Eesti Puuetega Inimeste Koda

# Sinuga

Kevad 2017

INTERVJUU:

## Auli Lõoke – liikumisvabaduse eestkõneleja

ABIVAHENDID:

## Mis VÕIMATA, jääb saamata

TÖÖ:

## Töövõime hindamine uutel alustel – töötukassa vaade

HARIDUS:

## Kaasav ühiskond eeldab kaasavat haridust

PÕNEV LUGEMINE:

## Koera kaasav teraapia rahustab, motiveerib ja õpetab

KULTUUR:

## Tantsuline töötuba kasvatas isu

Ajakiri Sinuga ilmub 1994. aastast

EPIKoda on sõltumatu ja professionaalne puudevaldkonna poliitika ja ühiskonna arvamuse kujundaja

ISSN 1736-826X

# 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 3-4 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. Kokku esindab EPIKoda umbes 420 organisatsiooni üle Eesti.

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

EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

# *Kuidas võtta vastu tunnustust?*

Märtsi lõpus osalesin Eesti Euroopa Liidu nõukogu eesistumise raames kodanikuühiskonna ürituste avaseminaril. Nimelt on EPIKoda üks kaheksast vabaühendusest, kelle üritust KÜSK ja Riigikantselei toetavad. Keskendume ligipääsetavuse direktiivi ja laiemalt ligipääsetavuse teemale. Otse loomulikult käsitleme seda teemat aktiivselt järgmisel poolaastal, siis kui tegudeks läheb, nii et praegu ma sellel rohkem ei peatu. Kuid seminaril esines teiste seas ka näitleja Veiko Täär, kelle üleandeks oli osalejaid inspireerida, istutada pähe mõni heade mõtete seeme ning anda soovitusi, kuidas võtta planeeritavatest tegevustest maksimumi. Ideid tekkis, kuid mind jäi kummitama teemaarendus sellest, et eestlastena me ei ole harjunud võtma vastu kiitust ja tunnustust, isegi kui teeme olulisi ja suuri asju.

Ajakirja koostades ja inimesi kaasates tajun seda tõsiasja selgelt. Need, kes töötavad puuetega inimeste organisatsioonides, teevad oma igapäevatöös väga olulisi asju. Sellele vaatamata jäävad nad tagasihoidlikuks, ja vahel liialtki. Eks te ütlete, et see on omane meie kultuuriruumile, päritolule, kasvatusele jne. Võimalik, et enese kiitmine on kohatu? Võibolla ei peagi iga töö eest ootama tunnustust?

Ka mulle meeldib asju teha pigem vaikselt oma nurgas. Käin neid siis aeg-ajalt näitamas ja lähen siis oma nurka tagasi. Samas, kiitust ja tähelepanu saada on meeldiv, tunnistan seda ja küllap tunnistate teiegi. Seetõttu leian, et tulebki enam õppida, kuidas võtta vastu ka tunnustust, seda nautida, võtta sellest maksimumi, mitte aga suunata pilku maha ja pomiseda, et „mis mina nüüd nii väga tegin".

Alanud kevadel, mil inimesed on täis teotahet ja avatud uutele ideele, võiks kaasa võtta ka selle soovituse. Hingake sisse sõõm kevadist õhku ning märgake iseennast ja teisi. Kui alguses enda kiitmine tundub liiga kõrge tase, siis alustage teistest – märgake tublisid inimesi enda ümber ning ärge kartke neile seda öelda.

Ajakiri on seekord sõna otseses mõttes kaanest kaaneni täis. Päevakajaliste ja tõsiste teemade seas, nagu muudatused seadusandluses, murekohtadest abivahendite, vaimse tervise ja hariduse vallas, leiate põnevaid intervjuusid, tutvute põnevate persoonide ning nende tegemistega. Loodetavasti nii seekord kui ka tulevikus anname läbi ajakirja olulise panuse inimeste ja nende tegemiste tunnustamisse.

Head lugemist ning kaunist kevadet!

**Helen Kask,**
peatoimetaja

# SISUKORD


**ARVAMUS**
4. Meie kõigi riik

**LUUBI ALL**
5. 2017. aasta muudatused sotsiaalhoolekandes, tervishoius ja tööhõives

**INTERVJUU**
8. Auli Lõoke – liikumisvabaduse eestkõneleja

**EPIKOJA TEGEMISED**
12. Eesti Puuetega Inimeste Koja värske arengukava
14. Teekond ühe väga erilise raamatu kõrval

**VÕRGUSTIK**
15. Saame tuttavaks – EPIKoja toetajaliikmed

**KOOLITUS**
16. Kingituseks saadud koolitusel

**TÖÖ**
17. Töövõime hindamine uutel alustel – töötukassa vaade

**OLULINE**
19. Muudatused Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse tegevustes 2017. aastal

**ABIVAHENDID**
20. Mis võimata, jääb saamata

**KOOSTÖÖPARTNER**
23. Eesti Patsientide Liit – inimeste ootuste ja vajaduste vahendaja

**VAIMNE TERVIS**
25. Avitus kui ,,tuletõrjebrigaad'' vaimse tervise maailmas

**HARIDUS**
28. Kaasav ühiskond eeldab kaasavat haridust

**KULTUUR**
31. Tantsuline töötuba kasvatas isu

**NOOR**
34. Aasta spordivabatahtlik Aliine Matisen: „Puudega noor, tule kapist välja!“

**PÕNEV LUGEMINE**
36. Koera kaasav teraapia rahustab, motiveerib ja õpetab

**TRÜKIS**
39. Kui kohtad nägemispuudega inimest

**ÜKS PÄEV**
41. (Töö)päev mitmel rindel!

**KOLUMN**
43. Jätame talvega muremõtted maha


Foto: Shutterstock

# Meie kõigi riik

Veel nõukogude ajal peideti puudega inimesed avalikkuse eest, neid justkui ei olnudki olemas. Viimase paarikümne aastaga oleme selgelt oma hoiakutes liikunud selles suunas, et kedagi peitma enam ei pea, iga inimhing on väärtuslik ja rikastab ühiskonda omal moel.

Ühiskonna kohta räägib palju just see, kuidas nõrgematesse suhtutakse. Kas nad on oodatud tööturul aktiivselt kaasa lööma, kas neile on loodud võimalused eneseteostuseks või kas tööandjad oskavad ja soovivad erivajadustega arvestada. Meil on kokku ligi sada tuhat vähenenud töövõimega inimest. Sageli on harjutud mõtlema, et see on midagi nähtavat ja selgelt tajutavat, nagu puuduv käsi või inimese kurtus. Tegelikult see nii ju pole. Juba ainuüksi erinevaid töövõimet osaliselt piiravaid psüühikahäireid on terve spekter.

Riigi ülesanne on pakkuda nii rahalist tuge, erinevaid teenuseid ja nõustamist kui ka kujundada hoiakuid: kõik on meie inimesed! Koostöös omavalitsustega, vabasektori ja konkreetsemalt puuetega inimeste esindusorganisatsioonidega saame tagada, et keegi ei tunne end kõrvalejäetuna, et keegi ei tunne, justkui poleks riigile teda tarvis. Kindlasti ei ole riik selles osas lõplikult valmis saanud ja arenguruumi on, aga suund on võetud ja tööd tehakse selle nimel, et inimestel ei oleks põhjust enam nukralt küsida: „Kas me sellist Eestit tahtsimegi?“ Loomulikult on igaks õnnestumiseks vaja ka inimese enese initsiatiivi.

Töövõimereformi üks tähtsamaid ülesandeid on luua võimalusi neile, kes sellest keskmisest töötajast, keda tööandja on harjunud palkama, erinevad. Mingit keskmist ja ideaalselt igale poole sobivat töötajat pole tegelikult olemas nii ehk naa, on töötajaskond kogu oma variatiivsuses.

Töötukassas registreeritud vähenenud töövõimega inimestest on 2016. aasta jooksul tööle saanud 2423 inimest, selle aasta jaanuaris on rakendust leidnud 495 vähenenud töövõimega inimest. Kõige enam kasutatavad teenused nende seas on olnud koolitused ja tööpraktika, mis näitavad seda, et nad ei erinegi niivõrd nn tavalistest tööotsijatest. Vajadus on täpselt samade tööturuteenuste järele.

Eestis on äriregistri järgi 117 000 majandustegevusega ettevõtet ja nendest kolmandik on valmis täna võtma tööle vähenenud töövõimega inimesi. See on suur asi. Möödunud aasta lõpul sotsiaalministeeriumi tellimusel valminud uuring näitas, et juba 75% inimestest, kellele endale pole püsivat töövõimekadu ega vähenenud töövõimet määratud, suhtub vähenenud töövõimega inimestega koos töötamisse positiivselt.

Tööandjate valmisolek suureneb, sest nutikad tööandjad teavad, et erinevad inimesed annavad nende ettevõtetele lisandväärtust. Hea avaliku eeskujuna on mitmed kaubandusketid juurutanud nn uut normaalsust – et meie seas on puudega inimesed, kes ka aktiivselt töötavad. Tööandjatele, kes täna veel muutusi pelgavad, soovitame pöörduda Töötukassa poole nõu saamiseks, sest sageli on valmisoleku puudumise või hirmu põhjuseks lihtne teadmatus.

Vananeva Euroopa ja vähenevate töötegijate arvu tingimustes on meile kõigile väljakutseks, kuidas erinevaid ühiskonna liikmeid aktiivsesse ühiskonnaellu ja tööellu siiski kaasata ja neid vajadusel toetada. Selles, et tuleviku tööturg muutub nagunii mitmekesisemaks, ka tööaja ja töötegemise koha mõttes, ei ole kahtlustki. Noorema põlvkonna ootused on teisenenud, tehnoloogilised arengud tingivad elukestva õppe vajaduse kõigile ühtmoodi ja üha enam vanemaealistest, kes täna pensionile suunduvad, on edaspidi tööturul senisest oodatumad.

Kedagi ei peaks tõrjuma kõrvale seetõttu, et ta on harjumuspärasest keskmisest pisut erinev.

> **“ Riigi ülesanne on pakkuda nii rahalist tuge, erinevaid teenuseid ja nõustamist kui ka kujundada hoiakuid: kõik on meie inimesed!**

**Kaia Iva**
sotsiaalkaitseminister

# 2017. aasta muudatused sotsiaalhoolekandes, tervishoius ja tööhõives

TEKST: **Monika Haukanõmm,** EPIKoja juhatuse esimees FOTO: **Shutterstock**

## Muudatused sotsiaalhoolekandes

### 1. Lastega peredele suunatud muudatused

**Lasterikaste perede täiendav toetus**
Pere, kus on kasvamas 3 kuni 6 last, saab lisaks olemasolevale lapsetoetusele (esimese kahe lapse eest 50 eurot ja iga järgneva eest 100 eurot) veel 300 eurot kuus. Kui peres on 7 või enam last, annab riik juurde 400 eurot kuus.

**Elatisabifond**
Ühe vanemaga pered hakkavad saama abi elatisabifondist. Kui perest lahus elavalt vanemalt on kohtuotsusega välja mõistetud elatis, kuid ta ei täida vabatahtlikult oma kohustust lapse(te) ees, tagab riik lapsele igakuiselt 100-eurose elatisabi laekumise. Riigi makstud elatisabi nõutakse omakorda sisse elatisabi võlglaselt.

**Raske ja sügava puudega lapse lapsehoiuteenus**
Raske ja sügava puudega lapse lapsehoiuteenus muutub 2017. aastast kohaliku omavalitsuse korraldatavaks sotsiaalteenuseks, mille rahastamine käib edaspidi läbi omavalitsuste toetusfondi.
Puudega laste ja nende vanemate toimetulekuvõimaluste parandamiseks eraldati riigieelarvest täiendavalt 1 miljon eurot, et toetada enam kui 7000 raske ja sügava puudega lapse lapsehoiuteenuse pakkumist. 2017. aastal on sügava puudega lapsel võimalik saada lapsehoiuteenust senise 57–80 tunni asemel 270 tundi aastas.

→

## 2. Eakatele suunatud muudatused

**Pension**
Eesti riik viib igal kevadel läbi pensionide ümberarvutamise, et hoida pensionid tasakaalus palkade ja hindade muutustega. Indekseerimise tulemusel tõusevad käesoleval aastal pensioneid keskmiselt 5,1%.
Vanaduspension koosneb praegu 3 osast: baasosa, staažiosa (töötatud aastad * aastahinne) ning alates 1999. aastast pensionile jäänutel lisaks ka kindlustusosast (kindlustusosak * aastahinne). Seega arvutatakse igale inimesele tema eelnevast tööpanusest sõltuv individuaalne pension, mille kasv sõltub pensionäri staažist ja alates 1999. aastast kogutud kindlustusosast.
Riikliku pensioni indeksi väärtuseks on 1,051. Pensioni baasosa on indekseerimise tulemusel 161,9038 eurot (2016. aastal 153,3035 eurot) ja aastahinne 5,767 eurot (2016. aastal 5,514 eurot). Näiteks 44-aastase staažiga inimese keskmine pension tõuseb 1. aprillist seniselt 395,92 eurolt 415,65 euroni.
Riiklike pensionide indekseerimise maksumus on 2017. aastal ligi 65,5 miljonit eurot. Riiklikke pensione indekseeritakse 417 516 pensionäril.

**Üksi elava pensionäri toetus**
Üksi elavad vanaduspensioniealised hakkavad alates sellest aastast saama 115-eurost ühekordset toetust. Toetust makstakse neile vanaduspensioniealistele inimestele, kes 1. aprilli kuni 30. septembri 2017 seisuga elavad rahvastikuregistri andmetel üksi ja kelle pensioni suurus jääb alla 1,2-kordse Eesti keskmise vanaduspensioni (470 eurot).
Üksi elava pensionäri toetust makstakse välja üks kord aastas ja esimene toetuse väljamakse toimub 2017. aasta oktoobris. Pensionär ei pea toetust ise taotlema, vaid sotsiaalkindlustusamet maksab toetuse välja pärast andmete kontrollimist.

## 3. Töövaldkonna muudatused

**Töötuse ennetamiseks pakutakse uusi teenuseid nii töötutele kui tööandjatele**
Töötuse ennetamiseks hakkab riik läbi töötukassa toetama töötajate ümberõpet ja koolitust. Töötust ennetavad meetmed on töötajate täiendus- ja ümberõpe koolituskaardiga, tasemeõppes osalemise toetus ja koolitustoetus tööandjale. Uusi tööturuteenuseid pakutakse töötajate ja tööandjate individuaalsetest vajadustest lähtudes.

**Tõuseb töötasu alammäär**
Uuest aastast on tunnitasu alammäär 2,78 eurot ja kuutasu alammäär täistööajaga töötamise korral 470 eurot. Töötasu alammäära tõusuga suurenevad ka sellega seotud hüvitised, nt vanemahüvitis ja lapsepuhkuse tasu.

**Töövõimet hindab edaspidi ainult töötukassa**
Alates 1. jaanuarist 2017 hindab pikaajalise tervisekahjustusega inimeste töövõimet ainult töötukassa. Senised töövõimetuspensionärid on oodatud töövõime hindamisele korduvekspertiisi tähtajal.

**Eestisse lähetatud töötajast tuleb teavitada tööinspektsiooni**
Tööandjad peavad nüüdsest tööinspektsioonile teada andma Eestisse lähetatud töötajast. Andmed tuleb esitada tööinspektsioonile e-posti teel hiljemalt lähetatud töötaja Eestis töö tegemise alustamise päeval. Uus kord puudutab ainult teistest Euroopa Liidu liikmesriikidest saabunud töötajaid.

## UUDIS

### Tasuta õigusnõustamise teenus erivajadusega inimestele

JUSTIITSMINISTEERIUM

■ Eesti Puuetega Inimeste Koda koostöös SA Õigusteenuste Bürooga alustab alates aprillist 2017 õigusnõustamise teenuse pakkumist erivajadustega inimestele.
Teenuse eesmärgiks on tagada erivajadustega isikutele õigusnõustamine ja abistamine igapäevasel ametiasutustega suhtlemisel ning asjaajamisel. Teenuse käigus on võimalik saada abi elukondlike õigusmurede lahendamisel – võlad, tervis, eluase, pereasjad, tööasjad, toetused jms.
Õigusnõustamise teenuse sihtgrupiks on erivajadusega inimesed, kellel sotsiaalkindlustusamet on tuvastanud keskmise, raske või sügava puude. Lisaks oodatakse teenusele pöörduma ka sihtgrupi hooldajaid või pereliikmeid erivajadusega isiku elukondlike õigusküsimuste lahendamiseks. Teenus on sihtgrupi jaoks tasuta ja seda rahastab justiitsministeerium.
Õigusnõustamist on võimalik saada nii silmast-silma kohtumise, Skype'i, e-kirja kui telefoni kaudu.
Õigusnõustamise teenust hakatakse lisaks Eesti Puuetega Inimeste Kojale (Toompuiestee 10, Tallinn) pakkuma 15s nõustamiskohas üle Eesti koostöös maakondlike puuetega inimeste kodadega.

Täpsem info teenuse kohta on leitav EPIKoja veebilehelt: **http://www.epikoda.ee/tegevus/oigusnoustamine**
Õigusnõustamiseks on vajalik eelregistreerimine telefonidel: **601 5122** või **5385 0005** (SMS)

## 4. Muudatused tervishoius

**Laste hambaravi**
Alla 19-aastastele lastele on hambaravi tasuta, kuid seda saab kasutada ainult nende hambaarstide juures, kellel on vastav leping Haigekassaga. Enne ravile minekut uuri kindlasti, kas teie arstil on leping laste hambaraviteenuse pakkumiseks, vastasel korral peate ka laste hambaravi eest tasuma.

**Täiskasvanute hammaste parandamise programm**
1. juulist saavad kõik ravikindlustatud täiskasvanud (alates 19. eluaastast) mitterahalist hambaravihüvitist kuni 30 eurot aastas. Näiteks, 30-eurose riikliku toetuse saamiseks peab esitatud raviarve olema 60 eurot ja sellest 50% ehk 30 eurot hüvitatakse inimese eest otse hambaarstile ning 30 eurot tasub patsient. Kui aga hambaraviteenuse maksumus on kokku 50 eurot, maksab inimene 25 eurot ja riik kompenseerib 25 eurot otse hambaarstile hüvitisena.
Täpsemalt, toetust ei maksta Haigekassa poolt inimesele välja sularahas, vaid makstakse kinni raviarvest 50% kuni 30 euro ulatuses. Arveldus toimub hambaarsti ja haigekassa vahel elektroonselt. Taolist toetusskeemi nimetatakse mitterahaliseks hüvitiseks.

**Hambaravihüvitis vanadus- ja töövõimetuspensionäridele** ja üle 63-aastastele, osalise või puuduva töövõimega isikutele, rasedatele ja alla üheaastaste laste emadele ning suurenenud hambaravi vajadusega patsientidele.
Alates 1. juulist 2017 suureneb hambaravihüvitis kõigile eelpool nimetatud gruppidele ja rasedatele kuni 85 euroni aastas. 85-eurose mitterahalise toetuse saamiseks peab raviarve olema 100 eurot.
Näiteks, kui Teie hambaravi arve on 100 eurot, siis tasute ise 15 eurot ning haigekassa hüvitab raviarvest 85 eurot. Samal kalendriaastal haigekassa Teie eest hambaraviteenuseid rohkem ei hüvita ehk järgmisel korral tasute täies ulatuses raviarve ise. Kui Teie üks hambaravi arve on näiteks 60 eurot, siis tasute ise sellest 9 eurot ehk 15% ja haigekassa hüvitab 85% ehk 51 eurot. Kuna esimesel korral hüvitas haigekassa 51 eurot, aga hüvitist saab ühes aastas kuni 85 eurot, siis hüvitab haigekassa ka järgmise raviarve eest kuni 34 eurot.
Alates sellest ajast ei pea patsient hüvitist ise tagantjärele taotlema ja dokumente haigekassale esitama, seega muutub süsteem inimesele lihtsamaks ja soodsamaks, st arveldus hambaravihüvitise piires toimub hambaarsti ja haigekassa vahel elektroonselt.

**Hambaproteesihüvitis**
Eakatel jääb alles ka hambaproteesihüvitis 255,65 eurot kolme aasta peale ja see jääb rahaliseks hüvitiseks, mis tähendab, et inimene peab proteesihüvitise saamiseks esmalt arve kinni maksma ja selle tagasisaamist taotlema Haigekassalt.

**Käsimüügiravimite infolehed saavad kättesaadavaks ka vene ja inglise keeles**
Selleks, et parandada inimeste teadlikkust ravimitest ja vältida ravimite väärkasutamise ohtu, sisestatakse I kvartali jooksul ravimiregistrisse Eestis turustatavate käsimüügiravimite pakendi infolehtede tõlked vene ja inglise keelde. Kõigi Eestis turustatavate käsimüügiravimite infolehtede tõlked vene ja inglise keelde on registrist kättesaadavad hiljemalt aprilli lõpuks. Inimene saab ravimi infolehe tõlke kätte digitaalsest ravimiregistrist või paludes apteekril selle endale välja printida.

**Tervishoid saab 2017. aastal riigieelarvest 10 miljonit eurot lisaks**
Lisarahaga plaanitakse suurendada 2017. aastal kardioloogia ja neuroloogia operatsioonide arvu ning lühendada nendel erialadel plaaniliste järjekordade maksimumpikkust neli korda – kaheksalt kuult kahele kuule. Lisaks hakkab haigekassa täiendavalt hüvitama enam kui 200 inimesele bioloogilist ravi.

## 5. Muudatused sotsiaalministeeriumi haldusalas

**Siseriiklikku lapsendamist korraldab sotsiaalkindlustusamet**
2017. aastast hakkab siseriiklikku lapsendamist maavalitsuste asemel korraldama sotsiaalkindlustusamet. Muudatuse eesmärk on tagada lapsendamisele ühtne lähenemine ja kvaliteet.

**1. jaanuarist alustab tööd Tervise ja Heaolu Infosüsteemide Keskus**
Tervise ja Heaolu Infosüsteemide Keskus (TEHIK) koondab sotsiaalministeeriumi info- ja kommunikatsioonitehnoloogia teenused. Erialaspetsialistide koondumine ühte kompetentsikeskusse tagab andmekogude ja infosüsteemid ühtse halduse, infotöötluse ja -arhitektuuri juhtimise.

# Auli Lõoke – liikumisvabaduse eestkõneleja

**Auli Lõoke on Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidus (edaspidi ELIL) olnud tegev pea 15 aastat. Aastal 2003 alustas ta tööd tegevjuhina, käesoleva aasta veebruaris andis teatepulga üle uuele juhile ning jätkab tööd liidus nõunikuna. Planeerisin algselt Auliga kohtumiseks umbes tunni, tegelikult vestlesime pea kolm tundi. Asju, millest Auliga rääkida, jagub, murekohti veelgi enam. Kuidas vaatab Auli tagasi tehtule ning millised väljakutsed on tema hinnangul liidul ees tulevikus?**

TEKST: **Helen Kask,** EPIKoja peaspetsialist FOTOD: **Sven Reemet**

Auli on tagasihoidlik, ka minu intervjuu-ettepanekusse suhtub ta teatava ettevaatlikkusega ning nõustub kokkuleppel, et keskendume peamiselt tööle liidus. Ei ole kahtlustki, et ta on teinud palju, kordades enam kui temalt oodatud, ometi ei tõsta ta esile iseennast (kuigi võiks), vaid kasutab rääkides alati sõna „meie". Auli jaoks pole tähtis saada tehtud töö eest tunnustust või avalikku tähelepanu, oluline on, et inimeste elu tervikuna läheks paremaks. On rõõm, et tema tegemisi on siiski märgatud – peaminister ja regionaalminister on Aulit autasustanud 2013. aastal kodanikupäeva aumärgiga, lisaks on ta Eesti Punase Risti III klassi teenetemärgi kavaler. Jah, mulle tundub, et Auli on just üks neist, kes on alati olemas olnud, seda nii ELILis kui ka puuetega inimeste jaoks.

