

Mai 2022

Kevadnumber

# Sinuga

**Avalikus ruumis märkamine ja ligipääsetavus**

**Kodanikuõiguste aktivist Ali Afzali: Afganistanis varjavad inimesed oma puuet**

**Riigikohus: töötajate tervisenõuded peavad vältima puude alusel diskrimineerimist**

**Eesti Puuetega Inimeste Koda**

Loe ajakirja ka veebis: [sinuga.epikoda.ee](http://sinuga.epikoda.ee)

## JUHTKIRI

3 2022. a kevad tuleb teisiti... | Vladislav Velizhanin

## ARVAMUS

4 Riigikohus: töötajate tervisenõuded peavad vältima puude alusel diskrimineerimist | Nele Parrest

6 Avalikus ruumis märkamine ja ligipääsetavus | Mari Puuram

## KOGEMUS

9 Kodanikuõiguste aktivist Ali Afzali: Afganistanis varjavad inimesed oma puuet | Vladislav Velizhanin

11 Kogemusnõustaja: Kehaehitamine andis mulle enesekindlust | Madis Laos

## PERSOON

14 Olen otsustanud olla õnnelik! | Maarja Kraiss-Leosk

## KOGUKOND

16 Kuidas juhtuvad head asjad? | Anne-Liisi Mändmets

## VÖRGUSTIK

18 Milleks me vajame Kuulmisbussi? | Kristi Kallaste

23 Diabeediravis saabus läbimurre | Ulvi Tammer-Jäätes

26 Kogelejad särasid telesaadetes | Andres Loorand

## PIIRKOND

28 Piirkondliku katusorganisatsiooni profiil: Saaremaa Puuetega Inimeste Koda | Vladislav Velizhanin

30 Dementsussündroomiga inimene vajab märkamist ja tuge | Triin Mihkelson

## VABA AEG

32 Milliseid omadusi annab purjetamisoskus? | Külli Haav

## PATSIENT

34 HIV-positiivsete võrgustiku sotsiaaltöötaja: Viirus ei tee inimeste vahel vahet | Latšin Alijev & Jekaterina Smirnova

## PILOOT

36 Terviklik abi kodu lähedal ja kogukonna toel – isikukeskne erihoolekanne kohalikes omavalitsustes | Katrin Tsuiman

# Kuidas rääkida huvikaitsest kriiside ajastul?

▶ 2022. aasta kevadel domineerivad meedias kaks põletavat teemat: juba kõigile tuttavaks saanud koroonaviirus ja Eesti iseisvuspäeval alanud jõhker sõda Ukrainas. Neile lisandub peagi ka tõenäoline majanduskriis, ning sellistes oludes jääb teistele teemadele eetriaega üle üpris napilt.

Meie kollektiivse tähelepanu nihkumine kriisidele on igati õigustatud, sest seisame ju praegu silmitsi eksistentsiaalsete väljakutsetega, ning paljud inimesed on juba nendest ka otseselt mõjutatud. Kui enne elasime lootuses, et iga aasta viib meid positiivsete muutuste teel arengus üha kaugemale, isegi kui see areng on kohati teosammuline, siis nüüd on tekkinud tunne, et ebaõiglus võtab üha enam maad ja väljakutseid on pigem lisandunud. Ning nagu ikka, tabab kõige teravamalt niisugune seisund eelkõige neid, kes juba enne olid millegi poolest haavatavamad kui teised.

Just sellepärast on ajakiri Sinuga praegusel 2022. aastal ehk vajalikumgi kui eales varem terve oma väärrika ajaloo jooksul, mis sai alguse 1994. aastal. Keeruliste maailmasündmuste taustal ei saa jätta unarusse puuete ja krooniliste haigustega inimeste muresid, millest me pole kunagi julgenud piisavalt valjusti ja ausalt ühiskonnana arutada.

Käesolevas numbris saab lugeja tuttavaks EPIKoja uue tegevjuhi Maarja Kraiss-Leoskiga. EPIKoja ligipääsetavuse nõunik Mari Puuram räägib märkamisest ja hoolimisest avalikus ruumis; kogemusnõustaja Madis Laos jagab avameelselt oma taastumise teekonna lugu;



riigikohtunik Nele Parrest kommenteerib Riigikohtu kaasust, mis puudutab vaegkuuljast töötaja õigusi.

Silmaringi laiendamiseks, ent teemast kõrvale kaldumata toome teieni teisigi lugusid. Esmakordselt vestlesime Eestis elava Afganistani inimõiguste kaitsja Ali Afzaliga. Vaevalt võib ette kujutada keerulisemat keskkonda puudega inimesele, kui konfliktidest vaevatud Afganistan, kuid sellevõrra inspireerivad on visa Ali huvikaitse kogemused. Muljetavaldav on ka jätkuv võitlus mõnevõrra ununenud kurja viirusega, millest kirjutab Eesti HIV-positiivsete võrgustiku juht Latšin Alijev.

Lõpetan isikliku teemaga. Kirjutan seda juhtkirja päikeselisest Madridist, kuhu jään pikemaks ajaks uusi horisonte avastama. Sellegipoolest olen endiselt Sinuga, hea lugeja. Vaatamata distantstile, nagu üritasin selles juhtkirjas näidata, oleme kõik võrdsed inimesed samal maakeral. Meil kõikjal on ühised mured ja ühised huvid: elada väärikalt rahu ja tasakaalus.

Elagu rahu! Elagu Ukraina! ●

**Vladislav Velizhanin,**  
Ajakiri Sinuga peatoimetaja



# Riigikohus: töötajate tervisenõuded peavad vältima puude alusel diskrimineerimist

Nele Parrest | Riigikohtunik

► Mari asus 2002. aasta lõpul vanglasse tööle valvurina. Amet polnud küll lihtne, aga see meeldis talle ja ka vangla kui töoandja oli Mariga rahul. Juba lapsepõlvest peale oli Marile teinud muret ühe kõrva kuulmine, mis oli normist tunduvalt halvem, kuid ta oli alati hakkama saanud. Nii ka valvurina töötades. Kümme aastat pärast tema tööle asumist, aastal 2013, kehtestas minister määrusega normid, millele vanglaametniku tervis vastama peab. Nende hulgas olid ka kuulmisnõuded. Ent 2014. aastal tervisekontrollis käies ei rääkinud töötervis-hoiuarst sõnagi sellest, et Maril võiks olla kuulmisprobleem.

Peagi terendas ees pensionipõlv, mil Mari pidi hakkama saama väljateenitud aastate eripensioni. Ent seda polnud Mari määratud saama. Nimelt leidis arst 2017. aastal tervisekontrollis halva üllatusena, et Mari ühe kõrva kuulmine ei vasta ministri määruses ettenähtule. Kolm kuud hiljem anti talle üle teenistusest vabastav käskkirj. See näis Marile, kes oli aastaid vanglas ametiülesandeid korrektselt täitnud, vaid paar aastat enne pensionile jäämist väga ebaõiglane ja ta võttis ette kohtutee. See oli pikk ja konarlik, aga päädis siiski Mari võiduga. Riigikohtu otsusega sai kinnitust Mari arvamus, et tema teenistusest vabastamine oli õigusvastane. Maril polnud võimalik küll tööle naasta, kuid ta sai toimunu eest hüvitiseks 60 kuu palga.

Eeltoodu on varjunimestatud ja ilukirjanduslike täiendustega ülevaade juhtumist, mis oli aluseks Riigikohtu üldkogu 15. märtsi 2022. aasta otsusele.<sup>1</sup> See otsus on riigiõiguse seisukohalt tähelepanuväärne mitmes küsimuses.<sup>2</sup> Käesoleva artikli lugeja jaoks on ilmselt tähtsaim seik kuulmispuude tõttu diskrimineerimine töö- ja teenistussuhetes. Seetõttu on järgnevalt lühidalt kokku võetud Riigikohtu olulisemad sõnumid just sel teemal.

Riigikohus kinnitas oma otsuses, et isenesest ei ole keelatud teatud töö- või ameti-

kohal tegutsemiseks tervisenõuete kehtestamine, kui seda tingivad töö- või ametiülesanded. Teatud juhtudel võib nende normide mittetäitmine olla ka absoluutne vastunäidustus töötamiseks. On ju igati arusaadav, et näiteks päästeametnik või politsei kiirreageerija peab olema füüsiliselt heas vormis ja suutma täita talle seatud ootusi inimeste abistamisel või kurja teinud inimeste ohjeldamisel.

**Iga tervisenõue peab aga olema proportsionaalne selle eesmärgi saavutamiseks, milleks ta on kehtestatud.**

Iga tervisenõue peab aga olema proportsionaalne selle eesmärgi saavutamiseks, milleks ta on kehtestatud, olgu selleks siis näiteks inimeste ohutus või avalik kord, nagu Mari juhtumil. Proportsionaalsuse hindamine tähendab muuhulgas küsimist, kas ühesugused tervisenõuded peaksid kehtima kõigile samas asutuses või ettevõttes töötavatele inimestele, ilma et oleks võimalik teha erandeid olenevalt sellest, millises osakonnas või ameti- või töökohal inimene tegutseb. Mari näite puhul tähendas see vaagimist, kas ta pidi olema füüsiliselt võimeline täitma mistahes ülesandeid, mis ametnikul vanglas



Riigikohtunik Nele Parrest. Foto: Silver Gutmann

ja ka politseis võivad ette tulla (n-ö ametnike ristkasutus), või tuli siiski arvestada seda, millisel ametikohal ta tegelikult töötas. Lisaks tähendab proportsionaalsus individuaalset analüüsimist, kas inimene on võimeline hoolimata oma mõnetisest tervislikust vajakajäämisest (Mari puhul kuulmislangusest) täitma kõiki selle ametikoha peamisi ülesandeid.

Veel enam, ja ehk isegi kõige tähtsamana, tuleb proportsionaalsuse hindamisel alati arvesse võtta seda, kas ja milliseid mõistlikke abinõusid saaks kasutada, et võimaldada puudega inimesel töötada – kui sellised meetmed ei põhjusta töoandjale ebaproportsionaalselt suurt koormust. Just märksõna „mõistlikud abinõud“ tasub meelde jätta, kuna neid peab igal juhul hindama. Mõistlikke abinõusid tuleb sisustada laialt<sup>3</sup>, kui nõuet kõrvaldada takistused, mis raskendavad puuetega inimeste täielikku ja tõhusat osalemist tööelus teiste töötajatega võrdsel

alustel. Mari puhul tähendas see küsimist, kas ta oleks saanud tööd tehes kuulmisaparaati kasutada, kas oli võimalik vabastada ta sellistest teenistuskohustustest, mille täitmiseks peab kuulmine vastama minimaalselt nõutud tasemele, või määrata ta teenistuskohale, millel ei ole selline kuulmise tase nõutud. Nagu eespool öeldud, tuleb „mõistlike abinõude“ puhul siiski arvestada ka kaasnevaid kulusid. Kuigi Mari puhul vangla seda otseselt ei väitnud, siis põhimõtteliselt on võimalik olukord, et kuulmisaparaati ei saa asutuses siiski kasutada, kuna see häiriks jälgimis-, video- vms seadmete tööd, mille vältimine eeldaks ülemääraseid kulusid riigile.

Kõike eeltoodut – mis on tervisenõude eesmärk, kas see on proportsionaalne, kas leidub mõistlikke abinõusid, et võimaldada puudega inimesel töötada – peab arvestama tervisenõuete seadmisel nii töoandja kui ka riiki, kui ta üldnormide (seaduste, määruste)

loomisel soovib selliseid nõudeid kehtestada. Veel kord, tervisenõuete kehtestamine ei ole välistatud, sh otsustusõigust mittevõimaldava absoluutsete vastunäidustuste vormis, kuid iga tervisenõue peab olema põhjalikult analüüsitud proportsionaalsuse testi abil ja kujundatud n-õ rätseptatöona. ●

### Viited ja märkused

1. Riigikohtu üldkogu 15. märtsi 2022. a otsus nr 5-19-29/38, mis on kättesaadav veebilehel <https://www.riigikohus.ee/et/lahendid/?asjaNr=5-19-29/38>.
2. Näiteks oli tegu esimese korraga, kus Riigikohus küsis põhiseaduslikkuse järele-valve kohtumenetluse raames Euroopa Kohtult eelotsust, kuidas tõlgendada Euroopa Liidu õigust (Euroopa Kohtu vastus 15. juuli 2021. a otsuses asjas C-795/19: Tartu Vangla). Riigiõiguslikult omab kaalukat tähendust otsuse I osa (punktid 36-50), kus Riigikohtu üldkogu (kuhu kuuluvad kõik riigikohtunikud) selgitab Eesti põhiseaduse ja Euroopa Liidu õiguse vahetorka.
3. Direktiivi 2000/78/EÜ põhjendus 20 annab mitteamendava loetelu võimalikest mõistlikest abinõudest. Hiljuti märkis Euroopa Kohus veel ka järgnevat: „Seoses direktiivi põhjendusega 20 – kus on vajalike meetmete hulgas nimetatud „asja-kohased tõhusad ja konkreetsete meetmed, et kohendada puuetega inimeste vajadustele töökohad, näiteks tööruumid ja sisseseade, tööaja pikkus ja korraldus, ülesannete jaotus ning ette näha koolitusvõimalused või integreerimisvahendid“ – on Euroopa Kohus juba otsustanud, et see sisaldab vajalike meetmete mitteamendavat loetelu, kuhu võivad kuuluda füüsilised, korralduslikud ja/või hari-duslikud meetmed.“ (C-485/20: HR Rail, p 40.)



# Avalikus ruumis märkamine ja ligipääsetavus

Mari Puuram | EPIKoja ligipääsetavuse nõunik

► Alustan Tallinnasse sõitu Rakverest. Sisenen rongi viimasena, sest lapse, ratta, kahe seljakoti ja tööle soetatud laminaatoriga jään teistest paraku maha. Sisenenuna jõuan tõdemusele, et lapse ratas ei mahu selleks ettenähtud kohale: rattaala pingid on hõivatud ja rong on puupüsti täis. Viimasesse vagunisse jõudes näen kahte vaba kohta erinevates ridades. Vaatan pingsalt kahe inimese poole – ehk istuksid nad koha võrra edasi? Koostööst tuleb välja vaid nii palju, et üks proua sätib end sellele pingile, kus enne oli olnud ta jope. Kuna üks neist istub, silmad kinni, siis annan lihtsalt alla ja ütlen, et pole vaja, ning liigun tagasi. Hellitan ikka veel lootust leida meile omaette istekohad ning parimal juhul õnnestuks ehk sõiduajal tööarvutiski mõned kiired asjad ära teha.

Järgmises vagunis ootab reisisaatja, kes saab mu murest aru ja juhatab meid lapsega ühe vaba istekohani, kuhu siis ikkagi kahekesi maandume. Naine, kes ennist oma mantlit nihutama pidi, kohmab, et võinuksin ju küsida, kui kohta soovin.

### Märkamine ning teistega arvestav käitumine tuleneb teadlikkusest.

See paneb mind mõtlema märkamisele ja ligipääsetavusele, kuid seda tole sõna pisut teises kontekstis. Märkamine ning teistega arvestav käitumine tuleneb teadlikkusest. Ligipääsetavuse peaks tagama seadusandlus, kuid pelgalt seadusandlusest lähtumine ei garanteeri ligipääsetavat keskkonda, sest sel puudub inimlikkuse aspekt, mis on vajalik märkamiseks.

Oleme päriselus kogenud, kuidas seadusesse tekivad augud: keskkond, toode või teenus ei ole alati täiel määral kasutatav. Sageli on põhjus selles, et tema loomises ei osalenud sugugi mitte kõik tulevaste kasutajate sihtrühmad. Objektide ligipääsetavus ei sõltu pelgalt seadusandlusest ka seetõttu, et uusi avalikke hooneid ehitatakse vaid piiratud hulgal, aga vanade puhul peab leidma teised lahendused.

Kohandusi tehakse siin ja seal, olemasolevate teadmiste ning vahenditega. Siin toob tulu teadlikkuse tõstmine, et tegija ka päriselt aru saaks, kellele ja mis eesmärgil ta midagi üldse loob. Selles kontekstis tuleb seadusandlusele lisaks mängu koostöö. Just koostöö ning kaasamise kaudu saab luua sihtrühmade jaoks neid lahendusi, mis on ka päriselt kasulikud.

Minu arust ei ole ligipääsetavus ainult see, mida tagab seadusandlus, sest tegemist on märksõnaga, mille eesmärk on muuta põhimõtteliselt seda, kuidas ühiskond mingis plaanis siiani toimunud on. Ligipääsetavus on märksõna, mis võib muuta ühe inimese elu ja lähtub põhimõttest, et see, mis on hea erivajadusega inimestele, on ilmselt hea paljudele teistelegi. Ligipääsetavuse keskmes on indiviidid oma mitmekesisusega, aga samal ajal asetub fookusesse ka mõistlik ressursside kasutamine, sest pika kestusega projektid, nagu seda on uued hooned, taristu või veebikeskkond, ei muutu üleöö.

