



# TÖÖVÕIME HINDAMISE / PUUDE RASKUSASTME TUVASTAMISE TAOTLUSE VORM

Palun märkige kõikide valikuga vastuste puhul sobiv variant X-ga.

## I ÜLDOSA

Taotluse 1 osa on kontaktandmete, sinu haridustaseme ja töötamise andmete kohta.

### 1.1. TAOTLEJA ANDMED

Eesnimi: .....	Perekonnanimi: .....
Isikukood: _ _ _ _ _	
 Juhul, kui Eesti isikukood puudub, märkige palun sünniaeg: ____ . ____ . _____ ja sugu: M <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	
E-posti aadress: .....	Telefon: ..... Kui Teil on püsiv kõne- või kuulmisraskus, mille tõttu ei saa telefoni teel suhelda, palun täpsustage, kuidas või kelle vahendusel on võimalik Teiega kontakti võtta: .....
Address:  .....	


Kui sulle ei meeldi telefoniga rääkida, kirjuta, kuidas on võimalik sinuga ühendust võtta.

Siia võid kirjutada tugiisiku telefoninumbri.


Eestis elaval Eesti kodanikul või Eestis elamisloa või elamisõiguse alusel elaval välismaalasel, **kelle elukoht on mitmes riigis**, on õigus tövõime hindamisele ja tövõimetoetusele, kui ta on resident tulumaksuseaduse § 6 lõike 1 tähenduses või kui ta elab Eestis püsivalt välismaalaste seaduse tähenduses.

Kui Teie **elukoht on mitmes riigis**, siis kinnitage palun:

Kui sa elad ainult Eestis, ei pea sa seda tabelit täitma.

<b>Minu elukoht on mitmes riigis</b>	<b>JAH</b>	<b>EI</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tulumaksuseaduse tähenduses Maksu-ja Tolliametis registreeritud Eesti residendina, st minu elukoht on Eestis või ma viibin Eestis 12 järjestikuse kalendrikuu jooksul vähemalt 183 päeval.	<b>JAH</b> <input type="checkbox"/>	<b>EI</b> <input type="checkbox"/>
Elan Eestis püsivalt välismaalase seaduse tähenduses, st viibisin taotluse esitamisele eelneva 12 kuu jooksul Eestis vähemalt 183 päeva.	<b>JAH</b> <input type="checkbox"/>	<b>EI</b> <input type="checkbox"/>
Palun esitage andmed Eestis elamise perioodi kohta.  .....  .....		

**Juhul, kui elate/töötate või olete elanud/töötanud välismaal, siis märkige välisriik, kus Te elate/töötate või elasite/töötasite**

Riik	Periood
	


**TAOTLEJA ESINDAJA ANDMED**



Kui taotleja teovõime on piiratud või ta on vanuses 16–18 aastat või ta on määranud volikirja alusel teise isiku enda eest toiminguid sooritama, siis märkige palun lapsevanema, eestkostja või volitatud esindaja andmed.

Eestkostja/lapsevanem       Volitatud esindaja

Kui sul on piiratud teovõime või sind esindab volikirja alusel teine isik, siis kirjuta taotlusse enda esindaja nimi ja telefoninumber.

Eesnimi/Nimi: .....	Perekonnanimi: .....
Isikukood/Registreerimisnumber: _ _ _ _ _	
E-posti aadress: .....	Telefon: .....
Aadress:  .....	

Kui taotleja esindaja on juriidiline isik, siis märkige palun juriidilise isiku volitatud esindaja andmed.


Eesnimi: .....	Perekonnanimi: .....
Isikukood: _ _ _ _ _	
E-posti aadress: .....	Telefon: .....
Aadress: .....	

Kui taotleja või taotleja esindaja eest täitis käesoleva küsimustiku keegi teine, siis märkige palun küsimustiku täitja andmed.

- Töötukassa töötaja
- Sotsiaalkindlustusameti töötaja
- Perekonnaliige
- Lähedane inimene
- Sotsiaaltöötaja
- Muu, täpsustage: .....

Sa võid taotluse täitmisel kasutada endale usaldusväärse inimese abi.

Kui taotluse täidab sinu asemel keegi teine, tuleb taotlusele märkida abistaja kontaktandmed ja abistamise põhjus.

Eesnimi:  .....	Perekonnanimi: .....
--	-------------------------

E-posti aadress: .....	Telefon: .....
---------------------------	-------------------

Palun põhjendage, miks Te täidate küsimustiku taotleja või tema esindaja eest.



.....

.....

.....

.....

**TAOTLEN HINDAMIST:**

<input type="checkbox"/>	Töövõime hindamiseks
<input type="checkbox"/>	Puude raskusastme tuvastamiseks
<input type="checkbox"/>	Töövõime hindamine teiste seaduste alusel: .....

Abistamise põhjust peab selgitama.

Näiteks:

- ta ei näe ise lugeda;
- ta ei saa küsimustest aru,
- ta ei oska kirjutada.

Ei sobi kirjutada, et ta on näiteks insuldihaige.

Diagnoos ei ole abivajamise põhjus.

## 1.2. TÖÖVÕIME HINDAMISE OTSUSE KÄTTESAAMISE VIIS

Pane kirja sulle sobiv otsuse kättesaamise viis.

TÖÖVÕIME HINDAMISE OTSUS VÄLJASTADA	
Taotlejale <input type="checkbox"/> Eestkostjale/lapsevanemale <input type="checkbox"/> Volitatud esindajale <input type="checkbox"/>	
Palun märkige võimalike kättesaamisviiside loetelust <b>ainult üks</b> variant X-ga.	
<input type="checkbox"/>	<b>E-postiga</b> (e-kirja manuses oleva DigiDoc-vormingus dokumendi avamiseks peab Teie arvutis olema DigiDoc tarkvara, PDF-vormingus dokumendi avamiseks Acrobat Reader vms tarkvara)
<input type="checkbox"/>	<b>Tähtkirjaga</b> (tähtkiri väljastatakse elukohas või elukohajärgses postkontoris)
<input type="checkbox"/>	<b>Töötukassa esindusest</b> Soovin eelteavitust, et otsusele võib järele tulla: <input type="checkbox"/> e-kirjaga <input type="checkbox"/> telefoni teel
<input type="checkbox"/>	<b>Töötukassa iseteenindusportaalist <a href="http://www.tootukassa.ee">www.tootukassa.ee</a></b>

Millisesse töötukassa esindusse soovite probleemide ja küsimuste korral pöörduda?



### 1.3. PUUDE RASKUSASTME TUVASTAMISE OTSUSE KÄTTESAAMISE VIIS

SOOVIN PUUDE RASKUSASTME TUVASTAMISE OTSUSE KÄTTE SAADA	
Palun märkige võimalike kättesaamisviiside loetelust <b>ainult üks</b> variant X-ga:	
<input type="checkbox"/>	<b>E-postiga</b> <sup>1</sup> (e-kirja manuses oleva pdf-vormingus dokumendi avamiseks on vajalik Acrobat Reader vms tarkvara )
<input type="checkbox"/>	<b>e-postiga krüpteeritult</b> (e-kirja manuses olev dokument on krüpteeritud ja selle avamiseks on vajalik ID-kaart, ID-kaardi lugeja ning DigiDoc tarkvara, samuti Acrobat Reader vms tarkvara pdf-vormingus dokumendi avamiseks)
<input type="checkbox"/>	<b>Lihtkirjaga taotlusel märgitud elukoha aadressil</b> <sup>2</sup> (lihtkiri saadetakse Teile postkasti)
<input type="checkbox"/>	<b>Tähtkirjaga taotlusel märgitud elukoha aadressil</b> (tähtkiri väljastatakse elukohas või elukohajärgses postkontoris)
<input type="checkbox"/>	<b>Sotsiaalkindlustusameti klienditeenindusest</b> soovin eelteavitust, et otsusele võib järele tulla <input type="checkbox"/> <b>e-kirjaga</b> või <input type="checkbox"/> <b>telefoni teel</b>


Kui sa taotled koos töövõime hindamisega puude raskusastme tuvastamist, märgi oma soov taotlusesse. Pane kirja sulle sobiv otsuse kättesaamise viis.