Auli tutvusringkonnas on alati olnud liikumispuudega sõpru. „Minu elu on lihtsalt nii läinud ja see on olnud minu jaoks kuidagi nii loomulik," selgitab ta. Jah, puuetega inimeste murede ja rõõmudega oli ta tõepoolest läbi ja lõhki tuttav juba palju aastaid enne liitu tööle asumist. See, millise kirega suhtub Auli oma töösse, millise entusiasmiga räägib ta oma tegemistest ning kui siiralt valutab südant liidu tuleviku pärast, tekitabki tunde, et ta on ju tõepoolest koguaeg olemas olnud!

## Tööle kutse peale

Tee ELILisse leidis Auli tänu heale sõbrale, kes ärgitas teda kandideerima tegevjuhi kohale. Nimelt oli liidu endine tegevjuht Elgi Saare jõudnud pensioniikka ning liit vajas

Riigikogu esimehe Eiki Nestori poolt liidu 25. sünnipäevaks kingitud valge pihlaka istutamine Falgi parki. Pildil vasakult: Margus Kiiver, Jüri Lehtmets, Hedi Gehrke, Auli Lõoke, Indrek Tarand, istutamise juhendaja, Ülle Valvar, Heldur Otsa, (09.05.2014).

Invalidiliittto kutsel vabatahtlikega preemiareisil Lapimaal. Vasakult: Auli Lõoke, Getter Aarna, Merily Kokk (juuni 2015).

ametisse uut inimest. Auli meenutab: „Mati Mugur ütles mulle toona, et Auli, nüüd on asjad nii, me oleme omavahel arutanud ning meil on vaja, et sa kandideeriksid!“ Auli kandideeriski ning osutus ka juhatuse poolt valituks. Enne seda oli Auli teinud erinevaid tõid, muuhulgas proovinud kätt ka äris. „Tundsin, et pakkumine liitu tööle tulla oli justkui päästerõngas, sest sain kohta, kuhu tõepoolest kuulusin ja sobisin,“ ütleb ta.

Auli usub, et iga inimene on loodud kuhugi kuuluma: „Paratamatult mõni läheb otse selle suunas, teine käib natuke kiira-käära ning alles siis jõuab kohale. Mina käisin ka ringi, enne kui oma koha leidsin.“

> **“ Paratamatult mõni läheb otse, teine käib natuke kiira-käära ning alles siis jõuab kohale. Mina käisin ka ringi, enne kui oma koha leidsin.**

Tööle asudes oli värske tegevjuhi jaoks kõige olulisem teadmine, et ta saab olla kasulik ning midagi olulist ära teha just oma sõprade jaoks. Tegelikkuses oli liidu töös lahendamist vajavaid probleeme palju enam. Suure tänutundega meenutab ta invaliikumise eestvedajat Mihkel Aitsamit: „Ta käis igal hommikul küsimas, mis on mul uut, millega ma tegelen, mis mulle muret teeb. Teised viskasid nalja, et näe, su turvamees jälle tuleb!“ Aitsam oli Auli sõnul ääretult laia silmaringiga ja suure elukogemusega. Tal oli selge arusaam ning visioon, kuidas peaksid asjad puuetega inimeste valdkonnas liikuma, et eesmärkideni jõuda. Need teadmised ja suunanäitamised oli algajale hindamatu väärtusega.

## Ajad muutuvad, probleemid jäävad!

Auli tunnistab, et probleemid, mis olid 15 aastat tagasi aktuaalsed, on seda ka tänapäeval. „Liikumisvabadus on meil endiselt A ja O. Kui me räägime uuesti 10 aasta pärast, ütlen ma tõenäoliselt samuti, et ligipääsetavus on probleemiks. Asjad lähevad üha paremaks, aga ideaalseks me neid tõenäoliselt kunagi ei saa.“ Kui Auli meenutab 2000. aastate algust, siis oli näiteks liidu ürituste korraldamine omaette väljakutse. „Täna on meil olukord nii palju muutunud, et saame juba kohti valida, see tähendab, et ligipääsetavuse teema on ikka mitu sammu edasi arenenud. Eks palju sõltub rahakotist, aga valikud on iseenesest olemas. Kui näeme, et kohas tekib liikumisega probleeme, saame

öelda, et aitäh, aga me siiski siia ei tule!“ Ta lisab mõtlikult: „Loomulikult, kui vaatame Eestit tervikuna, on kontrast ikka meeletu!“

Samas on Auli veendunud, et muutused ei toimu, kui inimesed ise kodust välja ei tule: „Ma ikka ütlen oma ühingute liikmetele, et kui te ise ennast ei näita linnapildis ja ka nendes kohtades, kus ligi ei pääse, siis ei muutugi midagi. Nii juhtubki, et öeldakse, et mis ligipääsetavusest te siin räägite – mul ei ole kordagi ühtegi ratastooliinimest siia tulla tahtnud. Loomulikult mul on kahju, kui inimene peab ennast sel viisil ohvriks tegema või pärast halvasti tundma.“

> “ Probleemid, mis olid 15 aastat tagasi aktuaalsed, on seda ka tänapäeval.

Ühiskonna suhtumine puuetega inimestesse on märkimisväärselt muutunud ja see teeb rõõmu. „Vene ajal oli ratastooli-inimene ikka tõeline uunikum. Inimesed jäid seisma, vaatasid järele ja mõtlesid, et mis see nüüd küll oli,“ toob Auli võrdluse minevikust. „Mäletan, et kord tuli mulle külla hea sõber Haapsalust ning otsustasime, et võtame takso ja lähme vanalinna jalutama. Kui ma siis aitasin inimest toolist taksosse ja panin ratastooli kokku, vaadati seda kõike kui tõelist etendust.“ Tänapäeval ei kujutaks ta sellist asja ette – on igati normaalne, et inimesed liiguvad linnaruumis ringi, kasutavad ühistransporti jne. „Ma ikka vahel olen küsinud meie inimeste käest, et kas te panete tähele, kas teid vaadatakse kuidagi imelikult. Üldiselt ikka öeldakse, et pigem ei, ja kui ka vaadatakse, ei pane seda ise tähele.“ Auli usub, et siin on palju kaasa aidanud meedia. Puuetega inimesed ja nende teemad on olnud viimastel aastatel pidevalt pildis – palju on käsitletud puuetega inimeste konventsiooni teemasid ning töövõimereformi, viimane on küll tekitanud palju poleemikat, kuid vaatamata kõigele on ka sellel hoiakute muutmisse oluline panus.

## Haridus kui võtmetegur

Lisaks liikumisvabadusele on Auli sõnul iseseisva elu aluseks korralik haridus: „Alguses tegelesimegi samuti palju haridusküsimustega, juba siis oli mentaliteet, et inimesel peavad olema kõik teed valla, ta peab saama rakendada oma võimeid maksimaalselt.“

„Meile oli ja on siiani paljuski eeskujuks Soome, kus töötavad näiteks nö toimetulekukeskused. Oletame, et juhtub õnnetus, mille tagajärjel inimene jääb ratastooli. Pärast aktiivravi siirdub ta sinna, kus õpetatakse elementaarseid igapäevaoskusi vastavalt tema võimetele. Olgu selleks siis, kuidas õppida uues olukorras süüa tegema, milliseid riideid endale varuda, kuidas kodu ümber kohandada,“ toob ta eeskujuna välja.

Sarnast keskust sooviti juba 15 aastat tagasi ka Eestisse luua ning Auli meelest on eriti kahetsusväärne, et seda ei ole siiani tekkinud. „Täna on liikumispuudega inimese trajektoor lihtne: pärast aktiivravi suundub inimene taastusravile, sealt rehabilitatsioonile ja siis koju. Meil on see osa puudu, kus inimesel oleks võimalik rahulikult uue olukorraga harjuda. Soomes näiteks ei ole ajalist piirangut teenusele, programmidega seatakse eesmärgid ning tööd tehakse nii kaua kui need ka saavutatakse,“ selgitab ta.

Kuid haridusevallas on olnud olulisi töövõite. Üheks selleks on ELILi tõstatatud probleemid kõrghariduse kättesaadavuses. „Käisime 2005. aastal toonase haridusministri Mailis Repsi juures murega kõrgkoolis õppivate erivajadustega noorte pärast. Valitses suhtumine, et kõrgharidus omandamine on vaid õppija enda mure, kuid puuetega noortelt nõudis koolis käimine palju lisakulutusi, mille katmine vaid enda rahakotist oli keeruline. Kohtumise tulemusena sündis meil ministeeriumiga raamleping, mille alusel maksime toetust kõrgkoolis õppivatele tudengitele. See toimis nii päris mitu aastat ning nüüd on rõõm näha, et meie initsiatiivil algatatu toimib täna riigi vedamisel ning on iseenesest mõistetav,“ tunneb Auli rõõmu.

## Tulevik – paremad abivahendid

Auli sõnul tööd puuetega inimeste heaolu nimel jagub. „Meie inimeste jaoks on äärmiselt oluline teema abivahendid. Usun, et tulevikus töötame just selle nimel, et inimesed saak-

**Tapa Kübaramooridega Käsmu perelaagris (juuni 2014).**

sid paremaid abivahendeid. Terve maailm on täis kaasaegseid lahendusi, mis teeks liikumispuudega inimestele iseseisva elu oluliselt lihtsamaks."

Aga kaasaegsed vahendid on kallid ning seetõttu ei ole need ka täna riigi poolt doteeritavate abivahendite nimekirjas „Samas, kui me tahame, et inimesed käiksid tööl, õpiksid ja oleksid aktiivsed, vajame eelkõige selliseid vahendeid. Kellelgi ei jää enam ammu kuhugi minemata sellepärast, et tal ei ole ratastooli! See etapp on meil ammu ületatud."

## Tööturg olgu kõigile ja puue ei tohiks seda määrata

Ka töövõimereformi edukaks rakendamiseks on vajalikud head abivahendid. Tihti küsitakse Auli käest, millist tööd võivad liikumispuudega inimesed teha. „Ütlen siis, et praktiliselt kõiki töid võivad teha! Aga seda juhul, kui on olemas vastavad tingimused, teenused ning head abivahendid," selgitab ta ja lisab: „Kui sa oled õpetaja ja midagi juhtub, siis miks ei võiks sa õpetajana jätkata? Auli leiab, et kui inimene on omandanud korraliku elukutse või soovib seda teha, siis tuleks luua tingimused, et ta saaks ka tulevikus soovitud erialal tööd teha.

Seda enam ärritab teda suhtumine, et liikumisraskustega inimestel oleks justkui automaatselt probleeme ka mõistusega. „Mõnikord arvatakse, et ainus asi, mida liikumisabivahendeid kasutav inimene teha saab, on lihttöö, näiteks seemnete pakkidesse lugemine. Loomulikult on ka see töö, aga põhimõtteliselt tuleb liikuda ikka selle poole, et inimese töö sõltub eelkõige tema enda soovidest ja võimekusest!" on Auli kindlameelne.

Kuid tööturul on probleeme enamgi, endiselt peljatakse liikumispuudega inimest tööle võtta ning suur mure on ka pikaajaliselt tööturult eemal olnud inimeste pärast. „Kui vaatame, mida tänane tööturg pakub, siis otsitakse kõrge kvalifikatsiooniga inimesi. Liikumispuudega inimeste seas on jällegi palju pikaajalisi töötuid, kelle tööturule tagasi saamine on juba väga keeruline, rääkimata taoliste töökohtade täitmisest," selgitab ta. Samas on ka mitmeid positiivseid näiteid: „Liikumispuudega inimeste seas on ka palju tublisid noori, kes on ise enda tööandjad ning saavad endaga suurepäraselt hakkama!" Asjad liiguvad paremuse poole, koolitatakse tööandjaid, et hirmud värbamise eest kaoksid.

## Teatepulk uuele juhile

Auli usub, et praegusel etapil viib puuetega inimeste võrgustikku edasi koostöö. Ta leiab, et üha rohkem tuleks omavahel suhelda ning vahetada mõtteid, olla avatud. Kui algusaastatel oli puuetega inimeste organisatsioonidel pigem survegrupi funktsioon, siis nüüd on märksõnaks koostöö. Koostöö inimeste ja institutsioonidega, kellest sõltub otsuste vastuvõtmine. „Muidugi tuleb vahel võtta jõulisemaid seisukohti ning öelda välja asju, mis ei ole meeldivad!" lausub ta.

Samuti peab Auli oluliseks, et puuetega inimeste organisatsioonides töötaks värskete ideedega inimesed ning see tähendab, et juhtidel tuleb osata ka õigel ajal anda teatepulk edasi. „Kui inimene on pikka aega olnud vedur, siis võib ta muutuda piduriks. Minu eesmärk ei ole kunagi olnud hoida oma kohta kinni." lausub ta kindlalt. Täna töötab ta ELILis nõunikuna ning uue tegevjuhina elab ametisse sisse Jaanika Klopets. Auli tunnistab, et uue tegevjuhi leidmine ei olnud lihtne, natuke teeb teda kurvaks, et kandidaatide seas ei olnud ühtegi liikumispuudega inimest. Auli loodab, et Jaanikas on jaksu liitu edasi arendada. „Minu ülesanne täna ongi siin paljuski Jaanikat toetada ja innustada. Püüan temaga kaasa mõelda, kuid kindlasti mitte ennast peale suruda!"

„Pöidlad, siis pihku!" ütlen ma. „Mul on need nii öösel kui päeval pihus!" ütleb ta kibekiirelt vastu.

### Aulit jagub kõigile ja kõikjale

Auli on missioonitundega inimene, kes pika jutu asemel eelistab konkreetseid samme ja tulemust. Väärt eesmärgi nimel istub see abivalmis inimene – ema, abikaasa, vanaema, sõbranna, endine tegevjuht, tänane nõunik – ratta selga ning ei hooli ajast ega töömahust, kuni oluline asi saab tehtud. Liialdamata saab öelda, et vajaduse korral on ta tahaplaanile jätnud enda huvid, vajadused ja une.

Auli on seisnud puudega inimeste heaolu eest tunduvalt rohkem, kui näevad ette tema tööülesanded. Kitsaskohtadele läheneb ta alati palju laiemalt ja ei piirdu ainult liikumispuudega inimestega. Auli kaasabil on Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidust saanud arvamusliider, kelle seisukohtadega arvestavad nii endine kui praegune minister ja ka Riigikogu liikmed. Auli tegevus on tema igapäevasest palgatööst läinud palju kaugemale nii ajaliselt, ülesannetelt kui töömahult. Keegi ei ole tasunud talle ületundide ega vabatahtlikuna osutatud nõu ja abi eest. Aulit kannustab teadmine, et töö tahab tegemist, väärt ühiskondlik eesmärk täitmist, abivajaja aitamist. Auli abipalvele saab alati vastata vaid jah, sest ta ei palu kunagi enda pärast.

Auli eestvedamisel on ellu kutsutud ka mitmed heategevusprogrammid. Heaks näiteks on heategevusprojekt „Aitame liikumispuudega lapsi kõndima", mille tulemusena osteti Eestisse esimene kõnnirobot lastele.

**Tiia Sihver, kolleeg ja sõber**
**Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidust**

> **„ Üha rohkem tuleks omavahel suhelda ning vahetada mõtteid, olla avatud.**

**EPIKoja arengukava 2017-2023 struktuur**

**Joonis 1**

# Eesti Puuetega Inimeste

**Küllap on enamik vabaühendusi, sealhulgas Eesti Puuetega Inimeste Koja (edaspidi EPIKoja) liikmeid, kokku puutunud organisatsiooni arengukava koostamise vajaduse ja protsessiga. Meie EPIKojas läbisime arengukava loomise teekonna eelmisel, 2016. aastal ja jõudsime väsinute, kuid siiski õnnelikena finišisse EPIKoja üldkoosolekul 18. novembril 2016.**

TEKST: **Anneli Habicht,** EPIKoja tegevjuht

Arengukava täistekst on kättesaadav EPIKoja koduleheküljel, seda siinkohal ümber jutustama ei hakka. Arengukava sisust ja struktuurist annavad ülevaate lisatud joonised. Joonis 1 vasakult alates näitlikustab arengukava alused ehk millele arengukavas sõnastatud eesmärgid ja tegevused tuginevad. Joonise keskel paikneb arengukava põhiline sisu – EPIKoja strateegilised eesmärgid perioodiks 2017–2023. Parempoolne osa edastab, et arengukava viiakse ellu iga-aastaste tegevuskavade kaudu, tulemusi mõõdetakse ning et arengukava ise on elav dokument, mida saab ja tulebki aeg-ajalt kohandada.

Joonisel 2 on visualiseeritud arengukava strateegilised eesmärgid ja alaeesmärkideks.

## Protsessist

Võtsime eesmärgiks koostada kompaktne ja praktiline arengukava, mis sisaldab kõige olulisemat, kuid pole liialt detailne. Tagantjärele hinnates see ka õnnestus – EPIKoja arengukava 2017–2023 mahub üheksale leheküljele, millest kaks loovad ülevaate EPIKoja organisatsioonist ning puuetega inimeste statistikast, üks analüüsib eelmise arengukava eesmärkide saavutamist ning kuus keskenduvad tuleviku-väljakutsetele.

Arengukava teekonna alghetkeks võib lugeda 2016. aasta veebruari, mil EPIKoja juhatus ja meeskond alustas A-st ja B-st ehk visiooni ja missiooni sõnastamisest. Ambitsioon oli väljendada mõlemat ühe lausega ning pikkade suuliste ja kirjalike arutelude tulemusena vormusid järgmised sõnastused.

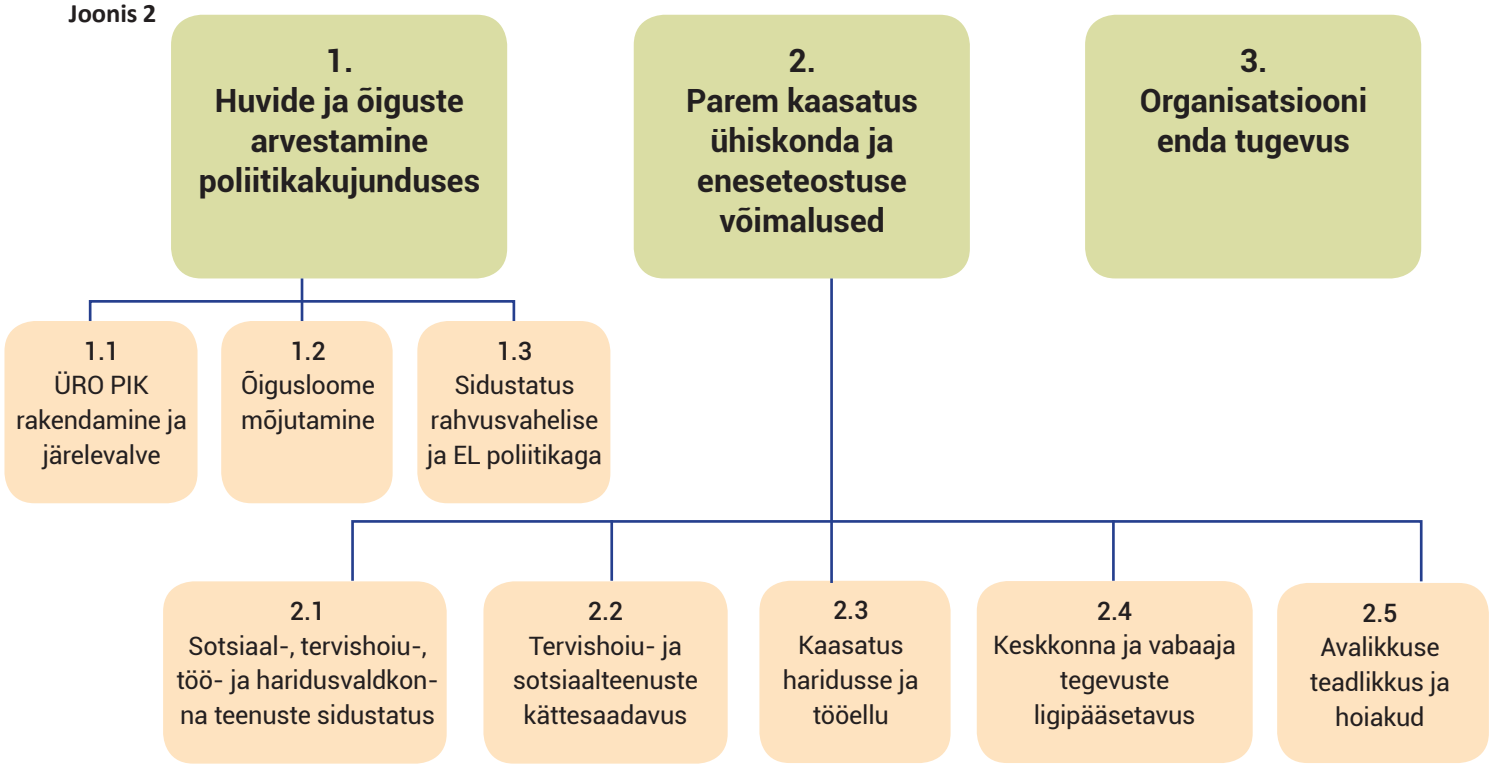
Visioon ehk milline on meie organisatsioon tulevikus: EPIKoda on sõltumatu ja professionaalne puudevaldkonna poliitika ja ühiskonna arvamuse kujundaja.

Missioon ehk milleks ja kellele meid vaja on ning mis on meie tegevuse tulemus: puuetega inimeste ja krooniliste haigete elukvaliteedi, ühiskonda kaasatuse ning eneseteostuse võimaluste tõstmine läbi huvikaitse ja koostöö.

Järgnevalt pühendusime varasema arengukava tulemuste analüüsile ning uue arengukava struktuuri loomisele. Et

**Arengukava strateegilised eesmärgid ja alaeesmärgid**

Joonis 2




# Koja värske arengukava

saada protsessile nn kõrvaltvaataja pilku ja tuge, kaasasime juhtimiskonsultandi Argo Tammemäe. Arengukava esialgne versioon läks EPIKoja liikmetele arvamuskorjeks aprillis. Esmakordselt katsetasime töötamist pilvedokumendiga – arengukava sai jooksvalt kommenteerida Google Drive keskkonnas viisil, et kõik liikmesorganisatsioonid nägid ka teiste kommentaare. Samal ajal säilitasime ka e-posti teel kommenteerimise võimaluse. Siinkohal täname kõiki arengukava sisusse ja vormi panustajaid – just tänu teile saavutas arengukava vajaliku küpsusastme ja mitmekesisuse!

## Tulevikutrendide kaardistamine

Tagasivaates arengukava loomise protsessile tõuseb enim diskuteeritud teemana esile EPIKoda mõjutavate tulevikutrendide kaardistamine. Olgu need siinkohal ka välja toodud:

1. Puudega inimese ja kroonilise haige identiteet on muutumises ega ole nii ulatuslikult seotud puudega kui varem.
2. Puudega inimesed ja kroonilised haiged ei vaja enam ühingut. Võib osutuda vajalikuks tegutseda väheneva ja vananeva liikmeskonna tingimustes.
3. EPIKoja huvikaitse mudel on muutumas – aina enam esindatakse kogu sihtrühma, mitte ainult liikmesorganisatsioonide liikmete huve.
4. EPIKoja roll info vahendajana on teisenenud – oluline on sihtgrupile olulise ja usaldusväärse info eraldamine ning infoedastuse kiirus.
5. Poliitikakujundusse kaasamine on muutumises. Esile on kerkinud formaalse ehk näilise kaasamise probleem.
6. Haldus- ja riigireformiga kaasnevad muudatused mõjutavad sotsiaalteenuste ja -toetuste korraldust.
7. ESF vahendite mahu vähenemise võimalik negatiivne mõju valdkonna arengule.