Üks peamisi muresid mistahes keskkonna loomisel on kasutaja vajadustega mitte arvestamine. Mida aeg edasi, seda enam saadakse siiski aru, et pole rentaabel kulutada ühiseid ressursse selle jaoks, et luua midagi, mis paljudele ei sobi. Kui vaadata näiteid üle maailma, siis metrood suurtes linnades, millest mõned on ehitatud isegi enam kui 150 aastat tagasi, on küll siiani kasutusel, kuid suures osas ligipääsmatud. Kui võtta ette mistahes mastapne projekt, olgu see siis uus Tallinna haigla või Kärkla põhikooli rajamine, ei teki enam küsi-



Mari Puuram. Foto: Eesti Puuetega Inimeste Koda

mustki, mis on sellises olukorras mõistlikum – kas teha hoone juba ehitamise ajal nõnda ligipääsetavaks kui võimalik või lasta järgmistel põlvkondadel kanda lisakulusid, kompenseerimaks ligipääsmatust. Seda eriti teadmise valguses, et ligipääsetava keskkonna loomine võib olla kõigest 1% võrra kallim. Lisaks ei aita kompenseerimise vahendid kuigi hõlpsalt lahendada näiteks vaimse tervisega tekkivaid muresid, mis võivad olla tagajärg sellele, kui ligipääsmatusest tulenevad vajalikud käigud ja sotsiaalsed kohtumised tuleb edasi lükata. Ma ütleks isegi, et ligipääsmatusest tulenevaid vaimse tervise probleeme on hiljem väga keeruline ravida.

Kohalik kogukond või omavalitsus enamasti tervitab projektide raames kaasaraäkimist, kuid tihti ei leia tavainimene selleks aega. Samas just KOVi partneriks olemine, ka vabatahtlikkuse alusel, loob võimaluse rääkida kaasa lahenduste loomisel, mis päriselt töötavad ning seda just kohalikest vajadustest lähtuvalt. See omakorda eeldab oskust märgata just neid kohti, kus saab kaasa rääkida. Ent nagu juba öeldud – mõnikord seisabki enda ümbritseva muutmine lihtsalt märkamise taga. ●

# Kodanikuõiguste aktivisti Ali Afzali: Afganistanis varjavad inimesed oma puuet

Vladislav Velizhanin | Ajakiri Sinuga toimetaja

► Ali Afzali on 43-aastane. Afganistanis oli ta puuetega inimeste õiguste kaitsja, uurija ja koolitaja. Pärast Talibani riigipööret evakueerus ta Prantsuse sõjalennukiga Euroopasse ning MTÜ Mondo pikaajalise koostööpartnerina leidis ta Eestis uue kodu.

## Puue tekib lihtsalt, aga selle tuvastamine on keeruline

„Ma sündisin Afganistanis väga kauges piirkonnas. Kohas, kus ei olnud elektrit, Interneti ega riigivõimu asutusi. Ainult meie ja meid ümbritsev loodus,“ alustab Ali oma tutvustust.

„Kui olin laps – umbes kuus aastat vana –, kukusin kõrgelt alla ja mu käsi sai rängalt vigastada. Kuna lähedal ei olnud haiglat ega midagi, raviti kätt traditsioonilisel viisil, kuid selle tulemusena tekkis mul puue. Nii lihtne see oligi.“

Afganistanis ei hoolitud kaua aega puudega inimestele sotsiaalse staatuse määramisest. Ali sõnul aitas alles Prantsusmaa ühendus Handicap International umbes 2005. aastal olukorda selgust luua. Tuli välja, et Afganistanis elab ligikaudu 1 000 000 puudega inimest, kuid Ali hinnangul ei ole ametlikud numbrid ammendavad. Ta on kindel, et puudega inimesi on tegelikult palju rohkem.

## Ühiskond vaatab kriitiliselt

„On kolm peamist probleemi, millega puudega inimesed Afganistanis silmitsi seisavad,“ selgitab Ali. „Puue loob sotsiaalse barjääri ehk muutub see, kuidas teised inimesed sind näevad – see on kõige olulisem. Afganistani ühiskonnas on puue häbiväärne, sellepärast püüavad inimesed oma puuet varjata. Kui olin laps, siis ei soovinud minagi oma vigast kätt võõrastele näidata. Vastasel juhul inimesed vaataks ja laksu-

taks hukkamõistvalt keelt: väga halb lugu! Enamasti on Afganistani inimesed väga emotsionaalsed ja tundlikud. Ehk, kui teil on puue, siis on see teile endale vaimselt väga valus.“

Ali sõnul kalduvad afgaanid mitte uskuma, et puue lihtsalt juhtub. Sellest tulenevalt suhtuvad nad puudega inimestesse skeptiliselt. „Need, kes on ignorantsed ja kirjaoskamatud, arvavad, et puue on karistus mõne patu eest. Nad usuvad, et puudega inimene pidi midagi valesti tegema ja sellepärast sai tunda taevalikku karistust. See on väga halb, aga nii räägitakse.“

„Või näiteks, kui laps on puudega, arvatakse, et ju siis on vanemad patused. Mõnikord jätab perekond oma puudega inimesed maha: pere ei võta neid kaasa ühiskondlikele koosviibimistele, näiteks pulma või peole. Puudega inimesed peaksid jääma koju, samal ajal kui teistel on lõbus. Minu perekond oli erand, kuid mu klassikaaslased ja teised inimesed sõimasid mind korduvalt. See ei ole normaalne.“

**Afganistanis elab ligikaudu 1 000 000 puudega inimest, kuid Ali hinnangul ei ole ametlikud numbrid ammendavad.**

## Enda aktsepteerimiseks tuleb pingutada ja veel parem on ringi reisida

Nagu kõikjal maailmas, toob puue kaasa ühtlasi materiaalsed takistused, sest ressursse

napib. Puudega afgaanid ei saa valitsuselt kuigi palju tuge ja perekond aitab tavaliselt minimaalselt, nendib Ali. Ta jagab lugejatega kogemust oma esimese töökoha saamisel; töö seisnes andmesisestamises. Esialgu ei peetud tema tööleasumist üldse võimalikuks – Alile heideti ette, et tal on ainult üks täielikult toimiv käsi. Visa noormees nõudis, et talle antaks võimalus. Selleks valmistudes ostis ta turult vana arvuti klaviatuuri ja harjutas trükkimist kodus „kuivalt“, ilma arvutita. Pärast seda avaldas ta tööintervjuul kõigile muljet, sisestades ühe käega arvuti teksti sama kiiresti kui teisedki. Ta sai töökoha.

**Afganistani ühiskonnas on puue häbi-väärne, sellepärast püüavad inimesed oma puuet varjata.**

„Kui olin kodumaal oma külas väga kauges piirkonnas, tundsin seal ainult kahte puudega inimest. Mina olin üks, teine oli karjane. Meil puudus ligipääs televisioonile, puudus meedia, ei olnud Interneti. Kuni 14.–15.eluaastani ei pääsenud ma isegi pealinna Kabuli, sest sinna ei viinud head teed.“ Hiljem Ali hakkas reisima kogu maailmas, astus ülikooli ja nägi, et maailmas on puudega inimesi palju rohkem. „Pärast selle taipamist muutusin rahulikumaks. Ma aktsepteerisin ennast,“ tunnistab ta.

### Puuetega inimeste õiguste eest seismine algab põhimõttelistest küsimustest

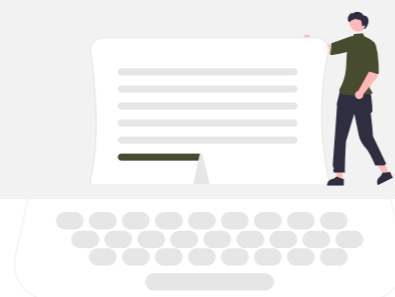
Afganistanis on puuetega inimestel keeruline kasutada oma kodanikuõigusi. Ligipääsetavuse osas on Afganistan vähearenenud. Avalikes kohtades on ainult trepid, seal ei näe kuigi palju kaldteid või midagi vastavat. Ligipääsetavat ühistransporti ei ole. Pealekauba pole paljudel liikumispuudega inimestel isegi ratastooli. See tähendab, et isegi vähesed ligipääsetavaks tehtud kohad võivad realsuses olla kättesaamatud – sealhulgas hääletamisjaoskonnad.

Küll aga õnnestus Alil eelmise valitsuse ajal suruda läbi mõned väga vajalikud algatused puudega inimeste huvide kaitsmiseks. „Mõnikord võttis valitsus meie ideed vastu, mõnikord jälle lükkas need tagasi, kuid me osalesime siiski huvikaitse protsessis: rääkisime esindajatega, kohtusime ministritega jne.“

Näiteks on Ali edukalt korraldanud kampaania, tühistamaks seaduse eelnõu, mis pidanuks takistama puuetega inimeste kandideerimise presidendiks 2014. aasta valimistel. Ettepaneku järgi ei saanuks Afganistani presidendil kui sõjaväe ülemjuhatajal olla puuet ja see on seisukoht, mida mõned afgaanid siiralt jagasid. „Kuidas ülemjuhataja saaks vajadusel mäe otsa ronida?“ küsisid nad vastu. Sellegipoolest õnnestus Alil ja tema meeskonnal pärast paljusid riiklikke ja rahvusvahelisi kohtumisi tõestada, et tegemist on diskrimineerimisega, mis on vastuolus ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooniga. Tänu protestile ei võetud seda eelnõu kunagi vastu. ●

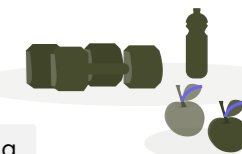
### Ali Afzali kohta

Ali Afzali on õppinud inglise keelt ja lõpetanud Kardani eraülikooli. Puudega inimeste valdkonnas töötab Ali alates 2003. aastast, kui ta hakkas koolitama puudega inimesi rahvusvahelise Punase Risti Komitee poolt korraldatud seminaridel. Pärast seda liitus ta vabaühendusega Afganistani Puuetega Inimeste Ühenduse Keskus, mis oli samuti algatatud rahvusvaheliselt. Teda edutati meeskonna juhiks, hiljem töötas Ali Afzali teadlikkuse tõstmise ametnikuna ning pärast seda uurijana, veelgi hiljem huvikaitsejuhina kuni 2016. aastani. Nüüd elab Ali Eestis ja soovib siin oma missiooni jätkata.



## Kogemusnõustaja: Kehaehitamine andis mulle enesekindlust

Madis Laos | Kogemusnõustaja ja fotonäituse „Puue ei ole alati silmaga nähtav“ osaleja

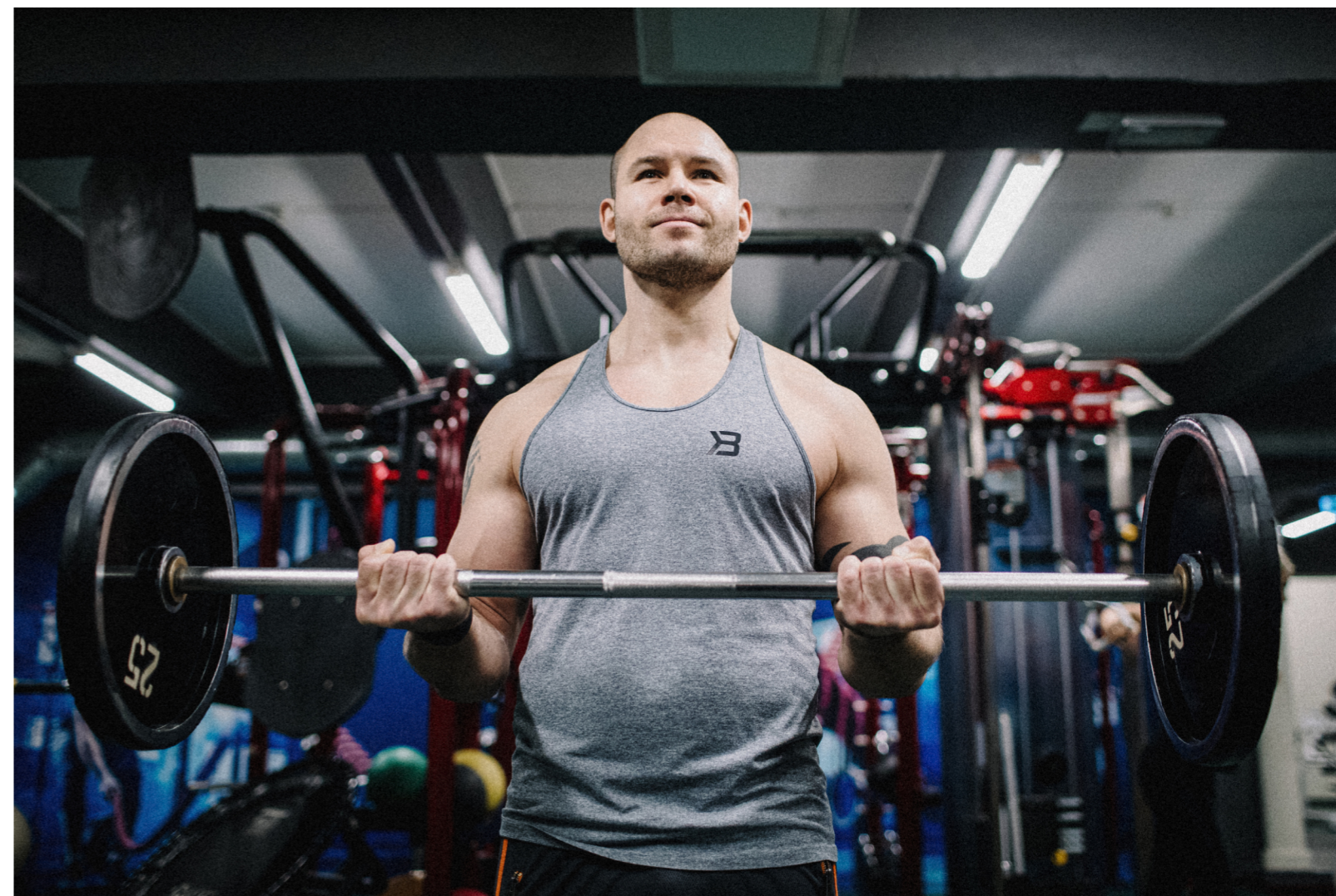


► Minu lugu algas lapsepõlvest nagu paljudel. Lapsepõlv ise möödus muidu suhteliselt rahulikult, kuid olen alati olnud introvertne ja omaette. Õnneks kasvasin üles toetavas keskkonnas. Mind kasvasid peamiselt ema ja vanaema. Tähelepanust ja hoolitsemisest ei tundnud ma kunagi puudust.

Kasvasin üles maal ja käisin kohalikus gümnaasiumis. Koolis olid mul mitmed sugulased õpetajad: vanaisa oli direktor, ema loodusõpetuse õpetaja ja klassijuhataja ning

vanaema inglise keele õpetaja. Mind küll hoiti rohkem, kuid paraku teiste õpilaste poolt ka kiusati rohkem. Olin spordipoiss, käisin korvpallitrennis ja kergejõustikus. Kasvult olin alates teismeeast omaealiste seas üks suuremaid, aga sisemiselt olin hellake.

See, et mind hoiti ja olin tundeline, tekitas eakaaslastes himu mind kiusata. Algul olid need kerged norimised ja tõukamised. Aga lõpuks asjad eskaleerusid ja mindi kaugemale. Ühel spordivõistluse lõpupäeval, eemal



Madis Laos. Foto: Ken Mürk

kodust, läksin peale võistlust duši alla. Minu ehmatuses ja hirmuks saabusid tiimikaas-lased kaameraga duširuumi. Mind filmiti alasti ja tehti ka pilte. Ei jõudnud väga reageeridagi, kui kõik oligi tehtud.

Pärast näidati neid pilte paljudele võistle-jatele ja lekitati internetti, kuigi palusin, et need kustutataks. See kõik murdis mu. Palusin küll uuesti, et mu pildid eemaldataks neti-avarustest, kuid ilma tulemuseta. Hakkasin kartma duširuumi. Isegi aastaid pärast seda õudset elamust ei suutnud ma enam külas-tada ühiseid duširuumi.

**Isegi aastaid pärast seda õudset ela-must ei suutnud ma enam külastada ühiseid duširuumi.**

Kõik see jättis minusse jälje. Tulin koolist ära ega rääkinud vanematele midagi. Kui lõpuks rääkisin, siis oli masendus juba oma töö teinud, tekkinud olid sügavad unehäired ja suit-siidsed mõtted.

Ütlesin, et ei soovi enam elada. Korru-tasin seda iga päev, samal ajal vaid voodis lebedes. Lõpuks otsustas pere panna mind psühhiaatriahaiglasse.

