



# Sinuga

Sügis 2015

Eesti Puuetega Inimeste Koda

## PERSOON

Õnne Pollisinski julgustab lapsi veega sõbraks saama

## PIIRI TAGA

DisAbility – kuidas kaasata paremini oma töösse puudega vabatahtlikke

## HEA ALGATUS

Siia saab!

## HARVIKHAIGUS

Elu koos harvikaigusega. Igori lugu

## ENNEAEGSUS

Enneaegsed imed



# Terve keha, terve vaim!

## TOIMETUS

Toompuiestee 10  
10137 Tallinn  
sinuga@epikoda.ee  
Tel 661 6629

## Peatoimetaja

Helen Kask  
helen.kask@epikoda.ee  
Toimetusel on õigus  
kaastöid lühendada  
ja toimetada.

Sinuga väljaandja on  
MTÜ Eesti Puuetega  
Inimeste Koda.

## Kujundus

Kati Roosimaa  
AS Ajakirjade Kirjastus

## Sinuga

ilmub 3-4 korda aastas.

Esikaane foto:

[guidinggolden.files.wordpress.com](http://guidinggolden.files.wordpress.com)

**V**iimased pingutused ajakirja kokkupanemisel. Silmitsen maketti ning mõtlen, kas seekordne number on „spordi-eri“? Kuidas nii juhtus? Silmitsen edasi, meenub aastatetagune seik Öismäe ujulast.

Olen juba mõnda aega praktiseerinud ujumist. 1 km ei ole just eneseületusdistant, aga paneb algaja ujuja sellegipoolest hinge tõmbama. Bassein on rahvast täis, nii hobisuplejaid kui ka erinevate ujumiskoolide trennilapsi. Kõrvalrajal toimub personaaltrenn, väike tüdruk, nii umbes 10-aastane, peatub basseiniotsas ja hingeldab. Treener: „Pistab või?“ Tüdruk: „Pistab jah.“ Treener: „Tahaksid puhata?“ Tüdruk: „Tahaks küll!“ Treener: „Eks mine siis koju ja puhka seal!“ Sõnagi lausumata hakkab tüdruk edasi ujuma. Tundub pealtvaatajale karm! Võbisen kergelt ning hakkab ka ise hirmuga ujuma, saateks treeneri vali või isegi karjув hää.

Paar ringi edasi märkan, et minust paremal kõrvalrajal toimub samuti ühe teise ujumiskooli trenn. Tüdruk ujub ilusas ja ühtlases tempos, püüan temaga sammu pidada, kuid äärmiselt vaevaliselt. Ühtäkki märkan, et basseini äärtpidi kõnnib treener, kes tüdrukut pika kepiga aeg-ajalt togib. Mõtlen, et mis toimub, üks treener röögib, teine vehib kepiga, kas see on järgmine tase laste motiveerimisel?

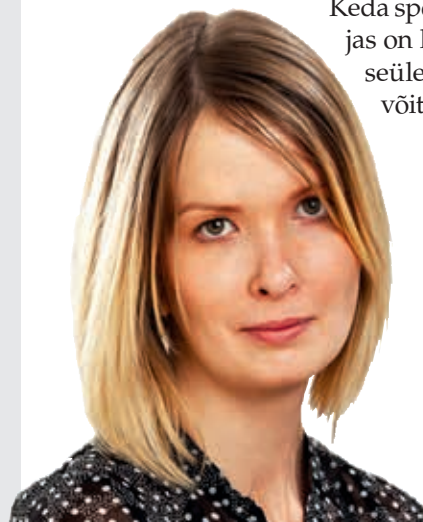
Hiljem riietusruumis märkan, et minu kõrval ununud tüdruk on pime. Mõistan ühtäkki, et kepiga togiv treener andis märku, et basseini ots läheneb ja tuleks ringi keerata...

Tekib hulk küsimusi.

Kuidas õpetatakse erivajadusega lapsi ujuma? Mille poolest erinevad need trennid nõ tavatrennidest? Mis röömus- tab erivajadustega laste ujumistreenerit? Neile küsimustele annab vastuse meie persoon Öinne Pollisinski. Spordi olulisusest räägib ka 2015. aasta eriolümpia delegatsiooni juht Tiina Möll, oma kogemustest Ronimisministeeriumis paja- tab Jakob Rosin. Saladuskatte alla võin öelda, et sõna saab ka kepiga togitud neiu. Tõepoolest spordi eri! Kuid nagu Tiina Möll intervjuus sportimise kohta ütleb: „Eduelamuse kogemine võib anda väga positiivse tõuke inimese arengule, eriti sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamisel.“ Seega on sport täisväärtusliku elu üks alus!

Keda sport nii palju ei huvita, siis ajakir- jas on ka muid põnevaid lugusid eneseületusest, julgusest, kogemustest, võitlustest iseenda ja maailmaga.

*Kaunist lehesadu!*



Helen Kask, peatoimetaja



4. **LUUBI ALL**

- 4. Töövõimereform alustab teenuste ja abivahenditega
- 7. Rehabilitatsioon algab tulevikus rutem
- 8. Abivahendeid saab uuest aastast kergemini



10. **PERSOON**

- Õnne Pollisinski julgustab lapsi veega sõbraks saama!



13. **EPIKOJA TEGEMISED**

- 13. Kaks kaunist päeva kadakate keskel!
- 15. IV Harvikaiguste ümarlaud Tammistus

16. **HARVIKHAIGUS**

- Elu koos harvikaigusega. Igori lugu

20. **PÕNEV LUGEMINE**

- Kust tulevad raamatud?

23. **NOORED**

- Andre Louis, minu esimene *online*-sõber

26. **PIIRI TAGA**

- DisAbility – kuidas kaasata paremini oma töösse puudega vabatahtlikke



29. **HEA ALGATUS**

- Siia saab!

31. **ENNEAEGSUS**

- Enneaegsed imed!

34. **SPORT**

- 34. Ronimisakadeemia paneb erivajadusega noored ronima
- 37. Elisabeth Egel: Kui ma sporti ei teeks, oleksin kindlasti palju rohkem haige kui praegu
- 38. 14 säravat medalit maailmamängudelt!



40. **ÜKS PÄEV**

42. **ARVAMUS**

- “Appi?!”

# Töövõimereform ja abivahenditega

**Kevadel ametisse astunud ministrid otsustasid käivitada töövõimereformi põhimõttel „ued teenused enne, uus hindamine pärast“. See tähendab sujuvat üleminekut uuele töövõimesüsteemile, mis sai tehtud, kuulates puuetega inimeste esindusorganisatsioonide ettepanekuid.**

TEKST: **Alo Raun**, Sotsiaalministeerium kommunikatsiooninõunik

**K**una töövõimereform puudutab valdavalt praeguseid töövõimetuspensionäre, vaatleme järgnevalt 1. jaanuarist käivituvat uut olukorda just teie pilgu läbi.

Jaanuarist avaneb teil võimalus saada senisest paremat abi tööleidmisel, selleks soovitame pöörduda Eesti Töötukassasse. Tuge eelkõige igapäevaelus pakub jätkuvalt Sotsiaalkindlustusamet, mille teenustevalik täieneb ja läbib uuenduskuuri. Sealhulgas võtavad nad maavalitsustelt üle abivahendite korraldamise.

1. jaanuarist algab üleminekupeerioid, mis tähendab töövõimereformi teenuste ja abivahendite poole käivitumist, ilma et enne tuleks läbida uudset töövõime hindamist. Üleminekuperioodi kestus on individuaalne ning lõpeb uutal alustel hindamise läbimisega. Hindamisele tuleb minna vastavalt isiklikule korduvekspertiisi tähtajale (mis võib olla äärmuslikul juhul ka 2021. aastal).

Miks tulla töötukassasse juba üleminekuperioodil? Eks ikka selleks, et leida endale rutem töö ning jõuda

täisväärtuslikuma eluni. Kui te juba töötate, saate sealt abi töö säilitamiseks. Töötukassas saate endale isikliku nõustaja ehk juhtumikorraldaja, kellega lepite kokku isikliku tegevuskava. See tegevuskava võib sisaldada erinevaid, sealhulgas uusi teenuseid, mille vastu on huvi tuntud ning mida järgnevalt põgusalt tutvustame.

Teenuseid on mitmesuguseid ja igati tõsiseltvõetavaid. Näiteks on võimalik, et teie (tulevasele) tööandjale hüvitatakse töökoha kohandamine teie erivajadustele vastavaks ning seda kuni 100% ulatuses. Või mõelgem töölesõidutoetusele, mis võib olla kuni 300 eurot kuus. Töölase rehabilitatsiooni „pearaha“ on mitu korda

suurem kui summa, millega oleme seni harjunud. Samas, tihti piisab lihtsalt koolitusest, tööpraktikast, karjäärinõustamisest ehk n-ö üldistest tööturuteenustest. Teenuseid ei saa automaatselt ning tuleb valmis olla, et töötukassa pakub teile mõne muu lahenduse kui see, mille vastu te algselt ise huvi tundsite. Lahenduse, millest on teie tööleaitamisel rohkem kasu.

Kokkuvõttes, riik võtab teie tööleaitamise plaani tõsiselt ning on valmis sellesse panustama. Nüüd, jaanuaris-vebruaris, on teil õige hetk teha oma esimene samm ehk võtta ühendust töötukassaga.

Järgnevatel lehekülgedel kirjeldame lühidalt, milliseid teenuseid töötukassa pakub. Sotsiaalkindlustusameti poolelt jõuame mahupuudusel kirjeldada lähemalt rehabilitatsiooni ning abivahenditega seotud muutusi.

Ahjaa, veel üks asi: Eesti Töötukassa ja Sotsiaalkindlustusamet on teenustest rääkides vaid kaks aitajat kolmest. Ärgem unustagem, et hoolekandeteenuseid pakuvad

jätkuvalt ka kohalikud omavalitsused. Plaanime kehtestada kohalike omavalitsuste pakutavatele teenustele kvaliteedinõuded, mille tulemusena peaks ka seal olukord paranema. Samuti võivad omavalitsused peagi taotleda lisaraha vanade teenuste parandamiseks ja uute arendamiseks. Nii et kui vajate abi, võtke jätkuvalt ühendust ka kohaliku valla- või linnavalitsusega.

“**Plaanime kehtestada kohalike omavalitsuste pakutavatele teenustele kvaliteedinõuded, mille tulemusena peaks ka seal olukord paranema.**”

# alustab teenuste

<http://ow.ly/i/dnBC1/original>



## IGAPÄVAELU TOETAB SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Kui vajate abi eelkõige igapäevaeluga toimetulekul, soovime pöörduda Sotsiaalkindlustusametisse.

1. jaanuarist on nende teenused sotsiaalne rehabilitatsioon, pikaajaline kaitstud töö, erihoolekanne ning abivahendid.

### Kontaktid

Koduleht:

[www.sotsiaalkindlustusamet.ee/toovoimereform](http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/toovoimereform)

Infotelefon: 16106

(E–R 9–17, erandina iga kuu viimane reede 9–13)

E-post: [info@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:info@sotsiaalkindlustusamet.ee)

Klienditeenindused kõigis maakondades

(kontaktid saate kodulehelt ja infotelefonilt)

## TÖÖD LEIDA JA SÄILITADA AITAB EESTI TÖÖTUKASSA

Kui vajate abi töö leidmisel või säilitamisel, soovime pöörduda Eesti Töötukassasse

Kontaktid

Koduleht: [www.tootukassa.ee/toovoimereform](http://www.tootukassa.ee/toovoimereform)

Infotelefon: 15501

(E–N 8.30–16.45; R 8.30–15.30)

E-post: [info@tootukassa.ee](mailto:info@tootukassa.ee)

Esindused kõigis maakondades (kontaktid saate kodulehelt ja infotelefonilt)

## Töötukassa aitab leida ja säilitada tööd

**Töövõimetus pensionäridele ning inimestele, kellel on puue või püsiv töövõimetus, pakub töötukassa 1. jaanuarist töölesaamiseks või töötamise ajal vajadusel alljärgnevat teenust. Osa neist pakub ta juba praegu, nende kohta vaadake tootukassa.ee.**

### TEENUSED TÖÖTUSIJALE

**Abistamine tööintervjuul.** Kui vajate tööandjaga töövestlusel suhtlemisel tuge, korraldab töötukassa juhtumikorraldaja teie abistamise. Seda võib vaja olla näiteks kuulmis- või kõnepuude, aga ka muude suhtlemisprobleemide puhul. Abistaja võib olla erialaspetsialist või töötukassa töötaja, samuti vabatahtlik.

**Tööks vajalik abivahend.** Kui tööülesannete täitmine tööandja vahenditega on teie puude või tervisehäire tõttu takistatud, annab töötukassa töötamiseks vajaliku abivahendi tasuta kasutada.

**Tugiisikuga töötamine.** Tugiisik juhendab ja abistab, kui teil on raskusi tööleasumisel või tööülesannete omandamisel tavapärase kiirusega (näiteks mälu- probleemide tõttu). Kuid ta ei täida teie tööülesandeid teie eest. Tugiisik võib olla nii teie kolleeg kui ka sobiv inimene väljastpoolt töökohta. Töötukassa maksab tugiisikuga töötamise teenuse osutajale tunnitasu (2015. aastal on see näiteks 2,56 eurot tunnis).

**Töölane rehabilitatsioon** – loe lähemalt kõrvalasuvast artiklist.

**Kogemusnõustamine** on mõeldud eelkõige inimestele,

kes vajavad oma probleemide lahendamiseks teise sarnase puude või tervisekahjustusega inimese toetust. Kogemusnõustaja annab nõu puude või tervisekahjustusega toimetulekul, aitab leida motivatsiooni ja tõsta enesekindlust ning valmistuda tööotsinguteks ja tööeluks või toetada töötamise jätkamist.

**(Lühiajaline) kaitstud töö** on mõeldud eelkõige inimestele, kes ei ole kohe valmis tööle asumiseks, sest puude või tervisehäire tõttu ei suuda nad töötada tavapärastes töötingimustes ning vajavad töö leidmiseks ja tööle asumiseks pidevat juhendamist.

**Töölesõidu toetus** hüvitab (osaliselt) kulud, mis tekitavad, kui te ei saa oma puude või tervisekahjustuse tõttu kasutada tööl käimiseks ühistransporti (välja arvatud taksot). Kulud hüvitatakse, kui see on vajalik teie tööleasumiseks või töötamise jätkamiseks. Toetust makstakse 93 senti kilomeetri kohta, kuid mitte rohkem kui 26 eurot ühe päeva eest ja 300 eurot kuus.

**Saatja sõidukulu hüvitamine.** Kui vajate ühistranspordi kasutamisel teise inimese abi, hüvitame teid kodust tööle ja töölt koju saatvale inimesele sõidukulu. Sõidukulu hüvitatakse saatjale iga saadetud päeva eest kuludokumentide alusel, kuid mitte rohkem kui 26 eurot ühe päeva eest.

### TEENUSED TÖÖANDJATELE

**Tööruumide ja -vahendite kohandamine.** Kui teil on raske pääseda oma tööruumidesse või kasutada ettenähtud töövahendeid, aitab töötukassa kohandada töökohta ja töövahendid teie jaoks ligipääsetavaks ja kasutatavaks. Kohandada saab ka kodus asuvat töökohta. Tööruumide ja -vahendite kohandamise kulu hüvitamist saab taotleda nii tööandja kui füüsilisest isikust ettevõtja. Kohandamiseks tehtud kulud hüvitab töötukassa tööle asuva inimese puhul kuni 100% ulatuses ning juba töötava inimese või füüsilisest isikust ettevõtja puhul 75% ulatuses.

**Koolituskulu hüvitamine.** Töötukassa hüvitab teie tööandjale koolituskulud, kui te vajate tööalast koolitust põhjusel, et te ei saa oma tervisehäire tõttu enda senist tööd enam jätkata. Lisatingimus on, et tööandja pakub teile pärast ümber- või täiendõpet

uut tööd. Teine põhjus hüvitamiseks on see, kui te olite enne tööleasumist vähemalt 12 kuud töötuna arvel ning peate oma tööalaseid teadmisi ja oskusi täiendama. Hüvitada saab ka vähenenud töövõimega töötaja tööalase koolitusega seotud lisakulud, mis on tingitud töötaja puudest või tervisehäirest (eelkõige viipekeeleõppimise kulu).

**Palgatoetus.** Kui olete enne tööleasumist olnud töötuna arvel vähemalt kuus kuud või töötanud kaitstud töökohal, maksab töötukassa teie tööandjale palgatoetust. Toetust makstakse 12 kuu eest alates töötaja tööleasumisest, tähtajalise lepingu korral poole töötamise aja vältel.

**Nõustamine ja koolitus.** Töötukassa pakub teid tööle võtnud tööandjale koolitust ja nõustamist vähenenud töövõimega inimeste töötamise toetamise võimalustest.

# Rehabilitatsioon algab tulevikus rutem

Rehabilitatsioon jaguneb töövõimereformi käigus kaheks – tööalaseks ja sotsiaalseks. Sotsiaalkindlustusameti kliente rõõmustab tõenäoliselt ka teadmine, et pärast vana järjekorra kahanemist jõuab reaalse abini senisest rutem ning selleks kulub vähem raha.

TEKST: Lemme Palmet, Sotsiaalministeeriumi Hoolekande osakonna peaspetsialist

**P**rotsessi aitab muuta täisealiste isikute puhul kiiremaks näiteks uudne teenusevajaduse hindamine. Pärast 1. jaanuarit ei pea enam koostama täisealisele inimesele lihtsamate juhtumite puhul kulukat ja aeganõudvat rehabilitatsiooniplaani. Sotsiaalkindlustusameti juhtumikorraldaja võib edaspidi saata inimese pärast hindamist teenusele üksnes enda koostatud tegevuskava alusel. Selle võrra vabaneb osa muidu plaani koostamisele kuluvast rahast, mida saab kasutada teenusteks.

Tõsi, taoline kiirem lahendus sobib vaid kliendile, kelle teenusevajadus on selge ja lihtsamini määratletav. Sotsiaalkindlustusameti poolt koostatavat tegevuskava ei ole võimalik kasutada komplekssemate probleemide korral, kus on jätkuvalt vaja rehabilitatsiooniplaani. Kuid ka plaani koostamine muutub lihtsamaks, sest järgmisest aastast väheneb selle koostamise kaasataivate spetsialistide arv viielt kolmele.

Teise uuendusena muudavad teenusesaamise lihtsamaks ja annavad pikemas plaanis kokkuhoidu ette koostatud ühtsed rehabilitatsiooniprogrammid. Teenuseosutaja saab panna sarnaste funktsioonipiirangute, toimetuleku ning rehabilitatsioonieesmärgiga inimestele kokku programmi, mis sobib mitmele kliendile. Sel juhul ei pea enam kulutama ebamõistlikult palju aega ja raha igale kliendile eraldi rehabilitatsiooniplaani koostamiseks.

## Et teenusest abi oleks

Vana ehk praeguse teenusekorralduse suure puudusena selgub tihti pärast seda, kui inimene on tulnud rehabilitatsiooni saama, et ta vajab hoopis haridus-, tervishoiu- või muu valdkonnaga seotud abi. Ehk tema iseseisvat toimetulekut ei ole võimalik tegelikult sotsiaalse rehabilitatsiooniga parandada või toetada.

Selleks, et töökorraldus oleks tulemuslikum ja eesmärgipärasem ning saaks anda suurema abivajadusega inimestele paremini abi, muutub seega ka teenusevajaduse hindamine. See tähendab, et kui seni on teenusele õigus kõigil, kellele on määratud puue, siis uuest aastast hindab Sotsiaalkindlustusamet täisealise isiku puhul enne, kas ta vajab sotsiaalset rehabilitatsiooni või midagi muud. Abiks on siinjuures põhjalik küsimustik, mis on läbinud edukalt mitmed testimised. Sotsiaalkindlustusameti juhtumikorraldaja

## VIIS MÄRKSONA SOTSIAALSES REHABILITATSIOONIS

1. Teenus nii puude kui töövõimetuse alusel
2. Enne teenuse saamist tuleb läbida teenusevajaduse hindamine
3. Teenuse saamiseks võib piisata kiiremast Sotsiaalkindlustusameti tegevuskavast või programmist
4. Teenust tuleb osutada hiljemalt ühe aasta jooksul
5. Raha liigub teenuseosutaja juurde koos kliendiga

üks ülesanne on teavitada inimest teenustest, mida ta paistab hindamise tulemusena vajavat, ning anda infot nende teenuste taotlemise kohta.

## Raha liigub koos inimesega

Uuest aastast muutub lisaks rehabilitatsiooniteenuse rahastamine. Täna jagab Sotsiaalkindlustusamet aastaks rehabilitatsiooniteenusele riigieelarvest ette nähtud raha halduslepinguga kõigi taotluse esitanud teenuseosutajate vahel. Teenuseosutaja jagab seepeale tihti summa kõigi oma klientide vahel, mis tähendab, et kõik saavad küll teenust, kuid mitte vastavalt oma vajadusele.