5. mail 2016 toimus EPIKoja liikmesorganisatsioonide arendusseminar, millel keskendusime tulevikutrendide ja väljakutsete kaardistamisele, mis leidsid ühel või teisel kujul tee arengukavasse. Seejärel käis arengukava veelkord juhatuses, veelkord liikmete arvamuskorjel ning tuli varasemast küpsemana uuele suulisele arutelule augustis EPIKoja suvekoolis. Veelkordse sisuarenduse ja lõpliku vormilise iluravi läbinuna jõudis arengukava EPIKoja juhatuse ja üldkoosoleku ette kinnitamiseks 18. novembril.

Arengukava viiakse ellu läbi EPIKoja ja liikmesorganisatsioonide iga-aastaste tegevusprogrammide, mille tulemusi hinnatakse EPIKojale ja EPIFondile esitatavate aruannete kaudu. Arengukava saab EPIKoja üldkoosoleku otsusega vajadusel muuta ka arengukava perioodi jooksul. ●

> **“ EPIKoja huvikaitse mudel on muutumas – aina enam esindatakse kogu sihtrühma, mitte ainult liikmesorganisatsioonide liikmete huve.**

# Teekond ühe väga erilise raamatu kõrval

**Eelmises ajakirja numbris teavitasime lugejat rõõmsa uudisega, et 2017. aasta algul saame esitleda EPIKoja uut käsiraamatut „Teekond erilise lapse kõrval“. Asjaolu, et materjal pälvib niivõrd suurt tähelepanu, tiraaž 1000 eksemplari broneeritakse juba enne esitlust ning oleme sunnitud mitmed soovijad panema uue trüki järjekorda, ei osanud meist keegi ette näha. Ühelt poolt teeb see suurt rõõmu ning tunnustab tehtud tööd, samas juhib tähelepanu, et valdkonnas on probleeme oluliselt rohkem kui ennist arvata oskasime.**

TEKST: **Helen Kask,** EPIKoja peaspetsialist **Anneli Habicht,** EPIKoja tegevjuht

Koostatud materjali kõige olulisemaks eemärgiks oli luua kompaktne ja lugeja jaoks lihtsalt hoomatav materjal, mis annab ülevaate erivajadustega ja puuetega lapsi puudutavast informatsioonist sünnist kuni täiskasvanueani. Samas pakkuda tuge puuetega laste vanematele ja lähedastele, kellel tuleb paralleelselt suhelda riigi, KOVi, sotsiaal- tervishoiu- ja haridussüsteemiga, samal ajal kasvatades suure hooldusvajadusega last.

Eesmärgi saavutamisele eelnes pikk, intensiivne ja kohati ka kurnav tööprotsess. Kui sarnaste materjalide koostamisel alustatakse tavapäraselt vajaliku info kogumisega, siis meie alustasime tööd just üldise kontseptsiooni väljatöötamisest, koos ettekujutuse loomisega visuaalsest tervikust. Olime veendunud, et lisaks informatiivsele sisule, peab materjali toetama ka hea visuaalne külg. Siinjuures suured tänusõnad Elina ja Joonase Sildrele, kes hoolimata oma tihedast ajagraafikust olid valmis andma materjalile niivõrd isikupärase välimuse, tehes seda kõike suure pühendumise ja kannatlikkusega.

## Vastamisi süsteemi kitsaskohtadega

Kuigi puuetega inimesi ja nende lähedasi puudutavates küsimustes tuleb EPIKojas orienteeruda igapäevaselt, tuli ikka ja jälle materjale koostades tõdeda, et nii mõnegi teema „tõlkimisel“ jääme omakeskis hätta. Nii tuli tihtipeale valida mõne infotelefoni numbrit või paluda appi häid inimesi erinevates ametiasutustes, kes koostatud tekste üle lugesid, täiendasid ning olid abiks heade mõtete ja soovidega. Kõige olulisem oli kindlasti lapsevanemate panus, kes tekste üle lugedes andsid kindlust, et kõik on tõepoolest arusaadav. Seega materjal sündis läbi koostöö – nii nagu peaks toimuma puuetega laste perede toetamine ning abistamine!

Olles saavutanud enda meelest hea tulemuse, asusime uut peatükki koostama – ja sageli tuli tõdeda, et eelmine on juba vananenud või peagi vananemas. Nii tundus kohati, et jäämegi materjali koostama! See kõik annab veel kord kinnitust, kui keerulises olukorras on puudega last kasvatavad vanemad ning kui suurt ajalist ressurssi nõuab erinevate seaduste, teenuste ja toetuste sisu mõistmine ja nende muudatustega kursis püsimine.

Kindlasti ei loo me illusiooni, et see materjal on peredele päästerõngas, pigem loodame, et teatmik pakub leevendust süsteemis orienteerumisel.

Omamoodi üllatas meid ka spetsialistide suur huvi materjali vastu, mis näitab, et teemade käsitlemisel jäävad hätta ka nemad. Seda enam teeme igapäevaselt EPIKojas tööd, et süsteem muutuks nii vanemate kui ka spetsialistide jaoks lihtsamaks, toimuks parem andmevahetus erinevate institutsioonide vahel ning esineks vähem dubleerivat tööd. Näiteks 2017. aasta algul oleme teinud nii sotsiaalkaitse- kui haridus- ja teadusministrile ettepaneku viia puudega laste teenuste sidustamise eesmärgil läbi pilootuuring puude hindamise ja HEV hindamise ühendamise osas raske ja sügava puudega kooliteed alustavate laste sihtgrupis.

## Uus trükk peagi tulekul

Oleme saanud materjali rahulikult üle vaadata, on tekkinud konstruktiivseid arutelusid erinevate teemade osas sh on meie tähelepanu on juhitud täiendavatele kitsaskohtadele. Nii on sisse viidud juba hulk parandusi ja täiendusi ning tänu headele annetajatele saame üsna pea teavitada uuest täiendatud tiraažist. Samuti jätkub töö ja rahaliste vahendite otsimine venekeelse versiooni väljaandmiseks.

Värsket infot käsiraamatu osas otsi meie koduleheküljelt **www.epikoda.ee/trykised**

# Saame tuttavaks – EPIKoja toetajaliikmed

**Eesti Puuetega Inimeste Koja võrgustikku kuuluvad kaks uut liiget, toetajaliikmed MTÜ Eesti Juhtkoerte Kasutajate Ühing ning Arengukeskus Avitus. Järgnevalt väike tutvustusring nimetatud organisatsioonidega.**

TEKST: **Helen Kask,** EPIKoja peaspetsialist

## Millal on ühing loodud ja millega igapäevaselt tegelete?

**MTÜ Eesti Juhtkoerte Kasutajate Ühing:** Juhtkoera kasutajaid üle Eesti koondav ühing loodi märtsis 2002. Igapäevaselt lahendame juhtkoerakasutajate probleeme, mis võivad esile kerkida koertega liikumisel. Korraldame oma liikmetele suvelaagreid, jõulupidusid ja treeninglaagreid. Tutvustame juhtkoeri laiemale avalikkusele: lasteaiad, koolid ja muud asutused. Levitame teavet, jagame infomaterjale. Teeme koostööd Eestis tegutsevate juhtkoeri treenivate asutustega ja teiste ühingutega. Head suhted on ka Soome juhtkoerte kasutajate ühinguga. Lisaks on meil ka toetajaliikmeid, kes on nõu ja jõuga abiks.

**Arengukeskus Avitus:** Avitus on loodud aastal 2006. Tegeleme nõustamise, teraapia ja koolitamisega. Pakume rehabilitatsiooniteenuseid. Programmis on nii koolitused tavainimestele kui erialased täiendkoolitused sotsiaalvaldkonna töötajatele. Lisaks eestkoste- ja huvikaitse- ja eksperttöö psüühikahäirete vallas. Õpetame välja ja koondame ka kogemusnõustajaid.

## Millised on teie ühingu peamised mured? Mis teeb rõõmu?

**MTÜ Eesti Juhtkoerte Kasutajate Ühing:** Peamiselt on puudus vabatahtlikest, kes oleksid nõu ja jõuga abiks näiteks projektide kirjutamisel. Samuti on rahadega kitsas, tulusid saame küll ka annetustest, aga neid ei ole väga palju. Rõõm on sellest, et meie liikmed on aktiivsed ja liiguvad oma juhtkoertega. Naljalt ei kohta tänaval inimest, kes ei tea, mis koeraga on tegemist.

**Arengukeskus Avitus:** Muret teeb koordineerijate ajapuudus. Tahaks/peaks jõudma kümnesse eri kohta korraga. Positiivne pool on võrratu meeskond, kes on suurelt osalt välja kasvanud taastujate hulgast. Suurepärased ja säravate silmadega kliendid. Klientide muutuste nägemine ja neile kaasa elamine. Et me ei sõltu projektidest-hangetest, teenime ise tulu oma hea tööga, töötame sotsiaalse ettevõtte vormis.

## Mida annab teile kuulumine EPIKoja võrgustikku?

**MTÜ Eesti Juhtkoerte Kasutajate Ühing:** Kuna oleme juhatuses kõik sügava nägemispuudega, siis on info kättesaadavus tihtipeale raskendatud. Seetõttu loodame, et EPIKoja võrgustikku kuulumine aitab meil saada ja vahetada vajalikku informatsiooni. Kindlasti loodame ka osaleda koolitustel ning teha end nähtavaks võimalikult laiale avalikkusele. Omaltpoolt tahame kindlasti ka mõnel meie jaoks olulisel teemal kaasa rääkida.

**Arengukeskus Avitus:** Täiendavad võimalused erivajadustega ja haavatud inimesi puudutavates protsessides kaasa rääkida, infot jagada, nähtav ja kuuldav olla.

## Üks hea soov/soovitus teistele puuetega inimeste organisatsioonidele?

**MTÜ Eesti Juhtkoerte Kasutajate Ühing:** Et meid ikka kuulda võetaks ja märgataks! Tehke koostööd ühise eesmärgi nimel.

**Arengukeskus Avitus:** Vaadates abistavatele organisatsioonidele ettevõtja pilguga, võib leida uusi ja edasiaitavaid vaatenurki. Eriti finantsküsimustes.

### Mida tähendab EPIKoja toetajaliikmeks olemine?

EPIKoja toetajaliikmeteks saavad olla juriidilised isikud, kelle peamine tegevusvaldkond on seotud puuetega inimestega või kes panustavad ühingu eesmärkide saavutamisse rahaliselt või muude toetavate tegevustega. Toetajaliikmetel ei teki ühingu liikmeks olemisest ühingu ees varalisi õigusi ega kohustusi. Toetajaliikmed ei oma ühingu üldkoosolekul hääleõigust, nad võivad üldkoosolekul osaleda sõnaõigusega.

Loe **MTÜ Eesti Juhtkoerte Kasutajate Ühingu** tegemiste kohta – **www.juhtkoerakasutajad.ee**
Loe **Arengukeskus Avitusest** ning vaimse tervise valdkonnast pikemalt käesolevast numbrist lk 25–27 ja vaata kindlasti ka **www.avitus.ee**

# Kingituseks saadud koolitusel

**Telefonikõne muudab jõulude-eelse halli päeva psühholoog Tõnu Lehtsaare jaoks rõõmsaks. Helistaja räägib, et Äripäeva Akadeemia soovib oma kümne tegevusaasta täitumise puhul kinkida Eesti Puuetega Inimeste Kojale koolituse, ja kutsub teda koolitajaks. Tartu ülikooli professor nõustub kohe.**

TEKST: **Priit Kasepalu,** Eesti Pimedate Liidu aseesimees FOTO: **Stella-Kaisa Kanemägi**

Nii saab alguse 18. jaanuaril toimuv koolituspäev „Avalik esinemine". Selle eesmärk on anda koja töötajatele ja liikmesorganisatsioonide esindajatele teadmisi ning praktilisi oskusi esinemisteks koosolekutel, infopäevadel ja konverentsidel.

## Kes mida ootab?

Huvilisi on palju ja registreerimisleht täitub ruttu. Seetõttu tuleb mitmelgi jääda koolitatavatelt hilisemaid refereeringuid ootama. Osalejaid on 21. Nimesildid rinnas, istume koja maja saali laudade taga. Soovijatele on materjalid e-kirjaga juba varem saadetud.

Tutvustusring – kes on kes ja mida keegi koolituselt ootab? Tean Tõnu Lehtsaart kui religioonipsühholoogi. Tõnu Lehtsaar võtab pintsaku seljast. Lepib meiega kokku, et sinatab meid koolituse ajal, kuid edaspidi ikka teietab.

## Kuidas alustada esinemist?

Enda esitlusega – ees- ja perenimi, seejärel amet või tegevus ning selgitus või ootus, miks räägitakse. Väljendid „Tere ka minu poolt!" ja „Mul on üks küsimus" ei kuulu just parimate hulka. Selle, et kõnelejad või küsijad end tutvustaksid, peaks paika panema ürituse juht. Tema ülesanne on ka jälgida, et ajast kinni peetakse.

Koolitaja selgitab, et hea kõne peaks olema sisukas, tunnetega esitatud, arusaadav ja parajalt pikk ehk parajalt lühike. Kõnet ette valmistades võib selle sõna-sõnalt kirja panna, märksõnu ja teese kasutada, peast rääkida või hoopis pähe õppida. Kõne põnev algus köidab kuulajate tähelepanu. Huvitav abistav võte on kõnekaartide kasutamine. Kaardile märgitakse mõtte algus ja lõpp. Kui sellele kirja pandu esitatud, tõstetakse kaart tagumiseks.

Kuulame-vaatame kõnesid ning analüüsime, kuidas need on ette valmistatud ja esitatud. Ei ole lihtne esineda uudselt mõjuva kõnega korduvatel sündmustel, näiteks kooli lõpuaktusel. Vahel tuleb esineda aga ootamatult. Et niisugune olukord rööpast välja ei viiks, sellekski on oma võtted.

Suur tänu **Äripäeva Akadeemiale**, **Tõnu Lehtsaarele**, **Tervise Cateringile** ja **Eesti Puuetega Inimeste Kojale** mõttetiheda ning meeldejääva koolituspäeva eest!

### Esinemisoskuse koolitusest Puuetega Inimeste Kojale

Minu enam kui paarikümne-aastase koolituspraktika jooksul oli see esimene kord, kui osalejateks olid valdavalt puuetega inimesed. Mind üllatas meeldivalt grupi liikmete avatus, koostöötahe ja mõnus huumor. Suhteliselt terved räägivad palju tõbedest, puuetega inimesed ei puudutanud puudeteemat üldse.

Võiks arvata, et avalik esinemine on ennekõike tervete, tugevate ja ilusate pärusmaa. Meie koolituse muutis elavaks osalejate rikkalik isiklik esinemiskogemus. Arvukad isiklikud näited ja lood tegid koolitusest ühe suure kogemuste jagamise.

Mulle meeldib õppida. Parim viis seda teha on olla ise koolitaja. Õppisin, kui isikupärane on eluvalu kogenute maailm. Tõdesin, kuidas füüsilised raskused ei takista mõttelendu. Õppisin, kuidas juhtida pimedat (ma polnud seda kunagi varem teinud). Ma polnud veel õieti uksest sisse saanud, kui mind juba tänati. Õppisin tänulikkuse väljendamist.

Koolituse alguses pidi iga osaleja sõnastama oma ootuse koolitusele. Üks osalejatest nimetas, et tema tuli kuulama, kuidas Tõnu Lehtsaar teeb papi häält. Mul see hästi välja ei tulnud, asi jäi kuulmata. Eks vist peab harjutama…

Mul on hea meel, et mulle jäi sellest koolitusest ka grupipilt. Vaatan fotot, mõtlen osalejate peale, palvetan nende eest ja soovin jätkuvalt head.

**Tõnu Lehtsaar, koolitaja**

# TÖÖVÕIME HINDAMINE uutel alustel – töötukassa vaade

**Selle aasta jaanuarist hindab töövõimet Töötukassa. Meie poole pöörduvad nüüd ka inimesed, kellele oli varem määratud püsiva töövõimetuse protsent ja kellel jõuab kätte korduvekspertiisi tähtaeg. Töövõimet hinnatakse uue metoodika alusel, mis nõuab inimeselt oma tervisest tulenevate piirangute põhjalikumat kirjeldamist, sest haiguse olemasolu üksi ei anna töövõime vähenemise otsust.**

TEKST: **Hille Maas,** Töötukassa töövõime hindamise metoodik FOTO: **Shutterstock**

Mis on esimestel kuude kogemuse põhjal inimestele keeruliseks osutanud ja mida taotluste täitmisel tähele panna?

## Inimese hinnang ja terviseandmed

Töövõime ulatuse hindamisel võtab ekspertarst aluseks taotleja enesehinnangu oma tegutsemisvõime ja piirangute esinemise kohta ning tervise infosüsteemi kantud terviseseandmed. Töövõime hindamise taotluse esitamisele peab eelnema 6 kuu jooksul eriarsti või perearsti visiit. Kui teil on krooniline haigus, mida olete põdenud aastaid ja eriarstile pääsemine on keeruline, pöörduge oma perearsti poole. Alati on vaja arstile öelda, et soovite esitada töövõime hindamise taotlust. Perearst peab koostama lühikese ülevaate teie kroonilise haiguse kulust ja teie tegevusvõime piirangutest. Näiteks kui perearst kinnitab, et inimene põeb kroonilist reumatoidartriiti (liigesepõletikku), tuleks perearstil lühidalt kirjeldada, kuidas see mõjutab näiteks teie käeliigeste tööd, milliseid tegevusi teil on raske teha ja mille tõttu, kui tihti esineb valusid jne. Tihti esineb ka olukordi, kus inimene on käinud eriarsti juures, kuid arst ei ole kandnud visiidi andmeid terviseinfosüsteemi. Kui olete esitanud töövõime hindamise taotluse, paluge eriarstil teie viimase visiidi või uuringute-analüüside tulemused laadida terviseinfosüsteemi.

## Töövõime ei ole vähenenud

Osalise või puuduva töövõimega on inimene, kellel esineb püsivaid ja pikaajalisi igapäevategevuste teostamise piiranguid. Seega ei hinnata töövõimet eeldatavalt lühiajaliste (vähem kui 6 kuud) kestvate seisundite või haiguste puhul. Näiteks ilma tüsistusteta luumurrud, mille paranemisaeg on eelduslikult 2–4 kuud, ei anna alust määrata inimesel osalist või puuduvat töövõimet. Sel juhul on tegemist ajutise

Foto on illustratiivne.

## Oluline info

- Kui teil on küsimusi, helistage töötukassa maakondlikku osakonda või infotelefonil 15501.
- Esitage töövõime hindamise taotlus korduvekspertiisi tähtajal. Kui korduvekspertiisi tähtaeg on läbi saamas, täitke taotlust nii palju, kui oskate ja esitage see maakondlikku osakonda. Juhtumikorraldaja võtab teiega taotluse täiendamiseks/puuduste kõrvaldamiseks ühendust.
- Märkige töövõime hindamise taotlusel kindlasti ära, kui soovite ka puude määramist.
- Esitage koos töövõime hindamise taotlusega ka töövõimetoetuse taotlus.
- Kui te ei õpi, ei tööta ega tegele ettevõtlusega, võtke ennast töötuna arvele, et osalise töövõime korral tekiks teil õigus saada töövõimetoetust.
- Töötukassa saadab teid puudutavad otsused vastavalt teie valikule  teile e-postiga, postiga või saate need kätte töötukassa osakonnast. Kontrollige, et teie kontaktid taotlustel oleksid korrektsed.
- Teiega seonduvaid otsuseid näete ka töötukassa portaali iseteeninduses, kuhu sisenemiseks on vaja ID-kaardi või mobiil-IDga sisse logida.
- Kui teie töövõime on hinnatud osaliseks või puuduvaks, saadame teile postiga seda tõendava töövõime kaardi, mis kehtib koos isikut tõendava dokumendiga.

töövõime vähenemisega. Kui teil on siiski pikemalt kui 6 kuud jäänud luumurru järgselt kodustes või töistes tegevustes piiranguid, saab teie töövõimet hinnata.

On olnud ka juhtumeid, kus näiteks aastatepikkuse kõrgvererõhutõve või astma diagnoosiga inimese töövõime ei ole vähenenud. See tuleneb asjaolust, et erinevalt eelnevast süsteemist, kus haiguse diagnoos andis automaatselt mingi töövõimekao protsendi, hinnatakse uue metoodika alusel töövõimet koos abivahendite ja ravimitega. See tähendab, et kui kõrgvererõhutõbi või astma on ravimitega kontrollitud ja ei põhjusta igapäevaelu toimingute teostamisel piiranguid, hinnatakse teid töövõimeliseks. Kui teil hoolimata ravist esineb piiranguid nt kodutööde tegemisel, enesehooldustoimingutes või töistes tegevustes, võetakse see töövõime hindamisel arvesse.

## Taotluse täitmine

Taotlus koosneb neljast kehalisi võimeid ja kolmest vaimseid võimeid kajastavast valdkonnast. Taotluse täitmisel on oluline, et te valitud vastusevariandi juures kirjeldate piirangu iseloomu võimalikult täpselt, see aitab ekspertarstil määrata objektiivselt teie terviseandmetele ja teie ütlustele tuginedes piirangu raskusastme (kerge, mõõdukas, raske). Kui valite näiteks küsimuse „Kui pika vahemaa suudate ohutult ja korduvalt läbida, ilma et tuleks peatuda väsimuse, valu, õhu- või tasakaalupuuduse tõttu?“ vastuseks „suudan 100 meetrit“, täpsustage just nimetatud piirangute kaudu (valu, väsimus, õhupuudus), miks te pikemat distantsi läbida ei saa. Näiteks, et minu parem jalg hakkab põlvest valutama või mul tekib peapöörituse või hingelduse tunne jne. Tähtis on ka täpsustada piirangu esinemise sagedus, nt „esineb igapäevaselt, esineb 2–3 korda nädalas“ jne.

Kuigi teil on võimalik vastusevariantidest valida “muutlik”, valige see ainult juhul, kui tõepoolest ei ole võimalik ühegi teise vastusevariandiga väljendada oma piirangut.

Kui teie ütluste ja terviseandmete vahel on suur vastuolu, võib ekspertarst paluda teil tulla silmast silma kohtumisele. Seda kohtumist ei ole vaja peljata, seal teeb ekspertarst teiega mõned testid ja vestleb teiega, et täpsustada teie nimetatud piiranguid. Visiidile tulemise kulude hüvitamise vajaduse (nt viipekeele tõlk või invatransport) saate märkida taotluse esitamisel ja need hüvitatakse teile tagasiulatuvalt kuludokumendi alusel.

## Õiged piirangud õigetesse valdkondadesse

Taotluse viimased kolm valdkonda kajastavad vaimseid võimeid ehk psüühikahäiretega, intellektipuudega või vaimse arengu mahajäämusega inimeste sooritusvõimet. Kui inimese võimekus näiteks toitu valmistada on piiratud, kuna tal on käte liigesehaigus, ei ole see vaimse valdkonna piirang, vaid käelise valdkonna piirang.

## Millal tehakse otsused

Töövõime hindamise taotluse menetlemise tähtaeg on 30 tööpäeva alates nõuetekohase taotluse esitamisest. Kui taotlus on puudusteta ning kõik taotlusel nimetatud arstid on oma andmed tervise infosüsteemi kandnud, saadetakse taotlus ekspertiisi. Tervishoiuteenuse osutaja koostab ekspertdiarvamuse kuni 5 päeva jooksul ning selle põhjal vormistab töötukassa töövõime hindamise otsuse.

Kui te ei ole nõus otsusega, siis on võimalik töövõime hindamise otsust vaidlustada 30 päeva jooksul otsusest teada saamise päevast arvates, esitades vaide töötukassale või siis pöördudes sama tähtaja jooksul kaebusega Tallinna Halduskohtusse. Kui te esitate vaide oma töövõime hindamise otsuse kohta, selgitage, mida te konkreetselt vaidlustate: kas töövõime ulatust, piirangute raskusastet, otsuse kehtivuse perioodi jne, ja mis on selle aluseks, näiteks käisite vahepeal uuest arsti juures ja lisandusid uued terviseandmed või ei ole kõike terviseinfosüsteemis sisalduvat arvesse võetud jne.

