Eesti Puuetega Inimeste Koda

Sinuga

Kevad 2018

SPORT:

Mis kehale eneseületus, see kehale ülevus. Kurtide olümpiamängud Türgis 2018

VARIRAPORT:

Kuidas me variraportit tegime

TERVIS:

Elundidoonorlusest Eestis

EPIKOJA TEGEMISED:

25 aastat Eesti Puuetega Inimeste Koda

INTERVJUU:

Raissa Keskküla:

„Ei ole nii, et päris rahulikult istuks. Kogu aeg midagi kuskil surume.“

ISSN 1736-826X
9 771736 826004

Ajakiri Sinuga ilmub 1994 aastast.

EPIKoda on sõltumatu ja professionaalne puudevaldkonna poliitika ja ühiskonna arvamuse kujundaja.

Sinuga

TOIMETUS
Toompuiestee 10
10137 Tallinn
Tel 661 6629

Peatoimetaja
Helen Kask
helen.kask@epikoda.ee

Kujundus
Kati Roosimaa
AS Ajakirjade Kirjastus

Esikaane foto: Shutterstock

Toimetusel on õigus kaastöid lühendada ja toimetada.

Sinuga
ilmub 2-4 korda aastas.

Sinuga väljaandja on
MTÜ Eesti Puuetega Inimeste Koda

Eesti Puuetega Inimeste Koda (EPIKoda) on avalikes huvides tegutsev vabaühendus ja katuseorganisatsioon Eestis tegutsevatele puuetega inimeste organisatsioonidele. EPIKoja missioon on puuetega inimeste ja krooniliste haigete elukvaliteedi, ühiskonda kaasatuse ning eneseteostuse võimaluste tõstmine läbi huvikaitse ja koostöö.

EPIKoja võrgustikku kuulub 16 piirkondlikku puuetega inimeste koda ning 32 üle-eestilist puudespetsiifilist liitu ja ühendust, lisaks 3 toetajaliiget. Kokku esindab EPIKoda umbes 420 organisatsiooni üle Eesti.

Rohkem infot koduleheküljelt:
www.epikoda.ee
facebook.com/EPIKoda/

Uudiskirjaga liitumine
www.epikoda.ee/trykised/uudiskiri

EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

Tempokalt alanud 2018

2018. aasta on alanud EPIKoja jaoks mitme olulise sündmusega ning esimesed kuud on möödunud äärmiselt intensiivselt. Näiteks võib juba traditsiooniks pidada, et uuel aastal ilmub kojas ka mõni värske trükis. Kui 2017. aastal tutvustasime käsiraamatut „Teekond erilise lapse kõrval“, siis käesoleval aastal nägi trükivalgust raamatu venekeelne versioon. Lisaks saabus trükist ka juba kolmas tiraaž uuendatud eestikeelseid materjale. Käsiraamatute vastu on endiselt suur huvi ning aprilli lõpus tuli tõdeda, et trükised on kohe-kohe otsakorral.

Lisaks käsiraamatule tutvustasime märtsi alguses ka ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni täitmise variraportit „Puuetega inimeste eluolu Eestis“. Tegemist on vaieldamatult suurima ja põhjalikuma uuringuga, mida EPIKoda koos oma liikmesorganisatsioonidega on koostanud. Variraporti eesmärk on juhtida tähelepanu puudustele rahvusvahelise konventsiooni täitmisel, toetudes praktilisele tegelikkusele Eesti puuetega inimeste elus. Raporti juures on oluline, et kesksel kohal ei ole ainult kriitika, vaid anname ka omapoolseid soovitusi probleemide lahendamiseks. Uuringu üks tähelepanuväärsemaid tulemusi on asjaolu, et kohaliku tasandi sotsiaalteenuste ning üleüldine abi kättesaadavus Eestis sõltub ebaõiglaselt suurel määral puudega inimese enda ning tema lähedaste võimekusest ja järjekindlusest abi taotlemisel. Mida see siis üldistatult tähendab? Eelkõige seda, et vajalikku abi saavad mitte kõige nõrgemad, vaid kõige tugevamad puudega inimesed.

Variraport on abiks puuetega inimeste esindusorganisatsioonidele huvikaitse teostamisel, seega võtke aega materjalidega tutvumiseks ning levitage seda kõigile, kelle võimuses on parandada puuetega inimeste eluolu Eestis. Materjalid on kättesaadavad nii e-versioonis EPIKoja koduleheküljel ning paberkandjal materjale saate küsida otse EPIKojast – www.epikoda.ee. Hoiame üheskoos variraportit fookuses!

Variraporti valmis teadlikult EPIKoja jaoks oluliseks sündmuseks – 25. aastapäevaks, mida tähistasime märtsi alguses piduliku vastuvõtuga koos oma liikmete, sõprade ning koostööpartneritega. Kindlasti ei tule nüüd üllatusena, et eelpool esiletõstetud sündmused saavad ka ajakirjas rohkem tähelepanu. Lugeda saab nii variraporti tulemustest kui ka sellest, kuidas materjal jõudis kaante vahele. Samuti sellest, milline on olnud EPIKoja kujunemine läbi 25. aasta. Inspireerivaid persoone, põnevaid algatusi, olulist infot, rõõme ja muresid ning natuke ka nalja leiab käesolevast numbrist kohe kindlasti!

Head lugemist!

Helen Kask,
peatoimetaja

SISUKORD

ARVAMUS
4. Variraport näitas sügavikke

LUUBI ALL
5. Mida uut toob aasta 2018?
7. Uut erihoolekande vallas

INTERVJUU
9. Raissa Keskküla: „Ei ole nii, et päris rahulikult istuks. Kogu aeg midagi kuskil surume.“

VARIRAPORT
13. EPIKojal valmis variraport „Puuetega inimeste eluolu Eestis“
16. Kuidas me variraportit tegime

EPIKOJA TEGEMISED
19. 25 aastat Eesti Puuetega Inimeste Koda
22. EPIKoja erakordne 2017. aasta
24. Projekt „Eesti Puuetega Inimeste Koja sisemine sära“

HARIDUS
25. Haridusliku erivajadusega õpilaste toetamine seadusemuudatuste valguses

NOOR
27. Siiditee – sotsiaalse ettevõtluse teekond
28. Kui süda kuulub võrpallile

TÖÖ
29. Nõustamisteenuse kokkuvõte 2017 aasta põhjal

TERVIS
31. Elundidoonorlusest Eestis

SISUTURUNDUS
34. Frenzy võluksülitool

SPORT
36. Mis kehale eneseületus, see kehale ülevus. Kurtide olümpiamängud Türgis 2018

HARIV
39. Kas su silmad valutavad ka?

ÜKS PÄEV
42. Päev läbi kaasatud

Foto: Shutterstock

Variraport näitas sügavikke

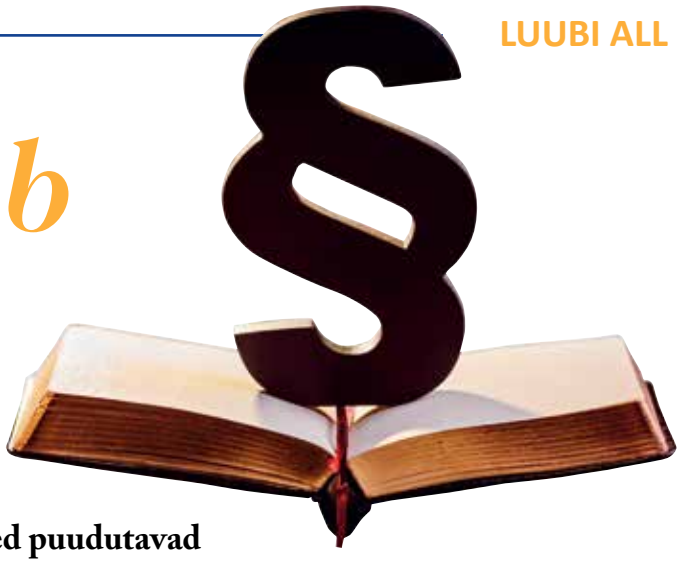
Puuetega inimeste konventsiooni variraporti valmimine sattus samasse aega, kui Eestis arutati laste arvu kasvu üle. Riigikogu rahvastikukomisjonist tööandjateni, rahvastikuteadlastest „Miks Eesti naine ei sünnita!“ hüüatusteni. Sedasi hüüatada ja süüdistava pilguga vaat et „egoistlike“ naiste poole vaadata on üleolevalt lihtne. Võtta kõikide edasilükkamatute asjatoimetuste kõrvalt aeg ning julgus selleks, et kirjutada või kõneleda enda kui ema raskustest igapäevaeluga toimetulemisel eriliste vajadustega laste kõrvalt on allaheitlikkusele sundivalt raske. Sest kuidas sa ikka avalikult rääkima lähed, et teate, mu laps on mulle tohutult armas, aga 24/7 temaga rakkes olla käib mul lihtsalt üle jõu. Kommentaariumist hiljem vastu vaatava osas on kommentaarid liigsed. Samas teavad peaaegu kõik naised kedagi, kellel on puudega laps. Oskavad veidi ette kujutada, mida see tähendab. Ja mõtlevad sellele, kui vähe on teenuseid, kui ebaühtlased need on, millised on suhtelise vaesuse kiretud numbrid ja kui sageli jääb naine puudega lapsega üksi. Olgu siinkohal emade kõrval eriliselt kiidetud neid isasid, kes seda teekonda nii inimlikult jagavad või ise üksikvanematena kannavad. Kas see kõik mõjutab Eesti naiste sünnituskäitumist? Inimene on ratsionaalne olend...

Iibeteema on vaid üks näide sellest, kui suuri riiklikke küsimusi Puuetega Inimeste Koja koostatud ÜRO konventsiooni variraport tegelikult puudutas. Kiretult ritta seatud arvud ja faktid. Tänu hästi silmasõbralikule kujundusele ja sisult selgetesse teemalõikudesse kokku koondatusele on teksti lihtne lugeda. Lõik lõigu haaval räägivad need aga mitte ainult ühe inimrühma, vaid kogu rahva muredest. Näiteks tõdemus, et puudega naisel ei pea olema samad õigused ja samad võimalused eneseteostuseks, nagu puudega mehel, vaid samad õigused ja võimalused, nagu on ilma puudeta mehel. See iseenesest lihtne ja väga loogiline meeldetuletus tabas otse kümnesse teist suuremat arutelu, mis variraportiga vahetult piirnes – arutelu vanemate inimeste kõrvalejäetusest, võimaluste vähesusest erialale ja oskustele vastavat tööd leida. Voliniku poole pöördus minust endast noorem, ilma puudeta naine, kes oli kandideerinud tööle ühte suuremasse poodi müüjaks. Ja talle vastati, et tema eas inimest enam leti taha lasta ei saavat, aga ehk leiavad mingit tööd tagaruumides... No ja püüdkem nüüd ette kujutada reaktsiooni, kui „vana“ naise asemel oleks müüjaks kandideerinud erilise vajadusega, ent väga hästi müügitööd valdav inimene? Ei saa Eesti inimesed jõukamaks, kui osasid täiesti põhjendamatult eemale tõrjutakse.

Nii kirjeldabki puuetega inimeste variraport ühelt poolt iga üksiku inimese heitlusi ja teiselt poolt seda, kuidas kogu rahvana suuremaks saada. Nii vaimult kui ka arvult. Variraport lükkas tuhinal käima puuetega inimeste konventsiooni järelevalve seadustamise, nii et esimene kasu on juba olemas. Ahjaa, kui kaugel see ligipääsetavuse määrus õigupoolest on?

Liisa Pakosta
Võrdsete võimaluste volinik

Mida uut toob aasta 2018?



2018. aasta toob sotsiaalministeeriumi haldusalas mitmeid olulisi seadusmuudatusi ning uuendusi, need puudutavad olulisel määral ka puuetega inimesi ning nende lähedasi. Vaatame üle, mis täpsemalt muutub või on muutumas.

TEKST: **Helen Kask,** EPIKoja peaspetsialist FOTO: **Shutterstock**

Mis muutub lastega perede jaoks

• **Raske puudega laste vanemad saavad õiguse õppelaenu riigipoolsele kustutamisele.** Õiguse õppelaenu riigipoolsele kustutamisele saavad ka raske puudega lapste vanemad, kelle lapse puue tuvastatakse peale õppelaenu võtmist.

• Raske ja sügava puudega lapsed saavad vanemate tööl käimist **toetavaid tugiteenuseid**. Suure hooldusvajadusega raske ja sügava puudega 0–17-aastastele lastele pakutakse lapsehoiu- ja tugiisikuteenust ning toetava teenusena transporditeenust Euroopa Sotsiaalfondi toel. Tugiteenused on kättesaadavad kõigile raske ja sügava puudega lastele, kelle teenusevajadus on hinnatud kohaliku omavalitsusüksuse lastekaitse/sotsiaaltöö spetsialisti poolt juhtumiplaani tegevuskavas.

• **Raske ja sügava intellektihäirega täisealistele luuakse päeva- ja nädalahoid.** Suures mahus hooldust, järelevalvet ja kõrvalabi vajavatel raske või sügava intellektihäirega täiskasvanutel on võimalus saada igapäevaelu toetamise teenust ühes kuus kuni 21 ööpäeva. Teenus aitab vähendada lähedaste hoolduskoormust ning annab intellektihäirega täisealisele võimaluse elada oma kodus.

• **Toetatakse uute lapsehoiukohtade loomist kuni 7-aastastele lastele.** Euroopa Sotsiaalfondist on ette nähtud 2,5 miljonit eurot lapsehoiukohtade loomiseks. Muuhulgas toetakse ka eriilmeliste lapsehoiukohtade loomist, mis vastavad piirkonna perede tööajakorraldusele ja spetsiifilisematele vajadustele, näiteks hoiukohad erivajadustega lastele, ebastandardsetel aegadel töötavad hoiukohad ning tööandja juures asuvad või võõrkeelsed hoiukohad.

• **Lapsetoetus pere esimesele ja teisele lapsele tõuseb 55 euroni.** Kolmanda ja iga järgmise lapse kohta on lapsetoetuse suurus 100 eurot.

• **Kehtestatakse kolmikute ja enamaarvuliste mitmike toetus.** 1. märtsist 2018 makstakse kolmikute ja enamaarvuliste mitmike toetust, mis on 1000 eurot kuus ühele vanemale kuni laste 18-kuuseks saamiseni.

• **Vanemahüvitise maksmise ajal on võimalik teenida senisest suuremat töist tulu).** Vanemahüvitise maksmise ajal on võimalik teenida töist tulu kuni pool vanemahüvitise ülempiirist (2018. aastal 1544 eurot kalendrikuus), ilma et hüvitist vähendataks.

• **Mittetöötavad ja -õppivad noored saavad tuge tööturule ja haridusse naasmiseks.** Eesmärk on võimaldada kohalikel omavalitsustel jõuda enda piirkonna 16–26-aastaste mittetöötavate ja mitteõppivate noorteni, et aidata neil jõuda püsivalt tagasi tööturule või haridusse.

→

Uut tervise valdkonnas

• **Retseptiravimid muutuvad suurte ravimikuludega inimeste jaoks taskukohasemaks.** Täiendava ravimihüvitise eesmärk on parandada ravimite kättesaadavust kõrgendatud ravimivajaduse ja suurte ravimikuludega inimeste jaoks. Kulutustelt vahemikus 100–300 eurot saab hüvitist 50% ulatuses ning 300 eurot ületavate kulutuste puhul 90% ulatuses. Hüvitist hakatakse arvestama automaatselt apteegis ravimite ostmisel.
• **Täiskasvanute hambaravihüvitis tõuseb 40 euroni.** Suuremat, 85-eurost hüvitist saavad ka keerukate haigustega inimesed, kellele on hambaravi vajadus suurem (diabeet ja autoimmuunhaigus Sjögreni sündroom).
• **Proteesihüvitist saab uuest aastast kasutada haigekassa partnerite juures**. 260-eurost hambaproteesihüvitist saab kasutada haigekassa lepingupartnerite juures. See tähendab, et hüvitis arvestatakse arsti juures kohapeal ning hüvitist tagantjärele taotlema ei pea. Hambaarst lähtub hüvitise pakkumisel oma hinnakirjast.
• **Riik hakkab pakkuma mitut olulist vaktsiini.** Kasutusele võetakse uus väikelaste liitvaktsiin, millega saab samaaegselt vaktsineerida kuue erineva haiguse vastu – difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatustõbi, B-tüübi hemofiilusnakkus ja B-viirushepatiit. Seni vaktsineeriti B-viirushepatiidi vastu kolme erineva vaktsiiniannusega. Uue liitvaktsiiniga väheneb väikelapseeas tehtavate vaktsiinisüstete arv ning vaktsineerimist alustatakse alles 3 kuu vanuselt. Lisaks hakatakse alates 2018. aastast pakkuma 12–14-aastastele tütarlastele tasuta HPV ehk inimese papilloomiviiruse vastast vaktsiini, mis aitab ennetada emakakaelavähki.
• **Kiiremini arsti juurde.** Tervishoiureformi tulemusel lisandub haigekassa eelarvesse tuleval aastal 34 miljonit eurot, millega rahastatakse ligi 140 000 uut ravijuhtu, sh 7000 operatsiooni rohkem kui tänavu. Lisanduvad mitmed võimalused vähi ennetamiseks ja raviks, paraneb laste ja mitmete raskete haiguste ravimite ja ravi kättesaadavus. Uue teenusena rahastab haigekassa ka digitaalset dermatoskoopiat nahavähi avastamiseks.
• **Rinnavähi sõeluuringu sihtrühm laieneb.** Rinnavähi varaseks avastamiseks kutsutakse sõeluuringule ka 68- ja 69-aastased naised sünniaastatega 1949 ja 1950. Kokku kuulub 2018. aasta rinnavähi sõeluuringusse üheksa gruppi: 1949., 1950., 1956., 1958., 1960., 1962., 1964., 1966. ja 1968. aastal sündinud naised.

Aga eakatele?

• **Suurem pension**
1. aprillist kasvasid pensionid keskmiselt 7,6 protsenti. Näiteks keskmine pension (44-aastase staažiga vanaduspension) kasvas 416,5 eurot 445,5 eurole.

Muudatused töövaldkonnas

• **2018. aastal on alampalk 500 eurot.** Alampalk on 2018. aastal esmakordselt terves ulatuses maksuvaba.
• **Töötavad inimesed saavad riigi toel oskusi täiendada.** Eesti Töötukassa toel on võimalik saada suuremas mahus täiend- ja ümberõpet, sh astuda tasemeõppesse. Õppimisvõimalust pakutakse inimestele, kelle oskused on aegunud või muutunud puudulikuks, et aidata neil tööl püsida või töökohta vahetada.

Muudatused toetuste ja teenuste osas

• **Abivahendite süsteem muutub.** Muutuvad mitmete abivahendite piirhinnad ning füsio- ja tegevusterapeudid saavad õiguse hinnata inimese vajadust abivahendi järele. Lisaks laieneb nende abivahendite loetelu, mille puhul ei ole edaspidi vaja kordustõendit.
• **Toimetulekutoetuse regulatsioon muutub paindlikumaks ja toimetulekupiir tõuseb.** Toimetulekutoetuse regulatsioon muutub paindlikumaks, et soodustada toimetulekutoetuse saajate tööle asumist, lisaks tõuseb toimetulekupiir täiskasvanutel seniselt 130 eurolt 140 euroni ja lastel 168 euroni kuus.
• **Riik toetab matuste korraldamist.** Riik toetab matuste korraldamist lahkunute puhul 250 euro ulatuses ning eraldab vastavad vahendid kohalikele omavalitsustele.

Täiendavat infot planeeritavate muudatuste kohta leiab Sotsiaalministeeriumi koduleheküljelt - **www.sm.ee**

Uut erihoolekande vallas

Käesoleval aastal on erihoolekande valdkonnas toimunud või toimumas mitmeid olulisi muudatusi ja seda nii konkreetsete teenuste kui valdkonna osas üldiselt.

TEKST: **Helen Tähtvere,** sotsiaalkindlustusameti erihoolekande valdkonna juht FOTO: **Shutterstock**

Üheks olulisemaks uuenduseks on kindlasti igapäevaelu toetamise päeva- ja nädalahoiuteenus raske ja sügava intellektihäirega täiskasvanud inimestele, mida käesolevast aastast uue teenusena pakume. Lisaks sellele, et suurt hooldust vajavad inimesed saavad nüüdsest vajalikku teenust, on selle eesmärgiks ka nende lähedaste hoolduskoormuse vähendamine. Teenust on võimalik saada ühes kuus kuni 21 ööpäeva. Siinjuures on väga oluline, et teenus annab intellektihäirega täisealisele võimaluse elada oma kodus.

Teenus vajadusel ööpäevaringselt

Igapäevaelu toetamise päeva- ja nädalahoiu teenust saab inimene, kes ei ole ise võimeline enese eest hoolitsema ja vajab selles pidevalt kõrvalabi ning need vajadused on fikseeritud ka rehabilitatsiooniplaanis. Samuti vajab inimene oma terviseseisundist tuleneva eripära tõttu pidevat hooldust ja järelevalvet. Vajadusel osutatakse inimesele teenust ööpäev läbi. Igapäevaelu toetamise päeva- ja nädalahoiuteenust saavad kasutada nii praegu erihoolekandeteenusele suunatud inimesed kui ka need, keda ei ole hetkel teenustele suunatud.

Kuidas teenust saada?

Kui inimene ei ole igapäevaelu toetamise teenusel, tuleb tal esitada erihoolekandeteenuse taotlus, mille leiab sotsiaalkindlustusameti koduleheküljelt. Vajadusel on taotluse täitmisel abiks juhtumikorraldaja või klienditeenindaja, kelle kontaktid on samuti leitavad ameti kodulehel. Kui inimene juba on igapäevaelu toetamise teenusel, kuid ta vajab päeva- ja nädalahoiuteenust, ei pea ta uut taotlust esitama. Tuleb võtta ühendust juhtumikorraldajaga ja anda teada, et soovitakse kasutada päeva- ja nädalahoiuteenust. Teenust rahastab sotsiaalkindlustusamet, kuid hügieeni- ja hooldusvahendite, toitlustamise ning majutuse eest tuleb inimesel endal maks-

→

ta. Kui inimene ei suuda neid kulusid ise katta, võib ta kulude katmiseks taotleda kohalikult omavalitsuselt toetust.

Igapäevaelu toetamise teenus

Lisaks on võimalik saada igapäevaelu toetamise teenust, mis on mõeldud autismispektriga raske või sügava intellektihäirega täisealistele inimestele. Teenuse eesmärgiks on tagada autismispektriga raske või sügava intellektihäirega täisealistele, kes pidevalt ja intensiivselt esitavad äärmuslikult kahjustavat käitumist, turvaline ja piisava arvu tegevusjuhendajatega teenuskeskkond. Teenus aitab ka vähendada selliste inimeste sattumist tahtevastasele aktiivravi teenuskohale või kohtumääruse alusel ööpäevaringsele erihoolekandeteenusele kinnisesse osakonda ning annab neile võimaluse jätkata elamist koduses keskkonnas.