Uuest aastast jõustuv uus kord lööb need kaks asja omavahel lahku ehk kehtestab olukorra, kus see, kui palju inimene teenust saab, sõltub tema vajadustest, mitte asutuse halduslepingust.

Selleks sõlmib Sotsiaalkindlustusamet edaspidi teenuseosutajaga teist tüüpi ehk raamlepingu. Ning inimene saab uues olukorras ise valida, kuhu ta teenusele läheb. Raha annab Sotsiaalkindlustusamet teenuseosutajale vastavalt esitatud arvele. Seega piiri, kui palju üks asutus aastast teenust osutada saab, enam ei ole. Samuti ei saa tekkida olukorda, kus ühe teenuseosutaja lepingumaht on otsas enne aasta lõppu ning teisel jääb selle võrra üle. Kindlustunnet lisab kindlasti ka seadusesätte, mille kohaselt tuleb teenust osutada hiljemalt ühe aasta jooksul. ●

# Abivahendeid saab aastast kergemini

**Uuest aastast muutuvad tööks ja igapäevaeluks vajalikud abivahendid kättesaadavamaks ning seonduv asjaajamine kiiremaks ja mugavamaks. Kellel on juba praegu abivahendikaart ja vajalikud abivahendid olemas ning kes on praeguse olukorraga rahul, ei pea lähiajal midagi teistmoodi tegema.**

TEKST: **Raimo Saadi**, Sotsiaalministeeriumi Riigimeetmete juht

**S**uur ja põhimõtteline ees ootav muutus puudutab eelkõige inimesi, kellel on tuvastatud abivahendi vajadus, kuid abivahendi kaart puudub. Kui seni korraldasid abivahendite jaotamise süsteemi maavalitsused ja kohalikud omavalitsused, siis alates 2016. aasta algusest tegeleb sellega Sotsiaalkindlustusamet. Seega tuleb edaspidi isikliku abivahendi kaardi saamiseks pöörduda pärast arstlikkäiku just nimelt Sotsiaalkindlustusametisse.

See puudutab abivahendeid, mida on vaja igapäevaeluks, aga ka selliseid abivahendeid, mida on tarvis nii argitoimetustes kui töötamisel. On ka kolmas variant: abivahend, mida on vaja kasutada ainult töökohal ehk mitte kodus või mõnes muus vabaajategevuses. Sellise vajaduse ilmnemisel tuleb pöörduda erandlikult Eesti Töötukassasse.

## Nüüd kõikjal üle Eesti!

Teine põhimõtteline muutus on see, et uuest aastast ei jagune abivahendite eelarve enam maakonnapõhiselt, vaid on üleriigiline. See tähendab, et igaüks võib pöörduda abivahendi soetamiseks ükskõik millisesse abivahendeid pakkuvasse ettevõttesse Eestis, millel on Sotsiaalkindlustusametiga kehtiv raamleping. Abivahendi taotleja ei pea tegema enam sundoste elukohajärgsetes ettevõtetes, vaid saab leida endale sobivaima teenusepakkuja üle Eesti. Vastavate ettevõtete nimekiri koos teenuse korraldust puudutavate infomaterjalidega avaldatakse hiljemalt aasta lõpus Sotsiaalkindlustusameti kodulehel (sotsiaalkindlustusamet.ee).

1. jaanuarist täieneb ja saab uue formaadi abivahendite loetelu. Selles määratakse kindlaks abivahendi kasutusaeg ning see, kas abivahendit saab osta või üürida. Samuti täpsustatakse maksimaalne abivahendite hulk aastate või kuude arvestuses ning see, kas tegemist on individuaalse abivahendiga. Määratakse ka soodustuse piirmäär, mille ulatuses riik tasu maksmise üle võtab.

Uutest nõuetest lähtuvalt on teatud abivahendeid võimalik edaspidi vaid üürida, lisaks tekib kohati nii teenusepakkujale kui kasutajale kohustus abivahendit regulaarselt hooldada. Täpsemat infot selle kohta küsige abivahendeid üürivast ettevõtetest.

Kui mõjuval põhjusel on vaja üüritavaks määratud abivahend siiski välja osta, tuleb esitada Sotsiaalkindlustusametile taotlus vastava üheksaastase loa saamiseks. Taotlusi võetakse vastu digiallkirjastatuna e-posti teel või ka omakäeliselt allkirjastatuna tavapostiga.

Täiesti uue mõistena tulevad abivahendite loetelus käiku aktiivsusgruppid. Ratastooli, alajäsemete proteesi ja kuuldeaparaati välja kirjutades hindab arst või rehabilitatsiooniasutus seda, mis tingimustes ja kui aktiivselt abivahendit edaspidi kasutatakse. Vastavalt sellele määratakse abivahendi aktiivsusgrupp.

## Komisjonid kaovad

Uue korra kohaselt ei kogune enam senised nn kalite abivahendite komisjonid. Kui arst või rehabilitatsiooniasutus on abivahendi välja kirjutanud, pöördub inimene selle soetamiseks otse ettevõttesse. Küll on aga nüüdsest igale abivahendile kehtestatud piirhind, mille ulatuses riik seda kompenseerib. Juhul, kui soovitud abivahend maksab rohkem, tuleb piirhinda ületav osa tasuda inimesel endal.

Erandi saamiseks saab esitada taotluse Sotsiaalkindlustusametile, mis menetleb taotlusi jooksvalt





# uuest



maksimaalselt 30 tööpäeva vältel. Seega, kui komisjonide süsteemi puhul võis abivahendi taotlusprotsess kesta mitmeid kuid, siis nüüd saab kindlasti hakkama ühe kuuga.

2016. aastal kehtib veel paberil arstitõend. Edaspidi on kavas võtta kasutusele ID-kaart ning digitaliseerida tõendite väljastamine, et abivahendeid saaks välja kirjutada ja soetada sarnaselt ravimite digiretsepti süsteemiga.

Kuna uus kord üksikasjades veel täpsustub ja kõiki muudatusi ei ole võimalik ühe artikli piires ammendavalt lahti seletada, soovitame huvilistel hoida aasta lõpuosas silma peal nii Sotsiaalkindlustusameti kui sotsiaalministeeriumi kodulehtedel, kus avaldatakse jooksvalt täiendavat infot. ●

**“ Kui seni korraldasid abivahendite jaotamise süsteemi maavalitsused ja kohalikud omavalitsused, siis alates 2016. aasta algusest tegeleb sellega Sotsiaalkindlustusamet.**

## Töölane rehabilitatsioon – uus võimalus tööleaitamiseks

Töötukassal on 1. jaanuarist 2016 senisest rohkem võimalusi toetada vähenenud töövõimega inimeste töölesaamist ja töötamist. Üheks uueks teenuseks on töölane rehabilitatsioon, mis aitab tööeluks valmistuda ning toetab tööle asumist või töötamise jätkamist. Töölane rehabilitatsioon on mõeldud neile vähenenud töövõimega inimestele, kelle tegutsemine on tervise või puude tõttu takistatud (näiteks on raskusi liikumisel, suhtlemisel, nägemisel või kuulmisel) ning kes vajavad töövõime taastamiseks, arendamiseks või hoidmiseks spetsialistidest meeskonna abi. Töölasel rehabilitatsioonil võivad inimesega tegeleda erinevad spetsialistid, näiteks tegevusterapeut, füsioterapeut, eripedagoog, logopeed, sotsiaaltöötaja, psühholoog, kogemusnõustaja – sõltuvalt sellest, millist tuge keegi vajab.

Töötukassa saab osutada töölase rehabilitatsiooni teenust 16-aastastele kuni vanaduspensioniealistele inimestele, kellel on puue, püsiv töövõimetus või osaline töövõime ning kes otsivad tööd ja on töötuna registreeritud; õpivad (omandavad põhi-, üldkesk-, kutse- või kõrgharidust); töötavad või on aja-, asendus- või reservteenistuses.

Töötukassa nõustab juhtumikorraldaja vähenenud töövõimega töötajaid ja töötajaid ning selgitab välja, millist abi on töö leidmiseks või tööl püsimiseks vaja osutada. Kui nõustamise käigus selgub, et inimest aitaks kõige paremini töölane rehabilitatsioon, siis kõigepealt lepatakse täpsemalt kokku, mis eesmärgil on vaja töölasel rehabilitatsioonil osaleda. Näiteks võib tööle asumiseks olla vaja parandada liikumisoskusi või kõnet, õppida kasutama abivahendeid, lahendada psühholoogilisi probleeme. Samuti võib vaja olla nõustamist, et leida motivatsiooni ja suurendada enesekindlust, õppida puude või tervisehäirega igapäevaselt toime tulema. Kui vaja, saab rehabilitatsioonimeeskond aidata vähenenud töövõimega inimesel tööellu sisse elada, näiteks nõustades muuhulgas tööandjat, kuidas tööd sobivamalt korraldada.

Seejärel valib inimene töölaseks rehabilitatsiooniks endale sobiva teenusepakkuja, kellel on Sotsiaalkindlustusameti tegevusluba ja kes on töötukassa koostööpartneriks. Kui inimene on end teenuseosutaja juures kirja pannud, lepatakse kokku kohtumise aeg eesmärgile vastava tegevuskava koostamiseks ning seejärel ka teenusel osalemiseks. Üldjuhul peab tegevuskava olema koostatud hiljemalt kahe nädala jooksul ja rehabiliteerivad tegevused algama hiljemalt kuu aja jooksul teenuseosutaja juures registreerimisest. Tegevuskava asemel võib teenuseid osutada rehabilitatsiooniprogrammi raames. Rehabilitatsiooniprogramm on tavaliselt suunatud ühele sarnase puude või tervisehäirega klientide rühmale, näiteks psüühikahäiretega inimestele.

Töötukassa tasub teenuseosutajale töölase rehabilitatsiooni eest vastavalt iga inimese individuaalsetele vajadustele, kuid mitte rohkem kui 1800 eurot kalendriaastas. Teenusel osaleja saab sõidu- ja majutuskulude katteks sõidu- ja majutustoetust.

TEKST: Hille Maas, Mari Väljaots, Eesti Töötukassa

# Õnne Pollisinski julgustab lapsi veega sõbraks saama!

Erivajadustega laste ja täiskasvanute ujumistreener Õnne Pollisinski on töötanud treenerina juba 1973. aastast. Kohtun Õnnega tema tavapärase töökeskkonnas, Õismäe ujulas, kus Õnne juhendamisel toimuvad igal tööpäeval just puuetega lastele ja täiskasvanutele mõeldud ujumistrennid.

TEKST: Marja-Liisa Pihlak, EPIKoja peaspetsialist

**E**nne kui asume Õnnega vestlema, saan jälgida teda ka treeneri rollis. Parasjagu on lõppemas väikeste ujujate tund ja Õnne jagab basseini-  
raja kõrval viimaseid õpetussõnu, teeb kätega harjutusi ette ja julgustab lapsi veega sõbraks saama. Kui alguses on trenn suures basseinis, siis tunni lõppedes kolitakse üle väiksesse basseini, kus on soojem vesi ja lapsed saavad rõõmu tunda lihtsalt vees sulistamisest. Ujumisõppe ja õige tehnika omandamisel on kindlasti oluline mängulisus ja lust, need teevad trenni lapse jaoks huvitavaks ja lisavad põnevust. Õnne ütleb, et iga puudega laps on ainulaadne ning vajab personaalset lähenemist ja õpet, mis toetaks tema arengut ja arvestaks tema võimetega.

## Kuidas jõudsite oma töös erivajadusega laste juurde?

Olen allveespordi treenerina töötanud alates 1973. aastast. Huvi ja soov trennida puuetega lapsi on minus alati olemas olnud ja nii mul õnnestuski 1989. aastal alustada tööd Tallinna kesklinna polikliiniku laste taastusravi osakonnas. Peale minu töötas seal veel teisigi ujumistreenereid ja sealt minu teekond alguse sai. Algselt kandis puuetega laste ujumistrenn ikkagi ravi eesmärki. Tollel ajal oli olemas Spordikomitee rahastus ja me koondasime kokku kaks gruppi – ühes käisid ujumas puuetega lapsed ja teine grupp oli lastekodulastele. Sel ajal toimus ujumistreening ainult ühel korral nädalas, laupäeviti.

Peagi kasvasime kesklinna polikliiniku ruumidest välja ja hakkasime ujumistrenne viima läbi Kalevi ujulas. Tasapisi hakkas lapsi trenni juurde tulema ja hakkasime laienema. Osad lapsed, kes siis alustasid on hetkel täiskasvanud ujujatena ikka meie juures edasi.

## Milline on spordiklubi Meduus kujunemislugu?

Meduus loodi 2002. aastal oktoobris, eesmärk oli koondada erivajadusega ujujad ühtse klubi alla ja lähtuvalt inimese võimekusest anda võimalus käia lihtsalt ujumas või tegelda ka tipp-spordiga. Praegu on spordiklubis 130–140 ujujat, meie juures käivad lapsed erinevatest Harjumaa piirkondadest, on nii Kiilist kui Harku vallast tulijaid. Lisaks on grupp õpilasi Hilariuse erivajadustega laste koolist. Lapsi käib erinevas vanuses, on algkooliõpilasi kui ka teismeeas noori. Kindlasti on oluline Tallinna linna toetus, pearaha, mis kujuneb harrasjate arvu pealt. Toetus on kõikidele puuetega inimestele. Tavalaste puhul kehtiks toetus kuni 19. eluaastani. Spordiklubi igakuised kulud on nii ujulaüüri maksmine kui ka treenerite töötasud. Hetkel tuleme kenasti toime, lisaks linna toetusele annab olulise panuse ka lapsevanemate osalus (õppemaks). Enamik lastest käib ujumas kahel korral nädalas, võistlustel käijad treenivad aga kuus korda nädalas.

“ Laste areng ja võimekus on väga individuaalsed, mõni laps jääbki vees sulistama, aga see tegevus pakub talle rõõmu ja eneseteostust.



“ Lähim eesmärk on kindlasti seotud Rio paraolümpiamängudega järgmise aasta septembris.

“ Kui tuleb trenni laps, kes üldse ujuda ei oska ja mõne aja möödudes tunneb, et vesi teda kannab ja ta püsib vee peal, siis on see lapsele oluline edukogemus.

Öne (paremal) ja Brenda Tilk Põhjamaade meistrivõistlustel Bergenis, oktoobris 2015. Brenda on üks kolmest Rio 2016. aasta paraolümpiamängude A-normatiivi täitjast. Foto: Erakogu

### Mille poolest erineb puudega ja tavalapse ujumistrenn?

Erivajadusega laps on ikka laps, kelle ujuma õpetamine toimub samade reeglite ja põhimõtete kohaselt nagu terval lapselgi. Lihtsalt kogu protsess võtab kauem aega. Näiteks autistlike laste puhul saavad lapsed teatud õpetusest aru, teatud asjadest alguses mitte. Oluline on kannatlikkus ja iga lapse individuaalsusega arvestamine. Downi sündroomi puhul on jällegi oluline teiste uujate jälgimine. Need lapsed õpivad lisaks vees ujumisele ka läbi videote vaatamise, kuidas teha pööret või milline on õige tehnika teatud ujumisliigi puhul. Kindlasti eeldab see, et ujumises on Downi sündroomiga laps juba teatud taseme saavutanud.

Laste areng ja võimekus on väga individuaalsed, mõni laps jääbki vees sulistama, aga see tegevus pakub talle rõõmu ja eneseteostust.

### Mida annab ujumine erivajadusega lapsele?

Vesi rahustab. Väga paljud hüperaktiivsed lapsed jooksevad esimestel trennikordadel ümber basseini ja vees olemisest palju ei hooligi. Nende kohanemine veega võtab lihtsalt kauem aega. Siinkohal on tähtis, et näiteks lapsevanem oleks lapsega koos vees, teeks temaga harjutusi kaasa. Ajapikku veega harjudes mõjub see lapsele lõõgastavalt. Perekonnanaga vesteldes saan sageli teada, et laps on pärast kodus rahulikum, magab paremini.

Lisaks saavad tublimad ujujaid võimaluse osaleda välisriikides toimuvatel võistlustel, see laiendab laste silmaringi, loob uusi tutvusi, lisab kogemusi ja tõstab enesehinnangut. Edusaavutamine ja tunnustus on erivajadustega laste puhul väga olulised.

### Millist toetust, abi vajavad erivajadusega ujujad kõige rohkem?

Murelikuks teeb tugiisiku või saatja puudumine, mille tõttu laps ei pääse alati trenni. Paljud erivajadusega lapsed vajavad abi riietumisel, pesemisel. Sageli on isiklik abistaja lapsevanem või perekonnaliige, kes küll püüab last regulaarselt kohale tuua, aga ikka võib midagi vahele tulla. Nii kujunebki olukord, kus puudega laps ei saa siis trenni, kui vanemal pole võimalust teda kohale tuua. Lisaks esineb probleeme seoses sobiva riietusruumi puudumisega, kus näiteks teismeeas puudega noormehe saatjaks on tema ema ja kasutatakse naistele mõeldud riietumis- ja pesemisruume.

Selline olukord võib aga pahandada teisi riietusruumi kasutajaid. Lahendusena oleks eraldi riietusruumi olemasolu, mida saaks kasutada erivajadusega ujujatele ja nende saatjatele.

### Mis teid ujumistreeneri töös kõige rohkem rõõmustab?

Siin on mitu momenti, mis teevad meele rõõmsaks. Kui tuleb trenni laps, kes üldse ujuda ei oska, ja mõne aja möödudes tunneb, et vesi teda kannab ja ta püsib vee peal, siis on see lapsele oluline edukogemus.

Loomulikult kõige enam rõõmustavad ikkagi laste head tulemused, mille taga on suur töö. Sageli võivad erivajadusega lapsed olla trenniga alustades rohkem haiged või on neil pikem kohanemisperiood. Lähim eesmärk on kindlasti seotud Rio paraolümpiamängude järgmise aasta septembris. Rõõmsaks teeb asjaolu, et hetkel on kolm sportlast meil nõutud kvalifikatsiooni täitnud ja osalejate nimekirjas. ●

**M**ina olen Õnne käe all treeninud juba viimased 13 aastat ning neid asju, mida tema juures esile tõsta, on kindlasti rohkem, aga mina hindan Õnne juures kõige rohkem seda, et ta on väga mõistev inimene. Kõrvvalt vaadates võib tunduda, et ta väga range ning kindlakäeline, mida ta ka treenerina kahtlemata on. Kuid ta saab oma õpilaste muredest ja probleemidest väga hästi aru ning tunneb alati muret, kuidas tema lastel läheb. Treenerina nõuab ta meilt kõigilt ausust ning sihikind-

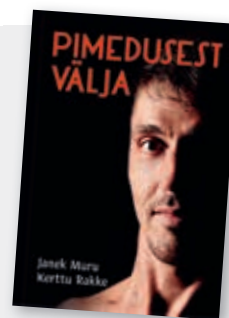
lust. Trennis valitseb alati kord ja suhtumine peab olema õige, siis on kõik hästi. Aga samas oskab Õnne väga hästi märgata, kui on vaja tempot maha võtta – ta läheneb treeningutele väga loominguliselt. Ma arvan, et me kõik oleme tema käest õppinud üksteisega arvestamist, kuna me oleme kõik trennis väga erinevad ja vajame erinevates asjades abi.

**Keit,**  
Õnne Pollisinski õpilane

## Septembri keskel ilmus Janek Muru ja Kerttu Rakke ühine raamat „Pimedusest välja”

■ „Pimedusest välja” on lugu nõukogudeaegsest suhtumisest puuetega lastesse ning lastekodulapse elluastumisest aastatuhandevahetuse Eestis. Janek Muru, praegu ajakirja Vaimupuu peatoimetaja, on mitmeid kordi astunud üles ajakirjanduses, temast on tehtud dokumentaalfilm ja telesaade. „Pimedusest välja” on esimene põhjalikum sissevaade tema lapsepõlve ja noorusaega. Janek sündis 1978. aastal liikumispuudega. Ema loobus temast kohe pärast sünnitust ning Janek elas esimesed eluaastad Tallinna Lastekodus. Kuueaastaselt suunati ta Imastu lastekodusse. See oli koht, kuhu puuetega lapsed sõna otseses mõttes surema saadeti – nõukogude inimesed pidid olema terved, tublid ja võimekad.

Kümme aastat unerohtu, hullusärki ja sanitaride terrorit ei suutnud Janekit murda. Ta on esimene, kes Imastu „lamajate” rühmast omal käel, heade inimeste abil ja tänu õnnelikele juhustele välja pääses ning iseseisvalt elama hakkas. Iseseisev elu pole aga meelakkumine. Kuidas hakkama saada? Keda usaldada? Kuidas „halbu” sõpru ära tunda? Janeki lugu pakub mõtlemisainet igaühele. Hoolimata karmidest teemadest on see optimistlik ja ilusa lõpuga lugu sellest, et oma unistusi järgides ei tohi kunagi alla anda. Alati peab edasi minema ja endasse uskuma, välja murdma pimedusest nii enda ümber kui enda sees.