Kui esitasite töötukassale töövõime hindamise ja töövõimetoetuse taotlused samal ajal ja need on puudusteta, teeme otsuse töövõimetoetuse kohta kümne tööpäeva jooksul pärast töövõime hindamise otsuse tegemist.

Töövõimetoetust hakkate saama jooksva kuu 10. kuupäevaks eelneva kuu eest.

# Muudatused Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse tegevustes 2017. aastal

Astangu KRK tähitas aastal 2016 oma 20. juubelit. Fotol keskuse endnine juht Mari Rull.

**Astangu keskuse jaoks oli 2016. aasta lõpp muudatuste aeg. Seoses rollide täpsustamisega Astangu keskuse ja sotsiaalkindlustusameti vahel toimusid muudatused keskuse ülesannetes, töölt lahkus keskust pikalt juhtinud direktor Mari Rull ning vastu võeti otsus kahele kutsekeskharidusõppe erialale vastuvõtu lõpetamise kohta.**

TEKST: **Liina Teesalu,** Astangu KRK direktori asetäitja FOTO: **Erakogu**

## 10 aastat on asutuse juhi jaoks pikk aeg.

Eriti kui seda tööd teha pühendumuse ja kirega. Mari Rull asus Astangu juhina tööle 2007. aastal ning tema ligi 10 aastat kestnud juhtimisel kujunes Astangust lisaks õppe- ja rehabilitatsiooniasutusele ka rehabilitatsiooni-, abivahendite ja keskkonna kohandamise ning sotsiaalteenuste kvaliteedi valdkonna kompetentsikeskus. Alates 10. aprillist asub Astangu keskust juhtima Kert Valdaru, et koos partneritega taaskord sihte seada ja iga päev, iga mõtte ja teoga paremat elu luua.

## Alates 1. veebruarist 2017 on abivahendite valdkonna arendamise ja sotsiaalteenuste kvaliteedi edendamisega seotud tegevused Astangu keskusest üle viidud sotsiaalkindlustusametisse.

Kuni selle ajani oli Astangu keskuse rolliks toetada sotsiaalministeeriumi ning sotsiaalkindlustusametit poliitika kujundamisel ning teenuste pakkumisel ja arendamisel. Keskus andis olulise panuse abivahendite müügi- ja rendisüsteemi reformi ettevalmistamisse ning elluviimisesse. Sotsiaalteenuste kvaliteedi edendamise valdkonnas täitis Astangu keskus Euroopa Sotsiaalteenuse Kvaliteedijuhtimissüsteemi EQUASS kohaliku esindaja rolli ning toetas nii sotsiaalteenuste pakkujaid oma teenuste kvaliteedi tõstmisel.

Tegevuste üleviimise eesmärgiks oli koondada nii sisuline kompetents valdkonna arendamiseks kui ka riigi pakutavate teenuste korraldamine ja rahastamine ühte asutusse. Selle tulemusena sai sotsiaalkindlustusamet juurde kompetentsi ja ülesandeid, et tegeleda seniselt tõhusamalt ka arendustööga.

Astangu Keskus tänab kõiki oma koostööpartnereid senise tulemusliku koostöö eest.

Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse tegemiste ja infot uute avatavate kursuste ning koostöös tavakoolidega pakutavate õppimisvõimaluste kohta uuri kodulehelt **www.astangu.ee**

## Sügisest ei võeta enam vastu uusi õppijaid tarkvaraarenduse ja bürootöö kutseõppe erialadele.

Uusi õppijaid ei võeta nendele erialadele vastu eelkõige kahel põhjusel. Senine kogemus on näidanud, et kutsekeskharidusõppe 3-aastased õppekavad on paljude õppijate jaoks osutunud liiga mahukaks ja üldiseks. Sügisest avame tarkavaraarendaja eriala asemel IT klienditoe spetsialisti baaskursuse, mille õppekava sisaldab tööle asumiseks vajalike praktiliste tööoskuste õpet.

Teisalt on sotsiaalministeeriumiga allkirjastatud mandaadi alusel Astangu keskuse üheks tegevussuunaks 2017–2020 aastatel vähendada kutseõppe kohti Astangul ja keskenduda õppimisvõimaluste arendamisele tavalistes kutseõppeasutustes.

Hetkel oleme loomas koostöömudeleid üldharidus- ja kutsekoolidega, et pakkuda hariduse omandamise võimalusi, kus kool viib läbi õppetööd ning Astangu keskus pakub vajalikke tugiteenuseid (õpilaskodu, transport, rehabilitatsioon jms). Endiselt ootame sügisest õppijaid abikoka ja tisleri kutseõppesse ning kõigile teistele kohanemis-ja tööõppekursustele.

# Mis võimata, jääb saamata

**Valitsuses heaks kiidetud „Heaolu arengukavas 2016–2023“ on kirjas: „Abivahenditeenuse korraldamisel võetakse ülesandeks pakkuda inimestele neile vajalikku abivahendit lühima võimaliku aja jooksul, muuta abivahendite korraldus kliendisõbralikumaks ja vähem bürokraatlikuks.“**

TEKST: **Priit Kasepalu,** Eesti Pimedate Liidu aseesimees FOTOD: **Shutterstock**

Seda eesmärki peaks teenima mullu jaanuaris jõustunud soodustingimustel müüdavate abivahendite süsteemi käsitlev sotsiaalkaitseministri määrus nr 74. Paraku ei aita selle lisas nägemisabivahendite kohta sätestatu eesmärgi täitmisele kaasa. Paljud vajajad on asjaajamise keerukuse tõttu abivahendite ostmisest loobunud. Eesti Pimedate Liidu ettepanekud lisa muutmiseks on jäänud rakendamata ja kehtib pealkirjaks olev Kuusalu kandis üles tähendatud vanasõna.

## Bürokraatia on suurenenud

Peamine nägemisabivahenditega varustaja on MTÜ Jumalalaegas abivahendikeskus Silmalaegas. Vanalinna Hariduskolleegiumi abiturient Mirjam Liivak kirjutab: „Mul oli eelmise aasta lõpus vaja tellida uut valget keppi. Varasematel aastatel piisas uue kepi või muu abivahendi saamiseks vaid sellest, kui kirjutasin Silmalaekasse, ning kohe saadeti arve ja ka soovitud abivahend oli mõne päeva jooksul käes. Nüüd aga selgus, et valge kepi saamiseks läheb vaja vist nelja tõendit ja dokumenti. Kuna mul pole kuigi palju inimesi, kes saaksid aidata, tegi olukorra keeruliseks asjaolu, et perearst keeldus vajalikku tõendit digitaalselt saatmast ning pidin pabertõendile ise järele minema. Kuna mul pole skannerit ega skaneerijat, pidin otsima võimalusi, kuidas kõik teised dokumendid skaneerida saaks.“

Silmalaeka juhataja Janar Vaik täpsustab Mirjami lugu: „Et julgustada tegutsema, pakun arvutikasutajatele esmalt välja võimaluse saata dokumendid digitaalselt, kuid võib ka paberdokumente postiga saata või nendega vastuvõtuajaks kohale tulla.“ Mirjam Liivak täiendab: „Postiga saata oleks veelgi keerulisem olnud, sest kust leida inimene, kellega postkontorisse minna? Seepärast eelistangi elektronkirja teel asjaajamist.“

Sageli teevad dokumentidest nutitelefoniga pilte lähedased või naabrid. Skaneerimisel on väga vastutulelikud vallavalitsuste töötajad. Narvas ja Pärnus asuvatele pimedate ühingutele kinkis Silmalaegas parema teenindamise huvides skannerid. Silmalaeka veebilehel on alates uue süsteemi käivitumisest tõendi vorm, mille arst saab täita ja e-postiga abivahendifirmale saata või trükkida ja kliendile kaasa anda. E-postiga saatmise võimalust kasutatakse üsna palju. Paraku tuleb ette, et arst ei soovi anda digiallkirja, ja pabertõendi kättesaamiseks tuleb tema juurde veel ka teist korda minna.

> “ Suurimaks takistuseks on kujunenud nõue, et paljude abivahendite vajaduse peab määrama silmaarst või rehabilitatsioonimeeskond.

Lahendus on digitaalne andmevahetus, mille puhul abivahendi vajaja ei pea dokumentide edastamisega tegelema. Selline süsteem pidi käivituma juba selle aasta alguses, kuid on taas teadmata kaugusse edasi lükkunud.

## Silmaarstilt tõendit saama

Alati ei piisa perearsti tõendist. Suurimaks takistuseks on kujunenud nõue, et paljude abivahendite vajaduse peab määrama silmaarst või rehabilitatsioonimeeskond. Niisugused abivahendid on lugemis- ja töövalgustid, valgusfiltrid, binoklid ja teleskoobid, DAISY-pleierid, hääljuhendavad diktofonid, punktkirjakuvarid, arvuti ekraanisuurendus-, tekstituvastus- ja ekraanilugemistarkvara.

Silmaarstide juurde pääsemiseks on mitmekuused ootejärjekorrad. Nägemise kaotanud või väga väikese nägemisjäägiga inimesed ei käi silmaarsti vastuvõtul, sest arst ei suuda nende nägemist taastada. Seetõttu peab abivahendi vajaja minema silmaarsti juurde ainult tõendit saama. Maal elav inimene teeb maakonnakeskusse sõitmiseks lisakulu-

Fotod on illustratiivsed.

tusi. Kui Haigekassa rahastatavale vastuvõtule ei pääse, tuleb maksta umbes 60 eurot tasulise visiidi eest. Enamik abivahendite kasutajaist ei ole rehabilitatsiooniteenuse saajad, mistõttu ei ole neil rehabilitatsioonimeeskonna hinnangut. Olukord muutub veelgi keerukamaks, kui jõustub kava, mille kohaselt saatekirja silmaarsti juurde peaks kirjutama perearst – patsiendi tervisest ja sotsiaalsest toimetulekust kõige teadlikum arst.

Tallinlanna Äli Roodemäe tunnustab abivahendifirmat: „Hankisin vajalike ISO-koodidega silmaarstitõendi ning Silmalaeka kaudu on nägemisabivahendid tõesti hästi ja kiirelt kättesaadavad.“ Janar Vaik toob aga näite eelmise aasta lõpust, kus ajukasvajaga lapsele kirjutas vajaliku tõendi onkoloog – lapse raviarst, kes teab tema probleeme sünnist saati. Kahjuks pole selline tõend määrusekohane ja nüüd ootab laps järjekorras silmaarsti vastuvõttu.

Eesti Pimedate Liit on teinud sotsiaalministeeriumile ettepaneku laiendada määruse lisas eelnimetatud abivahendirühmade määrajate ringi, lisades sellesse perearsti.

## Hooldekodu elanikule täishinnaga

Kehtnalase Urmas Sillakivi sõnul kuulab tema hooldekodus elav pime sõber palju heliraamatuid. Tema kuulamisaparaat DAISY-pleier läks rikki ja mees laskis seda parandada. Uut aparaati sõber abivahendimääruse lisa järgi soodushinnaga osta ei saa ning tema ise ega hooldekodu ei jaksa seda ka täishinnaga osta. Viljandimaa Pimedate Ühingu esimees Arvu Sarv jätkab: „Helistasin maakonna mitme hooldekodu juhile, et teada saada, kui palju on hooldekodus inimesi, kes nägemisprobleemide tõttu ei suuda raamatuid ja ajalehti lugeda ning vajavad heliraamatute kuulamiseks abivahendeid. Kahjuks ei saanud ma ühtegi arvuliselt väljendatud vastust. Vastused olid ebamäärased – paljud, peaaegu pooled, täpselt ei oska öelda. Meie ühingu liikmetest elab hoolekandeasutustes kuus, kuid kahjuks puudub neil võimalus heliraamatuid ja -ajakirju kuulata. DAISY-pleiereid ja muid abivahendeid hooldekodu asukad soetada ei suuda. Nende igakuine nn taskuraha on vaid 16 eurot.“

Eesti Pimedate Liit on teinud ettepaneku lisada valge kepp, rääkiv või reljeefsete punktidega kell ja DAISY-pleier individuaalsete abivahendite loetellu. Siis saaks neid hoolekandeasutustes elavatele inimestele müüa soodushinnaga.

Määruse lisa mitmes kohas on sätestatud piirang, et abivahendit saab soetada vaid nägemispuudega inimene. Sotsiaalkindlustusamet jälgib selle tingimuse täitmist täpselt ja erandeid ei luba. Ükski õigusakt aga ei ava mõistet „nägemispuue“. See on kõnekeelne väljend, mis vaegust täpsemalt selgitab. Nägemisvaegus on vaid üks täpsustav rida ameti infosüsteemis, mis on kahjuks mõnel juhul jäänud puude määramisel süsteemi kandmata. Janar Vaigu sõnul on sellest johtuvalt selgunud näiteks, et sünnist saati pimedal 16-aastasel lapsel ei olegi infosüsteemi andmeil nägemispuuet.

Janar Vaik lisab: „Silmalaegas võib oma 13-aastase töökogemuse põhjal tõdeda, et vahel vajavad nägemisabivahendeid ka inimesed, kel nägemisprobleemi ei olegi. Niisuguste abivahendite valikus on tooteid, mis neid saavad aidata. Üks niisugustest on heliraamatute kuulamise aparaat DAISY-pleier.“

## Abivahendite korraldusest ja kitsaskohtadest

Aasta 2016. alguses muutus abivahendite süsteem ning abivahendite korralduse eest vastutab nüüdsest sotsiaalkindlustusamet. Uue süsteemi esimestel kuudel olid avalikkuses üleval küsimused ja arutelud üleüldise süsteemi ülesehituse ja toimimise kohta. Tänaseks on läinud küsimused ja arutelud väga detailseks ehk kas konkreetne toode on soodustusega toodete nimekirjas ning kas sellele tootele soodustust saab hoolekandeasutuses viibiv isik. Esimesel aastal uut süsteemi rakendades ja järelevalvet tehes oleme täheldanud seda, et väga palju on olnud vaja teha selgitustööd selles osas, mis oli ka varasemas süsteemis kehtiv. Nimelt näiteks nõuded, et abivahendi saamiseks peab olema arstitõend ning abivahendi saamisel on vajalik teha kanne abivahendi kaardile jne, olid kehtivad ka varasemas süsteemis.

Abivahendite korralduse igapäevane praktika toob välja kitsaskohti, mida vaja jooksvalt ülevaadata ning vajadusel määrust muuta. Seetõttu on kindlasti vajadus ka edaspidiselt koostöös erinevate puuetega inimeste esindusorganisatsioonidega, teenuseosutajatega jne jätkata arutelusid veelgi paremini toimiva ja inimest veelgi enam toetava teenuse arendamiseks. Samas tuleb seejuures seada ka teatavaid piire ja prioriteete, sest sotsiaalkindlustusamet saab tagada teenust selles ulatuses, milleks on olemas eelarvelised vahendid.

Eesti Pimedate Liit on esitanud oma ettepanekud abivahendite loetelu muutmiseks ja täiendamiseks ka sotsiaalministeeriumile. Oleme neid ettepanekuid Pimedate Liiduga arutanud ning teatud muudatuste osas leidnud juba ühise lahenduse, näiteks pimedatele mõeldud abivahendite määrajate ringi laiendamine.

Samuti jätkab sotsiaalkindlustusamet uue infosüsteemi arendamist, mis võimaldaks kaotada seni kehtivad paberil abivahendite kaardid, lihtsustada teenuse korraldust inimese jaoks ning vähendada ka artiklis viidatud bürokraatiat.

**Raimo Saadi, sotsiaalministeeriumi hoolekande osakonna nõunik**

Heliraamatuid ja DAISY-pleiereid vajaksid ka lugemishäire ehk düsleksiaga inimesed. Lugemisprobleeme on samuti näiteks insuldi läbipõdenutel ja mitme muu diagnoosiga patsientidel. Abivahendimääruse lisas on sätestatud nende vajajateks vaid nägemispuudega inimesed. See nõue tuleks välja jätta ja usaldada perearstide või eriarstide pädevust abivahendi määramisel.

„Eesti Hoiuraamatukogu osakonnana tegutsev Eesti Pimedate Raamatukogu ei tee oma lugejate kohta nii-öelda diagnoosipõhist statistikat. Praegu on lugejate hulgas kümmekond düsleksiaga inimest, peamiselt lapsed. Raamatukoguga võtavad ühendust just lapsevanemad, et oma düsleksiaga lapsi lugejaks registreerida," selgitab Eesti Pimedate Raamatukogu juhataja Marja Kivihall. Düsleksiaga inimeste arv võib olla märkimisväärne, kuid ilmselt ei ole see Eestis veel teada.

> **“ Ei saa pidada õigeks, et pimedad inimesed hakkaksid soodushinnaga reljeefkaarte ja GPS-seadmeid taotlema erimenetluse kaudu.**

### Puuduvad ISO-koodid on takistus

2015. aasta lõpuni abivahendite süsteemi reguleerinud määruse lisas olid olemas abivahendirühmad reljeefkaardid ja elektroonilised orienteerumisabivahendid ning neile vastavad ISO-koodid. Need tuleb taastada.

Tänapäevane 3D-tehnoloogia võimaldab valmistada pimedatele hästi tunnetatavaid plastile prinditud reljeefkaarte. Praeguseks on tehtud kaarte mõõtmetega 19 x 19 cm, mis haaravad korraga umbes 570 x 570 meetrit linnaruumi. Võimalik on teha kaart täpselt selle piirkonna kohta, mida klient soovib. „Minu jaoks on reljeefkaart oluline, et mingist alast, hoonest, linnapiirkonnast või muust paigast ülevaade saada. Näiteks tellisin säärase kaardi oma koduümbrusest. Reljeefkaart on minu jaoks ülevaate ja tutvustuse saamise abivahend," selgitab pime ajakirjanik Jakob Rosin. Täishinnaga reljeefkaart maksab aga sama palju kui soodushinnaga DAISY-pleier.

Pimedatel inimestel on puuteekraani tõttu väga keerukas nutitelefoni kasutama õppida. Seepärast ei saa nad nutitelefonis olevaid GPSi võimalusi kasutada. Pimedatele mõeldud GPS-seadmetes ei olnud seni Eesti kaarti või sobivat keelt. Praeguseks on ühte seadet täiendatud võimalusega lisada Eesti kohta täpne majanumbritega kaart. Klahvid lihtsustavad seadme kasutamist. Seadmel on palju pimedale inimesele olulisi võimalusi: näiteks juhatada inimest mööda kindlat marsruuti, teatada lähima objekti nime ja suunda või juhatada tuldud teed tagasi, samuti leida eksimisel õige tee. Selle seadme tarvis on valminud eestikeelne tarkvara. Seadme täishind on võrreldav 3–4 kuu pensioniga.

Ei saa pidada õigeks, et pimedad inimesed hakkaksid soodushinnaga reljeefkaarte ja GPS-seadmeid taotlema erimenetluse kaudu.

Kui korraldataks võistlus parima ja halvima määruse väljaselgitamiseks, võiks abivahendimäärus kandideerida halvima tiitlile. Kindlasti muutuks arvamus, kui esitatud ettepanekud kevadel rakendataks. Pimedad ja vaegnägemisega inimesed ütleksid siis, et tegijal ikka juhtub, ja tunneksid lahenduse üle rõõmu.

# Eesti Patsientide Liit – inimeste ootuste ja vajaduste vahendaja

**Järjest sagedamini kuuleme, kuidas Eesti Patsientide Liit ühel või teisel aktuaalsel terviseteemal sõna võtab. Uurime, mis ühinguga täpsemalt tegu on, mis on nende eesmärgid ja keda nad esindavad? Milliseid koostöö võimalusi näeb liit puuetega ja krooniliste haigustega inimeste organisatsioonidega?**

TEKST: **Kristi Kirsberg,** EPLi vabatahtlik FOTO: **Shutterstock**

Eesti Patsientide Liidu (edaspidi EPL) liikmete täpset arvu on raske öelda, kuna iga päev liitub mõni uus huviline. 1600 inimese piiri oli liikmeskond aga veebruarikuuks kindlalt ületanud. Liidu peamine sõnum on lihtne – seista tuleb selle eest, et tervishoiukorralduses arvestataks rohkem inimeste ootuste ja vajadustega. Tänane süsteem on üles ehitatud Haigekassa rahastatavate teenuste põhiseks. Kuid rahastamine ei ole seotud patsiendi rahulolu ega tervenemisega ja erinevaid teenuseid osutavad spetsialistid ei moodusta ühtset meeskonda.

## Patsiendikeskus ja terviklik käsitlus

„Meie arstid on professionaalsed ja riigihaiglad eurovahendite eest täidetud tipptasemel aparatuuriga. Järgimine suur eesmärk peaks olema patsiendikeskus ja terviklik käsitlus. Kahjuks on praegu sageli nii, et üks arst ei tea, mida teine teeb," tõdeb EPLi juhatuse liige Kaido Kolk.

Tema kolleeg ja ühtlasi igapäevaselt liitu juhtiv endine apteegiketi juht Kadri Tammepuu lisab, et liit kaasab tavalisi inimesi, keda huvitab tervishoiu tulevik üldisemalt ja kes ei pea liikmena olema tingimata mõne kroonilise haiguse või puudega.

„Oleme kaasatud koostöösse erinevate tervishoiu osapooltega, uuenduste elluviimisel esindame meeskondades patsientide vaadet. Tegutseme nagu tõlk, kes meie liikmete keerulised küsimused edastab tervishoiupoliitiliste ettepanekutena ja süsteemis tekkinud probleemid omakorda liikmetele arusaadavalt lahti seletab," selgitab Tammepuu. „Tihti tekib mõistmatus poolte vahel pelgalt erinevas inforuumis olemise tõttu. Lepitajatena püüame selgitustega osapoolte pingeid maandada, mille järgselt on palju kergem leida probleemidele häid lahendusi," lisab ta.

Eesti Patsientide Liit asutati juba 2001. aastal, tookord kandis ühendus nime Eesti Patsientide Nõukoda.

→

> Liidu peamine sõnum on lihtne – seista tuleb selle eest, et tervishoiukorralduses arvestataks rohkem inimeste ootuste ja vajadustega.

Foto on illustratiivne.

Asutajate hulgas oli kolm aktivisti, kellest tänaseni tegutseb juhatuses Kolk. Nõukoda panustas aastaid õigusaktide väljatöötamisele ja komisjonide töös osalemisele, mitmed halvad otsused suudeti patsientide jaoks ka ära hoida. Ühingut tunti hästi küll ministeeriumides, aga mitte avalikkuses.

Kaks aastat tagasi otsustas Kolk, et liidu hääle tugevdamiseks tuleb enam mõelda liikmeskonna kasvatamisele. „Iga inimene on oma elus mingil hetkel patsient, saame pakkuda talle võimalust süsteemis kaasa rääkida või anda meile mandaat tema eest seda teha," sõnab Kolk.

Kuna liidul liikmemaksu ei ole ja liikmeks astumisele ID-kaardiga kulub vaid paar minutit, ongi liikmeskond kenasti kasvanud.

## Murekohad tervishoiupoliitikas

Tervishoiupoliitika on mahukas ja keeruline teema, milles tavainimesel, nö keskmisel patsiendil on raske orienteeruda. Seetõttu on ta juba vähese teadlikkuse tõttu võrdlemisi kaitsetus positsioonis. Tammepuu, kes igapäevaselt patsientidega suhtleb, tõdeb, et teadlikkuse tõstmisel on tublisti arenguruumi.

„Oma õigusi ja kohustusi tundes ning elementaarseid terviseteadmisi omades oskaksid inimesed enda eest kohaselt seista. Paljude mitte-eestlaste ja vanema põlvkonna puhul kohtame tihti passiivset ravis osalemist või nõukogude ajast pärit suhtumist – arst otsustagu," räägib Tammepuu.