Teenust saavad kasutada inimesed, kellel on määratud raske või sügav puue ning autismispektrihäire, kelle pidev ja intensiivne äärmuslikult kahjustava käitumise esinemine on kinnitatud psühhiaatri tõendiga või on kirjeldatud isiklikus rehabilitatsiooniplaanis ning kes vajavad sellest tulenevalt turvalise teenuse osutamisel pidevat järelevalvet. Teenuse raames aidatakse inimesel muuhulgas kujundada tema isiklikke ja igapäevaseid oskusi ning luua, säilitada ja arendada sotsiaalseid suhteid, teda juhendatakse vaba aja sisustamisel ning aidatakse kujundada tööoskusi ning -harjumusi. Samuti nõustatakse inimese lähedasi.

Rahast ja paberitest

Eelarvest rääkides tuleks heade uudiste vallast kindlasti välja tuua, et tulenevalt meie eelarve senisel kasutusel põhinevast prognoosist saab sotsiaalkindlustusamet alates II kvartalist rahastada uusi toetavate erihoolekandeteenuste kohti. See tähendab, et saame teenustele suunata inimesed, kes on toetavate teenuste järjekorras ja vajavad teenust koheselt ning kellele meil on pakkuda neile sobiv teenusekoht. Meie juhtumikorraldajatel on järjekorras olevate ja kohe teenust vajavate inimeste andmed olemas ning juba sel kuul pöörduvad nad teenuseosutajate poole, et suunamisotsuste kuupäevad kokku leppida.

Oleme valmis rahastama ka peremaja tüüpi ööpäevaringse erihooldusteenuse ja sügava liitpuudega inimeste ööpäevaringse erihooldusteenuse kohti ning otsime praegu teenusepakkujaid, kes oleksid valmis ööpäevaringseid teenusekohti juurde looma. Lisaks ootame juurde ka uusi teenuseosutajaid, kes pakuksid igapäevaelu toetamise päeva- ja nädalahoiuteenust, mille rahastamiseks on sotsiaalkindlustusametil käesoleval aastal 1,7 miljonit eurot. Positiivseid arenguid on ka paberimajanduse vähendamisel. Nimelt ei pea käesolevast aastast inimene enam omaosaluse hüvitamiseks eraldi taotlust esitama, vaid märgib selle lihtsalt ära erihoolekandeteenuse taotlusel.

> **“ Erihoolekande teenuse kvaliteedi parendamiseks on koostöös valdkonna ekspertidega valminud erihoolekandeteenuse kvaliteedijuhis.**

Erihoolekande teenuse kvaliteedi parendamiseks on koostöös valdkonna ekspertidega valminud erihoolekandeteenuse kvaliteedijuhis. Juhises on lisaks üldisele sotsiaalteenuste kvaliteedijuhisele välja töötatud erihoolekandeteenusele vastavad kontrollmehhanismid, mille abil saab teenuseosutaja olla kindel, et teenust planeerides ja osutades järgib ta kvaliteedipõhimõtteid. Teenuste vastavust kvaliteedipõhimõtetele kontrollitakse riikliku järelevalve käigus.

Et õige inimene saaks õiget teenust

Kui rääkida erihoolekande teenusest laiemalt, siis peab tänane süsteem muutuma paindlikumaks ja vajadusepõhisemaks nii, et õiged inimesed saaksid õigeid teenuseid. Seetõttu vaatame sel aastal üle teenusele saamise korra ja soovime muuta tänast süsteemi selliselt, et vajaduse hindamist ja inimese nõustamist hakkavad läbi viima sotsiaalkindlustusameti juhtumikorraldajad. Meie eesmärgiks on lõpetada olukord, kus erihoolekandeteenustel on inimesi, kelle toimetulekut saaks tagada ka väljaspool erihoolekandeteenuste süsteemi, samal ajal kui osa inimestest jääb seetõttu abita või saab sobimatut asendusteenust. Siin on võtmetähtsusega ka koostöö kohalike omavalitsustega, kes on samuti probleemidele praeguses süsteemis tähelepanu juhtinud. Koostöös proovime leida viise, kuidas saaks erihoolekande teenustele jõudmist ja teenuste kasutamist läbipaistvamaks ja tulemuslikumaks muuta.

Eelmisel aastal alustasime kaheksas omavalitsuses (Haapsalu, Keila, Võhma ja Tallinna linn, Jõhvi, Märjamaa, Otepää ja Vändra vald) isikukeskse erihoolekande teenusmudeli pilootprojektiga, mille käigus katsetame kohalike omavalitsuste võimekust psüühikahäirega inimesi ise toetada. Nimelt on kaalumisel lahendus, kus riigi rahastatavad toetavad erihoolekandeteenused, mida osutatakse kohaliku omavalitsuse tasandil, tuuakse inimesele võimalikult lähedale ning neid korraldaks omavalitsused ise. Samal ajal soovime viia toetusvajaduse hindamise loogika kõigis omavalitsustes ühtsetele alustele. On hea meel tõdeda, et projekt on kulgenud edukalt ja osalevad omavalitused on näidanud üles nii huvi kui võimekust uut mudelit rakendada.

> **“ Kui rääkida erihoolekande teenusest laiemalt, siis peab tänane süsteem muutuma paindlikumaks ja vajadusepõhisemaks nii, et õiged inimesed saaksid õigeid teenuseid.**

Raissa Keskküla: „Ei ole nii, et rahulikult istuks. Kogu aeg midagi kuskil surume.“

Raissa Keskküla südameasi on juba 1975. aastast pimedate ja pimekurtide täisväärtuslikum elu. Tänane Pimekurtide Tugiliidu tegevjuht on aastaid aidanud koolitada nii lapsevanemaid, õpetajaid kui ka tööandjaid, ning näeb väga lähedalt just selle keeruka valdkonna rõõme ja kitsaskohti.

TEKST: **Maarja-Liis Mölder,** ajakirja Sinuga kaasautor
FOTOD: **Annika Haas**, **Erakogu**

Raissa Keskkülla koos pojaga Tartus ERM-is Eesti Vabariigi 100. juubelile pühendatud presidendi vastuvõtul.

Kuidas Teie karjäär alguse sai?

Ma alustasin nägemispuudega inimestega tollases Pimedate Ühingus. Esialgu kutsus koolikaaslane mind ainult dekreetpuhkusele läinud spordiinstruktorit asendama, aga kui too tagasi tuli, siis arvas toonane esimees Elmar Kotkas, et päris tore oli minuga koostööd teha, ja mis ma ikka sinna koju istuma lähen. Siis tekkis võimalus asendada ühte majandusosakonnast dekreeti läinud inimest, selle tegin ära ja siis esimees ütles: „Ei, nüüd ikka teeme ühe koha sulle. Jääd siia tööle!“ Minu ülesandeks oli tegeleda erinevate Pimedate Liidu ühingute ja alaühingutega üle Eesti. Liikmeid oli meil tollal kuskil üle 2000, nii et tegevust jagus.

Täna on teie tööpõld veel palju laiem?

Jah, Pimekurtide Tugiliit ei tegele ainult pimekurtidega, vaid ka liitpuudega laste ja täiskasvanutega. Aga kuna me pakume ka rehabilitatsiooniteenust ja oleme Innove ja Töötukassa koostööpartnerid, siis tegeleme ka vaegnägijate ja pimedatega. Selles mõttes on hea, et me saame rääkida n-ö kogu nägemisskaalast.Töötajate koolitamisel on see kokkuhoid, sest nad saavad hakkama terves selles ulatuses. Teistes riikides, kus neid kliente on rohkem, koolitatakse nt ainult tööks pimekurtide lastega.

Kas päris alguses n-ö teistmoodi inimestega töötamise ees mingit hirmu ei olnud?

Ise ma ei oskagi öelda, aga ema kõrvalt vaadates ütles: „Sa nagu ei tee mitte mingit vahet, kas inimene näeb või ei näe. Kuidas nii?“ Vastasin, et ma ei tea, inimene on inimene. Ei tekkinud ei mingit hirmu ega kohmetust. Kuidagi väga loomulikult tuli see, ehkki varem olin pimedat inimest näinud ainult korra eelkoolealisena. Täna olen ka oma lapsi ja lapselapsi meie tegevusse haaranud ja huvitaval kombel ei ole neil ka mingit tõrget tekkinud. Meil oli üks soomlane suvekodus külas. Lapselaps käis ja rääkis temaga. Läksid koos poodi jne. Pärast see külaline ütles, et tüdruk oleks kohe nagu õpetust saanud. Teadis, kuidas midagi rääkida või kirjeldada. Eks nad on väiksest peale minu kõrvalt harjunud mõistma, et see on normaalne.

Vanema põlvkonna inimestel on vist raskem harjuda, kuna nõukaajal pigem isoleeriti (nägemis)puudega inimesi ühiskonnast?

Esiteks isoleeris muidugi töösüsteem. Põhiliselt töötati oma ettevõtetes, kus vaadati pimedale töö, mida ta teha saab. Üle N-Liidu oli ka seadus, et harju ja pintsleid tegid ainult nägemispuudega inimeste ettevõtted. Ka nt Soome toodi veel 10 aastat tagasi sisse lõunamaa taime, millega töötasid ainult puudega inimesed. Nüüd on Euroopa Liit ja need seadused nähtavasti enam ei kehti.

See oli tegelikult ju igati positiivne soodustus?

Jah. Ettevõtted olid suured, söögikohad, sportimisvõimalused ja aktiivne isetegevus olemas. Aga see kõik toimus oma ringis. Selles suhtes oli eraldatus. Kui halb või hea see oli, aga vähemalt oli inimestel töö ja abi kindlustatud. Soome eeskujul töötasime siis välja ka abistaja teenuse, mida tollal sotsiaalsüsteemis ei olnud. Meditsiiniharidusega inimene tegi diabeetikule süste, aitas pimedal poes käia, puid tuua, ja toimetas kõige muuga, mida vaja.

Sealt saigi alguse tänane isikliku abistaja teenus. Mäletan, et kui sotsiaalministeerium hakkas seda süsteemi välja töötama, siis Eha Leppik küsis seda meie n-ö statuuti. Vaatasime ja arutasime siis temaga, mis ja kuidas peaks tegema. Üks asi, mis ka vabariigi tulekuga ära langes, oli see, et nõukogude ajal oli pärast Tartus eripedagoogika õppimist võimalik minna edasi Peterburgi näiteks tüflopedagoogiks õppima, sest seal on spetsiaalne kõrgkool olemas. Praegu seda võimalust ei ole. Me väga tihedalt käisime Tartu Ülikooliga läbi ja üritasime suruda kuidagi seda, et õpetataks ka nägemispuude spetsiifikat. Aga ikka oldi sellel seisukohal, et neid inimesi on niivõrd vähe, nii et koolitage ise.

Ja teile tundub, et lihtsalt eripedagoogika ei anna tegelikult seda, mis vaja?

Absoluutselt. See on nii pealiskaudne. Seepärast olemegi selle koolitamise koos Tartu Emajõe kooliga oma südameasjaks võtnud. Meie inimesed on käinud ka nt Taanis, Ameerikas ja Soomes, ning ameeriklased aastaid ka siin. Ja kui spetsialistid on kohale tulnud, siis me oleme alati kutsunud kursusele kõiki üle Eesti, keda vähegi teame nägemispuudega inimestega tegelevat, ka nt lastekodud. Aga ma arvan, et nüüd see projekt ameeriklastega lõpeb, kuna Ida-Euroopa juht läheb pensionile ja sageli lõpevad juhivahetusega ka paljud koostööd. Kui see enam ei jätku, siis on natuke raske, sest me peame väga tõsiselt mõtlema, kust me tuge saame, et inimesi edasi koolitada. Praeguseks on meil õnneks juba olemas oma spetsialistid – liikumis- ja punktkirjaõpetajad, kes on nii palju koolitust saanud, et oskavad juba ise teadmisi edasi anda.

Teiseks püüame ikka kõik koos siin Eestis seda asja püsti hoida, mitte nii, et igaüks on oma nurgas. 2016 töötasime koos Astangu Rehabilitatsioonikeskusega välja nägemispuudega inimeste töövõime hindamise süsteemi. Väga keeruline minu jaoks. Sinna me ka haarasime nii Emajõe kooli kui Rehabilitatsioonikeskuse. Ikka koos teeme!

Kas mingis mõttes olete ka lihtsalt sunnitud seljad kokku panema, kuna riigil on üsna ükskõik ja tuleb omavahel hakkama saada?

Riigi poolt ei ole mingit süsteemi, mis annaks võimalust koolitada. Näiteks seegi, et ülikooli viipekeeleõppesse seda pimekurtide osa suruda, on nii lootusetu. Üks inimene nüüd õnneks võttis selle taktiilse viipekeele osa enda peale, ja natuke räägib sellest ülikoolis. Et vähemalt teataks, et pimekurdid saavad ka ikka suhelda.

> “ Meie arust ei oleks see nii hirmus keeruline, et eripedagoogikasse lisada mõned konkreetsed puuded, ütleme pimesus või kurtus.

See on see, mis peaks muutuma?

Jaa. Aga me oleme juba mitme ministriga proovinud,

Käed on pimeda lapsega suhtlemisel eriti olulised. Pimeda inimese maailmatunnetus käib põhiliselt kuulmise ja kompimise abil.

ja ikka tundub, et ei lähe see edasi. Ikka sama põhjus, et inimesi vähe ja...

Ma ise mõtlen, et kui oleks mingigi võimalus inimesi koolitada. Meie arust ei oleks see nii hirmus keeruline, et eripedagoogikasse lisada mõned konkreetsed puuded, ütleme pimesus või kurtus. Need on ikkagi üsna levinud puudeliigid. Kasvõi kuidagi need sinna liita...

Töötaja ju vajab lisaks teadmisele ka kindlust, et see, mida ta teeb on õige ja et see aitab.

> “ Võiks olla selline süsteem, mis koondaks erivajadustega inimestele sobivaid töökohti.

Praegu püüame läbi suruda, et nägemispuudega inimeste võimeid ja omadusi hindaks need, kes seda oskavad. Kui hindaja ütleb mulle täna, et ta on tegelikult naistearst ega ole 15 aastat arstina töötanud, sest oli ravimifirmas, siis kuidas ta peab selliseid asju hindama? Tal ei ole kogemust, mis on probleemide taga, kuidas neid eluga seostada jne. Nii et kogu aeg midagi kuskil surume. Ei ole nii, et päris rahulikult istuks. Kui me nüüd kuidagi saame hindamissüsteemid paika, siis võib-olla saavad ka meie inimesed rohkem tööle. Tööd on inimesele vaja.

Kuidas praegune olukord tööturul on?

Tegelikult nägemispuudega inimeste tööhõive on siiski liiga madal. Ma ei oska praegu isegi öelda, kuidas seda võiks paranda. Usun, et töökohti isegi oleks, aga need ei tule välja.

Näiteks üks mu pereliige ütles, et neil on vaja metallraha lugemise masinate juurde kedagi, sest see kolin on nii kõva, mingid abivahendid ei aita ja inimesed ei pea seal vastu. Et mis ma mõtlen, kui kurt tuleks sinna tööle. Ma rääkisin Kurtide Ühinguga, nad saatsid inimese tööle, tööandja oli väga rahul ja ütles, et veel oleks vaja.

Aga see vajadus tuli juhuslikult välja. Võiks ju olla mingi süsteem, mis koondaks näiteks erivajadustega inimestele sobivaid töökohti, sest selliseid töid võib ju rohkemgi olla.

Aga mis tänaseks nõukaajaga võrreldes paranenud on?

Hea on see, et me oleme jõudnud nii kaugele, et saanud n-ö terved nägemispuudega lapsed (kellel pole mingit lisapuuet) õppima tavakoolidesse. See on olnud väga suur samm ja päris tõsine ettevõtmine, sest koolid ei julgenud. Õnneks Vanalinna Hariduskolleegiumil on see vist lausa põhikirjas sees, et nad võtavad vastu ka puudega lapsi. Nii et nemad tulid väga hea meelega meile vastu. Me alustasime Jakob Rosinaga. Viskasime ta tundmatus kohas vette, kuna tema ema on väga edumaalne ja julge. Koolitasime oma töötajaid ja ka õpetajaid.

Esialgu käis meie inimene kogu aeg koolis kaasas ja aitas kõike sättida nii, et õppimine õnnestuks. Tavaliselt käib ju kõik tahvli peal, see oli vaja kõik ümber korraldada.

Mis see peamine on, mida koolitades õpetajale või tööandjale rõhutate?

Just ongi see, et nägemispuudega inimesele peab kõike rääkima. Sa pead arvestama sellega, et umbes 80% informatsioonist saab inimene nägemise kaudu. Kui ta jääb sellest ilma, siis ta ei suuda elu enda ümber ette kujutada. Näiteks üks Lõuna-Eesti poiss tuli Tallinnasse ülikooli. Nad seisid

→

liikumisõpetajaga tee ääres ja tuleb tramm. Poiss võtab õpetajast kinni ja küsib: "Kas see tramm võib meile otsa ka sõita?" Näete, niisama lihtsat asja on vaja inimesele seletada, et tramm sõidab mööda rööpaid, seda pole vaja karta. Tuleb rääkida ka asjadest, mis endale tunduvad nii enesestmõistetavad.

Samamoodi oli ühe poisiga, kes käis tavalasteaias, aga enne kooli tõime ta ikkagi meie Linupessa, et näha, kas tal on kõik oskused olemas. Siis juhtusin ühte võimlemistundi, kus õpetaja ütles: "Nüüd võtame põlvedest kinni!" Ja väike poiss ei teadnud, kus põlved on, sest nägija õpetaja vist ei olnud kunagi öelnud, kus on põlv. Ja pime laps ju ei näe, kuidas teised teevad. Sellised lihtsad asjad.

> **"Hea on see, et me oleme jõudnud nii kaugele, et saanud n-ö terved nägemispuudega inimesed õppima tavakoolidesse.**

Te ütlesite, et alguses oli koolide hirm suur, tänaseks seda nii palju vist enam ei ole?

VHKs lausa oodatakse meid. Aga meil ei ole enam kahjuks terveid pimedaid. See tähendab, et sünnivad järjest raskemad lapsed. Praegu on lasteaias üks terve pime ja järgmine on 5. klassis. Väga-väga rasked lapsed sünnivad tänapäeval.

Ka spetsialistid Ameerikast, kellega oleme 1990. aastast koostööd teinud, ütlevad, et terves maailmas on praegu see tendents, et lapsed sünnivad liitpuudega. Mina olen rohkem selline paberimäärija, aga inimeste töö meie laste ja täiskasvanutega on läinud väga raskeks. See, et midagi liitpuudega lapselt kätte saada, nõuab tohutult vaeva, oskusi ja eneseületamist. Ja ei pruugi siiski alati viia selleni, mida sa tahaksid saavutada.

Mis isikuomadused peavad olema inimesel, kes tahab nende laste ja täiskavanutega töötada?

Ma olen ise ka mõelnud, et huvitav, mis see peab olema, sest tegelikult on inimesed hästi erinevad. Mõni on rahulik, teine jälle väga särtsakas. Ma mäletan, et ükskord jäi meil Linnupesas lapsi vähemaks, ja ühele õpetajale pakuti töökohta sama lasteaia tavarühmas.

Õpetaja ütles ära, ja läks hoopis Õunakesse puudega laste rühma. Ma imestasin küll, tavalastega on ju palju lihtsam. Aga tema ütles, et soovib teha tööd just puuetega lastega. Linnupesa lasteaed loodi juba enne 1994. aastat, aga needsamad inimesed töötavad meil tänase päevani. Kujutate ette! Täiesti uskumatu minu jaoks!

Ka Teie aastatepikkune panus on olnud märkimisväärne. Mis Teid jätkuvalt motiveerib?

Minu jaoks on see töö huvitav. Erinevate asjade korraldamine ja väljakutsed...

Näiteks tegime pimedatele lastele peotantsukursuse. Ütlesin kunagi oma lapselapsele, et meie (pimedad) lapsed õpivad tavakoolis küll, aga nagu sõpru ei ole. Tema pakkus sellepeale kohe välja: „Me siis hakkame oma sõpradega nendega läbi käima!"

Nii sündis sõprusühing Näpi (nägija ja pime), kus korraldame igasugu ettevõtmisi.

Ükskord tegimegi siis peotantsukursuse. Järgmisel kursusel olid partneriteks juba professionaalsed tantsijad. Nad olid peoriietes, meigitud. Kohe nagu päris!

Selliseid asju teha on kuidagi vahva! Teiseks on meie noored ikka väga humoorikad, kogu aeg on nali ees ja taga. See annab positiivset energiat! Väga hea meel on mul ka meie spetsialisti Olga Ilgina üle, kes ainsana Eestis on saanud tüflopedagoogi hariduse. Ta on väga ratsionaalse ja ettevaatava olemisega inimene. Tegelikult on tema see, kes neid ideid ja mõtteid välja töötab. Mina ei oska mõelda, mis võiks näiteks laste kooliminekul järgmine samm olla. Selleks on ikkagi vaja spetsialisti.

Rõõm oma kätega loodud taiesest: Priit Kasepalu esitleb oma valmistatud talgikivist skulptuuri tüflopedagoog Olga Ilginale. Olga on Raissaa hea kolleeg ning pimedate jaoks hindamatu spetsialist.

EPIKojal valmis variraport „Puuetega inimeste eluolu Eestis“

Peale kaheaastast pingelist tööd valmis Eesti Puuetega Inimeste Kojal ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni (ÜRO PIK) täitmise variraport „Puuetega inimeste eluolu Eestis“. Raport on suunatud seadusandjatele, poliitikakujundajatele, teadusasutustele, puuetega inimeste huvikaitseorganisatsioonidele, inimõiguste organisatsioonidele ja kõigile, kel huvi ning motivatsiooni puuetega inimeste eluoluga Eestis kursis olla ja seda edendada.

TEKST: **Anneli Habicht,** EPIKoja tegevjuht

Miks on variraport vajalik?

ÜRO PIK eesmärk on kaitsta puuetega inimeste õigusi, parandada toimetulekut ja tagada, et riik ning teised osapooled astuksid selleks vajalikke samme. Eesti ratifitseeris konventsiooni 2012. aastal ja esitas esimese riigi aruande ÜROle 2015. aastal. Riigi aruanne keskendus õigusruumi analüüsile ega kajastanud puuetega inimeste õiguste kaitse igapäevast praktikat, mistõttu koostasime variraporti. Variraport juhibki tähelepanu kitsaskohtadele ÜRO PIK täitmisel, toetudes praktilisele tegelikkusele Eesti puuetega inimeste elus sotsiaal-, tervishoiu-, rehabilitatsiooni-, hariduse-, töö-, juurdepääsetavuse, teovõime piiramise ja kogukonda kaasamise valdkonnas ning annab soovitusi probleemide lahendamiseks. Raport põhineb teadus- ja tõenduspõhiste allikate analüüsil ning puuetega inimeste organisatsioonide eestvedajate intervjuudel, küsitlustel ning ekspertarvamustel.

Variraporti annab põhjaliku ülevaate

Võrdse kohtlemise temaatikat käsitletakse variraporti artiklis 5 ja artiklis 33. Vastavalt Võrdse kohtlemise seadusele puudub Eestis puuetega inimestel võimalus pöörduda oma õiguste kaitseks sõltumatu institutsiooni poole, kui diskrimineerimisjuhtum pole seotud töö või kutseõppe valdkonnaga. Samuti ei ole loodud konventsiooni ellurakendamise jälgimiseks vajalikku sõltumatut järelevalvemehhanismi. 2017. aasta augustis oli avalikul kooskõlastusringil Võrdse kohtlemise seaduse muutmise seaduse eelnõu, eesmärgiga tagada puuetega inimestele efektiivne kaitse diskrimineerimise eest ka sotsiaalhoolekande-, tervishoiu- ja sotsiaalkindlustusteenuste valdkonnas, hariduses ning avalikkusele pakutavate kaupade ja teenuste, sealhulgas eluaseme kättesaadavuses.

