keskne osa seltskonnatantsudel. Kuus tantsupaari esitas aplauside saatel koostöös lätlastega sündinud seltskonnatantsu "Oirat, oirat". Ja kui juba südameseltsi tantsijad esinevad, ei saada loomulikult läbi "Südamesõprade valsita".

Menukalt nagu alati esines Valgamaa Suhkruhaigete Seltsi kantritrupp Päevakübar Mare Oherjuse juhtimisel. Ühtlases riietuses tantsijad said seekordki üksmeelse te kiiduavalduste osaliseks. Päevakübar andis kultuuri- festivalile uue hinguse, märkis žürii. Grupp sai preemia, grupijuht tänukirja.

Südameseltsi laulude ja tantsude vahele sobis kenasti Antonina Kimmeli meisterlikult esitatud Valga salmi- meistri Viktor Kollini luuletus "Mu kodu". Žüriile meeldis esitus tänukirja vääri- liseks.

Valgamaa Liikumispuuetega Inimeste Seltsi instrumen- taalansambli Kungla esinemises oli rahvusvahelist hõngu, sest ansambli juht Janis Briedis laulis läti keeles. Heino Roosson jäi eestikeelsele laulule truuks.



*Kuidas Eesti Puuetega  
Inimeste Koda  
omale kodu sai*



**EHA LEPPIK***EPIK peaspetsialist***Ajaloost**

Nagu ma targast registriraamatust lugesin, ehitati maja aastal 1872. 1874. aastast on selle omanikuna märgitud Johannes Huhni, 1880. kodanik Dolanski, kelle omandis oli maja kaksikümmend viis aastat. 1905. aastal omandas hoone päriliku obrokiõigusega kinkelepingu põhjal (maja väärtuseks hinnati 17 000 rubla) Emilia Kirjaku tütar Doljanskaja ja 1907 päriliku obrokiõigusega ostu teel 17 100 rubla eest Friedrich Hübbe, kellele kuulus maja ja selle ümber olev maa kuni 1940. aastani, millal hoone natsionaliseeriti.

1940–1942 oli majas viis üürniku. Ka sõjajärgsetel aastatel elasid majas mõnda aega üürnikud, seejärel anti hoone kasutusõigus Tallinna Haigekassale ja hiljem Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametile.

1994. aastal määrati Toompuiestee 10 hinnaks 60 040 kr. Viimane omanik, Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet, andis hooned 1997. üle Kesklinna Valitsusele.

**Kuidas sai koda maja omanikuks?**

Eesti Puuetega Inimeste Koja loomisest aastal 1993 kuni aastani 2003 asus EPIK sotsiaalministeeriumis Gonsiori tänaval ühes toas. Paari te-

gevusaastaga sai selgeks, et ühest toast on kojale vähe. Puuetega inimeste organisatsioonide arv kasvas sel ajal jõudsasti ning enamikust said koja liikmesorganisatsioonid. Koja juhtkonnal tuli tihti korraldada liikmetele koosolekuid, koolitusi jt üritusi. Tuli otsida kohta ja üürida ruume, mis oleksid ligipääsetavad ka ratastooliga liikujatele.

Esimese taotluse Tallinna Linnavalitsusele (linnapea Jaak Tamm) tegi EPIKu tollane tegevjuht Reet Siimer septembris 1996. Ta kirjutab, et puuetega inimeste maja sobivaim asukoht on kesklinnas, kuhu on võimalik pääseda ühistranspordiga, kus on vajalik parkimiskoht autodele ja hoone põhipind asuks esimesel korrusel. Proua Siimer juhtis tähelepanu, et selline hoone on Toompuiestee 10. Pr Siimer kirjutab veel hulga kirju Toompuiestee 10 sobivuse ja vajalikkuse põhjendamiseks küll linnapeale, linna sekretärile, Tallinna Linna Volikogule, sotsiaal- ja tervishoiuametile (sotsiaal- ja tervishoiuameti juhataja hr Vahur Keldrima toetas kohe maja üleandmist EPIKule, mida võib lugeda TLV protokollist) jne.

1998. aasta 15. jaanuari Tallinna Linnavolikogu istungil otsustati, et Kesklinna Valitsusel tuleb anda Toompuiestee 10 hooned otsustuskorras Eesti Puuetega Inimeste Kojale ja veebruaris 1998 sõlmiski Tallinna Kesklinna Valit-

sus EPI Kojaga 25 aastaks nullrendiga rendilepingu tingimusel, et EPI Koda renoveerib hooned ja annab need kasutada puuetega inimestele ning sinna planeeritud nõustamis- ja koolituskeskusele.