Teine suur probleem on endiselt vastu võtmata tervishoiutöötajate vastutuskindlustuse seadus, mis võimaldaks patsiendil raviga seotud kahjude korral lihtsamalt hüvitist saada.

„Täna peab patsient selleks kohtus tõendama arsti süülise kohustuste rikkumise. See omakorda suunab arste ravivigade varjamisele ja ringkäendusele. Arenenud riikides on kasutusel süsteem, kus patsiendil on lihtne taotleda õigustatud kahjude hüvitamist hinnakirja alusel nagu liikluskindlustuses ning samas on arstid kohustatud registreerima kõik menetlustüsistused, mida saab hiljem süsteemselt uurida ja leida võimalusi nende vältimiseks. Vigade, va tahtlikult tehtute eest, arste ei karistata. Nii võidavad paraneva ravikvaliteedi kaudu kõik osapooled," selgitab Tammepuu.

Pikemaajaliste protsesside suunamise kõrval on Eesti Patsientide Liit aktiivselt sõna sekka öelnud ka aktuaalsetes probleemides. „Näiteks seisime koos Eesti Lastearstide Seltsiga vastu Narva haigla otsusele sulgeda lasteosakond. Õnneks terve mõistus võitis ning lasteosakond jäi Eesti suuruselt kolmandasse linna alles," ütleb Tammepuu.

## Soov teha koostööd vabaühendustega

Tulevikku vaadates soovib Patsientide Liit arendada koostööd teiste organisatsioonide ja aktiivsete kodanikuühendustega. Kui täna on tihedamad sidemed arstide liidu ja perearstide seltsiga, siis järjest enam soovitakse ühiseid ettevõtmisi korraldada teiste ühendustega, sealhulgas Eesti Puuetega Inimeste Koja ja tema allorganisatsioonidega. „Meie eesmärgid on ju sarnased – muuta tervishoid inimestele kättesaadavamaks ja patsiendikesksemaks," tõdeb Tammepuu. „Pakume hea meelega krooniliste haigustega tegelevatele organisatsioonidele võimalust kuulata loenguid tervishoiukorraldusest ja patsiendiõigustest. Esinesime edukalt Eesti Psoriaasiliidu infopäeval," lausub Tammepuu.

Esimene koostööarutelu on toimunud Reumaliiduga. "Samuti oleme juba kohtunud ja arutanud koostöökohti ka Puuetega Inimeste Koja juhtidega," sõnab Tammepuu.

### Mis on Eesti Patsientide Liit

Eesti Patsientide Liit on 2001. aastal asutatud vabatahtlik ühendus, mis seisab patsiendikeskse tervishoiukorralduse eest. Liitu kuuluvad üksikliikmed, keda ei seo omavahel krooniline haigus või puue. Oma liikmetele korraldatakse tervisepäevi ja infoüritusi, kus arutatakse tervishoiusüsteemi tänaseid ning tulevasi kitsaskohti ning seda, kuidas liit saab ja kavatseb osaleda paremate lahendusteni jõudmises.
2015. aasta lõpus uuendati liitu sisemiselt, muutus organisatsiooni juhtimine, uuesti sõnastati liidu tegevuse põhimõtted. Kahe aastaga on välja töötatud toimiv koduleht ning liikmetele tasuta tervisekaart, mis annab erinevate partnerite juures tervisekaupade ja -teenuste ostmisel häid allahindlusi. Viimati liitus programmiga Dermtest, kes pakub lahendust, millega saab murettekitavat sünnimärki kontrollida lähimas partnerkliinikus.

Loe lähemalt – **www.patsiendid.ee**

Eesti Puuetega Inimeste Kojal on hea meel näha, et patsientide õiguste eest seisjate read tiheneb, mis võimaldab koostöös paremini seista võimu kuritarvituste vastu ning jõulisemalt inimeste õiguste eest nii tervishoius, sotsiaalhoolekandes kui töövaldkonnas. Jõuliselt käivitunud töövõimereformi valguses on ju iga inimene kulla hinnaga ning keegi ei tohi jääda hammasrataste vahele. Soovin koostöö vaimu ning selgeid sihte.

**Monika Haukanõmm,**
**EPIKoja juhatuse esimees**

Kindlasti on Patsientide Liit valmis toetama teistele liitudele olulisi muutusi õigusruumis. Viimati saadeti ministrile toetav vastus diabeediõdedele korduvretsepti väljakirjutamise õiguse andmiseks. Liidu ja Koja koostöö juba toimib ministeeriumi juures asuvas Ravimikomisjonis, kus ühine eesmärk on tänavu jõuda Eestis patsiendikaitse seaduse väljatöötamiseni.

Märtsis algas igal reedel pärast kella kümneseid uudiseid Kuku raadios saade, kus Tammepuu koos põnevate saatekülalistega aktuaalsete või lihtsalt paljusid inimesi puututavate terviseteemade üle arutleb. Ootame häid ideid saate sisustamiseks ka Puuetega Inimeste Kojalt.

Grupitöö Avituses.

# Avitus kui “tuletõrjebrigaad” vaimse tervise maailmas

**Kas vaimne tervis on kõigil? Kas vaimne tervis võrdub probleemidejadaga? Keda see teema puudutab?**

TEKST: **Anneli Valdmann,** Arengukeskus Avitus FOTOD: **Shutterstock, Erakogu**

Nii nagu meil kõigil on olemas füüsiline tervis, on meil kõigil ka vaimne tervis. Me hakkame tasapisi harjuma, et kord aastas võiks käia tervisekontrollis. Mõõta vererõhku, teha analüüse, saada tagasisidet. Kes hindab meie vaimset tervist? Kes annab meile tagasisidet, kas sellega on kõik korras? Kes ütleb, kas see hirituse tunne, mida olen pikalt kogenud, on probleem või normaalsus? Kui probleem, siis kus on abi, kus lahendused?

Vaimses tervises on kaks poolt – terve olemine ja heaolu, haigus ja häiritus. Sageli nähakse ja kirjeldatakse üksnes probleemide poolt – psüühilised haigused, psüühikahäired, kriisid ja pinged. Sellisel juhul ei toimi inimese aju biokeemilised ja elektromagnetilised protsessid nii nagu teistel või on mingid rakukogumid närvisüsteemis (osaliselt) hävinenud. Heaolu oleks justnagu mingi muu asi. Miski, mis ei sõltu mitte vaimsest tervisest, vaid hoopis meie edukusest, teadmistest, tempokast tegutsemisest ja soodsast keskkonnast. Psühholoogiamaailmas on heaolu, rahulolu ja voolav toimimine sügav kehatasandi protsess. See eeldab närvisüsteemi head toimimist. Mistahes organi (ka aju) tõrgeteta töö vajab hoolt ja hoidmist. Vahel “remontimist” või uuesti “ülesehitamist”. Et hakata tuld kustutama, remontima või taastama, on vaja kõigepealt probleemi (“tuleohtu”, “tuld” või kahjustusi) märgata. Ära tunda.

Kui hea on Eesti inimeste oskus märgata “psühholoogilise tulekahju” märke? Vastus – mitte kõige parem. Eriti 40+ põlvkonnas. Meie lastetuba meile enamasti sellist oskust kaasa ei paki, varasem kooliharidus, meedia ja ühiskond seda ka ei teinud. Tänapäeva noored saavad juba teadmisi koolitundides või googeldavad üksi internetis. Avalikult kelleltki nõu küsida me pigem ei julge. Põhjus? Häbimärgistamise, hukkamõistu ja eemalelükkamise hirm. Sügavad uskumused, et “tublil inimesel ei ole probleeme”, “korralik inimene ei kurda”, “korralik inimene saab oma asjadega ise hakkama”, “kohustused on tähtsamad kui mured”, “kui räägin, saan kinga”, “kaaslane jookseb minema” jne.

## Mida ütlevad numbrid?

- *Ca* 90 000 inimesel on Eestis psüühilise haiguse (psüühikahäire) diagnoos. See on jäämäe veepealne osa. Lisanduvad diagnoosimata juhtumid.
- 10–11%-l Eesti elanikkonnast on depressiooni tunnused (Eesti terviseuuring 2004). Ametliku diagnoosini on jõudnud vaid 1/5 probleemi kandjatest (Haigekassa 2014).
- *Ca* 23% elanikkonnast tajub pikaajalise stressi/ärevuse elu ja toimetulekut häirivat mõju (Euroopa DEPRES uuring 2011, kus osales ka Eesti). 8,5%-l Eesti elanikest on ametlik ärevushäire diagnoos (TAI statistika).
- Kurvameelsus, depressiivsus ja enesevigastamine on tuttavad 30–40%-le Eesti teismelistest ja noortest (HBSC uuring 2014).
- *Ca* 33 000 inimest on Eestis püsivalt alanenud töövõimega psüühiliste haiguste tõttu ehk umbes üks 1/5 kõigist alanenud töövõimega ja puudega inimestest.
- Eesti on enesetappude pingereas juhtival kohal maailmas – iga päeva kohta sureb 1 inimene õnnestunud suitsiidi tagajärjel.

Psüühiliste haiguste alla kuuluvad lisaks depressioonile ja ärevushäiretele veel bipolaarne häire (1,5–2%), hüperkineetilised häired (levimus ca 5% elanikkonnast), autismispektrihäired sh Aspergeri sündroom (2–3%), isiksuse- ja käitumishäired (ca 5%), vaimne alaareng ehk intellektipuue (2%), psühhoosid sh skisofreenia (ca 1%), sõltuvushäired nt alkoholism ja narkomaania (5–10%), dementsus ja parkinsonism ning orgaanilised ajukahjustused nt avarii või füüsilise trauma tõttu. Protsendid on siinkohal toodud ülemaailmsetest uuringutest ning psühhiaatriastatistikast, kuna Eestis pole kõigi psüühikahäirete levimust uuritud.

Milline on vaade kõrgelt? Vaimne tervis on Eestis veel enam alarahastatud kui füüsiline tervis. Tervise Arengu Instituudis puudub vaimse tervise spetsialisti ametikoht, töögrupist või osakonnast rääkimata. Järjekorrad psühhiaatri juurde on 3–5 kuud pikad. Kliinilise psühholoogi juurde samuti. Täna tegeletakse riigi rahastusel vaid "väga suure tulekahju kustutamisega" ehk seisunditega, kus psüühiline haigus on juba väga raskel raskusastmel, krooniliseks muutunud või püsiva töövõime tasandile arenenud. Siis on võimalik kasutada rehabilitatsiooniteenuste süsteemi, kuid sel tasandil on haigused sageli juba ravimatud. Taastumist ja muutusi ei ole siis sageli enam võimalik luua, ka väga professionaalse sekkumisega mitte. Krooniliseks muutumise ja püsivate kahjustuste ennetamise tasandit riik täna praktiliselt ei rahasta. Töövõimereform püüab toetada tööalaste toetusteenustega, kuid kollektiivide ja tööandjate hoiakuid ei muuda see päevapealt positiivseks ja toetavaks.

Ideaal Eesti vaimses tervises? Tänane Norra ühiskond. Ühiskonna hoiakud on muutunud. Inimesed ei pelga, ei halvusta ja ei häbene enam vaimse tervise teemat, räägivad sellest vabalt ja avatult. Riigi tasandilt rahastatakse palju vaimset tervist edendavaid, hoidvaid ja ennetavaid tegevusi – haridus, teadlikkus, peretöö, kogukonnatöö jne. Riigi tasand rahastab ravi ja toetusteenuseid haiguste varastes staadiumides, et hoida ära kliiniliselt äärmuslikke ja pikaajaliselt kahjustavaid juhtumeid. Tööelus on iseenesestmõistetav kogu organisatsiooni toetav suhtumine – omanikust ja juhist koristaja ja kojameheni. Toimib kogukonnatöö ja kogukonnatoetuse tasand – kogemusnõustamine, tugiisikud, toetavad pereliikmed ja sõpruskond.

## Kuidas aitab Avitus seda ideaali luua?

Avitus on kandnud "psühholoogilise päästekomando" rolli üle 10 aasta. Täna tegeleme nii vaimse tervise "tulekahjude" ennetamise kui kustutamise ja tagajärgede likvideerimisega. "Tulekahju" võib siinkohal tähendada ajutist probleemi, elukriisi, leina või kaotusprotsessi, psüühikahäiret või psüühilist haigust. Tegutseme sotsiaalse ettevõtte formaadis ehk meie tegevused loovad positiivset muutust ühiskonnas, me teenime tulu ja katame suure osa kuludest oma finantsidest, olles nii sõltumatud riigihangete ja projektimaailma haprusest ja ebakindlusest.

Avitus aitab "psühholoogilist tulekahju" ära tunda, ennetada ja ära hoida nii palju kui see on võimalik. Selleks on

Fotod Avituse ruumidest.

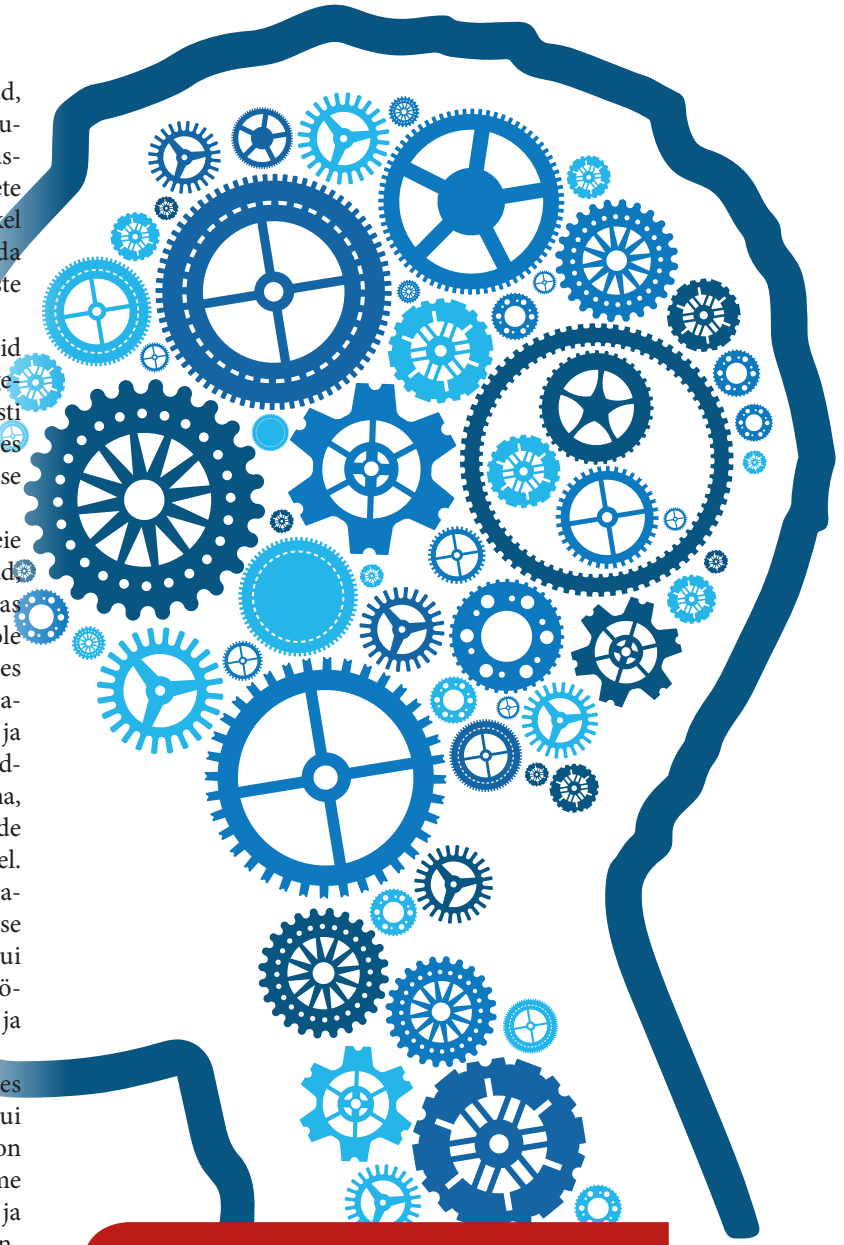
meil tavainimestele – täiskasvanud, noored, lapsevanemad, töötajad – teavituskoolitused, psühholoogia-alased koolitused, töötoad ja vabaajaüritused. Õpetame sotsiaal- ja haridusvaldkonna töötajaid paremini orienteeruma psüühikahäirete valdkonnas. Nii on enda või teiste ohu märkajaid meie keskel rohkem ning julgus sekkuda, abi pakkuda ja abi otsida suurem. Teadlikkust, mida enda, kõrvalolijate või lähedaste heaks saab teha, tekib rohkem.

Koolitame sotsiaalvaldkonna töötajaid, haridustöötajaid ja meedikuid. Õpetame, koondame ja superviseerime kogemusnõustajaid. Ehk siis, aitame teistel aitajatel oma tööd hästi teha. Teadlikult, ennast ja klienti hoides. Teeme riigiasutustes ja äriorganisatsioonides vaimse tervise, meeskonna toetamise ja meeskonna jõustamise koolitusi.

Avitus aitab "psühholoogilist tulekahju" kustutada. Meie majas on selleks kasutuses erinevad nõustamised, teraapiad, grupitöö ja koolitusprogrammid. Veebikeskkonnas on igas külakolkas kättesaadav vaimse tervise foorum "Sa ei ole üksi". Kõiki tegevusi saab omavahel kombineerida. Käsikäes teevad tööd psühholoogilised nõustajad ja kogemusnõustajad, loovteraapia terapeut ja tegevusjuhendaja, grupijuhid ja koolitajad, foorumi moderaatorid ja superviisorid. Toetavaid-taastavaid tegevusi pakutakse nii rehabilitatsiooniteenustena, igapäevaelu toetamise teenustena, töötukassa ja projektide kaudu kui ka klientide ja organisatsioonide enda rahastusel.

Ettevõtetes ja sotsiaalvaldkonna organisatsioonides aitame "tulekahju" kustutada supervisiooni ehk töönõustamise teenusega. Supervisioonist on abi nii sotsiaaltöötajatel kui nõustajatel, nii juhtidel kui väljakutsega silmitsi oleval töötajatel. Teeme tööd nii üks ühele kui gruppide, tiimide ja organisatsioonidega tervikuna.

Avitus aitab "psühholoogilise tulekahju varemed" üles ehitada ja luua uusi ning kaunimaid "ehitisi" ehk heaolu. Kui suur haiguskriis või elukriis on puhta töö teinud ja alles on ainult tuhk, suitsuvine ja hunnik tahmunud telliseid, aitame vaimusilmas näha uue "hoone" visiooni. Oleme kõrval ja toetame pikas ja alguses vaevalises ehitamisprotsessis. Anname töövahendid ja töövõtted. Juhendame, inspireerime ja innustame.



> **"Avitus mõjutab Eesti vaimse tervise poliitikat ja teenuste kujundamist.**

Vahel aitame lihtsalt ilusa elu muuta eriliselt ilusaks eluks. Ehk näitame, kuidas "talumajast" saab teha "lossi", "klaasmaja" või "katedraali".

Avitus mõjutab Eesti vaimse tervise poliitikat ja teenuste kujundamist. Oleme arvestatavad eksperdid, nõuandjad, kaasarääkijad ja kaasamõtlejad sotsiaalministeeriumi, Eesti Töötukassa, Tervise Arengu Instituudi ja omavalitsuste otsustajate jaoks. Võtame kaasa oma valdkonna inimeste lood, arvamused, ideed ja soovid ning viime need poliitikute ja teenuste eest vastutajateni. Ehk siis, aitame kaasa vaimse tervise riikliku "päästesüsteemi" muutmisele. Rahulikult, väärikalt, aega andes ja vääramatult.

Avituse meeskond teeb tööd suure teadmiste ja kogemuste pagasiga, südamega ja suure pühendumisega. Suur osa meie töötajatest on ise endised või praegused taastujad-tervenejad. Me pole oma klientidega kaasas mitte ainult oma teadmiste ja oskustega, vaid ka väga sügava tasandi mõistmise ja kaasaelamisega. Meie kliendid jäävad meist parimas mõttes "sõltuvusse", nad hoiavad meiega kontakti.

# Kaasav ühiskond eeldab kaasavat haridust

**„See on näha, kui õpetaja ei ole harjunud nendega töötama, siis ta ei saa aru n-ö eripäradest. Mõni õpetaja kahjuks ei tahagi aru saada, lõpuni. Eriti, kui veel tuleb mingi kraaksuv ema või isa, kes hakkab midagi nõudma, siis võib väike trots ka tulla, et… mis nad siin õpetavad ja õiendavad. Samas ma ju näen, et laps ei ole mitte laisk, vaid ta lihtsalt ei oska ennast kirjalikult väljendada või ma ei tea, mille taga seal see asi on…“**

TEKST: **Epp Kallaste,** Eesti Rakendusuuringute Keskus CentAR juhataja
**Marko Sõmer,** Eesti Rakendusuuringute Keskus CentAR analüütik

See tsitaat kuulub ühele konkreetsele haridusliku erivajadusega (HEV) õpilase vanemale, kelle laps käib tavakooli tavaklassis, aga see koondab paljude vanemate mõtteid, kelle lapsed ei ole „tavalised“.

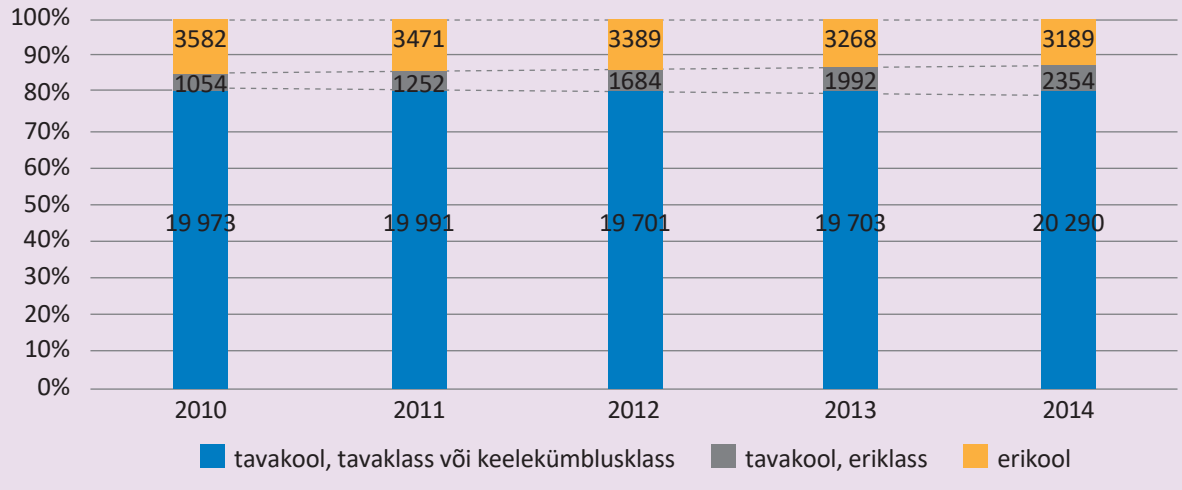
Kõigil lastel on õigus heale haridusele ja kodus kasvamisele. Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse järgi peab Eestis olema kõigile õpilastele kättesaadav kvaliteetne üldharidus (§ 6 lg 1) ja samuti on kõigil õigus õppida kodulähedase kooli tavaklassis. Seadus sätestab, et haridusliku erivajadusega (HEV) õpilase õppe korraldamisel lähtutakse kaasava õppe põhimõtetest, mille kohaselt ka HEV õpilane õpib üldjuhul elukohajärgse kooli tavaklassis (§ 47 lg 1). Kõikide HEV õpilaste kaasamine tavaklassi on aga sisutu ja isegi probleemne, kui samal ajal ei ole tagatud kvaliteetset haridust nii HEV õpilastele endile kui ka nende klassikaaslastele.