<sup>1</sup> Krüpteerimata dokument edastatakse Teile avatud kujul, mis tähendab, et igaüks, kel on ligipääs Teie e-posti aadressile, saab Teie dokumendi sisuga tutvuda. Sotsiaalkindlustusamet ei saa tagada Teile edastatavate andmete turvalisust ja konfidentsiaalsust.

<sup>2</sup> Lihtkirjaga saatmise korral ei saa Sotsiaalkindlustusamet tagada Teile edastatavate andmete kohale jõudmist.

#### 1.4. ARSTID JA TEISED SPETSIALISTID

Kui taotlete töövõime hindamist, peate olema kuue kuu jooksul enne töövõime hindamise taotluse esitamist käinud perearsti, Teid põhiliselt raviva eriarsti või töötervishoiuarsti vastuvõtul.

**Kas olete käinud viimase kuue kuu jooksul perearsti, Teid põhiliselt raviva eriarsti või töötervishoiuarsti vastuvõtul?** JAH  EI  

**Kui Te ei ole käinud viimase kuue kuu jooksul Eestis arsti juures, kuid olete seda teinud mujal, kirjutage palun riik, kust on võimalik Teie terviseandmeid pärida:**




.....  
**1.4.1. Nimetage perearst, Teid põhiliselt raviv(ad) eriarst(id) ja/või töötervishoiuarst, kellel on andmed Teie töövõime/puude raskusastme hindamiseks oluliste tervisehäirete kohta.**

Ekspertiisi teostaval tervishoiuteenuse osutajal/Sotsiaalkindlustusameti arstiõppe läbinud isikul ei ole kohustust võtta ühendust Teie poolt nimetatud arstidega, kuid vajaduse korral võib ta nendega Teie terviseandmeid täpsustada.

Märkige tabelisse arsti nimi ja muud Teile teadaolevad andmed.

**Vähemalt ühe arsti nimetamine on kohustuslik.**

<b>PEREARST</b>	
Ees- ja perekonnanimi	
Asutus	
Kontaktandmed (nt telefon või e-post)	
<b>PÕHILISELT RAVIV ERIARST</b>	
Ees- ja perekonnanimi	

Vajaduse korral saame nende arstidega sinu terviseandmeid täpsustada.


Märki tabelisse arsti nimi ja muud andmed, mida sa tema kohta tead.



Eriala	
Asutus	
Kontaktandmed (nt telefon või e-post)	
<b>PÕHILISELT RAVIV ERIARST</b>	
Ees- ja perekonnanimi	
Eriala	
Asutus	
Kontaktandmed (nt telefon või e-post)	
<b>TÖÖTERVISHOIUARST</b>	
Ees- ja perekonnanimi	
Asutus	
Kontaktandmed (nt telefon või e-post)	

**1.4.2. Soovi korral esitage nende spetsialistide kontaktandmed, kes saaksid töövõime/puude raskusastme hindamiseks Teie kohta lisaandmeid anda.**

Ekspertiisi teostaval tervishoiuteenuse osutajal/ Sotsiaalkindlustusameti arstiõppe läbinud isikul ei ole kohustust võtta ühendust Teie poolt nimetatud spetsialistidega, kuid vajaduse korral võib ta nende käest küsida lisaandmeid Teie töövõime hindamiseks/puude raskusastme tuvastamiseks.

Märkige tabelisse spetsialisti nimi ja muud Teile teadaolevad andmed. 

<b>SOTSIAALTÖÖTAJA</b>	
Ees- ja perekonnanimi	

Kui on vaja, saame nende isikute käest küsida lisaandmeid sinu töövõime hindamiseks.

Märgi tabelisse spetsialisti nimi ja muud andmed, mida sa tema kohta tead.

Asutus	
Kontaktandmed (nt telefon või e-post)	
<b>PSÜHHOLOOG</b>	
Ees- ja perekonnanimi	
Asutus	
Kontaktandmed (nt telefon või e-post)	
<b>SOTSIAALTEENUSE OSUTAJA</b> (sh tugiisik, erihoolekandeteenuse või rehabilitatsiooniteenuse osutaja)	
Ees- ja perekonnanimi	
Asutus	
Kontaktandmed (nt telefon või e-post)	
<b>MUU</b> (palun täpsustage)	
Ees- ja perekonnanimi	
Asutus	
Kontaktandmed (nt telefon või e-post)	

### 1.5. TAOTLEJA HARIDUS

**Milline on Teie omandatud kõrgeim haridustase?**

<input type="checkbox"/>	Puudub algharidus
<input type="checkbox"/>	Algharidus

<input type="checkbox"/>	Põhiharidus
<input type="checkbox"/>	Kutseharidus põhihariduseta
<input type="checkbox"/>	Põhiharidus kutseharidusega
<input type="checkbox"/>	Kutsekeskharidus põhikooli baasil
<input type="checkbox"/>	Üldkeskharidus
<input type="checkbox"/>	Kutseharidus põhikooli baasil
<input type="checkbox"/>	Keskeriharidus
<input type="checkbox"/>	Rakenduskõrgharidus (kutsekõrgharidus)
<input type="checkbox"/>	Bakalaureus
<input type="checkbox"/>	Magister
<input type="checkbox"/>	Doktor

**Palun nimetage omandatud eriala(d):**

.....

**Kas Te praegu õpite?**

JAH  EI

**Juhul, kui Te õpite, siis millist haridustaset omandate?**

<input type="checkbox"/>	Algharidus
<input type="checkbox"/>	Põhiharidus
<input type="checkbox"/>	Kutseharidus põhihariduseta

<input type="checkbox"/>	Põhiharidus kutseharidusega
<input type="checkbox"/>	Kutsekeskharidus põhikooli baasil
<input type="checkbox"/>	Üldkeskharidus
<input type="checkbox"/>	Kutseharidus põhikooli baasil
<input type="checkbox"/>	Keskeriharidus
<input type="checkbox"/>	Rakenduskõrgharidus (kutsekõrgharidus)
<input type="checkbox"/>	Bakalaureus
<input type="checkbox"/>	Magister
<input type="checkbox"/>	Doktor

**Palun nimetage omandamisel olev eriala:**

.....

### 1.6. TAOTLEJA TÖÖTAMINE

Vastamisel arvestage kõiki töövorme (sh vabatahtlik töö jm).

**Kas Te töötate?** 

JAH  EI  Ma pole kunagi töötanud

Kui Te ei tööta või pole kunagi töötanud, kirjutage mittetöötamise põhjus:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

## II TÖÖVÕIMET VÄLISTAVAD SEISUNDID


Järgnevalt loetletud seisundite korral menetletakse Teie taotlust lihtsustatud korras ja Te võite jätta ülejäänud küsimustiku täitmata. **Kui soovite lisaks töövõime hindamisele tuvastada ka puude raskusastet, tuleb täita kogu taotlus.**

Kui töövõimet välistav seisund ei leia ekspertiisi käigus kinnitust, palutakse Teil hiljem täita töövõime hindamise taotlus täismahus. Soovi korral võite taotluse kohe täismahus täita ka välistava seisundi olemasolul.