Üle anti/vastu võeti lagastatud maja. Kõik see, millel oli väärtus, oli viimaste asukate – öömajaliste/kodutute lõhutud või maha müüdud. Et maja lagunemisest päästa, oli koja esimeseks ülesandeks taotleda projektitoetust majale uue katuse panemiseks ja gaasikütte katlamaja ehitamiseks. Toetus saadi ja maja sai uue katuse ning katlamaja.

Järgmise sammuna korras-tati hoovil asuv väikene kõrvalhoone ehk pesuköök ning seal asus alguses paar aastat Tallinna Puuetega Inimeste Koda. 2003, kui sotsiaalministeerium tahtis oma ruumi kätte saada, kolis EPIK ise oma pisikesse pesukööki. Pesuköögist suurde majja kolimiseks kulus veel peaaegu kolm aastat.

Vaatamata lagunevale majale on kinnistul suurepärase asukoha tõttu olnud nende aastate jooksul palju himustajaid. Nagu proua Siimer rääkis, käidi tema juures mitmel korral nõudmisega majast vabatahtlikult loobuda, kuna on tekkinud uus tähtis ostja ja et koda hoonet nagu nii kunagi renoveerida ei suuda.

Alates 1998. aasta suvest on EPI Koja juhatuse esinaine

# Kümme aastat muret ja rõõmu

**ANDRES JAIGMA**

*EPIK projektijuht*

Toompuiestee 10 hoone muutmise EPI Koja koolitus- ja arenduskeskuseks tähendas murede- ja rõõmudesegast kümnet aastat. Selle maja remondi- ja renoveerimisprojektide 8-aastase staažiga projektijuhina meenutaksin täna vaid mõnda olulist seika ja hoiakut, mis on meid, EPI Koda, tänasesse peremehe seisusesse aidanud jõuda.

Kõige olulisemaks pean meie liikmesorganisatsioonide ja koja juhatuse ühist järjepidevat tegevust 1996. aastal käivitatud idee realiseerimisel. Püsiva jonnakusega hoidsime möödunud aastatel maja valmishitamise soovist kinni. Lugematud abitaotlusega kirjad ja rohkesti meie juhtkonna visiite valitsusasutustesse, saatkondadesse ja firmadesse tähistasid seda teed. Ütleb eesti vanasõnagi, et jonn viib sihile. Õige asja nimel peab vahel väga jonnakas olema.

Oluliseks pean ka meie inimeste oskust kiiresti edastada või vahetada vajalikku informatsiooni ning seda sõbralikus meeskonnatöös läbi seadida (lahti mõtestada) ja vajalikku vormi valada. Nii sündis ka viimane ja sellele majale kõige olulisem projekt. Koja pikaaegne patroon sotsiaalministeeriumis pr Eha Leppik nägi 2004. aasta suvel Internetis surfates võimalust rahalise taotluse esitamiseks *EU Phare* piiriülese koostöö projektide koosseisus, kus kõige olulisema tegurina figureeris esmakordselt võimalus saada rahalist toetust investeringuteks ehitusele.

Koja välissuhete nõunik hr Meelis Joost teavitas võimalusest kohe Läti, Leedu ja Rootsi sõsarorganisatsioonide ja tegi ettepaneku luua projekti baasil ühine koostöörühm tõhustamiseks puuetega inimeste tööhõive probleeme.

Partneritelt saime kiiresti nõusoleku ja selle järel valmis ka nõuetekohane projekt.

Teate hoone renoveerimisprojekti rahastamisest saime 2004. aasta novembris ning rahastamisleping allkirjastati veebruaris 2005.

Pika ja põhjaliku ettevalmistuse järel EL-i kehtestatud reeglite alusel läbiviidud avatud riigihanke konkursi võitis AS Irbistero, kes seitsme kuuga, alates 2005. augustist, realiseeris püstitatud ehitusprogrammi veebruari lõpuks.

Projekti lõpptulemust mõjutas märkimisväärselt tekkinud olukord, kus ESF-i finantseeritava EPI Koja teise projekti „Võimalus tööturule sisenemiseks” eelarve ehitusosa vahendid 350 000 kr väärtuses saime samal ajal lisada põhiprojektile täiendavate tööde katteks.