Siin me oleme!  
Fotod: Terje Karp



# Kaks kaunist päeva kadakate keskel!

Selle aasta EPIKoja suvekool leidis aset 13.–14. augustil Muhu saarel Koguva külas asuvas Vanatoa Turismitalus.

Anu Räästas, Eesti Kopsuliidu juhatuse liige

**M**inu äratus kõlas neljapäeval kell 05.00. Hommikul sai esimese asjana tugevad valuvaigistid teiste vajalike ravimitega hinge alla võetud ja tunnikese pärast olin võimeline kõbusalt kõndima. Aga muidugi rulaatori ja oma tütre abiga.

Kogunesime EPIKotta kella üheksaks. Sealt sõidutas abivalmis EPIKoja välissuhete spetsialist Meelis Joost sõbraliku meeoluga seltskonna Vanatoa Turismitallu. Õues paistab taustaks päike. Meelis ei pidanud paljuku meie soovile vastu tulla ja enne sadamasse jõudmist tegime väikese jalasirutuse kohvipausiga. Kohv joodud, jätkasime sõitu sadamasse.

## Maismaalt saarele – mööda mereteed laevaga sõita ja kohal me olimegi!

Saaremaa PIKoja juht Veronika Allas võttis kõiki saabunuid südamlikult lahkete sõnadega vastu. Suvekooli avasõnad lausus Eesti Puuetega Inimeste Koja peaspetsialist Kirke-Anneli Kuld. Suvekooli mõlemal päeval kõneldi päevakajalistel ja inimestele niisama kordaminevatel teemadel. Suvekooli esimesel päeval said sõna Muhu valla sotsiaalnõunik Triin Valk, Muhu hooldekodu juhataja Aino Rummel ja Muhu valla arendusnõunik Annika Auväärt. Räägiti kohalikust kogukonnast, sotsiaaltööst kõikidele vanusegruppidele, kaasamisest ja hoolekandest Muhu vallas. Muhu muuseumi direktor Meelis Mereäär tegi Muhu saare tutvustamiseks ekskursiooni Koguva külas ja Muhu muuseumis.



Kolm graatsiat ja Pädaste mõis.



Muhuga Muhus.



Suvitaja külatanumal.

Nagu varasematel suvekoolidel, ei puudunud ka seekord esimesel päeval kokkukuuluvus- ja ühtsus-tunnet loov imemaitsev õhtusöök, laulud, tants ja vestlusringid. Õhtul pakkus meelelahutust ansambel „Viis“. Väga huvitavalt oli koostatud viktoriin Muhu saare kohta. Ja auhinnad olid tänuväärased just seetõttu, et kõik need olid Saaremaa PIKoja liikmesorganisatsioonidesse kuuluvate inimeste kätetöö.

### Töökas suvekool jätkus

Teisel suvekooli päeval toimus EPIKoja juhatuse esimehe Monika Haukanõmme eestvedamisel üldkoosolek, kus anti ülevaade EPIKoja läbiviidud tegevustest ja käimasolevatest projektidest. Eesti Puuetega Inimeste Fondi juhataja Genadi Vaher vahetas mõtteid

teemal „Kas oleks vaja muudatusi maakondade toetamise algoritmis?“. Töövoimereformi hetkeseisust rääkis Sotsiaalministeeriumi Tööhõive osakonna nõunik Arne Kailas.

Suvekooli lõpetasime ühiskülastusega 1996. aastal renoveeritud Pädaste Mõisa aeda, kus giidiks oli Psoriaasiliidu kaudu tuttav Ainu Kään. Mõisa teeb omapäraseks avatus merele – pikk peahoone-esine väljak lõpeb maalilisele mererannale suunduva aiavärvaga.

Sügav kummardus kogu suvekooli korraldusmeeskonnale eesotsas EPIKoja peaspetsialist Kirke-Anneli ja Saaremaa PIKoja juhi Veronikaga. Samuti kuuluvad siirad tänusõnad kõigile esinejatele, abilistele, toetajatele, kokapoistele, Vanatoa Turismitalu töötajatele ja kindlasti kõigile rõõmsameelsetele osavõtjatele, kes kõik suvekooli õnnestumisele kaasa aitasid. ●

*Viibimine Muhu saarel aitas kindlasti taastada energiavarusid ja väga paljudega koostööplaanidele mõelda.*

# IV Harvikhaiguste ümarlaud Tammistus

## Harvikhaiguste IV ümarlaud toimus

1. oktoobril SA Eesti Agrenska Fondi Tammistu mõis-perekeskuse vastrestaureeritud suures saalis.

TEKST: Anneli Habicht, EPIKOja tegevjuht

Pärast allakirjutanu avasõnu tutvustas Tiina Stelmach Eesti Agrenska Fondist Tammistu perekeskuse seni läbitud teed sotsiaalteenuste arendamisel, pakkumisel ning harvikhaigustega laste perede toetamisel.

Seejärel selgitas arst-geneetik MD, PhD Tiia Reimand (SA TÜ Kliinikumi Meditsiinigeneetika keskus; SA Eesti Agrenska Fond) oma ettekandes lihtsalt ja kujundlikult keerukat geenide, kromosoomide ja harvikhaiguste diagnoosimise maailma: „Geenid on inimorganismile justkui perenaisele toidupoest koju toodud kott, kus vahel on midagi ülearust ning mõnikord üht-teist puudu, kuid millega tuleb kõõgis hakkama saada“.

Lõpuosas haaras ümarlual osalenute meeled endasse SA Tartu Perekodu Käopesa juhi Sirlu Petersoni emotsionaalne ja hetkel veel õnneliku lõputa lugu „Rong pole läinud, sest rongi polegi olnud“ asendus-kodu tütarlapselt, kelle täpset harvikhaiguse diagnoosi alles otsitakse.

Lisaks ametlikule päevakavale said ümarlualised kaunis hubases mõisahoones Meelis Joosti juhitud hariva ja põneva ekskursiooni osaliseks. Tammistus mõis-perekeskus on suurepäraseks näiteks muinsuskaitseobjektist, kus ligipääs on loodud ka ratastoolis liikujatele. Perekeskuse kõõgis, kus tehakse ka kaitsitud tööd, valmistati osalejatele pajatäis imemaitavat boršisuppi. Lõunalauas arutlesime, kuidas tähistada 2016. aastal rahvusvahelist harvikhaiguste päeva, mis seekord satub liigaasta tõttu oma originaalsele sünnikuupäevale, 29. veebruarile. ●

## Eesti Puuetega Inimeste Koja aastaauhinna 2015 statuut

■ Eesti Puuetega Inimeste Koda tunnustab rahvusvahelisele puuetega inimeste päevale pühendatud aastakonverentsil **02. detsembril 2015 auhindadega aktiivseid puudega inimesi või asjaomaseid institutsioone**, kes on andnud olulise panuse Eesti ühiskonna arenemisel puudega inimesi paremini kaasavaks.

Tänavusel **aastakonverentsil** keskendume puudega inimeste kutse-, kõrg- ja täiendhariduse temaatikale. Soovime auhinnaga **tunnustada puudega inimesi, kes on olnud meeleskindlad õppijad ning õppeasutusi, kes on olnud edukad puudega õppijate kaasajad**. Tunnustusauhinnaga soovime luua teemale ühiskonnas laimat kõlapinda, toetudes juba olemasolevatele headele näidetele puuetega inimeste kutse-, kõrg- ja täiendhariduses.

**Ootame 2015. aasta auhinna nominentide kandidaate kahes kategoorias:**

**1. Õppija kategooria** – puudest või terviseprobleemist tingitud erivajadustega täiskasvanu (al 16 a), kes on viimase kolme aasta jooksul lõpetanud edukalt kutse- või kõrgkooli või omandanud eriala/kutse pikemaajalise täiendkursuse abil. Eelkõige ootame kandidaate, kes osalevad omandatud kvalifikatsiooni toel tööhõives.

**2. Haridusasutuse kategooria** – õppeasutus või koolituskeskus, mis on silma paistnud järjekindla ja eduka puudest või terviseprobleemist tingitud erivajadustega õppijate (al 16 a) kaasamisega õppesse. Eelkõige ootame kandideerima õppeasutusi, kus õpivad nii erivajadusteta kui erivajadustega õppijad.

Haridus on puudega inimesele võtmetähtsusega mitte ainult tööturul konkureerimiseks, vaid ka sotsiaalsete suhete, eneseteostuse ja tervisega seoses. Ühiskonna, kogukondade ja perede jaoks tähendab puudega inimeste kõrgem haridustase ning parem erialane ettevalmistus väiksemat koormust sotsiaalhoolekandele ning suuremat sotsiaalset sidusust.

Kandidaate, ka iseennast, võivad esitada organisatsioonid, asutused, ettevõtted ja eraisikud. Esituskirjas palume märkida kandideerimise kategooria, kandidaadi nimi või nimetus, nii kandidaadi kui esitaja(te) kontaktandmed. Palume põhjendada kandidaadi esitamist auhinnale vabas vormis kuni 1,5-l leheküljel.

### Esituskirju ootame aadressile

**epikoda@epikoda.ee kuni 20.11.2015 või posti teel aadressile Eesti Puuetega Inimeste Koda, Toompuiestee 10, Tallinn.**



Igor kodulinna Rakveres. Foto: erakogu

# Elu koos harvikhaiigusega Igori lugu

**Igor Zahvatov (34) on ainuke teadaolev *Fibrodysplasia ossificans progressiva* diagnoosiga patsient Eestis. Tegemist on harvikhaiigusega, mida meditsiiniteadus nimetab ka ossifitseeruvaks müosiidiks.**

TEKST: **Anneli Habicht**, EPIKoja tegevjuht

**K**ohtusin Igoriga esimest korda EPIKoja ja Eesti Agrenska Fondi korraldatud harvikhaiiguste ümarlaual Tammistu mõis-perekeskuses jaanuaris 2015. Igor oli oma kodust Rakverest sõitnud Tartusse rongiga. Saatjana oli kaasas Igori ema. Vestlesime, pidasime kirjavahetust ja

kui tegin Igorile ettepaneku jagada oma lugu ajakirja Sinuga lugejatega, siis ta nõustus. Järgnevatel lehekülgedel hargnebki Igori eestikeelne (mehe emakeel on vene keel) jutustus elust koos harvaesineva progresseeruva haiigusega. Lugu sai kirja Skype'i vahendusel.



## Mida see keerulise nimega diagnoos inimesele tähendab? Kas oled tõesti ainus Eestis?

Ka arstid ei tea, et ma olen Eestis olemas, sest mind on diagnoositud Venemaal 1987. aastal tolleaegses Leningradis. Olin siis kuueaastane. Olen ise ühendust võtnud kahe arstiga, kes on minu diagnoosi kohta ettekandeid teinud või artikleid avaldanud. Kumbki pole olnud teadlik, et selle diagnoosiga inimene elab Eestis.

Haigus seisneb geenirikkes ja tähendab seda, et kui mul on mingi trauma või löön end millegi vastu ära, siis minu liigeste sisse kasvab nii-öelda „teine skelett“. Liigesed jäigastuvad, ei anna enam liikuma. Arstid on seda diagnoosi kõnekeeles nimetanud ka kivistuvaks inimeseks. Teadlased üritavad seda protsessi peatada – sel aastal jälle tulevad Venemaal kokku Venemaa, Saksamaa ja Ameerika Ühendriikide arstid ning ravimifirma Clementia Pharmaceuticals Inc, kes töötavad välja ravimit, mis peatab selle vigastatud geeni töö. Ja siis tuleks lihtsalt puhastada need liigesed liigest luust ära operatsiooniga ja siis peaks nagu kõik töötama. See ravim on praegu teises faasis.

Eestis olen ainuke, aga Venemaal on patsiente üle viiekümne. Me suhtleme omavahel internetis, sotsiaalvõrgustikes.

## Me ei pidanud täna rääkima ainult haigusest. Milline inimene sa oled, mille vastu huvi tunded?

Ütleme, et ma ei nuta. Kunagi oli nii, et mõtlesin, et tahaks, et kõik oleks korras. Aga noh – selline vist saatus on. Ema ja isa aitavad mind. Ja sugulased.

Mulle meeldib midagi remontida, näiteks telefone, arvuteid. See on nii hobi kui töö. Töötan ma kodus. Mul on püsikliente, kes pidevalt toovad oma undavaid arvuteid puhastamiseks või ventilaatori vahetamiseks. Ja telefone tuuakse ka. Tööd tehes ma unustan kõik ära. See aitab edasi elada, kui saad kedagi aidata.

## Mis eriala sa oled õppinud?

Õppisin Tallinna Polütehnikumis elektrik-automatikuks, kuid ma ei jõudnud seda lõpetada. Viimasel aastal tekkisid jalgadega probleemid, ei saanud liikuda hästi. Koolis käies kukkusin kogu aeg. See eriala aitab mul praegu kodus töötada. Ma olen ka internetis ise juurde õppinud – otsin, vaatan ja katsetan töövõtteid – kuidas õnnestub ja kuidas mitte. Kui ei õnnestu, siis proovin uuesti. Kogemustest õpin väga palju. Polütehnikumis õppimisest on nüüd peaaegu 20 aastat möödas.

## Saan aru, et internet on sulle hea kaaslane. Mis sind kõige enam huvitab, kui sa netis surfad?

Diagnoosi kohta otsin infot. Huvitab, millised on uudised ja edusammud minu haigusele ravimi väljatöötamisel. Mis on edasi arenenud ehk siis teadus uudised. Tavalisi uudiseid ka ikka loen.

## Mis sind õnnelikuks teeb?

No ma ei tea, võib-olla see, et teed midagi head teisele.

## Kas midagi veel peale tervise valmistab muret?

Tulevik valmistab muret. Et mis edasi saab. Praegu nagu lootust on, et lubavad nagu... No tegelikult on seda varem ka olnud – 2006. aastal ka teadlased lubasid, et tuleb ravim paari aasta jooksul, mis aitab haiguse peatada. Aga sellest paarist aastast on nüüd saanud kümme aastat. No ehk ikka nüüd saavad valmis.

Ravimi väljatöötamisel on juba teine faas.

## Mida tähendab teine faas ravimi väljatöötamise puhul?

Teises faasis juba katsetatakse inimeste peal ravimit. Esimene faas oli nii, et ainult mõned inimesed valiti katsealusteks teadlaste poolt. Teise faasi kutsuti juba avalikult patsiente Itaaliast, Prantsusmaalt ja Ameerika Ühendriikidest. Kaugemalt osalejaid kutsuti ka. Katsetatakse nii, et osad saavad ravimit ja osad platseebot, et vaadata ja võrrelda, mis ja kuidas mõjub. Aga kolmas faas tuleb nii, et kõigile antakse ravimit. Soovisin ka osaleda teises faasis, kuid öeldi, et nii kaugelt pole mõistlik ning samas ei vastanud mu seisund teise faasi kriteeriumidele.

## Kui palju sa oled kohtunud näost-näku inimestega, kellel on sinuga sama harvikaigus?

See oli Venemaal möödunud aastal – kohtusin siis üheteistkümne sama diagnoosiga inimesega. Sel aastal koguneb meid Moskvasse 28. Eestis ma pole senini rohkem kedagi leidnud. Ma olen kirjutanud arstidele ja küsinud. Mulle on vastatud, et sellist statistikat me ei tee ja meile pole ühtki teist patsienti teada teie diagnoosiga. Kuid võib-olla, et nad „istuvad“ teise, vale diagnoosiga. Näiteks Moldovas on 29-aastane patsient, kes alles aasta tagasi sai diagnoosi teada. Sageli pannakse diagnoosiks vähk, mis näeb röntgenpildil sarnane välja. Minu puhul arvati ka alguses, et on vähk. Aga koeproovist selgus, et tavaline kont. Kirurgid pakuvad ikka, et puhastada ja lõigata – no see on nende töö.

“ Eestis olen ainuke, aga Venemaal on patsiente üle viiekümne.

“ Minu jaoks on hindamatu, et pere on minu ümber.

Aga tuli välja, et ei tohi puudutada seda liigset osa, sest peale lõikamist tuleb veel rohkem „teist skeletti“ sinnasamasse kohta.

Ema on rääkinud, et see probleem algas kohe peale sündimist, aga alguses ei teatud, mis see on. Oli nii, et kui lõin oma pea kuskile ära, tuli kohe paistetis. Haigus saabki alguse peast ja liigub siis ülevalt alla.

### **Kui mitu operatsiooni sul on olnud?**

Seitse suuremat ja paar väikest.

### **Hästi keeruline lugu on ja sa oled väga vapper inimene. Optimistlik selles olukorras. Ütlesid, et lähedaste abistav roll on olnud äärmiselt oluline. Mis sa arvad, mida selline olukord ja protsess tähendab lähedaste jaoks, et sa oled perekonnas selliste eripäradega?**

No raske on. Rohkem ema on selles rollis, aitab rohkem. Minu jaoks on hindamatu, et pere on minu ümber.

### **Mille järgi sa sõpru endale valid, nii internetis kui päriselus? Mida sa pead oluliseks sõprade puhul?**

Sõbrad, kes lapsepõlves olid, on kõik läinud. Nad leiavad mind üles ainult siis, kui mina neile vajalik olen. Kurb teada, aga nii ta on. Rohkem ikka sõbrad läbi interneti. Praegu rohkem need, kes on sama haigusega. Nad saavad sinust aru. Teised mõtlevad, et no mis sul viga... et probleem on näiteks hoopis see, kui raha ei ole.

### **Kas sa kuulud ka mõnesse puuetega inimeste organisatsiooni?**

Ma olen Lääne-Virumaa liikumispuuetega inimeste ühingu liige. Ja Think MTÜsse ka kuulun. Ma olen mõelnud ka enda diagnoosi põhise ühingu teha, kasvõi üksi enda jaoks, ja liita selle Venemaa ja Ukraina ühingutega. Üks tuttav praegu nõustab mind seaduste osas ja aitab põhikirja kokku panna ühinguks, uurib, kuidas seda Venemaa ja Ukraina ühingutega koos vormistamist saaks teha.

### **Räägi palun natuke sellest elektriratastoolist, mida sa kasutad.**

Ma olen väga rahul selle tooliga. Ja ma tahtsin just seda tooli. Mul oli vaja Venemaale saada ja manuaaltooliga oleks see raske olnud just mu emale. Hakkasin ise internetist vaatama, et mis toole üldse pakutakse. Vaatasin igasuguseid. Sattusin Invacare toolidele ja vaatasin, milline nende hulgast mulle sobiks. Mulle meeldis Invacare Storm 4 X-plore. Siis võtsin ühendust abivahendifirmaga Terviseabi ja vaatasime koos spetsialistiga kahte tooli. Seejärel pidime veel leidma firmasid, kust saada konkureerivaid pakkumisi. Selle tooli täishind oli 9620 eurot. Siis tuli kokku abivahendi

komisjon. Tekkis takistusi, pakkumised ei vastanud komisjoni kriteeriumitele ja pidin kogu ringi uuesti alustama. Kokku pidin suhtlema nelja erineva firma-ga. Siis Astangult tuli konsultant koju ja arutasime, milline tool mulle paremini sobib. Üks variant oli ka 6000–7000 eurose hinnaga, aga pidime arvesse võtma, et tool kannataks ka üle 110 kg raskust inimest. Ütleme, et kui ma paksuks lähen, et siis ei oleks vaja uut tooli osta. Astangu konsultant nõustus, et see minu valitud tool oleks parem. No kui komisjonist oli juba paar nädalat möödas ja keegi polnud helistanud, siis võtsin ise ühendust Terviseabiga, et mis toimub. Ja mulle vastati, et tool on ammu tellimuses ning nädala pärast saad juba kätte. Ise maksime 10% tooli hinnast.

### **Ja varem sa kasutasid manuaaltooli?**

Mul ei olnud üldse tooli! Istusin tavatabureti peal või arvutitooli peal. Ja väljas ei käinud üldse... Alates aastast 2006 loobusin välja käimisest, tooli sain 2014. aasta juunis, nii et kaheksa aastat istusin kodus. Noh, ma olin rumal ka. Mõtlesin, et noh, las olla! Mis ma seal väljas üldse teen, et kõik vaatavad ja nii. Kuni aastal 2013 oli Venemaa ORT programmi pealt saade, kus näidati tüdrukut sama diagnoosiga, kelle olukord oli isegi hullem kui mul, ta üldse ei liigu. Vot siis hakkasin mõtlema, et mis mina siis istun, kui tema liigub selle tooliga.