Seaduse kohaldamisala laiendamine on eelduseks eelnõu teisele peamisele muudatusele, millega kavandatakse seadustada konventsiooni rakendamise sõltumatu järelevalve. Seni, kuni Võrdse kohtlemise seadust pole muudetud ja konventsiooni järelevalvet ei teostata, puudub puuetega inimestel konkreetne institutsioon, kuhu konventsiooniga seotud rikkumiste või küsimuste osas pöörduda. Seega Eesti ei täida konventsiooni artiklis 33 toodud sõltumatu järelevalve mehhanismi moodustamise nõuet. Järelevalvemehhanismi puudumise laiem negatiivne mõju väljendub riigi institutsioonide väheses motivatsioonis tegeleda konventsiooni põhimõtete rakendamisega igapäevaellu, kuna otsest sundust ei ole.

Puuetega naiste temaatikat analüüsitakse variraporti artiklis 6 ja puuetega laste temaatikat artiklis 7. Eestis puuduvad seadused või riiklikud poliitikad, mis pööraksid eraldi tähelepanu puuetega naiste olukorrale. Nii seadusandluse kui ka teiste meetmete toel on oluline teadvustada, et puuetega naised võivad kogeda mitmest diskrimineerimist: naine võib sattuda diskrimineerimise ohvriks nii soo, puude kui ka rahvuse tõttu. Sarnaselt puuetega naistele on vaja rohkem tähelepanu pöörata puuetega laste kaitsele diskrimineerimise eest. Puuetega laste ligipääs õiguste teostamisele toetavate teenuste kaudu on regiooniti ebavõrdne ning kahjuks enamasti ka ebapiisav, sõltudes otseselt vanemate võimekusest. Puuetega laste vanematel lasub aga ebaproportsionaalselt suur hooldus-, haldus- ja majanduslik koormus.

Juurdepääsetavuse temaatikale pühendutakse variraporti artiklis 9. 1. juulil 2015. aastal jõustunud Ehitusseadustiku juurde kuuluva juurdepääsetavust reguleeriva määruse koostamine on veninud üle kahe ja poole aasta. Raporti koostamise ajal ei ole määrus veel jõustunud ning keskkondade kujundamisel tuleb juhinduda nii sisuliselt kui ka moraalselt vananenud varem kehtinud rakendusaktist. Juurdepääsetavuse järelevalve kohustus lasub kohalikel omavalitsustel, kuid neil puuduvad selleks vajalikud ressursid ja oskusteave. Lisaks füüsilise keskkonna juurdepääsetavusele esineb mitmeid takistusi kuulmis- ja nägemispuudega inimestele info kättesaadavusel, sealhulgas viipekeele või kirjutustõlketeenuse kättesaadavusel.

→

Õigus- ja teovõime temaatikat lahatakse variraporti artiklis 12, poliitilises ja avalikus elus osalemise temaatikat artiklis 29. Eesti eestkostesüsteem juhindub asendatud otsustamise põhimõttest. Rahvusvaheliste põhimõtete kohaselt tuleb isiku teovõimet piirata võimalikult vähe, kuid Eestis määravad esimese astme kohtud sageli eestkoste piiratud teovõimega isiku kõikide toimingute tegemiseks, mis ei kaitse eestkostetava kui nõrgema poole huve piisavalt. Valimisõiguse rakendamisel esineb puuetega inimestel takistusi seoses valimisjaoskondade puuduliku juurdepääsetavusega. Puuetega inimestel ei ole alati võimalust otsustada valimisviisi üle, vaid nad on sunnitud kas e-hääletama või hääletamiskasti koju kutsuma.

Puuetega inimeste elatustaset ja sotsiaalkaitset käsitletakse lähemalt variraporti artiklis 28, iseseisvat elu ja kogukonda kaasamist artiklis 19. Puuetega inimeste materiaalne olukord on üldisest viletsam ning vaesusrisk kõrgem. Põhjuseks võib pidada kombinatsiooni puudest tingitud lisakulutustest, vähenenud võimalusest töö kaudu sissetulekut teenida ja vajadustele mittevastavast sotsiaalkaitsest. Pakutavad teenused ei vasta puuetega inimeste tegelikele vajadustele ning kohalikud omavalitsused tõlgendavad seadusi väga erinevalt. See tähendab, et kohaliku tasandi sotsiaalteenuste kättesaadavus, kvaliteet ning maht sõltub Eestis puudega inimese elukohast ja suurel määral tema enda võimekusest vajalike teenuste ning toetuste taotlemisel. Riiklikult rahastatavatest teenustest on nõudlus erihoolekandeteenuste järele oluliselt suurem kui pakkumine.

Hariduse temaatikale pühendutakse variraporti artiklis 24. Puuetega inimeste viimane lõpetatud haridustase on oluliselt madalam kui puueteta inimestel. Kõigil haridustasemetel vajavad arendamist õppe kohandamine, personali oskused ning tugiteenuste kättesaadavus. Variraporti koostamise ajal võttis Riigikogu, hoolimata mitmete huvirühmade vastuseisust ja mõjuanalüüsi puudumisest, vastu uue Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse, mis alates 1. veebruarist 2018. aastal tõi kaasa ulatuslikud muudatused kaasava põhihariduse korralduses. Puuetega inimeste organisatsioonid kardavad, et kuigi uuenenud seadus soodustab kergemate puuetega laste kaasamist haridusse, võib raske ja sügava puudega laste juurdepääs kaasavale, kvaliteetsele ja tasuta alg- ning keskharidusele võrdsetel alustel oma kogukonna teiste liikmetega hoopis halveneda.

Tervishoiu temaatikat avatakse variraporti artiklis 25. Eesti paistab Euroopas silma tervishoiu- ja hooldusteenustele kuluva väikese osakaaluga rahvastiku kogutoodangust. Kuigi Ravikindlustusseadus sätestab puuetega laste hooldajatele mõned erisused, ei ole tagatud kõigile puuetega tööealistele riiklik ravikindlustus. Puuetega inimeste sisulist rahulolematust põhjustavad pikad ravijärjekorrad, tervishoiuteenuste madal kättesaadavus maapiirkondades, tervishoiuasutuste kohati kehv füüsiline juurdepääsetavus, samuti tervishoiuteenuste info- ning suhtlemisalane juurdepääsetavus. Tervishoiu- ja sotsiaalteenuste killustatus asetab puuetega inimeste lähedastele suure hoolduskoormuse, samas ei ole ka hoolekandeasutustes tervishoiuteenused ühetaoliselt kättesaadavad.

Puuetega patsientide kohtlemiseks haiglates puuduvad nii kohustuslikud kui ka soovituslikud juhendid. Üldnarkoosis hambaravi psüühikahäire või intellektipuudega inimestele osutatakse Eestis üksikute teenusepakkujate juures ja piiratud rahastusega, mis tähendab pikka ooteaega ning lisakulutusi transpordile. Puudub ühtne arusaam, kuidas ning millistel alustel piiratud teovõimega isikuid raviprotsessi kaasata, kuna otsusevõime ja teadev nõusolek pole piisavalt reguleeritud. Piiratud teovõimega isikute steriliseerimise regulatsioon ei rõhuta isiku tahte olulisust otsustamisel, mis on ebakõlas konventsiooniga. Puuete ja terviseprobleemide varase märkamise ja sekkumise vastutus jaotub ebaselgelt, ka käsilolev töövõimereform ei hõlma töövõime vähenemist ega puude tekkimist ennetavaid meetmeid.

Rehabilitatsiooni ja abivahendite temaatikat uuritakse variraporti artiklis 26. Rehabilitatsiooniteenuse jaotumine taastusraviks, sotsiaalseks ja tööalaseks rehabilitatsiooniks tekitab puuetega inimeste hulgas segadust ja raskusi nii teenuse eesmärgi, sisu kui ka taotlemise protsessi mõistmisel. Rehabilitatsiooniteenuste kättesaadavust peetakse ebapiisavaks pikkade järjekordade, piiratud teenusmahtude ja teenuseosutajate ebaühtlase regionaalse jaotuse tõttu. Rahaliste vahendite nappusel järjekorras ootamine tähendab puuetega inimestele vajaliku abi hilinemist.

Täiendavaks riskiks rehabilitatsiooniteenuste jätkusuutlikkusele on Euroopa Sotsiaalfondi vahendite lõppemine 2021. aastast. Abivahendite süsteemi muudatused on küll suurendanud abivahendite pakkujate hulka ning abivahendite valikut, kuid jätnud toodete loetelust, omadustest ning hindadest turuülevaate saamise puuetega inimeste õlgadele. Abivahendi taotlemise protsess on keerukas ja aeganõudev, toetudes ebamõistlikus ulatuses paber-asjaajamisele. Nägemis- ja kuulmispuuetega inimesed on rahulolematud abivahendite vajaduse tõendamise kohustuse keerukuse ning abivahendite kasutustähtaegadega. Paljude toodete kliendipoolne omaosalus on viimastel aastatel oluliselt tõusnud. Abivahendite kättesaadavus hooldekodus elavatele inimestele on piiratud põhiseadusega vastuolu looval määral.

Tööhõive temaatikale keskendutakse variraporti artiklis 27. Töötamine tähendab puuetega inimestele lisaks paremale majanduslikule toimetulekule ka suuremat iseseisvust ning võimalust teistega võrdseks eneseteostuseks. Puuetega inimeste suurema tööhõive saavutamiseks käivitati Eestis 2016. aastal töövõimereform, mille tulemusi on hetkel veel vara hinnata, kuid teada on, et uue töövõime hindamise metoodika suurimaks komistuskiviks on osutunud tervise-andmete puudumine ja madal kvaliteet tervise infosüsteemis. Eesti Töötukassa, reformi peamine elluviija pärib töövõimet hinnates igal teisel juhul taotleja arstilt eraldi andmeid. Puuetega inimestele tähendab see hindamismenetluse venimist, kuid ka ebaõigeid hindamisotsuseid, mis omakorda ajendavad vaideid. Tööandjatele pakutakse puuetega inimeste palkamisel küll töökoha kohandamist, erinevaid nõustamis- ja tugiteenuseid, palgatoetust ja sotsiaalmaksu soodustust, kuid nende valmisolek puuetega inimesi tööturule kaasata kasvab visalt. Põhjustena toovad tööandjad esile puuetega inimeste oskuste ja kvalifikatsiooni mittevastavuse tööturu vajadustele.

Sotsiaalmaksu soodustus ei laiene avaliku sektori tööandjatele, mis võib kahjustada puuetega inimeste konkurentsivõimet tööturul, samuti ei ole reformiga lisandunud meetmeid tööandjate motiveerimiseks osaajaga töötajate rakendamisel. Reformi ladusust takistab ka kohalike omavalitsuste madal võimekus osutada tööl käimist toetavaid sotsiaalteenuseid. Eraldi murekoht on puuetega inimeste töötasu, mis jääb tihti väga madalaks. Puuetega inimeste tööhõive suurendamise eeldusena on vaja pöörata kõrgendatud tähelepanu puuetega noorte koolist tööle ja edasistele haridusastmetele siirdumisele ning sidustada erinevate institutsioonide karjääri- ja tööturuteenuste osutamine. Lisaks töövõimereformile on Eestis paralleelselt toimumas kaks ulatuslikku reformi: haldus- ja riigireform. Nende mõju sotsiaalhoolekandesüsteemi korraldusele ja puuetega inimeste olukorrale kahjuks analüüsitud ei ole.

Riigi üldiste kohustuste ja puuetega inimeste kaasamise temaatikat käsitletakse lähemalt variraporti artiklis 4. Viimasel kümnendil on puuetega inimeste esindusorganisatsioonide otsustusprotsessidesse kaasamine oluliselt paranenud, kuid esile on kerkinud ka formaalse kaasamise praktikad, mille puhul puuetega inimesed küll saavad otsustusprotsessides sõna, kuid nende arvamus jääb sisuliselt arvestamata. Puuetega inimeste organisatsioonid valdavad palju spetsiifilist kompetentsi, otsustusprotsessides osalemine nõuab aga puuetega inimeste esindusorganisatsioonidelt aasta-aastalt üha enam professionaalsust. Kaasamisprotsessis riigile võrdväärseks partneriks pürgimisel kogevad organisatsioonid aja, juriidilise pädevuse ja materiaalsete ressursside piiratust.

Loodame, et raportist saab tõhus huvikaitse tööriist kõigile EPIKoja liikmesorganisatsioonidele ning et väljendatud seisukohad ja soovitused olukorra parandamiseks aitavad Eesti riigil ja ühiskonnal liikuda samm-sammult puuetega inimeste edukama kaasamise suunas kõigis eluvaldkondades. Oleme väga tänulikud kõigile, kes raporti valmimisse oma aega, teadmisi ja kogemusi panustasid!

Raporti paberversioon on kättesaadav EPIKojas, veebiversiooni leiate www.epikoda.ee/trykised

EPIKoda liitus Connected Health klastriga

■ Veebruari alguses kinnitas EPIKoda oma soovi osaleda Connected Health klastri tegevustes ja arenduses assotsieerunud liikmena. Klastri missiooniks on Eesti tervisevaldkonna ettevõtete globaalse konkurentsivõime suurendamine kasutades tehnoloogiast, ettevõtluskeskkonnast ja koostööst johtuvaid võimalusi.

Connected Health klaster toetub kolmele tegevuseesmärgile:

1. Klastri globaalse nähtavuse ja klastri ettevõtete rahvusvahelise müügi suurendamine läbi koordineeritud ühisarendus-, turundus- ja müügitegevuste;
2. Skaleeritavate väärtuspõhiste toodete, teenuste tekkimisele metoodiline kaasaaitamine läbi arendajate ning vajaduspartnerite kokkuviimise ning vajalike testkeskkondade, IT infrastruktuuri initsieerimise;
3. Tervise valdkonna arendamine Eestis läbi erinevate osapoolte sünergia loomise.

EPIKoda liitus klastriga, et tuua tervise valdkonna toodete väljaarendamisel paremini kuuldavale patsientide häält ning seista patsientide õigsuste ja huvide eest.

Loe rohkem Connected Health klastri tegemistest - http://connectedhealth.ee/

EPIFondil on uus juhataja

■ Eesti Puuetega Inimeste Fondil on alates 15. jaanuar 2018 uus juhataja Eero Kiipli.

Ennast iseloomustab Eero rõõmsameelse ja suhtlemisalti inimesena, kelle hariduslik taust on seotud noorsoo- ja sotsiaaltööga. Tööalaselt on Eero töötanud SA Õpilasmalevas, Eesti Rahvatantsu- ja Rahvamuusika Seltsis ning Nõmme Vaba Aja Keskuses. Tema enda hinnangul senini kõige ägedam asi, mis korda saadetud, oli 2011. aastal tervet Eestit läbinud TeateTants. EPIFondi kohta saab lugeda - **www.epikoda.ee/fond**

Liitu ja jälgi fondi tegemisi ka Facebooki lehel - **www.facebook.com/EPIFond**

Eero Kiipli.
Foto Mari-Leen Kiipli

Kuidas me

Variraport ei sündinud üleöö, koostamise ning lõpptulemuse nimel kulus erinevatel osapooltel, eriti projektimeeskonnal loetlematu arv (t)öötunde. Käesolevast artiklist saate teada, kuidas see kõik toimus, milliseid takistusi tuli seljatada ning milliste emotsioonidega toime tulla.

Me ei teinud seda üksi!

Ühistööd tehti EPIKoja 48 liikmesorganisatsiooni, Eesti Inimõiguste Keskuse, Eesti Lastekaitse Liidu, Eesti Patsientide Liidu ja SA Eesti Agrenska Fondiga. Toimusid konsultatsioonid valdkondlike ekspertidega nagu soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise volinik Liisa-Ly Pakosta, puuetega inimeste valdkonna rahvusvaheline ekspert Janina Arsenjeva, Lastekaitse Liidu lapse õiguste programmi koordinaator Helika Saar ning rehabilitatsiooni valdkonna ekspert Karin Hanga. Variraporti projektijuht oli Mihkel Tõkke. Artiklite kaasautorid olid Merle Albrant, Tauno Asuja, Anneli Habicht, Monika Haukanõmm, Kristi Rekand, Mari-Liis Sepper ja Mihkel Tõkke. Sisutoimetaja rolli täitsid Anneli Habicht ja Helen Kask. Keelekorrektuuri ja keeletoimetuse tegi Kristi Kallaste, kujunduse ning küljenduse Joonas Sildre. Esikaane kujunduses on kasutatud Rasmus Lille, autismispektri häirega noore maali. Raport sisaldab lihtsustatud keeles kokkuvõtet, punktkirjas uuring on kättesaadav Eesti Pimedate Liidus ja Eesti Pimedate Raamatukogus. Jätkame tööd variraporti väljaandmiseks eesti viipekeelse videona. Enne ÜROle esitamist 2018. aasta lõpuks lühendame variraportit ning tõlgime inglise keelde.

Suurest segadusest väärt tööriistani huvikaitses

Kui EPIKoja liikmetele variraporti projektijuhi leidmise üleskutse saatsime, ega me siis ei lootnud, et keegi kätt tõstab. Kuid juhtus väike ime – Mihkel Tõkke Tallinna kojast tuli, et asi süsteemselt ja kvaliteetselt ära teha. Aitäh, Mihkel!

Alguses oli suur segadus – mis loom see variraport üldse on? Tutvumine teiste riikide variraportiga ei teinud pilti palju selgemaks, sest igaüks oli lähenenud omal moel. Samas andis see teadmine meile kindluse valida oma tee, toeks International Disability Associationi juhend ja kogenud eksperdi Janina Arsenjeva soovitused. Aitäh, Janina!

2016. kevadest kuni 2017. suveni tegime mõõdukas tempos pidevat tööd. ÜRO polnud Eestile teatanud, millal esimese riigi raporti kaitsmiseks läheb ning seetõttu tundus, et ka variraportiga on aega küll. Kiireks läks siis, kui võtsime vastu otsuse, et variraport peab kaante vahele saama EPIKoja 25. aastapäevaks veebruaris 2018. Septembris 2017 oli ikka väga õõnes tunne – artiklite mustandid olid väga ebaühtlase tasemega, mõnda polnud sootuks. Intervjuudest ja küsitlustest kogutud andmed olid korralikult sünteesimata. Keeletoimetajat polnud silmapiiril ega ka kujundajat. Samal ajal oli EPIKojal vaja korraldada eesistumise konverents ja European Disability Forum juhatuse koosolek Eestis. Võtsime projektimeeskonna taas kokku, jagasime tehaolevad tööd täpsesse ajagraafikusse, korrastasime tööjaotuse, silme ees pingeline tähtaeg 2018. aasta veebruari lõpus. Täpne ajagraafik tõi väga selgelt kohale, et nüüd tuleb kuni võiduka lõpuni intensiivselt hagu anda, muidu me valmis ei saa. Täiendavaks stressoriks kogu protsessis oli meie enda ambitsioon teha korralik töö, mitte lihtsalt mingi asi.

Oktoobris 2017 küsis EPIKoja peaspetsialist Helen Kask minult, et selle variraportiga on teil Mihkliga vist hull tempo, kas saan kuidagi aidata? See küsimus päädis Heleni jaoks variraportisse sukeldumisega. Muidugi oli meil abi vaja! Oli vaja värsket silma, et kokkukirjutatu kriitiliselt üle vaadata, oli vaja trükiste väljaandmise kogemusega inimest, kes aitaks lahendada keeletoimetuse, küljenduse, kujunduse ja trükiga seotud küsimused ja seda piiratud eelarve tingimustes. Helen tuli ja tegi selle kõik suurepäraselt ja tähtaegselt ära. Näiteks leidis ta nagu muuseas meile hooliva ja professionaalse keeletoimetaja, Kristi Kallaste Eesti Vaegkuuljate Liidust ning suutis Pimedate Raamatukogult ja Marja Kivihallilt välja rääkida punktkirjas raportite tootmise olematute tähtaegadega. Tänu Helenile õnnestus saada variraportit kujundama Joonas Sildre, maitsekas ja paindlik koostööpartner. Aitäh, Helen! Aitäh, Kristi, Marja, Joonas!

Minu rolliks oli kõik 14 artiklit järgemööda üle ja ümber kirjutada, et kaasatud oleks värskeimad uuringud (neid tuli kogu aeg juurde), statistika, seadusemuudatused, et arutelud oleks loogilised ja järeldused argumenteeritud, et kordusi ei oleks, et midagi olulist ei jääks välja, et tekst ei oleks liiga pikk ja et see oleks ladusalt loetav igaühele. Kõike seda tehes jäin kogu aeg kokkulepitud graafikust maha… Pere tunnetas, et mul on tekkinud armuke kummalise nimega variraport

variraportit tegime?

(varjunimi? :)). Tunne oli, nagu kirjutaks uuesti magistritööd, ainult et kraadi ei saa. Õnneks võtsid Mihkel ja Kristi viidete ja allikate ülekontrollimise enda peale. Ja õnneks oli kujundaja Joonas Sildre nii paindlik, et viis veel trükimaketti hulga parandusi sisse.

1. märtsil, kui EPIKojas ajakirjanikele variraportit esitlesime, olin väsinud, kuid õnnelik. Töö raportiga läheb nüüd muidugi edasi – variraport on väärt tööriist huvikaitsel ning meil peab jätkuma tarkust ja jaksu, et seda hästi ära kasutada. Samuti on see vaja lühendada, tõlkida ja esitada ÜROle. Oeh…

Anneli Habicht,
EPIKoja tegevjuht ja variraporti toimetaja

Variraporti projektijuhtimine, kaks aastat süva-analüüsi puuetega inimeste olukorrast meie kodumaal ehk enesemotiveerimise ABC

Pärast seda, kui 2016. aasta alguses tuli EPIKoja listi üleskutse leida inimene variraporti koostamise protsessi juhtimiseks ning ma läksin esimesele kohtumisele EPIKoja tegevjuhi Anneli Habichti ning peaspetsialisti Meelis Joostiga, ringlesid minu peas kaks suurt küsimust – kas olen üldse õige inimene seda projekti vedama ning millised on ootused minule? Tegelikkuses kujunes kohtumisest esimene töökoosolek ning enne, kui aru sain, olin juba sukeldunud teiste riikide variraportite ja näidete otsimisse.

Põhjaliku ülevaate saamiseks kaasasime puuetega inimeste organisatsioone. Huvitav oli intervjuusid tehes tutvuda puuetega inimeste kodadega üle Eesti. Nagu öeldakse kunsti kohta – autori käekiri on ära tuntav. Mulle tundub, et sarnane olukord on ka kodadega Eestis. Oma mitmekülgseid töökohustusi täitvad kodade juhid on nagu Hunt Kriimsilmad, kellel on arusaadavatel põhjustel suur mõju kogu piirkonna võrgustikule ning inimestele.

Kuna ma kirjutasin samaaegselt variraportiga ka oma magistritööd, tundus mulle ühel hetkel transkribeerimine (ehk lindistatud kõne tekstiks tegemine) lõppematu protsessina. Kokku transkribeerisin sellel perioodil üle 170 lehekülje teksti. Vähemalt sülearvuti klaviatuuri asetuse suhtes on nüüd lihasmälu väga hea. Kirjutustõlkide koolitusele ma siiski veel ei kandideerinud.