**2.1. Kas Teil esineb / on diagnoositud mõni järgnevalt loetletud seisunditest?** 

**JAH**  **EI**

- IV astme vähkkasvaja;
- Dialüüsravi (neeruasendusravi);
- juhitud hingamine (kopsude kunstlik ventilatsioon ehk respiratoorravi haigla statsionaaris);
- väljakujunenud dementsus;
- raske või sügav vaimne alaareng;
- püsivalt voodihaige

- **Olen nõus**, et minu / minu eestkostetava tervise infosüsteemis olevaid isikuandmeid töötlevad arstiõppe läbinud Eesti Töötukassa töötajad ning minu töövõime hindamisse kaasatud tervishoiuteenuse osutajad. **Olen nõus**, et töövõime hindamise taotluse menetlemisel teeb töötukassa töötaja tervise infosüsteemi päringu, et kontrollida viimase kuue kuu jooksul arsti vastuvõtul käimise nõude täitmist, arsti poolt andmete sisestamist tervise infosüsteemi, sh andmeid esitanud arsti ees- ja perekonnanime.
- **Olen nõus**, et juhul, kui taotlen koos töövõime hindamisega puude raskusastme tuvastamist, töötlevad minu / minu eestkostetava tervise infosüsteemis olevaid isikuandmeid arstiõppe läbinud Sotsiaalkindlustusameti töötajad. Olen nõus, et juhul, kui taotlen koos töövõime hindamisega puude raskusastme tuvastamist, teeb Sotsiaalkindlustusameti töötaja tervise infosüsteemi päringu andmeid esitanud arsti ees- ja perekonnanime kohta.
- **Olen teadlik**, et käesolev nõusolek laieneb ka tervise infosüsteemis olevatele isikuandmetele, millele juurdepääsu olen tervishoiuteenuse osutajatele keelanud.
- **Olen teadlik**, et kui andmed töövõime hindamiseks on piisavad, teeb Eesti Töötukassa töövõime hindamise otsuse 30 tööpäeva jooksul. Kui hindamise käigus selgub, et tervise infosüsteemis andmed puuduvad või need on töövõime hindamiseks ebapiisavad, võib menetlusaeg pikeneda.
- **Olen teadlik**, et samal ajal töövõime hindamise taotlusega saab esitada töövõime toetuse taotluse. Töövõimetoetust hakatakse maksma osalise või puuduva töövõimega inimesele taotluse esitamise päevast. 

**2.2.** Kui märkisite punktis 2.1 välistava seisundi vastuseks JAH ja ei soovi taotlusvormi edasi täita, allkirjastage taotlusvorm.

\_\_\_\_\_  
 (kuupäev) \_\_\_\_\_  
 (taotleja nimi ja allkiri)



\_\_\_\_\_  
 (kuupäev) \_\_\_\_\_  
 (taotleja esindaja nimi ja allkiri)

### III TÖÖKOGE M U S

#### 3.1. TAOTLEJA TÖÖKOGE M U S

Palun nimetage oma viimase 5 aasta ametid ja töötatud aeg igas töökohas.

Amet või tööülesanne	Töötatud aeg
	

Kui mõni Teie töösuhe on lõppenud terviseprobleemide tõttu, palun täpsustage neid põhjuseid.


.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Arvesta vastates oma tervise seisundiga.  
Siin on vaja kirjutada nii füüsilistest kui vaimsetest probleemidest.

#### 3.2. TÖÖTAV TAOTLEJA

1. Kas Teil on oma praeguses töös raskusi mõne tööülesande täitmisega terviseseisundi tõttu?

EI, saan praeguses töös täita kõiki oma tööülesandeid

**JAH**, mul on raskusi mõne ülesande täitmisega 

JAH vastuse puhul kirjeldage palun tööülesandeid, mis on Teie terviseseisundi tõttu takistatud.

.....

.....

.....

.....

.....

Mida sa töö juures teha ei saa?

Miks on see raske?

Kui tihti on seda vaja teha?

**2. Kas Teie terviseseisund halveneb, kui jätkate töötamist oma praegusel töökohal?**

JAH  EI

JAH vastuse puhul täpsustage palun, mis põhjustab terviseseisundi halvenemist.

.....

.....

.....

.....

.....

Millised tegevused muudavad tervise halvemaks?

Kui tihti sa neid teed?

Kuidas see sulle mõjub?

Kuidas sa ennast pärast sellist tegevust tunned?

**3. Kas Teil on terviseseisundist tulenevate piirangute või takistuste tõttu probleeme töökaaslastega?**

JAH  EI



JAH vastuse puhul täpsustage palun tervise seisundist tulenevaid probleeme, mis tekivad töökaaslastega.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kas sa suhtled oma töökaaslastega?  
Kas teie suhted on sõbralikud?  
Kas te saate üksteisest aru?  
Kas sinu töökaaslased aitavad sul teha asju, mis on sinu jaoks rasked?  
Kas nad saavad pahaseks, kui peavad sind aitama?


### 3.3. MITTETÖÖTAV TAOTLEJA

**Kas Teil on/oleks raskusi töötamisega?**

EI

JAH

Kui vastasite JAH, siis:

1) kirjeldage, millist tööd saaksite teha ja kui suure koormusega: 

.....

.....


.....

.....

.....

Kirjuta, millist tööd sa saaksid teha.  
Mitu tundi päeva jooksul sa saaksid töötada?


.....  
.....

2) kirjeldage tegevusi, mis on Teie tervises seisundi tõttu takistatud: 

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mida sa tervise tõttu teha ei saa?

## IV ABIVAHENDID, KÕRVALABI, REHABILITATSIOON JA MUUD TEENUSED

**Abivahendid** 

**Kas Te kasutate oma igapäevaelus või -tegevustes abivahendeid?**

JAH  EI

Kui vastasite JAH, nimetage palun kõik abivahendid, mida kasutate, ning märkige, kui sageli ja milliste tegevuste juures neid vajate.

**Abivahendid inimese raviks**

Nt. inhalaatorid, respiraatorid, hapnikuseadmed, tursevastased sukad-kindad, dialüüsiravi seadmed, ühekordsed süstlad

.....  
.....  
.....  
**Ortoosid ja proteesid**

Nt tugiortoosid, ortopeedilised jalatsid, üla- ja alajäseme proteesid, kosmeetilised proteesid

.....  
.....  
.....

**Enesehoolde ja -kaitse abivahendid**

Nt tualetiistmed ja -potid; trahheostoomiakanüülid, stoomikotid ja tarvikud; mähkmed ja aluslinad; vannid, dušitoolid, pesemise, riietumise ja enesehoolduse abivahendid.

.....  
.....  
.....

**Personaalsed liikumise abivahendid**

Nt kohandatud autod, sõiduvahendid, ratastoolid, kõndimise abivahendid, siirdumis- ja teisaldamisvahendid, inimese teisaldamise tõstukid, orienteerumise abivahendid.

.....  
.....  
.....

**Abivahendid majapidamistöodeks**

Nt toidu ja joogi valmistamise, söömise ja joomise, koristamise abivahendid.

.....

.....

.....