Peale selle rahastati tänavu koja taotlus hasartmängumaksust regionaalsete investeringute toetamise programmile majja korrustevahele lifti tarnimiseks ja paigaldamiseks. Praeguseks on lifti montaažitööd ja II korruse

olnud pr Luik, kelle õlgadel on muu tegevuse kõrval olnud maja renoveerimiseks võimaluste ja vahendite otsimine. Külma dušina mõjus kõigile 2003. juulikuus uudis ajalehtedes, et Tallinna Linn kavatses müüa kümme kesklinna hoonet. Selles nimekir-

jas oli ka Toompuiestee 10. Pr Luik kommenteeris Postimehes uudist järgmiselt: „Olen täiesti sõnatu. Kui nüüd hoonet müüa tahetakse, siis me niisama lihtsalt seda küll teha ei lase.” Ja ei lasknudki. Täna on maja peaaegu valmis. Milline on maja hind

täna, seda mina öelda ei oska, sest renoveerimiseks läinud rahale tuleb lisada närvikulu, mida proua Luik, projektijuht hr Jaigma, härrad Meelis Joost ja Genadi Vaher on kulutanud. Niipalju siis Toompuiestee 10 aja- ja saamisloost.

# Suvepuhkus koos puuetega lastega

**TIIA TIIK**

*Tallinna Pedagoogilise  
Seminari sotsiaaltöö  
üliõpilane*



liftihalli ehitustööd lõppenud, millega on tagatud liikumispuudega inimeste pääs II korruse tööruumidesse.

Ütleme ka palavad tänusõnad sotsiaalministeeriumile, kelle operatiivne abi võimaldas katta mahukad projektivälised lisatööd. Täname siseministeeriumit ja rahandusministeeriumit, Hasartmängumaksu Nõukogu.

Täname ehitajat AS Irbistero ja tema alltöövõtjaid, projekteerijaid, omaniku järelevalveinsenere, meie rahvusvahelisi koostööpartnereid Läti, Leedu ja Rootsi puuetega inimeste organisatsioonidest, EPI Koja projektitöö meeskonda, SA EPI Fondi juhatajat ja nõukogu ning kõiki asutusi ja inimesi, kes hea teo või sõnaga on kaasa aidanud maja valmimisele.

Mis võiks olla parem puudega lapsele, kui veeta suvepuhkus laagris, tundes rõõmu iseseisvalt toimetulekust. Ot-sides praktika kohti, leidsin Tallinna Liikumispuudega Inimeste Ühingu pakutava võimaluse. Ettepanek viia läbi suvelaager puuetega lastele tundus reaalselt teostatav. Mõeldud, tehtud. Peale projekti esitamist Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametile ning Eesti Noorsootöö Kes-kusele, algasid üllatused. Esiteks nõuti, et laagri korraldajad sooritaksid esmaabikursused, teiseks pidi laagri juhatajal ja kasvatajal olema vastav koolitus. Suurt abi pakkus noortelaagri korraldaja käsiraamat, mida julgen soovitada ka teistelegi ürituste korraldajatele.

Eksamid tehtud, paberid korras, alustasime laagri reklaamimist. Kõige raskemaks probleemiks osutus laste leidmine. Uskumatu, sest statis-

tika andmetel on Tallinnas ligi tuhat puudega last. Meie sihtgrupiks olid tavakoolis õpivad liikumis- ja nägemispuudega lapsed. Üllatuseks osutus puuetega laste suvelaagrite paljusus ja vanemate vähene huvi, mis sõltus ilmselt ka omaosaluse suurus-t. Oli vanemaid, kes teatasid laste tulekust, kuid hiljem loobusid teatamata põhjust. Oletada võis rahanappust, sügava puudega lapsele isik-



liku abistaja puudumist, kahtlust meie pädevuses.