Tõsine väljakutse variraporti koostamisel oli pidev artiklite sisu uuendamine ning ümberkirjutamine. Kuna olime ühiselt seadnud enesele eesmärgi avaldada variraport võimalikult värske informatsiooniga, tuli pidevalt sotsiaalvaldkonda jälgida, et igast värskest uudiskillust kinni haarata.

Kirjutamist toetas see, kui EPIKoja liikmetele kooskõlastamiseks saadetud variraporti osadele hakkas tagasisidena tulema kinnitust ja nõustumist välja toodud punktidega. See lisas julgust ja tõestas, et variraporti sisu puudutab päris inimesi elulistes olukordades.

Vastutus oli suur ning kahe aasta jooksul mõtetes pidevalt kaasas. See oli oluline õppimiskogemus minule ning loodetavasti arenguvõimalus EPIKojale. Tänan EPIKoda selle usalduse ning võimaluse eest saada palju uusi kogemusi ja tutvusi.

Mihkel Tõkke,
Tallinna Puuetega Inimeste Koja tegevjuht
ja variraporti projektijuht

Taustajõud

Kui mina Eesti Puuetega Inimeste Kotta jälle tagasi jõudsin (selgitus: viibisin pea 4 aastat lapsehoolduspuhkusel), siis variraporti koostamine juba käis. Teadsin, et leitud on tubli projektijuht Mihkel, et Anneli hoiab protsessil kätt EPIKoja poolt, kogunenud on hulk sisendit, artiklite kirjutamisse on panustanud mitmed oma valdkonna eksperdid – materjal on tõenäoliselt kohe valmis. Teatavasti kojas tegemised otsa ei lõppe ning seetõttu sukeldusin oma töödesse ning variraporti jäi minu jaoks kulgema kuhugi tahaplaanile.

Olen kojas varasemalt toimetanud ja koostanud erinevaid trükiseid ja materjale ning aidanud sisutekste koostada. Tean, mida tuleb teha selleks, et ühest tekstidokumendist saaks visuaalselt nauditava kujundusega praktiline trükis.

→

Nii pöörduski sügisel 2017 Anneli minu poole küsimusega, et mis võiks olla orienteeruv aeg materjali keeletoimetuseks, kujunduseks, trükiks ja teisteks seonduvateks tegevusteks. Tegin kiire kalkulatsiooni ning edastasin vastava info, mille peale Anneli vaid ohkas! Kuna variraport pidi ilmuma EPIKoja 25. sünnipäevaks, siis muutuski ühtäkki variraporti valmimine meie väikeses meeskonnas üheks põletavamaks peateemaks. Kõrvaltvaatajana tundus, et nüüd kulub igasugune täiendav tugi ära. Nii pakkusingi ennast appi, mis ka lahkesti vastu võeti.

Sain esimese portsu sisutekste lugemiseks ja kommenteerimiseks ning tuleb tõdeda, et pilt on päris hirmutav. Tekstid olid sisukad, aga nõudsid tööd, samas oli aega vähe, väga vähe. Materjali valmimine märtsi alguseks tundus esmapilgul täiesti ebarealistlik. Aga kui ei proovi, ei saa ka teada!

Esimeses järjekorras püüdsingi mõelda, kuidas leida võimekas keeletoimetaja, kes ei kardaks rinda pista ka sisulise poolega ning kes tunneks teemat. Oli hea õnn, et sattusin rääkima meie enda liikmesorganisatsiooni inimesega Kristi Kallastega, kes on (kuulmis)puudega inimeste küsimustega väga hästi kursis ning pealegi professionaalne keeletoimetaja. Ei olnud pikka mõtlemist, et just tema on inimene, keda otsime. Kujunduse osas oli Joonas Sildre minu esimene valik, sest kogemus koja varasemate trükiste osas oli andnud kindlustunde kvaliteedi osas. Minu roll variraporti juures oligi mitmekülgne – vaadata otsa sisutekstidele, aidata koostada ja hoida ajaraami, viia kokku erinevaid osapooli. Ise arvan, et minu panus oli toetada Annelit ja Mihklit pika tee lõpujärgus. Usun ja loodan, et n.ö uue inimesena aitasin tuua värskeid mõtteid, ning ehk andsin neile kohati võimaluse hingamiseks, mis lihtsustas praktilist tööd.

Ahjaa! Saladusena võin öelda – kohe alguses seadsin eesmärgiks, et töö tuleb nii korraldada, et paberkujul materjal ei jõuaks meieni vahetult enne esitlust. Aga mis juhtus? Kolleeg Tauno seisis ikkagi 2 tundi enne variraporti esitlust trükikoja ukse taga… Aga kätte sai!

Helen Kask
variraporti toimetaja, EPIKoja peaspetsialist

Koera saba ületamine

Sattusin tiimi siis, kui teised olid suurema töö juba ära teinud. Ehk siis – mulle jäi n.ö koera saba. Variraporti käsikirja lugema hakates saatis mind pea igal leheküljel rohkem või vähem kodune äratundmine – täpselt nõnda see kõik just ongi!

Nagu iga korraliku töö juures, tuli siingi ette lõbusaid seiku. Näiteks sattusin korrektuuri lugedes variraporti sees paiknevale lausele, kus vaimse erivajadusega inimestele mõeldud lihtsa keele definitsiooniks oli pandud muuhulgas: „Eriti oluline on lihtsustatud keel poliitikutele".

Hämmeldusega kirjutasin Helenile ning uurisin, kas peaksin selle lause teksti alles jätma. Viimane rahustas mind maha, selgitades, et nad pikivad säherdusi lahedaid testlauseid sisse kontrollimaks, kas kolleegid ikka teksti loevad.

Kristi Kallaste,
variraporti keeletoimetaja

Hetk variraporti esitluselt.
Ülemisel fotol Mihkel Tõkke ja Anneli Habicht.
Alumisel Helen Kask.

Fotol variraporti pressikonverentsil kõnelejad. Vasakult: Tiit Papp Eesti Kurtide Liidust, Jakob Rosin Eesti Pimedate Liidust, Tom Rüütel Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidust, Mihkel Tõkke Tallinna Puuetega Inimeste Kojast.

25 aastat Eesti Puuetega Inimeste Koda

Käesoleva aasta veebruaris täitus EPIKoja 25. tegevusaasta. Pidulikku sündmust tähistasime 2. märtsil Tallinnas. Heitsime pilgu nii minevikku kui ka tulevikku ning tutvustasime oma liikmetele ning külalistele variraportit. Kuid milline on olnud EPIKoja kujunemine?

TEKST: **Helen Kask,** EPIKoja peaspetsialist FOTOD: **Tauno Asuja**

Eesti Puuetega Inimeste Koja moodustamiseks kulus ligi kümme aastat. 1985–1986 pöördusid tolle aja silmapaistvalt aktiivsed inimesed Mihkel Aitsam ja Leino Viiras Keskkomitee ja Ministrite Nõukogu poole kirjadega, mis valgustasid puuetega inimeste tegelikku elu. Autorid märkisid, et olukord on halb ning muudatusi on kiiremas korras vaja. Selleks aga tuleb luua organisatsioonid, kes puuetega inimeste õigusi kaitsma hakkaksid.

Nagu antud ajajärgule iseloomulik, nõudis ühingute loomine luba "kõrgemalt". 1987. aasta detsembris pöördus tollane sotsiaalminister Gustav Sarri Keskkomitee ja Ministrite Nõukogu poole palvega, et lubataks asutada Eesti NSV füüsiliste puuetega invaliidide ühing. Palve rahuldati ning 1988. aasta mais toimus Eesti NSV Sotsiaalhooldusministeeriumi eestvedamisel pidulik ENSV Füüsiliste Puuetega Invaliidide Ühingu asutamiskoosolek.

Jää murdumine

Nüüd oli tunduvalt hõlpsam luua uusi organisatsioone ja tasapisi tekkis neid juurde. Tuult puhusid tiibadesse ka 1989. aasta augustis Tallinnas toimunud kaks olulist rahvusvahelist üritust: ÜRO invaliidsusküsimuste-alane nõupidamine ja Rehabilitation International (RI) kongress. Eesti täitis mõlema ürituse korraldaja ning võõrustaja rolle.

Nõupidamisel vastu võetud otsustest ja soovitustest võib lugeda muuhulgas järgmist:

„Riikidel tuleb luua või tugevdada olemasolevaid vastavaid koordineerivaid puuetega inimeste organisatsioone või organeid sidemetega kohalikul ja regionaalsel tasandil. Koordineerivatesse organisatsioonidesse peavad kuuluma kõik ministeeriumid, ametkonnad ja valitsusvälised organisatsioonid."

1992. aastaks oli selge, et puuetega inimestel on palju probleeme – elamistingimused on halvad, inimesed ei pääse oma kodudest liikuma, proteesid ja abivahendid on kvaliteedilt kehvad ning neidki on vähe saada; puuetega lapsed suletakse kodust kaugel asuvatesse eriinternaatkoolidesse, kus side kodu ja perega jääb kas nõrgaks või katkeb üldse.

Nii alustatigi Eesti Puuetega Inimeste Koja (edaspidi EPIKoda või koda) moodustamise eeltööga. Selgitati, arutleti ja ühtlasi vaieldi tuliselt mitmete seikade üle nagu näiteks: milline peaks koda olema, kes sinna kuuluma hakkaksid, kui palju võiks olla liikmeid, kellele teha ettepanek liikmeks astumiseks. Osa arvas, et liikmeid ei tohiks olla liiga palju, teised jällegi leidsid, et ka liialt vähe pole hea. EPIKoja loomise aktiivseteks toetajateks ja eestvedajateks olid Mihkel Aitsam ja tollane sotsiaalminister Marju Lauristin.

Hakatus oli raske

Põrkuti vastu erinevaid takistusi, erimeelsusi esines ka organisatsioonide vahel. Probleemidele vaatamata saadi hakkama – EPIKoja esimesele põhikirjale kirjutas sotsiaalminister Marju Lauristin alla 5. veebruaril ja see kinnitati 26. veebruaril 1993. aastal sotsiaalministeeriumi käskkirjaga nr. 52. Koja avaistung peeti sama aasta 23. aprillil.

Põhikirjas märgiti, et EPIKoda on sotsiaalministeeriumi juures tegutsev erinevate puuetega inimeste ja neid esindavate organisatsioonide ning ministeeriumide esindajate ühiskondlik ekspert-nõuandev organ, mille eesmärkideks on:

→

Olulisemat infot jagame kodulehekülje kaudu www.epikoda.ee ning igakuises uudiskirjas www.epikoda.ee/trykised/uudiskiri/. Meie tegemisi saab jälgida ka sotsiaalmeedias Facebook.com/EPIKoda/.

• puuetega inimeste probleemide tõstatamine ja neile lahendusteede otsimine kõnealuste laialdaseks rehabiliteerimiseks ning integreerimiseks ühiskonda;
• võrdsete võimaluste loomine;
• ühiskondliku arvamuse kujundamine.

EPIKoja esimeseks presidendiks sai Hagi Šein. Koja koosseisus oli 20 liiget, kellest kümne sekka kuulusid sotsiaalminister, sotsiaalministeeriumi, Riigikogu sotsiaalkomisjoni, kultuuri- ja haridusministeeriumi, rahandusministeeriumi, majandusministeeriumi, Ametiühingute Keskliidu, Arstide Liidu, Riigi Tööturuameti ja ajakirjanduse esindajad. Teise poole EPIKoja liikmetest moodustasid võrdsel alusel erinevate puuetega inimeste organisatsioonide esindajad Invaühingute Liidust, Kurtide Liidust, Pimedate Ühingust, Vaimsete Puuetega isikute Tugiliidust, Vähiliidust, Reumaliidust, Allergialiidust, Sclerosis Multiplexi ühingust, Diabeediliidust ning Puuetega Laste Vanemate Ühendusest.

EPIKoja asutamisel nähti ette ka Invafondi loomine. Koja teisel istungil leiti, et kogu riiklik rahaline toetus puuetega inimestele, sh hasartmängumaksu laekumisest saadud summad, peab liikuma Invafondi kaudu, kuna nii tagatakse raha sihtotstarbelisem ja läbipaistvam kasutamine. Eesti Puuetega Inimeste Fondi ehk EPIFondi asutajaks oli Eesti Vabariigi Valitsus. Fondi põhikiri ja nõukogu koosseis kinnitati 7. aprillil 1994. aastal. Fondi juhatajaks selle loomisest kuni 2018. aasta alguseni oli Genadi Vaher, misjärel viimase mantlipärijaks sai Eero Kiipli.

Radikaalsed muudatused

EPIKoja aluspõhimõtteid muudeti radikaalselt 13. mail 1998. aasta istungil vastu võetud uue põhikirjaga. Istungil kinnitatud ja sama aasta oktoobris registrisse kantud põhikirja kohaselt ei piiratud enam liikmete arvu kahekümnega ning liikmeteks ei saanud enam olla avalik-õiguslikud juriidilised isikud nagu näiteks ministeeriumid. Muudatuse kohaselt võisid liikmeteks olla EPIKoja põhikirja tunnustavad ja tegevust toetavad ning seadustega kooskõlas registreeritud puuetega inimeste vabariiklikud liidud, kohalikud puuetega inimeste kojad ning toetajaliikme staatuses teised juriidilised isikud, kelle tegevusvaldkonnaks oli töö puuetega inimestega.

Koos oma liikmesorganisatsioonidega on EPIKoda kahekümne viie aasta jooksul muutunud tugevaks koostööpartneriks erinevatele osapooltele ja arvestatavaks võitlejaks nii oma liikmete kui ka kõigi puuetega inimeste ja krooniliste haigustega inimeste õiguste eest laiemalt.

25 aasta vältel on EPIKoda juhtinud kolm juhatuse esimeest/presidenti: Hagi Šein (1993–1998), Helve Luik (1998–2010) ning alates 2010. aastast Monika Haukanõmm.

Päris oma maja!

EPIKoja toonane tegevjuht Reet Siimer on meenutanud: „Sotsiaalministeeriumilt saime rentida nende hoone alumise korruse vasakus tiivas ruumi, mis nägi välja nagu kolikamber ja vajas remonti. Muuhulgas oli seal ka tohutu suur pult paljude nuppudega ja ruumist lähtus mööda koridori seinu poole meetri laiuselt ilmselt kilomeetritena juhtmeid. Staažika majandusjuhataja sõnul hoiti sealt ministeeriumi ametnike tegevust Nõukogude Liidu ajal kontrolli all. Toas olevast varast annetati meile kaks raudkappi ja võib ainult oletada, mida need varem olid sisaldanud."

Sotsiaalministeeriumi ruumides töötati mitmeid aastaid. EPIKoja ürituste läbiviimiseks tuli rentida erinevaid ruume, kusjuures vähesed neist sobisid liikumispuuetega inimestele. Paljudel liitudel puudusid oma tööruumid, kasutati juhtide kodusid. Nii tekkis unistus oma majast, kus oleksid koja ja liikmesorganisatsioonide tööruumid ning saal ürituste korraldamiseks.

Reet Siimer: „Läksin Tallinna linnavalitsusse abilinnapea jutule. Enne mind sisenes kabinetti tuntud naisprohvet Priscilla, kes sealt pärast pikaajalist viibimist väljudes mind embas ja teatas, et temal läks väga hästi ja et mina saan ka seda, mida tahan. Kabinetis istus silmnähtavalt kurnatud olemisega Peeter Kreitzberg, kes minu palvet kuuldes ütles, et mis päev küll täna on, nüüd tahab keegi veel maja ka saada..."

Paar kuud hiljem selgus, et koda saabki endale oma maja aadressil Toompuiestee 10. Maja siiski kohe kasutusele ei võetud, kuna väga halvas seisus hoone renoveerimiseks ei olnud rahalisi vahendeid. Tegutsema asuti sammhaaval, 2003. aastal koliti Toompuiestee 10 vanasse hoovimajja ja jätkati jõupingutusi peamaja remondi rahastamiseks. Tänu Eha Leppiku uurimistööle ja Meelis Joosti kirjutatud edukale Euroopa Liidu Phare programmi piiriülese koostöö projektile

Peomeeleolud EPIKoja 25. aastapäeva pidulikul vastuvõtul 2. märtsil Tallinnas.

võis maja renoveerimisega alustada. Kogu Toompuiestee 10 ehituse lõpuleviimine, lisasummade taotlemine ja kõik ehitustegevusega seonduv tõi kaasa palju muret ja nõudis tublisti energiat, läbirääkimisi ning põhjendamisi. Maja pidulik avamine toimus 16. juunil 2006. aastal.

Igapäevatöö

25 aasta vältel on kojas toimunud loendamatu arv nõupidamisi, ümarlaudu, koolitusi, konverentse, seminare ja kohtumisi. Ellu on viidud palju olulisi projekte ning antud välja hulk trükiseid ja infomaterjale. Lisaks toimub mitmeid traditsioonilisi üritusi, näiteks 1995. aastast korraldatakse puuetega inimeste kultuurifestivali, samuti tähistatakse iga aasta detsembris konverentsiga rahvusvahelist puuetega inimeste päeva.

EPIKoda on alates 2000. aastast teinud koostööd Euroopa Puuetega Inimeste Foorumiga (European Disability Forum ehk EDF), täisliikme staatusesse tõusis koda 2004. aastal pärast Eesti liitumist Euroopa Liiduga.

Alates 2008. aastast on EPIKoda Euroopa Patsientide Foorumi (European Patients Forum ehk EPF) liige, ühtlasi tehakse koostööd Euroopa harvikhaiguste katusorganisatsiooniga EURORDIS. Alates 2004. aastast esindab EPIKoda Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomitees välissuhete peaspetsialist Meelis Joost. Väliskoostöö on toimunud eelkõige arvukate Euroopa Liidu ja Põhjamaade rahastusel ellu viidud rahvusvaheliste projektide raames. 2001. aastast tegutsevas Eesti-Rootsi ühises puuetega laste ja perede Sihtasutuses Eesti Agrenska Fond on EPIKoda üks selle viiest asutajast.

Täna

2018. aastal on EPIKojal 48 liiget. Viimastest 16 on piirkondlikud puuetega inimeste kojad, 32 üle-eestilised puudespetsiifilised liidud ja ühendused. Neile lisaks on veel 3 toetajaliiget. Kokku esindab koda umbes 420 organisatsiooni üle Eesti, hõlmates üle 20 000 puudega inimese ja nende pereliikme. Oma tegevuses lähtutakse kõigi rohkem kui 140 000 Eestis elava puudega inimese vajadustest, kaitstes nende õigusi ning huve.

Artikli koostamisel on kasutud EPIKoja endise töötaja Eha Leppiku kirjapandud materjale, aitäh sulle!

EPIKoja 25. aastapäeva vastuvõtul tunnustasime koja aumärgiga pikaajalisi liikmesorganisatsioonide juhte ja EPIKoja töötajaid:
Helmi Urbalu Lääne-Virumaa Puuetega Inimeste Kojast; **Tiit Papp** Eesti Kurtide Liidust; **Raissa Keskküla** Eesti Pimekurtide Tugiliidust; **Auli Lõoke** Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidust; **Külli Roht** Eesti Afaasialiidust;
Agne Raudmees Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliidust; **Marianne Kuzemtšenko** Eesti Autismiühingust; **Georg Jurkanov** Eesti Psoriaasiliidust; **Külliki Bode** Eesti Vaegkuuljate Liidust; **Maie Egipt** Eesti Vähiliidust;
Mare Abner Eesti Puuetega Naiste Ühenduste Liidust; **Ahti Jundas** Eesti Parkinsoniliidust;
Jüri Lehtmets Eesti Lihashaigete Seltsist;
Väino Marjak Võrumaa Puuetega Inimeste Kojast; **Elena Kalbus** Harjumaa Puuetega Inimeste Nõukojast; **Aive Antson** Eesti Tsöliaakiaseltsist;
Maie Laaniste Eesti Allergialiidust; **Hiie Taks** Eesti Fenüülketonuuria Ühingust; **Kaido Vaatemäe** Eesti Hemofiiliaühingust; **Terje Karp** Eesti Reumaliidust;
Reet Paloson Prader Willi Sündroomi Ühingust;
Helika Sõber Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koda;
Toomas Sepp Eesti Kuulmispuudega Laste Vanemate Liidust; **Stella Kallisaar** Eesti Laste Südameliidust; **Jaak Pihlakas** Läänemaa Puuetega Inimeste Kojast; **Veronika Allas** Saaremaa Puuetega Inimeste Kojast; **Ann Paal** Eesti Seljaajusonga ja Vesipeahaigete Seltsist;
Katrin Maiste Eesti Epilepsialiidust; **Katrin Rüütel** Eesti Sclerosis Multiplexi Ühingust; **Eda Sarv** Eesti Tsüstilise Fibroosi Ühingust; **Andres Loorand** Eesti Kogelejate Ühingust ja **Anne Tang ja Tiiu Lill** EPIKojast.
Palju õnne!

EPIKoja tegevmeeskond. Vasakult: Tauno Asuja, Kristi Rekand, Anneli Habicht, Monika Haukanõmm, Helen Kask ja Meelis Joost.

EPIKoja erakordne 2017. aasta

Tööaasta 2017 kujunes Eesti Puuetega Inimeste Kojale erakordselt intensiivseks ja tõhusaks. Teeme lühikokkuvõtte EPIKoja tegevusprogrammi aruandest.

TEKST: **Anneli Habicht,** EPIKoja tegevjuht

2017. aastal suutsime varasemast enam tegelda proaktiivse huvikaitsega. See tähendab, et lisaks õigusruumi muudatustele reageerimisele viisime ennetavad sotsiaal- ja haridusvaldkonna poliitikasoovitused nii sotsiaalkaitseministri kui haridus- ja teadusministrini. Tõstatasime teravalt terviseandmete puudulikkuse probleemi E-Tervises ning abivahendite kättesaadavuse puudulikkust haiglaravilt kodusele ravile siirdujatele. Survestasime konstruktiivse partnerina Võrdse kohtlemise seaduse muutmise protsessi. Huvikaitseaasta tõhusus väljendub ka arvudes – 43 koostatud arvamust-ettepanekut seadusandluse muutmise ja strateegilise poliitikakujunduse suunal, 32 ülesastumist meedias, esindatus 30 regulaarses töörühmas ja 114 koosolekul, 13 ettekannet koostööpartnerite sündmustel ning 70 erinevat koostöökohtumist.

Enam rahvusvahelist suhtlemist

Eesti Euroopa Liidu eesistumine lisas kordades enam rahvusvahelist suhtlemist. Korraldasime 6–7. oktoobril Narvas ja Tallinnas EPIKoja ajaloo rahvusvahelisima sündmuse, eesistumise ametlikku kalendrisse kuulunud, KÜSK ja Riigikantselei rahastatud rahvusvahelise konverentsi „Euroopa ligipääsetavuse direktiiv – muudame ligipääsetavuse reaalsuseks“ 200 osavõtjaga. Võõrustasime Tallinnas Euroopa Puuetega Inimeste Foorumi (EDF) tegevkorralduskomitee

koosolekuid ning juhatuse koosolekut kokku üle 80 väliskülalisega.