**Kodu ja muude ruumide sisustus ja kohandused**

Nt reguleeritava kõrguse, sügavuse, laiuse ja kaldenurgaga laudad, toolid ja pingid; pööratavad ja suunatavad valgustid, reguleeritava kõrguse ja kaldenurgaga voodid, tugikäsi puud, väravate ja uste avamise seadmed, autotõstukid inimese teisaldamiseks.

.....

.....

.....

**Suhtlus-, teabe- ja signaliseerimisvahendid**

Nt nägemise, kuulmise, lugemise, kirjutamise ja joonistamise, arvutamise, helistamise, turvahäirete andmise abivahendid, häälevõimendid, arvutihiired, -klaviatuurid ja -ekraanid, kõnetuvastusseadmed, printerid.

.....

.....

.....

Kui Teile on määratud / välja kirjutatud abivahend, aga Te ei kasuta seda, siis palun põhjendage, miks:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Kõrvalabi**

**Kas Te kasutate oma igapäevaelus või -tegevustes teise isiku abi?**

JAH  EI

Kui vastasite JAH, nimetage palun tegevused, milles vajate teise isiku abi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Rehabilitatsioon**

Rehabilitatsiooniteenus on inimese iseseisva toimetuleku, sotsiaalse kaasatuse ja töötamise või tööle asumise soodustamiseks osutatav teenus.

**Kas Teil on pooleli rehabilitatsiooniplaani täitmine?**

JAH  EI

**Lisainfo**

**Kui kohalik omavalitsus või mõni asutus osutab Teile muid sotsiaalteenuseid, nimetage need palun:**

.....  
.....  
.....

**Kui peate vajalikuks lisada muud asjassepuutuvat infot, kirjutage see siia:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Vastamisel arvesta,  
et millegi tegemine ilma raskusteta tähendab seda,  
et saad seda tegevust teha ohutult ja mitu korda järjest  
ilma pingutamata.

**V KEHALINE JA VAIMNE VÕIMEKUS**

Alljärgnevalt hinnake, kui vabalt Te suudate erinevaid tegevusi ellu viia, arvestades oma kehalist

ja vaimset seisundit. Vastamisel arvestage ka oma tahte ja jõudlusega.

Kõik see, mida Te ise enda kohta kirjutate, on Teie töövõime HINDAMISEL väga oluline.

Vastamisel arvestage, et millegi tegemine ilma raskusteta tähendab seda, et saate nimetatud tegevust teha ohutult ja korduvalt ilma ülemäärase pingutuseta.

Iga küsimuse juures olevat vastusevarianti "Minu võimekus ... on muutlik" kasutage siis, kui nimetatud tegevuse tegemine mõnikord on võimalik ja mõnikord ei ole. Kasutage seda varianti ka siis, kui olemasolevate vastusevariantide hulgas ei ole Teie jaoks sobivat.

**Kas Teil on piisavalt tahet vaimseteks ja kehalisteks tegevusteks?**

Mõelge oma igapäevaelu tegevuste peale. Kas suudate neid tavapärase pingutusega teha: näiteks poest süüa tuua, sõbraga telefoni teel rääkida või kokku saada, uudiseid lugeda, tööle minna vms.

JAH  EI

Kui vastasite EI, kirjeldage palun, kui sageli ja milliste tegevuste juures Teil tahtega probleeme esineb.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tavapärane pingutus tähendab, et teed seda tegevust meelsasti ja ilma sundimata. See ei valmista sulle raskusi.

Siia kirjuta, mida sa ei taha teha. Mille tegemiseks on sind vaja sundida. Kui tihti seda juhtub. Näiteks: Ma ei taha võõraste inimestega suhelda, sellepärast ei käi ma poes.

.....  
.....  
.....

**Kas Teil on piisavalt jõudu vaimseteks ja kehalisteks tegevusteks?**

Mõelge oma igapäevategevuste peale. Kas suudate neid tavapärase pingutusega teha: näiteks poest süüa tuua, sõbraga telefoni teel rääkida või kokku saada, uudiseid lugeda, tööle minna vms.

JAH  EI

Kui vastasite EI, kirjeldage palun, kui sageli ja milliste tegevuste juures Teil jõudlusega probleeme esineb.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Siia kirjuta, mida sa ei jaksa teha.  
Kui tihti seda juhtub.  
Näiteks:  
Ma ei jaksa ostukotti kanda,  
sellepärast ei käi ma poes.

**1. Liikumine** 

Selles osas küsitakse, kui vabalt Te saate oma igapäevaelus ringi liikuda, astmetel liikuda, paigal seista ja istuda. Kui kasutate iseseisvalt liikumiseks või püstipüsimiseks abivahendeid (nt ratastool, kargud, kepp, juhtkoer või muu), siis arvestage liikumise kirjeldamisel nendega ning võimalike raskustega (mh aastaegadest tingitud).

Siin on mõeldud füüsilisi takistusi.



### 1.1. Liikumine eri tasapindadel

Eri tasapindadel liikumise all mõistetakse mingi vahemaa läbimist samal tasapinnal ja liikumist astmetel. Liikumine peab toimuma ilma raskuste ja takistusteta, sealhulgas ilma valu, väsimuse, õhu- või tasakaalupuuduseta.


**Suudan iseseisvalt ilma raskusteta ringi liikuda ja trepist liikuda.** JAH  EI


Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 1.2 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kui pika vahemaa suudate ohutult ja korduvalt läbida, ilma et tuleks peatuda väsimuse, valu, õhu- või tasakaalupuuduse tõttu?**


Enam kui 200 meetrit 

200 meetrit

100 meetrit (umbes jalgpalliväljaku pikkus) 

50 meetrit (umbes 5 bussi pikkus) 

Ei suuda iseseisvalt üldse liikuda

Minu võimekus liikuda on muutlik 

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kuidas Te liigute, kui kaugele suudate liikuda ja mis võib Teie vaba liikumist takistada. Kui kasutate abivahendit, siis kirjeldage, kuidas see mõjutab Teie liikumist.

.....

.....

.....

.....

Kirjelda, kas sa liigud ilma takistuseta.

Kui kaugele sa suudad liikuda.

Mis võib sinu vaba liikumist takistada.

Kui kasutad abivahendit, siis kirjuta siia,

kuidas see abivahend mõjutab sinu liikumist.


.....  
.....  
**Kas suudate liikuda järjest kaks trepiastet üles või alla ilma teise inimese abita, kui on võimalik käsipuust kinni hoida?**

Jah

Väikeste raskustega

Mõõdukate raskustega

Suurte raskustega, peaaegu võimatu

Ei 

Minu võimekus trepist üles või alla liikuda on muutlik.

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage trepist liikumist.



Kirjelda, kuidas sa trepist üles ja alla liigud.

Mis on selles sinu jaoks rasket.

## 1.2. Ohutu ringiliikumine

Ohutu ringiliikumise all mõistetakse turvaliselt ja eksimata soovitud kohta liikumist, sealhulgas üle tee minemist ja uute paikade külastamist. Siin on mõeldud ka nägemise ja kuulmise poolest ohutut liikumist.

**Suudan ohutult siseruumides ja väljas ringi liikuda.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 1.3 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kas saate iseseisvalt ohutult üle tee minna?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus iseseisvalt ohutult üle tee minna on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust, sh abivahendi kasutamist. Kirjeldage neid probleeme, mis takistavad ohutult üle tee minemist. Kui kasutate abivahendit, siis kirjeldage, kuidas see mõjutab Teie liikumist.