Suvelaager toimus Järva-maa metsade keskel liikumispuudega inimeste ühingu ruumides. Rõõmustas, et paljudele lastele oli see esmane kord viibida metsas, ööbida käämpingutes või talumajas, käia saunas, mitu korda päevas ujumas. Positiivseks osutus puuetega laste ja tavalaste kaasamine, sest tavakoolis õppivate puuetega laste erivajadused ja arengutase olid se-





davõrd erinevad, et tuli teha valikuid ühiste tegevuste organiseerimisel. Toit maitstes hea ja uni kestis kaua. Tõeliseks magnetiks oli järv, mille äärest ei saanud lapsi eemale sooja vee ja kauni looduse tõttu. Ühiselt käidi jalutamas metsateedel, Valgehobusemäel, korjati maasikaid, lilli, millest punuti värvikad pärjad või moodustati looduspilte. Öhtud möödusid kamina ääres grillides, vesteldes, lauldes ja anekdoote, unejutte lugedes. Ereda mälestuse jättis giidiga ringkäik Rakvere linnuses, kus sai käega katsuda vanaaegseid relvi, riideid, mänguvahendeid, turnida



keldrites ja müüridel. Ekskursiooni lõpetas piknik lin-nuse hoovil. Meelde jäi ka noortepäraselt kaasajastatud etendus „Lumivalgeke ja seitse põialpoissi”, millest võtsid osa nii lapsed kui täiskasva-nud, ning medalite ja pildinäitus.

Viiepäevase laagri loen kordaläinuks, sest koos möö-dus aeg kiiresti tänu laste sõbralikkusele, meeskonna sobivusele ja loovusele tege-vuste plaanimisel. Vanematele ja lastele puhkamisvõimaluste leidmine parandab pere-de üldist toimetulekut ja tõs-tab usaldust inimeste vastu, kes on motiveeritud tegelema puuetega lastega.

### Nõuandeid, mis aitavad laagrit plaanida:

- julgustada lapsevanemaid, et need vabaneksid hirmust oma lapse hooldamise, järelevalve ja perest eemaloleku pärast;
- korraldada tasuta suvelaagreid, et puuetega laste pe-red ei loobuks hinna tõttu laste laagrisse saatmisest; laag-ri plaanimisel võtta arvesse puudest tulenevaid vajadusi (invatransport, abistamine hügieenitoimingutel, söömi-sel, tegevustes) ja abistamisele kuluvat energiat. Iga laps vajab individuaalset abistajat;
- personali komplekteerimisel arvestada laste soove, lu-bades kaasa võtta tuttava abistaja. Tänuväärne on prak-tikantidepoolne abi laste järelevalvel, kindlasti on vaja-lik ööpäevaringne valve, ravimite manustamine ning nüüdisaegsete olme- ja pesemisvõimaluste olemasolu;
- lõimida puuetega lapsed tavalastega avardamaks laste omavahelisi suhteid ja toimetulekuoskusi.

## Rahvastiku tervisepoliitika – INVESTEERING TERVISESSE

Võimalused eesmärgi saavutamiseks:

- tagada riigi poolt ettenähtud tervishoiuteenused ja riiklik ravikindlustus igale Eesti elanikule;
- määratleda täpselt riigi ja tööandjate kohustused ja inimeste omavastutus tervishoiuteenuste kasutamisel ja teenuste eest tasumisel,
- saavutada kokkulepped tervishoiuteenuste osutamise kindlustamiseks maa-konna, omavalitsuse vahel;
- laiendada ja suurendada hooldusravi ja taastusravi teenuste kättesaadavust, arvestades vananeva elanikkonnaga ja krooniliste haiguste suurema osakaaluga;
- tõhustada operatiivset koostööd erinevate tervishoiuteenuse osutajate vahel;
- teha oluliselt rohkem kättesaadavaks haigusi ennetavad ja tervist edendavad teenused (regulaarne tervisekontroll, süstemaatilised sõelumised);
- tagada arenguliste ja hariduslike erivajadustega lastele nende vajadustest läh-tuva eriarstiabi kättesaadavus.



**Eesti Puuetega Inimeste Koja uued juhid:**

(vasakult) tegedirektor Tiina Lille, juhatuse esimees Helve Luik,  
juhatuse liikmed Helle Sass, Urve Kimmel,  
(tagareas) Ulvi Tammer, Malle Kobin, Kaia Kaldvee,  
Sirje Tihhanov, Ago Kivilo, (esireas) Toomas Mihkelson.

# AMETIREDEL EI OLE REDEL!

*Puue pole  
takistus.*



Toetab Euroopa Liit



Eesti Puuetega Inimeste Koda

[www.epikoda.ee](http://www.epikoda.ee)

## **TÖÖ OTSIMINE**

41-aastane õppimisvõimeline  
puudega mees otsib tööd.  
Kontakt: tel 661 6629  
E-post [epikoda@epikoda.ee](mailto:epikoda@epikoda.ee)  
Toompuiestee 10,  
10137 Tallinn  
Eesti Puuetega Inimeste Koda