Euroopa Komisjoni Euroopa Puude Kaardi projekti toel koostasime ja avaldasime puudega inimestele vaba aja, transpordi ja kultuurivaldkonnas suunatud soodustuste veebikeskkonna, mis on esimene omataoline Eestis. Vaata lähemalt www.epikoda.ee/soodustused

Kaks uut nõustamisteenust

Käivitasime kaks uut nõustamisteenust. Kevadel alustasime justiitsministeeriumi toel tasuta üle-eestilise puudega inimeste õigusnõustamise teenusega koostöös SA Õigusteenuste Bürooga, suvel lisandus töövõime hindamise ja puude tuvastamise nõustamisteenus EPIKojas sotsiaalministeeriumi toel. Avasime ühe uue infokanali, EPIKoja e-uudiskirja, kuid hoidsime sisukalt töös ka varasemaid – paberajakirja Sinuga ning Facebooki lehekülge.

Käsiraamat „Teekond erilise lapse kõrval“

Selle raamatu väljaandmine osutus mitmes mõttes edukaks. Raamatut saadab suur meediahuvi ja puudega laste perede ülivõrdeline tagasiside. Esmatiraažist jätkus vaid paariks nädalaks, kordustrüki ja venekeelse trüki väljaandmise toetamiseks korraldati EPIKoja ajaloos edukaim eraannetuste kogumise kampaania. 2017. aasta lõpuks on eestikeelset käsiraamatut trükitud 6000 ja venekeelset 4000 eksemplari. Käsiraamatu tasuta levitamist aitab korraldada Apollo raamatupoodide kett, mis on EPIKoja jaoks esmakordne nii suures mahus koostöö erasektori ettevõttega.

2017. aasta oli EPIKojale edukas ka eelarve poolest. Suutsime erakordselt ulatuslikult kaasrahastada EPIKoja peamise rahastaja, Hasartmaksumängumaksu Nõukogu poolt toetatud tegevusi – EPIKoja 2017. aasta kogueelarvest moodustasid HMN vahendid 45% ja täiendavad vahendid 55%.

„Teekond erilise lapse kõrval“ on saadaval ka vene keeles

■ 2018. aasta alguses saime rõõmustada vene keelt kõnelevat elanikkonda, nimelt ilmus populaarsest käsiraamatust „Teekond erilise lapse kõrval“ venekeelne versioon. Käsiraamat, mille eesmärk on leevendada perede infosulgu, pakub lapse elukaare ulatuses sünnist täiseani ülevaadet toetustest ja teenustest nii sotsiaalkui haridusvaldkonnas, nii riigi kui kohaliku omavalitsuse tasandil. Raamat annab lisaks praktilistele nõuannetele ka emotsionaalset tuge, jagades erilist last kasvatavate perede siiraid kogemuslugusid.

Palju positiivset tagasisidet on saanud käsiraamatu eestikeelne versioon, mida tõestab ka asjaolu, et trükitud on juba kolm tiraazi. Kohe pärast esmatrüki ilmumist 2017. aasta jaanuaris sai selgeks, et materjal tuleb tõlkida ka vene keelde. Kui eesti keelt kõneleva puudega lapse pere jaoks on orienteerumine sotsiaal-, tervishoiu- ja haridussüsteemis keeruline, sest teave on killustatud, siis venekeelsete perekondade jaoks on see veel kordades raskem – vajalikku informatsiooni lihtsalt ei ole. Seetõttu soovisime venekeelseid peresid veidigi aidata, sest nemad on puuetega lapsi kasvatades sõna otseses mõttes üksi jäetud.

Käsiraamatut aitab levitada Eesti suurim raamatukauplustekett Apollo. Erivajadustega laste lähedased saavad küsida nii eesti- kui ka venekeelset tasuta käsiraamatut 16st Apollo raamatukauplusest, mis asuvad Tallinnas, Tartus, Pärnus, Haapsalus, Viljandis, Rakveres, Kohtla-Järvel ja Kuressaares. Käsiraamatut saab ka Eesti Puuetega Inimeste Kojast (Toompuiestee 10, Tallinn).

Nii eesti- kui ka venekeelne e-raamat on kättesaadav EPIKoja koduleheküljelt **www.epikoda.ee/trykised**

Venekeelse käsiraamat ilmumist toetasid paljud eraannetajaid, venekeelse trüki ning eestikeelse kordustrüki kulusid aitas katta SA Innove.

EPIKoja liikmed pälvisid Presidendi teenetemärgi

■ President Kersti Kaljulaid andis Eesti Vabariigi 100. sünnipäeva eel riigi teenetemärgid tänuks 166 inimesele, kelle pühendumus oma kutsetööle või kogukonnale on muutnud kogu Eesti elu paremaks. Ka EPIKoda rõõmustab ja tunneb uhkust, sest teenetemärgi saajate seas on ka kaks EPIKoja võrgustiku jaoks olulist inimest: Eesti Vähiliidu pikaaegne juht Maie Egipt ja EPIKoja juhatuse liige ning Põlvamaa Puuetega Inimeste Koja juht Kairit Numa!

Projekt Eesti Puuetega Inimeste Koja sisemine sära

Eesti Puuetega Inimeste Koda (EPIKoda) alustab selle aasta septembrist projektiga „EPIKoja sisemine sära“, mille eesmärgiks on tõsta EPIKoja tegevmeeskonna ja liikmesorganisatsioonide eestvedajate motiveeritust ja omavahelist koosvõimekust, et saavutada kõrgemat tegevusvõimekust puuetega inimeste huvikaitsetöös.

TEKST: **Tauno Asuja,** EPIKoja peaspetsialist FOTO: **Shutterstock**

Projekt koosneb kolmest peamisest tegevusest: koolitused, liikmeklubi kohtumised ja töövarjutamine.

Selle aasta oktoobris toimuv koolitus „Stress ja läbipõlemine“ annab teadmised stressist ja läbipõlemisest hoidumiseks – räägitakse sümptomitest, aga ka tegevustest ja faktoritest, mis aitavad kaitsta ennast ja teisi stressi ja läbipõlemise eest. Õppija õpib tundma stressi ja läbipõlemise tekkepõhjuseid organisatsioonis. Järgmise aasta veebruarisse planeeritud koolituse „Enesemotiveerimise kunst” eesmärgiks on aidata osalejal oma töö juures leida üles tema jaoks olulised motivaatorid ja neid iseenda motiveerimiseks teadlikult kasutada. Koolitus aitab osalejal iseennast ja oma kolleege paremini mõista, oma tööle värskema ja innustavama tähenduse anda, meeskonna ühtsustunnet suurendada ja eneses optimistlikke ning elujaatavaid hoiakuid kujundada.

Liikmeklubi kohtumised

Projekti jooksul neli korda toimuvatel liikmeklubi kohtumistel käsitletakse iga kord mõnd liikmete jaoks olulist teemat (nt organisatsiooni juhtimisküsimused, liikmesühingute toetamine, teenuste osutamine sihtgrupile, huvikaitse, jne) ja puudespetsiifilise alaliidu esindaja viib läbi 1,5 tunni pikkuse minikoolituse, tutvustades konkreetset puuet (diabeet, vaimupuue, psüühikahäire, harvikhaigused) ning sellega seonduvaid väljakutseid ja takistusi. Liikmeklubis saab omavahel jagada mõtteid organisatsioonide esindajatega, kes otsivad lahendusi samadele küsimustele ning väljastpoolt oma organisatsiooni saadud näited aitavad enda situatsioonidele teisiti vaadata.

Töövarjutamine

Projekti käigus pakutakse kümnele osalejale võimalust osaleda töövarjuna mõnes EPIKoja liikmesorganisatsioonis. See aitab liikmesorganisatsioonide esindajatel (eeskätt uuematel ühingute juhtidel) üksteise igapäevatööd paremini mõista ja üksteiselt õppida. Töövarjuks olemine annab hea võimaluse näha organisatsiooni köögipoolt, kogeda selle igapäevast toimimist ning tutvuda isiklikult sealsete inimestega. Töövarjutus annab ka võõrustajale võimaluse vaadata oma tavapärasele tööle värske pilguga ja saada vahetut tagasisidet töövarjult. Töövarjutus aitab väärtustada üksteise tööd, enda töökorraldust parandada ning leida ühiselt võimalusi paremaks koostööks.

Projekti tulemusel kasutavad projektis osalenud aktiivselt omandatud teadmisi nii huvikaitses kui ka organisatsioonisiseses ja -välises kaasamis- ja koostöös.

Projekt kestab kuni 2019.a. aprillini ning tegevusi rahastab siseministeerium ja Kodanikuühiskonna Sihtkapital.

Hariduslikku erivajadusega õpilaste toetamine seaduse-muudatuste valguses

1. veebruarist jõustusid põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse muudatused, mille eesmärgiks oli muuta hariduslikku erivajadusega õpilaste õppekorraldus paindlikumaks. Diskussioone selle üle, kas ja milliseid muudatusi on vaja, peeti rohkelt, kuid praegu on mõistlik keskenduda sellele, mis täpsemalt nüüd teisiti on.

TEKST: **Agnes Pihlak,**
haridus- ja teadusministeeriumi välishindamisosakonna ekspert
FOTO: **Shutterstock**

Ühtne põhikoolivõrk

Muudatuste tulemusel on kogu põhikoolivõrk ühtne – põhihariduse kättesaadavuse tagab kohalik omavalitsus. Nii saavad kohalikud omavalitsused tuge vajavate õpilaste õpet korraldades ja ressursse kasutades olla paindlikumad, lähtuda enam õpilase haridustee tervikust ja reageerida vajaduse korral muutustele paindlikumalt. Selleks said kohalikud omavalitsused kooli pidajatena riigieelarvest võrreldes eelmise aastaga rohkem kui 23 miljonit eurot tõhustatud ja erituge vajavate laste õppe korraldamiseks. Üldist tuge vajavate laste tugiteenuste tarvis anti kohalike omavalitsuste tulubaasi kasvu täiendavalt 3,1 miljonit eurot. Riigieelarvest antav toetus õpilase kohta lähtub vajaduse mahust. Lisaks sellele on laiendatud õpetaja lähtetoetuse tingimusi ka tugispetsialistidele, mis tähendab, et tugispetsialistile, kes on alles esmakordselt asumas kooli tööle logopeedina, eripedagoogina, koolipsühholoogina või sotsiaalpedagoogina, makstakse taotluse positiivse vastuse korral rahalist toetust.

Paindlikkus, individuaalsus ja vajaduspõhisus

Üks suuremaid sisulisi muutusi on üleminek diagnoosi- ja kategoriseerimispõhiselt lähenemiselt toe vajaduse määratlemisele. Uus lähenemine võimaldab arvestada enam õpilase individuaalsusega ja pakkuda talle sellest lähtuvalt tuge. Selleks peab kool esmalt välja selgitama, milline on õpilase vajadus toe järele. Kui üldisest toest (õpetaja individuaalne lisajuhendamine, tugispetsialisti tugi, vajadusel õpiabi) ei piisa ja selle abil mahajäämuse või õpiraskuste ületamine ei too edusamme, kaasatakse kooliväline nõustamismeeskond, kes annab soovitusi tõhustatud ja eritoe rakendamiseks ning ka nõuandeid, kuidas õppekorralduslikult lapsest lähtuvalt õpet korraldada. Koolivälised nõustamismeeskonnad on välja kujunenud varasematest nõustamiskomisjonidest, kes andsid soovitusi sobiva klassi või õppekava valikuks. Tänastesse nõustamismeeskondadesse on kaasatud haridus-, sotsiaal- ja →

tervishoiuvaldkonna spetsialistid. Esialgu jätkavad koolivälise nõustamismeeskonnana Innove Rajaleidja spetsialistid, kes hindavad õpilase toe vajadust ja annavad õppekorralduslikke soovitusi. Samas on näiteid ka headest praktikatest, kus haridus- ja sotsiaalvaldkonna teenuste integreerimine kohaliku omavalitsuse tasandil on väga hästi õnnestunud ja mida loodetavasti õnnestub teenuste korraldamisel eeskujuks võtta.

> “ Paljud erikoolid on riigi pidada ja plaani neid sulgeda ei ole.

Muudatusega on antud koolijuhile võimalus komplekteerida klasse ja korraldada õpet paindlikumalt. Näiteks oli väga levinud, et väikeklassi soovituse saanud õpilane õppis ühes eraldatud ruumis, kus kokku võis olla kuni neli last, kes ei puutunud koolis teistega kokku. Selliselt jäi väga vähe võimalusi arendada nende õpilaste sotsiaalseid oskusi, lisaks ei pruukinud kõnealused neli õpilast omavahel kokku sobida. Lisaks tavaklassidele saab vastavalt vajadusele moodustada ka õpiabi-, tasemerühmi või eriklasse. Jälgima peab vaid seda, et tõhustatud tuge saavate õpilaste arv ei ületaks 12 ja erituge saavate laste arv ei oleks suurem kui 6 õpilast rühma või klassi kohta. Ka õpiabirühmade komplekteerimisel on koolil nüüd vabad käed – kui varem ei tohtinud seal õppida üle kuue õpilase, siis nüüd saab moodustada rühmad vastavalt vajadusele (jälgides siiski eespool mainitud rühma suurust tähistavat arvu).

> “ Muutusi ei pea rakendama kiirustades ja uisapäisa, koolidel on aega uue korraga harjuda ja planeerida oma õppekorraldust 1. septembrini.

Koolide jaoks on ka töö dokumentidega lihtsustunud. Iga õpetaja ja tugispetsialist teab, et tuge vajavate õpilaste puhul tuleb jälgida nende arengut ja et õppetööd tuleb planeerida lähtuvalt konkreetsest õpilasest. Need tegevused eeldavad nii individuaalse arengu jälgimise kaardi täitmist kui ka individuaalse õppekava koostamist. Tegemist on mahukate dokumentidega, mille täitmiseks kulub rohkelt aega. Enne jõustunud seadusemuudatust pidi näiteks õpiabitunnis käivale lapsele koostama mõlemad dokumendid, nüüd saab aga õppesisu, õppekoormuse, õppekorralduslikud ja õppekeskkonda puudutavad kohandused fikseerida individuaalse arengu jälgimise kaardil. Individuaalne õppekava tuleb koostada juhul, kui õpilast kaasatakse klassi õppetöösse vähesel määral, kui tema õppekava erineb teiste omast, kui õppeaega muudetakse või kui talle on antud kooliväliselt nõustamismeeskonnalt soovitus vähendada või muuta õpieesmärke.

Erikoolid jäävad alles

Väga levinud on müüt, et kaasava hariduse põhimõtete kohaselt peavad kõik erivajadusega lapsed õppima tavaklassis ja erikoolid suletakse. Nii see pole. Meil tegutseb erikoolide võrgustik, kus spetsiifiliste erivajadustega õpilastele on loodud võimalused õppimiseks. Paljud erikoolid on riigi pidada ja plaani neid sulgeda ei ole. Samas on aga riik loonud kohalikele omavalitsustele võimaluse mõningaid riigikoole tulevikus ise edasi pidada. Tegemist ei ole kohustusega. Samuti ei kao koolide pidamise üleandmisega nõuded riiklikele standarditele – need peavad sõltumata pidajast olema igal juhul tagatud.

Kuidas olla kindel, et tuge ikkagi pakutakse?

Selleks, et õpilased tõesti saaksid vajalikku tuge, kantakse Eesti hariduse infosüsteemi nii koolivälise nõustamismeeskonna soovitused kui ka koolis tegelikult rakendatavad tugimeetmed. Selliselt on võimalik haridus- ja teadusministeeriumil ja kooli pidajal jälgida, kas kool on taganud õpilasele vajaliku toe. Kui tugimeetmed ei ole vastavuses koolivälise nõustamismeeskonna soovitustega, selgitatakse välja põhjused ja nõustatakse kooli. Vajadusel algatatakse järelevalve, mille tulemusel on võimalik teha koolile ja pidajale täitmiseks kohustuslik ettekirjutus soovituste järgimiseks. Infosüsteemis kajastuvate andmete seire, mille eesmärgiks on märgata probleeme ja neid ennetavalt lahendada, ning kooliväliste nõustamismeeskondadega info vahetamine on ministeeriumi välishindamisosakonna ekspertide üheks ülesandeks. Erilise tähelepanu all on just HEV õpilaste õppekorraldus, et tagada kõikidele õpilastele võrdsed võimalused ja tugi.

Kuigi seadusemuudatused võisid esmapilgul tunduda suured, siis tegelikkuses on ju koolidel alati olnud kohustus toetada HEV õpilasi. Ka koolivälised nõustamismeeskonnad (endised nõustamiskomisjonid) on juba pikemat aega andnud soovitusi hariduskorralduslikeks meetmeteks.

Praegu on kindlasti hõlpsam luua paremad tingimused õppeks kõikidele. Lisaks on avardunud HEV õpilast toetav võrgustik.

Muutusi ei pea rakendama kiirustades ja uisapäisa, koolidel on aega uue korraga harjuda ja planeerida oma õppekorraldust 1. septembrini. Selleks ajaks on vaja läbi mõelda, kuidas koolis edaspidi õpet korraldama hakatakse – kas moodustatakse enam õpiabirühmi, võimaldatakse rohkem indviduaalõpet või pakutakse tuge hoopiski muul moel – see kõik sõltub koolist, tema eripärast ja õppijatest.

Haridus- ja teadusministeerium ning Rajaleidja keskused on valmis tekkinud küsimustele vastama ja aitama. Enne uut õppeaastat on plaanis ka maakondades vastavateemalised infopäevad, mille eesmärgiks on jagada häid praktikaid tuge vajavate õpilaste toetamise teemal. Rohkem infot leiab Haridus- ja Teadusministeeriumi koduleheküljelt - www.hm.ee

Siiditee – sotsiaalse ettevõtluse teekond

2017. aasta oktoobris alustas Eesti Erinoorsootöö Ühing noOR Kodanikuühiskonna Sihtkapitali rahastusel Siiditee projektiga, mille eesmärgiks on nii organisatsioonis sotsiaalse ettevõtluse kui kerge vaimupuudega noorte sotsiaalsete oskuste arendamine.

TEKST: **Laura Välik,** Eesti Erinoorsootöö Ühing noOR, sisujuht FOTOD: **Shutterstock, Kai Raku**

2017. aasta oktoobris alustas Eesti Erinoorsootöö Ühing noOR Kodanikuühiskonna Sihtkapitali rahastusel Siiditee projektiga, mille eesmärgiks on nii organisatsioonis sotsiaalse ettevõtluse kui kerge vaimupuudega noorte sotsiaalsete oskuste arendamine. Kaks ühes võiks öelda sellise ettevõtmise kohta. Tegelikult aga rohkemgi. Siiditee projektis osaleb hetkeseisuga 11 vabatahtlikku, kelle hulgas nii praktikud, kunstihuvilised kui sotsiaalsusest ja sotsiaalsest ettevõtlusest huvitatud. Projektiga liitus käesoleva aasta alguses 5 kerge vaimupuudega noort.

Kui 2017. aasta sügisel keskenduti siiditrüki tehnikale ja vabatahtlike grupis üksteise tundmaõppimisele, siis käesoleva aasta väljakutseteks osutusid tegusa tempo sisseseadmine (ega ettevõtlus ei lase end oodata) ning uue grupidünaamikaga kohanemine. Meie grupp on kompott väga erinevatest inimestest – kunstnikest IT-inimesteni, erinevad vanused ning noORe Hispaaniast pärit välisvabatahtlik Martín. Kahtlemata on tegu kirju puntraga erinevatest soovidest, võimetest, oskustest ja vaatenurkadest – kui mõned on tulihingelised planeerijad, siis teised jällegi spontaansed tegutsejad. Õppida on aga nii kunstnikult kui IT-naiselt. Nii spontaanselt tegutsejalt kui tulihingeliselt planeerijalt. Unustada ei saa, et mõned oskavad ja mõned veel ei oska. Mõnel on vaja meelde tuletada hetke, kui veel midagi ei osanud ning teisel õppida tegema midagi, mida varem ei osanud.

Kui tavaelus kipume enda ümber hoidma pigem meie endiga sarnaseid inimesi – neid, kes peegeldavad meile tagasi meie endi mõtteid ja maailmavaateid, siis sellises segagrupis, millel on ometi ühine eesmärk, ei ole tegelikult üksteisest pääsu. Ja seda parimas mõttes. Niimoodi inimene õpib enda ja teiste kohta ja vaid nii õppides saame liikuda oma ühise eesmärgi poole, milleks on siiditrüki toodete loomine ja müümine. Tõsi, kas siiditrüki toodete müümine on ehk vaid vahend ning õppimine hoopis eesmärk, seda me ei tea.

Siiditee selle looja Kai Raku silmade läbi:

Siiditee projekti idee idanes juba aastaid. 2013. aastal külastasin Iirimaal Corki linnas asuvat Mayfield Arts Centre'it, kus tegutsevad intellektipuudega noored ning nende tööd olid nii inspireerivad, et mõte teha ise midagi sarnast jäi kummitama. Kui 2016. aasta sügisel käisin Palermos koolitusel, siis üks Barcelonast pärit osaleja tutvustas graafilise disaini stuudiot „La Casa de Carlota", kus töötavad eri võimekusega inimesed ning nende visuaalne identiteet põhinebki sellel loovusel, mis sünnib nende erinevustest. Seega, Iirimalt sain tehnika idee ning Barcelonast visuaalse lahenduse ning ettevõtluse (sotsiaalse, meie puhul) vormi idee ja nii sündiski Siiditee.

Programmile sai selline nimi, sest meil on käsil alles esimene aasta ja peamiselt katsetame, kuidas see programm käiku saada, ehk me oleme teekonnal nagu omal ajal siiditeelised. Tehnika puhul aga siidiga tegelikkuses suurt midagi seotud ei ole, sest materjalide nimekiri, millele selle tehnikaga trükkida saab, ulatub vaata et taevani, võimalusi on palju. Siiditee töötubades on valminud juba esimene partii puude pildi trükiga riidest kotte ning taaskasutussärkidele on trükitud terve ports erinevaid pilte. Valmis on saanud veebipoe põhi ning lähiajal on plaanis esimeste tootepiltide tegemine ja bränding, et siis mõne kuu pärast juba unikaalseid esemeid müüa. Ei saa mainimata jätta, et puude temaatika on Eesti ühiskonnas toimuva metsateemalise debati valguses igati aktuaalne leid.

Kui süda kuulub võrkpallile

On teada, et Saaremaal on sitke rahvas. Tõestuseks on saarepoisi Hannese ja tema perekonna lugu. Noore mehe kirg ja armastus pallimängu vastu on toonud talle terve võrkpalliklubi meeskonna lugupidamise.

TEKST: **Veronika Allas**, Saaremaa PIK tegevjuht FOTO: **Erakogu, Shutterstock**

Hannes on 26-aastane erivajadusega vahva noormees, kellele meeldib naljatada, reisida ja tööd teha, kuid üle kõige meeldivad Hannesele pallimängud, eriti võrkpall. Hannes proovis korra ka korvpalli vabaviskeid, kuid sellest asja ei saanud. Ainult, et Hannes on sünnitrauma järgselt suuteline liikuma vaid ratastoolis ning tema käteks ja tõlkijaks on ema Vaike, kes mõistab poja soove ja vajadusi une pealt. Veel mõnda aega tagasi pidi Vaike rakendama kogu oma energia igapäevasele toimetulekule, et koos Hannesega hakkama saada kodus, kus puudusid nii trepironija kui ka teised vajalikud abivahendid. 2014. aastal sai Hannesel mõõt täis, et ema peab teda seljas mööda treppe tassima ja ta otsustas kirjutada ise oma murest saatesse „Inglite aeg“. Üllatuseks oli, et saatest annetajate abiga kogutud rahadest jätkus nii Hannesele kui ka teistele abivajajatele oluliste abivahendite soetamiseks ja nõnda said ema ja poeg hakata mõtlema elamisväärsele elukorraldusele, mille hulka kuulus ka Hannese kaasamine hobitegevustesse.