.....  
.....  
.....

Kirjuta, mis takistab sinu ohutult üle tee minemist.  
Kui kasutad abivahendit, siis kirjuta, kas see mõjutab sinu ohutut liikumist.

.....  
.....  
.....

**Kas suudate ilma kõrvalise abita minna ohutult kohta, kus Te pole varem käinud?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus iseseisvalt võõraste kohta minna on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust, sh abivahendi kasutamist liikumisel. Kirjeldage neid probleeme, mis takistavad uude kohta minekut ja ohutut ringiliikumist.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kirjuta, mis takistab  
sinu uude kohta minekut  
ja ohutut ringiliikumist.

**1.3. Seismine ja istumine**

Seismise all mõistetakse iseseisvalt ühel kohal püstipüsimist, vajaduse korral kehaasendit muutes. Siia alla kuulub ka seismine abivahendi või toetuspinna abil, kuid mitte kasutades teise inimese abi.

Istumise all mõistetakse iseseisvalt ilma käetugedeta toolil istuvas asendis püsimist, vajaduse korral kehaasendit muutes.

**Suudan iseseisvalt paigal seista ja ühelt toolilt teisele istuda ilma takistusteta ja valu tundmata.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 1.4 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kas Te saate istuda ühelt toolilt selle kõrval asuvale toolile ilma kellegi abita?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus ühelt toolilt selle kõrval asuvale toolile istuda on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, milliste tegevustega on Teil probleeme ja miks.



.....  
.....

Kas sa vajad ühelt toolilt teisele istumiseks abi?  
Millist abi sul selleks vaja läheb?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Kas suudate ilma teise inimese abita püsida ühel kohal kas seistes, istudes või vaheldumisi, tundmata valu või kurnatust?**

(asendit võib muuta)

- Jah
- Väikeste raskustega
- Suudan kuni 3 tundi
- Suudan vähem kui 1 tund
- Ei
- Minu võimekus istudes või seistes ühel kohal püsida on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage seismist ja istumist, kui kaua Te suudate istuda ja kui kaua seista ning seda, miks see võib Teie jaoks raskeks osutuda.



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kirjelda enda seismist ja istumist.  
Kui kaua sa suudad istuda?  
Kui kaua sa suudad seista?  
Miks see sinu jaoks raske on?

#### 1.4. Liikumisega seotud muud probleemid

Kui Teil on liikumise või seismisega raskusi, aga eespool esitatud küsimused ei võimaldanud neid kirjeldada, siis kirjeldage neid raskusi siin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kui enne esitatud küsimused ei aidanud sul oma liikumisega seotud raskustest kirjutada, siis kirjuta neist raskustest siin.

Kirjutage valudest ja väsimusest ning sellest, kas olukord on päeva jooksul muutuv.

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

Kirjuta, millal su selg ja jalad valutavad.  
Millal su selg ja jalad väsivad.  
Kirjuta, kas olukord muutub päeva jooksul.

See on kõik see, mida sa teed käte abil.

## 2. Käeline tegevus

Selles osas küsitakse, kui vabalt Te saate oma igapäevategevustes käsi välja sirutada, suuri esemeid haarata ja liigutada ning sõrmedega täpseid liigutusi teha. Kui kasutate sihipäraseks käeliseks tegevuseks abivahendeid (nt protees, haarats või muu), siis arvestage käelise tegevuse kirjeldamisel nendega. Käeline tegevus peab toimuma ilma valu ja ülemäärase pingutuseta. 

### 2.1. Käte sirutamine

Käte sirutamise all mõistetakse mõlema käe endast eemale sirutamist eri kõrgustele, käte painutamist õla- ja küünarliigesest, kaasa arvatud millegi järele küünitamist või eseme viskamist.

**Suudan ilma probleemideta mõlemad käed üles sirutada.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 2.2 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kas suudate vähemalt üht kätt nii palju tõsta, et näiteks riulilt mingit eset kätte saada?**

- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus tegevuse sooritamiseks käsi tõsta ja kõverdada on muutlik



Täpsustage oma valitud vastust. Kui Te ei suuda käsi tõsta, siis kirjutage, mis on selle põhjus ja kas see puudutab mõlemat kätt.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kui sa ei suuda käsi tõsta, siis miks see nii on?  
Kas see mure on ühe käe puhul?  
Kas see mure on mõlema käe puhul?

## 2.2. Asjade ülestõstmine ja liigutamine

Asjade ülestõstmise ja liigutamise all mõistetakse esemetest kätega kinnihaaramist ja soovitud kohta tõstmist või nihutamist keha lähedal.

**Suudan mõlema käega ilma raskusteta asju üles tõsta ja liigutada.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 2.3 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevale küsimustele vastamist.

**Kas suudate üles tõsta ja liigutada liitrist vedelikuga täidetud anumad?**

Jah

Väikeste raskustega

Mõõdukate raskustega

- Suudan tõsta kuni pooleliitrist anumat
- Ei suuda tõsta ühtegi eset olenemata kaalust
- Minu võimekus sellist anumat tõsta ja liigutada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, milliste tegevustega on Teil probleeme ja miks.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Kas suudate vabalt üles tõsta ja liigutada suurt ja kerget objekti, näiteks patja või pappkasti?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus sellist objekti tõsta ja liigutada on muutlik

Milliseid asju sa suudad tõsta?  
Milliseid asju sa tõsta ei suuda?  
Miks see nii on?

Täpsustage oma valitud vastust. Kui Te ei suuda asju üles tõsta, siis kirjutage, mis on selle põhjus.



Kui sa ei suuda asju üles tõsta, siis kirjuta, mis segab sul seda teha.

### 2.3. Käteosavus



Käteosavuse all mõistetakse labakäte ja sõrmedega tehtavaid tegevusi.

**Suudan ilma raskusteta käsi ja sõrmi kasutada, näiteks haaramiseks või nuppudele vajutamiseks.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 2.4 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kas saate vähemalt üht kätt ja ühe käe sõrmi kasutada: nupu vajutamiseks (näiteks telefoni klaviatuuril), raamatulehe keeramiseks, 1-eurose mündi ülesvõtmiseks, pliatsi või sullepea kasutamiseks, sobiva klaviatuuri või hiire kasutamiseks?**

Väikeste raskustega mõne loetletud tegevuse sooritamiseks


Mõõdukate raskustega

Suurte raskustega, peaaegu võimatu

Ei

Minu võimekus käsi ja sõrmi kasutada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, milliste loetletud tegevustega on Teil probleeme ja miks.

 .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Milliseid nimetatud tegevusi sa teha saad?

Milliseid tegevusi sa teha ei saa?

Mis sind selles segab?

## 2.4. Käelise tegevusega seotud muud probleemid

Kui Teil on käelise tegevusega raskusi, aga eespool esitatud küsimused ei võimaldanud neid kirjeldada, siis kirjeldage neid raskusi siin. Kirjutage valudest ja väsimusest ning sellest, kas olukord on päeva jooksul või päevade lõikes muutuv.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kui eespool esitatud küsimused ei aidanud sul kätega seotud raskustest kirjutada, siis kirjuta neist siin.

Kirjuta, millal su käed valutavad.

Millal su käed väsivad?

Kui tihti seda juhtub?

Kirjuta, kas olukord ühe päeva jooksul või erinevatel päevadel muutub.