### **Selles vahemikus 2006–2014 oli sul ju tehtud rehabilitatsiooniplaan ja puue määratud?**

Jah, puue oli määratud. Raske puue oli ja siis, kui ma liikumatuks jäin, siis määrati sügav. Aga rehabilitatsiooniplaani mul ei olnud.

### **Kas keegi ei soovitanud kunagi, et sul võiks tool olla?**

Kunagi soovitati tavalist tooli, aga sellist tooli, nagu mul praegu on, pole keegi soovitanud.

### **Räägime veidi üldisematel teemadel ka. Mida sinu jaoks, Igor, tähendab väljend „kaasatus ühiskonda“?**

Praegu juba võib öelda, et asjad on hakanud liikuma paremuse poole. Enne oli täiesti piir ees, kasvõi viis aastat tagasi oli veel palju raskem. Meil näiteks polikliinikus saab esimesele korrusele, teisele ja kolmandale korrusele ei saa. Silmaarsti juures ma kümme aastat ei käinud. Siis, kui tooli sain, siis mõtlesin, et ma saan minna hoopis optikaärisse. Sain silmad kontrollitud Põhjakeskuses ja prillid ka.

No liikumisega on Rakveres ikka keeruline. Tänavad on väga kitsad ja asfalt kõnniteede peal vana. Tallinnas on lihtsam. Kui liigud ratastoolis tänaval, siis inimesed ikka vaatavad. No vaatavad sellise mõttega, et... no ma ei tea. Näpuga näidatud just ei ole. Näiteks Moskvast, kui sõidad ratastooliga, mitte keegi ei vaata

### Mis on harvikaigused?

Väljavõte Haruldaste haiguste arengukavast

Euroopa Liidu tasandil tähendab haruldane haigus ehk harvikaigus haigust, mis esineb kuni viiel inimesel 10 000st.

Harvikaigusi iseloomustab nende väga väike esinemissagedus, kuid samas on erinevaid haruldasi haigusi palju ning haigusi põdevate inimeste koguarv suhteliselt suur. Arvatakse olevat 5000–8000 haruldast haigust, mis tähendab 6–8% kogu elanikkonnast. Harvikaigused mõjutavad 27–36 miljonit inimest EL tasandil, Eestis seega 70 000–100 000 inimest.

Enamik harvikaigusi on geneetilise päritoluga, kuid esineb ka kasvajaliste haiguste haruldasi vorme, autoimmuunse geneesiga haruldasi haigusi. Teadusuuringud on näidanud, kui olulised on teadmised ja arusaamine haruldase haiguse tekkemehhanismidest. Paraku napib teadusuuringuid harvikaiguste valdkonnas, lisaks on need tegevused hajutatud erinevate uurimiskeskuste vahel. Spetsiifilise tervishoiupoliitika puudulikkus ning pädevuse hajutus viib sageli diagnoosi hilinemiseni, millest tulenevalt on raskesti tagada õigeaegse ravi tagamine. See kõik mõjutab inimest psühholoogiliselt, füüsiliselt ja intellektuaalselt, lisanduda võivad mitmesobiva või isegi vale ravi mõjud. Seega on tuhandete harvikaigusega patsientide jaoks kõige olulisem õigeaegse diagnoosimise ja õige ravi kättesaadavuse tagamine.



Igor Moskvass Vegac City kaubanduskeskuse ees. Foto: Erakogu

sind. Peterburis ikka vaatavad. Ei tea isegi, mis on parem – kas vaadatakse või mitte. Oleneb ka, kuidas vaadatakse. Mõni vaatab, et mis sa üldse siin teed, et istu parem kodus.

### Mida sa tahaksid öelda teistele inimestele, kellel on ka progresseeruv harvikaigus?

Ma ütleks, et ära vaata, mis teised arvavad, vaid ela, kuidas meeldib. Tee, mis tahad ja tee seda, mis sind huvitab. Vene keeles on selline ütlus, et kui on antud selline saatatus, siis peadki vastu. ●

“ Vene keeles on selline ütlus, et kui on antud selline saatatus, siis peadki vastu.



Siin toimubki heliraamatute, -ajalehtede ja -ajakirjade sisselugemine.

Fotod: erakogu

# Kust tulevad raamatud?

Paljud Sinuga lugejad on ilmselt kuulnud Eesti Pimedate Raamatukogust. Raamatukogu, mis aitab kirjandust nautida ka neil, kes oma puude tõttu tavalist teksti lugeda ei saa, kohandades tavakirjas trükitud raamatud audio- ja punktkirjas raamatuteks ning ajalehed ja ajakirjad e-formaati. Samas on vähem teada, mil viisil raamatud lugejateni jõuavad. Kuidas saab trükitud paberraamatust audioraamat või kuidas jõuab kohustuslik koolikirjandus nägemispuudega lugeja sõrmede alla?

TEKST: Jakob Rosin, TLÜ ajakirjandustudeng

**N**eile küsimustele vastuse saamiseks astusingi ühel päeval Eesti Pimedate Raamatukogu Suur-Sõjamäe tänaval asuva kontori uksest sisse, et vestelda raamatukogu juhataja Marja Kivihalliga raamatute valmimisest ja kogu igapäevasest töökorraldusest.

Suur-Sõjamäe tänaval asuvas Eesti Pimedate Raamatukogus valmivad pea kõik audioraamatud, samuti ka punktkirjas raamatud. Lisaks võib raamatukogust leida puuteraamatuid ja kirjeldustõlkega filme. „Filme ja osasid puuteraamatuid annetas meile MTÜ Kakora, kuid rohkem puuteraamatuid tuleb Tallinna Ülikooli

Eesti Pimedate Raamatukogu infotöötaja Ülle Olt laenutusruumis.



CD-duplikaator, millega valmistatakse CD-del heliraamatuid, -ajalehti ja -ajakirju.



2 punktkirjaprinterit, millega trükitakse punktkirjas väljaandeid.



käsitöö eriala üliõpilastelt, nende lõputööde näol," räägib Marja. Koos mõnede Eesti Kunstiakadeemia tudengite töödega on puuteraamatute hulk raamatukogus jõudnud juba pea saja nimetuseni, mis on üsnagi suur number, arvestades puuteraamatute valmistamise keerukust. Lisaks raamatutele saab Eesti Pimedate Raamatukogu lugeja ligipääsu ka e-ajalehtedele ning ajakirjadele. „Osad failid saame me otse toimetustelt, kuid need väljaanded, millede toimetused faile ei saada, tellime trükitud kujul. Need skaneeritakse, tekst toimetatakse ning pannakse HTML-formaati ja saadetakse lugejatele. See on päris suur töö ja võtab aega," kirjeldab Marja protsessi, mis näiteks igakuise Eesti Naise lugejateni toob.

### Ettelugemine polegi nii lihtne

Kuidas valmivad heliraamatud, mida praegu on Eesti Pimedate Raamatukogus ligi 4000 erinevat nime-tust? Esmalt tuleb välja valida, millist raamatut järgmiseks lugeda. Siinkohal on Marjale ning raamatukogu meeskonnale abiks lugejad, kes saadavad hulgaliselt lugemissoove. „Meile helistatakse ja saadetakse hästi palju kirju. Tihtipeale on nii, et kui Vikerraadios loetakse järjejuttu mõnest raamatust, oleme me juba valmis, et helistatakse ja soovitakse just seda raamatut. Seda seepärast, et Vikerraadio ju ei loe tervet raamatut, vaid katkendeid. Paneme soovid tabelisse kirja ja kui mõnel esitajal on raamatut vaja, siis sealt vaatame. Ja muidugi

kui mõnda raamatut on soovinud mitu lugejat, siis need lähevad eelisjärjekorras. Mõte on ka selles, et ühel raamatul oleks võimalikult palju kuulajaid," räägib Marja raamatute valiku protsessist. „Ja küsitakse kõike. Õelda, milline žanr rohkem esindatud on, on väga raske, sest igast žanrist tuleb soove," lisab ta. Lisaks lugejate soovidele arvestab raamatukogu ka uue kirjanduse pealetulekuga. „Kuna me loeme kolleegidega väga palju, siis ka arutame selle üle, mida keegi luges ja mis oli hea. Tihtipeale kattuvad need raamatud lugejate soovidega. Lisaks vaatame, milliseid raamatuid on esile tõstetud ajakirjanduses," räägib Marja.

„Me laename trükitud raamatud Keskraamatukogust ning selle harukogudest. Raamatu anname sisse lugejale. Aktiivseid lugejaid on veidi üle 20, kuid nende arv pidevalt muutub. „Kasutame professionaalseid esitajaid, näitlejaid ja diktoreid. Mõned hiljutised liitujad on näiteks Marite Kallasmaa, Harriet Toompere, Neeme Kuningas ning Lauri Kaldoja. Lisaks liitus eelmisel aastal lugejatega Tatjana Kosmõnina Vene Draamateatrist, keda samuti palju kiidetakse.“ Loetakse nii kohapeal kui ka stuudios. Meil on 3 stuudiot, kus saab lugeda. Kuid mõned lugejad loevad raamatuid kodus. Kodud on kohandatud nii, et kvaliteet oleks hea. Samuti on lugejate arvutitesse installeeritud spetsiaalsed programmid," kirjeldab Marja lugemisprotsessi.

Ja tõepoolest, aktiivse lugejana võin kinnitada, et on üpriski raske kindlaks teha, kas raamat on sisse loetud stuudios või riidekapis. Sest aegajalt tuleb ka kapis lugemist ette, nagu selgub Leino Rei intervjuust Põhja-Eesti Pimedate Ühingu ajakirja augustinumbris. „Olen kodus tekitanud endale lihtsatest vahenditest koha, kus lugeda, aga kui olen põhitöö tõttu pikemalt kodust ära, siis võin alati lugemistöö endaga kaasa võtta. Mul on välja arenenud professionaalipilk, et kui kuhugi ruumi sisenen, siis näen, millistest vahenditest saaks stuudio püsti panna. Kõige paremini sobivad sellisteks ajutisteks lahendusteks riidekapid. Teed ukseid lahti, vooderdad kapisisu spetsiaalsete poroloonitükkidega, asetad üle kapiuste teki ja ongi valmis. Nii olen lugenud heliraamatuid sisse hotellitubades ja külaliskorterites ning isegi Berliinis elades töötasin aeg-ajalt korteri riidekapis," ütles Rei Kuukiirele.

Raamatukogus loetakse raamatuid sisse üpriski sageli. Marja sõnul sõltub stuudiote kasutusaeg ka lugejate ajalistest võimalustest. „Vahel on nii, et kõik stuudiod on korraga täis, vahel mitte.“ Samuti on see, kuidas ja kas lugeja raamatu lugemiseks ette valmistub, lugeja enda valik. „See sõltub ka muidugi raamatust. Kas on vaja üle kontrollida mõned nimed või hääldused või sissusse rohkem süveneda – see sõltub lugejast. On ka

neid, kes valmistuvad, kuid üldjuhul on tavaks see, et võetakse raamat ja hakatakse lugema," sõnab Marja. Pärast salvestatud lugemist kontrollib raamatukogu töötaja salvestuse üle. „On juhtunud, et lugeja pöörab näiteks mitu lehekülge korraga ja midagi jääb vahele," selgitab ta, miks on vaja raamatuid üle kontrollida.

### Probleem pole sugugi uus

Ülimalt ajamahukat protsessi rakendatakse ka digiteeritud raamatute puhul. Eesti Pimedate Raamatukogu tegeleb vanade, kassetidele loetud heliraamatute restaureerimisega, ning ka need raamatud tuleb üle kontrollida. „Eesmärk on ju see, et kvaliteet oleks hea. Seda, et leheküljed või isegi peatükid on vahelt puudu, tuleb ka vanade raamatute puhul ette," kirjeldab Marja.

Kui mõni osa raamatust on vahele jäänud, tuleb see vana raamatu teksti vahele sisse lugeda. „Eriti hea on see, kui raamat on loetud sama lugeja poolt, kes siiani loeb. Kuid on ka teiste esitajate poolt vahele loetud lõike.“ Peale kontrollimist on raamat valmis lugejateni jõudma. Lugejad saavad laenutada raamatuid CD-plaatidena nii posti teel kui ka kohapealt, samuti on võimalus kasutada Veebiraamatukogu – sealt saab raamatuid alla laadida.

Sarnasel teel valmivad ka punkt- kirjas raamatud. Raamat skaneeritakse sisse, tekst toimetatakse ning trükitakse raamatukogu kahe printeriga punkt kirja trükikojas välja. Tekstide eest vastutab töötaja Avo Falkenberg.

### Nõudlus kasvab, kuid ainult heliraamatute puhul

Eesti Pimedate Raamatukogu toodang on viimaste aastate jooksul oluliselt kasvanud. Raamatutoodang on kuni 160 raamatut aastas, millest 10–20 on venekeelsed heliraamatud. Võrdluseks, 10 aastat tagasi oli heliraamatute aastane toodang 50. Sama ei saa kahjuks öelda aga punkt kirjas raamatute kohta, millede nõudlus on kahanenud ja jäänud praeguseks vaid lasteraamatute ning kohustusliku kirjanduse tasemele. „Lapsed ja noored on põhilised, kes punkt kirjas raamatuid laenutavad. Täiskasvanuid on üksikuid," sõnab Marja.

Uurin, kuidas on lood tagasisidega. Inimesed on vahel kitsid avaldama kiitust, häält tõstetakse enamasti vaid siis, kui miskit on valesti. Marja sõnul aga raamatukogul tagasisidega probleeme ei ole. „Kiidetakse ikka ka. Loomulikult, kui midagi valesti on, siis, noh, aegajalt on see negatiivne valdavam. Kuid viimasel ajal on palju positiivset tagasisidet samuti. Just eriti siis, kui loetakse sisse mõni lugejate soovitud raamat, või mõne lugeja esitus on väga meeldinud.“ ●

“ Arvestame nii lugejate soovidega kui ka sellega, millest ajakirjandus kirjutab.

Marja Kivihall,  
Eesti Pimedate  
Raamatukogu juhataja

# Andre Louis, minu esimene *online-sõber*

See pealkiri kõlab veidike klišeelikult, meenutades teises klassis kirjutatud kirjandit „Minu esimene koolipäev“, kuid just sellest järgnevatel lehekülgedel lugeda saab. *Online*-suhtlusest ja minu esimesest sõbrast, kelle leidsin läbi interneti.

TEKST: Jakob Rosin, TLÜ ajakirjandustudeng

**K**ui 10 või 15 aastat tagasi oli internet uus ja põnev koht, kus tõesti oli võimalus kohtuda uute inimestega ning hankida põnevat informatsiooni, siis nüüd suhtutakse uutest tutvustesse, mis on sõlmitud läbi interneti, pigem ettevaatusega. Olukord on muutunud ja pettust leidub virtuaalmaailmas igal nurgal. Kõigest sellest hoolimata liitusin ma 5 aastat tagasi sotsiaalvõrgustikuga Twitter. Twitter on sotsiaalvõrgustik, kus iga kasutaja sõnum on võrdse kaaluga. Ja see sõnum ei tohi olla pikem kui 140 tähemärki. Mulle, kui täiesti pimedale inimesele, oli see tol hetkel ideaalne, kuna sain kõigi teiste kasutajatega täpselt sama informatsiooni – lihtsalt teksti. Kiiresti avastasin, et ma ei ole olnud ainus, kes nii mõtleb. Avastasin Twitterist suure kogukonna nägemispuudega inimesi. Jälgisin, mida nemad postitavad, vahel sekkusin vestlustesse, vahel postitasin ise. Vaikselt hakkas tekkima nimekiri inimestest, kelle nime ma juba teadsin ja enam vähem ka seda, kes nime taga peitub. Üks neist oli Londonist pärit tegelane nimega Andre Louis. Tema Twitteri profiilis seisis, et ta tegeleb muusikaga, loeb palju ja on huvitatud tehnoloogiast. Hetkel seda meenutades usun, et esimest korda, kui Andrega Twitteris suhtlesin oli siis, kui ta oli värskelt üles laadinud kvaliteetse helisalvestuse aastavahetuse šampuse avamisest. Uurisin temalt, mida ta salvestamiseks kasutas. Vastuseks saadud tähtede ja numbrite jada erinevate helisalvestusseadmete mudelinimetuste näol ei öelnud mulle midagi.

## Kuidas kõik siis alguse sai?

Ühel 2011. aasta maikuu päeval postitasin Twitterisse küsimuse: „Kas keegi teab, kuidas iPhone'i abil heli internetti otse üle kanda?“ Esimeseks vastajaks



Andre on Londonist pärit pime noormees, kes soovib võrdselt teistega elada täisväärtuslikku elu. Foto: Erakogu

oli Andre, kes pakkus ülekandeks oma serverit. Helistasime üksteisele Skype'is ja rääkisime muuhulgas tühjust-tühjast. Saatsin talle ühe oma helisalvestustest ja tagantjärele selgus, et ehk oli see just see, miks me alguses pikemalt vestlema jäime. „Sa saatsid mulle salvestuse, ja see oli kvaliteetne. Kui sa kohtad kedagi uut, kusagilt imetillukesest riigist, sa ei eelda, et ta räägib inglise keelt ja oskab heli salvestada nagu professionaal. See oli tõsine üllatus,“ ütles Andre mulle, kui küsisin ta käest artikli ettevalmistuse tarbeks, kas ta mäletab, kuidas kõik alguse sai. Edasi läks kõik nagu ikka hea sõpruse puhul, vahetasime helisalvestusi, üksteise muusikat, huvitavaid linke.

## Kes on siis Andre?

Andre on, nagu öeldud, Londonist pärit täiesti piime noormees. Ja tema eesmärgiks, nagu ka minul, on elada kõigiga võrdset elu. Tal on 6 süntesaatorit, mille abil ta loob muusikat, koostab heliskeeme mobiilirakendustele ning käib esinemas, mängides mitmes bändis klahvpille. Nagu juba varem öeldud, armastab ta jäädvustada ümbritsevat elu erinevate helisalvestusseadmetega, miksides seda siis hiljem muusikaga. 90ndate keskel alustanud on ta loonud sadu, ja võibolla ka tuhandeid palasid, mida on võimalik iTunesist, Spotifyst või mõnest muust muusikateenusest kuulata, kasutada raadiosaate taustamuusikana või mõnes videoes, reklaamis või podcastis.

Miks mainida raadiot? Sest 2005. aasta alguses asutas Andre omaenda internetiraadio, TBRN. „The Beyond Radio Network.“ Koos sõpradega Ameerika Ühendriikidest, Austraaliast ja Inglismaalt loodi erineva sisuga saateid, mille peamine mõte oli, et kõigil oleks lõbus. Ei peetud kinni erilistest reeglitest, kui soov oli, tehti otse-eetris muusikat, mõnikord vaadati komöödiasarju, et neid seejärel kommenteerida. Selle aasta alguses tähistasime me TBRNi 10. sünnipäeva, sest ka mina olen nüüdseks meeskonnaga liitunud. Muide, see läks eetrisse minu kodustuudiost, kuhu Andre, ning veel üks meie ühine *online*-sõber Johanna Soomest külla olid sõitnud. Tänu internetile võib teha raadiosaateid kas või otse oma nutitelefoni. Mida me ka tegime.

2013. aasta veebruaris sattusin ma üheks nädalavahetuseks LONDONisse ja külastasin ka Andret. See tunne, kui surud kätt inimesel, keda sa pole iial varem näinud ja kellega sa viimased kaks aastat oled suhelnud läbi sotsiaalmeedia, on natuke veider. See oleks justkui tõestus, et see inimene päriselt ka eksisteerib. 2013. aasta suvel naasin Inglismaale, seekord üksinda, et koos Andrega külastada Birminghamis toimunud nägemispuudega inimeste messi SightVillage. Ja kui ma hetk tagasi mainisin nutitelefoni raadio tegemist, siis peaaegu seda me tegimegi. Kujutage hetkeks ette Andret seljakotiga, milles on iPad ning millest väljuvad ja sisenevad mitmed juhtmed. Nii kolme eraldi mikrofonit, kahe paari kõrvaklappide ja iPadi laadimisjuhtmega. Ühes käes on mikrofoni, peas

2 paari kõrvaklappi, teises käes väike klahvistik iPadi ning otseülekanne juhtimiseks. Samuti olime enda ümber loonud privaate WiFi-võrgu, mille kaudu messil toimuvat maailmale vahendada. Tõsiselt hullumeelne ettevõtmine, aga nii ta paraku on, kui kaks fanaatilist tehnikafänni ja audiofiili kokku saavad ja otsustavad midagi ära teha. Kahjuks pole sellest üritusest meie käsutuses ühtegi fotot, see-eest on aga kuhjaga helisalvestisi. Teiste hullumeelsete audioprojektide alla kuuluvad näiteks kogu korteri katmine mikrofoniidega, nii et igas ruumis toimuvat on kuulda, või õues, magamistoa akna taga toimuva üle kandmine otse interneti.