Sealne esimene kogemus oli õudne. Kartsin isegi WC-s käia. Kuid lõpuks hakkas ravi toimima ja enesetunne läks paremaks. Koju naastes oli olukord stabiilsem, aga ma ei tahtnud enam elada kodukandis, kuna mälestused olid seal liiga tugevad.

**Ma ei tahtnud enam elada kodukandis, kuna mälestused olid seal liiga tugevad.**

Lõpuks otsustasin Tallinna kolida. Kesk-konnavahetus parandas olukorda. Hakkasin uuesti trennis käima – seekord jõusaalis koos onuga, kes oli samuti suureks toeks. Jõusaalis käimine aitas väga palju. Poleks uskunud, et isegi nii palju.

Läks aeg edasi ja otsustasin tööle minna. Õnneks kutsus sõber mind enda töökohta.

Tööl koos käia oli lõbus ja teenisin lisaks oma raha. Otsustasin jätkata keskkooli-õpinguid, kuna 10. klass oli jäänud maal pooleli. Siis võtsin ette autokooli. Kõik sujus suurepäraselt nii umbes kaks aastat.

Kuni ühel suvisel päeval tundsin end teisiti. Ja ka mõtlesin teisiti. Mulle justkui tundus, et mind jälgitakse rohkem ja kuula-takse pealt. Ja see kõik tundus halvustavana. Niimoodi süvenes see asi kaks kuud – näiteks vaatasin telerit ja tundsin ekraanil justkui ära ennast. Kui saade oli näiteks Hitlerist, siis tundsin tema süüd endas, justkui oleksin ise tema. Tahtsin sellepärast endale liiga teha, kuna tundsin seda raskust oma õlgadel. Või vaatasin saadet Jeesusest ja tundsin sel hetkel, et olen Jeesuse laps ja õnnistatud. Seega käisid mõtted igas suunas.

Elasin tollal koos sõbraga ja ta sai aru, et midagi on Madisega lahti, ning rääkis mu perele. Lõpuks tulid kõik kokku ja arutati, et Madis tuleks haiglasse viia. Seekord olin sees pikemalt. Ainuke aeg, kui mu aju puhkas, oli uneaeg. Pärast haiglat saabus aga hullem periood. Siis tuli mu mõistus tasahilju tagasi ning sain aru, mis oli juhtunud. Mulle pandi ka skisofreenia diagnoos.

**21-aastaselt noormehel lõi see uudis jalad alt. Lisaks kaotasin töö, kool jäi pooleli, lõpetamata jäi ka autokool.**

21-aastaselt noormehel lõi see uudis jalad alt. Lisaks kaotasin töö, kool jäi pooleli, lõpetamata jäi ka autokool. Sattusin veelgi sügavamasse depressiooni kui esimest korda kooliajal olnud oli.

Pika depressiooni ajal hakkas kaal tõusma, võtsin juurde üle 30 kg. Seekord ei olnud ma haiglasse minekuga nõus. Olukord tundus lootusetu, mind valdas tunne, et olen kaotanud kõik. Ka sõpradega ei soovinud ma suhelda; hoidsin madalat profiili.

Suhtlesin vaid paari pereliikmega, ema ja kogu pere olid murest murtud. Iga päev

pakkus ema välja, et läheksime värskesse õhu kätte jalutama. Keeldusin alati. Aga ühel päeval olin isegi nõus.

Jalutamine oli väsitav, kuid mõjus hästi. Ühel päeval pärast mitut kuud kodus olemist otsustasin, et liitun jõusaaliga uuesti. See päev on mällu sööbinud. Tundsin ennast taas suurepäraselt. Jõusaalis oli teine keskkond, oli muusika, positiivsed inimesed ja muidugi ras-kused. Olen alati olnud tugev poiss. Peale trenni oli enesetunne hea ja helistasin kohe emale. Ütlesin, et kavatsen homme jälle minna.

**Jalutamine oli väsitav, kuid mõjus hästi. Ühel päeval pärast mitut kuud kodus olemist otsustasin, et liitun jõusaaliga uuesti.**

Jõusaal on siiani olnud mu pelgupaik, mu rõõmu allikas. Praegusel hetkel, mil kirjutan artiklit, olen käinud jõusaalis ilma ühest kuust pikema pausita juba 13 aastat.

Sain mitte ainult oma ülekaalust lahti, vaid lõin endale ka niisuguse keha, mis vääriskõhta. Olen kogu aeg treeninud lihtsalt tava-toidu peal ja regulaarselt jõusaalis käies. Kulturismis on oluline järjepidevus. Sa võid teha sisuliselt nullist endale suurepärase keha. Sellise keha, mida isegi professionaalsed kulturistid imetlevad. Seega on siin peaaegu piiratud võimalused.



Fotonäitus „Puue ei ole alati silmaga nähtav“. Foto: Eesti Puuetega Inimeste Koda

Kulturism andis mulle enesekindlust lõpetada pooleliolev gümnaasium õhtukoolis ja leida sobivam töö. Mõtlesin, et minu kogemus võiks kasuks tulla teistelegi, ning õppisin treeneriks ja kogemusnõustajaks. Olen nüüd-seks olnud kogemusnõustaja ja treener ligi seitse aastat. Täiendan end pidevalt ning lisaks olen õppinud Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis tegevusteraapiat ja tegevusjuhendamist.

Muidugi on mul olnud ka tagasilangusi, aga mitte enam nii tõsiselt ja pikalt. Viimased neli aastat on tervis olnud stabiilne. Saavu-tasin selle regulaarse ravi ja tervisliku elu-stiiliga, olles ühtlasi õnnelik. Tavaliselt tekkisid tagasilangused ikka siis, kui ravi-meid korrapäraselt ei võtnud või polnud elustiil paigas.

Kui mina raskest olukorrast välja rabelesin ja sain nii keha korda kui ka vaimu paika, siis usun, et see tee on kõigile teistelegi läbi-tav. Usu endasse ja liigu sammhaaval oma eesmärkide suunas. Ära unusta oma hobisid ja trenne. Hoolitse enda eest ja hoia end. Nii on tervis hea ja meel rõõmus.

Minu poole võib ka pöörduda; olen olemas nõu ja jõuga. ●

Madise lugu ilmus osana fotonäitusest „Puue ei ole alati silmaga nähtav“. Vaata rohkem veebis aadressil [www.epikoda.ee/varjatud](http://www.epikoda.ee/varjatud)

# Olen otsustanud olla õnnelik!

Maarja Kraiss-Leosk | Eesti Puuetega Inimeste Koja tegevjuht

► **Esimesed kuud Eesti Puuetega Inimeste Kojas on möödunud hetkega. Olen hulga targem kui mõned kuud tagasi. Teha on palju ja teha saab palju. EPIKoja meeskond on küll väike, aga tahtmist ja motivatsiooni on suure tiimi jagu. Eks see ole igapäevane väljakutse pead mitte kaotada, kui koostöösoove, kutseid töögruppidesse ja aruteludesse ning kilomeetrite viisi kommenteeritavaid materjale saabub kogu elukaare ulatuses ja igalt elualalt. Tööülesannete spekter on maru lai, aga see-eest väga põnev ka [ja klaas on alati kui mitte täis, siis pooltäis].**

## Potentsiaal peidust välja!

Erivajadusega inimestes ja nende peredes on suur hulk kasutamata potentsiaali. Ühiskonnaga on sama lugu – võimalusi arenemiseks, kasvamiseks ja kaasamiseks on tohutult! Tuleb rohkem julgustada, tähelepanu juhtida, ideid pakkuda, olla konstruktiivne ja heatahtlik.

Samuti mõtlen ma iga teemapüstituse, algatuse ja idee juures sellest, et me ei teeks teemaarendusi ja uusi starte ainult oma võrgustiku sees, vaid mõtleksime alati ka laiemale avalikkusele ja sellele, kuidas kõnetada neid, kellel on õnn olla sotsiaalvaldkonnast puutumata, aga kellest sõltub märkamine, arvestamine ja ühiskonna arenemine.

## Huvikaitse algab kõige väiksematest märkamistest ja tähelepanu juhtimistest.

Samuti usun, et meie võrgustikus on veel ühte ja teist peidus ning huvikaitstes on palju ära teha nii kohalikul kui ka riigi tasandil. Huvikaitse algab kõige väiksematest märkamistest ja tähelepanu juhtimistest. Kooskäimised on olulised ja nendest on palju abi, aga näen, et meil tuleb astuda ühiselt järgmiseid samme, et meie häääl kõlaks, meie ideed leiaksid rakendust ning kokkuvõttes saaksime rõõmustada parema elu-olu üle. Suured muutused ei sünni üleöö, seda tähtsam on panus-

tada ka väikeste tegevuste kaudu suurtesse eesmärkidesse ja hoida fookust silme ees.

## Kui tarka pealekasvavat põlvkonda me soovime?

Minu eriline huvi on õpetada lapsi ja tõsta laste teadlikkust. Tänapäevased lasteaia- ja algkoolilapsed on vähem kui 20 aasta pärast Eesti elu kujundajad. Tundub mõistlik mõte rääkida neile erinevustest, suhtumisest ja suhtlemisest, ületamist vajavatest takistustest ja lahkeks inimeseks olemisest juba täna, mitte alles siis, kui nad juba digipaberite virna taga kontoris otsuseid teevad.

## Koostöö ja partnerlus

Koos tegemises ja koostöö tegemises on minu meelest sageli edu võti. Eesti on nii väike ja seega ideaalne pinnas selleks, et ühiselt mõjusaid algatusi ellu viia, on siinsamas olemas.

Näen, et koostööd saavad teha nii vabaühendused omavahel kui ka vabaühendused kohalike kogukondadega, omavalitsustega ja riigiasutustega. Projekte ei pea pusima üksinda, vaid saab ka partneritega kahasse teha.

## Omastehooldaja, Sul on õigus olla õnnelik!

Puuetega inimesed ja hoolduskoormusega lähedased on tihedalt seotud. Üks minu suur soov on see, et kõik omastehooldajad saaksid



Eesti Puuetega Inimeste Koja tegevjuht Maarja Kraiss-Leosk perega. Foto: erakogu

olla õnnelikud, tunda igapäevaelust rõõmu, tegeleda töö ja eneseteostusega ja neil võiks olla piisavalt vaba aega, et hooldamisest taastuda ja oma vaimset ja füüsilist tervist hoida. Neil võiks olla õigus tunda ja teha seda kõike oma abivajava lähedase hooldamise kõrvalt.

Minu soe soovitus on võtta osa tugigruppide tegevusest ja suhelda sarnase kogemusega inimestega. See on enamat kui küünarnukitunne, mida pakub rääkimine inimestega, kes mõistavad su läbielatud, mõtteid ja tundeid ilma et peaksid lauset lõpuni ütleva.

Oma õhtust tempokõndi tehes tunnen sageli suurt õnne- ja tänutunnet oma elu ja lähedaste üle. Ja see ei tähenda, et mul oleks

hommikust hommikuni lihtne olla. Oi, kaugel sellest! Tean hästi, mida tähendavad kõnetusest ja intellektipuudest tulenevad kommunikatsioonibarjäärid, pidevast tõstmisest tekkivad seljavalud, lapse unehäired ja magamata ööd, epilepsia ja 24/7 muretsemine, kui samal ajal tuleb olla tööalaselt säravas vormis, elada kaasa koolilapse tegemistele, avastada koos pesamunaga maailma, ajada lõputuna näivaid pabereid, teenuseid, abivahendeid oma erivajadusega lapsele, hoida korras majapidamist ja jagada õhtul perega AK-d vaadates kallistusi. See kõik ei ole alati lihtne, aga ma olen otsustanud olla õnnelik ja pere mängib selles muidugi kandvat rolli. Aitäh, mu kallid! ●



# Kuidas juhtuvad head asjad?

Anne-Liisi Mändmets | Lapsevanem

► 22. veebruaril 2018 oli meie pere teine laps Mia Mirtel saanud värskelt 4-aastaseks. Võõrad inimesed said tema kõnest juba aru, olime rõõmsad. Autismispektri häire diagnoosi saamise järgne šokk oli möödas, hakkas kujunema süsteem, mis võimaldas edasi elada.

Näis, et meie pere on väga unikaalne, ma ei tundnud lähikonnast kedagi, kellel oleks erivajadusega laps. Siis löingi Facebooki sotsiaalmeedia grupi „Rae erivajadustega laste vanemate kinnine vestlusgrupp“, mis oli mõeldud meie valla erivajadustega laste vanemate, toetajate ja erialaspetsialistide koondamiseks.

Sain teada, et Rae vallas on üle 200 pere, kus kasvab puudega laps. Nüüdseks on liitunud meie grupiga üle 140 inimese. Heaks tagajärjeks on, et vanematest on tekkinud äge mees- ja naiskond, kellega koos teeme ühiseid üritusi, peame nõu ja jagame häid uudiseid.

## Rae vallas on üle 200 pere, kus kasvab puudega laps.

Kohalikule omavalitsusele oleme olnud nii abiks kui vahel ka ebamugavaks pinnuks, mis torkab hella kohta. Suurem reaktsioon oli 2019. aastal, mil kirjutasime pöördumise juhtimaks tähelepanu sellele, et valla kavandatud eelarvestrateegia ei ole proportsionis sotsiaalsete väljakutsetega ega rahulda meie perede vajadusi.



Anne-Liisi Mändmets. Foto: erakogu

Oleme korduvalt kohtunud, selgitamaks, et erivajadusega laste arendamiseks on vaja teha järjepidevat tööd. See hõlmab endas rehabilitatsiooniteenuste pakkumist ja rahastamise tagamist selliselt, et need ei katkeks riigieelarve vähesuse tõttu. Lapse arendamine ei tohi sõltuda vanemate rahakoti paksusest ja visadusest siduda riiklikud, omavalitsuse ja erapraksised toimivaks tervikprogrammiks. Vajadused peavad saama täidetud ilma lünkadeta. Kui laps saab vajalikku arendust võimalikult varakult, on tulemused tema elu määravad. Arvame praegugi nii.

Päris „torm“ puhkes 2021, kui ootamatult selgus, et vähenevad niigi kasinad tasud tugisisikutele. Viimased on meie perede tõelised tugi-sambad, tänu kellele me saame käia tööl, vahel ka oma teistele lastele tavalisest pisut rohkem tähelepanu jagada ja kasvõi üksi poes käruga lettide vahel rahulikult ostelda. Tavalise toreda ja tervisest pakatava lapse vanem ei pruugi mõista meie vajadusi – arusaadav; ja nii me jälle seletasime, tõestasime, õigustasime.



Perepäev 2021 Männirahu mõttemajas koostöös Eesti Diakoonia- ja Ühiskonnatöö Sihtasutusega. Foto: erakogu

Oleme oma vabast ajast punnitanud kirjutada ka projekte. Näiteks korraldame nii Järveküla koolis kvalifitseeritud treeneri juhendamisel alates 2020. a erivajadusega lastele eraldi ujumistreeningud. Tõeliseks menukiks ja ühiseks rahvapeoks on kasvanud iga-aastane perede suvepäev.

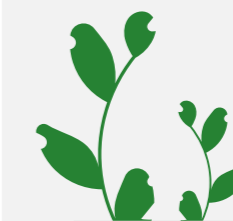
## Lapse arendamine ei tohi sõltuda vanemate rahakoti paksusest ja visadusest siduda riiklikud, omavalitsuse ja erapraksised toimivaks tervikprogrammiks.

Sellel aastal planeerime järjekorras neljandat perepäeva. See on lastele üks päris oma päev, mida oodata, kus saab olla rõõmus, nautida vahvaid tegevusi ja leida sõpru ning sealjuures ei vaata keegi imelikult.

Saan lõpetuseks soovitada vaid seda, et otsiksite üles oma valla sotsiaalmeedia grupi või teeksite ise algust enda tuumikuga, sest koos on alati parem ja tugevam tunne. Uskuge, kõik keerdkäigud läbi teinud erivajadusega lapse vanemad mõistavad teineteist hoobilt. Leidke üksteist üles! ●

## Ave Hüüsi kommentaar

Kui satun vestlema mõne erivajadusega lapse vanemaga, siis alati toon esile, et meil on Rae vallas väga tegus vanemate grupp, kellega arutame murepunkte ja pakume ka ise lahendusi välja. Lisaks planeerime ühisüritusi, jagame kogemusi ja oleme üksteisele toeks – teame ju omast käest, kui raske kõik olla võib. Kaasame oma vestlusringidesse aegajalt ka valla spetsialiste, et kõik üheselt mõistetakse oleks kõikidele osapooltele ja kogu asjaajamine läheks sujuvalt ning mis peamine – et meie ettepanekud ka päriselt kuhugi jõuaksid, sest meie tajume igapäevaselt, mis on vajaka ja mis on hästi. Ja meid on saatnud mitu edulugu, sest koos oleme tugevamad. Selline toetusgrupp peaks olema igas omavalitsuses!