## 3. Suhtlemine: nägemine, kuulmine ja kõnelemine

Selles osas küsitakse, kui vabalt Te saate suhelda ja tegutseda, arvestades oma nägemise, kuulmise ja rääkimise ning sõnumi edastamise võimekust. Kui kasutate nägemiseks, kuulmiseks või kõnelemiseks abivahendeid, siis nimetage milliseid:

..... ning arvestage

suhtlemise kirjeldamisel nendega.

### 3.1. Inimestega suhtlemine

Suhtlemine on rääkimine, kirjutamine, enda arusaadavaks tegemine ja teistest arusaamine.

Inimestega suhtlemise all mõistetakse rääkimise ja kirjutamise teel suhtlemist ehk iseseisvalt teistele inimestele enese arusaadavaks tegemist, arvestades nägemist, kuulmist ja kõnelemist.

**Suudan ilma raskusteta teiste inimestega kõneledes ja kirjalikult väljendudes suhelda.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 3.2 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevale küsimustele vastamist.

**Kas suudate anda teisele inimesele selgelt ja arusaadavalt edasi lihtsa teate, näiteks anda inimesele teada, et keegi käis teda otsimas?**

(teate võib edasi anda rääkimise, kirjutamise, trükkimise või mistahes muul teel ilma teise inimese abi kasutamata)

- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus lihtsaid teateid edastada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kuidas Te suhtlete. Mis võib olla põhjus, kui Te ei suuda teiste inimestega suhelda (näiteks kõnelemise, kirjutamise või trükkimise raskused või hirm suhtlemise ees, tahte puudumine?)



.....

.....

.....

Kirjuta, kuidas sa suhtled.

Miks sa ei suuda teiste inimestega suhelda?

Kas põhjuseks on rääkimise, kirjutamise või trükkimise raskused?

Kas sul on hirm suhtlemise ees?

Kas sul on raske teistest aru saada?

Kas sul puudub tahtmine suhelda?

.....

.....

.....

.....

.....

### 3.2. Teiste inimeste suhtlus Teiega

Selles osas küsitakse, kuidas Te mõistate teisi inimesi kuulmise teel ja kirjapandut lugedes ehk kuidas Te võtate teistelt inimestelt teateid vastu, arvestades oma nägemist, kuulmist ja kõnelemist.

**Suudan ilma raskusteta teisi inimesi mõista kuulmise teel ja kirjapandut lugedes.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 3.3 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kas suudate ilma kõrvalise abita teiselt inimeselt vastu võtta lihtsat sõnumit kuulmise ja/või huultelt lugemise teel ja reageerida hoiatushüüetele?**

(lihtne sõnum tähendab näiteks teavet selle kohta, kus asub tualettruum ning hoiatushüüetele reageerimine võib olla näiteks olukord, kui Te kõnelejat ei näe)

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu

- Ei
- Minu võimekus suuliselt edastatud sõnumeid vastu võtta on muutlik
- Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, milliste tegevustega on Teil probleeme ja miks.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Kas suudate teiselt inimeselt vastu võtta suures kirjas trükituna edasi antud lihtsat sõnumit?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus kirjalikult edastatud sõnumeid vastu võtta on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, kas suudate kuulda, huultelt lugeda või inimesi muul moel mõista, ja mis võib olla põhjus, kui Te seda ei suuda. Kirjeldage, kuidas Te sõnumeid vastu võtate.

Kas sa saad aru teiste inimeste sõnumitest?  
Kas sa saad neist aru ka siis, kui sa rääkijat ei näe?  
Näiteks telefoniga rääkides.  
Kui sul on sellega probleeme, siis millised need on?

Kas sa oskad lugeda?  
Kas sa loed suuri tähti või kirjatähti?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3.3. Suhtlemisega seotud muud probleemid

Kui Teil on nägemise, kuulmise või kõnelemise tõttu suhtlemise või tegutsemisega raskusi, aga eespool esitatud küsimused ei võimaldanud neid kirjeldada, siis kirjeldage neid raskusi siin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kui sul on suhtlemisega raskusi, aga eespool esitatud küsimused ei aidanud sul neist kirjutada, siis kirjuta neist raskustest siin.

## 4. Teadvusel püsimine ja enesehooldus



Selles osas küsitakse:

- 1) kas ja kui tihti Teil esineb ärkveloleku ajal minestust, teadvuse hägunemise või teadvuse kaotuse hooge;
- 2) kas ja milliseid raskusi on Teil soole ja põie kontrollimisega
- 3) kui vabalt Te saate iseseisvalt süüa ja juua.

Tavapärane virgeseisund tähendab, et sa oled ärkvel ja saad aru, mis sinu ümber toimub.

### 4.1. Teadvusel püsimine ärkveloleku ajal

Teadvusel püsimise all mõistetakse tavapärast virgeseisundit ja kontaktivõimet ärkvelolekus.

**Minu teadvusel püsimine on alati kontrolli all. Püsin teadvusel ilma probleemideta.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 4.2 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kui tihti Teil esineb ärkvel olles minestust, teadvuse hägunemise hoogusid või teadvusekaotust?**

(siia kuuluvad ka epilepsiahood ja diabeetiline hüoglükeemia)

- Üks kord paari aasta jooksul
- Mõni kord aastas
- Iga kuu
- Vähemalt üks kord nädalas

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kui sageli ja mis põhjusel teadvusehäireid esineb, ning kuidas need avalduvad.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 4.2. Soole ja põie kontrollimine

Soole ja põie kontrollimise all mõistetakse tahtele alluvat soole ja põie sisu kinnipidamist ja väljutamist.

Soole ja põie kontrollimine on see, kui sa suudad oma häda vajadusel kinni hoida, tunned mõlema häda tulekut ja suudad seda alati tualetti teha.

**Suudan kontrollida oma soolt ja põit ilma raskusteta, sh kasutades kogumisseadmeid või põiekateetrit.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge edasi küsimuse 4.3 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kas peate oma riideid pesema või vahetama, kuna need määrduvad põie, soole või kogumisseadmete kontrollimisega seotud raskuste tõttu?**

(kogumisseadmete all mõeldakse ileostoomi kotti ja põiekateetrit)

Jah, üksikutel juhtudel

Jah, iga kord, kui ma ei jõua kiiresti tualetti

Jah, vähemalt kord kuus

Minu põie- või soolekontroll on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage oma soole ja põie kontrollimist või kogumisseadme kasutamisega toimetulemist ning kui tihti peate oma riideid pesema või vahetama mustamise, märgamise või lekkimise tõttu.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 4.3. Söömine ja joomine

Söömise ja joomise all mõistetakse etteantud toidu iseseisvat söömist ja joomist, kasutades vajaduse korral selleks ettenähtud (abi)vahendeid.

##### **Suudan süüa ja juua ilma raskuseta.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 4.4 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kas suudate panna toitu ja jooki omale suhu, ilma et teine inimene peaks Teid aitama?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus süüa ja juua on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, milliste tegevustega on Teil probleeme ja miks.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Kas suudate mäluda ja neelata vabalt?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus mäluda ja neelata on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kuidas Te sööte ja joote ning milliseid takistusi võib mälumisel ja neelamisel ette tulla.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### **4.4. Teadvusel püsimise ja enesehooldusega seotud muud probleemid**

Kui Teil on teadvusel püsimise, söömise ja joomise või enesehooldusega raskusi, aga eespool esitatud küsimused ei võimaldanud neid kirjeldada, siis kirjeldage neid raskusi siin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 5. Õppimine ja tegevuste elluviimine

Selles osas küsitakse, kui vabalt Te suudate omandada uusi oskusi ja neid edaspidi korduvalt kasutada ning kas Te suudate oma tegevusi planeerida ja ellu viia, arvestades oma vaimset seisundit. Üldjuhul ei kuulu siia kehalisest seisundist lähtuvad tegutsemise raskused.