„Ma arvan, et inimesele, kes näeb, ei ole heli nii tähtis. Samas inimesele, kes ei näe ja kes elab pidevalt helidega täidetud maailmas, on helide kvaliteet ülimalt oluline,“ ütles Andre.

## Lõppematu tehnikahuvi

Teine Andre südameasi on elektroonika. Alates hetkest, mil Apple väljastas esimese iPhone'i koos ekraanilugejaga, on ta kasutanud iPhone'i, üht konkurentsituult maailma kõige ligipääsetavamat tavatarbijale mõeldud nutitelefonit. Samuti on ta Euroopas üks vähesi Speeddots ekraani kaitsekilede edasimüüjaid. Speeddotsi ekraani kaitsekiled on spetsiaalselt nägemispuudega inimestele mõeldud iOS seadmete kaitsekiled, millel ekraanil olevad olulised kohad on tähistatud väikeste punktikestega.

Andre kasutab tehnoloogiat igas elu valdkonnas, kus vähegi võimalik. „Ma saan isegi taksojuhile öelda, kuhu ta sõitma peab,“ naljatas ta kord ühel Londonis toimunud ligipääsetavuse teemalisel koosviibimisel. Koos Andrega olen osalenud näiteks pimedatele mõeldud GPS-rakenduse BlindSquare testimisel. Soomes arendatud rakendus aitab nii tänaval kõndides kui ka näiteks bussis liikudes nägemispuudega inimesel aimu saada oma asukohast ning jõuda soovitud sihtpunkti. Samuti on soovi korral võimalik anda taksojuhile juhiseid sõitmiseks, kui see peaks osutama vajalikuks. Andre on loonud rakendusele heliskeemi, ning mina olen tõlkinud rakenduse eesti keelde.

Aasta tagasi viibisime me taaskord Birminghamis, SightVillage üritusel. Kuid seekord teisel pool lauda.

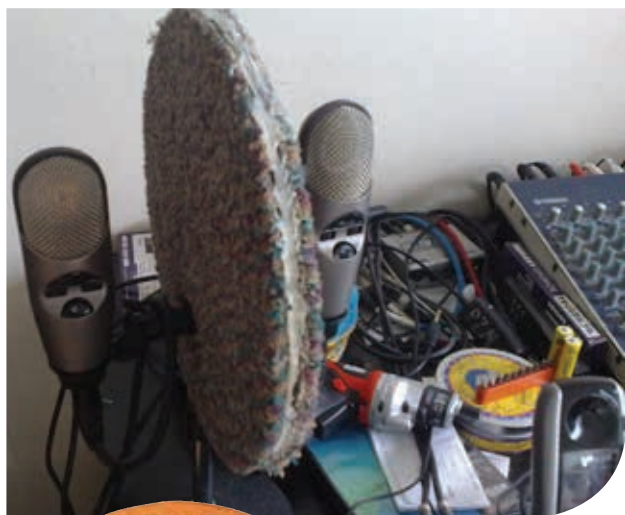
“ Kui sa kohtad kedagi uut, kusagilt imetillukesest riigist, sa ei eelda, et ta räägib inglise keelt ja oskab heli salvestada nagu professionaal.

Andre tutvustas kiire interneti vajadust talle kui muusikule Inglismaa internetiteenus pakkuja Virgin Media loodud videos: <http://onj.me/23gu4>

Artiklis mainitud Fully Charged saade: <http://bit.ly/1GmnlPi>

Andre loodud muusika: <https://soundcloud.com/andre-louis>





Andre suureks kireks on ka muusika loomine ja kõik tehnoloogiaga seonduv.

Foto: Erakogu

Koos Andre ja Soomest pärit sõbra Johannaga tutvustasime me kõigile huvilistele BlindSquare rakendust.

### Ligipääsetavus on kõige alus

Kasutades nutiseadmeid ja tehnoloogiat on Andre jaoks ülimalt oluline ligipääsetavus. Tema Twitteri ajajoonelt võib tihti leida märkusi arendajatele, kellede rakenduse ligipääsetavus ekraanilugejaga jätab soovida. Samuti osaleb ta aktiivselt ligipääsetavust testivas firmas nimega Abilitynet, mille eesmärgiks on hõlbustada nägemispuudega inimeste elu digitaalses maailmas. Hetkel käib tal ka tihe koostöö BBCga, kellega soovitakse ühiselt muuta BBC koduleht ning nutitelefonide rakendused ligipääsetavaks ka nägemispuudega inimestele.

Kuid ligipääsetavuse probleemid ei eksisteeri ainult telefonides ning tahvelarvutites. Hiljuti osales Andre netisaates Fully Charged, mida toodab populaarses Briti komöödiasarjas Red Dwarf androidi Crytenit mänginud Robert Llewellyn. Saade, mille fookuses on kõik elektri jõul liikuvad sõidukid, palus Andrelt abi, et ta selgitaks, milline oht on vaikselt või hääletult liikuvad elektriautod nägemispuudega inimestele.

Kui Andre pole käsil muusika loomine, salvestamine või ligipääsetavusest kõnelemine, meeldib talle ka palju lugeda. „Kui ma ei leia muusikat, mida mängida või mind ei inspireeri muusika, mida kuulan, meeldib mulle lugeda, sest lugemine, nagu ka muusika, võib sind viia kohtadesse, kus sa iial varem olnud pole. Vahel võib üks rida või lõik raamatust sundida mind istuma süntesaatori taha ja looma midagi uut, midagi täiesti uut ka mulle,“ ütles ta. ●

## Kirjeldustõlkega filmid PÖFFi

■ Tänavu juba 15. sünnipäeva tähistav Eesti suurim laste- ja noortefilmide festival JUST FILM toimub 13.–22. novembrini Tallinnas.

Juba teist aastat järjest on võimalik Just Filmi raames näha kirjeldustõlkega filme. Kirjeldustõlge kirjeldab filmis dialoogide vahel olevat visuaalset pilti. Seanss pakub ka nägijale uut moodi filmimaailma tajumist, kasutades silmaklappe või salli silmade katmiseks ning kuulates kirjeldustõlget. Seega on seansile oodatud kõik!

Joonisfilm ADA+OTTO kirjeldustõlge on valminud Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefondi ning PÖFFi koostöös eelmisel aastal festivalil kogutud annetuste eest.

Tänaseks on annetajate toel valminud kirjeldustõlked multifilmidele „Lotte ja kuukivi saladus“ ja „Ada ja Otto“, ning tänu annetajatele valmivad kirjeldustõlked ka joonisfilmidele „Lepatriinude jõulud“ ja „Lotte reis Lõunamaale“.

SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefond ja PÖFF koguvad ka sel aastal annetusi nägemispuudega laste jaoks kirjeldustõlke tegemiseks.

Ostes PÖFFi müügipunktidest kunstnik Meru joonistatud kleebiseid ja kõrvarõngaid, on võimalik toetada samuti Eesti nägemispuudega lapsi ning võimaldada veelgi enamate kirjeldustõlgete loomist armastatud joonisfilmidele.

Lisainfo: [www.justfilm.ee](http://www.justfilm.ee)



Katkend joonisfilmist „Lotte reis Lõunamaale“.

Foto: joonisfilm.ee

# DisAbility – kuidas oma töösse puudega

**21.–27. juulil 2015 osales EPIKoja 2-liikmeline meeskond koolitusel Venemaal Nižni Novgorodis. Koolituse korraldas Austria organisatsioon Grenzenlos koostöös Venemaa organisatsiooniga SFERA. Osalejaid oli 8 maalt – korraldajamaalt Venemaalt, Austriast, Prantsusmaalt, Kreekast, Itaaliast, Hispaaniast, Bulgaariast ja Eestist.**

TEKST: **Meelis Joost**, EPIKoja välissuhete peaspetsialist  
**Kirke-Anneli Kuld**, EPIKoja peaspetsialist

**S**FERA on mitteäriline organisatsioon, mille peakorter asub Nizni-Novgorodis ja mis tegeleb rahvusvaheliste vabatahtlike vahendamise projektidega nii Vene Föderatsiooni territooriumil kui ka välismaal. See on noorte regionidevaheline ühiskondlik liikumine vabatahtlike initsiatiivide toetuseks.

Mida see tähendab? Nii organisatsioonide Grenzenlos kui SFERA abiga on võimalik vabatahtlikuna sõita tööle paljudesse maadesse tähtajaga 2 nädalast kuni aastani. Osalejaid saadetakse erinevatesse vabatahtlike programmidesse üle maailma ja samas võetakse vastu välismaa vabatahtlikke.

Liikumine SFERA kutsuti ellu 2001. aastal, kui programmi raames viidi läbi esimene rahvusvaheline vabatahtlike laager, millest võttis osa 11 inimest maailma eri maadest. Programmi tulemusena kasvas järkjärgult Venemaal korraldatavate laagrite arv, paranes nende töö kvaliteet, üha rohkem vabatahtlikke sai võimaluse siirduda tööle välismaale.

2003. aastal alustati tööd Euroopa Komisjoni projektiga EVS (European Voluntary Service) „Pikaajaline Vabatahtlikkus“, mille raames noored inimesed Euroopa Liidu maadest läbivad 6–12 kuu jooksul sotsiaalse praktika Vene Föderatsiooni territooriumil, aga Vene vabatahtlikud saavad võimaluse osaleda Euroopas sarnastes programmides. 2003. aastal saadeti ja võeti vastu ainult 2 inimest 6 kuuks, täna mõõdetakse aastast vastuvõetud ja väljasaadetud pikaajaliste vabatahtlike arvu juba kümnetes.

Koolitus kestis terve nädala ja seda rahastas Euroopa Liidu Erasmus+ programm. Eesti Puuetega Inimeste Kojast osalesid koolitusel käesoleva artikli autorid Kirke-Anneli Kuld ja Meelis Joost.

## Terve nädal täis aktiivset tegutsemist

Koolitusprogramm üllatas kõigepealt oma intensiivsusega – iga päev toimus aktiivne tegutsemine alates kella kümnest hommikul kuni kella üheteistkümmeni öhtul. Nii tiheda programmi suhtes tekkis esmalt kerge tõrge, kuid töö käigus selgus, et päeva oli siiski pikitud

ka põnevaid külastusi ning mõned öhtupoolikud jäid üldse vabaks.

Koolituse eesmärgiks oli selgitada, kuidas Euroopa Liidu erinevatesse programmidesse on võimalik paremini kaasata erivajadustega inimesi. Programm oli üles ehitatud nii, et iga päev keskenduti mõnele puudeliigile, toimusid rollimängud ja erinevad programmid tegevuse elavdamiseks. EPIKoja esindajad tutvustasid, kuidas Koda korraldab võrgustiku tööd, ja andsid osalejatele üsna mahuka ülevaate ÜRO puuetega inimeste õiguste konvent-

siooni eesmärkidest, ellurakendamisest ja edasistest arengutest.

Koolituse raames külastati puuetega laste rehabilitatsioonikeskust Perspektiva, mille juhataja, kes ise on sügava nägemispuudega, selgitas osalejatele, kuidas lastega tegeletakse ja millist tuge ja abi pered keskusest saavad. Osalejad tutvusid mitmete erinevate nägemispuudega lastele mõeldud õpiabivahenditega, nägemisaistingu ja tunnetamise arendamiseks mõel-

“ Koolituse eesmärgiks oli selgitada, kuidas Euroopa Liidu erinevatesse programmidesse on võimalik paremini kaasata erivajadusega inimesi.

# kaasata paremini vabatahtlikke



Nižni Novgorodi Kreml. Linn on aastal 2018  
FIFA jalgpalli MMi üks toimumiskohtadest.  
Fotod: Erakogu

dud heli-, valgus- ja puuetundlikkust stimuleerivate vahenditega.

Kohaliku liikumispuuetega inimeste organisatsiooni külastuse asemel tulid organisatsiooni esindajad koolituse toimumispaika. Koos Prantsuse organisatsiooniga J'Accede, kelle esindajad koolitusel osalesid, jaotuti rühmadeks ning kaardistati 3 koolituspaiga lähedal olevat objekti ligipääsetavuse seisukohast. J'Accede tegevuse eesmärgiks on anda infot, millised kohad on ligipääsetavad ja erinevatele puudeliikidele kasutamiseks kõlbulikud. Infot veebikeskkonda edastatakse vaid nende objektide kohta, mis nõuetele ka tõesti vastavad. EPIKoja esindajad osalesid erinevate objektide kaardistamises. Meelis Joost osales lähedal asuva SPAR-selvepoe kaardistamises, mille ligipääsetavus oli üsnagi hea, sissepääs oli varustatud kaldtee

ja piiretega, müügisaalis oli ruumi ringi liikuda ning ka personal oli abivalmis.

Koolituse üks põnevamaid ettevõtmisi oli kuulmispuuetega laste ja noorte riikliku kooli külastus. Kool on hiljuti äriühingutelt saadud sponsorvahendite abil läbinud väga mahuka uuenduskuuri. Rajatud on puidu- ja metallitöö, tekstiili ja moe töötod ning *black-box* tüüpi teatriruum – midagi sarnast ei ole kogu Venemaal.

Koolis tegutseb teater nimega „Piano“, mis on kooli internaadi struktuuriüksus. Oma 30-aastase ajaloo jooksul on teater osalenud rohkem kui 40-l rahvusvahelisel teatrifestivalil ja üritusel 13-l maal, sealhulgas Venemaal, Saksamaal, USA-s, Luksemburgis, Soomes, Šveitsis, Inglismaal, Belgias, Tsehimaal, Taanis, Türgis, Austrias.



Gorodetsi roosimaalinguga käsitöö on vapustav.



Kurtide laste ja noorte kooli vinge mänguväljak.



Kaardistamas SPARi poe ligipääsetavust.

Teatri näitlejad, kurtid lapsed, loovad ereda ja täisväärtusliku kunstilise maailma, barjäärideta keskkonna kõikide vaatajate-osalejate jaoks.

Teater „Piano“ ülesandeks on tuua kuulmispuudega lapsed loomingu- ja sotsiaalse rehabilitatsiooni abil teatrikunsti juurde.

„Pianos“ töötavad teaduslik-eksperimentaalsed laboratooriumid, et luua innovaatilisi programme kurtide laste kool-internaatide pedagoogide abistamiseks. Teater kasutab ja täiustab õppeprotsessi vorme, mille aluseks on mängulisus.

Uudistamist ja lõbutsemist võimaldasid ka meelte tuba ning õues asuv ülivõimas mänguväljak, need pakkusid erinevaid stimulatsioonivõimalusi, mis avardavad erinevate meelte kaudu lapse ettekujutust keskkonnast ja innustavad last seeläbi arendama ja tasakaalustama erinevaid meeli ning tundeid.

### Tutvumine Nizni Novgorodiga

Koolitusest vabal ajal oli meil võimalus tutvuda Venemaa ühe vanima linna – Nizni Novgorodiga, mis praegu on elanike arvult Venemaa viies linn. Linn on asutatud 1221. aastal Vladimiri-Suzdali vürstiriigi vürsti Juri Vsevolodovitši poolt. Nõukogude perioodil kandis linn Gorki nime, kirjaniku Aleksei Peskovi auks, kelle kirjanikunimi oli Maksim Gorki. Gorkiga seotud kohti on Nizni Novgorodis kõikjal. Linnas on säilinud üllatavalt palju vana – Kreml väga arvestatava Vene kunsti koguga, üla-linna jalakäijate tänav Bolšaja Pokrovskaja, lendur Tškalovi auks nimetatud trepid

Volga kaldal, põnev puitarhitektuur Oka ning Volga jõe kallastel. Jõelaevaga pääseb Volgale pooleteisetunnisele retkele, mida me ka ühel öhtupoolikul tegime.

Linn on tuntud ka kui Gorki autotehase kodulinn. Meie külastasime Maksim Gorki lapsepõlve koduloomuuseumi ja autotehase muuseumi. Gorki autotehases valmisid juba enne II maailmasõda GAZ veoautod, mida algselt toodeti Fordi tehnoloogiat järgides. Autotehase muuseum võtab kokku tehase ajaloo, kus iga eksponaat on omaette vaatamisväärsus.

### Gorodets ja Gorodetsi roosimaaling

Viimasel päeval enne kojusõitu oli meil võimalus tutvuda Nizni Novgorodi ümbrusega. Otsustasime rentida auto ja sõita lähedal asuvasse vanasse linnakesse nimega Gorodets. Gorodets on hästi säilinud väikelinn, kus varem toimus elav Volga jõe äärne kaubavahetus.

Gorodetsi linna nime järgi on tuntud üks Volga jõe piirkonna käsitööstiile – gorodetskaja rospis ehk gorodetsi roosimaaling. Linnas on palju toredat puitarhitektuuri ja erakordselt sõbralikud elanikud. Gorodetsi linnakese lähedal algab suur Gorki veehoidla – mitusada kilomeetrit pikk tehiseveekogu, mis on tekkinud Volga jõe paisutamise tulemusel ja mida tuntakse ka Gorki mere nime all.

Külastusest Nizni Novgorodi jäi tore mulje – saime palju uut infot, sõlmisime hulga uusi kontakte ja kohtusime abivalmis ning avatud olekuga kohalike inimestega. ●

# Siia saab!

Rahvusoper Estonia, Eesti Töötukassa, Tallinna Tehnikaülikool, Ülemiste Keskus, Eesti Kunstimuuseumi filiaalid Kumu, Kadrioru ja Niguliste muuseum, Teater Vanemuine, IT Kolledž, Pimedate Ööde Filmifestival, AQVA Spa & Hotel ning Restoran Tuljak olid esimesed kümme asutust, kes liitusid septembri lõpus võrdõigusvoliniku kantselei hea tahte märgiga „Siia saab“.

TEKST: Nele Meikar, võrdõigusvoliniku kantselei meedianõunik

**K**aks nädalat pärast märgi avalikkusele tutvustamist on huvilisi ja liitujaid juba rohkem ning eriti rõõmustav on, et märgi vastu tunnevad huvi väga erinevates valdkondades tegutsejad. Nii on liitunud veel Puhta vee teemapark Järva ja Lääne-Viru maakonnas, AS Andmevara, märki soovivad saada Solarise keskus Tallinnas ja Keskkonnainvesteeringute Keskus.

## Mis on „Siia saab“ märk?

Veel enne, kui rääkida sellest, mis see märk on ja mida ta tähistab, võiks alustada sellest, mis see märk ei ole. „Siia saab. Ligipääs kõigile“ ei ole võrdõigusvoliniku kantselei poolt välja antav sertifikaat, mis garanteerib, et märki kandev asutus ja tema teenused on saajaprotsendilisel ligipääsetavad kõigi erivajadustega inimeste jaoks. Sellist võimekust kontrollida ligipääsetavuse tegeliku olemasolu ja vastavust kõikidele tehnilistele nõuetele võrdõigusvoliniku kantseleil ei ole. Ligipääsetavuse hindamiseks ja heade nõuannete saamiseks olukorra parandamisel tasub kutsuda appi asjatundjad, kelle kontaktid võib leida ka märki tutvustavalt veebilehelt. Märgiga liituda soovivate asutuste ja ettevõtjate kontrollimine ei ole ka „Siia saab“ algatuse mõte.

Tegemist on eelkõige hea tahte märgiga, mis näitab, et märgi kasutaja keskkonda on oodatud erinevate vajadustega inimesed. On selge, et hea tahe peab väljenduma ka loodud võimalustes – kes on ehitanud hoonesse lifti ja kaldtee selleks, et hoones saaksid liikuda ja end hästi tunda ka ratastoolis liikujad, kes on trükinud punktkirjas restoranimenüü pimedatele või võtnud kasutusele silmusvõimendi ja tekstiekraanid, et vaegkuuljad ja kurdid saaksid nautida teatrietendusi, kes on

loonud lihtsas keeles infomaterjale, et ka kognitiivsete häiretega inimesed saaksid kätte neile vajamineva teabe. Oluline on aga eelkõige asutuse soov ja püüdlus, et tema keskkonda saaksid kasutada ja sündmustest osa võtta ka erivajadustega inimesed. Füüsilise ligipääsetavuse kõrval on samavõrd tähtis ka informatsiooni ligipääsetavus.