Ave Hüüs. Foto: erakogu

# Milleks me vajame Kuulmisbussi?

Kristi Kallaste | Ajakirja Sinuga kaasautor

► Kristi Kallaste küsimustele vastab Külliki Bode, Eesti Vaegkuuljate Liidu juhatuse esinaine.

## Millised on Kuulmisbussi ülesanded?

Tõuke Kuulmisbussi hankimiseks andis see, et siiani oli kuulmisega seonduv koondunud peamiselt tõmbekeskustesse. Suuremates linnades nagu näiteks Tallinnas ja Tartus saab soovija panna hõlpsasti aja kõrvaarsti või audioloogi juurde, ent väiksemates maa-kohtades niisugust luksust pole. Lisaks kurdetakse, et visiiti kõrvaarstile tuleb oodata kaua, isegi kuni kolm kuud. Kuulmisbussi peamine eesmärk on, et kuulmisalast nõu ja esmatasandi abi saaksid inimesed üle terve Eestimaa, sõltumata elukohast. Nõustame nii kuulmislangusega inimest ennast kui ka tema pereliikmeid, sõpru või kolleege.



Kuulmisbuss. Foto: erakogu

Kuulmisbussi teenuse kasutamine on üli-lihtne, me ei küsi isegi ravikindlustuse olemasolu. Tänu sellele jõuavad meie juurde ka need, kellest paljud on tundnud juba aastaid või isegi aastakümneid, et „kuulmine pole nagu päris see“, kuid kõrvaarsti juurde minekut on nad lükanud üha edasi, kuna arst on kaugel

ja tema juurde pääsemine tundub keeruline. Kardetakse ka tõde, et äkki ongi kuulmislangus ja siis ei osata selle teadmisesega midagi peale hakata. Sageli öeldakse, et „Ma pole veel nii vanagi, et aparati kanda“. Saame julgustada, hirme vähendada, jõustada.

Kõigepealt teeb meie testija ära kuulmistesti ehk audiogrammi, see antakse teises ruumis või Kuulmisbussi kõrval ootavale nõustajale. Nõustaja uurib audiogrammi ning vestleb inimesega, selgitab talle tema kuulmistaset ja annab edasiseks soovitusi.

## Kui test tõepoolest näitab kuulmislangust – kuidas edasi?

Me selgitame inimesele samm-sammult, kuidas tal oleks nüüd kõige parem edasi toimida. Räägime, et kõigepealt tuleks tal pöörduda perearsti juurde, kes annab talle saatekirja kõrvaarsti juurde. Nii mõnelgi juhul võib pere- või kõrvaarst üht-teist ära teha, näiteks vaiku eemaldada, võib-olla saab kuulmise paremaks. Aga kui ei saa, ka siis pole põhjust muretseda – õnneks on abivahendid olemas – nagu meil endilgi kõrvas on! Abivahendeid saab kuulmiskeskustest.

Osas kuulmiskeskustes pole perearsti saatekirja vaja, küll aga on vaja kõrvaarsti tõendit kuulmislanguse olemasolu kohta. Arsti juurde minek on igal juhul kasulik, kuna arst saab vaadata ka inimese kõrva ja tuvastada tal näiteks kõrvapõletiku või vaigukorgi. Tahan inimesele öelda: „Sinu elu läheb igal juhul paremaks, kui midagi ette võtad. Kui sa praegu ei tee midagi enda heaks, siis hiljem on kõik palju raskem. Üldjuhul kuulmine iseenesest ajaga kellelgi paremaks ei lähe, pigem ikka vastupidi.“

Kui inimene kurdab näiteks, et tal puuduvad vahendid endale kuulmisaparaadi ja teiste kuulmisabivahendite muretsemiseks, siis aitame tal teha taotluse kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakonda abivahendi omaosaluse kompenseerimiseks. Aitame kirjutada ka erimenetluse taotlust Sotsiaalkindlustusametile.

Aitame leida inimese elukohale lähimat kuulmiskeskust, kuid rõhutame alati, et vaid ühe kuulmiskeskuse pakutav ühe firma kuulmisaparaat ei pruugi sobida; võimalusel võiks külastada mitut kuulmiskeskust, testida erinevaid kuulmisaparaate ja võrrelda neid.

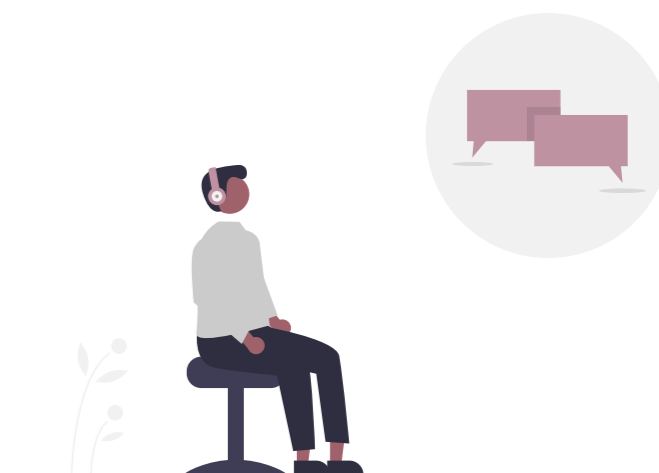
## Missuguseid teadmisi sisaldab Kuulmisbussi personali koolitus?

Õigemini öeldes oli tegemist esmatasandi kuulmisnõustajate koolitusega. Nimelt on Kuulmisbuss vaid üks võimalus, kus esmatasandi kuulmisnõustaja töötada võiks. Tulevikunistus on, et meie nõustaja töötab igas maakonnakeskuses.

Koolitus sisaldas pilguheitu kõigele, millega inimesel tema enda või lähedase kuulmislangusega seoses rinda pista tuleb: kuidas tuvastada kuulmislangust, kuidas teha ja lugeda audiogrammi, kuidas inimest ära kuulata, toetada ja julgustada. Lisaks sisaldas koolitus näpunäiteid erinevate aparatuuride hooldamiseks nagu näiteks otsakute, filtrite, voolikute vahetamine, puhastamine. Esmatasandi kuulmisnõustajad on saanud väljaõppe ka seadusandluse osas, näiteks puude taotlemise ja sotsiaaltoetuste teemal ning teavad, mis on näiteks erimenetlus ja kuidas selle taotlemiseks avaldust esitada.

## Kui palju spetsialiste Kuulmisbussis korraga kaasa sõidab?

Neid peaks olema vähemalt neli: üks, kes testib, kaks nõustajat ja üks aparatuuri hooldaja. Pikema päeva puhul oleks vaja kindlasti paar inimest veel, sest kuulmispäevad on väga intensiivsed, ühel päeval jõuame testida kuni 50 inimest, nõustada veelgi rohkem.



Oleneb päevast, kui palju inimesi vastu võtta jõuame. Siiani on kõik testimisajad täis olnud. Ükski meie inimene ei jaksa korraga seitse tundi järjest bussis teste vehkida, ka tema vajab puhkust. Teised nõustajad on valmis teda siis asendama. Õnneks taipasime valida bussi, millega sõitmine eeldab tavalist B-kategooria juhiluba, tänu millele me ei vaja eraldi bussijuhti – roolis on keegi nõustajatest. Valdav enamus Kuulmisbussi tiimist on ka ise vaegkuuljad.

## Kas Kuulmisbussis töötavad nõustajad, kes on ka ise vaegkuuljad, on tõesti võimelised kvaliteetselt tuvastama kuulmislanguse olemasolu teisel inimesel?

Kuulmislanguse tuvastab mitte uuringu läbiviija enda kõrv, vaid audiomeetria masin – kui klient kuuleb piiksu, siis ta vajutab nupule ja audiogrammi tegija näeb ekraanil vilkuvat tulukest; seega meie aparatuur ei eelda sellega töötaja puhul kuulmise täielikku olemasolu. Küll aga peaks kuulmisnõustaja nii palju kuulma, et saaks klientidega suhelda. Seega etnilisi ehk viipekeelt emakeelena kasutavaid kurte meil Kuulmisbussis ei ole. Aga viipekeelt oskavaid nõustajaid, kes ise kannavad kuulmisaparaati või implantaati, on meie meeskonnas küll, seega me saame nõustada ka näiteks kurte lapsevanemaid, kelle laps on vaegkuulja, ning anda neile nõu, kuidas oma lapse kuulmisaparaate hooldada vms.

### **Kas kuulmisbussis saab vaigused kõrvad puhtaks?**

Ei, meil Kuulmisbussis pole kraanikaussi ja kõrvu me ei loputa. (Naerab.) Seda saate teha kodus või perearsti juures.

### **Kas kuulmisbussist saab kuulmisaparaadi?**

Ei saa. Oleme esmatasandi kuulmisnõustajad; kui tuvastame kliendil kuulmislanguse, siis saame teda juhatada kõrvaarstile ja kuulmiskeskusesse. Kaardistame inimese võimalusi külastamiseks erinevaid keskuseid. Kui inimesel on võimalik kaugemale sõita, siis esmane soovitus on tutvuda erinevate keskuste toodanguga. Kui see ei ole võimalik, siis otsime talle välja mõned lähimad keskused.

Kuulmisbussis tutvustame erinevaid kuulmisaparaate: meil on olemas näidised ja saame neid demonstreerida, kuid ei jaga neid ega hakkagi seda tegema.

### **Kas Kuulmisbussis müüakse ka kuulmistarvikuid ja hooldatakse kuulmisaparaate?**

Jah, väiksemaid hooldustöid teeme küll. Sageli tuuakse meile pikka aega hooldamata kuulmisaparaate. Siis vaatame üle otsiku, vahetame filtrid ja vooliku ning puhastame need vaigust – see on põhitöö, millega meie nõustajad tegelevad.

Samuti müüme väiksemaid tarvikuid nagu näiteks kuulmisaparaadi patareisid. Kontrollime, kas vastuvõtule tulija kuulmisaparaadil on patareid piisavalt täis ja soovija saab meilt patareitestri endale kojugi osta.

### **Kas inimene saab Kuulmisbussis tehtud audiogrammiga minna kuulmiskeskustesse?**

Me prindime välja kuulmistesti tulemuse. Selle abil saab nõustaja selgitada kliendile, kas too kuuleb kõnet ja häälikuid, kas langus on kõrgete või pigem madalate helide juures.

See test ei ole mõeldud meditsiinilise diagnoosi panekuks ega aparadi häälestamiseks, vaid täidab informatiivset eesmärki.

Täpsemate kuulmisuuringute tegemise jätame arstidele. Pealegi ei ole meie eesmärk teha täpseid kuulmisuuringuid, vaid ikkagi tuvastada, kas inimesel on kuulmislangus või on ta normkuulja.

### **Kas testite ka inimesi, kellel on juba kuulmisaparaat olemas?**

Pigem mitte. Teeme seda ainult siis, kui selleks jääb aega nende kõrvalt, kes tulevad alles esmasele kontrollile. Igal kuulmispäeval on meie juurde tulnud ka juba diagnoosi saanud vaegkuuljaid, keda huvitab, kas nende kuulmislangus on vahepeal süvenenud. Mõni on tulnud testima sõnadega: „Arst tuvastas mul mõni aeg tagasi kuulmislanguse, aga ma tahan teada, kas mu kuulmine vahepeal muutunud on.“ Küsime talt seepeale, et kas ta ikka võttis vana audiogrammi kaasa, inimene eitab. Kuid mida me siis võrdleme?

Neid inimesi, kellele juba on kuulmisaparaat välja kirjutatud, kuid kes soovivad saada aparadiga ettetulevate probleemide osas nõu ja abi, käib meil palju.

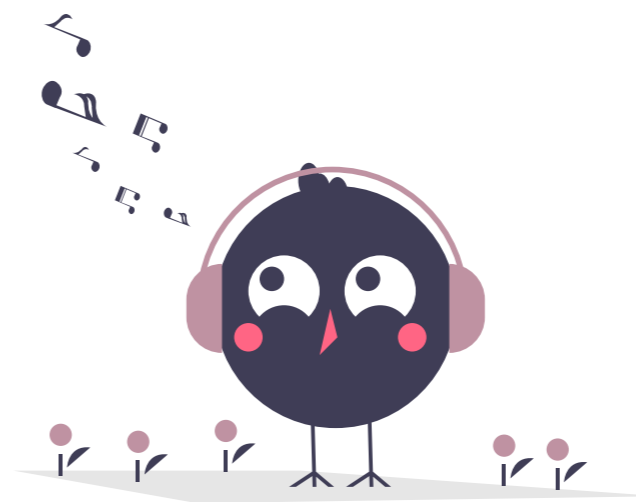
### **Kuulmisbuss on uskumatult lühikese ajaga saavutanud rahva seas suure populaarsuse. Kas ei teki ohtu, et Kuulmisbuss võtab kõrvaarstidelt töö ära?**

Ei, seda ohtu küll pole! Pigem on hoopis vastupidi – teeme arstidele reklaami. Esmatasandi kuulmisnõustajate ülesanne on tutvustada inimesele kuulmise tervishoiuga seonduvat, anname nõu, et inimene oskaks juba ise edasi liikuda, õige spetsialisti poole pöörduda. Ehk siis, me teeme arstide eest ära nende nn musta töö. Me ei ravi ega diagnoosi, vaid saadame inimesed oma kõrvade tervise eest hoolt kandma, tänu millele saavad kõrvaarstid patsiente juurde. Tõtt-öelda oleme juba nüüd dilemma ees, kust saada juurde kõrvaarste – neid on Eestis liiga vähe!

### **Meediast on läbi käinud artiklid, et vaegkuuljate liidul on Kuulmisbuss, mis sõidab**

### **ringi mööda Eestit ja kontrollib inimeste kuulmist. Aga kuidas edeneb teil koostöö kuulmiskeskustega, kes pakuvad erinevaid kuulmisaparaate?**

Eesti Vaegkuuljate Liit teeb koostööd kõikide kuulmiskeskustega, me oleme tutvustanud oma teenust kõikidele keskustele ja suurem osa keskusi on valmis meid toetama ja aitavad meid igal võimalikul viisil. Keskused annavad meile kaasa oma voldikuid, abivahendite näidiseid, hooldusvahendeid, tarvikuid. Keskuste spetsialistid käivad meie korraldatud infopäevadel loenguid pidamas ja kaasa elamas, nõustavad ka ise kliente ning annavad asjatundlikku nõu meie esmatasandi nõustajatele. Ühelt kuulmiskeskuselt saime ka audiomeetri ning väljaõppe sellega töötamiseks. Mitmed kuulmiskeskused on kutsunud meie nõustajaid enda juurde kuulmisaparaatide hooldamist õppima.



### **Kui kaua Kuulmisbuss ühes kohas peatub?**

Tavaliselt peatume valitud kohas ühe päeva. Samas, kui inimesi on palju ning ajad täis, oleme valmis peatuma ka näiteks kolm päeva. Kuid sellised asjad tuleks eelnevalt kokku leppida.

### **Mis kuulmise testimine maksab?**

2021. aastal oli see veel tasuta, kuna me ise alles õppisime – toimusid ju esimesed kuulmispäevad 2021. aasta augustis. Sel aastal maksab testimine ja nõustamine 5 eurot

inimese kohta. Kui meid ollakse valmis toetama, siis saame hoida hinnad all või on teenused suisa tasuta. Küll aga on meil vaja leida vahendeid busi kütuseks, hoolduseks, nõustajate päevarahaks (nõustajad soovivad ikka süüa ka päeva jooksul), mõnikord ka ööbimiseks. Iga toetus on oluline! Väga head partnerid on kohalikud omavalitsused, päevakeskused ja sotsiaalkeskused, kes on kutsunud meid enda juurde ja toetanud ka transpordiga.

### **Kas Kuulmisbussi saab tellida nt firma suvepäevadele, tervispäevale või kasvõi vanaema 70 aasta juubelile?**

Loomulikult saab! Oleme valmis sõitma, kuhu kutsutakse. Võtke meiega ühendust Eesti Vaegkuuljate Liidu kodulehel ja lepime lähemalt kokku. Samas seda me tasuta ilmselt ei tee, kuna meie nõustajad tulevad siis ju ikkagi erakorraliselt välja ja teevad tööd.

### **Kas Kuulmisbuss on ka ratastooliga ligipääsetav?**

Jaa, on küll.

### **Aga kas osutate ratastoolis olijatele ka transporditeenust?**

Ei osuta. Meie kuulmisbuss on ostetud Eesti Vaegkuuljate Liidule ja mõeldud ainult kuulmislanguse tuvastamiseks. Küll aga ratastoolis inimene, kes kahtlustab endal kuulmislangust või vajab kuulmise teemal nõu ja abi, pääseb meie busi ilusti sisse.

### **Kas lapsi ka testida saab?**

Lapsi saab testida alates seitsme aasta vanusest. Nooremaid me bussis ei testi, sest nende jaoks on teistmoodi meetodika. Lapsed on tavaliselt tulnud testima koos oma vanematega ja teevad testi vanema nõusolekul. Me ei küsi lapse perenime ega isikukoodi ja tulemus läheb meie poolt lihtsalt üldstatistikasse.