Praeguseks on Hannese kasutada ka mugav elektriline ratastool, mille juhtimisega noormees ise hakkama saab. Ühtlasi on tal selgeks saanud nii parem kui ka vasak pool liikluses orienteerumisel. Seega jääb emal ära raskete toidukottide tassimine ning liikumisvõimalused on tunduvalt avardunud, ka Eestist väljapoole.

Süda kuulub võrkpallile

Kui 2017. aasta sügisel loodi Saaremaale oma meistriliiga võrkpalliklubi, tulid Vaike ja Hannes saali kohe esimesest mängust alates. See aasta oli Hannes jaoks uus algus mitmes mõttes – nimelt oli ta sama aasta juunis tööle saanud pikaajalise kaitstud töö teenuse raames Randvere Tööõppekeskusesse, kus ta kudus masinal salle. Et võrkpallimeeskonnal pärast treeningut külm ei oleks, otsustas Hannes kududa igale meeskonna liikmele isikliku salli. Mõte sai teoks tehtud ja loota jääb, et ehk just neid sooje salle kandes pääsesid meeskonnaliikmed suuremast gripipuhangust sel talvel.

Üsna varsti oli selge, et mõlema poole koostöö sujus väga hästi – Hannes „tuututas“ mängu ajal pasunat, nii kuidas kopsumaht võttis, ja pärast mängu käisid kõik mängijad Hannesele „patsi“ löömas. Kui 2018. aasta alguses hakkasid toimuma klubi fännireisid Lätti, meeskonnale kaasa elama, siis andsid kõik meeskonnast ja fänniklubist oma panuse, et Hannes saaks koos emaga reisile kaasa tulla. Üheskoos organiseeriti ratastoolitõstukiga buss ja bussijuht Raimond sõidab alati Hannese koduukse juurest läbi, et ratastoolis noormees koos emaga kaasa võtta – Hannes elab Kuressaarest 18 km eemal väikeses alevikus.

Pärast Saaremaa võrkpallimeeskonna Balti liiga võitu selle aasta märtsis läks Hannes koos emaga oma meeskonda õnnitlema. Ja ootamatult pani mängija slovakk Matej Hukel oma kuldse medali Hannesele kaela. Hannes arvas, et see on ainult pildi tegemise ajaks ja hakkas medalit tagasi andma, kuid Matej keeldus, põhjendades seda nii: „Hannes on selle rohkem ära teeninud kui mina, ta on igal mängul meid väljaku ääres toetamas. Olen nüüd küll ilma medalita, aga mul on diplom, pilt ja käekell alles. See oli minu esimene välismaal teenitud kuldmedal.“ (Saarte Hääl, 27. märts 2018)

Käekella kinkis Hannesele hiljem Saaremaa Veski fännipeol meeskonna kapten Siim Põlluäär, kes ütles, et tal tuli mõte võidu eest saadud kell Hannesele kinkida, kuna eelmisest aastast on tal võidukell juba olemas. „Kokkuvõttes oli sisemine tunne, et ma pean selle kella Hannesele kinkima ja temale on see kell kindlasti tähtsam kui mulle,” lausus Siim.” (Saarte Hääl, 27. märts 2018)

Hannese jaoks olid medal ja kell muidugi üllatused. „Eriti üllatas Matej kingitud medal. Mõlemad kingitused on omaette väärtus, kuid kõige suuremat heameelt tunnen selle üle, et mind on võetud nagu meeskonna liikmeks. Suured tänusõnad ka Hannes Sepale, kes meeskonna „pisiku” on minusse süstinud. Olen väga õnnelik!“ ütleb ta.

Fotol vasakult Matej Hukel, Hannes ja Vaike Ränk. Hannesel on kaelas kingiks saadud medal.

Nõustamisteenuse kokkuvõte 2017. aasta põhjal

Alates eelmise aasta augustist alustas EPIKoda nõustamisteenuse pakkumist inimestele, kellel on tekkinud küsimused seoses töövõime hindamisega ja puude raskusastme tuvastamisega ning vastavate rahaliste toetuste taotlemisega. 2017 aastal nõustati inimesi kokku 123. korral ning nõustamine toimus nii telefoni, e-posti kui ka isikliku kokkusaamise teel.

TEKST: **Kristi Rekand,** EPIKoja nõustaja FOTO: **Shutterstock**

Peamiselt pöörduti personaalsele nõustamisele sooviga esitada vaie töövõime hindamise otsuse peale, kuna otsus ei olnud inimese hinnangul õiglane. Ka sooviti vaidlustada puude raskusastme tuvastamise otsust, esitati küsimusi töövõime hindamise ja puude raskusastme metoodika ja ühistaotluses toodud küsimustiku täitmise kohta, vajati abi saadud otsuse sisust arusaamisel jms. Selgitamist vajas ka töövõimereformiga seonduv üldiselt.

Valmistu korduvhindamiseks aegsasti

Pöördumiste põhjal võib suurimaks murekohaks pidada töövõimereformiga kaasnevat hirmu ja ebakindlust, mis tekitab juba enne korduvhindamise perioodi suurt stressi. Siit ka soovitus, et juhul kui korduvhindamise periood on lähedal, siis tuleb endale kõik vajalikud asjaolud (näiteks, millal on minu asjas taotluse esitamise tähtaeg, millisel viisil saab küsimustikku täita ja esitada, kelle abi saan küsimustiku täitmisel kasutada, millise tähtaja jooksul tuleb enne taotluse esitamist käia arsti juures jms) eelnevalt selgeks teha. Kindlasti on mõistlik pöörduda Eesti Töötukassa või Sotsiaalkindlustusameti poole ning uurida just enda konkreetse juhtumiga seotut. Samuti on vaja eelnevalt teadvustada, et juhul, kui otsus ei vasta ootustele, on võimalik esitada otsusele kaebus ehk vaie, mis ei eelda rahalist ressurssi ega ka juriidilisi eriteadmisi. Ühtlasi on oluline teha endale selgeks

Nõustamisteenus on mõeldud töövõime või puude raskusastme hindamist taotlevatele isikutele ja nende seaduslikele esindajatele. **Tasuta** nõustamisele saavad pöörduda **tööealised inimesed** (ja nende seaduslikud esindajad):

- kes kavatsevad taotleda töövõime hindamist ja/ või puude raskusastme hindamist;
- kelle töövõime ja/või puude raskusaste on hinnatud, kuid kes ei ole rahul hindamise tulemustega ja vajavavad abi otsuste sisu selgitamisel;
- kes vajavad abi ja nõustamist kaebeõiguse teostamisel seoses töövõime hindamise ja/või puude raskusastme hindamise otsustega.

Kuidas on võimalik nõustamist saada?
Nõustamine toimub kontaktkohtumise, e-posti ja telefoni teel:

- Kontaktkohtumine toimub EPIKojas Toompuiestee 10 (Tallinn). EPIKoda on avatud tööpäeviti 9–17. Nõustamisele on vajalik eelregistreerimine telefonil 671 5909 või noustaja@epikoda.ee
- e-posti teel nõustamiseks kirjutada noustaja@epikoda.ee

Loe lisa: www.epikoda.ee/noustamine

vaide koostamisega ja esitamisega seonduvad asjaolud (vaide esitamise tähtaeg, kuidas vaiet koostada, kes abistab vaide koostamisel jms). Korraliku ettevalmistusega ja teadliku planeerimisega saab igaüks ennast kõige paremini aidata ning vastuolusid ja hirme vähendada.

Eksperthinnangu olulisus

Taotlejatel puudub sageli teadmine töövõime hindamise aluseks oleva eksperthinnangu olemasolust ning selle olulisusest otsuse koostamisel. Taotleja töövõime hindamise aluseks olevas eksperthinnangus annab ekspert arvamuse isiku kehalise ja vaimse võimekuse, töövõime ulatuse ning tegutsemise ja osalemise piirangute, töövõimet välistava seisundi või erijuhtumi esinemise kohta koos asjakohaste põhjenduste ja prognoosiga. Vajaduse korral antakse arvamuses ka soovitused abivahendi kasutamiseks ja töövõime toetamiseks ning sobivate ja mittesobivate töötingimuste kohta. Õiguslikus mõttes on eksperthinnangu puhul tegemist töövõime hindamise otsuse ehk haldusakti lahutamatu osaga. Eksperthinnangul on oluline kaal mõistmaks, miks otsustas Eesti Töötukassa teha just sellise otsuse. Eksperthinnangut taotlejale senini automaatselt ei saadeta, dokumenti tuleb Eesti Töötukassast eraldi küsida.

Ka on pöördujatel sageli küsimusi, kuidas saab otsus olla tõene ning igaühe vajadusi ja tegelikke piiranguid arvestav, kui isiklikku kokkusaamist eksperdiga ei toimu. Eksperthinnang, mis on Eesti Töötukassale aluseks kaalutletud otsuse tegemisel, koostatakse enamasti dokumentide põhjal – tegemist on dokumendipõhise hindamisega. Silmast silma kohtumine ehk visiidipõhise töövõime hindamise korraldamine on iga eksperdi enda otsustada. Seaduse seletuskirjast nähtub, et eelkõige annab aluse visiidipõhise ekspertiisi korraldamiseks asjaolu, kui olemasolevate andmete põhjal ei ole piisava täpsusega võimalik töövõimet hinnata või esitatud andmed on vastuolulised. Mitmes kliendijuhtumis on üles kerkinud küsimus, et miks ei ole korraldatud visiidipõhist ekspertiisi, kuna alus ehk siis andmete vastuolulisuse eeldus oli täidetud. Menetlused on näidanud, et tegemist on iga eksperdi kaalutlusõigusega ning kohustust visiidipõhist hindamist korraldada ei ole.

Terviseinfosüsteemist

Asjaolu, et dokumendipõhist ekspertiisi teostatakse kõige enam, paneb omakorda olulise kaalu terviseinfosüsteemis olevatele andmetele. Terviseinfosüsteemis olevate andmete kvaliteet oli ja ilmselt on ka lähitulevikus kõige enam arendamist vajav valdkond. Selleks, et kõik asjakohased andmed oleksid terviseinfosüsteemis olemas, tuleb igal taotlejal arsti poole pöördudes teavitada, et peagi on plaanis taotluse esitamine. Juhul, kui on võimalus, siis võiks iga taotleja vaadata www.digilugu.ee portaalis olevaid andmeid eelkõige selle osas, kas töövõime hindamise aluseks olevate terviseprobleemidega seotud arstide visiitide kohta on kanded tervisinfosüsteemis olemas. Kui on tahtmist ja suutlikkust, siis võiks veidi analüüsida ka kannete sisu. Praktika on näidanud, et kannete sisu analüüs on oluline, kuna aitab ennetada võimalikku ebaõiget otsust. Terviseinfosüsteemis olevate kannete olemasolu ja kvaliteet omab olulist rolli ka vaiete tulemuse kontekstis. Senine praktika näitab, et on esinenud juhtumeid, mil vaide esitajal on pärast terviseinfosüsteemis olevate andmete analüüsi tulnud pöörduda arsti poole taotlusega teha vajalik kanne või täiendada kannete sisu.

Vaide koostamisest

Vaide koostamisega seoses tuleb esmalt märkida, et vaide esitamine on võimalus oma õiguste eest seisa, eesmärgiga saada lõpptulemusena õiglane otsus. Isik, kes leiab, et haldusaktiga s.o töövõime hindamise või puude raskusastme tuvastamise otsusega või vastava menetluse käigus on rikutud tema õigusi, võib esitada vaide. Eelkõige peab iga inimene ise olema aktiivne ja tagama oma õiguste realiseerimise. Vaide esitaja on eelkõige teadlik inimene, kes tegutseb eesmärgil saada terviseseisundile vastavat kohast abi ja tuge. Vaide esitamisega täiendavaid rahalisi kulutusi ei kaasne. Oluline on, et vaide esitaja suudaks sõnastada elulised faktilised asjaolud, tuues ühtlasi välja, miks ta leiab, et otsus ei ole õige.

Lisaks eelnevale saab pöördumiste põhjal tuua välja ka asjaolu, et taotlejate hinnangul on probleeme ka osalise tööajaga töökohtade vähesusega, ebapiisav on tööandjate teadlikkus vähenenud töövõimega klientide vajadustest ning samas ka ressurssidest, kohalikul tasandil osutatavate toetavate teenuste maht ja kvaliteet ei vasta vajadustele jms. Kõik nimetatud probleemid kogumina mõjutavad terviseprobleemidega tööealise inimese igapäevast toimimist ja tegutsemist. Oluline on, et töövõimereformiga kaasnevatest probleemidest ja kitsaskohtadest ollakse teadlikud, probleemidest räägitakse ning probleemidele otsitakse lahendusi. Sina ise oled oma elu ekspert ning katse leida muredele ja küsimustele lahendusi ning vastuseid on juba iseenesest pool võitu. Täieliku võidu s.o soovitud tulemuse saavutamiseks tuleb probleeme märgata, neid teadvustada, kohast abi otsida ning sobivaid sekkumisi kasutades tegutseda.

Elundidoonorlusest Eestis

„Ärge võtke oma organeid taevasse kaasa. Seal teatakse, et neid vajatakse maa peal.“

Paavst Johannes Paulus II

Elundidoonorlus on Eesti inimesele üldiselt tume maa. Ent tasapisi liiguvad asjad siingi paremuse poole. Aastal 2016 moodustati rakkude, kudede ja elundite hankimise, käitlemise ja siirdamise poliitika paremaks kujundamiseks siirdamisnõukogu. Nõukogusse kuulub teiste seas ka EPIKoda.

TEKST: **Kristi Kallaste,** ajakirja Sinuga kaasautor FOTOD: **Kristi Kallaste, Shutterstock**

Doktor **Virge Pall** on Tartu Ülikooli Kliinikumi Transplantatsioonikeskuse direktor, kes aitab artikli autoril teemat mõtestada.

Elundi või koe siirdamine on tihti ainus ravimeetod, mis pikendab inimese eluiga ja parandab elukvaliteeti. Elunditest siiratakse neeru, maksa, kopsu, pankreast ehk kõhunääret ja südant. Kudedest siiratakse silma sarvkesta, veresooni, luukudet ja nahka. Üks doonor võib päästa kuni 8 inimese elu.

Alati ei pea doonor olema surnud. Elusdoonorlusega on tegemist siis, kui elus inimene loovutab oma elundi või osa elundist siirdamiseks teisele inimesele ehk retsipiendile. Tavaliselt on siin tegemist loovutamisega kindlale isikule ehk suunatud annetusega kellelegi, kellega doonoril on kas geneetiline või siis emotsionaalne side.

1.Retsipiendiga geneetiliselt seotud isikuteks loetakse: vennad ja õed, vanemad, täiskasvanud lapsed, kaugema astme sugulased.

2.Retsipiendiga emotsionaalselt seotud isikuteks võivad olla: abikaasa või elukaaslane ja sugulased, sõbrad, kolleegid, naabrid või teised head tuttavad, kes soovivad aidata.

Doonor peab olema terve ja vähemalt 18-aastane. Osas riikidest on võimalik ka anonüümne doonorlus, mil doonor retsipienti ei tunne. Eestis ei ole anonüümne doonorlus seadusega lubatud.

Peamiseks doonorelundiks, mida saab loovutada elus inimene, on neer. Igal inimesel on tavaliselt kaks neeru, kuid selleks, et elada täisväärtuslikku elu, piisab ka ühest tervest neerust. Neerusiirdamist vajavatel patsientidel on reeglina lakanud töötamast mõlemad.

„Sageli on doonoriteks nõus hakkama sugulased,“ räägib dr Virge Pall. „Oma vereliini sugulaste puhul on sobivus loomulikult suurem ja sellest tulenevalt ka väiksem tõenäosus äratõukereaktsiooni tekkeks. Mida lähedasem sugulane (vanem, laps), seda parem.“

Dr Virge Palli südameasi on nii siirdamistemaatika arendamine kui ka doonorteadlikkuse tõstmine Eestis.

Ameerikas Virginia osariigis elav mees ei kinkinud abikaasale 20. pulma-aastapäevaks mitte ehet või romantikapaketti, vaid hoopis oma neeru. On juhtunud sedagi, et kahes erinevas peres on elundisiirdamist vajav pereliige ja kummaski peres on lähedane nõus hakkama doonoriks, ehk siis annetama enda neeru. Meditsiiniliste uuringute käigus →

ilmneb, et elundid omavahel ei sobi, küll aga sobiks ühe pere doonori neer teise pere retsipiendile ideaalselt ja vastupidi. Sel juhul on lubatud, kahe pere nõusolekul, et doonorid annetavad oma elundi risti teise peresse ja saavad teise pere doonorilt elundi vastu. Kaks lõikust mõlema doonoriga sooritatakse võimalikult ühel ajal, vältimaks teise poole ootamatut ümbermõtlemist.

„Eestis siiratakse pankreast ehk kõhunääret, samuti kopsu, maksa ja neeru," selgitab Virge Pall. „Südamesiirdamisi Eestis veel ei tehta, vajaduse korral saadame patsiendi Soome. Muide, kõik 7 eestlast, kellele on tehtud Soomes südamesiirdamine, on praegu elus!"

Ent kui inimesele on antud looduse poolt kaks neeru, ju siis on tal endalgi vaja neid mõlemat?

Seda muidugi ka. Ent samas tuleb inimene tegelikult väga hästi toime ka vaid ühe neeruga. Ühe terve neeruga saab elada täitsa tavalist elu, mingeid olulisi piiranguid pole. Inimene, kes on annetanud ühe neerudest, saab käia tööl, sportida, reisida nagu teisedki, lihtsalt tuleb käia ennast aeg-ajalt arstile näitamas.

Järjekorrad on pikad?

„Järjekordi kui selliseid tegelikult ei ole. Me ei saa koostada nimekirja, kus rangelt kirjas, et see ootaja on nüüd esimesel või too viiendal kohal," rõhutab dr Pall. „Elundisiirdamise õnnestumise üks võtmetegureid on võimalikult hea sobivus. Elundisaaja ning doonori vahel peavad klappima väga paljud meditsiiniliselt olulised seigad – peab olema õiges vanuses, õige veregrupi, koesobivusnäitajatega ja nii edasi. Neerude puhul on ooteaeg kõige pikem, kuna siirdamist on võimalik edasi lükata dialüüsi abil. Üks patsient meil on oodanud oma teist neeru rekordilised kümme aastat, seni käib ta dialüüsis."

Kas ühest siirdamisest piisab?

„Sageli on vaja elu jooksul teha siiski rohkem, isegi kolm kuni neli siirdamist. Nii mõnigi, kes meil praegu järjekorras, ootab oma teist või kolmandat neerusiirdamist. Üks siiratud neer töötab keskmiselt 15 aastat, siis on vaja uut. Samas on see väga individuaalne – Eestis on elatud ka 30 aastat sama neerusiirikuga."

Kas inimene ise saab ka midagi ära teha, et vältida näiteks neeruprobleeme?

„See on niisugune valdkond, kus inimese enda „süü" on ikka tõesti väga minimaalne," arvab dr Pall. Neerupuudulikkus tekib väga erinevatel põhjustel. Kaasasündinud või pärilikel juhtudel pole midagi teha. Vahel on olnud põhjus ebasobivate ravimite tekitatud. Raseduskomplikatsioonidest tekkinud südamepuudulikkuse raviks on vaja läinud südamesiirdamist. Riskid suurenevad ka vanuse kasvades, alates 50. eluaastast. Võib-olla ehk ainult kõrge vererõhu ja diabeedi korral võiks mõnel juhul rääkida inimese enda tegematajätmisest – tervist oleks saanud paremas seisus hoida ehk sel juhul, kui inimene tarvitanuks korralikult talle määratud ravimeid. Emad on ikka keelanud lastel külma kivi peal istuda, aga tegelikkuses ei oska hiljem tagantjärele keegi öelda, millest elundisiirdamise vajadus alguse sai.

Elu enne neerusiirdamist

Neerusiirdamise alternatiiviks on dialüüs ehk neeruasendusravi. Viimase abil eemaldatakse neerupuudulikkusega haige vereringest mürgiseid jääkaineid ja üleliigset vedelikku. Selleks on kaks võimalust: hemodialüüs ja peritoneaaldialüüs.

Hemodialüüsi puhul toimub vere puhastamine jääkainetest kehavälises vereringes spetsiaalse hemodialüüsiaparaadi abil. Veri puhastatakse dialüsaatoris ehk filtris. Protseduur kestab umbes neli tundi, kuid ägeda neerupuudulikkuse korral võib see olla ka ööpäevaringne. **Peritoneaaldialüüsi** tegemiseks paigaldatakse kõigepealt operatsiooni teel kõhuõõnde nabast allapoole väike plastkateeter. Dialüüsivedelik (eriline suhkrulahus) viiakse kateetri abil kõhuõõnde ja juhitakse sealt mõne aja möödudes välja. Koos vedelikuga eemalduvad ka organismile kahjulikud ained. Seda tehakse 4–5 korda ööpäevas. Peritoneaaldialüüs on läbiviidav ka kodustes tingimustes.

Nagu ülalpool toodud kirjeldustest taibata võib, on dialüüs inimesele kurnav. Tavaliselt käiakse haiglas dialüüsi tegemas ülepäeva ja kolm–neli tundi korraga. Selline elustiil ei võimalda osaleda normaalselt ei tööelus ega eriti mujalgi.

Rahvusvaheline koostöö

„Eesti on väike ning ka doonoreid ja siirdamisi on siin suhteliselt vähe. Tihtipeale käib doonorlus n.ö lainetena: näiteks eelmisel aastal oli suurem madalseis, ent käesoleva aasta alguses on doonoreid olnud üsna palju," võrdleb Virge Pall.

Seetõttu on Eestil tihe koostöö Põhjamaadega, alates 2017. aastast kuulume ühendusse Scandiatransplant. See on organisatsioon, mis tegeleb elundite vahetamisega Taanis, Soomes, Islandil, Norras, Rootsis ja Eestis. Iga-aastaselt saab Scandiatransplanti kaudu Põhjamaades endale uue organi umbes 2000 patsienti.

Miks just Põhjamaad? Sest nad asuvad meie lähedal ja nii on võimalik organiseerida doonorelundite kiiret transporti ühest haiglast teise. Kiirus on siin väga oluline: eriti südame, kopsude ja maksa puhul – neile asendusravi sisuliselt puudub, mistõttu on neid elundeid vahel vaja väga kiiresti. Veelgi olulisem on kiire tegutsemine siis, kui elund on juba doonorilt eemaldatud. Südame puhul on ajapuhvriks elundi eemaldamisest kuni siirdamiseni neli tundi, neerudega võib viivitada ka pisut kauem.

Teised Euroopa riigid jäävad meist liiga kaugele – elundit lihtsalt ei jõuta õigeaegselt transportida. Ka Venemaaga puudub meil igasugune koostöö ja nendega me elundivahetust ei tee. Venemaa ei ole Euroopa Liit ja neil on hoopis omad seadused.