## Neli alamärki

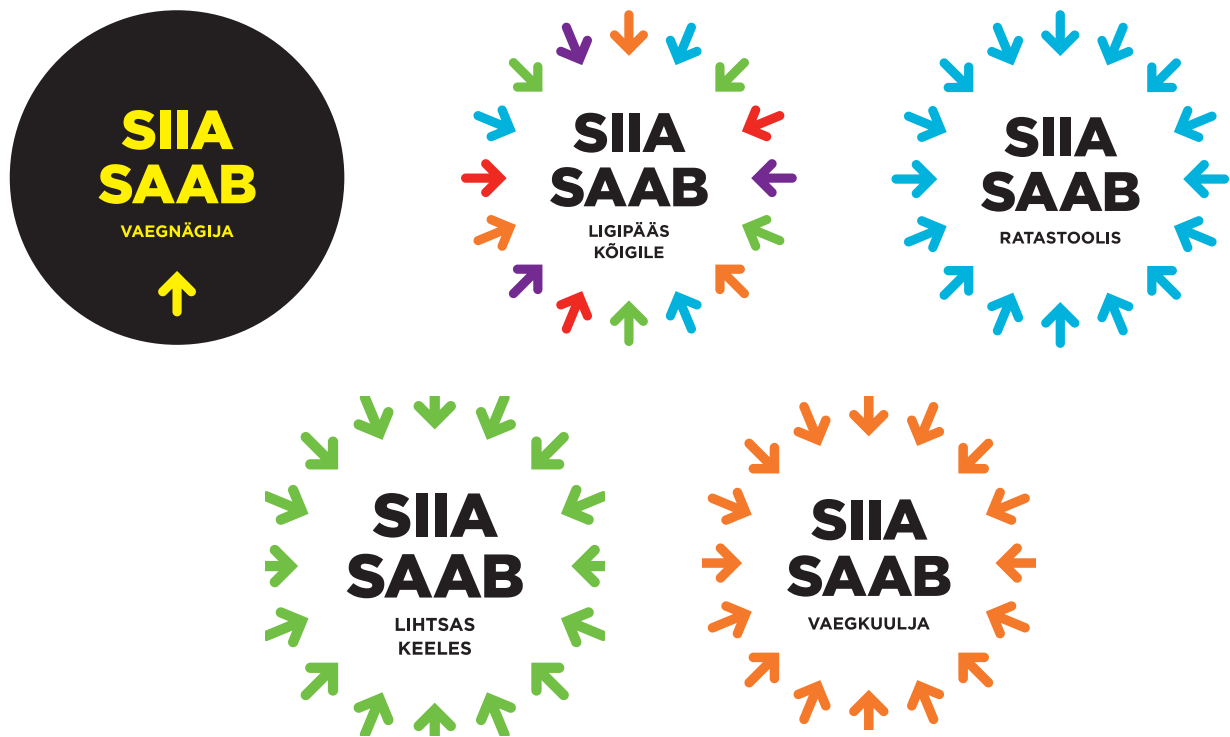
Parema ligipääsu loomine on protsess ja areng ning ka väiksemad muudatused on samm parema ligipääsu poole. Seepärast on lisaks kõikehõlmavale **SIIA SAAB. Ligipääs kõigile** märgile loodud kitsamad teemamärgid, mis tähistavad keskkonna ja teenuste kohandamist kas nägemis-, kuulmis-, liikumis- või intellektipuudega inimestele sobivaks. Ehk märgid: **SIIA SAAB. Ratastoolis. SIIA SAAB. Vaegnägija. SIIA SAAB. Vaegkuulja. SIIA SAAB. Lihtsas keeles.**

On arusaadav, et mõnes väikelinnas asuval kohvikul või raamatukogul võib osutuda üle jõu käivaks teha ideaalne ligipääs ratastoolis liikujale, samas trepi alguse ja lõpu tähistamine kontrastse värviga, punktkirjas menüü või teiste infoteavikute valmistamine ei ole sugugi kulukas ettevõtmine. Kõigile märki taotlevatele asutustele selgitame, et äärmiselt oluline on koolitada oma töötajaid, et töötajad oskaksid

erivajadustega inimestega suhelda ja vajadusel neile abi pakkuda. Ligipääsu loomine algab ennekõike avatud hoiakust ja teadmistest, mitte aga rahakoti paksusest.

Ehkki märgid ei kasuta termineid nägemispuue ja kuulmispuue, vaid vaegnägija ja vaegkuulja, ei maksa karta, et pimedate ja kurtide vajadustele ei oleks mõeldud. Nii märki tutvustaval veebilehel olevad kontrollküsimused kui ka muud materjalid räägivad

“ Tegemist on eelkõige hea tahte märgiga, mis näitab, et märgi kasutaja keskkonda on oodatud erinevate vajadustega inimesed.



ka pimedatele ja kurtidele ligipääsu loomisest. Edaspidi on kavas luua ka taktiilne, reljeefne ja punkt kirjas märk, mis oleks ligipääsetav pimedale.

### Kuidas märki saada?

Kui asutus või ettevõtte soovib taotleda kas üldist märki „Siia saab. Ligipääs kõigile“ või ühte kitsamate märkidest, tuleb tal ühendust võtta võrdõigusvoliniku kantseleiga. Enne on soovitatav läbi vaadata veebis [www.vordoigusvolinik.ee/siiasaab/](http://www.vordoigusvolinik.ee/siiasaab/) asuvad kontrollküsimustikud, mis annavad aimu, millele üldse ligipääsu hindamisel tähelepanu pöörata. Lisaks kontrollküsimustikele leiab veebilehelt ka viiteid spetsiifilisemale kirjandusele, mis käsitlevad ligipääsetavuse loomist tehnilisemast küljest.

Märgiga liitumine tõstab asutuse positiivselt esile, kuid see on ka suur vastutus. Seepärast soovitame konsulteerida asjatundjatega, kelle kogemusi ligipääsetavuse hindamisel ja heade lahenduste väljapakumisel võib usaldada. Nii saab ennetavalt hoida ära võimalikke vigu ja jõuda parimate lahendusteni. Eestis koondab ligipääsetavuse eksperte MTÜ Ligipääsetavuse Foorum, kellelt saab tellida ligipääsetavuse auditi.

Soovitame panna info oma ligipääsetavuse kohta asutuste veebi, trükistesse ja teistesse infokanalitesse.

Vaata veebilehte

[www.vordoigusvolinik.ee/siiasaab/](http://www.vordoigusvolinik.ee/siiasaab/), kust leiab nii kontrollküsimused ligipääsetavuse hindamiseks kui ka näiteks videod, mis tutvustavad Estonia teatrit ja Töötukassas loodud võimalusi.

Seejuures tasub kirja panna teave selle kohta, kuidas saab erivajadusega inimene hoones liikuda või milliseid teenuseid kasutada. Samuti on vaja anda teada ka sellest, mida hoones ei ole või ei saa teha.

### Mida saavad erivajadustega inimesed omalt poolt teha?

Kindlasti ei muuda üks märk maailma ega taga lõpuni ligipääsetavat keskkonda üleöö. „Siia saab“ märgi kasutamine annab aga märku, et asutus on ligipääsetavuse küsimustest teadlik ning erivajadustega inimeste suhtes avatud ja sõbralik. Mida rohkem on märgiga liitunud asutusi, seda enam on lootust, et tõuseb inimeste tundlikkus selle teema suhtes, st igaüks hakkab rohkem märkama seda, kas keskkond on kõigile kasutatav. Erivajadustega inimesed saavad omalt poolt tunnustada hea sõnaga asutust või ettevõtjat, kes on astunud samme, et tagada ligipääs, isegi kui see ei ole veel täiuslik ning ei arvesta kõiki puudeliike. Kui kõik ei ole veel ideaalne, siis tasub anda sõbralikku tagasisidet selle kohta, mis on puudu või ebamugav.

Jääb vaid soovida, et ligipääsetavusest hakatakse üha enam rääkima kui võimalusest. Võib mõelda ka neile võimalustele, mida parema ligipääsu loomine annab kaubanduskeskustele või mis tahes teistele asutustele, kes paratamatult konkureerivad omavahel meie üsna väikese elanikkonna tähelepanu võitmiseks. Erivajadustega inimesele on ligipääsetav keskkond eeltingimus, milleta palju vabadusi ja võimalusi, mida enamik inimesi peab iseenesestmõistetavaks – vabadus iseseisvalt liikuda, vabadus õppida ja tegeleda endale meelepärasega – jääb vaid sisutühjaks sõnakõlksuks. Ja ometi, keskkond, mis on sobiv erivajadustega inimestele, avab paremaid võimalusi paljudele teistele. ●

# Enneaegsed imed!

Enneaegseks lapseks loetakse beebit, kes on sündinud 22. ja 35. rasedusnädala vahel. Kui igal aastal sünnib Euroopas ligikaudu 10% lastest enneaegsena, siis Eestis on see 5%. Seejuures väga väikeseid enneaegseid ehk sünnikaaluga alla 1500 g ja sündinud enne 32. rasedusnädalat on Eestis umbes 1% kõikidest sündidest. Mida tähendab enneaegse lapse sünd perele? Kuidas toetada enneaegste laste vanemaid? Sellest räägib MTÜ Enneaegsed Lapsed üks looja Kristel Kukk.

TEKST: Helen Kask, EPIKoja peaspetsialist

## Tihti peale arvatakse, et enneaegsus = puue. Milliseid emotsioone selline mõte tekitab?

Kõik väga väikesed enneaegsed kuuluvad suure riskiga laste gruppi, nad on enim ohustatud haigustest, puuetest ja ka surmast. Väga väikese sünnikaaluga vastsündinutest on praegusel ajal ellujäämisvõimalus umbes 70 protsendil. Tänapäevane loote jälgimine, enneaegse sünnituse juhtimine ja vastsündinute intensiivravi on oluliselt parandanud väikeste enneaegsete laste võimalust ellu jääda ja hästi areneda. Seetõttu ei nõustu ma väitega, et enneaegsus on puue või erivajadus. Tean nii mõndagi pisikest kangelast, kes on sündinud enne 30. rasedusnädalat ja on nüüdseks igati terve laps.

## Tänapäeva meditsiinisüsteem suudab aidata väga väikese sünnikaaluga ja sügavalt enneaegseid lapsi. Mida sa ütled inimestele, kes arvavad, et „selliseid“ lapsi ei peaks elule aitama?

Meditsiin muutub aasta-aastalt aina paremaks ja pisikeste enneaegsete laste elulemus on aastatega paranenud. Tihti peale tekib eelarvamus inimestel just selletõttu, et pisikesed veedavad oma esimesed elukuud haiglas, täpsemalt kuvöösis, kus lapsel on palju erinevaid juhtmeid ümberringi. Nendele inimestele, kes ütlevad, et „selliseid lapsi“ ei peaks elule aitama, soovitaksin lugeda meie kodulehelt enneaegsete laste vanemate lugusid. Ka õigeaegselt sündinud lapsed

Enneaegse lapse sünd on pere jaoks kindlasti suur šokk. Õnneks kasvab enamik neist lastest kaasaegse meditsiini abiga terveteks täiskasvanuteks.  
Foto: preemiebabies101.com



võivad veeta esimesed elunädalad ja kuud haiglas. Enneaegne laps viibib haiglas küll kauem, aga ka temast kasvab kord suur ja rõõmus laps.

### Kuidas sündis MTÜ Enneaegsed Lapsed?

Kui mul laps oli saanud üheaastaseks, hakkasin tagantjärele meenutama oma läbielatud kogemusi. Algselt mõtlesin, et väga tore oleks, kui tulevastel enneaegsete laste vanematel on kuskil mingigi informatsioon enneaegsuse kohta. Sealt tuli kõigepealt mõte teha koduleht, sest paratamatult tänapäeval minnakse kohe internetti infot otsima. Mina leidsin tol ajal ainult negatiivset kajastust ning meie kodulehe eesmärk algselt oligi, et seal leiduks infot enneaegsuse kohta üldiselt ja ka teiste vanemate lugusid, mis on tegelikult hästi motiveeriv.

Edasi tundsin, et sooviks teha rohkemat ja sai loodud koostöös teiste enneaegsete laste vanematega MTÜ Enneaegsed Lapsed. Lisaks kodulehele on meil Facebookis enneaegsete laste vanematele kinnine tugigrupp, kus saab jagada oma muresid ja rõõme. MTÜ Enneaegsed Lapsed eesmärgiks on enneaegselt sündinud laste, nende vanemate ja lähedaste toetamine ning nende murede, probleemide ja vajaduste teadvustamine ühiskonnas ning lahenduste leidmine. Teeme igapäevaselt koostööd haiglatega ja enneaegsete laste vanematega.

### Organisatsioonil täitub peagi teine sünnipäev. Mida olete kahe aastaga jõudnud teha?

Maailmas tähistatakse 17. novembril rahvusvahelist enneaegse sünni päeva. 2013. aastal toime selle traditsiooni esmakordselt ka Eestisse. Tähistasime seda suure konverentsiga, mida sai tehtud koostöös Lastearstide Seltsiga ning heategevusliku kontserdiga Kaarli kirikus. 2014. aasta novembris korraldasime heategevuskontserte koostöös Nele-Liis Vaiksoo ja Uku Suvistega neljas Eesti haiglas: Tallinna Lastehaigla, Tartu Ülikooli kliinikumi lastekliinik, Ida-Tallinna Keskhaigla, Tallinna Pelgulinna sünnitusmaja. Tänavu viime haiglatesse tordid ja tänane arste ja õdesid nende imetlusväärse töö eest. Iga aasta 17. novembril muudavad üle maailma paljud suuremad asutused oma välisvalgustuse lillaks, millega avaldatakse toetust enneaegsete laste vanematele. Oleme selle traditsiooni toonud ka Eestisse, igal aastal ühineb meiega aina rohkem asutusi. Sellel aastal on oma jah-sõnad öelnud näiteks Tallinna Teletorn, Solarise keskus, Tartu Vanemuise teater jmt. Lisaks enneaegse sünni tähistamisega oleme algatanud ka jõulutradsiooni. Joulude ajal viime haiglatesse kingipakid ja tordid nendele enneaegsete laste vanematele, kes peavad jõulud haiglas veetma. 2013. aasta detsembris esines Lenna Tallinna

“ Tean nii mõndagi pisikest kangelast, kes on sündinud enne 30. rasedusnädalat ja on nüüdseks igati terve laps.

Pelgulinna sünnitusmajas. Lisaks nendele üritustele oleme käinud kaubanduskeskustes ja kogunud annetusi ning tutvustanud MTÜ Enneaegsed Lapsed tegevust. Saime valmis ka voldikud: „Enneaegse lapse sünd ja emotsioonid“, „Enneaegne laps ja lähedased“, „Lapse surm“. Voldikud viime haiglatesse selle aasta novembris.

Kõige tähelepanuväärsem saavutus on see, et koostöös Tartu Lastefondiga said meie liikmed kogemusnõustamise koolitusele. Nüüdseks on loodud eraldi MTÜ Kogemuse Jõud, mis haldab erinevaid kogemusnõustajaid. Täna toimub enneaegsete laste vanematele kogemusnõustamine Ida-Tallinna Keskhaiglas, Tallinna Lastehaiglas ja Tartu Ülikooli kliinikumi lastekliinikus.

### Kui lihtne või keeruline on taolist organisatsiooni Eestis vedada?

Eestis sünnib ligikaudu 5% lastest enneaegsena. Enne 32. rasedusnädalat toimub umbes 1% kõikidest sündidest. Üsna väike protsent ja seetõttu ei ole sellist organisatsiooni kerge vedada. Paljud ei puutugi selle teemaga üldse kokku. Me pingutame tohutult ja soovime muuta arvamust, et miks aidata „selliseid lapsi“ üldse ilmale.

### Kas teil on kontakte mõne teise sarnase organisatsiooniga välismaal?

Veel ei ole kahjuks, aga tulevikus on soov teha koostööd EFCNi organisatsiooniga, ehk siis rahvusvahelise enneaegsete laste vanemate organisatsiooniga.

### Millised on organisatsiooni järgmised eesmärgid?

Eesmärk on teha haiglatega veelgi tihedamat koostööd ja suurendada perekesksust. Pidevalt on toimunud positiivne areng, tähelepanu suunatakse ka sellele, et ema-isa saaksid olla lapsega koos kohe pärast sündi. 3 aastat tagasi, kui minu poeg sündis, viibisime esimesed 3 kuud eraldi: mina olin kodus ja käisin külastusaegadel haiglas ning laps

viibis intensiivis. Täna on loodud paremad võimalused ja proovitakse mitte ema-last lahutada.

### Milline on meie sotsiaal- ja tervishoiusüsteemi võimekus toetada enneaegsete laste vanemaid?

Omast kogemusest võin öelda, et mina oleksin tahtnud tol ajal kedagi, kes on selle teekonna läbinud ja mõistab, mida ma läbi elan. Tol ajal, kui sünnitama läksin, ei olnud mul õrna aimugi, mis mind ees ootab ja mida tähendab enneaegne sünnitus. Kas laps jääb



ellu? Kas temast kasvab terve laps? Küsimusi oli palju, aga keegi vastata justkui ei osanud. Mida aeg edasi, seda rohkem oleme suutnud infot levitada, haiglates on alustanud oma tööd kogemusnõustajad, et olla toeks enneaegsete laste vanematele. Usun, et me liigume paremate teadmiste poole.

### Kui perre sünnib enneaegne laps, siis kuidas sinu hinnangul saavad teised pereliikmed, lähedased toetada?

Kui perre sünnib enneaegne laps, siis tihtipeale pereliikmed ja teised lähedased võivad tunda end ebakindlana ja kaugeneda, sest neil on hirm, et teevad midagi äkki valesti. Minu soovitus on, et ema ja isa vajavad sel raskel perioodil väga tuge. Vanematele võiks lapse sünni puhul õnne soovida, sest laps on ikkagi väga oodatud ja armastatud. Samuti võiks pakkuda prakti-

list abi – näiteks hoida vanemat last, valmistada süüa, käia toidupoes, jalutada koeraga jne. Häid nõuandeid lähedastele saab ka meie kodulehelt.

“ Pingutame tohutult ja soovime muuta arvamust, et miks aidata „selliseid lapsi“ üldse ilmale.

### Mida julgustavat saad oma kogemusest öelda teistele lapsevanematele, kes on alles selle kogemuse alguses?

Enneaegse lapse sünd võib endaga kaasa tuua igasuguseid emotsioone ja tundeid. Perekond on enamasti seisus, kus neil tuleb üheaegselt hakkama saada oma emotsioonidega,

püüda mõista meditsiinilisi termineid ning harjuda haigete vastsündinute intensiivraviosakonnas viibimisega. Enneaegse lapsega tuleb varuda kannatust, samuti ei tohiks ennast unustada, sest laps vajab tugevat ema-isa. Julge küsida abi, puhka piisavalt ja ole lapsele olemas. See aeg, mil sa viibid lapsega haiglas, võib tunduda küll väga pikk, aga lõpuks saate üheskoos koju ka minna. ●

## Kristeli lugu

**M**inu enda laps sündis 25. rasedusnädalal, kaaludes kõigest 800 grammi ja olles 29 cm pikk. Raseduskulges väga hästi, kuni ühel päeval hakkas sünnitus enne õiget aega pihta. Läksin õhtul hilja haiglasse ja järgmise päeva lõunal viidi mind keisrilõikesse. Algus oli meil äärmiselt raske, sai läbitud enamik enneaegsete probleemidest: väga suur murekoht oli hingamine, pidevad ja sügavad apnoed, sepsis, kubemesong, viirused, rohtude tagajärjel mured maksa, probleemid silmadega jne. Haiglas veetsime 4 kuud, koju saades kaalus poiss 1400 grammi, kaalu tuli juurde väga vaevaliselt. Pärast seda, kui koju saime, läks kõik ülespoole. Laps võttis kaalus väga palju juurde. Käisime tihedalt füsioterapeudi juures, kuna lapsel olid lihaspinged.

Umbes aastaselt öeldi, et laps on jõudnud oma arenguga õigeaegsetele järgi. Kui poiss oli 2 aastat ja 3 kuud vana, tuli

esimene sõna ning kuu aja pärast rääkis ta juba pikki jutte. Kõne arengut on tohutult kiidetud, kuna ta räägib rohkem kui temavanused. Füüsiline areng on meil olnud natukene aeglasem. Poiss harjutab vaikselt hüppamist ja jookseb, kõnnak oli väga pikka aega nõrk – komistas ja kukkus palju, aga nüüdseks on see väga hästi paranenud. Üks silm on natukene „laisk“ ja vajab treenimist, sellest ka prillid. Prillid on ainuke mälestus enneaegsusest.

Praeguseks on laps 3 aastat ja 6 kuud vana, rõõmsameelne, väga uudishimulik, tark ja terve poiss. Ka külmetushaigused kimbutavad harva, kuigi ta käib lasteaias. Võin öelda, et mul on tohutult vedanud. Algus oli äärmiselt raske ja kurnav, aga täna meenutan ma seda pigem positiivselt. Raskused teevad meid tugevamaks!

MTÜ Enneaegsed Lapsed tegevust saab toetada nii rahaliselt kui ka vabatahtlikuna, aidates mõnel üritusel. Rahalist toetust saab teha: MTÜ Enneaegsed Lapsed EE492200221058793779.

Toetus läheb organisatsiooni eesmärkide täitmiseks. Kui on soov aidata mõnel üritusel, võib kirjutada: [kiri@enneaegsedlapsed.ee](mailto:kiri@enneaegsedlapsed.ee).