### **Kuidas registreeruda, kui tahan Kuulmisbussi vastuvõtuaega saada?**

Soovitame broneerida aja Eesti Vaegkuuljate Liidu kodulehel oleva vormi kaudu. Võite helistada või kirjutada ja küsida, kus toimub järgmine kuulmispäev ja kas saab sinna juba endale aega kinni panna. Küsige konkreetse kuulmispäeva korraldaja kontakti ja võtke temaga ühendust. Ei tee paha seegi, kui annaksite teada oma võimalikest erisoovidest – näiteks, et vajate eesti viipekeelt oskavat nõustajat või soovite infot kuulmisimplantaadi kohta.

### Kas vastu võetakse ka neid, kes ei ole endale aega broneerinud?

Igaks juhuks me ei broneeri kõiki aegu kohe täis, vaid püüame jätta ka väikese varu. Kes kohapeale tulevad, saavad need vahepealsed ajad, kuid neil tuleb arvestada, et ilmselt peavad nad ootama.

### Aga kui Tallinnasse tuleb näiteks Võrus elav inimene ja tahab Kuulmisbussi teenusid kasutada?

Me oleme üle-eestilise haardega ega küsi Kuulmisbussi küllastaja kodust aadressi. Teeme hea meelega kuulmistesti ära igale Eestimaa elanikule, kes Kuulmisbussi sisse astub.

Samuti jagame teavet kohalike vaegkuuljate ühingute kohta ja tutvustame neid meelasti. Et näiteks kui Pärnus siseneb Kuulmisbussi abivajaja, kes ütleb, et on pärit Rakverest

ja veedab suvepealinnas puhkust, saaks ta kuulmislanguse tuvastamise korral kaasa voldiku Lääne-Virumaa Vaegkuuljate Ühingu kontaktiga.

### Kuidas annate kohalikele teada, et nende kodukohta on saabumas Kuulmisbuss?

Teeme reklaami igal pool, kus võimalik: nii kohalikus kui ka vabariiklikus meedias, Facebookis, valla või linna kodulehel, kohalikes ajalehtedes, võimalusel kaasame ka televisiooni ja raadiokanalid. Kuulmisbussi maakondade küllastamise graafik on Eesti Vaegkuuljate Liidu kodulehel: <https://www.vaegkuuljad.ee>

### Kas Kuulmisbuss on nõustamisteenuseks hädavajalik, või saab Eesti Vaegkuuljate Liit pakkuda kuulmisalast nõustamist ka ilma bussita?

EVL suur unistus on, et nõustamisteenus oleks kättesaadav võimalikult kõikjal ja võimalikult pidevalt. Igas maakonnas peaks kohapeal olema võimalus testida oma kuulmist lihtsalt ja ilma kuudepikkuste järjekordadeta, samuti peaks seal olema kuulmisnõustaja. Praegu on olemas kuulmisnõustamisteenus Saaremaal, huvi on üles näidanud ka teised maakonnad – Hiiumaa, Pärnumaa, Lääne-maa, Jõgeva jt. Ükskord, ma usun, on esmasandri nõustamine olemas igas maakonnas! ●

<https://www.vaegkuuljad.ee/>

[info@vaegkuuljad.ee](mailto:info@vaegkuuljad.ee)

tel 53 478 422

Oleme tänulikud igaühe toetuse eest. Fondi saab annetusi teha pangaulekande teel, Swedbanki konto nr: **EE742200221050525437**, makse saaja **Eesti Vaegkuuljate Liit**, selgituseks võib kirjutada näiteks „Annetus vaegkuuljatele“. Kui soovite annetuse eest tulumaksu tagasi saada, märkige selgitusse ka oma isikukood.

# Diabeediravis saabus läbimurre

Ulvi Tammer-Jäätes | Eesti Diabeediliidu juhataja, Eesti Puuetega Inimeste Koja juhatuse liige

► **Eesti Diabeediliit on seisnud diabeetikute huvide eest juba 30 aastat. Meil on olemas üle-eestiline allorganisatsioonide võrgustik ja diabeetikutel on võimalik pöörduda abi saamiseks nii kohalike seltside kui ka otse Eesti Diabeediliidu poole. Oleme järjepidevalt koos Eesti Endokrinoloogia Seltsi ja Laste Diabeediühinguga pidanud läbirääkimisi Eesti Haigekassa ja Sotsiaalministeeriumiga, et tagada kõigile diabeetikutele vajaminevad ravimid ja veresuhkru enesekontrollimise vahendid. Aasta-aastalt on diabeetikute olukord järjest paranenud.**

Sellel aastal on saabunud suur läbimurre ja kõigil I tüüpi diabeetikutel on haigekassa toel võimalik hakata kasutama pidevat glükoosi monitooringu seadet, mis mõõdab veresuhkru reaalajas ja kuvab veresuhkru näidu mobiiltelefonile. Maailma kogemus näitab, et selle seadmega paranevad olulisel määral diabeetikute ravitulemused ning väheneb raske teadvusekaotusega hüpoglükeemia esinemine.

### Eestis on diabeet diagnoositud umbes 100 000 inimesel, maailmas põeb diabeeti ca 537 miljonit inimest.

- Diabeet (vana nimega suhkruhaigus) on krooniline ainevahetushaigus, mis vajab igapäevast ja pidevat eneseravi.
- Diabeedi puhul ei tooda kõhunääre insuliini piisavalt või üldse mitte või on insuliini mõju organismis puudulik.
- Eestis on ligikaudu 7000 I tüüpi diabeeti põdevat inimest, nende elu sõltub igapäevast insuliini süstimisest.
- II tüüpi diabeeti põeb teadaolevalt ligikaudu 90 000 inimest. Lisaks sellele arvatakse, et umbes sama palju inimesi põeb II astme diabeeti enese teadmata.

### Diabeedil on kümneid erinevaid vorme.

Diabeedi spekter on väga lai. Praeguse arusaama kohaselt tähendab diabeet erinevate haiguste kogumit. Nende ühine nimetaja on



Glükomeeter. Foto: Pexels

### Diabeedi tunnused

- Pidev janu ja suukuivus
- Sage urineerimine
- Väsimus/jõuetus
- Pidev nälg
- Ootamatu kaalulangus
- Aeglaselt paranevad haavad
- Korduvad infektsioonid
- Ähmane nägemine

energia ainevahetuse häire, mis väljendub vere suurenenud suhkruisaldusena.

Maaailma terviseorganisatsioon WHO on liigitanud diabeedivormid järgmiselt:

- ▶ I tüüpi diabeet: põhjuseks insuliini tootvate beetarakkude hävimine põletiku ehk autoimmuunpõletiku tulemusel, ilma insuliinita inimene elada ei saa;
- ▶ II tüüpi diabeet: põhjuseks insuliini mõju nõrgenemine (insuliiniresistentsus) või insuliini eritumise häire või mõlemad põhjused;
- ▶ rasedusaegne diabeet: põhjuseks hormonaalsetest muutustest tekkinud suurenenud insuliinivajadus;
- ▶ muudest põhjustest tulenev diabeet: põhjuseks näiteks kõhunäärme põletik, hormonaalsete funktsioonide häire, kõhunäärme operatsioon või Eestis haruldane hemokromatoos ehk raua ainevahetushäire.

#### Diabeedi ravi

I tüüpi diabeedi diagnoos eeldab alati eluaegset insuliinravi. See tähendab igapäevaselt 4-8 insuliini süsti tegemist või pidevat insuliini manustamist insuliini pumbaga. Siia lisandub veel igapäevane veresuhkru mõõtmine glükomeetriga ca 10 korda päevas



Haruldastel juhtudel võib I tüüpi diabeedi parandada kõhunäärme saarerakkude siirdamise või kõhunäärme siirdamisega. Insuliini süstimine võib aga kaasa tuua rasked teadvusekaotusega hüpoglükeemiad ja diabeet ise põhjustab raskeid hilistüsistusi (neerupuudulikus, pimedaks jäämine, amputatsioonid jne). Tänapäeval kasutatakse enamuses arenenud riikides I tüüpi diabeetikutel pideva glükoosimonitooringu seadet (CGM).

II tüüpi diabeetikud saavad tavaliselt tablett-ravi ja haiguse süvenemisel võib tekkida vajadus ka insuliinravi alustamiseks; nemad mõõdavad veresuhkru taset harvemini glükomeetriga.

#### Haigestumisvanus

I tüüpi diabeeti haigestutakse enamasti alla 40-aastasena, kuid ka vanemas eas. Sageli haigestuvad ka lapsed igas vanuses.

II tüüpi diabeet puhkeb enamasti üle 40-aastastel, kuid haigestuda võib ka noores eas või lapsepõlves.

#### Mis on pidev glükoosimonitooring (CGM) ehk glükoosi sensor?

Süsteem koosneb sensorist, saatjast ja mobiiltelefonis paiknevast äpist. Sensori võib paigaldada käsivarre ülaosale või kõhule. Sensor on mugav ega põhjusta kandmisel valu. Sensori kandmise aeg on 10 päeva, siis tuleb sensor vahetada uue vastu.

Sensor on väike pehme elektrood, mis paigaldatakse naha alla. Naha peale jääb sensori plastikust osa, mille külge kinnitatakse väike raadiosaatja. Saatja edastab diabeetiku mobiiltelefoni veresuhkru näidu iga 5 minuti järel, lisaks on olemas suundumuse nool, mis näitab glükoositaseme suundumust ja muutumise kiirust. Telefonist on võimalik vaadata ka glükoositaseme näitude ajalugu viimase 3, 6, 12 või 24 tunni jooksul.

Süsteemile on võimalik seadistada liiga madala ja liiga kõrge veresuhkru taseme alarmid, mis teavitavad inimest, kui veresuhkur on soovitatud piiridest väljaspool.

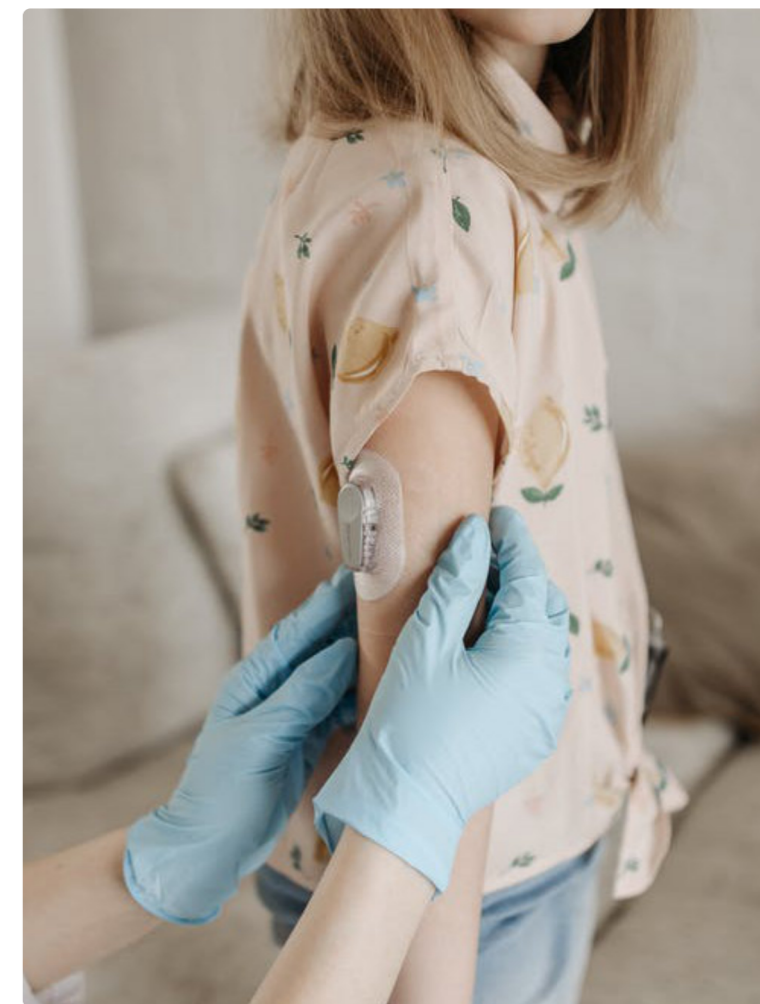
Pideval glükoosimonitooringul on kolm suurt eelist:

- ▶ see aitab avastada hüpoglükeemia ja hüperglükeemia episoodide reaajas (eriti öisel perioodil);
- ▶ võimalik on välja selgitada organismi reageerimine ravimitele, toidule, füüsilisele koormusele jne;
- ▶ ravikvaliteedis toimub oluline paranemine (keskmine HbA1c langus 1-1,5%).

#### 2022.a jõustuvad mitmed muudatused diabeeditarvikute hüvitamises Haigekassa poolt

Kõige olulisem neist on kindlasti veresuhkru sensorite hüvitamise laiendamine I tüüpi diabeeti põdevatele täiskasvanutele. Soodustusega sensorite ostmiseks saab meditsiiniseadme retsepti väljastada endokrinoloog. See retsept toimib täpselt samamoodi nagu testribade, lantsettide ja nõelte retseptid – arst kirjutab välja ühe korra ning seejärel uuenevad kogused automaatselt.

Eestis saadaolevad sensorid ja saatjad ning nende hüvitatavad kogused on järgmised:



Glükoosimonitor tüdrukü käel. Foto: Pexels

Nimetus	Kogus lastele	Kogus täiskasvanutele	Hind [1 tk] millest Haigekassa maksab 90%
Medtronic Enlite või Guardian sensor	55 aastas	Ei hüvitata	46,60
Guardian Connect saatja	1 kahe aasta jooksul	Ei hüvitata	595,00
A7+ Touchscreen sensor	33 aastas	32 aastas	41,85
A7+ Touchscreen saatja	1 kahe aasta jooksul	1 kahe aasta jooksul	495,95
Dexcom ONE sensor	41 aastas	40 aastas	37,78
Dexcom ONE saatja	4 aastas	4 aastas	1,09

# Kogelejad särasid telesaadetes

Andres Loorand | Eesti Kogelejate Ühingu tegevjuht

► Kui tavaliselt satuvad kogelejad telekraanile haruharva, siis eelmise aasta viimastel kuudel osalesid Eesti Kogelejate Ühingu liikmed koguni neljas telesaates.

„Th...eere,“ vastas ühingu juhatuse liige Hardi Sigus kogelejale vajalikku kõnetehnikat kasutades Terevisiooni saatejuhi Owe Peterselli tervitusele. 22. oktoobril, rahvusvahelisel kogeluse teadlikustamise päeval oli ETV hommiku-programmi üheks teemaks kogelus. Juttu tehti nii kogeluse eri vormidest kui ka meetoditest, mille abil saaks oma kõnet sujuvamaks muuta.

„Kui ma ei saa mingit sõna välja öelda, siis selle asemel, et seda blokiga võideldes välja pressida, teen hoopis vastupidi. Ütlen sõna välja võimalikult väikese lihaspingega ja aeglasemalt,“ selgitas Hardi. Kõneldi ka sellest, kuidas kaasvestleja saaks kogelejat aidata. „Kogelejale on vaja rääkimiseks lihtsalt aega anda. Samuti ei ole vaja kogeleja eest sõnu lõpetada,“ andis Hardi nõu. Ta kutsus kõiki kogelejate päeva puhul ühingu korraldatud kinoseansile, kus näidati John Gomezi värsket dokumentaalfilmi „When I Stutter“. Filmis jutustasid 19 kogelejat oma unikaalsed lood, kirjeldades, kuidas kogelus nende elu mõjutanud on.

Samal õhtul võtsid Ringvaate studio diivanil istet kogelejate ühingu liikmed Lea Rannu ja Kristjan Tõnismäe. Saatejuht Marko Reikop püüdis oma külalistel otsesaate pinget leevendada. Lea tunnistas, et igapäevased suhtlemisolukorrad, eriti telefoniga rääkimine, tekitavad temas suurt stressi: „See on kohutav. Mõtlen, mida kuulaja võib minust arvata. Aga see, mida kuuldakse-nähakse, on vaid jäämäe tipp, jäämäe alumise osa moodustavad kogeleja enda hirmud ja läbielamised.“

Kristjan mainis, et kogelejate ühingus on palju inimesi, tema ise sealhulgas, kes on

hakanud palju paremini rääkima. Lea ja Kristjan rõhutasid, et kogeleja peab oma kõnega pidevalt tegelema ja teadlikult kõnetehnikaid kasutama. „Ma ei karda kogelust ja tänu oma hobile – taustanäitlemisele – olen palju enesekindlam,“ sõnas Kristjan.

Isadepäeva puhul tegi Tallinna Panoraam teleloo töö- ja pereelu eeskujulikult ühildavatest isadest. Näitleja ja sisulooja Lauri Pedaja kõrval teiseks peategelaseks oli kogelejate ühingu juhatuse liige Raul Isotamm. Selles loos kogelusest ei kõneldud, fookuses oli, kuidas isad lastega tegelevad.



