



TEEMA: LIIKUMISPUUE

Materjali koostas: Auli Lõoke

Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidu tegevjuht

1. Liikumispuue – definitsioon, avaldumine ja tekkepõhjused

Liikumispuue on otseselt seotud liikumisfunktsiooni häire või kahjustusega või siis halvemal juhul liikumisfunktsiooni puudumisega. Puue võib olla kaasasündinud või tekkinud haiguste või traumade tagajärjel. Võimalik on ajutine liikumispuue, näiteks luumurdude puhul. Reeglina kasutavad liikumispuudega inimesed liikumisabivahendeid (erinevad ratastoolid, rulaatorid, kargud, proteesid, kepid). Liikumispuudega inimesel on sageli iseseisev tegevusvõime piiratud, kuid samas ei pruugi see nii olla, kui keskkond on vastavalt kohandatud ja inimesel on kasutada kaasaegsed abivahendid. Suur roll inimese hakkamasaamisel on erinevatel teenustel, olulisemad neist on invatranspordi kättesaadavus ja isikliku abistaja või hooldaja olemasolu.

2. Esinemissagedus

Sotsiaalkindlustusameti statistikale tuginedes (seisuga 01.01.2014) on liikumispuue kõige suurearvulisem puudeliik. Liikumispuudega inimesi on 42 774, liitpuudega 36 204. Kuna liitpuude hulka kuulub valdavalt ka liikumispuue, siis moodustab liikumispuudega inimeste hulk puudega inimeste üldarvust (140 572) üle poole. Lapsi vanuses 0–15 on 843, tööealisi vanuses 16–64 on 11 204, vanuses 65+ on kasv hüppeline – 30 667 inimest. Laste ja noorte hulgas on poisse ja tüdrukuid enam-vähem võrdselt, vanusegrupis 18–54 valitseb meeste ülekaal, alates 55. eluaastast on suur ülekaal naistel.

3. Kaasnevad erivajadused

Kaasnevateks erivajadusteks võivad olla spastika, kõnehäired, käelise tegevuse nõrkus (suutmatus iseseisvalt kirjutada, süüa, riidesse panna), põie ja soolestiku pidamatuse probleemid, ratastoolikasutajatel lamatiste oht, valud, väsimus, psühholoogilised probleemid, suhtlemishirmud, ärevushäired.

4. Takistused tööturul osalemisel

Liikumispuudega inimesed eelistavad sageli kodus töötamist, sest töölkäimiseks puudub:

- kaasaegne liikumisabivahend;
- kohandatud keskkond (väljapääs korrusmajast, liikumisvabadus töökohal, invaparkimine, tänavate halb seisukord, ligipääsetav ühistransport jne);
- (inva)transport, isiklik abistaja;
- invatualett töökohal ja hügieenitoiminguteks sobivad tingimused;
- võimalus töötada paindliku tööajaga, täistööajaga töötamisele ei pea tervis vastu;
- võimalus sagedasemateks puhkepausideks.

Psühholoogilised aspektid: madal enesehinnang, suhtlemisprobleemid, kartus halvustava hoiaku ees, madal haridustase ja kartus, et ei tulda tööülesannetega toime, mure oma tervise pärast jne. Kardetakse eelarvamuslikku suhtumist tulevaste kolleegide poolt, eriti siis, kui esineb tahtmatuid liigutusi ja kõnetakistust. Hirmu võib väljendada eelarvamusliku lausega „kui jalust vigane, siis peast segane“.

5. Takistused igapäevaelus

Põhilised on keskkondlikud takistused – kohandamata korter, ligipääsmatud ühiskondlikud hooned, auklikud tänavad ja kõnniteed, ühistranspordi ei pääse liikumisabivahenditeta, invataksu puudub. Paljudel inimestel on vaja isikliku abistaja teenust ja hooldusteenust rohkem, kui seda võimaldatakse. Paljud puudega inimesed, kes elavad üksi ja on „vangis“ korteris, kannatavad sotsiaalse peetuse all.



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

6. Probleemid suhtlemisel. Suhtlemissoovitused

Liikumispuudega inimestega suheldes ole lihtsalt viisakas ja ära liialda abipakkumisega.

- Küsi enne abistamist, kas abi on vaja. Küsi, kuidas aidata ja käitu saadud juhtnööride järgi.
- Räägi puudega inimesega, mitte tema saatjaga.
- Ära räägi nunnutava ega haletseva hääletooniga.
- Ära kunagi kasuta puudega inimeste siseringi slängi. Väldi sõna invaliid.
- Ka liikumispuudega inimene „käib“ tööl, poes ja „liigub“ ringi. Neid väljendeid ei pea vältima.
- Püüa luua keskkond/õhkkond, kus inimene on võimalikult iseseisev ja „puudevaba“. Tule kõrge laua tagant välja, kui tegemist on ratastoolikasutajaga.
- Püüa muuta liikumistee takistustevabaks. Inimene tunneb ennast hästi, kui ta ei ole probleemide allikas (tema tulek ei põhjusta nt vajadust nihutada laudu/toole, otsida võtit).
- Vajadusel abista uste avamisel, liikumisel, lävepakkudest ülesaamisel. Kasuta teisaldatavaid kaldteesid astmete puhul.

7. Vajalikud abivahendid ja teenused töö- ning igapäevaelus

Abivahendid: manuaalsed ja elektrilised ratastoolid, käimisraamid, kargud ja kepid, proteesid ja ortoosid, ortpeedilised jalanõud. Käsijuhtimisega auto.

Teenused: invatransport, isiklik abistaja, hooldusteenus, kodukohandus, rehabilitatsioon, raviteenused, eriti taastusravi.

8. Müüdid ja eksiarvamused

- Et liikumispuudega inimene ei suuda tööd teha. Tegelikult on välistatud vaid töö, mis nõuab pidevalt jalgel olemist. Kui on tegemist kerge liikumispuudega, mis ei takista töölkäimist, ja käed on terved, siis ei ole ka suuri piiranguid töö iseloomu suhtes.
- Et liikumispuudega inimene käib vaid sotsiaalosakonnas ja arsti juures. Tegelikult tegeldakse hobidega, reisitakse, tehakse sporti, käiakse kinos, teatris, ööklubis – nagu kõik teisedki.
- Et liikumispuudega inimestel puuduvad lähisuhted. Ka liikumispuudega inimesed abielluvad ja saavad lapsi.

Arvestama peab, et liikumispuue on väga lai mõiste ja inimesed on väga erineva toimetulekuvõimega. Ratastoolikasutajal võivad olla sõltuvalt tervisekahjustusest kas nõrgad või vastupidi, tugevad käed, sellest sõltub abivajaduse ulatus. Läheneda tuleb väga individuaalselt. Tavaliselt on suur vahe, kas ollakse puudega lapseast või on puue omandatud täiseas õnnetuse tagajärjel. Viimasel juhul õnnestub asjatundliku rehabilitatsiooniga inimesed enamasti suhteliselt kiiresti tööturule tagasi tuua.

9. Lisainfo ja -lugemine

Eesti Liikumispuudega Inimeste Liit

Endla 59, Tallinn

www.elil.ee

elil@elil.ee

Liit pakub erinevaid koolitusi liikumispuudega inimeste abistamise ja suhtlemise kohta.

Tel 52 93144, 6 720 223