### 5.1. Tegevuste õppimine

Tegevuste õppimise all mõistetakse tavaelus ettetulevate lihtsate ja keeruliste tegevuste selgeksõppimist. Lihtsaks tegevuseks võib lugeda ühest-kahest etapist koosnevat tegevust, näiteks nupust televiisori käivitamine, harja võtmine ja põranda pühkimine, laua katmine, koristamine. Keerulisemaks tegevuseks on sellised toimingud, mis eeldavad mitut järjestikust etappi, näiteks toidu valmistamine erinevaid majapidamisriistu kasutades, lauamängude õppimine, poest toidu toomine.

Siin ei mõelda kehalisest seisundist tulenevaid füüsilisi raskusi.

Siin arvestatakse, et inimene õpib kogu elu jooksul läbi erinevate tegevuste uusi asju.

#### **Suudan ilma raskusteta igapäevaelu tegevused selgeks õppida ja kasutada.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 5.2 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

#### **Kas suudate õppida selgeks lihtsa tegevuse, näiteks telefoniga helistamise või pangaautomaadi kasutamise?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei

Minu võimekus lihtsaid tegevusi selgeks õppida on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, milliste tegevuste omandamisega on Teil probleeme ja miks.



**Kas suudate õppida selgeks keerulisema tegevuse, näiteks pesumasina kasutamise või endale sooja toidu valmistamise?**

Jah

Väikeste raskustega

Mõõdukate raskustega

Suurte raskustega, peaaegu võimatu

Ei

Minu võimekus keerulisemaid tegevusi selgeks õppida on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi, mida kogete tegevuste õppimisel ning seda, miks need tekivad.





.....

.....

.....

.....

.....

Siin ei mõelda füüsilisi raskusi.

Vastates arvesta sellega, kui palju sul on tahet ja energiat igapäevasteks tegevusteks.

## 5.2. Tegevuste alustamine ja lõpetamine

Tegevuste alustamise ja lõpetamise all mõistetakse võimet alustada ja teoks teha igapäevaseid rutiinseid tegevusi, näiteks hommikune voodist tõusmine, pesemine ja riietumine, toiduvalmistamine, poeskäimine. Vastamisel arvestage ka seda, kui palju Teil on selleks tahet ja energiat. Siin ei kirjeldata kehalisest seisundist lähtuvaid tegutsemise raskuseid.

### Saan ilma raskusteta igapäevategevustega hakkama.

JAH  EI


Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 5.3 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevale küsimustele vastamist.

**Kas suudate ise kavandada, alustada ja lõpetada igapäevategevusi, näiteks otsustada, millal on vaja minna poodi söögi järele ning poest vajalik söök tuua ja valmistada; või planeerida vaatamiseks telesaade ja seda õigel ajal vaadata?**

- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei

Minu võimekus tegevusi alustada ja lõpetada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kuidas tulete toime tegevuste meelespidamise, kavandamise ja korraldamisega. Kirjutage, mis võib selle Teile keeruliseks teha ning kui sageli vajate teiste inimeste abi.

 .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kirjuta siia, kui keegi aitab sul koostada päevakava, nädala kava, eelarvet.

Kirjuta, kui keegi tuletab sulle asju meelde.

### 5.3. Õppimise ja tegevuste elluviimisega seotud muud probleemid

Kui Teil on uute oskuste selgeksõppimise või tegevuste elluviimisega raskusi, aga eespool esitatud küsimused ei võimaldanud neid kirjeldada, siis selgitage neid raskusi siin. Kirjeldage ka seda, kui Te ei suuda õppida või tegevusi ellu viia tahte- või energiapuuduse tõttu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Siin ei küsita füüsilise seisundi kohta.

## 6. Muutustega kohanemine ja ohu tajumine

Selles osas küsitakse, kui vabalt võimaldab Teie emotsionaalne ja vaimne seisund Teil väljaspool kodu liikuda. Teilt küsitakse, kas Te oskate hinnata ohuolukordi igapäevaelus ja kui vabalt Te kohanete muutustega, mis võivad igapäevarutiini häirida. Siin ei kirjeldata kehalisest seisundist lähtuvaid tegutsemise raskuseid.

Kui sind häirivad uued kohad ja ootamatud olukorrad, siis märgi EI ja jätka küsimustele vastamist.

### 6.1. Väljaskäimine

Väljaskäimise all mõistetakse ilma emotsionaalse ja vaimse pingeta väljaspool kodu liikumist ja võimalike pingeliste olukordadega hakkamasaamist (nt kui olete ära eksinud).

#### Suudan iseseisvalt väljas käia ilma vaimse või emotsionaalse takistuseta.

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 6.2 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

#### Kas saate kodust lahkuda ja minna Teile tuttavatesse kohtadesse?

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei

Minu võimekus minna kodust tuttavatesse kohtadesse on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, miks Te ei saa alati igale poole minna. Kas vajate, et keegi Teiega kaasa tuleks? Selgitage oma probleeme ja tooge näiteid.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Kas saate kodust lahkuda ja minna teile tundmatutesse kohtadesse?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus minna kodust tundmatutesse kohtadesse on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, miks Te ei saa alati igale poole minna. Kas vajate, et keegi Teiega kaasa tuleks? Selgitage oma probleeme ja tooge näiteid.



.....

.....

.....

Kirjuta ka seda, kui sul on teatud kindlatesse kohtadesse raske minna.

Näiteks:

Ei taha üksi minna pankka asju ajama.

Ei taha minna hambaarsti juurde.

.....

.....

.....

.....

## 6.2. Riski või ohu tajumine

Ohu tajumise all mõistetakse arusaamist sellest, millised igapäevategevused võivad Teie enda või teiste tervisele ohtlikud olla, ja käitumist selliselt, et ohtlikke olukordi ei tekiks.

**Suudan ohutult sooritada igapäevategevusi: toidu valmistamine, kodumasinat kasutamine, kodus ja kodu lähedal liikumine.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 6.3 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kas vajate enamasti kedagi, kes oleks Teie juures, et jääda väljapoole ohtu?**

Ei

Üksikute tegevuste juures, mitte iga päev

Jah, päevasel ajal alati

Jah, ööpäev läbi

Minu vajadus järelevaataja järele on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, milliseid ohuolukordi Teil tekib ja kuidas Te ohuga toime tulete. Tooge näiteid probleemidest, mis takistavad Teid asju ohutult tegemast.



Kirjuta ka seda, kas sul tekib hirm näiteks üksi kodus olles.

Kas sul tekib hirm üksi tundmatus kohas liikudes.

### 6.3. Toimetulek muutustega

Muudatustega toimetuleku all mõeldakse kohanemist igapäevarutiini segavate väikeste muudatuste ja ootamatute olukordadega.

**Saan ilma raskusteta hakkama igapäevarutiinis toimuvate muudatustega.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 6.4 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kas saate hakkama väikeste muudatustega oma igapäevarutiinis?**

(näiteks söögiaeg nihkub harilikust ette- või tahapoole, buss või rong tuleb oodatust erineval ajal, sõber või hooldaja saabub Teie juurde plaanitust varem või hiljem)

Väikeste raskustega


Jah, kui tean muudatust ette

Ei, kui muudatus on ootamatu

Ei

Minu võimekus saada hakkama ette teatatud muudatustega on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kuidas Te muudatustega toime tulete. Selgitage probleeme ja tooge näiteid.