Kogelejate ühingu Tallinna eneseabigrupi koosolemine Toompuiestee majas: (uksel seisev) Kristjan Tõnismäe vahendas muljeid osalemisest Ringvaate otsestuudios, (vasakult neljas) Marit Lepp samastas telekaamera olemist tõsise eneseületamisega. Foto: Andres Loorand

Raul on varemgi intervjuusid andnud. „Avalikud esinemised kuuluvad mu argiellu. Olen endaga palju tööd teinud ja kogelus nüüd enam elu otseselt ei sega,“ lausus Raul.

Rauli eestvõttel tehti mõne kuu eest teoks projekt, mille käigus valmis ühingu liikmete mõttetalgute tulemusena uus arengustrateegia



Lea Rannu avas saatejuht Roald Johannsonile kogeleja sisemaailma. Ekraanipilt Kanal 2 telesaatest „Roaldi retked Eestis. Mina kogelen“.

ja tegevuskava, kus on senisest oluliselt suurem osa kogelusealase info jagamisel avalikkusele.

Detsembris pühendas Roald Johannson oma autorisaate tervenisti kogeluse temale. Kanal 2-s õhtusel tippajal eetris olnud saade „Roaldi retked Eestis. Mina kogelen“ portreeteris Lea Rannut ja Marit Leppa. Mõtteid avaldasid ja endast rääkisid ka teised kogelejate ühingu liikmed.

Telesaate võtte alates pani Lea üllatusega tähele, kui kiiresti tal esialgne ärevus üle läks. Aitas teadmine, et saade ongi kogelejatest. Hetketi esiletõusnud häbitunnet enda kogelamise pärast – eks me kõik ju tahame endast jätta tegelikkusest paremat muljet – pareeris neiu mõttega, et televaatajale on vaja anda aimu n-ö ehedast kogelemisest ehk kuidas see päriselus välja näeb.

„Telesaadetes osalemisega sain juurde palju enesekindlust ja võin olla uhke, et nii suure väljakutse vastu võtsin“, rõõmustas Lea.

Marit märkis, et võtte ajal jõudis temagi saates osalemiseks antud nõusolekut korraks kahetsema hakata, sest kaamera ees olles

polnud ärevuse tekkimisest pääsu. „See oli tõsine eneseületus, ent saadud kogemused on hindamatud,“ leidis Marit. „Mõistsin, et pole vaja püüda olla keegi teine, enda arvates parem – oluline on olla loomulik, täpselt sinaise, nagu sa sel ajahetkel oled.“ Ta lisas, et esineks teles heameelega veelgi.

Marit alustas äsja koos Joanna-Maria Tammega podcast'ide sarja „Häälemanna“, kus esimeses vestluses tutvustati Eesti Kogelejate Ühingu ja selle liikmeid.

Tähelepanelik televaataja ilmselt märkas, et Terevisiooni saatelõigu lõpus jäi Hardil pooleli sõna „Aitäh“. Režissöör vajutas harjumuspäraselt nuppu, arvestades selle sõna väljaütlemiseks kuluvat poolt sekundit.

„Kogelejad ootavad kaasinimestelt eelkõige mõistmist ja pisut kannatust, sest kogelejal võib mõtte väljaütlemine või sõna lõpetamine võtta tavapärasest kõnekiirusest veidi rohkem aega,“ mainis Hardi. ●

**Eesti Kogelejate Ühingu on Eesti Puuetega Inimeste Koja liikmesorganisatsioon.**

# Piirkondliku katusorganisatsiooni profiil: Saaremaa Puuetega Inimeste Koda

Vladislav Velizhanin | Ajakiri Sinuga toimetaja

► Iga Eesti maakond vajab oma katusorganisatsiooni, mis esindaks puudespetsiifilisi organisatsioone kohalikul tasemel. Rääkisime Saaremaa Puuetega Inimeste Koja juhataja Veronika Allasega Saaremaa puuetega inimestest ja nende poolt sündinud initsiatiividest.

## Millega tegeletakse?

Saaremaa Puuetega Inimeste Koda on mittetulundusühing, mis tegutseb sotsiaal-, haridus- ja kultuurivaldkondades ning ühendab vaba tahte alusel Saaremaa puuetega inimeste kohalikke organisatsioone, kuhu kuulub kokku kolmteist liikmesühingut. Koda asub Kuresaares, aadressil Pikk 39 ja selle sünnipäeva tähistatakse 7. novembril.

## Millega Saaremaa Koda tegeleb?

Tegevusi planeeritakse terveks aastaks ette, nende hulgas on teabepäevad, koolitused ja osutatavad teenused. Kõik ühingud on väga aktiivsed ning seisavad oma liikmete huvide eest. Maakondlik puuetega inimeste koda on see pädev organisatsioon, mis seisab oma inimeste eest ning mille arvamusel on ühiskonnas kaalu.

„Me sekkume igale poole, kus me näeme, et midagi oleks vaja muuta või teha puuetega

inimestele sobilikumaks nii ligipääsetavuse kui ka lihtsalt erivajaduse märkamise mõttes,“ ütleb Veronika Allas.

Suur osa tegevustest on sotsiaalteenuste osutamine puuetega inimestele, samuti ka nende peredele ja läbi selle laiemale kohalikule kogukonnale. Saaremaal vaadeldakse puudega inimese elu tervikuna, seega pakutav abi ei ole piiritletud puude spetsiifikaga.

Lisaks pakub Saaremaa Koda erihoolekandeteenustest igapäevaelu toetamise teenust, toetatud elamise teenust ja toetatud töötamise teenust. Hanke alusel korraldatakse ka kaitstud töö teenust, mille raames erivajadustega inimesed saavad võimaluse sooritada jõukohaseid tööülesandeid tegevusjuhendajate juhendamisel. Saaremaa Koda osutab sotsiaaltransporditeenust ratastooli kasutajatele (samuti hanke raames), mille algataja oli Saaremaa PIK ise 2015. aastal.



Saaremaa Puuetega Inimeste Koda. Foto: erakogu

Koda osutab ka eesti viipekeele tõlketeenust ja kuulmisnõustamise teenust vaegkuuljatele, mis on välja töötatud Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu ning Saaremaa Koja koostöös.

Eesti Töötukassaga koostöös osutab koda tööalast rehabilitatsiooniteenust ja Sotsiaalkindlustusameti poolt rahastatavat sotsiaalse rehabilitatsiooni teenust üle vabariigi.

## Koostööpartnerid

Peamisteks koostööpartneriteks on loomulikult kohalik omavalitsus ja riik Sotsiaalkindlustusameti näol, aga teenuste pakkumisse on kaasatud äriühingud, kellega koos on tehtud edukaid riigihanke pakkumisi.

Väga hea ja regulaarne koostöö on Kuresaare haiglaga: näiteks tegutseb patsientide nõukogu, kuhu kuuluvad Saaremaa Koja liikmesorganisatsioonide esindajad. Haiglas asub nõustamistuba, kus annavad nõu vähiühingu, reumaühingu ja diabeediseltsi liikmed. Haiglapoolset nõustamist juhendab arst, kes saadab patsiente kogemusnõustajate juurde.

## Inimesed

Töötajate puuduse üle Veronika Allas ei kurda, sest iga teenust pakkuv töötaja tuleb Saaremaa kotta oma klientide ja teenuse rahastusega. Saaremaa koda tahaks pakkuda veelgi rohkem teenuseid, ennekõike tööd meestele, aga takistuseks on sobilike ruumide puudus.

„[Puudega] mehed tunnevadki ennast siin Saaremaal natuke võib-olla liiga palju kõrvalejätetuna,“ ütleb Veronika Allas. Tema sõnul ei tohi puue olla takistuseks ühiskonnaelus osalemiseks või töö tegemiseks, aga kogukonnas peavad olema loodud toetavad tingimused inimeste eneseväljendamiseks. „Mehed väga tahavad teha neile sobivat tööd ja meie tahame luua toetatud töötamiseks tööruumid.“

Kohalikest vabatahtlikest on kujunenud väga korralik tugibaas. Appi tulevad nii pere liikmed ja huvilised kui ka Töötukassa kaudu väljakutseid otsivad inimesed. „Võtame kõik

kahe käega vastu, mõni on meile siin isegi tööle jäänud,“ ütleb Saaremaa koja juhataja.



Laulupeol Viljandis. Foto: erakogu

## Kultuur

Olulise lisandväärtuse annab Saaremaa puuetega inimestele võimalus osaleda kultuuri- ja spordielus.

Nii on 23-aastane Saaremaa Puuetega Inimeste Koja ansambel Viu osalenud vabariiklikul puuetega inimeste kultuurfestivalil, mis aastaid toimus Viljandis ja nüüdseks Rakveres.

Veronika sõnul kuuluvad Saaremaa Koja juures tegutsevasse kultuuriühingusse Mõte nii puudega inimesed kui ka toetajaliikmed. „Meie hulgas on muusikud, kes on aastaid erinevates kollektiivides tegutsenud ja praegu panustavad oma aega ja oskuseid koostööle kojaga“

Koja rolliks on korraldada veel maakondlikke suurüritusi nagu puuetega inimeste omavalmistatud toodete laat, spordipäev ja osalemine erivajadustega inimeste laulu- ja tantsupeol.

Ka koroonaajal leiti uusi lahendusi korraldades keskkonnateemalisi loodusmatku ja õpiti mängima bocca't ning discolf'i. Igal aastal tähistatakse kogukondlikult ka sõbrapäeva, rahvakalendri tähtpäevi ja tänatakse koostööpartnereid ning oma liikmesorganisatsioonide esindajaid. ●

# Dementsussündroomiga inimene vajab märkamist ja tuge

Triin Mihkelson | Pärnu Sotsiaalkeskuse tegevusjuhendaja

► Pärnu Sotsiaalkeskuses tegutseb 2020. aasta kevadest päevakeskus, pakkudes päevahoiuteenust dementsussündroomiga inimestele. Päevakeskus asub hubases majas Pärnu Haigla õendus- ja hoolduskeskuse hoovil Ravi tänaval. Me ise ütleme, et päevakeskus on klubi ja kõik siin käivad inimesed klubilised – eks kõla ju klubi märksa väarikamalt ja kutsavamalt kui päevahoid.

Kuigi klubilisi veab mälu alt ning mitmed igapäeva- ja eneseteenindusoskused on ununenud, on sellegipoolest oluline tunda end täisväärtusliku ja väarikalt koheldud inimesena. Millegipärast kajab ühiskonnas siin-seal ikka veel vastu, et dementsussündroom justkui polegi „päris“ haigus või vähemalt mitte nii väarikas haigus kui mõni muu tõbi. Kiputakse arvama, et mäluhäired on vanusega kaasnev normaalne ja paratamatu osa. Tegelikult see nii pole. Normaalse vananemise puhul on tavaliselt aeglustunud mõtlemine või vähenevud õpikiirus. Dementsus on aga kroonilise või progresseeruva kuluga sündroom, mille tagajärjel on inimesel häiritud taju, mälu, mõtlemine ja eesmärgipärane käitumine ning see on hakanud takistama tema igapäevast toimetulekut. Probleemid on ajas süvenevad ning nende kulgu pole võimalik raviga peatada. Hiljuti ilmus meditsiiniajakirjas The Lancet uurimus, mille järgi on Eestis 30 aasta pärast umbes 48 000 dementsussündroomiga inimest. Seda on enam kui hetkel elanikke Pärnu linnas. Maailma Alzheimeri Raport 2021 toob välja, et see on üle maailma seitsme juhtiva surmaga lõppeva haiguse hulgas. Niisiis ei tohiks probleemi alahinnata.

Samas on palju võimalik ära teha, et dementsusega elavate inimeste ja nende lähedaste elukvaliteeti kauem kõrgel hoida. Üheks võimaluseks on päevahoiuteenus dementsussündroomiga inimestele. See ei ole Eestis veel

väga laialt levinud. Samas on tegemist vajaliku teenusega nii mäluhäirega inimesele kui ka tema hoolduskoormusega pereliikmetele. Päevahoiuteenuse eesmärk on turvalise keskkonna, võimetekohase loova tegevuse ja toimetuleku tagamine mäluhäirega isikule, kes ei suuda kodustes tingimustes enam iseseisvalt toime tulla. Teenuse saaja lähedastele annab see võimaluse samal ajal tööl käia või hetkeks puhata. Perel on meel rahulik, teades, et lähedane on turvalises kohas ja tal on võimalus oma päeva sisukalt veeta.

Kahe aasta jooksul, mil päevakeskus avatud, on meie juures käinud 18 inimest, neist valdaval enamusel on vanust juba üle 80 aasta. On neid, kes kasutavad teenust igapäevaselt, ning neid, kes käivad mõned korrad nädalas. Klubilised tulevad siia meelsasti ja mõned ohkavad reede saabudes, et nädalavahetused on justkui karistus – siis peab kodus olema ja midagi pole oma ajaga peale hakata.

Tegevusjuhendajatena kanname siniseid kleite, sest ühtne riietus aitab töötajat kergemini ära tunda. Siniseid kleite on kaks, kuid klubilised tajuvad meid kui üht inimest, lihtsalt seda ühte jagub mitmele poole.

Päev meie juures möödub kindlate rutiinidega ja on põhjalikult läbi mõeldud. Üldjuhul tullakse kohale sotsiaaltranspordiga või toovad lähedased. Hommikud algavad ühise kohvitamisega, kus kõik istuvad väarikalt laua ümber, olles justkui kohvikus ning üks töötajatest

loeb kohalikust ajalehest uudiseid ette. Järgneb eakatele sobiv toolivõimlemine jõukohaste harjutustega. Klubiliste vaieldamatu lemmiktegevus võimlemise lõppedes on õhupallimäng. Ühiselt naerame, et oleme õhupallimängus parim tiim – kahju ainult, et kellegagi võistelda pole. Päeva kindel osa on härradel kabe või male, prouadel võimetekohane näputöö, samuti ühine doominomäng, ristsõnade lahendamine või muud mälu toetavad meelelahutuslikud harjutused.

Alates 2021. aasta detsembrist käib kord nädalas klubilistega tegelemas muusikaterapeut ning kaks korda kuus tegevusterapeut. Teraapiad toimuvad pärastlõunasel ajal. Dementsussündroomile on omane lühimälu kadumine. Seega ei mäletata lähiminevikku, ent lapsepõlves toimunu on endiselt eredalt meeles. Nii mõnigi jõuab teraapiatunnis mõtetes lapsepõlve või noorusesse ja näha on, et tuttav laul või muu meenutus tekitab tugevaid positiivseid emotsioone.

Koostöös MTÜ Elu Dementsusega korraldame Pärnus regulaarselt tugigrupi kohtumisi, mis on mõeldud dementsussündroomiga inimeste lähedastele. Kuna haigus segab olulisel määral inimese igapäevast toimetulekut, langeb omastele suur koorem. Olles harjunud, et hooldataval on meie elus enne haigestumist olnud sootuks teine roll, on sageli keerukas leppida rollide muutumisega. Olukorraga leppimine nõuab aega ja hoolduskoormuse suurenedes tekivad sageli emotsionaalsed pinged. Vanem või abikaasa, kes enne andis nõu ja tekitas turvatunnet, on nüüd kaotanud mälu, ei oska ennast enam väljendada ning see võib lähedastele osutada äärmiselt raskeks. Hooldatav vajab mitmekülgselt abi ja tuge tegevustes, milles ta varem oma lähedasi ise abistas. Tugigrupid ongi ellu kutsutud selleks, et ühiselt jagada muresid, rõõme, vahetada kogemusi ja saada tuge teistelt sarnases olukorras olevatelt inimestelt.

Meist keegi ei soovi jääda oma probleemidega üksi. Tahame vananeda väarikalt



Kabemäng. Foto: erakogu

ja ka siis, kui mälu alt veab ning see igapäevaelu takistama hakkab, tunda end ühe osana ühiskonnast. Märgakem inimesi enda ümber ja pakkuge neile vajalikul hetkel tuge. Pärnu Sotsiaalkeskuses jagavad mäluhäiretega inimestele argipäeviti tuge ja mõistmist kaks tegevusjuhendajat: Eva Grigor ja Triin Mihkelson. Perioodil 2021-2023 toetab päevakeskuse tegevusi Euroopa Sotsiaalfond (ESF). ●

## Kasulikku

- Pärnu Sotsiaalkeskus: [www.parnusotsiaalkeskus.ee](http://www.parnusotsiaalkeskus.ee)
- MTÜ Elu Dementsusega: [www.eludementsusega.ee/](http://www.eludementsusega.ee/)
- The Lancet. Public Health Volume 7, Issue 2, February 2022, Estimation of the global prevalence of dementia in 2019 and forecasted prevalence in 2050: an analysis for the Global Burden of Disease Study 2019 [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266721002498](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266721002498)
- World Alzheimer Report 2021 (21.09.2021): [www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2021/](http://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2021/)



# Milliseid omadusi annab purjetamis- oskus?

Küllli Haav | Projekti „Erilised purjetajad“ eestvedaja

► **Kuidas maandada pingeid? Kuidas leida vaheldust igapäevarutiinile, hirmudele, muredele? Purjetamine on elustiil, mis aitab elada paremini ja olla iseseisev ning iseendaga tasakaalus.**

## 1. Iseseisvus

Purjede käsitlemise, vee peal liikumise ja paadi valitsemise tunne on võrreldamatu igas eas meresõbrale, olenemata sellest, kas ta vanus on 13 või 70 aastat. Mootorvahendiga sõitmine on üks asi, osav paadijuhtimine ja iseseisev sildumine täiesti teine. Eriti siis, kui ratastool või muud abivahendid on jäänud kaldale ja liikumine toimub nendeta ning on sellegipoolest takistustest meeldivalt vaba. Igasugune füüsiline aktiivsus arendab, kuid purjetamiskursus võib sulle anda väga mitmekesise väljaõppe nii vaimselt kui ka füüsiliselt.