Eelmisel aastal tehtud uuringus „Hariduslike erivajadustega õpilaste kaasav hariduskorraldus“ vaatasime, kui palju on Eestis põhikoolis õppivaid HEV õpilasi, kus nad õpivad ning kas üldse ja kuidas saaks neid enamal määral kaasata tavakoolidesse.

## Iga viies põhikooli õpilane on haridusliku erivajadusega

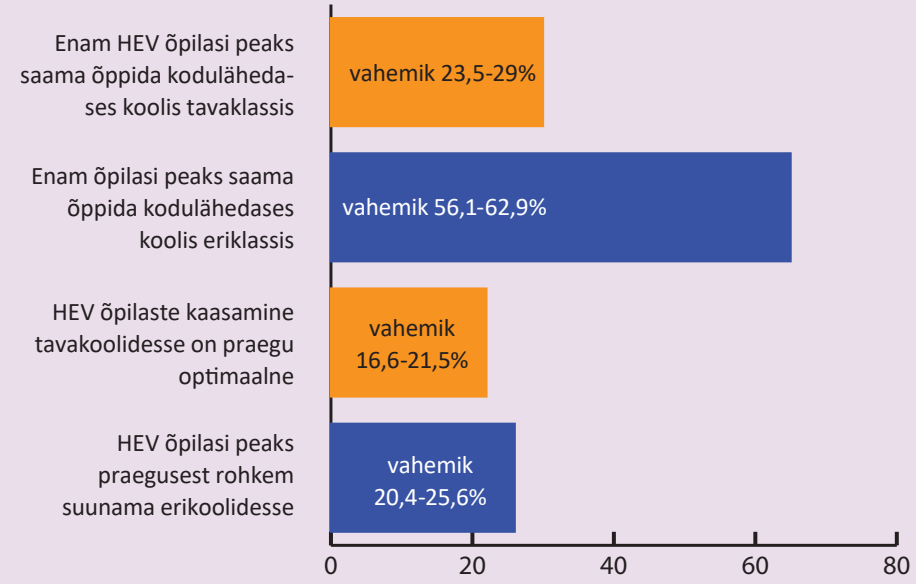
HEV õpilasteks nimetame õpilasi, kellel on vaja õpitulemuste saavutamiseks tugimeetmeid, muudatusi õppekorralduses või õppe sisus. 2014. aastal oli hariduse infosüsteemis (EHIS) märgitud HEV ligi 26 000 põhikooli õpilasele ehk enam kui viiendikule (22%), kusjuures poiste hulgas oli see osakaal oluliselt suurem, *ca* 28%. Järelikult iga viies põhikooliõpilane ja iga neljas põhikoolis õppiv poiss on mingit liiki haridusliku erivajadusega. Kuigi Eestis on HEV õpilasi kokku enam kui Läänemaal elanikke ja nende arv on aastate jooksul kasvanud, võib seda kasvu näha positiivse arenguna.

**Joonis 1. Põhikoolis õppivate HEV õpilaste jagunemine klassi ja kooli liikide lõikes.**




Allikas: EHIS, autorite arvutused

**Joonis 2. Tavakooli õpetajate hinnangud HEV õpilaste õppe optimaalsele korraldusele**
(% õpetajatest)




Allikas: Küsitlus „HEV õpilaste kaasamine", autorite arvutused

See näitab, et enamate laste vajadusi pannakse tähele ja seega luuakse alus abistamiseks ning parima võimaliku hariduse andmiseks.

Hariduslikud erivajadused on väga erinevad: mõni õpilane vajab vaid veidi logopeedilist abi, teine spetsiaalseid õppevahendeid või individuaalõpet. Suhteliselt vähest tuge nõudvad arvutamis-, kirjutamis- ja lugemisraskus ning ajutised õpiraskused moodustavad kõikidest hariduslikest erivajadustest väga suure osa – ca 16 000 õpilast. Keerukamat tuge vajavaid õpilasi on ca 8 000 ning andekuse ja koduse keelega seotud hariduslikud erivajadused on ca 1 500 õpilasel.

## Eriklassides õppivate õpilaste arv ja osakaal on kasvanud

Laias laastus on HEV õpilasel kolm valikut: erikool, kuhu on koondatud kas spetsiifiliste või ka erinevate HEV tüüpidega õpilased; tavakooli eriklassid, mille puhul HEV õpilased õpivad küll tavakoolis, aga eraldi klassis; ning viimaks tavakooli tavaklassid, kus HEV õpilased on kaasatud tavaklassi õppesse. Neljandaks võimaluseks on õpe eriklassis nii, et osa tunde toimuvad koos tavaklassiga.

Erikoolides õppivate õpilaste osakaal on viimasel ajal vähenenud. Kui 2010. aastal õppis 15% HEV õpilastest erikoolides, siis 2014. aastal kolm protsendipunkti vähem, ehk 12%. Samal ajal on aga tavakoolides erivajadustega õpilastele loodud üha enam eriklasse. Tavakooli eriklassides õppivate õpilaste osakaal on kasvanud 4% pealt 2010. aastal 9%-ni 2014. aastal ja vastavalt on ka tavaklassides õppivate õpilaste osakaal langenud. Seega on toimunud muutus, kus erikoolidest on HEV õpilasi liikunud rohkem tavakoolidesse, misläbi nende täielik eraldatus on vähenenud, aga samas on tavaklassidest järjest rohkem lapsi eraldatud eriklassidesse.

## Eelistatakse eriklasse

Õpetajate hoiakutest ilmneb, et üldiselt hinnatakse eriklasside üha laiemat levikut positiivseks. Enam kui pooled õpetajatest leiavad, et Eestis peaks võrreldes tänasega just eriklasside osakaal kasvama.

Ka HEV õpilaste vanemate, kaasõpilaste ja nende vanemate hoiakud ning ühiskonnas levivad mõttemallid laiemalt on pigem eraldamist soosivad. Hoiakute kujunemise taga on üldjuhul kogemused toetamata HEV õpilaste õppimisest tavaklassis, mille tagajärjed on olnud negatiivsed kas õpilasele endale või siis tema kaasõpilastele. Negatiivsete kogemuste põhjused peituvad eelkõige vajalike teadmiste, oskuste, ajalise ressursi või tugimeetmete puudumine tavaklassis õppimise toetamiseks.

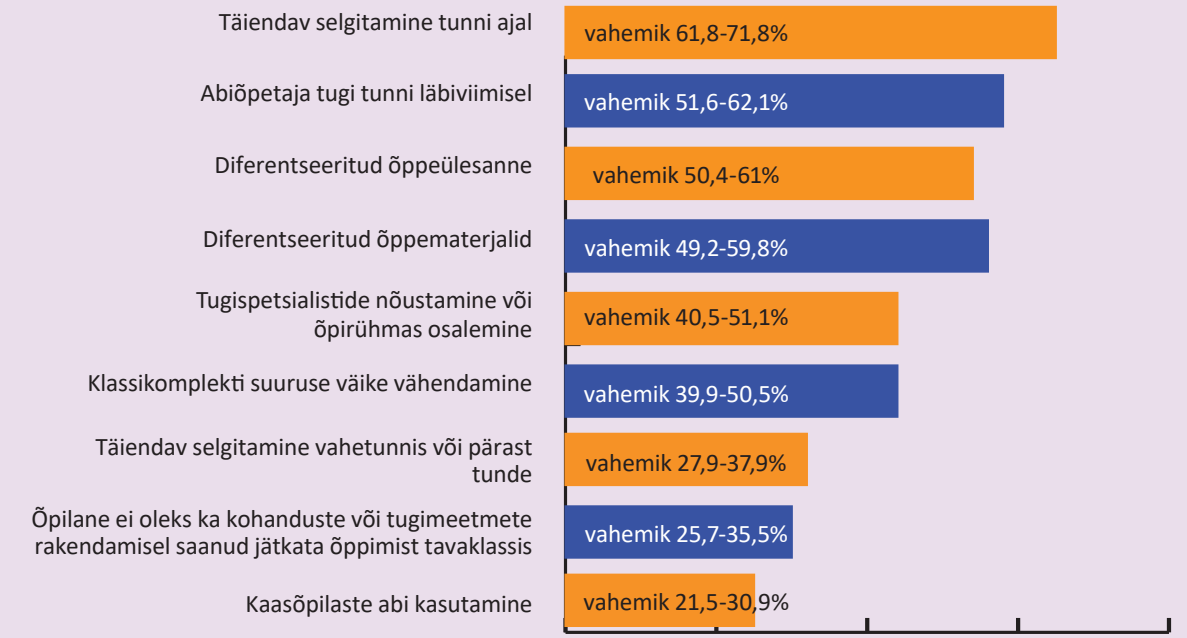
Tavaklassist eriklassi või erikooli liikunud õpilastega kokku puutunud õpetajatest arvas ligi 70%, et õpilane oleks saanud jätkata tavaklassis, kui õpetajal oleks olnud enam aega selle õpilasega tegeleda. Alljärgneval joonisel on näha, millised tegevused õpetajate arvates oleksid aidanud õpilasel tavaklassis püsida. Kuna nendeks tegevusteks piisavalt ressursse pole, siis leitaksegi, et parem tulemus saadakse õpilase eriklassi või erikooli suunamisel.

## Mida saaksime teha

Kaasava hariduse võimaldamiseks peavad koostöös toimima väga erinevad haridus- ja sotsiaalsüsteemi osad. Esmalt on vajalik, et kõik osapooled, st õpilased, lapsevanemad, õpetajad, koolipidajad ja ühiskond tervikuna, kaasamist väärtustaksid. HEV õpilastele tuleb pakkuda vajalikku tuge, et kaasamine ei toimuks hariduse kvaliteedi arvelt. See tähendab, et õpetajatel ja koolipersonalil peavad olema oskused ja teadmised nii erivajaduste märkamiseks kui ka neile vastavalt õppe, õppevahendite ja õppekeskkonna kohandamiseks. Lisaks peavad olema tagatud ka rahalised vahendid ning aja- ja inimressurss. Juhul, kui HEV õpilase õpe eeldab tugimeetmeid, tuleb nende olemasolu kindlustada haridus-, sotsiaal- ja meditsiinisüsteemi koostöös. Sisukas kaasamine saab toimida ainult juhul, kui kõik süsteemi hammasrattad on paigas ja toimivad sünkroonselt.

→

**Joonis 2. Milliseid täiendavaid kohandusi või tuge oleks õpilane vajanud tavaklassis edasiõppimiseks**
(% tavakooli õpetajatest, kes on kokku puutunud tavaklassist eriklassi siirdunud HEV õpilastega)




Allikas: Küsitlus „HEV õpilaste kaasamine", autorite arvutused

Ei ole võimalik teha ühte suurt reformi, mille tulemusena oleks kõikidele HEV õpilastele tagatud parim võimalik haridus kodulähedase kooli tavaklassis. Selle eesmärgi saavutamisel on väiksemaid ja suuremaid takistusi. Osade HEV õpilaste kaasamine eeldab suurte täiendavate ressursside eraldamist ja mõnel juhul ei ole see üldse võimalik. Teisalt on olukordi, kus oleks vaja vaid head tahet ja veidi mõistmist. Nende äärmuste vahele jääb aga suur hulk selliseid juhtumeid, mille korral on võimalik süstemaatilise töö ja eesmärgipärase lähenemisega kaasamist suurendada.

Kriitiliseks küsimuseks on õpetajate oskus hariduslikke erivajadusi märgata ja vastavalt õpet kohandada. Õpetajatele peab selleks olema loodud tugi nii baaskoolituste, täiendkoolituste kui koolitustest eraldiseisvate nõustamistega (nt Rajaleidja keskuste ja erikoolide kompetentsi kasutades), aga ka võimalusega ise vajalikku infot leida. Kuid isegi kui õpetajal on olemas oskused ja teadmised HEV õpilase märkamiseks ning vastavalt vajadusele õppe kohandamiseks, peab selleks vajalik aeg mahtuma tema tööaja sisse, mitte sõltuma vaid õpetaja heast tahtest ja missioonitundest. Juhul, kui klassis on 28 õpilast, siis ei olegi võimalik neist ühele eraldi õppematerjale ette valmistada või temaga suuremas mahus tegeleda. Siinkohal võiks abi olla näiteks klasside rühmadeks jagamisest või abiõpetajate kasutamisest, mis aga jällegi eeldab täiendavaid ressursse.

Kuigi paljudes koolides on tugiteenused vähemalt osaliselt tagatud ning suuremate probleemide korral võib abi saada näiteks Rajaleidja keskustest, on siiski olulisel hulgal koole, kus tugispetsialistide abi jääb õpilastele kättesaamatuks või hilineb. Probleemiks on vajalike spetsialistide üldine puudus, mille leevendamiseks tuleks kas suurendada riiklikku koolitustellimust või osa õpetajaid tugispetsialistideks ümber koolitada.

Paljudele lastele ja nende vanematele on koormavaks erinevatele teenustele suunamiseks tehtavad vajaduste hindamised. Dubleerivate ja korduvate hindamiste vajadust saaks jällegi vähendada meditsiini-, sotsiaal- ja haridussüsteemide koostööd parandades.

Kõigest sellest ei ole aga ikkagi kasu, kui kaasõpilased, nende vanemad või laiem avalikkus juba hoiakute tasandil ei soosi HEV õpilaste õppimist koos teiste õpilastega. Seega, sisuka kaasava hariduse võimaldamiseks tuleb aktiivselt tegeleda selle selgitamise ning põhjendamisega nii kooli kui ühiskonna tasandil. Ei maksa unustada, et needsamad lapsed, nii erivajadustega kui ka ilma, kes praegu veel koolipingis istuvad, on tulevased täiskasvanud, kes peavad koos ja teineteisega arvestades ühiskonnas hakkama saama, koos elama ja töötama. Nii nagu haridussüsteem on vundamendiks tulevasele ühiskonnale, selle edukusele ja heaolule, on haridussüsteemis kultiveeritavad väärtused pinnaseks tulevasele sotsiaalsele keskkonnale. Kui meie eesmärgiks on avatud ja kõiki kodanikke kaasav ühiskond, siis peame eesmärgiks seadma ka erisustele avatud ja kõiki lapsi kaasava kooli.

Hoolimata puudujääkidest kaasavas hariduskorralduses on Eestis ka positiivseid näiteid koolidest, kus aktiivselt rakendatakse kaasava hariduse põhimõtteid ja kohalike omavalitsustega koostöös on tugiteenuste pakkumiseks leitud vahendid. Näiteks on koole, kus rehabilitatsiooniteenuseid pakutakse koostöös sotsiaalsüsteemiga:

*„Täna on see põimitud tunniplaani sisse. Ta saab rehabilitatsiooniteenust siinsamas koolis põimituna tema igapäeva koolitundide sisse. Ja talle ei tundu… ta arvabki, et on kooli osa. Talle ei ole see mingi lisakohustus, et ma pean veel kuhugi minema." (Tavakooli 4. kl HEV õpilase lapsevanem)*

Kahjuks on hetkel siiski rohkem neid koole, kus eritingimusi vajavate õpilaste toetamisega ei tulda veel toime ja õpilased suunatakse pigem eriklassi, erikooli või, mis veelgi halvem, jäetakse ilma vajaliku toeta tavaklassi õppima. Mõneti mõistetavalt ületavad meediakünnise just negatiivsed olukorrad, mis toetavad kaasamist taunivate hoiakute levikut. Et sisukas kaasamine saaks teoks kõikide õpilaste jaoks, oleks abiks, kui ka positiivsed näited rohkem meediapilti jõuaksid. ●

# Tantsuline töötuba kasvatas isu

**“Me unistame, et sellest võiks edasi areneda tantsulavastus,” ütlevad tantsulise töötoa ühekordses etenduses “Inimsensor” tantsinud elukaaslased Hedy Haavalaid ja Ahti Tomp nagu ühest suust.**

TEKST: **Kaire-Külli Vaatmann** FOTOD: **Tinc Photo**

Pimedate ja vähenägijate teater Terateater on juba kolm aastat pakkunud publikule huvitavaid lavastusi ja tegijaile endile enese- ning piirideületamist. Näitlejate Hedy Haavalaiu, Ahti Tompi ja Helen Künnapi unistuse tantsulisest töötoast aitas ellu äratada koreograaf Jaan Ulst. Tantsuline töötuba “Inimsensor” kulmineerus sõbrapäeval avaliku esinemisega.

## Küta edasi!

Mõni päev enne avalikku esinemist on teatrisaali õhus tunda pinget. Esinejad kogunevad proovi tegema. Kõik tunnistavad, et enne etendust on närv sees.

Koreograaf näitab ette soojendusharjutused. Hedyle räägib Jaan ülesanded lahti, sest tema on tantsijatest ainuke pime. Ahti näeb mingil määral ja Helen on nägija. “Kuidas ma peaksin seda harjutust tegema? Ma ei saanud päris hästi aru,” küsib Hedy üle. Sõnalise selgituse kõrval aitab Jaan Hedy käsikaudu õigele teele, kas paneb Hedy ise paika või laseb tal oma keha liikumist kätega tunnetada. “Oh, nii raske on,” naerab Hedy ja venitab end liigendnoa kombel kokku.

“Inimsensor” ei ole päris tavaline tantsulavastus. Organiseerijate esialgne mõte oli pakkuda kõigile, kes vähegi soovivad ennast liigutada, tantsulist töötuba. Töötoa treeningud

**“Inimsensor”. Tantsulisest töötoast oli teatrirahvas ammu unistanud. Sügisel saigi unistus teoks ning pimedaid tuli õpetama koreograaf Jaan Ulst (vasakul). Töötoa kolmekuulise treeningperioodi haripunktiks oli etendus, kus esinesid Helen Künnap, Hedy Haavalaid ja Ahti Tomp.**

Liigume koos! Elukaaslased Hedy ja Ahti naudivad väga liikumist, olgu see siis matkamine, tantsimine või jooga.

algasid juba novembris ja see kulmineerus avaliku etendusega "Inimsensor" Põhja-Eesti Pimedate Ühingus.

"Töötubades käis umbes kümme inimest, aga nad keeldusid etenduses osalemast, sest kartsid avalikult esineda," räägib Ahti. Mitte et kedagi oleks selleks sunnitud või esinemisest loobujad töötoast välja heidetud, aga tore idee jäi väheste osalejate tõttu poole ahtamaks, kui algselt plaanis oli. "Ja mõned arvasid vist, et kui on tantsutöötuba, siis tantsime rumbat, valssi jne. Aga see oli tegelikult tantsuline treening – näiteks hüpped, plankasend, kätekõverdused ja hiljem ka koordinatsiooniharjutused, rütmiharjutused, keha ja kontakti tunnetamine," kirjeldab Ahti. Etenduseks pandi needsamad harjutused sobivasse järjekorda ja muusikasse. "Aga esinemine oleks võinud paremini minna – väikesed äpardused liikumises, millest publik muidugi aru ei saanud. Tähtis on julgelt edasi tegutseda – küta edasi," naerab Hedy südikalt ennast kritiseerides.

## Kuuleb kõrvadega ja "näeb" kätega

Nädal pärast etendust istuvad Hedy ja Ahti oma kodu diivanil ning vahendavad muljeid. "Me unistame, et sellest võiks edasi areneda tantsulavastus. Seekordne esinemine ja treening oligi proovikivi – kuidas meie hakkama saame, kuidas publik vastu võtab ja kuidas sujub koostöö koreograafiga," selgitab Ahti. Kõik läks hästi, kinnitavad mõlemad. Hedy oli Jaaniga varemgi kokku puutunud, kui tema ja veel mõned tantsisid koos lavastuses "Fragile" ("Habras"). "Nii et väga huvitav oli jälgida, kuidas ta lavastas. Ma polnud teda sellest küljest näinudki," lausub Hedy, pööramata vähimatki tähelepanu sõnavalikule. (Hiljem ta mainib, et see pole üldse solvav või häiriv, kui keegi kasutab temaga rääkides nägemisele viitavaid väljendeid. "Hoopis nägijad ütlejad ise ehmatavad ära.")

Eks paljudel inimestel jää pimedatega suhtlemisel ja nendega koos töötamisel oskusi vajaka. "Nad peavad oskama end verbaalselt väga hästi väljendada ja peab olema julgust kätega ette näidata," osutab Hedy. Ahti lisab, et tantsu õpetamine käibki ju visuaali teel, aga kõike seda peab pimedatele selgitama sõnadega või liigutama end ise ja laskma pimedal end "kätega vaadata" ehk kombata.

## Liigutagem rohkem

Tantsimine ei ole Hedyle võõras. Lapsena, kui ta veel nägi, tegi ta seitse aastat rahvatantsu ja veidi ka peotantsu. "Mul on olemas mälestus ja teadmine, mida tants endast kujutab, ja mulle see väga meeldib," avaldab Hedy. Samuti on Ahti lapsepõlves veidi tantsimisega tegelenud. Koos on nad käinud ka peotantsukursustel. Mõlemal on sellest suurepärased muljed.

Ahti arvates liigutavad inimesed end liiga vähe. "Mitte ainult pimedad, ka nägijad," täpsustab ta. "Massöörina tajun seda iga päev, inimesed on pinges. Liigutamiseks, olgu siis tantsimiseks või muuks, pead sa rutiinist välja tulema, ning liikumisprotsess on ju nauding." Nemad Hedyga käivad ka joogas. "Hedy käib tihedamalt. Minu kohta ütles treener, et ta ei mäleta enam, milline ma välja näen," viitab mees naerdes kiirele tööajale.

> "Mul on olemas mälestus ja teadmine, mida tants endast kujutab, ja mulle see väga meeldib.
>
> Hedy Haavalaid

## Igatseb üksi tänavale

Kui töötoa idee oligi hakata rohkem tajuma ümbrust ja teisi inimesi ja keskkonnas paremini orienteeruma, siis

> “Liigutamiseks, olgu siis tantsimiseks või muuks, pead sa rutiinist välja tulema, ning liikumisprotsess on ju nauding.
>
> Ahti Tomp

Töötoa idee kuulub minu kui koreograafi mõttemaailma – keskenduda liigestes leiduvatele liikumisulatustele ja keha sensoorsetele võimetele ning seeläbi esitada abstrakseid lugusid. Projekt “Inimsensor” tuletabki meelde, kui fantastiliselt osav on meie keha suhtlemisel teise kehaga. Tantsu seostatakse tihtipeale spordi ja higistamisega ning vähem loomingulise viisiga kehas toimuvat analüüsida. Võib öelda, et pelgasin osalejate vähest suutmatust end avada. Loomulikult pidin liikumisi verbaalselt täpsemalt seletama, kuid selline väljakutse oli pigem põnev kui pidurdav. Osalejad said ülesandega kenasti hakkama ning nad leidsid endas viise, kuidas liikumise abil endas loogiline teekond luua. Veel enam, nad suutsid oma keha asetada dialoogi partneritega. See on hea saavutus ja töötoa võib edukaks lugeda.

**Jaan Ulst, koreograaf**

Hedyle, kes enda sõnul on kohutavalt kehva suunatajuga, andis see juurde väheke julgust ja muidugi liikumisrõõmu. “Mitte küll palju julgust, sest ma pole üldse osav ringiliikuja. Ma ei suuda otse kõndida, panen kohe suvaliselt diagonaalis ajama,” tunnistab ta.

Töötoa harjutused sundisid esinejaid ümbruskonda ja lavapartnerit veidi teistmoodi tajuma. “Ma panin vahepeal silmad kinni, et tunnetada kõike paremini,” kirjeldab Ahti. “Näiteks üks harjutus oli selline, et meil olid Hedyga randmed vastakuti ja pidime niimoodi koos liikuma. Head olid ka tasakaaluharjutused.”

Igapäevaselt ongi Ahti, aga ka Hedy ema, noorele naisele silmade eest. Üksinda ta tänavale minna ei julge – isegi pärast 13 pimeda-aasta kogemust. “Jah, isegi siin kandis, kus ma olen lapsest saati elanud. Kõik on peas kinni,” tõdeb Hedy. Aga ühel päeval kavatseb ta selle siiski ette võtta. “Millal? Kes seda teab,” raputab naine pead.