# Ronimisakadeemia erivajadusega noored

„Natuke vasakule, nii! Tõsta nüüd paremat jalga kella kahe suunas ja vasakut kätt alla kuue peale.“ Mötlen endamisi, kuidas pagan ma seda tegema peaksin, sest hoian end püstloodse ronimisseina peal juba ammu vähem kui mõtte jõuga kinni. Teen meeletliku ponnistuse ja vehin natuke vasaku käe ja parema jalaga umbes kella kuue ja kahe suunas. Liiga vähe vehin, sest tugipunkti ma ei leia ja maandun prantsatades alla põrandale tagasi. Või tegelikult maanduksin, kui poleks Ronimisakadeemia instruktorit Kristat, kes mind julgestades rahulikult ja tasapisi maapinnale tagasi laseb.

TEKST: Jakob Rosin, TLÜ ajakirjandustudeng

**J**ust selline on minu aastatagune kogemus kaljuronimisega. Spordiala, mis paneb võrdselt proovile nii instruktorite kirjeldamisoskused kui ka ronija jõuvarud. Ja nüüd on seesama võimalus ka puuetega noortel.

Jõuan Ronimisministeeriumisse ühel esmaspäeva õhtupoolikul. Maja on laste kilkeid täis. Mariana Mutso, üks Ronimisakadeemia asutajatest ja instruktoritest selgitab, et käimas on parasjagu laste sünnipäev. Istume tema ja hiljem liituvat instruktori Kristaga hetkeks maha, et rääkida veidi Ronimisakadeemiast ja sellest, miks see nii oluline on.

Mariana, kes sai ronimispisiku külge Uus-Meremaalt, on alaga tegelenud juba mitmeid aastaid. “Peale Uus-Meremaad oli mul tugev soov tegeleda rekreatsiooniga, niisiis hakkasin ma varasemast rohkem ronimas käima. Kohtusin ühe neiuga, kellega otsustasime hakata seda ala Eestis arendama.

Teine Ronimisakadeemia asutaja, Krista Sink asus mägironimisega tegelema 4 aastat tagasi. Innustatuna oma kahe väikese lapse soovist samuti ronida, asus ta otsima lastele võimalusi ronimiseks. Nii leidis ta Mariana, kes tol ajal tegi lastele trenne. Ühel hetkel palus Mariana abiinstruktoriks Krista, kes oli rõõmuga nõus.

## Kust tuli mõte alustada Ronimisakadeemiaga?

**Mariana:** “On üks hästi aktiivne skaudigrupp, Metsalised, mis koosneb nägemispuudega noortest, kes otsivad alati uusi väljakutseid. Grupi juht, Laura Õigus võttis meiega ühendust ja uuris, kas me ei tahaks teha grupile üht ronimissessiooni. Alguses me kartasime, kuid otsustasime ikkagi, et proovime. Kartasime midagi valesti teha või et kas sellest kõigest üldse asja saab. Me teadsime, et maailmas selliseid asju

tehadse, kuid me polnud süvenenud, kuidas see käib. Peale sessiooni oli tagasiside ülimalt positiivne. Meile endile jäi sellest väga hea tunne. Pärast hakkasime looma Ronimisministeeriumi, eesmärgiga arendada seda spordiala Eestis laiemalt.

Siis selgus, et TV3 korraldab konkursi “Laste rõõm”. Konkursil oli vaja oma töö siduda millegi sotsiaalsega, mingi probleemiga, mida me lahendame. Esimesena tuli mulle pähe, kuidas saaks kaljuronimise spordiala laiendada ja pakkuda kõigile võimalust alaga tegeleda. Helistasin erinevatesse ühingutesse, ka Invaspordi Liitu, kust mulle öeldi, et selle alaga tegelemine on väga keeruline ja sa võib-olla ei taha ikkagi seda teha. See aga lisas vürtsi juurde, asi läks järjest huvitavamaks. Jõudu andis ka see, et mõned organisatsioonid rääkisid, kui tänuväärne töö see on, hoolimata sellest, et me polnud midagi veel teinudki.

Kirjutasime oma esimese projekti “Laste rõõmule” ning siis avastasime, et Erasmus+ (kus saaksime samuti seda teemat kasutada) tähtaeg on ka kohe kätte jõudmas. Seega esitasimegi oma projekti kahte kohta. Projektid võimendasid üksteist ning me saime juurde palju mõttekaaslasi, instruktoreid ja ronijaid, kes olid ideest väga kaasa haaratud. Samuti võtsime ühendust Tallinna Heleni kooliga, kellega meil täna on väga hea ja tihe koostöö. See ala nõuab palju ressursi, eriti inimressursi, sestap peame edasi liikuma väikeste, kuid jõukohaste sammudega. Kuid see on oluline, et võimalus kõigil siin ronida on täna olemas.”

## Kuidas teil Erasmus+ projekt edeneb?

**Mariana:** “Erasmus+ on kaheaastane projekt, praeguseks on kolmveerand aastat läbi. Selle aja jooksul oleme käinud Inglismaal. Seal võttis meid vastu ning koolitas rahvusvahelise sportronimise organisatsiooni

# paneb ronima



Ronimine on igati võimetekohane tegevus ka erivajadustega noortele. Foto: Erakogu

pararonimise komisjoni esimees. Temalt saime hästi palju julgust selle asjaga pidevalt edasi tegeleda. Briti pararonijad lubasid meil end juhendada ja andsid vihjeid, kuidas paremini ronida. Meil oli hirm selle ees, mis reeglid me peaksime looma, kuidas midagi teha. Me ei osanud olla nii avatud, et minna lihtsalt inimese käest küsima, kuidas tal mugavam on. Me ei arvanud, et see on nii lihtne.

Samuti on meil hästi toetavad Heleni kooli kasvatajad, kes oma teadmistega meid julgustavad. Neist on meile saanud väga olulised isikud, kellega suhelda ning kes aitavad trenne läbi viia. Näiteks esimesse trenni pidi tulema ronima neli noort. Aga tuli viis. Me olime ette valmistunud, nii et midagi hullu sellest polnud. Kuid poiss otsustas, et ta esimeses trennis pigem vaatab. Meie arvasime jällegi, et julgustame teda kohe ronima. Mis sai, oli see, et see poiss ronis esimese korruga kohe tippu. See imestus, mis oli õpetajate ja meie, kuid eelkõige poisi näol, on lihtsalt kirjeldamatu. Samuti oli õpetajate hilisem tagasiside see, et poisi õppeprogramm tuleb nüüd põhjalikult ümber teha, kuna keegi temalt taolist võimekust ei oodanud.

## Te teete ju ka peale Heleni kooli veel trenniguid?

**Mariana:** "Jah. Üksiksessioone tuleb harvem ette, kuna me ei ole sellest väga laialt teada andnud. Meil on küll valmidus olemas, näiteks saavad koolid käia gruppidega meid külastamas, kuid hetkel alles elame sisse ja võtame asju rahulikult. Me arendame ka välja suuremate trenne, kuni 15-aastastele, kuna meie eesmärk on panna oma kasvandikud juhendama teisi ronijaid."

**Krista:** "Näiteks viimases trennis juhendas meie noori juba üks õpilane."

## Kui suur on erinevus, kas sul ronib seinal erivajadusega või erivajaduseta noor?

**Mariana:** "See on hästi spetsiifiline. Sa pead suutma panna ennast tema rolli. Pead kogu tema keha liikumise tasakaalu mõttes läbi mõtlema ja võtma asju tema seisukohalt. Meil on ka vaegnägijaid, kelle puhul tuleb lähtuda sellest, kui palju ta näeb. Tavaliselt alustame sellest, et kaardistame ära noore võimed ning seejärel

lähtumegi neist. Sest tegelikult on väga suur vahe, kas inimene on sünnist saati pime või on ta nägemise kaotanud hiljem. Meil on üks poiss, kes on sünnist saati pime, kuid tal on hämmastav kehaline mälu. Ma ei pea teda nii palju juhendama, sest kui ta on rada juba varem roninud, mäletab ta, kuidas seda teha.”

### Aga tavatrennide puhul?

**Mariana:** „Laste ja isegi täiskasvanutega teeme me erinevaid mängu. Näiteks paneme silmad kinni ning proovime siis ronida. Üks inimene juhendab ja teine ronib. See arendab hästi palju meeskonnavaimu. Suvises laagris oli samuti kõige populaarsem mäng, kus kõik said proovida, mis tunne on ronida, kui sul on võimalus kasutada vaid üht kätt või jalga.

### Sel suvel korraldasite ka noortele ronijatele suvelaagri. Kuidas see möödus?

**Mariana:** „Laager oli väga lahe! Meil olid laagris lisaks tavanooortele veel kolm pimedat tüdrukut, Merilyn ja Elisabeth koos saatjatega, lisaks olid meie pararonimise sõbrad Inglismaalt, klubist „On this rock“. Noored võtsid kõik üksteist hästi omaks. Osadel küll puudus varasem kogemus pimedatega suhtlemisel, kuid see oli nii tore, kuidas nad üksteisega suhtlema hakkasid ning kohandasid oma tegevusi. Me pelgasime, et keegi jääb tegevustesse kaasamata, kuid seda muret ei tekkinud.“

**Krista:** „Me tegime ka mitmeid meeskonnaharjutusi – juhtus isegi seda, et pime noor ronib paremini kui tavanoor. Tekkis moment, kus tavanooored mõtlesid, et vau! Mina ei suuda seda teha ja tema lihtsalt läheb ja teeb ära. See muutiski kogu laagri hästi ühtehoidvaks.“

### Millised on teie tulevikuplaanid?

**Mariana:** „Plaanime jätkata linnalaagritega. Me tahame toimetada üle Eesti. Tahame ala terviklikult laiendada, üritame süstida entusiasmi ka Võrru, Tartusse, Rakverre... Osades kohtades on esimesed ronimissessioonid juba olnud. Teistes linnades aitavad tegevust koordineerida meie partnerid, kes käisid meiega ka Inglismaal. See oligi Inglismaal käimise eesmärk, et igaüks hakkaks ronimist oma kodukandis arendama.

**Krista:** „Me tahame selleni jõuda, et paneme treeningud kokku, nii et iga tavanoor leiab ühe erivajadusega noore, keda ta saab õpetada, julgustada ja

“ Me tahame, et tavanooored ja erivajadusega noored trenniksid koos.

Krista Sink,  
Ronimisakadeemia  
instruktor

juhendada. Ta saab kontakti erivajadusega noorega ning uue kogemuse samuti.“

### Mida annab see trenn teie arvates erivajadusega noortele?

**Mariana:** „See annab neile midagi, mis on nende oma. Neil on siin võimalus särada, sest mitte keegi ei võrdle neid kellegi teisega. Nad saavad siin end tõestada, vaimset ning füüsiliselt areneda. Sa sead endale eesmärgi ning sa pingutad selle saavutamiseks. See võiks edasi kanda

ka teistesse tegevustesse, kus kõigil on väljakutseid. Heleni kooli õpetajad on rääkinud, et kui trenn läbi saab, hakkavad noored omavahel rääkima järgmisest trennist. Nad saavad nii palju uusi kogemusi. Enamik neist ei tea, milline on kõrguse tunne. Enamik neist ei ole kunagi puu otsa roninud. Siin saavad nad selle tunde kätte. Meie tahame aidata neil nautida seda ala.

**Krista:** „Neil noortel on hämmastavalt hea kehaline taju, see on seinal ronides eriti märgatav. Teine asi, mida olen märganud – selle alaga peaks tegelema hakkama võimalikult noorest peast. Füüsilist aktiivsust on liiga vähe. Just äsja oli suvi vahel ja seda on kohe märgata. Ronimine annab motivatsiooni tohutult juurde. Ma suudan ronida, aga mida ma veel suudan teha?“

Tallinna Heleni kooliga ronimistrennis saatjana kaasas käiva Liina Leomari sõnul on trennid lastele väga hästi mõjunud. „Nad satuvad teise keskkonda, on palju asjalikumad. Nad peavad kuulama ja asjadest aru saama, mitte ei ole nagu oma õpetajaga, kes võib neile korda asju üle seletada. See on väga hästi mõjunud nii sotsiaalselt kui ka füüsiliselt. See projekt on väga hästi korraldatud, sest ka transport on ronimisakadeemia poolt. Kui mingit projekti tehakse, on hea, kui mõeldakse ka transpordi ja liikumise peale.“ Lastele tundub samuti trenn meeldivat, Liina sõnul tahtis laiskusepisik küll vahepeal külge

hakata, kuid sellest saadi jagu. „Alguses mindi hästi suure hurraaga. Lastele oli see täiesti uus ja põnev asi. Aga see vajab ka füüsilist pingutust, mis ei ole kõigile lastele harjumuspärane. Pärast kolmandat korda hakati natuke juba rääkima, et ei tea, kas ikka läheme. Kuid me otsustasime siiski, et ei ole midagi, kui me juba seda teed alustasime, tuleb see ka lõpuni kõndida.“ Nii käibki väike seltskond Heleni kooli kasvandikke igal reedel Ronimisministeeriumis seinal ronimas. ●

# Elisabeth Egel: Kui ma sporti ei teeks, oleksin kindlasti palju rohkem haige kui praegu

Elisabeth Egel on 15 aastane pime ujuja, kes üle maailma toimunud puuetega inimeste ujumisvõistlustelt on koju toonud mitmeid medaleid. Ta on pälvinud noore sportlase preemia 2011. aastal ning on aasta parasportlane 2014.

TEKST: Jakob Rosin, TLÜ ajakirjandustudeng

**Sinuga spordirubriigis esitame kuus küsimust ühele invasportlasele, et teada saada, kuidas ta treenib ja miks ta seda kõike teeb.**



## 1. Kuidas leidsid tee spordini?

Tee spordini leidsin ma tänu oma vanematele, kellega hakkasin viieselt treener Örne Pollisinski juures ujumas käima. Önnest olin ma kuulnud tänu oma koolivennale, Jakobile, kes oli Örne juures juba mitu aastat ujumisega tegelenud.

## 2. Kui kaua oled ujumisega tegelenud?

Ujumisega olen tegelenud 10 aastat.

## 3. Mis on ujumise juures erilist?

Ujumine on ala, mida ma saan täiesti vabalt teha. Lisaks meeldib mulle väga vesi ja selle tunnetamine. Mul on mõnusad trennikaaslased ja kogunud treener.

## 4. Mida annab spordiga tegelemine sulle kui inimesele?

Kui minu päevades oleks muidu palju istumist koolipingis, arvutis ja ka klaveri taga, siis ujumine annab mulle võimaluse ennast liigutada ja see tekitab väga hea enesetunde. Lisaks on mul toredad trennikaaslased ja võimalus eri paigus võisteldes maailma näha ning uusi sõpru leida.

## 5. Kirjelda oma tavalist (treening)päeva.

Teisipäeviti ärkan ma tavaliselt kell 6:30. Siis söön hommikust ja lähen kooli. Koolipäev algab tavapäraselt kell 8:15. Enamasti on mul päevas 8 tundi ja pärast seda üritan kella 16:15-ks ujulasse jõuda. Kõigepealt alustame võimlemisega ja seejärel läheme vette, kus ujume enamasti poolteist kuni kaks tundi. Pärast seda kiirustan ma koju, söön õhtust, teen ära järgmise päeva koolitükid, harjutan klaverit ja ongi aeg magama minna.

## 6. Üks hea põhjus, miks peaks spordiga tegelema!

Hea põhjus on eelkõige hea enesetunne. Kui ma sporti ei teeks, oleksin kindlasti palju rohkem haige kui praegu.

# 14 säravat medalit

**Käesoleva aasta juulis suundus 30-liikmeline Eesti Eriolümpia delegatsioon Los Angelesse, kus toimusid Eriolümpia 2015. aasta maailmamängud. Eriolümpia on maailma suurim intellektipuudega inimeste spordiorganisatsioon, selsse kuulub 4,4 miljonit sportlast 177 riigist.**

TEKST: **Helen Kask**, EPIKoja peaspetsialist

**E**riolümpia on ka ülemaailmne sotsiaalne liikumine, mille eesmärgiks on aidata ühiskonnal teadvustada intellektipuudega inimeste võimekust ja väärikust. Kuidas meie sportlastel läks ning milliste emotsioonidega naaseti, sellest räägib delegatsiooni juht Tiina Möll.

## Sport on intellektipuudega noortele oluline!

„Spordivõistlustel ja treeningutel osalemine annab intellektipuudega inimestele jõukohase võimaluse areneda füüsiliselt, nautida liikumist, tunda rõõmu, saada kogemusi ja eduelamust ning kohtuda sõpradega,“ selgitab Eesti Eriolümpia delegatsiooni juht Tiina Möll. „Kui keha on tubli, tuleb vaim ka järele ja inimene tunneb end tervemana. Aktiivse sportimise puhul on võimalik, et saab vähendada ravimite hulka. Ja peamine, liikumine, see on rõõm igapähele!

Möll leiab, et maailmamängudel osalemine on iga intellektipuudega inimese jaoks suur väljakutse. Samas on see ühtlasi võimalus arenguks, hirmude ületamiseks, uute sõpradega kohtumiseks ja maailmapildi avardamiseks. Eduelamuse kogemine sellises kontekstis võib anda väga positiivse tõuke inimese arengule, eriti sotsiaalsete toimetulekuuskuste osas.

## Edukad maailmamängud

Eestist osales Eriolümpia maailmamängudel läbi aegade suurim delegatsioon: 20 sportlast ja 10 treenerit, abilitist. Eesti oli esindatud viiel spordialal: ühendav korvpall, kergejõustik, *bocce*, *bowling* ja iluvõimlemine. Mis peamine, sportlastel läks väga hästi. Eesti 20 sportlast võitsid kokku 14 medalit – 6 kuld, 4 hõbedat

ja 4 pronksi. „Sportlased annavad endast alati parima ja usun, et ka meie sportlased jäid tulemustega rahule. Korvpallurid võistlesid kõige kõrgemas divisjonis, ilmselt jäi neil medali lähedus natuke kripeldama. Kuid nad võitlesid väga vapralt ja sportlaslikult,“ võtab Möll maailmamängud lühidalt kokku. Ja emotsioone jagus, suurejooneline ava- ja lõputseremoonia ei jätnud kedagi külmaks. Los Angeles võõrustas 6500 intellektipuudega sportlast 177 riigist ning hinnanguliselt oli maailmamängudel ligi 500 000 pealtvaatajat. Mängude soe õhkkond ja palju kaasaelajaid Eriolümpia sünnimaal oli eriline kogemus kõigile.

## Aega ka meelelahutusele

Kuigi põhiaeg kulus delegatsioonil spordivõistlustel osalemiseks, siis maailmamängude tähtis osa on ka osalemine „Healthy Athletes“ programmis, kus saab väga põhjalikult kontrollida oma tervist. „Nii mõnigi sportlane sai uued prillid, parandatud hamba, nõuandeid treeninguks. Ja kõik said osalemise eest autasuks korralikud spordijalanõud.“ Tihedast programmist hoolimata õnnestus enamikul ära näha kuulust Hollywoodi linnaosa ja saada osa suurlinna melust. Enne võistlusi võõrustas delegatsiooni Hawthorni linn ning lisaks oli võimalus käia ookeani ääres. „Meid võeti soojalt vastu ja võõrustati nagu parimaid sõpru,“ on Möll rõõmus.

Soe vastuvõtt ootas sportlasi ja treenereid ka Eestis. Delegatsioon saabus koju 4. augustil. Lennujaamas korraldati vastuvõtt, kohal olid lisaks televisioonile ka Sotsiaalkaitseminister Margus Tsahkna ja Kultuuriministeriumi esindaja, kes tervitasid delegatsiooni ning soovisid sportlastele edu. ●

“ Meid võeti soojalt vastu ja võõrustati nagu parimaid sõpru!

Eesti delegatsiooni muljeid ja pildimaterjali vahendab Facebooki üritus „Toetan Eesti sportlasi Los Angelese eriolümpia maailmamängudel!“ leht (<https://www.facebook.com/events/439410286231291/>).

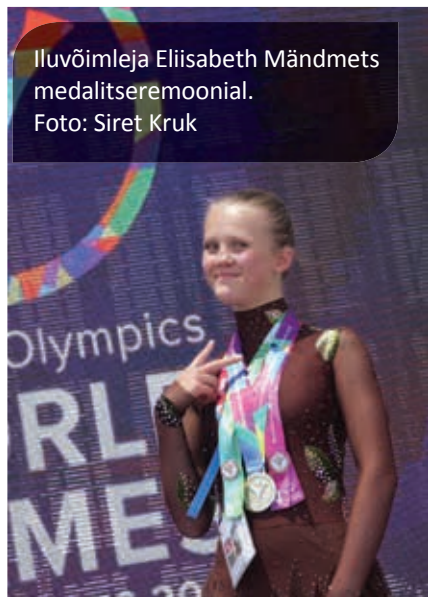
# maailmamängudelt!