Scandiatransplantiga liitunud riikide elanikkonna koguarv on ligikaudu 28,2 miljonit. See tähendab, et kui Eestis on keskmiselt paar doonorit kuus, siis Scandiatransplanti kaudu liigub elundeid ülepäeviti ja vahel isegi igapäevaselt. Tänu riikidevahelisele koostööle on suurem tõenäosus, et iga patsient saab võimalikult kiiresti just temale sobiva elundi.

Levinud õudusjuttude stsenaarium ei vasta tõele

Õuduskirjanike üks meelisteemasid on stsenaarium, kus vigastatud, aga elusalt inimeselt röövitakse tema elundid. Pisaraid kiskuvad Hollywoodi filmid kubisevad kangelaste imelistest tervenemistest, kus aastaid koomas olnud inimene lõpuks ikkagi „ellu“ ärkab – seik, mis toidab tõhusalt linnalegende ja on vesi elundidoonorluse vastaste veskile. Selliste juttude peale raputab dr Pall muiates väga konkreetselt pead.

„Me peame vahet tegema kahel väga erineval seigal – üks asi on kooma, aga teine asi ajusurm,“ selgitab dr Pall. Tavainimene ajab nood kaks meditsiinilist terminit omavahel tihtipeale segi. „Kooma on teadvusetuse seisund – koomas olles inimese aju töötab, verevarustus on seal täiesti olemas. Ajusurma puhul seevastu ajus igasugune tegevus puudub, verevarustust seal enam pole. Arstidel on tänapäeval olemas tõhusad vahendid ning meetodid tegemaks kindlaks, kas ajus on verevarustus säilinud või mitte. Otsus langetatakse kindlate kriteeriumide põhjal ja kui verevarustust ajus enam tõesti ei ole, siis on kahjuks selge, et seda inimest elule päästa ei õnnestu. Masinad võivad keha küll töös hoida, kuid see on ka kõik.“

Neli kriitilist tundi

„Info ajusurmas patsiendi kui võimaliku doonori kohta saame intensiivravi arstidelt. Just intensiivravi arstid on need, kes suhtlevad lahkunu omastega – teavitavad neid lähedase surmast, selgitavad ajusurma olemust ja küsivad suhtumist doonorlusesse. Alles pärast seda kõike hakkavad tegutsema siirdamiskeskuse meedikud.“

Ilmselgelt on lähedased šokiseisundis. On loomulik ja arusaadav, et inimpsüühikale ei ole sel hetkel hea aeg tegelda leina kõrvalt lisaks doonorluse teemaga. „Paraku ei ela ka elundid igavesti. See aja-aken, mil elundit võib doonorilt võtta ja siirata retsipiendile, on umbes neli tundi,“ mainib dr Pall. Esmapilgul võib neli tundi näida mõõdukana, ent hakates siia lükkima kõiki siirdamise protseduuriks hädavajalikke toimetusi, selgub, et ajaliiv libiseb läbi sõrmede halastamatu kiirusega. Tuleb üles leida lähedased ning neid teavitada, selgitada välja suhtumine doonorlusse, küsida kohtuarsti luba, organiseerida transport jpm. Paralleelselt doonoroperatsiooni läbiviimisega tuleb teavitada elundi saajat, kes peab viivitamatult Tartusse sõitma, kuna siirdamisi sooritatakse ainult Tartu Ülikooli Kliinikumis.

Elu uue elundiga

Kui siirdamine on õnnestunud, päästab see inimese kurnavast dialüüsist. Neerusiirdamise läbiteinu võib elada täiesti tavalist elu ja tema tervise eripärast ei tea sageli ka mitte koolikaaslased ega kolleegid. Küll tuleb olla arsti juures regulaarsel jälgimisel ning tarvitada tablette, ent midagi olulist tavaelus tegemata enam ei jää.

Siiratud neer on küll võõrkeha, aga elab ja kasvab koos inimesega. Äratõukereaktsiooni suhtes on esimene aasta kõige kriitilisem, siis tuleb tervist erilise hoolega jälgida. On olnud juhtumeid, kus äratõuge tekib alles aastate pärast.

Tavaliselt siiratakse inimesele vaid üks neer. Erand tehakse näiteks sel juhul, kui täiskasvanud retsipiendi doonoriks on laps – kuna lapse elundid on väiksemad, ei pruugi temalt saadud üks neer täiskasvanule piisav olla.

Oluline on teavitada lähedasi!

Eestis eemaldatakse surnud doonorilt elundeid ja kudesid siirdamiseks juhul, kui inimene oli eluajal avaldanud tahet loovutada surmajärgselt elundeid ja kudesid siirdamise eesmärgil või kui puuduvad andmed selle kohta, et ta oleks selle vastu. Arstid on kohustatud uurima pereliikmetelt surnud isiku suhtumist elundite ja kudede doonorlusse. Teades inimese eluajal tehtud otsust, on lähedastel palju kergem nõusolekut anda. Lähedased toovad tihtipeale põhjenduseks, et nemad ei tea, mida lahkunu ise oleks tahtnud ja igaks juhuks pigem keelduvad. Seepärast ongi kõige kindlam oma soovidest lähedastele rääkida.

Elundidoonorlus on omakasupüüdmatu tegevus, tasu selle eest ei saa. See on altruistlik võimalus anda abivajajatele midagi hindamatut olukorras, kus inimese enda elu kahjuks päästa ei olnud enam võimalik. Tegelikult ei või iial teada, millal me ise või meie lähedased vajaksime elupäästvat siirdamist.

Üks meetod oma tahte avaldamiseks on internetis paiknev patsiendiportaal. Logides ID-kaardi või mobiil-ID abil sisse portaali **www.digilugu.ee**, saab seal vormistada oma nõusoleku surmajärgseks elundite loovutamiseks. Doonorikaarte saab kliinikumist, aga igaüks võib selle ka ise välja printida netilehelt: **www.elundidoonorlus.ee**. Ideaalne variant on selline, kus inimesel oleks taskus või käekotis kaart nõusolekuga elundidoonorluseks.

Ent ideaalset olukorda tuleb ette harva. Saatus ei küsi, kas oled valmis. Eesti inimesele tundub eluajal niisuguste teemadega tegelemine harjumatu ja võõras. „Me räägime lähedastega, aga kui nende „Ei“ on ikka lõplik, siis survestada ei saa,“ nendib dr Pall.

Läänemaailma surmavõõrus

„Läänemaailmas, sealhulgas ka Eestis pole harjutud surmast rääkima, see on tabuteema. Surm ei kuulu meie igapäevaellu ja kui kellegagi midagi juhtub, pole lähedased selleks üldse valmis. Vanasti suri inimene pereringis ja tema ümber olid kõik pereliikmed, ka lapsed. Lapsed osalesid maast madalast elu loomulikku ringkäiku kuuluvates toimingutes, neid ei ajanud keegi minema. Nad said kogemuse, õppisid suhtumist. Nüüd viiakse inimene enamasti surema haiglasse, kus surijat käivad vaatamas tihtipeale vaid üksikud valitud pereliikmed. Nii kasvavadki üles terved põlvkonnad inimesi, kes pole päriselus eales surma näinudki.“

Minu lähedane elab edasi, teatud mõttes.

„Mis vahet seal on, kas mu ema maetakse koos elunditega või elab osake temast mõnes teises inimeses edasi veel pika ja huvitava elu?“ põhjendab noor naine oma nõusolekut kadunud ema elundite siirdamiseks abivajajale. „Minu ema oli alati hästi tegus ja aktiivne proua ning usun, et temale meeldinuks viimane variant tunduvalt rohkem kui esimene.“

Paljud uue elundi saanud inimesed jäävad tähistama siirdamiskuupäeva oma teise sünnipäevana – on ju nüüd ühes inimeses ka osake teisest. Üks ema, kelle autoavariis hukkunud poja neer oli annetatud teisele lapsele, on öelnud: „Mul on tunne, et mu poeg elab teatud mõttes edasi. Ta ei ole siit ilmast täielikult läinud. See on parem kui mitte midagi.“

FRENZY VÕLUKSÜLITOOL

Üks kõige levinumatest küsimustest, mille esitavad lapsevanemad hambaarsti vastuvõtul, on järgmine: mida teha, et hambad ja igemed oleksid terved?

TEKST: **Dr Anna Uustalo,** Unimed Ühendatud Kliinikud Tallinn FOTO: **Mardo Männimägi**

See küsimus puudutab ulatuslikku teemat hambaaukude profülaktikas. Füüsiliste ja vaimsete piirangutega inimestel on suurem stomatoloogiliste haiguste risk. Kõige sagedamini esineb puuetega inimestel selliseid hamba- ja suuhaigusi nagu igemete veritsemine, kaaries, ebameeldiv suulehk, probleemid neelatamise ja süljeeritusega. Neile võib tekitada raskusi hammaste pesu, loputamine ja hambaniidiga puhastamine. Loomulikult soovib iga lapsevanem, et tema laps kasutaks parimaid, efektiivseimaid ja kõige ohutumaid ennetusvahendeid. Arutelu selle profülaktikateema üle ei ole võimalik, ilma et pööraksime tähelepanu suurepärasele abimehele hambaaukudega võitlemisel – ksülitoolile.

Mis on ksülitool?

Ksülitool on looduslik suhkur, mida sisaldavad puu- ja juurviljad ning mida toodetakse suurtes kogustes kasepuust ja maisitõlvikutest. Meie organism toodab iga päev 5–15 g

ksülitooli (süsivesikute lõhustumisel maksas), seetõttu on organism selle ainega hästi tuttav ja teab, kuidas käituda. Ksülitool näeb välja peaaegu nagu suhkur – valge ja kristalne. Tal on ka suhkru maitse. Ksülitooli kasutatakse magusainena ravimites, närimiskummides ja pastillides, seda on tarvitatud aastakümneid ja eriti populaarne on see Soomes. Soome teadlaste aastatepikkuste uuringute kohaselt parandab suhkru asendamine ksülitooliga hammaste tervist 30–85%.

> “ Ksülitool takistab hambaaukude arengut läbi kaariest tekitavate bakterite vähendamise suuõõnes.

Ksülitooli kasulik mõju hammastele

Ksülitool kaitseb hambaaukude arengu eest. See takistab *Streptococcus mutans*'i bakterite ainevahetust, pidurdab kõigi hambaauke tekitavate bakterite tüvede kasvu ja vähendab nende hulka suu mikroflooras. Inimesed, kellel esineb raskusi mälumise ja neelatamisega, toituvad suures osas püreesarnasest, pehmest ja kleepuvast toidust. Kui selline toit jääb hammastele, soodustab see hambakatu kiiret teket. Peale selle joovad haiged, kes vajavad süstemaatilist ravi, vähem vett kui terved inimesed ja seetõttu ei saa nende puhul arvestada vee puhastava mõjuga hammastele. Just ksülitool on võimeline kaitsma hambaid happelisuse eest, mis tuleneb süsivesikute tarbimisest ja uhab mineraalained hambaemailist välja. Ksülitool on ka maiasmokkade päästerõngas. Magusaarmastaja võib nautida meelepärast maiust, ilma et peaks kartma hammaste tervise pärast.

Sülg, mille koostis on leeliseline, puhastab hambaid ja sellel on võime neutraliseerida happeid, mis kahjustavad hambavaapa. Samuti on süljes hambaemailile kasulikke ja rikastavaid mineraalaineid: kaltsiumi, fluori ja fosforit. Siiski, mõnel puudega inimesel põhjustavad huule-, põse- ja keelelihaste koordinatsioonihäired sülje kaitsva funktsiooni kadumist. Eriti puudutab see probleem puuetega inimesi, kellel on diagnoositud lihasdüstroofia või tserebraalparalüüs. Sedatiivsed preparaadid, mida manustatakse kui rahusteid või eesmärgiga reguleerida lihaste koordinatsiooni ja vähendada allergilist reaktsiooni, võivad põhjustada sülje vähenemist. Selle tagajärjel esineb sagedamini igemehaigusi ja hambaauke. Regulaarsel ksülitooli tarbimisel pärast sööki suureneb sülje eritumine ja ilmneb selle kaitsev mõju, mille tulemusel rikastatakse hambavaapa mineraalainetega ja paraneb suu limaskesta niisutamine (eriti on see tähtis inimestele, kes kannatavad kserostoomia ehk suu limaskesta kuivuse pärast).

Viimased uuringud tõestavad, et ksülitoolil on võime toimida aktiivselt seente vastu (seen Candida albicans, mis toitub suhkrust organismi sees). Suhkru asendamine ksülitooliga võimaldab piirata Candida levimist ja järelikult väheneb kandidoosi väljakujunemise risk.

Kuna suu ja keskkõrv on omavahel ühendatud, siis avaldab ksülitool positiivset mõju ka kõrvadele, vähendades kahjulike bakterite toimet ja soodustades süljevoolust.

Ksülitooli kasutamine

Kõige tulemuslikum on ksülitooli kasutamine pärast iga söögikorda. Mida kauem ksülitool hammastega kokku puutub, seda parem. Frenzy imemispastille hoitakse suus. Pastillides on ksülitooli osakaal kuni 100%. Päevane soovitatav kogus on 7–10 grammi ksülitooli. Ksülitooli kasutamine kaariese-ennetuses on näidanud suurimat ja pikaajalisemat efekti, kui seda manustatakse lapse 6.–36. elukuul, kui areneb inimese suuõõne mikrofloora. Frenzy ksülitoolipastille on lihtne tükeldada või lapse jaoks pulbristada. Kümme Frenzy naturaalsete marjadega maitsestatud täisksülitoolipastilli kaaluvad 6 grammi, seega on tõhus päevane annus hambaaukude ennetamiseks 2–3 pastilli 3–5 korda päevas.

Kui kasutate Frenzy maitsvaid pastille, võite olla kindel, et need aitavad hoida hambaid tervete ja tugevatena.

Vaata lisaks:
www.frenzy.ee

Eesti Hambaarstide Liit
ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

ESHL
Eesti Suuhügienistide Liit
Estonian Dental Hygienist Association

Mis kehale eneseületus, Kurtide olümpiamä

Taas oli kurtidel põhjust omadele südamest kaasa elada: 18. juulil 2017. aastal said avalöögi 23. kurtide olümpiamängud. Mälestusväärsel 18.– 30. juulil muutus Türgis Musta mere ääres asuv Samsuni linn maailma spordielu sündmuspaigaks.

TEKST: **Kristi Kallaste,** ajakirja Sinuga kaasautor FOTOD:**Erakogu**

Arena staadionile olid kogunenud mängudel osalevate riikide delegatsioonid ning arvukad pealtvaatajad. Suurejooneline avatseremoonia edastas sõnumit, mis rõhutas türgi inimeste ja kultuuri hingelist ja kaastundlikku poolt, aidates muuta võimatu võimalikuks.

Osalema oli saabunud rohkem kui 3000 sportlast 97 riigist. Tegemist oli Türgi kõigi aegade suurima spordiüritusega. Medalistid selgitati välja 21 erineval spordialal Samsunis ja linna lähedal asuvates spordibaasides. Püstitati 86 rekordit, neist 54 maailmarekordit ja 32 Deaflympics´i rekordit. Ujumises purustati seekord 26, laskmises 15 ja kergejõustikus 13 rekordit.

Eesti koondisesse kuulus 11 sportlast ja 7 abipersonali liiget. Delegatsioonijuhiks oli Argo Purv. Eesti kurdid sportlased osalesid kergejõustikus, orienteerumises, bowlingus ja rannavõrkpallis. Koondisesse kuulusid:

Kergejõustiklased: Kairit Olenko, Marja-Liisa Landar, Cathy Saem, Melisa Ozerska, Saimi Sandell ja Siim Kambek. Vanemtreenerina osales Sergei Matvijenko, abipersonali liikmed olid Eero Pevkur ja Aleksandr Sheleg.

Orienteeruja: Vaiko Vare, esindaja: Ilvi Vare.

Bowlingu-mängijad: Eli Haga, Sirie Luik, esindaja: Jaarek Luik.

Rannavõrkpallurid: Martin Sepp, Jaan-Sulev Öpik, esindaja: Edgar Liim.

Olümpiamängude tulemuste osas sai esikoha Venemaa koondis, kelle kontole jõudis 199 medalit: 85 kulda, 53 hõbedat ja 61 pronksi.

Teisele kohale platseerus Ukraina, kes sai kokku 99 medalit: 21 kulda, 42 hõbedat ja 26 pronksi. Lõuna-Korea võitis kolmanda koha 18 kulla, 20 hõbetüki ning 14 pronksiga (kokku 52 medalit). Türgi sai neljanda koha, võites 17 kulda, 7 hõbedat ning 22 pronksi (kokku 46 medalit). Eesti jäi jagama medalitabeli viimast ehk 44. kohta ühe medaliga, mille tõi koju Marja-Liisa Landar.

Meie medalilootused olid suurimad kergejõustikus. Seni edukaim sportlane on olnud Kairit Olenko, kes on võitnud kokku kümme medalit.

Marja-Liisa Landar: „SPORT ON MU ELU.“

Intervjuu kurtide olümpiamängude medalisti Marja-Liisa Landari ja tema treenerist isa Sergei Matvijenkoga

Seekord pälvis palju avalikkuse positiivset tähelepanu Marja-Liisa Landar, kes Türgis toimunud kurtide suveolümpiamängudel võitis kõrgushüppes pronksmedali tulemusega 1.67, mis on ühtlasi isikliku rekordi kordamine. Kõrgushüppe pronks tema poolt oli eestlastele suureks üllatuseks ja valmistas loomulikult rõõmu. Tulemata ei jäänud ka tunnustus: noor naine valiti Eesti Paralümpiakomitee poolt 2017. aasta parimaks sportlaseks. Teiseks aasta sportlaseks sai suusataja Hans Teearu.

Eesti presidendi juubelivastuvõtul märkis ajakirjandus ühe sümpaatsema paarina ära Marja-Liisa ja Aleksei Landari.

see hingele ülevus: ingud türgis 2018

Kurtide OM-i kõrgushüppe võitjad. Vasakult: hõbe - Carly Timpson (USA), kuld - Kristina Karapetjan (Venemaa) ja Marja-Liisa Landar - pronks (Eesti).

Sportlikud tippsaavutused ei ole võõrad ka abikaasale, kes on kahekordne kullaomanik.

Mis Sulle edu tõi?

Marja-Liisa Landar: „Olen pärit spordilembelisest perest: minu ema ja isa on samuti sportlased. Käisin nendega kaasas kõikjal, nii treeningutel, laagrites kui ka võistlustel. Suurem osa mu elust on möödunud staadionidel. Minu kui lapse jaoks oli huvitav reisida, näha võõraid linnu ja teistsugust kultuuri, leidsin endale uusi sõpru, suhtlemisoskus kasvas. Sportima mu vanemad mind ei sundinud, lihtsalt lasid olla ja vaadata, kuidas asi käib. Lapsena ma väga palju sporti ei teinudki ja teismeea pidude keerises jäi see hoopis tagaplaanile. Aga suureks saades hakkasin asja tõsiselt võtma ja nii ta läks."

Niisiis pole edu taga mitte ainult geenid, vaid ka hulgaliselt tõsist tööd ja pühendumist ning tsipake lihtsalt vedamist. Marja-Liisa treener on olnud alati tema enda isa. Sergei Matvijenko on Eesti Kurtide Spordiliidu president, kes lisaks oma tütrele treenib ka teisi kurte sportlasi.

Kuidas te kurtide olümpiamängudel omavahel suhtlete?

„Ma oskan küll veidike ameerika viipekeelt, mida peetakse rahvusvaheliseks viipekeeleks. Enamasti aga kasutavad osalejad omavahelises suhtluses siiski sellist lihtsamat viipekeelt. Põhimõtteliselt on küll igas riigis oma viipekeel, ent kuna viipekeel on oma põhiolemuselt ikooniline, siis on eri rahvusest kurtidel üksteisest täiesti võimalik aru saada. Omavaheline suhtlemine on meil sõbralik, suhtleme märkide keeles ja saame ilusti asjad aetud. On tore olla suure hulga teiste kurtide keskel, kõiki ühendamas huvi spordi vastu. Isegi korraldajad kurtide olümpiamängudel on ise kurdid – kurdid teevad ja otsustavad. See on võimas!" viipleb Marja-Liisa särasilmi.

Kas läksidki mängudele kindla plaaniga medal koju tuua?

„Loomulikult läksin sinna ikka kindla peale välja, mitte niisama mütsiga lööma. Olümpiale sõites oli korralik närv sees. Olin seekord põhjalikult ette valmistunud. Võtsin ennast kokku. Need olid mulle juba kolmandad olümpiamängud. Esimeste mängudega jäin enam-vähem rahule, sest võtsingi seda pigem uue kogemuse hankimise ja maailma avastamisena. Eks mul oli tollal töö ja ülikool ka lisaks ja need võtsid oma aja. Teiselt korralt ootasin juba natuke rohkemat ja kaotades nutsin. Seejärel lõpetasin ülikooli ja organiseerisin endale töö osalise ajaga, et keskenduda rohkem treenimisele. Kolmandatele mängudele minnes olid keha ja vaim juba →

igati valmis ja medalisoov kindel." Marja-Liisa jääb hetkeks mõttesse, analüüsides toimunut ja jätkab siis:

„Kui mängud juba algasid, oli mu tähelepanu keskendunud puhtalt toimuvale. Üldse ei mõelnud, et nüüd ajan taga auhinda. Lihtsalt andsin endast parima. Olin väga keskendunud, ei vaadanud kõrvale ega tagasi! Lihtsalt tegin, mis vaja," meenutab noor naine.

„... Ja siis leidsin ennast seismas äkki poodiumilt ja jälgisin, kuidas suurel ekraanil tõusis aeglaselt üha kõrgemale Eesti lipp..." Hingeülendavast mälestusest tulvil Marja-Liisal hakkavad silmad nüüdki veel kergelt läikima. „See oli ikka väga eriline hetk, tavaliselt meie Eesti lippu mujal maailmas ikka nii väga ei näe."

Aga kas Eesti hümni ka mängiti?

„Ei tea, vist ikka ei mängitud, sest kurdid ju ei kuule... Aga tulevikus võiks kindlasti tele-ekraanil tõusva lipu kõrval olla ka viipekeeles hümni esitaja – see oleks kindlasti suurepärane!"

Räägime nüüd sellestki, mis jääb olümpiamängudest väljapoole. Millega muidu tegeled?

„Olen tegelikult väga hõivatud ja aega trennideks polnud sugugi lihtne leida," tunnistab Marja-Liisa. Möödunud kevadel lõpetas neiu Tallinna Ülikooli kehakultuuriteaduskonna. Lisaks töötab ta osalise ajaga laos ning on televisioonis viipekeelsete uudiste ankur.

Kuidas kurtidel sportlastel majandusliku poolega lood on?