## Tahan areneda!

Hedy ja Ahti on Terateatris kaasa löönud algusest peale. Ent mõlemad tahaksid isegi rohkem tegutseda. “Meil on tohutult ideid, aga osalejaid on vähe. Aja jooksul on vähemaks jäänud. Miks? Ei teagi, võib-olla ei paku huvi või kes teab, äkki mugavusest ei tulda,” kehitab Ahti õlgu.

Hedy unistab aga sellest, et ta saaks astuda oma näitlemishobiga sammukese edasi. Praegu on Terateatri näitlejad aktiivsed vaid etendusest etenduseni, aga vahepealset treeningut ja harjutamist ei ole. “Ma tahaksin näitlemistöötubasid: teha hääleharjutusi, õppida liikumist, ilmeid. See valdkond on ju nii lai. Minu eesmärk ei ole pääseda püünele, ma tahan ennast lihtsalt arendada. Praegu ma arengut ei tunne,” tunnistab Hedy.

Ahti vaidleb vastu: arengut kindlasti on, lihtsalt naine ise seda ei tunne ja näpunipsust see nii ehk naa ei tule. “See on pikaajaline protsess ja sa ei pruugi seda tajuda,” põhjendab ta.

Mehe enda unistused ja soovid on aga laiemad ja puudutavad teisi inimesi. “Et meie ühingu omadel oleks rohkem ja erinevaid võimalusi tegutseda.” Samas ta lisab, et ühineb Hedy sooviga. “Ka mina tahaksin harjutada oma häält, näiteks parandada diktsiooni,” tunnistab ta.

Hedy pöörab end näoga mehe poole ja naeratab. “Tead, ma pole mitte kunagi Ahtit näinud, ma ei teagi, milline ta välja näeb. Tean ainult seda, mida teised on mulle rääkinud.” Ta on elukaaslast küll korduvalt unes näinud, aga kui kõik muu on terav, siis nägu on udune. ●

# Aasta Spordivabatahtlik

# „Puudega noor, tule

**Aliine Matisen (26) on aktiivne noor, kes justkui toituks väljakutsetest. Vaatamata kaasasündinud liikumisraskusele ta õpib, spordib ning panustab vabatahtlikku töösse. Ka kõrvalseisjaile ei ole Aliine südikus märkamata jäänud ning täna võib ta uhkust tunda Aasta Spordivabatahtliku tiitli üle.**

TEKST: **Maarja-Liis Mölder,** TLÜ ajakirjanduse tudeng FOTO: **Erakogu**

## Printsess valgel hobusel?

Nagu nii mõndagi tüdrukut, on Aliinetki paelunud hobused, seda juba 15 aastat. Vanemad panid tütre 7-aastasena hipoteraapiasse, kuna PCI diagnoosiga inimestel aitab see lihaseid lõõgastada, tasakaalu arendada jpm. Nii tärkaski tüdrukus hobusearmastus ja peagi küsis treener, kas ta ei tahaks tavalise ratsutamistrenniga edasi minna.

„Tunnistan, et algul ikka pelgasin, aga praegu teen asju, mida poleks kunagi uskunud, et julgen, nagu galopp või hüpped," jutustab Matisen, kuidas hobused on temas kindlust kasvatanud. Seetõttu ei kahelnud ta kuigi pikalt, kui avastas Erasmuse projekti „Continuous Action", kus otsiti vabatahtlikke, kes tahaksid minna Soome tallitöid tegema.

Ehkki Matisen jäi kandideerimisega veidi hiljaks, selgus enne jaanipäeva, et üks koht siiski vabanes ootamatult.

„Helistasin kohe isale, et teada saada, mis ta mu minekust arvab. Tema ainuke küsimus oli, kas seal ikka süüa saab," naerab neiu. Kuigi oli ka neid, kes kahtlesid ning soovitasid minemata jätta, ei lasknud ta end kõigutada, ning esimene iseseisev välisreis võiski alata.

> **“ Ka õpingute ajal on mult korduvalt küsitud, kas olen ikka kindel, et see on mulle õige eriala ja et saan sellega hakkama. On soovitatud isegi paberid välja võtta.**

## Tegus aeg mere taga

Soomes veetis rahvusvaheline vabatahtlike tiim ligi kuu aega ning Aliine päevad möödusid väga tegusalt. Üheskoos toideti hobuseid, aidati võistlusi läbi viia, värviti takistusi ja leiti aega ratsutamisekski.

Hakkaja tüdruk võttis reisist maksimumi ja tegutses ka siis, kui teised puhkasid.

„Ärkasin ka vabadel päevadel kell 7 ja läksin tallitöötajale appi," räägib ta. „Mismõttes ma istun toas, vaatan telekat ja magan, samal ajal kui mul on hobused akna all," naerab Aliine, kes läks juba varavalges hobustele kaeru andma, vett tassima ning abistas muu tarvilikuga.

Ka keerulisemad ülesanded täitis Matisen koos teistega ära isegi siis, kui see nõudis talt suurt füüsilist pingutust. „Kolmevõistlust ette valmistades pidime metsas pikad rajad läbi jooksma ja jalad olid pärast ikka valusad küll," jutustab Aliine ühest katsumusest, ent lisab samas rõõmsalt, et hea seltskonnaga kannatab kõik ära.

Ehkki mingil hetkel tundis tüdruk ka suurt koduigatsust, oli reisi lõppedes hoopis äratulek raske. „Väga mõnus oli ja praegu mõtlen küll, et tahaks tagasi minna," õhkab neiu.

## Üllatav tunnustus

Aasta Spordivabatahtliku auhind tuli Aliinele täieliku üllatusena. „Sain meili, et olen nominent, aga ei saanud esialgu arugi, mis nominatsioonist jutt käib," räägib ta elevusega. „Alguses ma ei teadnud sedagi, kes mind esitas, siis selgus, et sama organisatsioon, kes Soome reisi korraldas. Väga-väga tore neist niimoodi märgata," on Matisen tänulik.

## Kahtlejaid jagub

Kui suvised seiklused möödas, asus Aliine taas õppima. „Lõpetasin 2015. aastal küll Tartu Ülikooli raamatukogunduse eriala, aga kui aasta aega tööd ei leidnud, otsustasin minna Järvamaa Kutsehariduskeskusesse hobumajandust õppima," jutustab Matisen.

Põhjus, miks erivajadusega inimesel on nii keeruline tööd leida, peitub tema arvates inimeste hirmus, puudelistega ei olda tema sõnul veel eriti hästi kohanetud ning ei julgeta võimalust anda.

# ALIINE MATISEN: kapist välja!“

Kõige keerulisem ongi Matiseni jaoks toime tulla diskrimineerivate hoiakutega. „Ka õpingute ajal on mult korduvalt küsitud, kas olen ikka kindel, et see on mulle õige eriala ja et saan sellega hakkama. On soovitatud isegi paberid välja võtta,“ räägib Aliine ja tunnistab, et selline suhtumine mõjub tema jaoks mõnitavana.

„Näiteks, kui tervele inimesele astub hobune jala peale, öeldakse lihtsalt: “Ikka juhtub!“, aga minu puhul tehakse sarnasest situatsioonist skandaal,“ selgitab Matisen inimeste suhtumise erinevust.

## Jonni ei jäta!

Pabereid neiu välja võtta ei plaani. „Mul on seal lõbus neid õpetada,“ naerab ta kavalalt. Küsimusele, kust ta võtab positiivse meele ja motivatsiooni endale kindlaks jääda ka siis, kui ümberringi on palju kahtlejaid, vastab Aliine: „Üllataval kombel tuleb ka teotahe sellest, kui keegi midagi halvasti ütleb. Tunnen tihti, et pean tõestama, et saan hakkama, olgu tegu siis kaheksatunniste päevadega tallis või eksamite sooritamisega.“ Ta meenutab, kuidas kord isegi 38-kraadise palavikuga end eksamile vedas.

Aliine arvab, et olukorda aitaks tasapisi parandada see, kui inimeste teadlikkus erivajadustega inimestest tõuseks. „Seda pole lihtne teha, aga meiesugused peavad lihtsalt kapist välja tulema, endasse rohkem uskuma, olema positiivsemad ja teadlikult unustama oma n-ö vea, tegutsema oma eesmärgi nimel. Nii hakkavad ka kõik, kes meie ümber on, tasapisi harjuma,“ usub Matisen.

## Kaitseb kodu

Lisaks hobustele jagub südikal tüdrukul aega veel muukski. Meie kohtumisele tuleb ta otse naiskodukaitsjate ürituselt. „Astusin naiskodukaitse Tartu ringkonda 2012. aasta sügisel tänu oma raamatukogunduse eriala kursusejuhendajale, kes on Sakala maleva naiskodukaitsja ning tutvustas organisatsiooni ühel kooliüritusel,“ räägib Matisen. 21. jaanuarist 2017 on ta Lääne ringkonna Haapsalu jaoskonna naiskodukaitse toetajaliige.

„Tegutsen seal ürituste korraldusmeeskonnas, vahel aitan kampaaniate propageerimisega, nagu sinilille kampaania veteranide toetuseks,“ jutustab Aliine oma ülesannetest. „Samuti olen abis erinevatel tähtpäevadel nagu maakaitsepäev, võidupüha jms.“ 28–30. aprillil plaanib ta appi minna näiteks koormusmatkale.

> “ Meiesugused peavad endasse rohkem uskuma, olema positiivsemad!

**Aliine on täis tegutsemistahet, see on kindlasti ka üks põhjustest, miks just teda pärjati Aasta Spordivabatahtliku tiitliga.**

Naiskodukaitsjaks olemine on Aliinele juurde andnud palju häid tuttavaid ja toredaid sõpru. „Tänu seal olemisele mõistan ka üha rohkem, kui oluline on väärtustada isamaad. On tore teha midagi, mis endale meeldib ja samal ajal anda oma tegemiste kaudu ka teistele midagi,“ jutustab Matisen ja tunnistab uhkusega, et peab end Eesti patrioodiks. Anda meeldib Aliinele tõesti väga, sest muuhulgas abistab ta vabatahtliku tööga ka vähifondi Kingitud Elu.

„Ma olen tavaline erivajadusega inimene,“ tutvustab Aliine mulle end meie kohtumisel tagasihoidlikult.

See, kui tavaline ta siis ikka on, jäägu lugeja otsustada.

# Koera kaasav rahustab, motiveerib

**Koer võib olla majavalvur või truu sõber. Samas võib koera kaasamisel olla ka teraapiline eesmärk. Sellisel juhul on tegemist teraapiakoeraga. Teraapiakoer ei ole aga kindlasti iga suvaline keti-pontu või lihtsalt nunnu sülekoer.**

TEKST: **Maarja-Liis Mölder,** TLÜ ajakirjanduse tudeng FOTOD: **Maarja Tali, Andres Teiss, Shutterstock**

## Milleks kaastakse koeri?

EATKÜ juhatuse liikme ja vabatahtliku koerjuhi Maarja Tali sõnul kaastakse eraldi väljaõppe saanud koeri inimese heaolu ja tervise parandamise eesmärgil. Seejuures jagunevad koeri kaasavad sekkumised kolmeks. Koera kaasav **külastus** on tegevus, milles koeratiimi eesmärk ja ülesanne on pakkuda rõõmu, julgustada, innustada või luua positiivne atmosfäär – näiteks lastehaigla või hooldekodukülastustel. Koera saab kaasata ka **õppe** eesmärgil, et omandada temaga koos mõnd oskust või teadmist. Sellisel juhul on abiks ka pedagoog või eripedagoog ning tulemust peaks olema võimalik mõõta. Koera kaasavas **teraapias** teevad füsioterapeudid, tegevusterapeudid või logopeedid koos koeratiimiga (koer + koerajuht) füsio-, kõne- või tegevusteraapiat. Teraapiat viib alati läbi terapeut, kellel on kindlad eesmärgid, tulemusi mõõdetakse ja hinnatakse.

Ehkki külastusi tehti Tali sõnul kutsadega juba varem, hakati nendega teraapia eesmärgil koostööd tegema alles 2015–2016, kui esimesed tegevusterapeudid läbisid koolituse koera käitumisest ja tajudest ning said loomi kaasavate sekkumiste baasteadmised. „Omavahel vahetati töökogemusi reaalsete klientidega, nõu andis mentor Hispaaniast – Ana Riaño, kelle juures käidi praktikal suures erivajadustega laste koolis ja päevakeskuses. Projekti käigus töötati välja ka vajalik dokumentatsioon teraapiakoera kaasamiseks," räägib Tali, kuidas koostöö teraapiakoertega alguse sai.

## Miks on selline teraapia hea?

„Kui ma pilootprojektis alustasin, alles siis sain teadmisi ja kogemusi, kui palju teraapiakoera kaasamisest tegelikult kasu võib olla," tunnistab Käo Päevakeskuse tegevusterapeut Jaanika Savolainen, kes on koera kaasanud näiteks PCI, autismispektri häire või raske epilepsiaga klientide puhul.

Tema hinnangul loob koera kaasamise peamiselt pingevaba ja positiivse õhustiku. „Väga oluline on, et laps tunneks ennast hästi, kui talle püütakse midagi õpetada või tahetakse tema seisundit parandada," ütleb ta.

„Näiteks füüsilise puudega inimesel võib väga valulik olla mingi jäseme liigutamine, aga kui ta on lõdvestunud ja positiivselt meelestatud, siis ta suudab seda paremini teha," kinnitab Savolainen omast kogemusest.

> **“ Kui lapsel on probleeme hammastepesu või juuste kammimisega, siis peab ta seda tegema nii endal kui ka koeral.**
>
> **Jaanika Savolainen**

Teiseks motiveerib koostöö koeraga terapeudi sõnul last või noort erinevaid vajalikke tegevusi tegema. „Kui vanem või terapeut näeb, et talle oleks vaja õpetada näiteks iseseisvamalt riietumist, aga lapsel puudub tahe seda teha, siis koera kaasamisel on ta aktiivsem, sest tahab koerale midagi head teha ja ta jalutama viia, aga enne seda on motiveeritud end riidesse panema." Savolainen toob näite, et kui lapsel on probleeme hammastepesu või juuste kammimisega, siis peab ta seda tegema nii endal kui ka koeral.

## Teraapia innustas koera võtma

Savolainen räägib poisist, kelle füüsiline seisund on väga kehv, sest ta ei saa oma käsi väga sihipäraselt kasutada. „Aga teraapia käigus oli poiss väga motiveeritud oma käsi kasutama, seadis ennast ja koera valmis, pani mütsi pähe, hoidis kahe käega rihmast, pani selle koerale kaela ja tõmbas endale teki jalgade peale," jutustab naine. „Pisikesed aga olulised asjad".

Laps kiindus Savolaineni sõnutsi koera niivõrd, et ka koju võeti koer. „Ema ütles, et kui poiss muidu laseb tal kodus kõik ette-taha ära teha, siis koera eest ta tahab hoolitseda ning tõesti kasutab oma käsi koerale pai tegemiseks ja tema kallistamiseks" jutustab terapeut.

Ka teraapia käigus nautis poiss väga koeraga jalutamist. „Ta hoidis alati väga tugevalt rihma, jalutas ja jälgis inimeste

# teraapia ja õpetab

reaktsioone, tundes tõelist uhkust, et võib loomaga jalutada," meenutab Savolainen. Ta lisab, et näeb väga sageli efekti, kus laps on muidu ratastoolis nagu sült, kuid koera nähes ajab oma keha kohe sirgu ja tahab kutsut haarata.

## Kutsuga koos empaatilisemaks!

Lisaks isiklikele eesmärkidele õpib laps koera märkama ja teise elusolendiga arvestama ning õrna kontakti looma. „Ta ei pruugi algul arugi saada, et haiget teeb, aga minu eesmärk ongi kõik need tugevad kontaktid, mida ta tahab koeraga luua, õrnaks muuta," ütleb tegevusterapeut. „Selle automaatse muutmise käigus ta õpib ära, et koera ei tohi sikutada."

Ühe toreda näitena arvestamisest meenub naisele, kuidas laps õppis koerale süüa andma. „Poiss andis algul loomale muudkui süüa, kuigi tal eelmine suutäis veel söömata oli, kuid õppis varsti ära, et tuleb vaadata ja oodata, kuni ta enam ei krõmpsuta, ja alles siis järgmine maius anda," jutustab Savolainen.

## Ka kurbus on elu osa

Vahel õpetab koera kaasav teraapia ka emotsionaalselt raskete hetkedega toime tulema. „Võib juhtuda näiteks, et lapsel tekib koeraga väga tugev emotsionaalne side ja lahkuminek on tema jaoks väga raske," selgitab terapeut. See pole naise arvates aga sugugi negatiivne, kuna ka see on elu igapäeva osa ja õppimine, et pead mõnikord lahkuma mõnest truust sõbrast.

„Ühel juhtumil läkski viimastel kordadel selles osas järjest raskemaks, et laps teadis juba ette, et meil on veel paar korda jäänud ja koer ei tule enam tagasi. Viimasel korral ta nuttis, aga olin tema jaoks olemas ja ta tahtiski seda enda jaoks rahulikult läbi protsessida, neid tundeid tunda ja siis sellel minna lasta," selgitab spetsialist.

## Harjutamine teeb meistriks

See, milliseid tegevusi ühiselt tehakse, sõltub lapse või noore võimetest, erivajadustest ning terapeudi seatud eesmärkidest. Vastavalt sellele pannakse paika tegevused, mis seotakse koeraga. Väga keerulisi ja varieeruvaid tegevusi ei valita. „Kuna meie majas on tegemist ka vaimupuudega inimestega, kelle jaoks on oluline rutiin, siis pigem rõhume sellele, et inimene võiks 10 korra jooksul ühtedes ja samades tegevustes järjest osavamaks muutuda," räägib terapeut.

## Koer pole lihtsalt abivahend

Savolainen ütleb, et koerad on väikelastele ja autistidele päris sarnased, kuna ka koer satub segadusse, kui näiteks tegevuste järjekorda muuta.

Tegevustes kasutatakse ka mitmeid abivahendid nagu pallid, rihmad, rõngad jne. „Näiteks käte sihtmotoorika arendamiseks pidi üks laps jalutama loomaga ühe ringi ja siis panema rihma külge suuri rõngaid, et jälle koeraga jalutama minna," seletab Savolainen. „Koeral võivad krõpskinnitusega

trakside küljes olla ka näiteks pildid tegevustest, mida laps peab sooritama. Ta peab looma küljest pildi võtma ja siis seda tegevust tegema," kirjeldab ta.

On üks kindel põhimõte, mida terapeut järgib – tegevused ei ole kunagi sellised, mida koeraga muidu ei tehta. „Kui vaatan välismaa kogemusi, siis osades teraapiates kasutatakse koera lihtsalt abivahendina, näiteks pannakse talle külge pesulõkse vms," selgitab ta. „Minu jaoks on koer ikkagi elusolend ja ma ei taha lapsele või noorele õpetada midagi, mida tavasituatsioonis loomaga ei tehta, pigem ikka hoolitsemist ja tema heaoluga arvestamist."

## Jäädvustamine aitab analüüsida

Iga teraapiakorra oluliseks osaks on ka filmimine. „Näiteks kui tekib mingi ärevusmoment või ka positiivne elamus, siis seda on hästi hea hiljem vaadata ja analüüsida, miks selline olukord tekkis," selgitab Savolainen.

Enne teraapiat arutavad koerajuht ja terapeut läbi, mida täna tehakse, ning pärast räägitakse, kuidas läks, ning vaadatakse koos film üle. „Sealt tuleb päris palju nüansse välja, mida kohe tähele ei pane, kuna ruumis tuleb niigi paljut jälgida," ütleb naine.

Koera kaasamine teraapiasse toimub Maarja Tali sõnul terapeudi, koeratiimi ja kliendi koostöös. Pärast terapeudi või kliendi sooviavalduse laekumist e-posti aadressile info@teraapiakoer.ee selgitatakse täpselt välja vajadus ning leitakse sobiv koeratiim. Sõlmitakse leping(ud) ning vajadusel saab koeratiim vajaliku lisaväljaõppe. Väljatöötamisel on ka koeratiimide moodulõppekava.

## Kui palju see kõik maksab?

Tali ütleb, et väga tähtis on silmas pidada, et koeratiimid töötavad vabatahtlikkuse alusel. „See on põhimõtteline otsus ja selle järgi tunneb ka maailmas ära organisatsioonid, kelle väärtused ja põhimõtted väärtustavad looma heaolu," ütleb ta.

Koerale sobiv töökoormus päevas ja nädalas on Tali sõnul 1–2 tundi päevas paaril kuni kolmel päeval nädalas ning on olemas oht koormata koer tasusaamise eesmärgil üle. „Kui oleks kasvõi teoreetiliselt võimalus teha äriplaan ning osutada teenust, mille sisuks on koeraga suhtlemine tunnitasu alusel, tekiks neid kohe." Kõrvalärina hakkaks Tali arvates kohe tööle ka „teraapiakoerakutsikate vabrikud", mis on tegelikult pettus, sest teraapiakoeraks sobivust saab hinnata alles siis, kui koer on saanud täiskasvanuks." Ka kahe teraapiakoera järglane ei pruugi olla sobiv selliseks tegevuseks."

See aga ei tähenda Tali sõnutsi, et pakutavat teenust saaks alati pakkuda päris sama hinnaga kui ilma koera kaasamiseta. „Hinna vahe tuleneb sellisel juhul reaalsetest kulutustest (ruumi ettevalmistamise ning puhastamisega seotud, materjalide või lausa eraldi keskkonna kujundamisega seotud kulutused)," selgitab ta.

**Mittetulundusühing Eesti Abi- ja Teraapiakoerte Ühing** on 2008. aastal loodud üleriigiline katusorganisatsioon, mis esindab füüsilisi ja juriidilisi isikuid, kes töötavad koos teraapiakoertega tervishoiu-, haridus- ja sotsiaalvaldkonnas või on seotud teraapiakoerte koolitamise ja ettevalmistamisega tööks. Eesti Abi- ja Teraapiakoerte Ühing on ainus organisatsioon Eestis, mis testib, koolitab ning eksamineerib teraapiakoeratiime. Hetkel on eksami sooritanud üle seitsmekümne tiimi, kes tegutsevad vabatahtlikena 10 eri paigas üle Eesti.

## Millised on nõuded koerale?

- edukas eksami sooritamine koos koerajuhiga
- täisealine
- terve
- hästi kohanev
- ebamugavates olukordades ei ründa
- kuulekas, kontrollitav ja koostööaldis
- seltsiv
- tuleb toime ootamatustega

Teraapiakoeratiimil on töövorm – koeral traksid EATKÜ logo ja kirjaga **„TERAAPIAKOER"** ning koerjuhil tumesinine logoga T-särk. Ravi ja taastusravi asutuses kannab tiim teraapiasituatsioonis seda vormi alati. Külastustel ei ole see kohustuslik.

## Nõuded koerajuhile

Kaasas ID-kaart, mis kehtib koos isikut tõendava dokumendiga. Sellel on kirjas koerajuhi nimi, koera nimi ja kiibi number ning tiimi unikaalne ID-kood. Igaüks saab teraapiakoerte registrist kontrollida, kas selline tiim eksisteerib ja kas litsents kehtib (**www.teraapiakoer.ee/register**).