Elmer Tiks Maarja külast võitis bocce üksimängus pronksmedali.  
Foto: Mai-Liis Sõerd



Eve Klade poseerimas kuulitõuke hõbemedaliga.  
Foto: Siret Kruk



Iluvõimleja Eliisabeth Mändmets medalitseremoonial.  
Foto: Siret Kruk



Bocce treener Tiina Oimet rõõmustamas õpilaste edu üle.  
Foto: Siret Kruk



Ühendava korvpalli meeskond pärast meeleolukat mängu peaväljakul.  
Foto: Siret Kruk

## Mis on Eesti Eriolümpia MTÜ?

Eriolümpia Eesti Ühendus on mittetulundusühing, mis tegeleb intellektipuudega inimeste liikumise ja sporditegevuse korraldamisega. Organisatsiooni liikmed on erinevad koolid, hoolekandeesutused ja päevakeskused ning ka eraisikud. Ühenduse eesmärgiks on aidata kaasa Eesti intellekti- ja liitpuuetega inimeste kehakultuuri- ja sporditegevuse edendamisele ning arendamisele. See omakorda aitab neil elus paremini toime tulla.

Eriolümpia on maailma suurim spordior- ganisatsioon intellektipuudega inimestele. Aastast 1989 on Eesti Eriolümpia ülemaailmse organisatsiooni Special Olympics täieõiguslik liige. Alates 2010. aastast koordineerib ja juhib Eestis eriolümpia tegevusi EO Eesti Ühendus. Meie ühendusse kuulub ligi 2000 sportlast üle kogu Eesti. Alates 2012. aastast korraldatakse koostöös Eesti Politsei- ja Piirivalveametiga ülemaailmselt tuntud Eriolümpia Tõrvikujoosu. Suuremad spordisündmused on rahvusvahelised talimängud Otepääl, krossijooks, erinevad liikumisaktiivsuse päevad ja matkad, võistlused erinevatel spordialadel. Osaletakse ka rahvusvahelistel võistlustel: iga nelja aasta tagant toimuvad maailmamängud: suvemängud ja talimängud. Lisaks saabub organisatsioonile mitmeid kutseid osalemaks teistel rahvusvahelistel võistlustel. Viimastel aastatel ongi hoogsalt alustatud väikesportlaste programmiga, kus lasteaialapsed õpivad mänguliselt erinevaid liikumisoskusi. Sel aastal toimus oktoobri lõpus Tartus I Eriolümpia Perefoorum, rõhk on nende lapsevanematele terviseteadlikkuse tõstmisel, kelle peres kasvab erivajadusega laps. MTÜ suurim toetaja on Sotsiaalministeerium. Mitmeid projekte on toetanud Hasartmängumaksu Nõukogu ja Kultuurkapital. Samuti saadakse Special Olympics Internationali kaudu rahvusvahelist toetust. Vaata lisa Eesti Eriolümpia koduleheküljelt [www.eeo.ee](http://www.eeo.ee)

„Üks päev“ on rubriik, milles üks Eesti Puuetega Inimeste Koja töötaja või liikmesorganisatsiooni inimene paljastab lugejale, milline näeb välja tema üks (töö)päev.

## 13 ja reede? Ei – hoopis teisipäev!

**Monika Haukanõmm peab mitmeid ameteid: Riigikogu sotsiaalkomisjoni ase-esimees ja Euroopa Liidu asjade komisjoni liige ja Eesti Puuetega Inimeste Koja juhatuse esimees. Tunnete huvi, milline näeb välja Monika päev? Aga palun, siit tuleb 13. oktoober 2015.**

Selleks, et kirjutada oma ühest päevast, tuleb alustada juba eelmisest. Miks? Sest mõeldes ees ootavale päevale hakkab juba esmaspäeva õhtuks tunduma, et järgmist päeva võiks kirjeldada sõnapaariga „*mission impossible*“ (võimatu missioon), aga kohe tõuseb alateadvusest uus sõnapaar „julge hundi rind on rasvane“ ja „kõik, mis ei tapa, teeb tugevamaks“. Seega astun teisipäevale vastu teadmiselega, et tuleb päev, mis on kiire, tõine, väljakutseterikas ja loomulikult huvitav.

**6.15** – heliseb kell ja suur tahtmine on see kinni vajutada ning näha edasi und, mis just pooleli jäi. Olime matkamas ja ööbisime telgiga rabasaarel ning parajasti tõusis kuldne päikeseketas rabajärvest, ümbritsetuna kergest hommikusest uduvinest. Priimusel podises pott hommikuse kohviga... Ja siis heliseb kell, mis lõhub idüllil ja toob kohale reaalsuse.

**7.25** – pärast kiireid hommikusi toimetusi on aeg uksest välja kiirustada, et ikka laps jõuaks õigeks ajaks kooli ja mina trenni, sest kunagi ei tea, mis liikluses parasjagu toimub. Väike ajavaru peab ikka olema.

**7.55** – jõuan trenni ja järgmise tunnikese ei mõtle just eriti palju, seevastu pingutan kõigest väest. Ilmelt küsite nüüd, et miks ma käin hommikul trennis? Aga selle pärast, et õhtuti ei tea, kui kaua töö läheb. Ja teiseks, siis on õhtul aega perele. Lihtsalt ei raatsi õhtuseid tunde enda jaoks varuda, sest niigi on aega koos perega veetmiseks vähe.



**9.10** – kohtun vanema tütreaga trenni ukse taga, et viia ta spordimeditsiini keskusesse taastusravi seansile. Loodame mõlemad, et arst võtab ta 10 minutit varem vastu. Siis on veel lootust, et laps jõuab kella kümneks kooli, kus teda ootab ees tunnikontroll, ja mina Riigikokku, kus algab riiklikult tähtsa küsimuse arutelu Eesti migratsioonipoliitika küsimustes. Ja meie õnneks on arst kohal ning protseduur algab.

**9.50** – kihutamine läbi linna, lootes, et ummikud on selleks ajaks läbi ja valgusfooris on roheline tuli. Ja sel korral on jumal meie poolt, sõidame läbi kesklinna rohelises laines ning oleme kooli ees.

**9.56** – tõeline ime. Ja laps ei jäägi kooli hiljaks, st küll teise tundi, kui aus olla, sest esimesest tegi ta ju poppi. Õnneks on olemas e-kool, kuhu saab telefoni teel vastuse kiirelt kirja panna. Küll mulle meeldivad sellised IT-lahendused, ikka inimeste jaoks tehtud.

**10.03** – jõuan Riigikokku, torman toast läbi ja siis suurde saali, et osaleda pagulasteemalisel debatil. Korra kahetsen, et hommikul sai jalga pandud kõrge kontsaga kingad, sest madalatega saaks liikuda kiiremini, aga nagu öeldakse, tagantjärele tarkus ei maksa midagi. Jään hiljaks 7 minutit, piinlik. Eriti, kui istumiskoht on esimeses reas. Kuid nüüd on aega lausa 3 tundi, et kuulata ja korra veel üle vaadata kõne, millega pean üles astuma Vabarakonna fraktsiooni nimel. Pagulasteema on kuidagi saanud minu teemaks, st fraktsioonist suunatakse ikka ja jälle mind teemat avama. Miks mina, tahaks vahepeal küsida? Aga tegelikult on see loogiline, olles ELAKi liige, oman rohkem infot kui teised meie väikeses 8-liikmelises fraktsioonis.



**12.50** – hakkam muutuma närviliseks. Riiklikult tähtsa küsimuse arutelu pidi ajagraafiku kohaselt lõppema 13.00, kuid nüüd pandi hääletusele päevakava pikendamine, mille tulemusel arutelu lõpeb hoopis 14.00. Issake, nüüd on jama. Pärast ettekandeid ja küsimuste-vastuste vooru, mida pidasid Kalle Palling, Hanno Pevkur, Margus Tsahkna ja Eero Janson, jõuab kätte sõnavõtude voor, kus ka mina pean esinema kõnega, et avada Vabaerakonna seisukohti pagulasteemal ja kritiseerida valitsuse tegematajätmissi. Kell liigub halastamatult ja ma ootan närviliselt oma kõnejärjekorda. Nimelt pean olema 13.15 juba Gonsiori tänaval Vikerraadio otsestuudios, et rääkida töövõimereformi teemal. Saadan saatejuhile sõnumi, et ilmselt jään hiljaks, kuid tulen kohe, kui kõne lõpetan.

Lõpuks pääsen kõnepulti **13.03** ja kasutan ära kogu ettenähtud aja 5+3 minutit. Endale tundub, et kõne algus oli rabe, aga mida edasi, seda kindlamalt ennast tundsin ja lõpuks isegi enam hää ei värisenud ja jalg ei tudisenud. See oli ikkagi esimene kord pidada kõnet fraktsiooni nimel. Nii kui kõne lõpetasin, haarasin laualt asjad ja kiirustasin mõõdukalt saalist välja. Ja juba ma sõidan Raadiomaja poole, lootes, et leian parkimiskoha võimalikult ukse lähedal, sest naine ju ei jookse kõrgetel kontsadel ja kostüümis mööda tänavat. Või ikka jookseb? Ei, küll aga kiirustab päkkade välkudes.

**13.25** – jõuan Vikerraadiosse (hilinen 10 minutit) ja liftis teel 7-le korrusele heliseb telefon. Helistab saatejuht ning mina raporteerin lõbusalt, et olen juba liftis, mille peale saatejuht hakkab naerma, et alles vaatasime sind televiisorist, kui puldis olid. Ja pinge natuke kaob. Stuudiosse sisenedes selgub, et laul on peal veel tervelt 1,5 minutit ja siis läheb lahti. Ausalt öeldes hingeldan veel kiirustamisest, aga püüan hingamist kontrolli alla saada, et mitte otse-eetris kuuldavalt lõõtsutada. Intervjuu teemaks on töövõimetoetuse seaduse muudatused – seaduse jõustumise edasilükkamine, sissetulekuaugu vältimine ja ühe ukse poliitika sisseviimine.

**13.45** – lõpeb intervjuu ja jookslen, tegelikult ikka sõidan tagasi Riigikokku, et jõuda õigeks ajaks, st kella kaheks, kui algab Sotsiaalkomisjoni avalik istung töövõimetoetuse seaduse muudatuste teemal.

**13.53** – jõuan Lossiplatsile kohale ja näen, et avalikule istungile kutsutud on veel ukse taga. Mind tabab kergendustunne, ei jäägi sel korral hiljaks. Tegelikult ma kohe üldse ei kannata hilinemisi, ei enda ega teiste poolt. Torman trepist üles kolmandale korrusele, haaran laualt materjalid ja sammun läbi lossi konverentsisaali poole.

**13.59** – jõuan konverentsisaali kohale ja esimest korda tänase päeva jooksul ei jää hiljaks.

**14.00** – algab sotsiaalkomisjoni avalik istung töövõimetoetuse seaduse muudatuste aruteluks. Istung lõpeb ootamatult kell 15.40. Aega oli planeeritud kuni 3 tundi, sest oodati teravaid ja tuliseid vaidlusi, kuid ülalatuslikult ei andnud sotsiaalkomisjoni esimees hr Aivar Kokk küsimuste esitamise õigust komisjoni liikmetele. Saalis valitses korraks peataolek – kas saigi läbi ja miks ei lubatud arutelu tekkimist, seda enam, et kohal olid nii minister, ametnikud, rakendajad kui sihtgrupi esindajad?

**15.50** – heidan pilgu telefonile ja leian sealt mitu vastamata kõnet ja sõnumid. Selgub, et mind on taga otsinud Andres Kuusk ETVst, et kutsuda mind Vabaerakonna esindajana Foorumi saatesse pagulasteemal rääkima. Kiirustan fraktsiooni ruumidesse, et tausta uurida. Helistan hr Kuusele tagasi ja uurin täpsemalt tema plaane. Kõne oli päris naljaks – suutsin hr Kuuske üllatada oma vastusega, kui ta küsis, kas ma tahan saatesse rääkima tulla. Vastasin kiirelt ja konkreetset "Ei taha", mis teda üllatas, sest eeldatakse, et iga poliitik on huvitatud meediasse pääsemisest. Lisaks sain oma õuduseks teada, et lisaks minule on saatesse kutsutud koalitsiooni poolt siseminister Pevkur, sotsiaalkaitseminister Tsahkna ja opositsiooni poolt EKRE esindajana noor Helme. Oh issake, selline raskekahurvägi, kellel on minust kuhjaga rohkem kogemusi ja ministritel ka infot. Fraktsioon kiirustab mind ette valmistama ja toimub ajurünnak ning olulised mõttepunktid saavad kirja. Natuke on kindlam tunne, aga kõhus ikkagi keerab, sest otsesaade on päris hirmutav.

**18.15** – jõuan koju ja olen nii väsinud, et tahaks kohe voodisse kukkuda, aga ei saa. Vaja on hakata tegelema ettevalmistusega järgmiseks päevaks – loen erinevaid seisukohti, kuulan varasemaid sõnavõtte ja vahepeal segan ühe käega toitu. Riigijuhtimisele lisaks on vaja tegeleda ka maisemate ja veelgi olulisemate teemadega nagu pere kõhu täitmine, laste koolipäeval toimunud murede ja rõõmude kuulamine, koos õppimine ning järgmise päeva logistika paikapanemine. Korraks vaatan ka oma e-posti, kuid panen selle kiirelt uuesti kinni. Homme on ka päev. Õhutul elan kaasa Eesti võrkpallimeeskonna võitlusele, mis kahjuks ei lõppenud küll ootuspäraselt.

**22.15** – kukun jalalt voodisse. Päevased emotsioonid ei ole veel endiselt lahtunud, ikka on sees tunne nagu elektrijänesel. Õnneks on mul hea meetod, kuidas saada pinged maha, nimelt raamat. Võtan öökapilt raamatu ja jõuan lugeda umbes lehekülje, kui olen tukkuma jäänud. Panen raamatu käest ja loen järgmisel õhtul sama koha veel üle, sest ega suurt meeles pole.

Üks on kindel – iga päev on uus ja huvitav ning igavuse üle kurta oleks patt. ●

# “Appi?!”

**O**len nüüdseks suurlinnaelu nautinud kaks kuud ning kohanud selle aja sees mitut sorti abivalmidust. Mida sel teemal kõrva taha panna? Kas abistamine võib olla ka negatiivne?

## 1. “Lendan kohe peale”-tüübid

Astun trammi ja sõita on üks peatus. Seetõttu plaanin seista ukse lähedale ja väljumist oodata. Seda ma kahjuks teha ei saa. Peaaegu kohe tulevad agaralt ligi 2 vanema generatsiooni esindajat, üks võtab jalgadest ja teine kätest. Nad tirivad mind eemaloleva istmeni ja suruvad istuma. Ma üritan küll märku anda, et see pole kuigi otstarbekas, kuna pean kohe jälle maha minema, aga keelebarjääri tõttu ei saa me üksteisest aru. Või ollakse abistamisega nii ametis, et ei vaevutagi mind ära kuulama. Sageli on tegemist ka istmega, mis asub kõrgendatud osas. Ise valin tavaliselt alati madalama variandi, kuna sinna üles on mul, eriti sõidu ajal, raske ronida. Kõnealused superentusiastid sellele paraku ei mõtle. Kui ülilahketel tädidel-onudel õnnestub mind viimaks istuma vinnata, kostub kõlaritest: “Hobujaa-ma”. Ma hüppan jälle püsti ja katsun uuesti ukseni jõuda.

## 2. “Küsija suu pihta ei lööda, päriselt ka”-tüübid

Teine seltskond abistajaid on märksa rahumeelsemad. Ütleme, et olukord on täpselt sama: ma sisenen trammi, et sõita üks peatus.

Mõnikord ootab mind ees mitte kõige madalama põhjaga sõiduvahend, rahvast tuleb üsna palju peale ja väljumine on päris keeruline. Siinkohal leidub kaaslasi, kes mu kimbatust või järskude pidurdustega võitlemist märkavad. Nad loovad minuga silmside, naeratavad ning KÜSIVAD, kas saavad kuidagi abiks olla.

Tihti lõppevad sellised seigid nii, et väljun koos abipakkujaga rõõmsalt ja turvaliselt trammist ja vahel jalutame koos ühiselamunigi, kuna tuleb välja, et tee on üks.

Mina eelistan päris kindlasti varianti number kaks. Ega ilmaasjata öelda, et liigne agarus on ogarus ja teinekord võib see kasu asemel hoopis kahju tuua.



**Maarja-Liis Mölder** (20) on ajakirja Sinuga kolumnist, liikumispuudega noor, kelle arvamused võib lugeda ilust ja valust, mida noor näeb siis, kui ta ei jõua elu eest ära joosta. Maarja-Liis alustas sügisest 2015 õpinguid ajakirjanduse erialal Tallinna Ülikoolis.

Tõsi, on olukordi, kus situatsioon on küsimuste esitamiseks liiga ilmne. Kui ma ikka kättpidi trammi ukse vahel lohisin või üritab keegi mulle salaja klooridoksiidi süstida, et ma imeliselt terveneks, siis ilmselt ei püüa ma oma päeva ekstreemsemaks muuta ja pole erilist mõtet küsimusel: “Kas teil on ehk abi tarvis või vedelete siin nõnda oma lõbuks?”

Samuti ei tasuks mu meelest kunagi kõhelda ka elementaarse viisakuse puhul. Näiteks meenub kord, kui läksin hiljuti kodupoodi, et lilli osta, ja turvamees tuli mulle lahkelt ust avama. Sisenesin rõõmsalt, valisin lilled välja, lasin nad paberisse pakkida ja keerasin kinganinad jälle väljapääsu suunas. Turvamees ruttas minust ette ja tegi jälle ukse lahti. Astusin õue ja mees soovis mulle veel kena päevagi!

Niisugused väikesed žestid teevad alati südame soojaks ja innustavad ennastki rohkem häid tegusid tegema, et tihemini selliseid tänulikke naeratusi näha, mis minu nägu kaunistas, kui lilled näpus poest väljusin.

Kokkuvõttes pole aitamine mingi kõrgem matemaatika. Ennekõike soovitan avatud silmade ja südamega ringi käia. Kui tekib soov abikätt ulatada, kuid pole päris kindel, kas ja kuidas, tasub alati ka suu lahti teha. Nõnda on tulemus mõlema osapoole jaoks plussmäärgiga.

# Tammistu perekeskus on avatud!

28.augustil 2015 toimus Tammistu perekeskuses Tammistu päev – üritus, mille raames avati Tammistu perekeskuse renoveeritud peahoone. Tammistu päeva üritusest võiks kujuneda igaaastane üritus, mil lapsed ja pered on Tammistusse oodatud ja toimub palju põnevat. Tänavuse Tammistu päeva ürituse korraldamist rahastas Euroopa Majandusruumi Piirkonna

2009-2014 finantsmehhanismi programmi „Mõisakool – säilitamine läbi kasutamise“ projekt „Tammistu taas särama!“. Rahastuse vahendaja Eestis on Kultuuriministeerium.

Vaata pilte taastatud peahoonest ning loe lisa [www.agrenska.ee](http://www.agrenska.ee)



KULTUURIMINISTEERIUM



Pidulik lindilõikamise tsereemoonia koos sõpradega.



Eesti Agrenska Fondi juhatuse ja nõukogu liikmed. Fotod: Eesti Agrenska Fond



Külalised Sotsiaalkindlustusametist ja Sotsiaalministeeriumist.



Külalisi täis uhke mõisasaal.



Pidulik lõunasöök Tammistu küün-konertsisaalis.



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA  
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

**Eesti Puuetega Inimeste Koja  
rahvusvahelisele puuetega inimeste  
päevale pühendatud aastakonverents 2015**

# „Puudega inimesed kutse- ja kõrghariduses ehk mis saab peale põhikooli?“

Aeg ja koht: **2.12.2015 kl 10-16**, SpaceX sündmustekeskus

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

Keevise 6, Tallinn

Haridus on puudega inimesele võtmetähtsusega mitte ainult tööturul konkureerimise, vaid ka sotsiaalsete suhete ja eneseteostuse vaatenurgast. Ühiskonna jaoks tähendab puudega inimeste kõrgem haridustase ning parem erialane ettevalmistus väiksemat koormust sotsiaalhoolekandele ning suuremat sotsiaalset sidusust. Aastakonverentsi 2015 suunamine puudega inimeste kutse- ja kõrghariduse teemaatikale. Loomes ühise aruteluruumi ning -aja puuetega inimeste organisatsioonide esindajatele ja valdkonna otsustajatele.

Konverentsi kõnejuht on **Margus Saar**.



SpaceX sündmustekeskus on ligipääsetav, konverentsil on viipekeele tõlge.

Kutsed, registreerimine ja muud küsimused:  
[epikoda@epikoda.ee](mailto:epikoda@epikoda.ee) või tel 661 6614

**Konverents on kutsetega!**