## 3. Suunataju

Iseseisev purjetamine tugevdab orienteerumisevõimet. Hoides meeles suundi, orienteerumist hõlbustavaid märke maal nagu teletorn, suured majad või kirikutornid, pidevalt hinnates kaugusi ja nuputades, kuidas ka tagasi pöörduda, arenevad lisaks ruumitaju kujunemisele kiiresti nii mälu kui ka õppimisvõime.

## 4. Ilmastikuolude mõistmine

Kas tead, kuidas äikesepilved tavaliselt tulevad? Mis kella ajal suvine maa- või mere- tuul pöördub? Kui laps, noor või täiskasvanu tegeleb purjetamisega, teab ta selliseid seiku kindlalt. Teadmine ilmastikuoludest ja nende jälgimine tekib iseenesest ja loomulikult ning on kasuks nii vee peal kui kaldalgi.

## 2. Ruumiline mõtlemine

Kitsas käänuline jõgi on purjepaadi juhile korralik proovikivi. Samuti tuleb õppida, kuidas läheneda meisterlikult kaldale, kaile või võistlustel stardijoonale ja tänu sellele areneb ruumiline mõtlemine. See omakorda lisab vajalikku kindlustunnet mis tahes tegevuses, kus tuleb koordineerida oma liikumist - näiteks autojuhtimises, ratastooliga manööverdamises ja keha tasakaalus hoidmises.

## 5. Organiseerimisvõime

Purjetamiskursusel osalejad õpivad ise purjepaati üles seadma ja pärast asju kokku pakkima. Noored meremehed ja lapsed õpivad, kuidas sõlmi teha, soote seada, rooli- lehte kohale kinnitada ja palju muud. Alati ei saa abiline, isa või ema lapsele selliseid oskuseid anda, purjetamistreenerid ja instruktorid aga küll.



## 6. Vastupidavus

Võib julgelt väita, et kõik, kes on otsustanud merele minna, et paadi, tuule ja lainete koostöös edasi liikuda, olgu siis tegu päevapurjetamise või võidusõiduga, on tugevad ja hakkajad. Loodus aitab kaasa selliseks kujunemisele. Ilm võib olla väga keeruline, kuid isegi lapsed ei saa ükskõik millisel ajahetkel oma kuuma šokolaadi või hamburgerisooviga kaldale tulla. Nad naudivad veesõitu, võistlevad, ei kurda raskuste üle. Pärast purjetamistunde või võistlust hoolitsevad kõik oma paatide eest, vahetavad riided ja kordavad õpitut ning selle kõige järel maitseb võileib kui pidusöök!

## 7. Füüsiline ja vaimne tervis

Purjetamine aitab parandada südame- veresoonkonna tervist ja vähendada kõrget vererõhku, võitleb rasvumisega ja langetab teatud südamehaiguste riske. Põhjuseks on hea hapnikuvahetus kehas tänu intensiivsele tegutsemisele looduses puhta õhu käes. Vaimset tervist aitab korras hoida see seik, et merele minnes maapealsed mured ununevad, saad elada just siin ja kohe!

## 8. Vastutus ja meeskonnavaim

Paadi juhtimine keset lagedat vett arendab vastutustunnet inimelu, paadi ja varustuse ees, samuti õpetab hoidma merd puhtana, ükskõik, kas purjetad lõbu pärast või oled sportlane. Sa pead pidevalt kontrollima olukorda ja iseseisvalt vastutuse võtma kõigi võimalike vigade eest. Igaühel sõltuvad kõik teised meeskonnaliikmed. Üksteist kaitstes ja toetades areneb ühtekuuluvustunne ja lugupidamine elu vastu; see kätkeb endas ka austust kõige võimsamate jõudude - loodusjõudude - vastu. Ehtsas keskkonnas leiab uusi tutvuseid ja sõpru, kellega koos muidki asju ette võtta.

## 11. Kannatlikkus

Selle omaduse peale paljud ei tulegi. Ent vaigse ilmaga merel ootamine, et tuleks tuul ja täidaks lõpuks purjed, nõuab uskumatult kannatlikkust ja rahulikku meelt.

Sellel aastal on Erilistel purjetajatel plaanis üritused Pärnus ja Tallinna Merepäevadel augusti keskel, samuti treeningud Kalevi jahtklubis. Koos oleme merel käinud kuus hooaega, projekte on toetanud Põhjamaade Ministrite Nõukogu, Tallinna linn, Paralümpiakomitee ja mitmed teised organisatsioonid. Rahvusvaheline purjetamisföderatsioon World Sailing võitleb selle nimel, et parapurjetamine naaseks 2028. aastaks Los Angelese paralümpiamängude kavva.

Ootame purjetama, infot saab Facebooki lehelt Erilised purjetajad! ●

## 9. Võime oodata suurt tulemust ja seda saavutada

Purjede peen käsitlemine, taglas, trimm ja muud tehnilised osad mõjutavad kindlasti tulemusi, olgu tegu pühapäeva- või võidusõiduga. Hästi tehtud ettevalmistustöö tulemuseks võib olla regativõit. Suur eesmärk saavutatakse purjetamistundide ja treeningute tulemusena. Purjetamine arendab õppimis- võimet ja mõtlemist ning mõjutab positiivselt tulemusi koolis, tööl, äris ja elus.

## 10. Julgus

Purjetamine on eneseületamine. Paljud inimesed pelgavad vett, nad kardavad, et paat läheb ümber. Samuti tekitab hirmu tugev tuul või laine. Nad alles õpivad usaldama paati, treenerit, meeskonnakaaslaseid ning omandavad kogemusi, milline ilm sobib treenimiseks, ilma et muutuks ohtlikuks. Treeneri töö on olukorda kontrollida, kuid lõppeks teeb otsuseid ja saab oma hirmust võitu ikkagi inimene, kes on purjekas.

# HIV-positiivsete võrgustiku sotsiaaltöötaja: Viirus ei tee inimeste vahel vahet

**Latšín Alíjev** | Juhatuse esimees

**Jekaterina Smirnova** | HIViga seotud psühhosotsiaalsete teenuste koordinaator

► **Minu nimi on Jekaterina. Üle 12 aasta olen töötanud Eesti HIV-positiivsete võrgustikus sotsiaaltöötajana ja HIV-positiivsete inimeste psühhosotsiaalsete programmide koordinaatorina Eestis. Armastan oma tööd ja tunnen iga päev, et täidan oma missiooni.**

Kui olin kaheaastane, avastati mul laste parempoolne ajuhalvatus. Kui mu ema diagnoosi kuulis, ei saanud ta aru, millega silmitsi seisab, sest väliselt olid kõrvalekalded peaaegu märkamatud. Sellest hetkest alates hakkas ta tutvuma oma erilise lapsega. Arst rahustas ema, öeldes, et tavaliselt ei ole erivajadustega lastel peaaegu standardprogramm, seetõttu osutuvad nad sageli teistest andekamaks. Lapsepõlves pöörati palju tähelepanu just minu füüsilisele arengule, nii et puudujääke kondimises ja liigutustes polnud märgata.

Erinevalt teistest lastest oli mul raskem emotsioonidega toime tulla, ühe koha peal istuda. Kooliaastatel ilmses suurenenud erutuvus ja aktiivsus, mis raskendas ühele ülesandele või tegevusele keskendumist. Olen alati igal pool olnud ja osalenud; käisin küll olümpiaadidel, aga ägedushoos lõhkusin klaase – sellised äärmused siis. Tänu ema armastusele ja pere toetusele õppisin vaatamata diagnoosile elama kõrgeima kvaliteediga.

Ma ei valinud oma eriala juhuslikult, sest sotsiaaltöötaja on inimene, kes suudab aidata näha ühiskonnas uusi eneseteostusvõimalusi. Mul õnnestus leida parimad lahendused oma ideede ja võimete elluviimiseks. Oma töös puutun kokku erinevatest sotsiaalsetest gruppidest ja erinevate vajadustega inimestega ning soovin aidata igal juhul leida oma jõuallikas, mille abil inimene ületab elu barjäärid ja takistused. Töös inimestega on tulemust väga harva kohe näha; igasugune kasv ja areng võtab



Jekaterina Smirnova. Foto: erakogu

aega, kuid kui tulemus silma hakkab, ületab see enamasti ootusi kordades.

Teen sotsiaalnoustamist HIV-positiivsetele ja sõltuvustega inimestele ning tihtipeale näen, kuidas inimene pärast konsultatsiooni lahkub hea tujuga, sest õnnestus veel üks samm eesmärgi poole astuda. Konsultatsioonil näitan ja selgitan inimesele, mida ja kuidas ma teen, et ta järgmisel korral prooviks seda sooritada juba ilma abita ja muutuda tänu sellele iseseisvaks. Töötan suurepäraselt kollektiivis, kus lisaks sotsiaaltöötaja teenustele on inimesel võimalik saada ka psühholoogilist ja kogemusnoustamist.

Endiselt leidub ühiskonnas inimesi, kes arvavad, et HIV nakkus on vaid teatud inimrühmade haigus. See pole tõsi, sest HIV ei vali objekti. Viirus ei tee inimeste vahel vahet, see võib mõjutada meid kõiki. Ma ei pane inimestele templeid otsaette nende näojoonte pärast – ilmselt tänu sellele, et ise olen samuti

alati eriline olnud ja see on olnud väga huvitav kogemus!

## Eesti HIV-positiivsete võrgustikust (EHPV)

Eesti HIV-positiivsete võrgustik [www.ehpv.ee](http://www.ehpv.ee) loodi 2005. aastal. See ühendab HIV-positiivseid inimesi üle Eesti.

HPV missioon on pakkuda kvaliteetseid teenuseid ning kaitsta Eestis sotsiaalselt komplitseeritud haigustesse (HIV/AIDS, tuberkuloos, viirushepatiit) haigestunud inimesi. Konsultatsiooni- ja abisaajatele garanteeritakse lugupidavat suhtumist, anonüümsust ja konfidentsiaalsust.

Tänapäeval on võrgustik HIVi haigetele mittemeditsiiniteenuseid pakkuv organisatsioon riigi erinevates piirkondades. Võrgustik esindas eelmise strateegilise plaani elluviimise raames HIV-nakkusega inimeste huve ja kaitses nende õigusi, laiendas HIV-ga nakatunute juurdepääsu kvaliteetsetele nii meditsiini- kui mittemeditsiinilistele teenustele.

Oluline töö on kujundada Eesti ühiskonnas tolerantne suhtumine ja solidaarsus HIV-i nakatunutega. ●

## Kas teadsid?

- HI-viirus ehk inimese immuunpuudulikkuse viirus on viirus, mis suurendab inimese vastuvõtlikkust nakkushaigustele ja kasvajaile. HIV põhjustab kroonilist seisundit, mida saab ravimitega vaos hoida.  
– HIV.ee
- Eesti on aastaid olnud kiireima HIV-i levikuga riike maailmas. Kui Eestis registreeritakse aastas 100 000 elaniku kohta umbes 25 uut HIV-juhtu, siis Euroopas keskmiselt 6 uut juhtu.  
– Terviseinfo.ee
- Umbes kolmandik HIV nakkuse kandjatest ei tea, et on nakatunud.  
– Tervise Arengu Instituut



# Terviklik abi kodu lähedal ja kogukonna toel – isikukeskne erihoolekanne kohalikes omavalitsustes

Katrin Tsuiman | Projektijuht, sotsiaalkindlustusamet

► Uue mudeli järgi psüühilise erivajadusega inimestele abi korraldanud kohalike omavalitsuste kogemus näitab, et selline lähenemine võimaldab probleeme varem märgata ja kiiresti ning paindlikult tegutseda.



Illustreeriv foto. Foto: Pexels

Sotsiaalministeeriumi juhtimisel hakati 2016. a arendama senist erihoolekandeteenuste korraldust, et muuta abi korraldus paindlikumaks psüühilise erivajadusega inimese ning tema perekonna vajaduste alusel. Trinidad Wiseman OÜ teenusedisainerite eestvedamisel ja koosloomes psüühiliste erivajadustega inimeste, nende lähedaste, teenuseosutajate, esindusorganisatsioonide ja sotsiaalkindlustusametiga (SKA) valmis 2017. aastal uus isikukeskse erihoolekande teenusemudeli (ISTE) prototüüp (vt projekti aruannet, Trinidad Wiseman 2017).

Alates 2017. aastast on teenusemudelit edasi arendatud ja katsetatud Eesti eri piirkondades. 2021. a lõpus katsetas uue mudeli kohaselt psüühilise erivajadusega inimestele abi korraldamist 20 omavalitsust. 2022. a on katsetamisega liitunud juba 2/3 Eesti omavalitsustest – kokku on katsetajaid 28.

## Komponendipõhine teenusmudel

Praegu korraldab erihoolekande- ja rehabilitatsiooniteenuseid riik, kuid uue mudeli järgi teeb seda kohalik omavalitsus. See annab võima-

luse saada abi ühest kohast ja kodu lähedalt. Abi osutatakse eri valdkondade teenuseid ja tegevusi loimides. Senini on raske, sügava või püsiva psüühikahaigusega inimene saanud kasutada kindlat erihoolekandeteenust või pidanud kasutama mitut osaliselt kattuvat sotsiaalteenust korraga. Teenuste korraldus on olnud inimesele ning tema lähedastele keeruline. Abi saamiseks tuleb pöörduda erinevate ametiasutuste poole. Uue mudeli järgi kujuneb teenus konkreetse inimese toetamiseks vajalikest erihoolekande- ja rehabilitatsiooniteenuste osaks olevatest tegevustest ehk teenuskomponentidest.

Mudel on 26 teenuskomponenti, mis hõlmavad seitset eluvaldkonda, mille hulgas on tegevused pere toetamiseks, ja baastoetus, mis tähendab järjepidevat personaalset juhtumikorraldust ja tuge inimesele. Baastoetus sisaldab terviklikku valdkondade ülest tegevusplaani koostamist ja selle täitmise jälgimist (vt ka joonis 1).

Kohaliku omavalitsuse juhtumikorraldaja toob psüühilise erivajadusega inimese jaoks

kokku teenuseosutajad ja inimese vajaduste alusel koostatakse terviklik abipakett, pidades silmas sotsiaalteenuste kvaliteedipõhimõtteid ja sotsiaalkaitse reegleid. Omavalitsused hindavad abivajadust samade põhimõtete alusel nagu riiklikus süsteemis ja teenuste mõju hindamiseks katsetatakse ka elukvaliteedi muutuse hindamise küsimustikku (Gigantesco ja Giuliani 2011).

## Katsetamise tulemused

Tulemused näitavad, et abi korraldamine kohalikus omavalitsuses aitab probleeme varem märgata ja kiiresti ning paindlikult tegutseda. Projekti kaasatud inimestest 72% ei ole varem kasutanud erihoolekande- või rehabilitatsiooniteenuseid ega isegi olnud teenuste järjekorras. Samas mahus jätkub ka 2022. a uue teenusmudeli katsetamine.

Vanuseline jaotus on järgmine: 11% on 16-19-aastased, 86% on 20-59-aastased ning 2% on vähemalt 60-aastased (projekti kaasatakse alates 16. eluaastast kuni vanaduspensionieani).