 .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 6.4. Muutustega kohanemise ja ohu tajumisega seotud muud probleemid

Kui Teil on muutustega kohanemise või ohu tajumisega raskusi, aga eespool esitatud küsimused ei võimaldanud neid kirjeldada, siis kirjeldage neid raskusi siin.

Kirjeldage ka seda, kui Te ei suuda muutustega kohaneda tahte- või energiapuuduse tõttu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Siia kuulub ka igasugune asjaajamine,  
arsti juures käimine,  
tööandjaga suhtlemine.

## 7. Inimestevaheline lävimine ja suhted

Selles osas küsitakse, kui vabalt Te suhtlete tuttavate ja võõraste inimestega ning kuidas Te saate hakkama tavapärasest suhtlusest nõudvates olukordades ja konfliktsetes olukordades, arvestades oma vaimset ja emotsionaalset seisundit.

### 7.1. Sotsiaalsete olukordadega hakkamasaamine

Sotsiaalsete olukordade all mõistetakse uute inimestega kohtumist ja kohtumistele minemist, lähedaste ja võõrastega suhtlemist.

**Saan sotsiaalsete olukordadega hakkama, tundmata liigset ärevust või hirmu.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 7.2 juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kas saate tuttavate inimestega kohtuda, tundmata liigset ärevust või hirmu?**



Jah

Väikeste raskustega

Mõõdukate raskustega

Suurte raskustega, peaaegu võimatu

Ei

Minu võimekus kohtuda tuttavate inimestega ärevust või hirmu tundmata on muutuv.

**Kas saate võõraste inimestega kohtuda, tundmata liigset ärevust või hirmu?**

Jah

Väikeste raskustega


Mõõdukate raskustega

Suurte raskustega, peaaegu võimatu

Ei

Minu võimekus kohtuda võõraste inimestega ärevust või hirmu tundmata on muutuv

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, miks Teil on hirm inimestega kohtuda. Mis teeb Teile inimestega kohtumise raskeks? Kui tihti Te end niimoodi tunnete? Selgitage oma probleeme ja tooge näiteid.

 .....

.....

.....

.....

.....

## 7.2. Kohane käitumine

Kohase käitumise all mõeldakse olukorrale vastavat käitumist, näiteks seda, kuidas Te oma tundeid väljendate ja kas Teie käitumine (tahtlik või tahtmatu) häirib teisi inimesi.

### Minu vaimse ja emotsionaalse seisundiga seotud käitumine häirib teisi inimesi.

JAH  EI

Kui märkisite EI, minge palun edasi küsimuse 7.3 juurde. Kui märkisite JAH, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**Kui sageli käitute nii, et see teisi inimesi häirib?** See võib juhtuda näiteks seetõttu, et Te ei taju tavapärasest distantsi suhtlemisel, et olete agressiivne või käitute ebatavaliselt.

- Harva
- Vahetevahel
- Sageli
- Iga päev

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, miks Teie käitumine teisi häirib ja kui sageli seda juhtub. Selgitage oma probleeme ning tooge näiteid. Kui olukord on muutuv, kirjeldage seda.



Kas sulle on kunagi öeldud, et sa näiteks kallistad liiga palju, räägid liiga kõva häälega, räägid liiga vaikse häälega või muud sarnast?

### 7.3. Inimestevahelise lävimise ja suhetega seotud muud probleemid

Kui Teil on inimestevahelise lävimise ja suhetega raskusi, aga eespool esitatud küsimused ei võimaldanud neid kirjeldada, siis kirjeldage neid raskusi siin. Kirjeldage ka seda, kui Teie suhtlemine on häiritud tahte- või energiapuuduse tõttu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 8. Alkoholi, narkootiliste, psühhotropsete ja teiste sõltuvust tekitavate ainete ning ravimite mõju

**Kas Teil on tegutsemisraskusi alkoholi või sõltuvust tekitava või uimastava toimega ravimite või muude ainete (narkootikumid, liimid, lahustid vm) tarvitamise tõttu?**

(siia kuuluvad ka sõltuvust tekitava või uimastava toimega ravimid, mis raviarst on Teile kestvaks tarvitamiseks määranud)

EI

JAH

Kui vastasite JAH, siis täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage nende ainete tarvitamisega seotud probleeme ja esinemise sagedust ning seda, kuidas on takistatud Teie tegutsemisvõimekus.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Kas Teil on muud probleemid ravimite tarvitamisest tingitud kõrvalnähtude (nt oksendamine, iiveldus, peapööritus vm) tõttu?**

EI

JAH

Kui vastasite JAH, siis täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage nende ainete tarvitamisega seotud probleeme ja esinemise sagedust ning seda, kuidas on takistatud Teie tegutsemisvõimekus.



.....

.....

.....

.....

Märgi siia ka see, kui ravimid põhjustavad liigset unisust või elevust.

.....  
.....

## 9. Muud tervisehäired

Selles osas küsitakse nende tegutsemisraskuste kohta, mida Te eelnevatele küsimustele vastamisel ei saanud kirjeldada. Mõeldud on selliseid tegutsemisraskusi, mille põhjuseks on Teie tervisehäire.

**Kas Teil on tervisehäirest tingitud tegutsemisraskusi, mida eespool esitatud küsimused ei puudutanud?**

EI

JAH

Kui vastasite JAH, siis kirjeldage neid raskusi ja seda, kui sageli need esinevad.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Siia võid kirjutada kõigist teistest tervisega seotud muredest, mis sind häirivad.

Näiteks:

Oled ülekaaluline,

Oled liiga kõhn.

Kirjelda, kuidas see takistab sinu tegutsemist.

## 10. Täiendav info

### Lisainfo arsti vastuvõtul käimisega seotud erivajadustest tingitud lisakulude kohta

Kui olemasolevate ja esitatud andmete põhjal ei saa Teie töövõimet hinnata, on Eesti Töötukassal õigus suunata Teid ekspertiisi teostava tervishoiuteenuse osutaja vastuvõtule, et saada arvamusi Teie töövõime kohta. Töötukassa hüvitab Teile vastuvõtul käimisega seotud erivajadusest tingitud lisakulud.

### Vastuvõtul käimisega tekivad mul erivajadusest tingitud lisakulud.

**JAH**    **EI**

Kui vastasite JAH, siis täpsustage palun.

- viipekeele tõlgi kasutamine (vajate abi arstiga suhtlemisel)
- eritranspordi kasutamine (vajate eritransporti arsti juurde sõitmiseks)
- tugiisiku / isikliku abistaja kasutamine (vajate arsti juurde minekul abi füüsilise puude tõttu või korralduslike toimingute tegemisel)
- muu erivajadusest tulenev lisakulu (kirjeldage): .....

### Lisakulude vajaduse põhjendus

.....

.....

.....

.....

Siia võid kirjutada, kui vajad arsti juures käimiseks tugiisikut teistel põhjustel kui füüsiline puue.

### LISATUD DOKUMENDID

Palun nimetage dokumendid, mille Te koos taotlusega esitate.

.....  
.....

\_\_\_\_\_ (kuupäev) \_\_\_\_\_ (taotleja nimi ja allkiri)

\_\_\_\_\_ (kuupäev) \_\_\_\_\_ (taotleja esindaja nimi ja allkiri)