# Kui kohtad nägemispuudega inimest

**Linnapildis ei kohta pimedat inimest just sageli. Paraku on just linnaruumis palju takistusi, mis nägemispuudega inimese iseseisvat liiklemist ei soosi. Ameti- või teenindusasutuses töötav inimene võib pimeda inimesega suurema tõenäosusega kokku puutuda, sest asjatoimetused tuleb siiski ära teha – kas iseseisvalt või saatja abiga. Ilmne on see, et pime inimene vajab igapäevasel toimetulekul kõrvalabi. Ja me kõik saame aidata. Eesti Pimedate Liit on koostanud trükise „Kui kohtad nägemispuudega inimest".**

TEKST: **Kerli Tennosaar,** Eesti Pimedate Liit FOTOD: **Eesti Pimedate Liit / Shutterlstock**

Kui tavainimene kohtub pimeda inimesega ja tal puudub eelnev kogemus, muutub ta kohmetuks ja vaikib. Sellises olukorras on parim sõbralikult pimeda inimese poole pöörduda. Kui ta ei reageeri, siis võib puudutada tema käsivart, et ta mõistaks, et räägitakse just temaga. Tuttavat pimedat inimest kohates tasub teda tervitada nimepidi ja segaduste vältimiseks igaks juhuks lisada, kes sa ise oled. Häälte virvarris võib pimedal inimesel olla keeruline häält ja inimest kokku viia.

> **“ Tuttavat pimedat inimest kohates tasub teda tervitada nimepidi ja segaduste vältimiseks igaks juhuks lisada, kes sa ise oled.**

## Olulisemad põhitõed

Tihtipeale hakatakse pimeda inimesega rääkima tavalisest valjema häälega. Seda pole siiski tarvis teha, sest kuulmisega on pimedal inimesel tavaliselt kõik korras. Oluline on ka see, et pöördutaks otse pimeda inimese, mitte tema saatja poole. See on mõistetav, et lihtsam on suhelda sellega, kellega saavutatakse silmside. Paraku tekitab selline käitumine pimeda inimese jaoks kõrvalejäetuse tunde.

Kui sulle tundub, et pime inimene on teelt eksinud ja vajab abi, siis küsi seda temalt julgelt otse. Kui ta vastab eitavalt, siis ära suru oma abi peale. Pime inimene on harjunud liiklema valge kepi, juhtkoera või saatja abil. Abi võib ta vajada näiteks teeületusel, õige bussi, suuna, lifti või ukse leidmisel. Ära jäta teda üksi sõiduteele, käsipuudeta trepile või lahtise ukse lähedale, vaid saada ta ohutusse paika. Kui lahkud pimeda inimese juurest, ütle talle seda kindlasti. Ära karda, et ta on üksi täiesti abitu.

Pimeda inimese saatmiseks ulata talle oma käsivars. Liikumine on sujuv, kui liigud ise poole sammu võrra eespool ja nägemispuudega inimene hoiab su käsivarrest kinni. Hoiata teda teel olevate takistuste, näiteks osaliselt avatud uste, puuokste, trepiastmete eest. Pimedat inimest aitab väga palju see, kui talle ümbritsevat kirjeldada. Mida konkreetsem ja detailsem kirjeldus on, seda rohkem on sellest pimedale inimesele rõõmu ja abi. Oluline on märkida sedagi, et kõnes võid vabalt kasutada →

sõnu „nägema“, „vaatama“, „lugema” jms. Pimedad inimesed ei pea neid sõnu kuidagi kohatuteks.

## Ära häiri juhtkoera tööd!

Osa pimedaid inimesi kasutab liiklemiseks juhtkoera abi. Juhtkoer on eriettevalmistuse saanud sõbraliku loomuga töökoer, kes oskab nägemispuudega inimest marsruutidel õigesti ja ohutult juhtida. Samas on ta siiski koer, mitte masin. Kes ei tahaks seda nunnut retriiverit paitada ja talle ehk vorstiviilugi anda! Tavainimesel on tähtis teada, et juhtkoerale ei või liigset tähelepanu osutada, sest see häirib koera tööd. See võib omakorda põhjustada juhtkoera kasutaja jaoks ohtliku olukorra.

## Teenindamisel suhtle avatult

Ka teenindusolukorras kehtib kõik eelöeldu. Pimeda inimese teenindamise puhul on veelgi olulisem avatud suhtlus ja abivalmidus. Kui tutvustad nägemispuudega inimesele mõnda eset, suuna ta käsi esemele või ulata see talle, et ta võiks eset kombata. Anna infot kauba hinna, omaduste ja värvi kohta. Rahaga toimetuleku pärast pole tarvis muretseda. Nii müntidel kui ka paberrahal on tunnused, mille järgi pimedad inimesed neid üksteisest eristada oskavad.

Kui teenindusasutuses kasutatakse häälteavituseta numbriautomaate, vajab nägemispuudega kasutaja klienditeenindaja abi. Vaegnägija jaoks peab infomaterjali tekst olema piisava suuruse ja hea kontrastsusega ning matil taustal. Pimeda inimese puhul tuleks kasutada alternatiivseid infokandjaid (nt e-teksti, audioteksti, punktkirja). Tänapäeval on uskumatult suureks abiliseks nutitelefon. Paljud mobiilirakendused on nägemispuudega inimeste jaoks elutähtsad. Head näited on Uberi taksoteenus, BlindSquare, menüüd.ee.

Muuseumid ja näitused muudab kättesaadavamaks audiogiidi olemasolu, teatrietendused ja filmid saavad mõistetavamaks tänu kirjeldustõlkele. Muuseumide ja näituste puhul on pimeda inimese jaoks oluline võimalus vähemalt osa eksponaate kompida.

Pimedat inimest pole vaja karta. Enamik neist on väga toredad ja sõbralikud inimesed. Põhiline nõuanne on olla ise avatud ja abivalmis. Kõik muu tuleb juba iseenesest või siis praktika käigus. ●

## Elust enesest – kui kohtad nägemispuudega inimest

Kord soovisin sõita bussiga 18 linnast Nõmmele. Ootasin peatuses, kuid kuna seal parasjagu teisi ootajaid ei olnud, astusin saabunud bussi ukse juurde, et küsida, mis numbriga tegu. Tol ajal olid aktiivsed veel säärased tegelased nagu reisisaatjad. Paistis, et sellesse bussi, mille numbrit ma endiselt ei teadnud, oli sattunud üks aktiivsematest jõujõmmidest, kuna ta haaras ilma sõnagi lausumata minu käsivarrest ja vinnas mind bussi. Hea töökordinatsiooni tulemusena sulgusid uksed samal hetkel minu selja taga ja buss võttis kohalt. Alles siis jõudsin uurida, et ega see 18 ole... õnneks oli.
Seisan siis bussis, vaid mõni peatus veel sõita, kuniks keegi järsku sikutab varukast. Mõtlen, et ju soovib keegi mööda minna ja astun paar sammu kõrvale. Tegu oli bussiga, kus istmele istumiseks tuli sammuke kõrgemale astuda. Noh, ja seejärel sikutas, ma arvan, et see sama inimene, mind juba säärest. Tiris ja tiris, kuni tõstis jala sinna samale platvormile, ilmselge sooviga, et ma istuksin vabale istekohale. Olin kimbatuses, vähe sellest, et ma ei saanud aru, kuhu poole veidi imelikule kaasreisijale äsada, ei olnud mul ka aimu, kus suunas verbaalset protesti väljendada. Sestap tuli vaikides jalg tagasi rebida ja hetk hiljem bussist õnneks väljuda.

**Jakob Rosin,**
**Eesti Pimedate Liidu juhatuse liige**

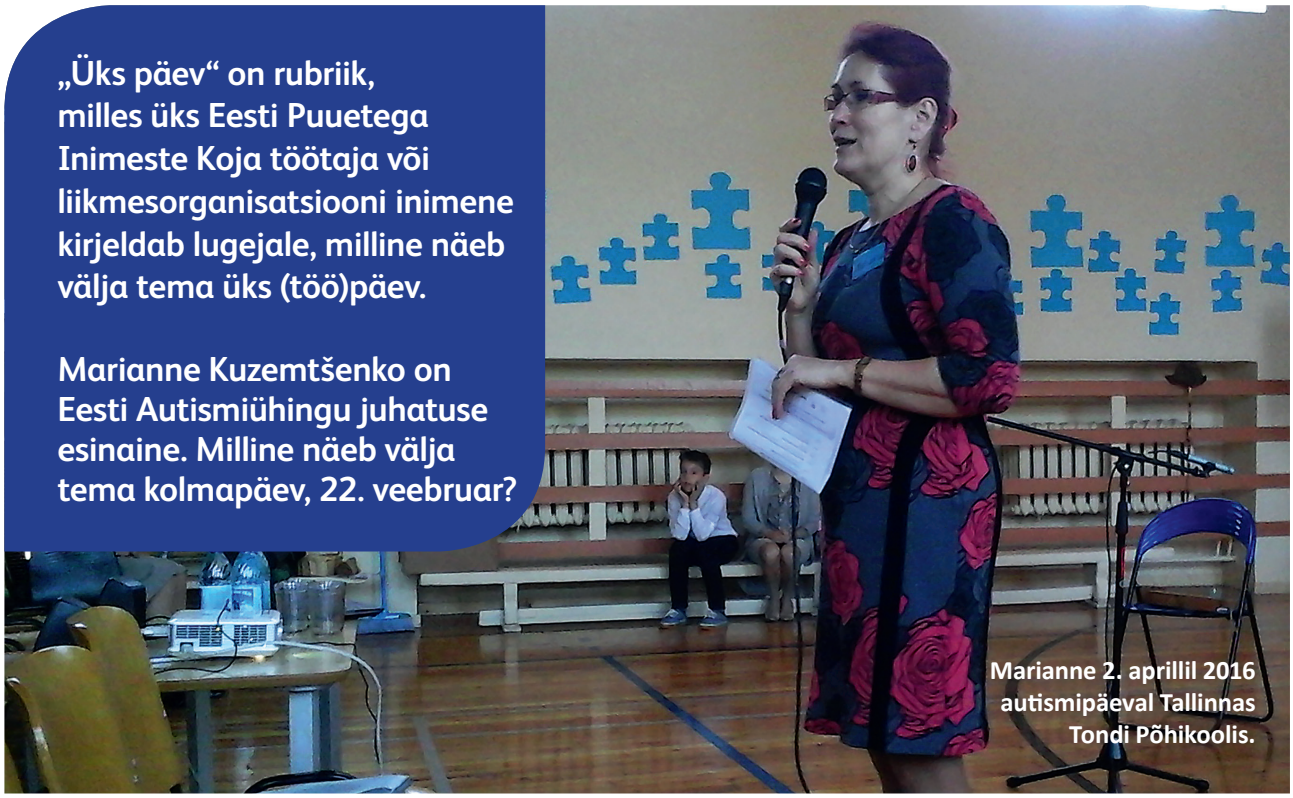
Olin aastaid sõitnud iga tööpäeva hommikul 28. liini bussiga Mustamäelt Tallinn Väike peatusesse ja õhtul tagasi. Liigun valge kepiga ning mind ümbritseb vaid helide maailm.
Kaheksa aasta eest ühel kevadhommikul tuli mul aga väljuda peatus varem – Tondil. Küsimusele, kas väljute, vastas kõrvalistuja, kellest pidin mööduma: „Ei välju. Aga see ei ole vist Teie peatus”. Tänasin ja selgitasin, et sel korral peangi peatus varem maha minema. Väljusin bussist ja jäin peatusse seisma. Buss viivitas liikumise alustamisega. Minu juurde tuli bussijuht ja ütles, et vist väljusin vales peatuses. Tänasin ja selgitasin taas.

**Priit Kasepalu,**
**Eesti Pimedate Liidu juhatuse aseesimees**

Tutvu trükisega
Eesti Pimedate Liidu koduleheküljel
**http://pimedateliit.ee/**

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

Marianne Kuzemtšenko on Eesti Autismiühingu juhatuse esinaine. Milline näeb välja tema kolmapäev, 22. veebruar?



Marianne 2. aprillil 2016 autismipäeval Tallinnas Tondi Põhikoolis.

# (Töö)päev mitmel rindel!

**Et kõik ausalt ära rääkida, pean alustama sellest, et olen nagu Hunt Kriimsilm, kellel oli 9 ametit. Minu põhitööks on raamatupidamine ja töökohaks kodukontor. Eesti Autismiühingut juhin samuti peamiselt oma kodukontorist ning vajadusel kasutame Tartu Puuetega Inimeste Koja ruume kohtumisteks ja üritusteks. Lisaks olen jätkuvalt seotud emakohustustega oma nooremale pojale, kes küll on nüüd juba 23-aastane, kuid kelle igapäevaelu toimimine sõltub oluliselt minust.**

TEKST: **Marianne Kuzemtšenko,** Eesti Autismiühingu juhatuse esinaine FOTOD: **Erakogu**

**6.15** panen telefoni helisema. Tavaliselt ma nii vara ei tule üles, kuid tänaseks on planeeritud telefoniintervjuu ETV+ hommikusaatesse. Pälvisin presidendilt autasu – Punase Risti IV klassi teenetemärgi – ning intervjuu ongi seoses sellega. Intervjuu toimub vene keeles ja ma olen päris närvis, kuidas ma sellega toime tulen. Loodan, et varasema ärkamisega saan oma aju ka üles äratatud ja vene keeles tööle panna.

**6.50** võtan vastu kontrollkõne, kas telefoniühendus toimib ja viimased juhtnöörid saate toimetajalt. Olen ikka ärevil, sest vaatamata eelmisel päeval ja õhtul tehtud eeltööle ei tunne ma end üldse kindlalt.

**7.07** intervjuu. Oleksin võinud paremini rääkida. Olin küll eelmisel päeval valmis mõelnud vastuseid ja tuletanud meelde venekeelseid väljendeid, aga ikka tundub, et olen veidi roostes – tagantjärele oleksin osanud paremini vastata. Aga tehtud see sai ja iga meedikajastus aitab veidigi paremini mõista autismispektri häireid ning nendega elavaid inimesi.

**7.15** pingelangus on täiesti tuntav ja nüüd saab rahulikult hommikust süüa ja kohvi juua. Ilma musta kohvita ei kujuta päeva algust üldse ette, hommikune Postimees kuulub ka alati sinna juurde.

**8.30** teen arvuti lahti. Kõigepealt vaatan üle kõik e-postkastid, alustan põhitööga seotud postkastidest, prindin välja saabunud arved ja panen pankadesse maksekorraldused valmis. Tavaliselt ei ole nendes kirju, mis vajaksid väga pikka ja põhjalikku süvenemist ja vastamist ning selleks kulub umbes 30–45 minutit. Autismiühingu e-postiga on alati teised lood, jooksvale kirjavahetusele vastamine on üsna tihti küllaltki ajamahukas ja eeldab teemasse süvenemist. Sel korral vajavad mõned kirjad listile edasisaatmist ja mõned kohest vastamist. Märgistan paar kirja vastamiseks päeva jooksul.

**10.00** süvenen põhitöösse. Raamatupidamine tundub enamikule inimestest üksluisena, aga mina olen aja jooksul leidnud selles vägagi mitmeid positiivseid külgi – kõik peab olema tasakaalus ja vead tuleb alati parandada, igal numbril on alati sügavam sisu. Aeg lendab kiiresti.

**12.00** paiku panen programmi kinni ning võtan uuesti käsile autismiteemad. Korraldame 1. aprillil rahvusvahelise autismipäeva tähistamiseks teabepäeva Pärnus ja pean selle jaoks veel viimaste lektoritega kokkulepped saavutama ning ajakava paika saama. Saadan mõned kirjad ja teen mõned telefonikõned ning tundub, et päeva kondikava on lõplikult paigas. Ootan veel paari ettekande teema täpsustamist, ehk saab need paari päeva jooksul paika. Oleme vist leidnud Eesti jaoks sobivaima viisi seda päeva tähistada – igal aastal erinevas linnas kohalikke olusid tutvustades julgustada vanemaid ja aidata luua uusi kontakte. Kuigi muu maailm korraldab jookse ja kaunistab hooneid sinise värviga, ei ole meie inimestele see väga omane, ja tegelikult ka mitte väga praktiline, seega räägime autismiteemadest avalikult ja aitame sellega ühiskonda paremini teavitada.

**13.00** aeg lõunat teha ja ka ise lõunat süüa.

**14.00** arvuti jälle lahti – alustan autismipäeva jaoks lepingute ettevalmistamist. Tundub, et see ei tohiks olla midagi väga aeganõudvat, kuid sellele kulub terve tund.

**14.55** tuleb meelde, et pean kokku leppima homse, 23. veebruari presidendi vastuvõtule sõitmise üksikasjad. Oleme Tartust sinna minemas neljakesi: mina koos pojaga, Tiina Kallavus (Tartu Herbert Masingu kooli direktor) ja Hiie Asser (Tartu Annelinna gümnaasiumi direktor), mina nagu ikka roolis. Täpsustan kellajad ja kohad, kust kellegi auto peale võtan, sellega on ettevalmistused homseks tähtsaks päevaks tehtud.

**15.30** Pole täna veel õue saanudki ja kuna ilm tundub mõnus, siis otsustan, et teen mõttetöödes pausi ja lähen hoopis õue ja teen veidi aiatöid. Kevade lõhna on tunda ja kevadist õunapuude lõikust tehes läheb mõte hoopis puhkama. Tunnike õues ja tunnen, kuidas energiat tuleb juurde. Oh, kuidas tahaks juba kevadet ja rohkem päikest!

**16.45** jälle arvutisse, pool tundi on jälle meilidele vastamiseks ja jooksvatele küsimustele reageerimiseks, saan ka hommikul märgistatud kirjad vastatud.

**17.15** Täna on kolmapäev ja see on pojal lauluansambli proovipäev. Viin poja Tartu Puuetega Inimeste Kotta, mille ruumides lauluproov toimub, ja teen poolteist tundi teda oodates tööd. Arvuti on kaasas ja seekord ootab ettevalmistamist ja mõtete kogumist Eesti Autismiühingu arengukava. Eelmine arengukava lõppes eelmisel aastal ja uuega on nüüd päris kiire, oleme korra juba juhatusega kohtunud ja eeltööd teinud – nüüd on vaja see paberile vormistada ja uuesti neile laiali saata. Järgmine kohtumine on märtsi algul ja siis tahaksime arengukava lõplikult viimistleda ja vastu võtta.

**19.15** Kojusõit ja kiirelt ka poest läbi.

**20.00** algab Pealtnägija, olen püüdnud seda ikka vaadata. Vaatan samal ajal ka ühe silmaga üle Autismiühingu meilid, sest ootan autismipäeva korraldamise asjus vastuseid, paar teemat saab ka lõplikult kokku lepitud.

**21.35** otsustan, et tänaseks rohkem ei jaksa ja arvuti läheb ka puhkama. Võtan käsile oma hobi, praegu on mul pooleli pitsiline kootud kampsun ja panen teleri käima, üks mõnus kriminull nagu „Sherlock New Yorgis“ sobib väga hästi päeva lõpetama.

Selline on kodus töötamise rütm, päevad on sageli pikemad ja raske on eristada tööd ja vaba aega. Olen seda teinud juba üsna kaua ja peaaegu harjunud, kõik päevad ei ole ju ka nii pikad ja vahel saan lihtsalt nädala sees võtta pool päeva vabaks, et kasvõi aias toimetada. Autismiühingu tegemised on sageli sellised lainelised, vahel on suurema ürituse organiseerimisega väga tihe kirjavahetus ja telefonisuhtlus, vahel aga ka rahulikumaid perioode. Olen tänulik, et minu tegemisi on märgatud, kuid suurimaks tänuks pean siiski seda, kui olen saanud olla abiks mõnele perele ja näinud nende silmis tänu. ●

# Jätame talvega muremõtted maha

TEKST: **Kai Kuusk** FOTO: **Erakogu**

Aasta kolmas kuu ehk märts on ütlemata tore. Ah, et mille poolest see plirtsuv märtsikuu, kus oht on varbad märjaks saada ja hääl kaotada, nii tore on, küsite teie? Aga sellepärast, et õhus on kergelt tunda juba tuttavat kevadehõngu ja kevade esimesed saadikudki on kohal. Päike, mis kiiri maapinnale laotab, sulatab järjekindlalt talve jooksul kogunenud lumehanged ja jääväljad. Kevade lähenedes „kooruvad" ka inimolevused järk-järgult välja oma kookonitest, mille nad sügiseses pimeduses ja niiskuses ning talvises külmuses ja halluses enda ümber on kasvatanud. Kõik tärkab – linnud sädistavad, lumikellukesed õitsevad, veed vulisevad, ilmad on aina soojemad ja ka inimesed muutuvad lahkemaks ja sõbralikumaks.

Pikemad ja valgemad päevad tõmbavad meid vaikselt, kuid järjekindlalt oma rütmi. Kevades on see salapärane miski, mis annab meile lootust ja teotahet, et jätkata unarusse jäetud asjadega või alustada hoopistükkis midagi uut.

Minagi olen enesele märkamatult enda poolaasta kalendri täis tikkinud kõikvõimalike kohustuste ja ülesannetega. Alles see oli, kui ma raske südamega loobusin teisest ametiajast Eesti Juhtkoerte Kasutajate Ühingu juhatuses, et rohkem keskenduda kodustele toimetustele ja oma tervisele, mis kippus siit-sealt aeg-ajalt logisema. Kuid nagu näha, siis mulle pole antud oskust püsida rahulikult purgis. Ma oleksin võinud jääda ainult oma blogi kirjutamise juurde, aga EI! Esmalt võtsin Delfi Naisteka kolumnisti koha pakkumise vastu, siis Eesti Puuetega Inimeste Koja ajakirja Sinuga kolumnisti koha ja nüüd kõige värskem, lausa ahjusoe uudis on see, et panin end, hoolimata oma lähikondlaste vastupanust, pimemassööride koolitusele kirja. Ehk siis järgmised kolm kuud hakkan ma jõudsasti oma kilometraaži Pärnu-Tallinna vahel kasvatama ja kolin poole kohaga pealinna.

Tegelikult mu perekond on väga toetav, nad elavad alati mu ettevõtmistele kaasa, aga teades, et massööriamet on füüsiliselt küllaltki kurnav, siis mõistan nende muret. Ma ise ei tahaks ülemäära palju hakkamasaamise pärast ette muretseda. Iga hetk meie maises elus on selleks liiga väärtuslik ja kordumatu ning me ei peaks neid loetud ajasamme raiskama muretsemisele. Jah, ma võin totaalselt ära eksida. Jah, mu tervis võib stressi, väsimuse ja koormuse all kannatada. Jah, on täiesti võimalik, et ma nurjun vähemalt pooltes ettevõtmistes, aga ma olen suhtumisega, et kui nurjumise ja pettumuse hirmus ei proovi, siis jäävad ka positiivsed kogemused saamata. Ühtki hetke pole mõistlik kulutada muretsemisele, ma püüan kogu eesseisvat võtta seiklusena. Nii on vähemalt pool võitu juba käes.

**TUTVUSTUS: Kai Kuusk** on rõõmsameelne noor naine, kes hakkas 21-aastaselt diabeedi tõttu nägemist kaotama. Kuigi tänaseks on Kai 100% pime ja diabeet on põhjustanud mitmeid teisigi tüsistusi, ei ole ta pead norgu lasknud ega elule alla vandunud. Talle meeldivad uued ja huvitavad ettevõtmised ning sellel seiklusterohkel teekonnal on tema vankumatuks teejuhiks ja sõbraks **juhtkoer Janet**.

Kui näha ainult halba ja muret, siis ei muutu meie elu kohe kindlasti paremaks, ja meist võivad saada kibestunud ning hirmu meelevallas elavad inimesed.

Leidke endale tujutõstvad ettevõtmised ja pidage meeles, et pole halba ilma heata. Las kevad tuleb teie mõtetesse ja hinge!

# *Rahvusvahelisele puuetega inimeste päevale pühendatud aastakonverents – 2. detsember*

**Eesti Puuetega Inimeste Koda korraldas 2 . detsembril puuetega inimeste päeva raames konverentsi "Turism ja vaba aeg – kas kättesaadav kõigile? Puuetega inimeste piiriülene liikumine – üks EL põhiõigusi". Konverents toimus Eesti Rahva Muuseumis Tartus, Raadil. Vaata fotomeenutust toimunud sündmusest!**

FOTOD: **Tauno Asuja, EPIKoda**