### Baastoetuse teenuskomponendid

- Teenuse planeerimine
- Tegevusplaani elluviimine - toetusvajaduse terviklik ja järjepidev hindamine
- Vajadusel välise spetsialisti konsultatsioon teenuse planeerimiseks

### Lisatoetuse valdkonnad ja teenuskomponendid

#### Vaimne tervis:

- Taastumine ja haigustega toimetuleku toetamine;
- Vaimse ja motoorse võimekuse arendamine ja säilitamine;
- Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia;
- Kogemusnõustamine;
- Riski- ja probleemse käitumise juhtimine

#### Füüsiline tervis:

- Taastumine ja haigustega toimetuleku toetamine;
- Füüsilise aktiivsuse toetamine;
- Teraapiad füüsilise tervise toetamiseks;
- Liikumine eluruumides;
- Liikumine väljaspool eluruume

#### Elukoht:

- Toetus elukoha vahetamisel

#### Sotsiaalsed suhted:

- Sotsiaalsete suhete loomise/säilitamise toetamine (lähedaste, sõprade, laste või vanematega)

#### Hõivatus:

- Töötamise toetamine;
- Töö- vm tegevuse toetamine spetsiaalselt kohandatud keskkonnas;
- Õppimise toetamine;
- Rakendus kogukonnas;
- Liikumine väljaspool eluruume

#### Vaba aeg ja huvitegevus:

- Vaba aja ja huvitegevuse toetamine

#### Igapäevaeluga toimetulek:

- Igapäevaelu toetamine;
- Ettevalmistus iseseisvumiseks

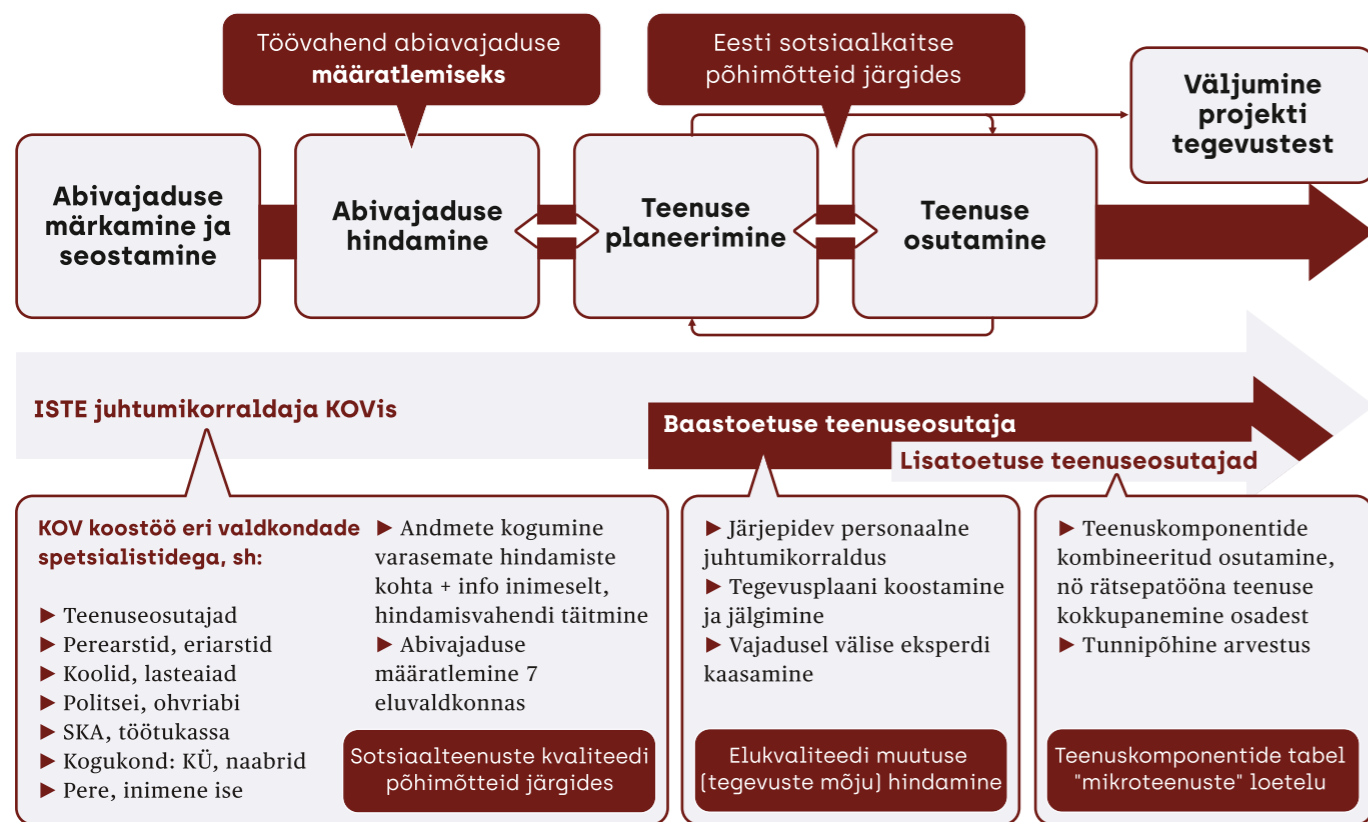
#### Personaalne toetus:

- Kõrvalabi, juhendamine, nõustamine erinevates valdkondades, kriisiolukordade lahendamine / valdkondade ülene, kogu sekkumise perioodi jooksul)

#### Pere toetamine:

- Psühholoogiline nõustamine ja teraapia perele;
- Perenõustamine ja koolitus psüühikahäirete osas;
- Kogemusnõustamine perele;
- Intervallhoid

Joonis 1. Isikukeskse teenusmudeli komponendid.



Joonis 2. Isikukeskse teenusmudeli klienditöö etapid ja tegevused.

Sageli on abi ja toetust vaja vaimse tervise valdkonnas, et tõsta inimese teadlikkust oma haigusest ja sellega kaasnevatest raskustest või on neil psüühilise erivajaduse tõttu raske toime tulla igapäevaelus, esineb riskikäitumist. Samuti võib olla häirunud ning alanenud kognitiivne võimekus. Tuge on vaja ka näiteks asjaajamistel, eelarvega toimetulekuks, eluasemega seotud tegevuses, sotsiaalsetes suhetes, hõivega seoses ja kehalise tervise eest hoolitsemisel. Pisut vähem on seni olnud abi vaja väljaspool kodu liikumisel, majapidamise toimingutes ja söögi- valmistamisel. Samuti on abivajajad iseseisvamad oma eluruumides liikumisel ja söömisel.

#### Abi korraldamise maksumus

Uues teenusmudelis toimub inimesele abi osutamise arvestus tunni alusel. See tähendab, et teenuse maksumus on iga inimese korral erinev, olenedes tema vajadusest, komponentide mahust ja hinnast. Katsetamise periood on näidanud, et Eesti erinevates piirkondades võivad teenuskomponentide hinnad pisut erineda.

Samas näitavad 20 KOV-i andmed, et keskmine maksumus ühe inimese kohta on umbes 450€, koos korralduskuluga umbes 500€ kuus.

Sotsiaalkindlustusamet toetab ja nõustab omavalitsusi ning koondab ja analüüsib nende kogemusi. Omavalitsustele korraldatakse kord kvartalis kogemusseminare, kus jagatakse kogemusi ja saadakse uusi teadmisi, mis aitavad abi paremini korraldada.

Uue teenusmudeli katsetamise ajal vastutab omavalitsus projekti kaasatud psüühilise erivajadusega inimestele abi korraldamise eest. Projekti käivitamine ja uuele mõtteviisile üleminek on olnud kõigile uus väljakutse, kuid sellega on toime tulnud. Edu ja sujuv korraldus ei ole alati seotud omavalitsuse suuruse või teenuse osutajate arvuga. Eduelamusi ja keerulisemaid juhtumeid oma õppetundidega on olnud nii suuritel linnadel kui ka väikestel valdadel.

Aastail 2019–2021 osalenud omavalitsuste juhtumikorraldajate hinnangul loob uus teenusmudel selgema süsteemi. Inimesel on üks

kindel isik, kellele toetuda, kuid abi pole piiratud ühe teenuseosutaja võimalustega.

Kõik toovad positiivsena välja, et oluliselt on paranenud omavalitsuse ja teiste valdkondade (tervishoid, töötukassa, haridusasutused, teenuseosutajad, kogukonna avalike teenuste osutajad) koostöö. Abivajadust märgatakse varem ja abivõimalused on paremad. Tagasisides on öeldud: „Meil on toimunud mõtteviisi muutus: me ei ürita inimest sobitada olemasoleva teenuse sisse, vaid kujundame selle tema vajaduste alusel.”

Sotsiaaltöötajate töö teeb keeruliseks vajaliku info kättesaamine erinevate ametkondade andmebaasidest, et abivajadus välja selgitada ja selle alusel abi korraldada, samuti dokumentide ja info edastamine. Sotsiaalteenuste andmeregistrisse (STAR) ei saa infot sisestada, koondada ega hallata isikupõhiselt ja eluvaldkondadel tugineva teenusmudeli alusel. Seetõttu on andmete kogumine ja projekti tegevuste kohta info talletamine omavalitsustele lisatöö, mida tuleb teha Exceli-tabelites.

#### Kuidas edasi?

Sotsiaalkindlustusamet analüüsib omavalitsuste kogemusi ja andmeid ning teeb sotsiaalministeeriumile ettepanekuid erihoolekandeteenuste süsteemi arendamiseks. Peaesmärk on, et psüühilise erivajadusega inimestele ja nende lähedastele oleks terviklik kvaliteetne abi kättesaadav lihtsalt ja kiirelt tema oma kodu lähedalt ja kogukonna toel.

Kõikide kohalike omavalitsuste juhtumikorraldajate kontaktandmed on leitavad SKA kodulehelt: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/erihoolekandeteenused/isikukeskse-erihoolekande-teenusmudeli-istekendamine#kontaktid> ●

#### 2022. aastal jätkavad ISTE mudeli katsetamist:

Haapsalu linn, Lääne-Nigula vald, Jõhvi vald, Rapla vald, Kohtla-Järve linn, Lüganuse vald, Türi vald, Tapa vald, Väike-Maarja vald, Tallinna linn, Jõe-lähtme vald, Raasiku vald, Pärnu linn, Kose vald, Kohila vald, Põhja-Pärnumaa vald, Tori vald, Tartu linn, Antsla vald.

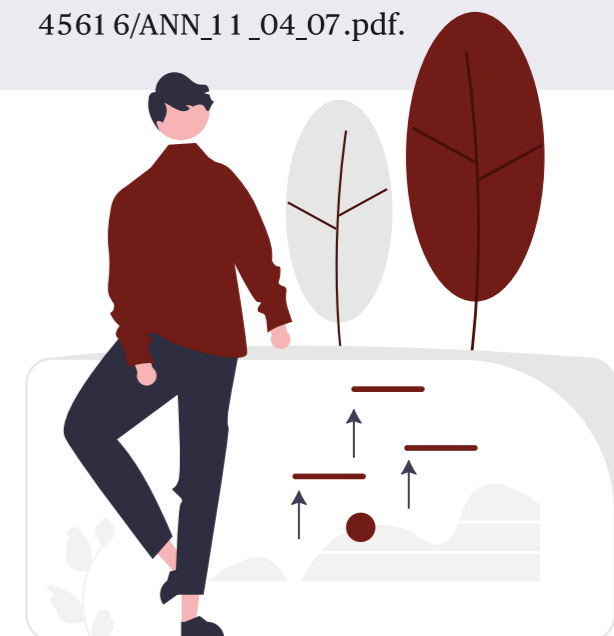
#### Uued projektis osalejad on:

Järva vald, Paide linn, Põltsamaa vald, Viljandi linn, Rõuge vald, Valga vald, Otepää vald, Harku vald ja Kehtna vald.

#### Viidatud allikad

**Trinidad Wiseman** (2017). Teenuse disain erihoolekandeteenuste ja teenuse-süsteemi ümberkorraldamiseks ja arendamiseks. Projekti lõpparuanne. Tellija: sotsiaalministeerium. <https://www.sm.ee/et/uuringud-ja-analuusid#Sotsiaalvaldkonna-uuringud-ja-analuusid>.

**Gigantesco, A, Giuliani, M.** (2011). Quality of life in mental health services with a focus on psychiatric rehabilitation practice. [www.iss.it/documents/20126/45616/ANN\\_11\\_04\\_07.pdf](http://www.iss.it/documents/20126/45616/ANN_11_04_07.pdf).



# Ajakirja **Sinuga** on võimalik endale koju tellida



Ajakiri on tasuta, kojukande hind: 2 eurot aastas.  
Aastas ilmub kaks numbrit, mais ja oktoobris.  
Vormista tellimus: [tellimine.ee/est/sinuga](https://tellimine.ee/est/sinuga)



Jälgi meid **Facebookis**  
[facebook.com/EPIKoda](https://facebook.com/EPIKoda)



Vaata **YouTube'is**  
[youtube.com/EPIKoda](https://youtube.com/EPIKoda)



Telli meie **e-uudiskiri**  
[epikoda.ee/uudiskiri](https://epikoda.ee/uudiskiri)



Kuula lemmikplatvormil  
EPIKoja **taskuhäälingut**



# Miks liituda patsiendiorganisatsioonidega?

Praegusajal, mil meditsiin muutub üha personaalsemaks ning inimkeskemaks, kasvab sellega koos patsiendi rolli osatähtsus. Sinu taustateadmised, ligipääs aktuaalsele infole ja koostöövalmidus aitavad luua parimaid tingimusi just Sulle vajalike tervishoiuteenuste saamiseks.

Eestis tegutsevad puude- või diagnoosipõhised patsiendiühendused. Nende ühenduste eesmärk on kaitsta oma liikmete huve ja toetada toimetulekut, samuti suurendada kogu ühiskonnas teadlikkust ja mõistmist puude või kroonilise haiguse suhtes ning olla koostööpartneriks riigile, kohalikule omavalitsusele, tervishoiu- ja sotsiaalteenuse pakkujatele.

## Liitudes patsiendiorganisatsiooniga:

- oled paremini informeeritud;
- saad tuge sarnase kogemusega inimestelt;
- saad kaasa rääkida sotsiaalpoliitika ning tervishoiu- ja sotsiaalteenuste kujundamisel.

Puuetega inimeste ühendusi ning liite koondab katusorganisatsioon Eesti Puuetega Inimeste Koda, kes esindab kokku umbes 285 organisatsiooni üle Eesti.

## Patsiendina on Sul õigus:

- Saada elule ja tervisele ohutuid teenuseid.
- Saada piisavalt informatsiooni raviviiside, prognoositavate tulemuste, kõrvalmõjude ja alternatiivide kohta. Patsiendi soovil peab teenuse osutaja esitama selle info kirjalikult.
- Küsida, näha ja saada endale koopiaid dokumentidest, mis Sinu kohta koostatud on.
- Valida arsti ja raviasutust.

Ühtlasi on Sul ka kohustus, milleks on teavitada arsti kõigist oma tervisega seonduvatest asjaoludest, mis võiksid ravi määramisel olulised olla.

## Tutvu meie liikmesorganisatsioonidega:

<https://www.epikoda.ee/kes-me-oleme/koja-liikmed>

# Eesti Puuetega Inimeste Koja tasuta õigusnõustamine

Justiitsministeeriumi toetusel annab järgmisel kolmel aastal erivajadustega inimestele õigusnõu Eesti Puuetega Inimeste Koda (EPIKoda) koos SA Õigusteenuste Bürooga.

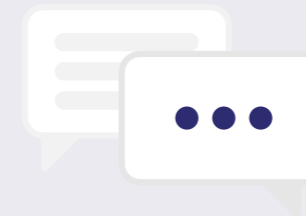


## Kellele?

Inimesed, kellele on Sotsiaalkindlustusameti poolt määratud keskmine, raske või sügav puude raskusaste.

## Mis küsimustes?

Õigusabi tagatakse toimetulekuks olulistes valdkondades: võlad, eluase, pereasjad, tööasjad, toetused.



## Kuidas?

Õigusnõustamist pakutakse nii kohtumise kui vajadusel ka veebisilla vahendusel. Õigusinfot saab küsida telefonitsi ja veebinõustamise teel.

## Kus?

Õigusnõustamise teenust pakutakse 15-s ligipääsetavas nõustamiskohas üle Eesti koostöös



Õigusnõustamiseks on vajalik eelregistreerimine SA Õigusteenuste Büroo

telefonil 53 850 005 esmaspäevast neljapäevani kell 10–16.

Täiendavat infot nõustamise kohta leiab EPIKoja kodulehelt:

[www.epikoda.ee/oigusnoustamine](http://www.epikoda.ee/oigusnoustamine)

Ajakiri Sinuga ilmub 1994. aastast kaks korda aastas. Väljaande tiraaž: 500 eksemplari.  
Esikülje foto autor: Vladislav Veližanin. Keeletoimetaja: Kristi Kallaste.



Toompuiestee 10, 10137 Tallinn | Tel 661 6629 | epikoda@epikoda.ee

Ajakirja väljaandja on MTÜ **Eesti Puuetega Inimeste Koda** (EPIKoda). EPIKoda on sõltumatu avalikes huvides tegutsev vabühendus ja katusorganisatsioon Eestis tegutsevatele puuetega inimeste organisatsioonidele. Rohkem infot [www.epikoda.ee](http://www.epikoda.ee). Loe ajakirja ka veebis: [sinuga.epikoda.ee](http://sinuga.epikoda.ee)



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA  
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

ISSN 1736-826X



9 771736 826004