Elukutselisi sportlasi meil ei ole. Tuleb treenida kas õpingute või palgatöö kõrvalt. Treeneritel hakkab riik nende tööd tasustama alates nende kvalifikatsiooni viiendast tasemest. Sergei Matvijenko sooritas hiljuti kuuenda taseme eksami. „Eestis on võimalused ausalt öeldes päris head," kiidab Sergei Matvijenko. „Eesti riik toetab sporti. Aga näiteks Saksamaal ning Inglismaal riigipoolseid toetusi pole, ise peab otsima võimalusi ja käima mööda sponsoreid. Palka tippsportlased ei saa, aga toetusi õnneks ikka saab ja see on Eesti pluss," täiendab tütar isa juttu ning selgitab: „Algul, kui kurt sportimisega pihta hakkab, siis peab ta ikka ise selleks võimalused leidma, ega keegi midagi kohe kandikul kätte küll ei too. Aga kui sul on visadust jätkata ja tulemusteni jõuda, siis sind ka toetatakse." Eestis tegutseb Kurtide Spordiliit, mis on igati tugev ja toimiv organisatsioon. Selle eesotsas on viipekeelsed kurdid, kes suudavad omade õiguste eest seista.

„Väga paljudele kurtidele on sport terve elu," teatab Marja-Liisa. „Eesti keel on kurdile raske õppida, kuna tema emakeeleks on viipekeel. Nii on koolis kurdil õpilasel päris raske erinevaid õppeaineid omandada. Õnneks on olemas sport ja sellele kurdid lapsed pigem pühenduvadki."

Kas treenerist isa on pidanud tütart sundima ka?

„Ei ole mina teda sundinud," muigab Sergei Matvijenko. „Olen rääkinud talle maast madalast spordi kasulikkusest, võtnud treeninglaagritesse kaasa, et ta näeks kõrvalt, kui tore on sport. Olen loonud võimalused. Aga sundinud pole."

Õnnelik Marja-Liisa Landar poodiumil.

Eestlased kurtide OM-il omasid toetamas.

„Mu ema tahtis ka, et teeksin sporti, aga temagi ei sundinud. Kuid olen eluaeg olnud hästi uudishimulik ja armastanud reisimist, mis spordiga kaasneb – nii näen palju uut ja huvitavat. Teiseks on mul olnud palju eeskujusid, nad olid kõik tugeva treenitud kehaga, imetlesin neid ja nad meeldisid mulle. Tahtsin nendega sarnaneda. Vahepeal ma spordiga väga ei tegelenud, kuna murdeiga tuli peale ja peod nõudsid oma. Aga seejärel tekkis tahtmine uuesti."

Kui tihti praegu treenid?

„Treenin 5-6 korda nädalas, pühapäeviti puhkan," vastab Marja-Liisa. „Samuti käime juba viiendat aastat koos isaga igal kevadel soojal maal treeninglaaris. Seal on varakevadel juba soe, saab treenida värskes õhus, mis on heade tulemusteni jõudmiseks oluline. Eestis treenitakse sel ajal tavaliselt veel saalis, mis pole see."

Lõpetuseks tõdeb Marja-Liisa, rõõmsalt ja enesekindlalt naeratades: „Minule on sport kogu elu. Tahan jätkata seni kuni elan, või vähemalt pensionipõlveni välja!"

Kas su silmad valutavad ka?

On äärmiselt positiivne, et üha enam käsitletakse koolides ka erivajadusega inimesi puudutavaid teemasid. Eesti Puuetega Inimeste Koja poole pöördus Harkujärve põhikooli õpetaja, kelle õpilased said rühmatööna panna kirja küsimusi, mida nad erivajadustega inimeste käest teada sooviksid. Siirastele ja põnevatele küsimustele sooviti vastuseid eelkõige "päris inimeste" käest. Me ei saanud keelduda! Palusime appi Eesti Lihashaigete Seltsist Jüri Lehtmetsa, Eesti Vaegkuuljate Liidust Külliki Bode ja Eesti Pimedate Liidust Priit Kasepalu. Mida siis lapsed teada soovisid? Usun, et samad küsimused võivad olla ka täiskasvanutel.

TEKST: **Helen Kask,** EPIKoja peaspetsialist FOTOD: **Shutterstock**

Vastab **Jüri Lehtmets** Eesti Lihashaigete Seltsist. Jüri kasutab liikumiseks igapäevaselt elektrilist ratastooli.

Kui sul oleks võimalik valida, kas sa vahetaksid oma praeguse erivajaduse mõne teise vastu välja?

Muidugi tahaks, et lihashaigus ei seaks nii palju piiranguid, aga siiski jääksin liikumispuude juurde, sest nii on mõistus ja meeled selged, et kogeda seda maailma tema ilus ja valus.

Kas on mõni koht, kuhu ratastooliga üldse ligi ei pääse? Mida sa siis teed, kuidas käitud?

Eks neid kohti leidub ikka palju, kuhu ratastooliga ei saa. Mõni vanem maja või hoopis looduslik takistus näiteks. Põhimõtteliselt kaks võimalust – leida mõni alternatiivne koht, mis on ligipääsetav või mõelda välja plaan, kuidas saaks. Kui jõulude ajal vanaemal treppidega majas külas käisin, kasutasin tavalist ratastooli ja tõstepükse, mille küljes neli aasa, millest vendadel oli hea mind tõsta.

Kuidas sa saad kõrgelt kapi otsast asju kätte?

Ega ei saagi, tuleb lihtsalt kellegi abi paluda.

Kas on midagi, millest erivajadusega inimesed eriti puudust tunnevad? Kas meie saame midagi teha, et sina/teie end paremini tunneksite?

Erivajadusega inimesed ootavad suht samu asju, mis teisedki: sõprust ja sisukat elu. Nad on ülitänulikud, kui suhtud neisse, nagu igasse teise inimesse.

Mida soovisid lapsed teada kuulmispuude osas? Vastab **Külliki Bode** Eesti Vaegkuuljate Liidust.

Kui ümber käib mõni väga kõva pauk, kas sa seda kuuled? Kas see ehmatab sind, kui muidu ei kuule ja siis järsku käib mingi kõva mürts?

Kõik oleneb, milline on inimese kuulmisjääk ja kui kõva see pauk on. Kui tegemist on täiesti kurdi inimesega, siis ta ei pruugi kõva pauku üldse kuulda. Kui aga see pauk tuleb koos suure vibratsiooniga, siis tunneb ka päris kurt seda pauku ja kindlasti ehmatab. Rohkem ehmatavad aga need inimesed, kellel on kuuldeaparaat, sest aparaat kipub võimendama just igasuguseid mürtse ja pauke.

→

Kas huultelt lugemine on kergem või raskem kui viipekeel?

Viipekeel on siis kergem, kui seda on õpitud maast-madalast, kui see on kurdi emakeel. Kui hakkad praegu õppima viipekeelt, siis see on üsna keeruline. Sama lugu on suu pealt lugemisega – kui inimene on pidanud saama infot suu pealt lugemise teel, siis tema jaoks on see lihtne. Täiskasvanuna seda kunsti õppida on väga raske. Aga kõik sõltub inimesest, kellega sa räägid. Mõne inimese suu pealt saab ilusasti enamvähem kõike lugeda, teise pealt ei saa ka parima tahtmise juures. Kõige keerulisem on lugeda vuntside ja habemega mehe suu pealt.

Kas on midagi, millest erivajadusega inimesed eriti puudust tunnevad? Kas meie saame midagi teha, et sina/teie end paremini tunneksite?

Vahel on erivajadusega inimesed öelnud, et neid peetakse justkui inimesteks, kes ei saa ise oma eluga hakkama, neid haletsetakse. Tegelikult saab enamik erivajadustega inimestest väga hästi hakkama, on samasuguse huumorimeelega ja toredad inimesed nagu teisedki. Kui sa kohtad erivajadusega inimest, siis räägi temaga nii, nagu teiste inimestegagi, ilma haletsemiseta, liigse muretsemiseta ja kindlasti pole vaja kõneleda nämmutaval-nunnutaval toonil. Nii tunneme end palju paremini.

Priit Kasepalu vastab nägemispuuet puudutavatele küsimustele.

Kuidas sa kujutad ette maale? Kui keegi räägib mõnest pildist/maalist, kas sul tekib oma peas kujutluspilt, milline see olla võiks?

Hea kirjeldustõlke abil saab pime või väga väikese nägemisjäägiga inimene maalist üsna hea ettekujutuse. Seda võiks ise proovida, lugedes või kuulates mõne maali kirjeldust. Näiteks lehel: https://adamson-eric.ekm.ee/erivajadustega-kulastajatele/

Kuidas sa mängid lauamänge?

On olemas kabe ja male pimedatele. Mängulaua ruudud on erineva kõrgusega ja üht värvi nuppudel on alaosas täiendav süvistatud triip. Käe järgi tunneb ära malendid – kuningas, lipp, oda, ratsu, vanker ja ettur. Süvistatud triibu järgi tunneb ära, kas malendid on mustad või valged ja ruutude erineva kõrguse järgi, kas need on mustad või valged. Mängukaartidel on mast ja number märgitud kaardi nurgal väikese metalltähistusega. Dominol on reljeefsed täpid. Mõnda lauamängu aga ei saa pimedana mängida. Üks huvitav mäng on pimedate lauatennis. Mängulaual on kõrged ääred, kummaski otsas väravasüvend. Reketitega veeretatakse tennisepalli mõõdus palli, mis liikumisel kõriseb. Mängijad saavad palli liikumisest ettekujutuse selle liikumishääle järgi.

Kui sa olid varem nägija, siis milline on erinevus söömisel – kas tunned nüüd maitset teistmoodi?

Olen varem olnud vaegnägija – see tähendab, et nägin küll, aga mitte nii hästi nagu tavaline inimene. Söömisel

on muutunud see, et toidu kättesaamine taldrikult on veidi keerulisem. Toidu asukohta taldrikul on hea kirjeldada, kui võrrelda taldrikut osutitega kella numbrilauaga. Näiteks – kartulid on kella seitsmest kaheteistkümneni, salat kaheteistkümnest kolmeni, liha kolmest seitsmeni. Proovige järele, kuidas kirjeldamine õnnestub ja kas kaaslane saab sellest aru. Toidu maitset tunnen ikka samasugusena nagu varem.

Kas ja kuidas sa joonistad?

Ega ma palju joonista. Vahel olen proovinud. Joonistada on võimalik erilisele kilele. Teed sellel pastapliiatsiga joone. Joon muutub kõrgemaks ja saad sõrmega proovida. Olen proovinud maalida – õpetaja on pannud värvipaletti vajalikud värvid ja mina olen maalinud sõrmedega. Tuli välja küll. On veel näiteks võimalus, et teed papist mingi šablooni või kujundi ja maalid selle täis, näiteks vaasi kuju.

Kas punktkirja oli raske õppida? Kus ja kuidas seda õpitakse?

Kui nägemine on nii nõrk, et tavakirja lugeda ei näe, või nägemist ei ole üldse, õpib punktkirja kergemini kui nägija. Sel inimesel on vajadus punktkiri selgeks saada. Nägijal nii tõsist vajadust ei ole – ta näeb ju tavalist kirja. Mina õppisin punktkirja selgeks üksi – abiks punktkirja-aabits. Selles on trükitähtede ja kirjavahemärkide reljeefsed kujutised ja kõrval nende punktkirjavariandid. Väga raske ei olnud. Pimedad lapsed õpivad Tartu Emajõe Koolis ja Tallinna Heleni Koolis. Nad õpivad koolis ka punktkirja.

Kuidas sa endale riideid ja riiete värvi valid? Kas sulle on tähtis, mis värvi su riided on?

Kui elad kellegagi koos, aitab värvide valikul see inimene, kellega koos elad. On olemas ka värvimääraja, mille paned vastu riiet ja aparaat ütleb, mis värv on. Paraku kipub aparaat vahel ka luiskama – ütleb veidi teistsuguse värvi kui tegelikult on. Mulle on küll oluline, mis värvi mu riided on. Kuna olen olnud vaegnägija, siis tean enam-vähem, millised värvitoonid kokku sobivad. Vahel teen ka nii, et panen riidepuule päevasärgi ja abilise ütluse järgi sellega sobiva lipsu.

Kas su silmad valutavad?

Minu silmad ei valuta. Silmade sees on aga omamoodi valgus – vahel sinakas, vahel roosa.

Kas on midagi, millest erivajadusega inimesed eriti puudust tunnevad? Kas meie saame midagi teha, et sina/teie end paremini tunneksite?

Paljud pimedad inimesed tunnevad puudust sellest, et neil ei ole tööd. Nad tahaksid tööd teha, kuid töökohti ei ole või ei saa liikuda töökohani ja sealt koju. Osa inimesi tunneb puudust sellest, et ei saa üksi liikuda nii palju, kui sooviks. Teie saate pimedale või väga halvasti nägevale inimesele pakkuda abi tänaval, kui ta seda vajab.

Liitu EPIKoja uudiskirjaga

■ Oma uudiskirjadesse koondame puuetega ja erivajadusega inimesi puudutava olulise info, samuti leiab palju põnevat nii EPIKoja, meie liikmete kui ka koostööpartnerite tegemistest, olulistest sündmustest ja huvitavatest persoonidest. Lisaks hoiame lugejaid kursis ning vahendame sotsiaal-, haridus- ja tervishoiusüsteemi olulisi muudatusi. Uudiskiri ilmub kord kuus. Varasemaid uudiskirju ning saajate listiga saab liituda meie koduleheküljel – www.epikoda.ee/trykised/uudiskiri/

Juhtkoera taotlemine sotsiaalkindlustusametist

■ Sellest aastast on tööealistel raske või sügava nägemispuudega inimestel võimalik taotleda sotsiaalkindlustusameti kaudu iseseisva liikumise toetamiseks juhtkoera. Teenuse osutajaid on kaks – MTÜ Abikoerte Keskus ning SA Juht- ja Abikoerte Kool. Juhtkoera kasutajaks saamiseks peab inimene esitama sotsiaalkindlustusametile taotluse. Koos taotlusega tuleb esitada juhtkoera treeneri kinnituskiri ning rehabilitatsiooniplaani olemasolul ka see. Dokumendid võib saata e-posti teel info@sotsiaalkindlustusamet.ee või tuua sotsiaalkindlustusameti klienditeenindusse.
Teenust rahastatakse Euroopa Sotsiaalfondist „Töövõimereformi sihtrühma töövõimelisuse tõstmine ja nende töötamise soodustamine“. Tegemist on pilootprojektiga. Teenuse raames on võimalik taotleda juhtkoera vähemalt 12 nägemispuudega inimesel.

Loe rohkem teenuse kohta Sotsiaalkindlustusameti koduleheküljelt – www.sotsiaalkindlustusamet.ee

Foto: Shutterstock

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

Eesti Puuetega Inimeste Koja peaspetsialist Tauno Asuja avab oma 19. märtsi intensiivset päeva!

Päev läbi kaasatud!

Kui tavaliselt mööduvad minu tööpäevad suuremalt jaolt Eesti Puuetega Inimeste Koja hubases majas, siis 19. märts juhtus olema selline päev, kui majja ei jõudnudki. Kuna puuetega inimeste huvikaitsealane töö eeldab aktiivset suhtlust erinevate osapooltega, siis seekord pakuti võimalust olla kaasatud sotsiaalministeeriumi poolt korraldatud kahel sündmusel.

TEKST: **Tauno Asuja,** EPIKoja peaspetsialist FOTOD: Kristi Rekand

Ärkan hommikul **kell 7**, kui äratuskell nõudlikult endast märku annab. Abikaasa on ärganud juba varem ning toimetab juba allkorrusel. Ajapikku unega maadeldes virguvad ka kordamööda 3 last, kes samuti on valmis peale hommikusi protseduure kella 8 paiku koos abikaasaga kodust startima – kes lasteaeda, kes kooli.

Tavaliselt sätin ka oma hommikuse koduuksest väljumise koos ülejäänud perega, et võtta suund aadressil Toompuiestee 10 asuvale majale. Algselt kella 9.00 planeeritud SA Innove kontoris kohtumine seoses ettevalmistusega Kiievis toimuva kaasava hariduse seminari läbiviimiseks jääb ära, kuna varasemalt toimunud koosolek ja suhtlus e-posti teel on paika loksutanud enne seminari täpsustamist vajavad detailid ja seetõttu vajadus täiendava kohtumise järele langes ära. Kuna tänane päev möödub superministeeriumi hoones kahel sündmusel osaledes, siis kontorisse korraks kolleegidele kaabut kergitama minna pole mõtet. Saan selle asemel hommikul kodus aega efektiivselt kasutada postkasti saabunud e-kirjadele vastamisega.

Kui tavapäraselt sõidan linna autoga, siis seekord valin transpordivahendiks marsruuttakso, mille peatus asub mugavalt meie kodu aia taga. Kuna peale superministeeriumis viibimise muid liikumisi pole täna ette näha, siis jätan seekord auto koju ja parklaoperaatorid jäävad minu poolt nuumamata.

Kell 9.45 hüppan marsruuttakso peale, et võtta suund linna poole. Isiklikult eelistan võimalusel alati rongiga sõitu marsruuttaksole, kuna millegipärast liinil Aruküla-Tallinn

sõitvad marsruuttakso juhid armastavad oma bussi sisetemperatuuri eriti keset talve nii põrgulikult kuumaks kütta, et tavaliselt tuleb oma üleriided triiksärgini maha koorida. Kuna hommikune tipptund on möödas, siis möödub sõit bussis koos väheste kaasreisijatega ja seekord on isegi normaalsel temperatuuril õhku, mida hingata.

Kell 10.20 olen jõudnud Teatri väljakule, kust jalutan mööda Liivalaia tänavat superministeeriumi poole. Tuleb tunnistada, et kuna kesklinnas jala liikumist tuleb mul viimastel aastatel harva ette, siis on päris põnev avastada, milliseid muudatusi on vahepeal tänavapildis tekkinud.

Kell 10.40 sisenen ministeeriumihoonesse, kus ees ootamas palju tuttavaid nägusid, kes on tulnud osa saama ERF meetme „Puuetega inimeste eluaseme füüsiline kohandamine" taotlusvooru infopäevast.
Jõuan enne **kell 11** algava infopäeva algust veel haarata kohvi ja suupisteid ning vahetada valdkonnas töötavate kolleegidega muljeid.
Enamik osalejatest on KOV ametnikud, kellele antud meede on suunatud. Lisaks minule on puuetega inimeste organisatsioonide esindajad Eesti Liikumispuuetega Inimeste Liidust, Lihasehaigete Liidust ja Pimedate Liidust – hoiame end infoga kursis. On muidugi kiiduväärt, et taoline meede on ellu kutsutud ja et selle toel saab ligemale 2000 puudega inimese kodu lähiaastatel kohandatud. Lisaks selgub läbi esitatud küsimuste positiivse ajaoluna, et riik omalt poolt eluruumi omandisuhte osas kitsendusi ei loo, nii et puuetega inimesed saavad oma eluruumi kohandada ka sellisel juhul, kui korteris elatakse üürilepingu alusel või tegu on sotsiaalpinnaga. Kitsaskohaks aga asjaolu, et kuna antud meetmest abi jõudmine puudega inimeseni sõltub sellest, kui aktiivsed on KOVid meetmest projektitoetust küsima, siis võib juhtuda, et haldussuutmatud KOVid ei pruugi projektitoetust küsida, kui just puuetega inimesed ise seda neile pidevalt ja aktiivselt meelde ei tuleta.
Infopäev saab punkti **kell 13.20** ning pärast seda palub Eesti Lihasehaigete Seltsi juhatuse esimees Jüri Lehtmets abi tualeti külastamisel. Teel WCsse, nagu tavapäraselt enamikes avalikes kohtades, põrkume ka siin kokku probleemiga, et inva-WC uks on kindlalt lukus ja seetõttu tuleb minna infolauda võtit lunima. See meil ka õnnestub.
Peale WC-külastust saame järgmise halva üllatuse osaliseks, kui soovime koos Jüriga liikuda liftiga korrus allpool asuvasse sööklasse. Selgub, et Jüri mahub napilt oma elektrilise ratastooliga lifti ja rohkem kaasreisijaid sinna ei mahu. Küünitan liftiuste vahel, et vajutada nuppu, mis Jüri korruse allapoole sõidutab ja jookseme Eesti Liikumispuuetega Inimeste Liidu tegevjuhi Liliga treppidest alla Jürile vastu.

Kell 13.40 oleme jõudnud koos Lili ja Jüriga tutvuma, milliseid kulinaarse kunsti šedöövreid pakutakse ministeeriumi ametnikele. Selgub, et hoones asuva toitlustuskoha poolt pakutav valik on väga korralik, maitsev ja ka tervislik. Mõmiseme üheskoos kiitvalt laua taga.
Peale lõunat on jäänud alla tunni järgmise sündmuse alguseni ning kasutan aega selleks, et kokku panna EPIKoja seisukoht „Kaasava hariduse põhimõtete rakendamine üldhariduskoolides perioodil 2014–2020“ määruse eelnõule, mis järgmisel päeval haridus- ja teadusministeeriumi poole teele läheb.

Kell 15 on aeg liikuda järgmisele sündmusele, kus sotsiaalministeerium tutvustab planeeritavat esmatasandi hoolduse koordinatsiooni mudeli ja pilootprojekti esialgset varianti. Kokku on kutsutud erinevate osapoolte esindajad, et tutvuda ministeeriumi plaanidega ning väiksemates laudkondades arutame, millised tingimused ja eeldused peaksid olema täidetud, et pilootprojekti käigus loodav hoolduskoordinaatori ametikoht aitaks KOVidel toetada suure hoolduskoormusega inimeste õigeaegset ja vajalikku tuge. Arutelud laudkondades on aktiivsed ning küsimusi kerkib üles rohkem kui vastuseid. Nii ministeerium kui erinevad osapooled tunnistavad, et idee on vajalik, kuid veel toores ja vajab seetõttu ühiselt aktiivset arutelu, kuidas antud teenuse piloteerimisega edasi liikuda.

Kell 17.25 võime lugeda kohtumise lõpetatuks ning seejärel sammun läbi linna Balti jaama poole, et rongiga koju sõita.
Pärast kella 18 jõuan Balti jaama, aga kuna rongini on veel üle poole tunni aega, siis otsustan läbi hüpata Balti jaama turult ning haaran kaasa perele gruusiapäraseid magusaid pirukaid.

Kell 18.40 stardin rongiga Aruküla poole. Sõit kestab alla poole tunni ning loetud minutid pärast kella 19 olen Aruküla raudteejaamas. Sealt on koduni sammuda 10 minutit.

Kell 19.20 asume perega laua taha õhtust sööma. Sageli on lauas veel kahe vanema lapse sõbrannad, kes pärast lasteaeda/kooli meile oma päeva pikendama tulevad. Nii ka seekord, kus lisaks meie perele on söögilauas veel 3 lisasuud.

Kella 20 ja 20.30 vahel lahkuvad laenulapsed oma kodudesse, kui vanemad neile riburadapidi järele tulevad.

Enne kella 21 saame lastega koos hambad pestud ja pärast seda läheme magamistuppa unejuttu kuulama. Nagu tavaliselt, nii ka seekord on kella 22ks lapsed kustunud ning siis on aeg veel ise pilk peale heita päevauudistele ja põnevamatele artiklitele, mis lugemist ootavad.

Kell 22.50 kustutan ka enda magamistoa tuled. ●

Korralda oma üritus meie juures!

EPIKoda pakub ligipääsetavaid saale töisteks ja pidulikukes sündmusteks

Väike saal (41,6 m²) kuni 16-le inimesele.
Suur saal (84,0 m²) kuni 50-le inimesele.

Asume:
Tallinna kesklinnas, Toompuiestee 10.
e-mail: epikoda@epikoda.ee
tel: 661 6629

Rohkem infot: www.epikoda.ee/kontakt/ruumide-rent/

EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE