

Sinuga

Kevadnumber



Toomas Sepp: „Integratsiooni saab viia läbi mitut moodi.”

ÜRO puuetega inimeste komitee arvamus Eesti olukorrast

25 aastat tsöliaakia ja gluteeni-vaba elu eest võitlemist

ARVAMUS

4 Signe Riisalo: „Kahe aasta jooksul soovin oluliselt parandada erivajadustega inimeste elukvaliteeti.”

KOROONAVIIRUS

6 Puudega inimeste toimetulekust kriisi ajal

TEOKSIL

8 Psüühikahäiretega inimeste huvikaitse-katusorganisatsiooni loomine

PERSOON

11 Toomas Sepp: „Integratsiooni saab viia läbi mitut moodi.”

VARIRAPORT

16 ÜRO puuetega inimeste komitee arvamus Eesti olukorrast

LUUBI ALL

20 Hariduse tugiteenuste kättesaadavus: õigus on, aga võimalusi tihtipeale pole

RIIK

22 Sotsiaalkindlustusamet tuvastab puude raskusastet ja maksab puudega inimeste sotsiaaltoetust

24 Ligipääsetavuse rakkerühmast

26 Puuetega inimeste tasuta hambaravi

KASULIK

28 Viis vaimse tervise vitamiini

30 Riigipoolse soodustusega abivahendite soetamine

VÕRGUSTIK

32 25 aastat tsöliaakia ja gluteenivaba elu eest võitlemist

INTERVJU

35 Õpetaja: „Kaugõpe on keeruline, kuid siiski võib saavutada häid tulemusi”

38 Tegevusterapeutide põud või atraktiivnetöömaastik — kuidas jõudis Leedust pärit neiu Haapsallu tegevusteraapiat praktiseerima?

ÜKS PÄEV

46 Mariel soovitab: leia tegevus, mida armastad



Kauaoodatud kevad!

► Meie ajakirjal on traditsiooniliselt välja kujunenud erinumbri, sügisnumbri ja kevadnumbri formaadid. Erinumbri võtame fookusesse konkreetse teema nagu harvikaigused või kohalike omavalitsuste roll vajaduspõhise abi osutamisel. Käesoleva väljaande eesmärk on aga tuua esile rida hiljutisi arenguid, lootustandvaid algatusi ja meie inimeste lugusid.

ÜRO puuetega inimeste konventsiooni täitmine Eestis, mille kohta esitasime oma vari-raporti, on jätkuvalt tähtis teema EPIKoja võrgustiku jaoks. Riigi esindajad eesotsas sotsiaalkaitseminister Signe Riisaloga, kelle ülesanne on konventsioonist lähtuvalt tagada erivajadustega inimestele võrdseid võimalusi, kirjutavad meie kevadnumbris oma tööplaanidest ligipääsetavuse, puuetega inimeste toetamise, erihoolekande ja teiste valdkondade osas.

Kevadnumbri esikaane persoon on Eesti Puuetega Inimeste Fondi pikaajaline nõukogu esimees Toomas Sepp. Olles samal ajal kasvatanud üles kaks kuulmispuudega last, on ta aastaid teinud EPIFondi nõukogu juhina eeskujulikke töid puuetega inimeste võrgustiku heaks, panustades vabatahtlikult meie organisatsioonide hüvanguks oma aega ja teadmisi. Pikemat usutlust Toomasega võib lugeda ka meie digiajakirjast, mis on leitav aadressil sinuga.epikoda.ee

Ei saa mainimata jätta ka koroonaviiruse kriisi, mis on tekitanud ääretult palju kahju

inimestele üle maailma. EPIKoja tegevjuht Anneli Habicht kirjutab sellest, kuidas Eesti puuetega inimesed koroonaviiruse levikust tingitud piirangutega toime tulid; võõrkeelte õpetaja Ryan Sandberg Viljandist jagab HEV laste distantsõppekogemusi ning MTÜ Peaasjad projektijuht Sandra Liiv tuletab meelde vaimse tervise eest hoolitsemise põhitõdesid.

Täna kõiki kaasautoreid ja teid, head lugejad, tähelepanu ja kaasamõtle-mise eest kevadnumbri koostamisel. Tegemist on ühtlasi esimese Sinuga väljaandega, mida oli võimalik otse koju tellida. Aitäh kõigile, kes kasutasid seda uut võimalust!

Olge terved ja head kevadet teile! ●



Vladislav Veližanin,
Ajakiri Sinuga peatoimetaja

Signe Riisalo: „Kahe aasta jooksul soovin oluliselt parandada erivajadustega inimeste elukvaliteeti.“

Signe Riisalo | Sotsiaalkaitseminister

Inimeste aitamine on igaühe kohustus, sõltumata sellest, kas oled sotsiaaltöö haridusega või mitte. Ministrina pean väga oluliseks eesmärgiks teha poliitikamuudatusi teadmiste- põhiselt ja tihedas koostöös kõigi osapooltega, eeskätt inimestega, kelle jaoks lahendusi otsitakse.

Tähelepanu vajavaid teemasid on sotsiaalvaldkonnas palju, kuid järgmise kahe aasta jooksul tegelen kindlasti sellega, et erivajadustega ning suure hooldusvajadusega inimeste ja nende lähedaste elukvaliteet märkimisväärselt paraneks. Minu eriliseks südameasjaks on erivajadustega laste teenuste tänase korralduse terviklikuks ja lapse vajadustest lähtuvaks süsteemiks muutmine.

Soovin, et astuksime suuremaid samme pikaajalise hoolduse süsteemi uuendamiseks ja hooldajate koormuse leevendamiseks.

Lähiaastate üks suurim ülesanne on välja arendada toimiv süsteem, et vähendada perekonnaliikmete hoolduskoormust, võimaldada pikaajalise hoolduse teenuste hea kättesaadavus ning ressursside optimaalne ja jätkusuutlik kasutus. Selle süsteemi reformivajadusest on räägitud aastaid ning selles suunas on astutud ka mitmeid samme. Näiteks on suunatud kohaliku tasandi teenuste mahu tõstmisse märkimisväärses summas Euroopa Sotsiaalfondi vahendeid, toetatud on innovatiivsete lahenduste väljatöötamist ning üsna edukalt on käivitunud hoolduskoordinatsiooni projekt. Väljakutseid on aga endiselt küllaga, muuhulgas tuleb välja töötada jätkusuutlikud rahastusmudelid, on selleks siis hoolduskindlustus või midagi muud.



Sotsiaalkaitseminister Signe Riisalo. Foto: erakogu

Järgmise kahe aasta jooksul on plaanis käivitada ja ellu viia mitmeid reaalseid muudatusi, millest üks olulisemaid on omastehooldajatele parema tugisüsteemi loomine. Selle abiga ei peaks oma lähedasi hooldavad inimesed tegema sundvalikut ja jätma suure hoolduskoormuse tõttu oma tööd ja karjääri unarusse. Soovime tuua seadusesse omastehooldaja mõiste, kehtestada hoolduskoormuse tasemed ning võtta nende määratlemiseks kasutusele standardiseeritud hindamisvahendi. Kui lähedase hoolduskoormus hinnatakse piisavalt suureks, peab kohalik omavalitsus pakkuma sellisel määral teenuseid ja tuge, et omastehooldaja saaks jätkata tavapärasest tööelus osalemist.

Pikaajalise hoolduse reformi õnnestumiseks on oluline lähiaastatel senisest paremini tööle

saada ka valdkondadeülene teenuste koordineerimine ning selleks soovin järgmise aasta suveks tulla valitsusse konkreetsete ettepanekutega, kuidas tugevdada sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna integratsiooni. Väga oluline on riigi tihe koostöö kohalike omavalitsustega ning nende võimestamine, kuna usun siiralt, et inimesele saab parimat abi pakkuda talle kodu lähedal ehk kohaliku omavalitsuse toel.

Erivajadustega laste teenuste ja toetuste reform on hädavajalik

Loodan väga, et peagi täitub minu üks pikaaegne unistus. Nimelt käivitasime märtsi alguses erivajadusega laste tugiteenuste reformi, mille tulemusel paraneb lastele vajaliku abi kättesaadavus ning väheneb süsteemidevaheline killustatus. On väga vaja, et saaksime pärast pikki aastaid peetud

arutelusid lõpuks ühendada sotsiaal-, tervise- ja haridusvaldkonna hindamised, korralduse ja teenused, et pakkuda lastele abi tulenevalt nende terviklikest vajadustest. Sisuliselt tähendab see, et lõpeb praegune olukord, kus lapsevanem peab ise oma lapse juhtumikorraldajaks olema ja kulutama aega erinevate asutuste vahel abi otsides. Teame, et erinevaid tugiteenuste osutajaid pole täna piisavalt, kuid kindlasti saame olemasolevate spetsialistide ressursse ja tööülesandeid targemini suunates laste abistamiseks palju rohkem ära teha.

Üks on selge – erivajadusega laste abi saamine ei tohi sõltuda lapsevanema võimekusest esitada korduvaid taotlusi ja käia mööda erinevaid ametkondi. Iga laps on meile väärtuslik ja me peame nende huvides palju rohkem pingutusi tegema. ●



Lapsed õues. Foto: Pexels

Puudega inimeste toimetulekust kriisi ajal

Anneli Habicht | EPIKoja tegevjuht

Kuidas on puuetega inimesed ja nende pereliikmed kogenud aastat koos koroonapandemiaga? Millised olid eriolukorra mõjud 2020ndal aastal ja kas teine laine tuli teisiti? Kui ladusalt on jõudnud puuetega inimesteni vaktsineerimise info? Kellele valmistab maskide kandmine kõige rohkem meelehärmi? Sellest kirjutab EPIKoja tegevjuht Anneli Habicht.

Koroona esimene laine

Esimene laine tuli kõigile ootamatult. Hindamaks eriolukorra mõjusid viis EPIKoda puuetega inimeste ja pereliikmete hulgas 2020. aasta suvel läbi uuringu **Puudega inimeste toimetulek kriisiajal**. Uuringus osales 183 inimest, neist 18 vastas lihtsas keeles küsimustikule. Uuringu kokkuvõtte edastasime valitsusele, riigikogule ning linnade ja valdade liidule.

Uuringu tulemustest. Kriisikommunikatsiooni hinnati peamiselt tõhusaks – enamuseni uuringus osalenutest jõudsid kriisisõnumid kohale. Tunnustati viipekeelde tõlgitud ametlike teateid, kuid puudust tunti subtiitritest ja venekeelsest infost.



Anneli Habicht, EPIKoja tegevjuht. Foto: erakogu

Koolide sh erikoolide kontaktõppe ning sotsiaalteenuste sulgemine põhjustas nii puudega laste vanemate kui puudega täisealiste lähedaste hoolduskoormuse järsu tõusu kombinatsioonis tööturul püsijäämise raskustega. Vanemad said siiski tuge riiklikust erakorralisest toetusest, mis aitas töösuhet säilitada. Puudega laste distantsõppe kooli-poolne toetamine oli vanemate arvates puudulik, positiivset kogemust tõid esile üksikud pered. Hoolduskoormus tekitas tervise-, eriti vaimse tervise probleeme. Ka lihtsas keeles vastanud tõid esile vaimse tervise muresid – pidevat hirmu elu ja tervise pärast ning üksildust. Kodukontoris töötamist kogesid puudega tööelised reeglina positiivsena, töö kaotust märgiti vähestel juhtudel.

Kogeti märkimisväärsed raskusi tervishoiuteenustele ligi pääsemisel. Tunnustust pälvis võimalus suhelda arstidega telefoni või e-posti vahendusel. Peamiselt hinnati positiivselt ravimite kättesaadavust. KOV (kohalik omavalitsus) suunalt tajuti vähest tuge ja huvi, oodati rohkem ennetavat kontakti.

Vähemusse jäid vastajad, kes kohanesisid kriisiajaga ladusalt, lisaabi ei vajanud või said kogu vajaliku abi pereliikmetelt. Kergemini kohanesisid pered, kus eluolu oli ka enne kriisi kodune, näiteks koduõppel olevate laste vanemad.

Teine laine

Uuringule toetudes tegime valitsusele rea soovitusi, mida koroonateise laine ajal arvesse võtta. Soovitasime tagada kriisi ajal haridusliku erivajadustega lastele kontaktõppe võimalus, isegi kui koolid üldjuhul suletakse. Rõhutasime, kui oluline on mitte katkestada esmatähtsate sotsiaalteenuste (tugiisik, lapsehoid, isiklik abistaja, päevakeskus, sotsiaaltransport, rehabilitatsioon jne) osutamist. Koroonateise laine piirangutes loodigi erisus nii erivajadustega õpilastele kui puuetega inimeste tegevustele laiemalt.

Uue murena kerkis maskide kandmine, mille tõttu vaegkuuljate ligipääs infole ja suhtlemisele (loe: huultelt lugemisele) drastiliselt vähenes. Inimestel, kes füüsilise või vaimse tervise seisundi tõttu maski kanda ei saa, on aga tekkinud pidev vajadus selgitada reeglite mittetäitmist toidukaupluse turvatöötajale ning kaaskodanikele.

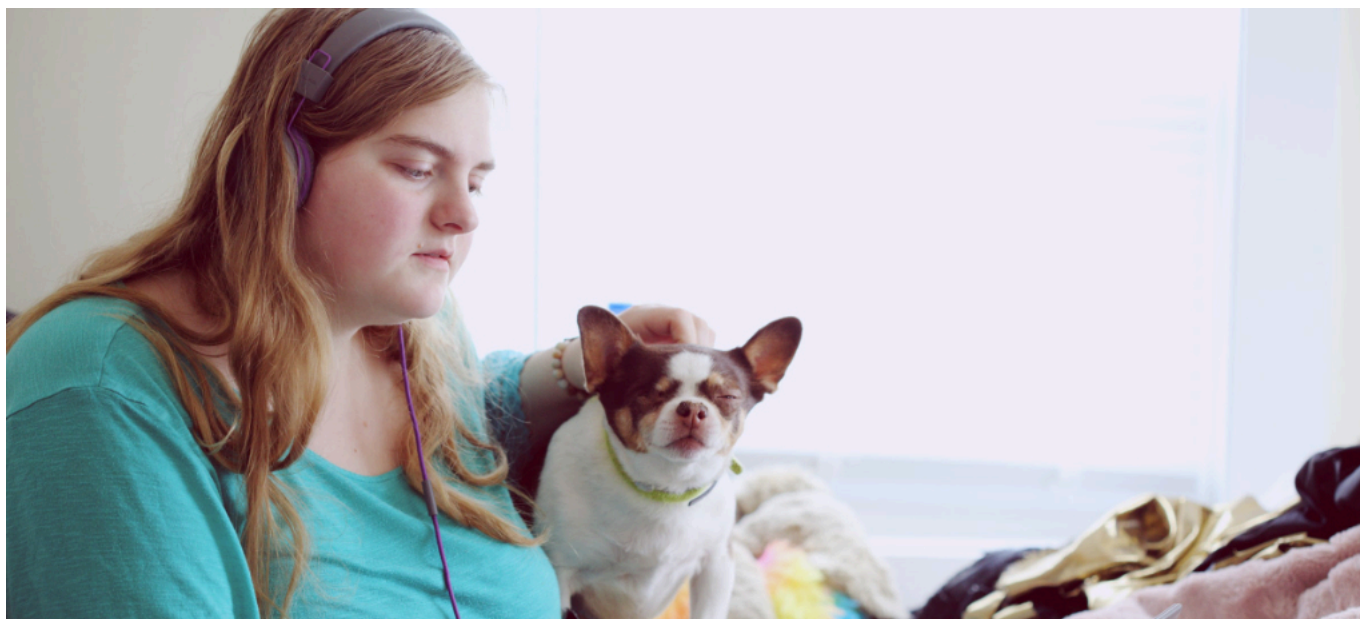
Kriisi- sh vaksineerimise info osas on tuntud suurt puudust subtiitritest teles ja internetis. Väga keerulises olukorras on intellektipuudega inimesed, kes vajavad lihtsas keeles ja/või piktogrammidenä edastatud lühidat ja selget infot.

Vaksineerimisele pääsemine on olnud takistatud vähese digikirjaoskusega inimestel. Kuulmis- ja/või kõnepuudega inimesed, kes ei oska kasutada arvutit ega saa oma puude tõttu kasutada ka telefoni, vajavad vaksineerimisele pääsuks teise inimese vahetatut abi.

Probleemiks on ka vaksineerimiskohtade ligipääsetavus. Kui massvaksineerimiseks kujundatud spordikeskused ning enamus haiglaid on füüsiliselt ligipääsetavad, siis perearstikeskuste ligipääsetavus on väga ebaühtlane. Reeglina ei ole vaksineerimiskohtades eraldi mõeldud kuulmis-, nägemis- või intellektipuudega inimestele iseseisvat toimetulekut võimaldavale ligipääsetavale infole ja suhtlemisele.

Omastehooldajad on EPIKoja poole pöördunud, et saada vaksineerimise riskirühma liikmeks. Oleme koostöös sotsiaalministeeriumiga leidnud probleemile osalise lahenduse – perearstid võivad kaalutlusotsuse alusel ka omastehooldajaid vaksineerida.

Lõpetuseks. Viimane aasta on puudega inimestele olnud raske, kuid oleme õppinud kohanema ja tundnud tänu, kui otsustajad meie ettepanekuid kuulda võtavad. Loodame, et 2021. aasta suvi toob leevendust ja lubab taas omavahel kohtuda. ●



Naine kodukontoris koeraga. Foto: Pexels

Psüühikahäiretega inimeste huvikaitse-katusorganisatsiooni loomine

Anneli Habicht | EPIKoja tegevjuht

Tauno Asuja | EPIKoja peaspetsialist

Valdkonna ühingud, seltsid ja rühmad valmistuvad ühise psüühikahäiretega inimesi ja nende lähedasi esindava katusorganisatsiooni loomiseks.

Eesti Puuetega Inimeste Koja liikmeskonda on alates 1993. aastast kuulunud väga eripargelisi puudespetsiifiliste ja krooniliste haigustega inimeste ühendusi koondavad katus- ja esindusorganisatsioonid. Puudust oleme tundnud psüühikahäiretega inimesi ja nende lähedaste ühingu koondavast katusorganisatsioonist. Varasematel aastatel on olnud üksikuid katsetusi taolisele katusorganisatsioonile elu sisse puhuda, kuid kahjuks ei ole need püüdlused seni vilja kandnud.

Sotsiaalministeeriumi strateegilise partnerluse raames alustas Eesti Puuetega Inimeste Koda 2020. aasta alguses neli aastat kestva projekti elluviimisega, mille eesmärk on võimestada ja koordineerida psüühikahäiretega inimeste ning nende lähedasi koondavate organisatsioonide huvikaitsealast tegevust ning toetada vastava katusorganisatsiooni teket. Projekti laiem eesmärk on psüühikahäiretega inimeste ja nende lähedaste õiguste kaitsmine ning huvide esindamine riiklikul tasandil.

Huvikaitse töögrupp

Projekti käigus oleme loonud psüühikahäiretega inimeste huvikaitse töörühma, milles osalevad ja on oodatud liituma valdkonnas tegutsevate MTÜ-de või seltsingute



Tauno Asuja, EPIKoja peaspetsialist. Foto: erakogu

eestvedajad, kes soovivad kursis olla ja kaasa rääkida projekti tegevuste ettevalmistamisel ja läbiviimisel. Vähemalt kuus korda aastas toimuvatel töörühma kohtumistel lööb hetkel aktiivselt kaasa 10 organisatsiooni: Haabersti Klubimaja/Tallinna Vaimse Tervise Keskus, Eesti Autistide Liit, Söömishäirete Liit, Heaolu ja Taastumise Kool MTÜ, Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing, Pilk MTÜ, Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine, Eesti Psüühikahäiretega Inimeste Toetajate Ühendus, MTÜ Elu Dementsusega, MTÜ Hingerahu ja MTÜ Avitus.

Valdkonna ühingute kaardistus

2020. aastal viisime läbi psüühikahäirega inimeste, taastujate ja nende lähedaste MTÜ-de,

seltsingute ja rühmade kaardistuse, mille põhjal valmis esialgne nimekiri valdkonna MTÜdest ja seltsingutest, kes on üles näidanud huvi katusorganisatsiooniga liituda.

Peamised järeldused kaardistuse tulemustest olid järgmised:

- Vajadus psüühikahäirega inimeste/taastujate ja nende lähedaste katusorganisatsiooni järele on suur nii sihtgrupi enda kui spetsialistide arvates.
- Peamised panustajad saaks olla taastujad/kogemusnõustajad/lähedased, kuna aktiivse haigusega inimestel on fookus mujal.
- Katusorganisatsiooni moodustava võrgustiku liikmete jõustamisel on oluline roll eestkostjatel ja tugiteenuste osutajatel.
- Katusorganisatsiooni ja liikmete jõuõlg ei tohiks kalduda spetsialistide poole, kuid spetsialistide kaasatus on oluline.
- Mitteformaalsete seltsingute/rühmade ning eriti haavatava sihtrühma osa (nt akuutsed haiged, eestkostetavad) esindamiseks on vaja leida sobiv mudel.
- Ühingu võrgustiku jätkusuutlikkuseks on oluline lisaks huvikaitsetööle osutada ka sihtgrupile teenuseid.

Mõttetalgud

2020 sügisel viisime läbi vaimse tervise e-mõttetalgu „Kuidas kaitsta psüühikahäirega inimeste huvisid“. Talgul löime ühise arutelu-ruumi laiemale ringkonnale, kes on huvitatud psüühikahäirega inimeste huvide ja õiguste edendamisest Eestis. Talgutel osales üle 40 taastuja, psüühikahäirega inimese, pereliikme, kogemusnõustaja, valdkonna MTÜ-de eestvedaja ja spetsialisti.

Mõttetalgu raames andsime ülevaate EPIKoja tegevusplaani psüühikahäirega inimeste huvikaitsevõrgustiku loomiseks.

Lisaks tutvustasime valdkonna ühingute kaardistuse tulemusi. Talgu esimese poole lõpetas vestlusring, kus tutvustati Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumise, Vaimse Tervise Koalitsiooni VATEK ja Eesti Vaegkuuljate Liidu esindajate poolt huvikaitse tähendust ja toodi konkreetseid näiteid, milliste tegevuste kaudu on juba tegutsevad puuetega inimeste ja psüühikahäirega inimeste organisatsioonid oma liikmete huvisid ja õigusi kaitsnud. Teises pooles pakkusime kõigile osalejatele võimalust arutleda samadel teemadel väiksemates gruppides.

Mõttetalgute läbiviimine jätkub nii sel kui ka kahel järgmisel aastal, võttes iga kord fookusesse mõne valdkonnas aktuaalse teema.

Teiste riikide hea praktika

Üks võtmetegureid projekti õnnestumiseks on tutvuda teiste riikide heade praktikatega, kus psüühikahäiretega inimeste ja nende lähedaste huvikaitseks loodud katusorganisatsioonid on pikki aastaid edukalt tegutsenud. Algselt projekti tegevuskavas planeeritud õppevisiit Soome tuli seoses koroonaviiruse levikuga edasi lükata. Selle asemel õnnestus 2020. aasta jooksul läbi viia 3 virtuaalset kohtumist Soome, Taani ja Belgia psüühikahäiretega inimeste katusorganisatsioonide esindajatega. Kohtumiselt jäid kõlama huvikaitsega seotult järgmised märksõnad: liikmesorganisatsioonide passiivsus, psühhiaatrilise abi ebapiisav kättesaadavus, tervishoiutöötajate suhtumine psüühikahäiretega patsientidesse, raviteekonna killustatus ning lähedaste läbipõlemine.

Huvikaitse koolitused

Võimestamaks valdkonnas tegutsevaid ühinguid huvikaitse teostamisel, planeerime projekti käigus läbi viia erinevaid koolitusi, muuhulgas mittetulundusühingute loomise ja strateegilise juhtimise, poliitikakujundamise, meediasuhtluse, enesekehtestamise jt teemadel,

mille osas on huvikaitse töörühmas osalevad organisatsioonid oma koolitusvajadust väljendanud. Esimene koolitus toimus märtsis 2021 ja sellel õpiti koostama projektitaotlust ning mõistma tugirühma kui meetodit psüühikahäirega toimetulekuks ja taastumiseks.

Katusorganisatsiooni loomine

Kõik eelnevalt kirjeldatud tegevused loovad soodsa pinnase, et projektis osalevad ühingud, seltsid ja rühmad koondaks oma jõud ja asutaks 2022. aastal psüühikahäiretega inimeste ja nende lähedaste organisatsioonide ühise katusorganisatsiooni, mis oma võrgustikuga on võimeline kaasa rääkima

ja esitama arvamusi ja ettepanekuid sihtgruppi puudutavate õigusaktide, strateegiate, arengukavade ja/või muudele oluliste valdkonda puudutavate otsuste ja tegevuste parendamiseks. Käesoleva projekti eelarvesse on planeeritud katusorganisatsiooni esimese tegevusaasta kuludeks vajalik finantsressurss, mis võimaldab turvalist käivitusperioodi ning fookuse hoidmist organisatsiooni strateegia ja sisuliste teemade planeerimisel ning elluviimisel.

Organisatsioonidel, kes soovivad kaasa lüüa psüühikahäiretega inimeste huvikaitse töörühma tegevustes, palume endast teada anda e-posti aadressil: tauno.asuja@epikoda.ee. Täiendavat infot leiab: www.epikoda.ee/pihkl ●



Eesti Puuetega Inimeste Koda hoone. Foto: erakogu

Toomas Sepp: „Integratsiooni saab viia läbi mitut moodi.“

Kristi Kallaste | Ajakirja Sinuga kaasautor

Olete saanud hariduse Tartu Ülikooli õigusteaduskonnas ja töötanud Tallinna linnavalitsuses linnasekretärina. Alates sellest aastast täidate Tallinna linna ombudsmani ülesandeid. Kuid juuraharidus ning vastutusrikkad ametikohad pole takistanud Teil olemast ühiskondlikult aktiivne ning pühendumast erivajadustega inimeste aitamisele. Arnold Rüütel autasustas Teid vabariigi aastapäeva puhul Eesti Punase Risti III klassi teenetemärgiga. See kõrge tunnustus langes osaks kuulmispuuetega laste eest seismisel ja neile parema hariduse saamiseks võimaluste loomisel. Kas võiksite sellest lähemalt rääkida?

Alustama peaks sellest, et minu peres on kaks kuulmispuudega last: tütar Kristina on sündinud 1985. ja poeg Martin 1987. aastal. Kuna me mõlemad abikaasaga oleme kuuljad ja ka suguvõsas polnud kedagi, kellel teadaolevalt oleks kuulmislangust esinenud, siis oli kahe kurdi lapse sünd meile suur üllatus.

Ühiskondlik tegevus

- Eesti Puuetega Inimeste Fond, nõukogu esimees
- Eesti Paraolümpiakomitee, täitevkomitee liige
- Eesti Kuulmispuudega Last Vanemate Liit, juhatuse esimees
- Eesti Punane Rist, asepresident
- Eesti Punase Risti Tallinna Selts, juhatuse esimees
- Tallinna Heleni kool, hoolekogu esimees
- spordiklubi LiVal Sport, juhatuse esimees
- Lionsklubi Tallinn Kristiine asutajaliige



Toomas Sepp. Foto: Liina Notta

Algusaastatel tuli endaga tööd teha, et uue olukorraga kohaneda ja emotsioonidest üle saada. See võttis aega nii minul kui ka mu abikaasal Marikal, temal pisut rohkemgi.

Kui esimene šokiperiood oli möödas, siis hakkasime mõtlema, et kuidas edasi. Kõigepealt oli vaja lahendada probleem, millisesse lasteaeda võiksid minna kaks kurti last.

Rahvuslikul ärkamisajal ehk 1989-1991 tekkis katusorganisatsioon Eesti Puuetega Laste Vanemate Liit, millega ühinesime. Juta ja Kaarel Kotsar viisid meid kokku äsja moodustatud Euroopa Kuulmispuudega Laste Vanemate Liidu (FEPEDA) aktivistidega. 1991. aasta suvel leidis Laulasmaal aset kuulmispuudega laste perede laager, kus sündis otsus luua oma liit. 9. novembril 1991 saigi asutatud Eesti Kuulmispuuetega Laste Vanemate Liit ja seega täitub meil 2021. aasta sügisel 30 tegutsemisaastat. Juba 1991. aastusime FEPEDA liikmeks ja hakkasime selle tegevuses aktiivselt osalema. Hiljem olin seal juhatuse liige ning aitasin jagada teistele juba meie kogemusi, osalesin üleeuroopaliste dokumentide ettevalmistamisel kurtide hariduse, abivahendite, telekommunikatsiooni-teenuste kättesaadavuses ja muudel teemadel.



Lapsed ja lapselapsed – meie elu rikkus. Foto: erakogu

Kuidas sündis Tallinnas kurtide lasteaed?

Kui hakkasime uurima, milliseks kujuneb kuulmispuudega laste haridustee, selgus, et me peaksime oma lapsed saatma nelja-aastaselt kodust eemale, Porkuni eriinternaatkooli, mille juures tegutses lastekodu tüüpi lasteaed. Vanemad said käia oma lapsi nädalavahetusel vaatamas või siis tuli neil sõita nädala lõpul oma lapsele järele, viia ta koju ning tuua esmaspäeva hommikuks kooli tagasi. Vanemad koolilapsed sõitsid koju ise, kuid taoline elu pidanuks kestma lapse täiskasvanuks saamiseni ehk kooli 12. klassi lõpetamiseni. Meile tundus niisugune olukord oma lastest loobumisenähtisena sobinud seetõttu üldse.

Kuna selleks hetkeks oli meie liiduga ühinenud juba hulk Tallinnas elavate kurtide väikelaste vanemaid, hakkasime koos otsima võimalust, kuidas teha nii, et lapsi ei lahutataks oma perest vähemalt lasteaiaaastas. Koostöös Haridusametiga leidsimegi võimaluse – meid oli valmis oma hõlma alla võtma Pääsupesa lasteaed (Ehte tänav 7). Sealses 60ndatel ehitatud hoones avasime aasta-aastalt mitu kuulmispuudega laste rühma. Minu tänu ja lugupidamine selle lasteaia juhtkonnale, et nad olid valmis erivajadusega lapsed sedasi, ilma eelneva kogemusega, vastu võtma.

Aeg lendas ja tuli mõelda koolile. Vanemate koolitusel Randvere Perekeskuses jõudsimme Porkuni kooli õpetaja Ave Laiapea ning kurti last kasvatava Airi Püssiga kolmekesi otsusele, et teeme selle kooli Tallinnasse ära. Aitasin administreerimisega ja sidemetega linnavalitsuses – aitasin seda kooli organisatsiooniliselt teha, Ave lubas sisulise poolega tegeleda ja Airi anda omapoolset tuge vanemate koondamisel ning nendega suhtlemisel. 1994. aastal avati Ehte tänaval lasteaedalgkool kuulmispuudega lastele. Ave Laiapea (praeguse nimega Kalmus) tuli Porkunist Tallinna ja hakkas direktoriks. Kool kasvas, muutus põhikooliks, juurde tekkis gümnaasium, mis, tõsi küll, tegutses vaid mõned aastad.

Tallinna Heleni kooli eripära on kakskeelne õpetusmetoodika: kooli avades tehti otsus, et õppetöö hakkab toimuma eesti keeles ja eesti viipekeeles. See oli tollal julge käik, kuna Porkunis ja Tartus kehtis ametliku õppekeelena ainult eesti keel. Milline on Teie hinnang kakskeelsele õpetusele?

Ma arvan, et see oli õige tegu, sest kurdid kasutavad omavahel vesteldes viipekeelt. Tänu viipekeelsele suhtlusele oli võimalik viia kurtide elumõistmine kõrgemale tasandile. Pelgalt suulises keeles on kurdil raske suhelda ja palju infot läheb temast mööda. Kakskeelne koolikeskkond tuli meile kaasa tegelikult Porkunist, kus töötasid õpetajatena Ave ja Vahur Laiapea, kes olid viipekeele uurimise entusiastid.

Leidmaks vastsesse kooli eesti viipekeelt oskavat personali, koolitati selleks lend kurte õpetajaid. Tallinna Pedagoogilises Seminaris avati rühm kuulmispuudega tudengitele, kellest suur osa siirdus tööle Tallinna Kurtide Kooli. Nii võimaldati kurtidel lastel kasvada mitte ainult oma kodus pere keskel, vaid ka omakeelses keskkonnas.

Kuidas lahendasite kooli keerulised finantsküsimused?

Esimene küsimus oli, et kas kuulmispuudega laste koolivõrgustik Eestis peaks olema riiklik süsteem. Tallinnas tehti munitsipaalkool, mis tähendas vaidlusi Haridusministeeriumiga. Ministeeriumis peeti Tallinna kooli luksuseks, öeldi, et Porkunis ja Tartus on ju koolid sellistele lastele juba nagunii olemas ja kui tahate Tallinnasse ka, siis tehku linn seda oma kulul. Kuid meie, lapsevanemad, olime seda meelt, et kool peaks asuma mitte kusagil kaugel, vaid nende juures, kes seda teenust vajavad. Mul on hea meel, et tollastel Tallinna juhtidel oli piisavalt empaatiavõimet ja otsusekindlust, et see kool sai sündida. Lõpuks lepitigi kokku, et Tallinn on kooli ülalpidaja, ent riik katab teatud määral kulud.

Kuidas sai Tallinna kurtide koolist Heleni kool ja mis nimevahetusega muutus?

Algul olid koolis ainult kuulmispuudega lapsed. 2005. aastast avati osakond ka pimekurtidele ning pimedatele lastele. See tingis nimevahetuse ja kurtide koolist sai Heleni kool kuulsa pimekurdi Helen Kelleri auks. Praegu tegutseb Heleni koolis lasteaed sobitusrühmadega, kus õpivad koos kuulmispuudega, kurdid ja kuuljad lapsed. Koolis käib ka implantaadiga lapsi. Oleme lastevanemate liiduga võidelnud selle eest, et kui kuuldeaparaati või implantaati kandev laps läheb tavakooli, siis tema eest makstaks seal kooli motiveerimiseks n-ö pearaha rohkem kui ühe lapse eest.

Vahepeal oli Euroopas suund sinnapoole, et pea kõik erivajadusega lapsed tuleks integreerida tavakoolidesse. See aeg näikse ümber saavat, kuulmispuudega laste koolid on taas au sees. Määravaks saab ikka see, kust saab laps parema hariduse ja ettevalmistuse eluks. Kindlasti on otsus, kas panna laps Heleni kooli või tavakooli, lastevanemate teha, arvestades nii lapse valmisolekut kui ka koolide võimalusi.

Haridus on oluline! Laps peab oskama lugeda, kirjutada ja arvutada. Ja oleks väga hea, kui sellega käiks kaasas ka kõneoskus – et häälendus oleks selline, millest ka kuuljad aru saavad. Seetõttu oleme vanematena seisnud selle eest, et koolikeskkonnas oleksid kohapeal olemas surdopedagoogid ja logopeedid.

Milline võiks Teie nägemuses olla unistuste kool kuulmispuudega lastele?

Kaua on kirgi kütnud haridus- ja sotsiaalsüsteemi koostöö: mille eest vastutab haridussüsteem ja milliseid lisateenuseid peaks täiendavalt rahastatama sotsiaalsüsteemi kaudu. Ehk – selles koolis võiks akadeemiline õpe käia käsikäes rehabilitatsiooniteenustega.

Koostasime juba 2014. aastal Heleni koolis organisatsioonide ühistööna unistuste kooli tulevikumudeli, kus on sees, et kui laps läheb

hommikul lasteaeda või kooli, saaks ta sealt ühtlasi kõik vajalikud teenused. Koolipäeva lõppedes võiks ta saada juhendamist õppimisel või läbida täiendavaid aineid, samuti oleks saadaval sotsiaalteenused ja võimalused huvitegevuseks. Mudeli valmimisest on möödas seitse aastat, aga sinneroole liikumine läheb visalt.

Olen olnud hoolekogu esimees kooli loomisest saadik. Viimastel aastatel on peetud nõupidamisi, kas mõistlikum oleks renoveerida vana koolihoone või ehitada mujale uus kool. Loodan, et linnavõimud leiavad lahenduse lähiaastatel.

Olete varem rääkinud tagurpidi, aga edukast integratsioonist – tahaks ka sellest lähemalt kuulda!

Ajal, mil mu enda lapsed Heleni kooli gümnaasiumis õppisid, leidis seal aset üks väga huvitav integratsiooniprojekt. Nimelt tegutses aastatel 2003–2008 kurtide kooli gümnaasiumi osas sotsiaalkallakuga klass, kuhu võeti õppima tavakuulmisega lapsi. Minu arvates oli see palju parem näide integratsioonist võrreldes sellega, kui üksik erivajadusega laps läheks õppima kodulähedasse tavakooli. Paljud neist kuuljatest lastest olid eelmises koolikeskkonnas olnud näiteks koolikiusatud või siis oli neil juba selge huvi erivajadustega inimestega koos tegutseda. Tekkisid klassid, kus õppisid koos nii kuulmispuudega kui ka kuuljad. See oli haridusasutuses põnev olukord, väikestviisi eksperiment, kus kurtidele mõeldud õppekeskkonnas said hariduse ka kuuljad noored. Nii mõnestki said viipekeeletoõlgid või sotsiaaltöötajad. Ehk siis selline integratsioon osutus mõlemale poolele kasulikuks: kurtidel oli vaja õppida suhtlema kuuljatega, keda on ühiskonnas enamus, kuuljad noored omakorda said maailmapilti avardava kogemuse.

Kas praegu on Heleni koolis ka gümnaasium?

Päriselt ei ole – gümnaasiumiosa suleti, kuna õpilasi oli vähe ja see polnud majandus-

likult mõttekas. Vahepeal katsetati varianti, kus kurdid gümnaasistid käisid koos viipekeeletoõlgiga lähedalasuva kooli tundides. Praegu on Heleni kool sõlminud kokkuleppe Viljandi riigigümnaasiumiga. Gümnaasistidele mõeldud tundidest suurem osa viiakse läbi Tallinnas, aga osa tunde toimub Viljandis ning lõpetajad saavad Viljandi riigigümnaasiumi diplomi. Eraldi gümnaasiumihariduse omandamise võimalust kuulmispuudega noortele Eestis praegu ei ole. Siiski on päris paljud kurdid leidnud tee kõrghariduse juurde nii pedagoogika, IT kui ka muudes valdkondades.

Kas võiksite rääkida ka kuulsatest Rummusaare laagritest, kust on alguse saanud paljud head ideed?

Rummusaare on puhkebaas Albu kandis, kus kuulmispuudega laste vanemate liit on koos käinud ja tegutsenud juba 1994. aastast alates. Sealsete hoonete ülesehitamiseks oleme saanud heade inimeste ja organisatsioonide abi. Lisaks perede koolitamisele on Rummusaares toimunud ka meie lastelaagrid, mis on väga populaarsed. Sügise hakul leiab Rummusaares aset perelaager, kus arutatakse kuulmispuudega laste kasvatamisega seonduvaid probleeme. Meil on käinud spetsialistid tutvustamas kuulmispuudega inimestele saadaolevaid abivahendeid nagu vibreerivad äratuskellad ja valgustiga suitsuandurid. Eelmisel aastal külastas laagrit Eesti Punane Rist, kes õpetas osalejatele esmaabi andmist. Muide, Heleni koolis valmistatakse praegu viipekeelseid õppematerjale esmaabi andmise teemal.

Millega Te veel tegelete, kui puuetega inimeste aitamiseks rääkida?

Olen olnud Puuetega Inimeste Fondi nõukogu esimees vist juba 1990ndate lõpust. Selle kaudu otsustatakse puuetega inimeste võrgustikku kuuluvate erinevate üleriigiliste puudeliikide ja maakondlike kodade rahastamise ja arendamisega seotud küsimusi. Koos-



Toomas Sepa lapsed Kristina ja Martin 1991. aastal suvelaagris. Foto: erakogu

töös EPIFondiga oleme loonud hästitoimiva süsteemi puuetega inimeste huvide kaitseks ja olnud heaks koostööpartneriks riigile neis küsimustes.

Esindan Kurtide Spordiliidu ettepanekul Paraolümpiakomitees kuulmispuudega inimesi täitevkomitee liikmena ja nende huvide eest seisjana. Rõõm on märkida, et see organisatsioon on viimastel aastatel suure arengu läbi teinud ja suudab puuetega sportlaste ja nende klubide huvide eest järjest paremini seista.

Jätsite mainimata, et osalete ka lionsliikumises, mis on maailma suurim heategevusorganisatsioon. Millega tegeleb Eesti oma koos Teiega?

Eestis loodi esimene lionsklubi 1989. aastal. Tavaliselt valib iga lionsklubi endale konkreetse suuna, ja minu klubi, 1995. a asutatud Tallinn

Kristiine, on võtnud suunaks kuulmispuudega inimeste aitamise. On kogutud rahalisi vahendeid, käidud Rummusaaret üles ehitamas, samuti toetame igal aastal Tallinna Heleni kooli. Aastaid tagasi, kui moodsad kuulmisabivahendid olid veel väga kallid, toetasime vajadusel ka nende ostmist. Oleme toetanud andekaid kurte ja kurtide sporti.

Lõpetuseks

Aeg-ajalt küsitakse minult, et kuidas on nii mitmel liinil võimalik hakkama saada? Vastus on lihtne. Kui Sul on õige asi ajada, usud sellesse ja oskad inimesi aidata, tulebki seda teha. Kindlasti tuleb enda kõrvale leida inimesed, kes tahavad ja oskavad ka omalt poolt panustada. Suured teod ja tegemised sünnivad koostöös. Ja veel: edukas saab olla ainult siis, kui Sind toetab kodu. Suur, kuigi teistele tihti märkamatu roll on olnud minu abikaasal Marikal, ilma kelle igapäevase pühendumiseta kodule ja lastele ei oleks minul olnud võimalik seda kõike teha. Olen õnnelik oma laste elukäigu üle, nad on loonud oma pered ja teinud mind neljakordseks vanaisaks.

Monika Haukanõmm Toomas Sepast:

Kohtusin Toomasega esimest korda 2005. aastal, kui mind määrati EPIFondi nõukogu liikmeks ja kuhu mul on nüüdseks olnud au kuuluda juba 16 aastat. Selle juht oli (ja on siiani) Toomas. Viimase nelja aasta vältel on meie koostöö laienenud ka parasporti. Toomase juures on mind alati võlunud tema kiire mõtlemine, analüüsi-oskus, võime panna ennast puuetega inimeste olukorda ning teha otsuseid puuetega inimeste huve silmas pidades – ükskõik, millisel ametikohal või positsioonil ta parasjagu on. Toomas on olnud suurepäraseks eeskujuks, et alati tuleb leida aega, andmaks ühiskonnale midagi enda poolt, ilma vastutasu saamata

ÜRO puuetega inimeste komitee arvamus Eesti olukorrast

Jakob Rosin | EPIKoja juhatuse liige, taskuhäälingu saatejuht

Rahvusvahelise puuetega inimeste õiguste konventsiooni ratifitseerimisega 2012. aastal tekkis Eesti riigil kohustus anda ÜRO-le aru konventsiooni täitmisest. Eesti Puuetega Inimeste Koda on samuti esitanud ÜRO-le sõltumatut variraporti, juhtides tähelepanu peamistele probleemkohtadele konventsiooni täitmisel. Eesti riigi delegatsioon kaitses esimest raporti ÜRO puuetega inimeste komitees 2021. aasta märtsis ning aprillis laekus ÜRO hinnang Eesti riigi tööle puuetega eestimaalaste õiguste tagamise valdkonnas.

Puuetega inimeste konventsiooni täitmist ja ÜRO tagasisidet kommenteerib EPIKoja peaspetsialist Meelis Joost.

Milliseks hindad Sa ise Eesti esinemist komitee ees pärast EPIKoja seisukohtade teatavaks tegemist?

EPIKoja aruanne oli põhjalik ning lisaks alguses esitatud väga mahukale materjalile panustasime ka jooksvalt protsessi käigus, kohtusime eraldi Eesti aruande raportööri ja ning meid aitasid selles ettevõtmises Euroopa puuetega inimeste katusorganisatsioon EDF ja ülemaailmne puuetega inimeste organisatsioonide allianss IDA.

Eesti riigi esinemist mõjutas meie panus nii, et riigi poolt vastati nendele küsimustele, mis EPIKoda komiteele edastas, kuna meie töö tulemusena sai komiteele selgemaks, mis on halvasti ja vajab parandamist. Näiteks puude raskusastme määramine – täna tehakse seda nii, et mitmed lapsed ja täiskasvanud, kellel varem puue oli, korduvhindamisel sama diagnoosi enam ei saa. Eesti riigi raport seda aga probleemse kohana ei esitanud. Mõned küsimused, millele EPIKoda oli tähelepanu juhtinud, said üsna üldise vastuse, kuid on hiljem viinud otsuseni, et neid teemasid oleks vaja arutada.

Isiklikult tunnetasin, et oleksime ise pidanud juba varem kohtuma ja tutvuma kõigi inimestega, kes Eesti aruannet esitlesid ja küsimustele vastasid. Seda seetõttu, et nendega igapäevane koostöö tegemine teemadel, kus probleemid esinevad, annaks olukorra parandamisel häid tulemusi.

Milliseks hindas komitee meie seisukorda?

Komitee järeldused on 17-l leheküljel, sisaldades sissejuhatust, positiivseid märkuseid, murekohti ja järgmiste sammude lühikirjeldusi. Positiivsena on välja toodud rida hiljuti vastu võetud seadusemuudatusi, samuti seda, et puuetega inimeste organisatsioonide rahastamine on süsteemne ning konventsiooni sätete täitmiseks on loodud sõltumatu järelevalemehhanism Õiguskantsleri juures.

Murekohti on samuti palju – kõiki neid ei jõua siin mainida, kuid näiteks leiab konventsiooni Komitee, et Eestis on puuetega inimesed liiga palju sotsiaalteenuste saajate staatuses, selle asemel, et olla oma elu aktiivsed kujundajad, kellele sellel eesmärgil tuge ja abi pakutakse. Rõhutati, et puude määramise loogikat peaks

muutma, seadusandluses terminite sõnastust täpsustama ning soovitatakse välja töötada eraldi tegevuskava puuetega inimeste õiguste konventsiooni sätete elluviimiseks.

Palju on üldisi kommentaare: kuidas tagada parem teenuste ligipääsetavus, kuidas parandada puuetega laste ja naiste olukorda ühiskonnas. Näiteks on konkreetselt küsitud, miks jäetakse osa lastest ilma puude raskusastme kindlaksmääramisest, mis omakorda ei võimalda neil tänastes tingimustes vajalikke teenuseid saada. See märkus on selgelt seotud EPIKoja variraportis toodud probleemiasetusega – komitee esitab need seisukohad tänu sellele, et EPIKoda nendele tähelepanu juhtis.

Koda viitas ka teovõime piiramise ehk eestkoste seadmise teemale. Eestis puudub tegelikult toetatud otsustamise mehhanism, näiteks inimesi, kes ei oska juriidiliste küsimuste või kasvõi rahaga ümber käia, see ei hõlma. Hetkel määratakse enamasti eestkoste kõikide tegevuste jaoks, ehkki konventsioon näeb ette, et osalevad riigid peavad tagama toetatud otsustamise mehhanismi tekkimise. Selle teema osas on EPIKojal kavas Justiitsministeeriumi ja Sotsiaalministeeriumiga edasi arutada, kuidas komitee soovitusi ellu viia sellise mehhanismi tekkeks.

Info ligipääsetavuse osas tehti ettepanekud, et erinevad alternatiivses formaadis info jagamise võimalused oleksid laiemalt kasutusel (info viipekeeles, kirjutustõlke teenus, emakeelsed subtiitrid, braille kirjas info, lihtsas keeles info jne). Nende kättesaadavus igas eluvaldkonnas on oluline ning riik peab astuma samme, et olukorda parandada. Tunti muret ka näiteks kohtusüsteemi ja kinnipidamisasutuste osas, mis hõlmab kohtute teadlikkust ja info ligipääsetavust.

Oluliseks teemaks kujunes artikkel 19, mis käsitles iseseisvat elu ja kogukonda kaasamist. Komitee leiab, et Eestis on liigselt levinud kodusarnaste väiksemate hoole-



Meelis Joost, EPIKoja peaspetsialist. Foto: erakogu

kandeesutuste rajamine, mis kujutavad endast hooldekodusid, isegi kui tingimused nendes on harjumuspärasest oluliselt paremad. Komitee leiab, et ainult iseseisev elu vabalt valitud asukohas ning tagatud vajalikud tugiteenused on lahendus erihooletakannet vajavate inimeste paremaks elukorralduseks.

Komitee soovib lõpetada antud tüüpi asutuste rajamise. EPIKoda lisab omalt poolt, et ei näe üleminekufaasis selliste võimaluste tekkimises halba, kuid kindlasti on vajalik toetada ka isikliku abistaja ja üks-ühele pakutava individuaalse abi ja toe mahtude tõstmist.

Kas nii paljude negatiivsete aspektide väljatoomine on tavaline?

Negatiivset tuuakse välja, kuid see toimub konstruktiivselt. Samuti ei arvesta komitee eriti riikide erinevustega. Ei süüvita, miks mingi asi on nii, nagu ta on, vaid järgitakse konventsiooni nõudeid: kui on öeldud, et puuetega lapsed õpivad tavakoolis, hakkab komitee erikoolides õppivate laste osas küsimusi esitama.

Selles mõttes ei tohi lasta ennast häirida kõigist tähelepanekutest, terve rida neist on üldised ning nende põhjal ei olegi võimalik väita, et Eesti olukord otseselt halb oleks.

Näiteks on väide, et puuetega inimestesse suhtutakse negatiivselt. Kindlasti, selliseid juhtumeid leidub, kuid usun, et Eesti ei ole kuidagi siin halva suhtumise osas esirinnas.

Pigem on mul hea meel, et ÜRO puuetega inimeste õiguste komitee järelduste näol on meil olemas dokument, milles näpuga järe ajades on võimalik välja otsida päriselt muret tekitavad teemad ning asuda neid parandama. Nõnda on järgmine kord juba võimalik positiivset arengut ette näidata.

Riigid on erinevad, mõnes on olukord väga kehv, puudub täielikult toetus ja struktureeritud lähenemine. Komitee järelduste nimekiri on aga kõikide riikide puhul enam-vähem sama mahukas, mis tähendab, et tublimad saavad detailsemad ja nõudlikumad soovitusel, samas kui nõrgematele pannakse südamele teha korda põhiasjad. Seega meie kriitiline nimekiri on ühtlasi ka kinnituseks, et meil on üht-teist juba tehtud.

Mis saab edasi?

Komitee teeb oma järelduste viimases osas riigile ülesandeks neid märkuseid arvesse võtta, esitada erinevatele osapooltele ning järelduste kohta ka avalikkust informeerida, tehes seda eesti keeles, vähemusrahvuste keeltes, viipekeeles ja lihtsas keeles. Eriti on toonitatud, et tuleb keskenduda artikli 12 ja 19 osas leiduvatele murekohtadele (artikkel 12 räägib teovõimest: eestkoste seadmisest, sealhulgas valimisõiguse piiramisest, ning artikkel 19 räägib iseseisvast elust ja kogukonda kaasamisest).

Algne aruande esitamise aeg on 2 aastat pärast konventsiooni ratifitseerimist ning seejärel toimub see uuesti iga nelja aasta tagant. Järgmine esitamise aeg on 30. juuni 2026. ÜRO pakub riikidele võimalust lihtsustatud protseduuriks, mis tähendab, et aasta enne tähtaega esitatakse Eestile ÜRO puuetega inimeste õiguste komitee poolt nimekiri teemadest, millele oodatakse vastust. See kujutabki endast järgmist aruannet. ●





UNITED NATIONS  NATIONS UNIES

Hariduse tugiteenuste kättesaadavus: õigus on, aga võimalusi tihtipeale pole

Keiu Talve | Riigikontrolli audiitor

Ehkki seadus annab õiguse eripedagoogide, psühholoogide ja teiste tugispetsialistide abile koolides ja lasteaedades, pole need teenused tuhandetele Eesti noortele ja lastele tegelikkuses siiski kättesaadavad. Sellisele järeldusele jõudis Riigikontroll oma 2019-2020 aastatel läbi viidud auditis „Hariduse tugiteenuste kättesaadavus“.

Kui kahes kolmandikus munitsipaallasteaedades ja kolmveerandis põhikoolides on eripedagoogide, logopeedide ja teiste spetsialistide abi enamjaolt kättesaadav, siis ligi kolmandikus lasteaedades ja veerandis põhikoolidest käivad tuge vajavad lapsed ja noored (kokku üle 8400), kes peavad toime tulema vajalikust oluliselt väiksema abiga, hankima seda mujalt või jääma sellest sootuks ilma. Samas on selge, et tugiteenuste õigeaegne kättesaadavus võib olla määravaks mõjuks seoses paljude laste arengu, õpiedukuse ning tulevase hakkamasaamisega ühiskonnas.

Riigikontroll jõudis antud järeldusele, analüüsides nii avalikult kättesaadavaid kui ka infosüsteemides olevaid andmeid. Lisaks viidi läbi küsitlusi munitsipaallasteaedade, -koolide ning kohalike omavalitsuste seas ja tehti intervjuusid erinevate osapooltega. Auditeerimisel keskenduti riigi ja kohalike omavalitsuste tegevusele hariduse tugiteenuste kättesaadavuse tagamisel neile kuuluvates lasteaedades ja põhiharidust andvates koolides. Haridusliku erivajadusega lastele mõeldud lasteaedu ja koole selles auditis Riigikontroll ei käsitletud.

Auditi käigus ilmnas, et Haridus- ja Teadusministeerium on astunud viimastel aastatel

olulisi samme, et parandada tugispetsialistide teenuse kättesaadavust koolides. Samas pole suurele osale probleemidest samamoodi jätkates lahendust siiski loota.



Lapsed koolitunnis. Foto: Pexels

Suur osa lapsi jääb vajaliku abita, sest tugispetsialiste pole piisavalt ning õpetajad üksi ei tule laste toetamisega toime. Auditi raames korraldatud lasteaedade ja koolide küsitlusest selgus, et tugispetsialistidest on ühtmoodi puudus nii maakohtades kui ka linnades. Ühtekokku on puudu vähemalt 1000 täiskoha jagu spetsialiste. Linnad ja vallad saaksid spetsialistide nappust leevendada luues hariduse tugiteenuste keskusi, mis teenindaksid nii koole kui ka lasteaedu. Taolised keskused võimaldaksid tugispetsialistide koormust erinevate haridusasutuste vahel ühtlasemalt jaotada, spetsialistidel koostööd teha ning seeläbi tugiteenuste kättesaadavust parandada.

Õpetajatele on aastate jooksul pakutud mitmesuguseid erinevate vajadustega laste õpetamise ja toetamise täienduskoolitusi, kuid õpetajad hindavad oma oskusi ja teadmisi seoses tuge vajavate laste õpetamisega endiselt väheks. Küsitletud lasteaedade hinnangul tunneb vaid 5% nende õpetajatest end tuge vajavate laste õpetamisel kindlalt. Sama hinnangu andis ka 25% kooliõpetajatest. Selleks, et toetada õpetajaid lapsele sobiliku õppe korraldamisel ja tugiteenuste pakkumisel, on vaja tagada õpetajate ning tugispetsialistide toimiv koostöö.

Riigikontrolli seisuohalt on vaja otsustada, kelle ülesandeks jääb tuge vajava lapse ja tema pere juhtumi terviklik koordineerimine. Peab lõppema abivajaja jooksumine eri asutuste vahel, mis samu toiminguid läbi viivad (nt vajaduste hindamine). Praegu osutavad tugiteenuseid omavalitsuse ja riigi erinevad haridus- ja sotsiaalvaldkonna asutused ning koordineerivat rolli täidab lapsevanem, kelle jaoks on keeruline ja koormav orienteeruda erinevate asutuste vahel. Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse muutmisel 2018. aastal seati eesmärgiks, et lapse ja tema pere vajadusi tuleb vaadelda tervikuna ning korraldada abi nende vajadustest lähtudes.



Keiu Talve. Foto: erakogu

Riigikontroll leidis auditi käigus, et info kogumisel lapse vajaduste ja rakendatud tugimeetmete kohta ning selle õigeaegsel liikumisel haridusasutuste ja lapsevanemate vahel, esineb mitmeid takistusi. See pärsib lapsele õigel ajal toe osutamist. Lasteaedade ja koolide hinnangul on nii tuge vajavate kui ka mittevajavate laste vanemate negatiivsed hoiakud üks suurimaid põhjuseid, mis takistab laste kohta teabe edastamist.

Lasteaialastele tugiteenuste pakkumine on jäänud tagaplaanile. 2018. aastal kehtestati selgemad nõuded põhikoolis tuge vajavate õpilaste toetamiseks ning valitsus suurendas ka riigieelarvelist toetust, et korralda nende õpetamist ja tagada õpilastele tugiteenused. Mitmed planeeritud seadusemuudatused lasteaedade puhul on aga viibima jäänud. Lapse vajadustele vastava toe puudumine lasteaias võib kaasa tuua suurema toevajaduse ja kulu koolis.

Lähemalt saab tutvuda auditiaruandega Riigikontrolli kodulehel (suunatud EPIKoja lehe kaudu): www.epikoda.ee/hariduse-tugiteenused ●

Sotsiaalkindlustusamet tuvastab puude raskusastet ja maksab puudega inimeste sotsiaaltoetust

Hannes Danilov | Sotsiaalkindlustusameti teenuste osakonna juhataja

Kuidas tuvastatakse puuet? Mida uut on erihoolekandeteenuste valdkonnas? Neile küsimustele

Eestis sotsiaalsüsteem on solidaarne. See tähendab, et kõik Eesti töövõimelised elanikud panustavad meie sotsiaalsüsteemi läbi töötasu alusel arvutatud sotsiaalmaksu, kuid teenuseid osutatakse ja toetusi ning hüvitisi makstakse vastavalt vajadusele.

Sotsiaalkindlustusamet tuvastab puude raskusastet ja maksab puudega inimeste sotsiaaltoetust

Sageli arvatakse, et amet ütleb, kas inimesel on puue või mitte. Seaduse järgi tuvastab sotsiaalkindlustusamet puude raskusaste, siis kui inimese tervises seisundi, tegevusvõime ja keskkonnategurite koosmõjul ei ole inimesel võimalik ühiskonnaelus osaleda teistega võrdsetel alustel. Puude raskusastmeid tuvastatakse kolmel tasemel: keskmine, raske või sügav. Inimesele, kellel on puude raskusaste tuvastatud maksab sotsiaalkindlustusamet puudega isiku sotsiaaltoetust. Puudega inimestele on olemas veel erinevaid soodustusi.

RFK põhimõtted puude raskusastme tuvastamisel

Alates 2017. aastast, mil Töötukassa võttis tööealiste inimeste töövõime hindamisel kasutusele rahvusvahelise funktsioneerimisvõime, vaeguste ja tervise klassifikatsiooni (RFK), on ka puude raskusastme tuvastamisel kasutatud RFK põhimõtteid, lisaks puuetega inimeste sotsiaaltoetuste seaduses kirjeldatud puude raskusastmete hindamise kriteeriumitele.

Lisaks kõrvalabi, juhendamise ja järelvalve vajadustest tulenevate piirangute hindamisele hinnatakse piirangute ulatust erinevates valdkondades (vastavalt vanusegrupile liikumine, suhtlemine, tegevuste sooritamine jne) alljärgneva skaala alusel:

0 – EI OLE probleem (tühised, puuduvad piirangud ...) 0-4%;

1 – KERGE probleem (väikesed, nõrgad piirangud ...) 5-24%;

2 – MÕÕDUKAS probleem (keskmised, tuntavad piirangud ...) 25-49%;

3 – RASKE probleem (suured, tõsised piirangud ...) 50-95%;

4 – TÄIELIK probleem (sügavad, vaielda-

Nende kriteeriumite alusel koostatud hindamine annab ülevaate puude ulatusest ja mõjust ning on puude raskusastme tuvastamise aluseks.

Peab silmas pidama, et töövõime hindamisel võetakse arvesse inimese tervises seisund ja tegevusvõime töötamise vaates. Puude raskusastme tuvastamisel aga hinnatakse igapäevaelus hakkamasaamist, arvestades inimese tegelikku keskkonda.

Õigustatult tekib küsimus, miks puude raskusastme tuvastamiseks peab inimene ise nii palju andmeid ja tõendeid koguma ning miks taotlemine nii bürokraatlik on. Tõsi, teatud perioodi

järel on vaja esitatavaid andmeid uuesti hinnata, sest inimeste tervislik seisund võib aja jooksul muutuda. See toimub inimese enda huvides.

Siin leidub ka üks nõrk koht – on vanemaealisi puudega inimesi, kelle tervisliku seisundi muutumine aja jooksul on väga ebatõenäoline. Neil on tõepoolest iga viie aasta järel uuesti puude tuvastamist taotleda ebamõistlik ja koormav. Hetkel planeeritaksegi seadusemuudatust, mis lubaks sotsiaalkindlustusametil puue määrata pikemaks kui viis aastat. Varasemalt on juba jõustunud seadusemuudatus, mis lubab ametil teha lapse puude tuvastamise otsus vajadusel kuni lapse 16-aastaseks saamiseni.

Küsisime eelmisel aastal laste ja vanemaealiste esmataotlejate tagasisidet puude taotlemise protsessi kohta. Tagasiside oli aktiivne ja valdavalt positiivne.

Ka oleme senisest suuremat tähelepanu pööranud oma tegevuste avalikustamisele ja erinevate infomaterjalide koostamisele. Valminud on infomaterjal puude raskusastme tuvastamise kohta lastel, mis jõuab õigepea ka meie kodulehele ning käivad ettevalmistused puude tuvastamise aluste kirjeldamiseks vanemaealistele.

Kui vaadata tulevikku, siis käivad arutelud selle üle, kuidas lihtsustada inimeste juurdepääsu sotsiaalse rehabilitatsiooni teenustele, ilma et oleks vaja enne teenustele saamist puude raskusastet tuvastada. Sellisel korraldusel oleks tegevuste järjekord mõningate haiguste osas loogilisem. Usume, et õigeaegselt osutatud rehabilitatsiooniteenused aitavad vältida puude tekkimist. Seda eriti laste puhul.

Lisaks teeme tööd ja selgitame järjepidevalt ka kohalikele omavalitsustele, et abi pakkumise eelduseks ei saa olla sotsiaalkindlustusameti poolt tuvastatud puude raskusaste. Omavalitsused peavad abi pakkuma vajaduspõhiselt. Käivad tööd ka erivajadustega inimeste jaoks lihtsamat iseteeninduskeskkonna arendamisega, kust inimesed saaksid oma küsimustele kiiresti vastuseid leida ja abi.

Erihoolekandeteenused raske, sügava või püsiva psüühikahäirega inimestele

Erihoolekandeteenused on mõeldud inimestele, kes vajavad raske, sügava või püsiva psüühikahäire tõttu igapäevase eluga toimetulekuks kõrvalabi ja juhendamist.

Erihoolekandeteenuseid on kokku viis, mis jagunevad omakorda eri liikideks, sest iga psüühikahäirega inimese vajadused varieeruvad. Teenused on erineva sisu ja eesmärgiga, et tagada abi pakkumiseks piisav paindlikkus. Erihoolekandeteenustena on võimalik saada teenuseid nii oma kodus kui ka kogukonnas elades või ööpäevaringset erihooldusteenust teenuseosutaja pakutud elamispiinal. Erihoolekandeteenuste osutamist korraldab sotsiaalkindlustusamet, kellel on üle Eesti 130 partnerit, kes on abivajajatele toeks.

Arvestades psüühikahäirega inimeste erinevaid vajadusi, saavad nad oma toimetuleku parandamiseks kasutada mitut erihoolekandeteenust korraga. Praktikas on tulnud ette ka olukordi, kus olemasolevad teenused ja nende korraldus teenuse kasutajatele ei sobi. Seetõttu on riik võtnud eesmärgiks, et kujundada erihoolekandeteenused psüühilise erivajadusega inimese ja tema perekonna vajadustest lähtuvalt ning tagada paindlikum korraldus.

2017. aasta mais algatas sotsiaalkindlustusamet pilootprojekti, et katsetada uut isikukeskset ja vajaduspõhist teenusmudelit, kus psüühikahäire ja intellektipuudega inimestele ning nende lähedastele korraldab abi kohalik omavalitsus. Teenuse disaini tööprotsessi tulemustele tuginedes on isikukeskse lähenemise puhul kõige mõistlikum hoida erihoolekandeteenuste korraldaja ja vastutaja roll kohaliku omavalitsuse juures. Omavalitsus asub inimesele kõige lähemal ning omab ülevaadet ja võimalusi kogukonnas olevate ressursside kaasamiseks. Seejuures kaasneb ka võimalus korraldada paremini suhtlust teenuse pakujatega, kes osutavad piirkonnas vajalikke teenuseid. ●

Ligipääsetavuse rakkerühmast

Keit Parts | Rakkerühma juht

2019. aasta septembris algatas valitsus ligipääsetavuse rakkerühma. Millega see tegeleb ja kuidas kavatseb riik ligipääsetavust parandada?

Rakkerühm on riigi jaoks ajutine koostöövorm konkreetse valdkonna probleemide lahendamiseks. Koondades ametnikud, sotsiaalpartnerid ja eksperdid, võetakse ette üks teema, mille osas on kokku leppimata arengusuunad ja põhimõtted või mille osas ei ole siiani soovitud arengut saavutatud. Rakkerühm võimaldab erinevate osapoolte kaasamisel teema tükkideks võtta – kaardistada probleemid ning arutada läbi erinevad tegutsemisvõimalused. Tulemuseks on kokkulepitud tegevused, mida asutakse ministeeriumide poolt täitma pärast rakkerühma töö lõppu.

Oma töös võtsime eesmärgiks, et ühiskond peab olema ligipääsetav kõikidele inimestele aastaks 2035. Selle saavutamiseks oli esmalt vaja täpselt mõista, mis toimub oluliste ühiskonna osade poliitikakujunduses ning kuivõrd on ligipääsetavus ehk kõikide inimeste vajadustest lähtumine erinevate ministeeriumide tegevuse siht.

Korraldasime laiapõhjalised arutelud nii ühiskonna füüsiliste osade kui ka meedia ja e-keskkondade teemal. Samuti vaatlesime olulisemaid esmavajalikke teenuseid nagu näiteks haridus, kultuur ja kaubandus. Arutelude tulemusena on välja töötatud rohkelt soovitusi, mis esitatakse valitsusele kinnitamiseks sel suvel.

Millised on probleemid?

Üheks suurimaks probleemiks on äärmiselt madal teadlikkus ligipääsetavusest. Tulenevalt madalast teadlikkusest ei ole ligipääsetavus ning kaasavast disainist lähtuv teenuste

pakkumine ja keskkond ühiskonnas piisavalt teadvustatud.

Nii riigi- kui ka erasektoris on teadvustamata, et väga suure osa ühiskonnast moodustavad erivajadustega inimesed ja vanemaealised, kellest suur osa kogeb täpselt samasuguseid piiranguid igapäevategevustes nagu erivajadustega inimesedki. Samuti sai arutelude käigus üsna kiirelt selgeks, et ligipääsetavust ehk kaldteid, kergelt avanevaid uksi, selget info esitamist ja palju muud vajavad ka lapsed ja väikelastega liiklejad.



Keit Parts. Foto: erakogu

Kuna nimetatud sihtgrupid (erivajadustega inimesed, eakad ja lapsed) moodustavad Eesti elanikkonnast veidi enam kui poole, on selge, et ühiskonna vähese ligipääsetavuse probleemi ei saa lahendada ainult läbi sotsiaalvaldkonna, vajalik on teema loomulikuks muutumine kõikide valdkondade poliitikakujunduses.

Rakkerühma arutelud näitasid, et ligipääsetavuse loomine ei ole ministeeriumide jaoks soovitud määral teadvustatud ning vastutuse võtmist ligipääsetavuse loomise eest nähakse pigem sotsiaalvaldkonnas. Seetõttu on senine poliitikakujundus olnud peaaesjalikult Sotsiaalministeeriumi õlul ning ligipääsetavuse head näited ja projektid enamasti ka sihtrühma ehk erivajadustega inimeste poolt algatatud.

Peamised ettepanekud

Üheks rakkerühma töö keskseks põhimõtteks ja ettepanekuks sai tõdemus, et edaspidi peab ligipääsetavuse loomine toimuma valdkonna-poliitikate keskmes ning olema iga ministeeriumi jaoks loomulik osa tööst. Selle saavutamiseks on suur hulk konkreetseid ettepanekuid, millest järgnevalt on mainitud vaid olulisemad.

Ligipääsetavus on inimese teekonna põhine, mis tähendab, et ükski teekonna osa ei tohiks olla ligipääsmatu. Seega algab ligipääsetavus planeerimisest nii riigi kui kohaliku omavalitsuse tasandil. Rakkerühm teeb ettepaneku, et kohalikud omavalitsused kasutavad edaspidi arengu planeerimisel ligipääsetavust kui olulist näitajat oma teenuste ja keskkonna kohta.

Kuigi uutele ja renoveeritavatele avalikele hoonetele kehtivad ligipääsetavuse miinimum-nõuded, leidub rohkelt igapäevaselt kasutatavaid hooned, mille puhul ligipääsetavuse nõudeid pole täidetud. Suurim selliste hoonete grupp on elukondlik kinnisvara. Rakkerühma ettepanek oli kehtestada miinimumnõuded uutele kortermajadele ning luua kõikidele hoonetele kehtiv ligipääsetavuse märgis. See võiks sarnaselt energiasäästumärgisele muutuda turgu suunavaks kvaliteedinäitajaks, mis annab tarbijale infot ja suunab arendajat teadlikumate valikute poole.

Teed ja ühistransport on kahtlemata olulisimad lülid inimeste teekonnal. Selleks, et nad saaksid takistusteta kasutada ühistransporti, tuleb renoveerida ja nõuetele vastavaks muuta arvukalt ühistranspordi peatuskohti. Transpordi osas on rakkerühma ettepanek võtta maakonna-, linna- ja valla-liinidel kasutusele madala ehk astmeteta sisenemisega veerem. Edaspidi tohib hankida vaid madala sisenemisega sõidukeid, mis hakkavad samm-sammult kehtivate lepingute lõppedes asendama tänaseid kõrge sisene-misega busse.

Füüsilise keskkonna kõrval on oluline pöörata tähelepanu ka meedia ja e-teenuste ligipääsetavusele. Arutelude tulemusena selgus, et sihtgrupp soovib ligipääsetaval viisil ehk subtiitrite ja viipekeelega jälgida eelkõige uudistesateid, dokumentaalfilme ja Eestis toodetud mängufilme. Muuhulgas tegi rakkerühm ettepaneku seada audiovisuaalmeedia teenuste osutajatele konkreetseid eesmärgid sisu ligipääsetavaks muutmisel. Samuti on oluline, et kõik riiklikult oluliste sündmuste ülekanded oleksid kõikidele inimestele jälgitavad ja üheselt mõistetavad.

Kuigi riigi e-keskkonnad peavad juba mitu aastat vastama veebi ligipääsetavuse standardile, siis reaalsuses see nii ei ole. Rakkerühm tegi mitmeid ettepanekuid selleks, et kõik riigi veebilehtede ja e-teenuste tellijad oleksid teadlikud veebi ligipääsetavusest ning arvestaksid sellega oma igapäevases töös. Teema edendamiseks annab lootust ka asjaolu, et veebi ligipääsetavuse üle hakkab järelevalvet teostama Tarbijakaitse ja Tehnilise Järelevalve Amet.

Lisaks eelmainitule lõppesid äsja arutelud kultuuri, spordi ja hariduse ligipääsetavuse teemal, milles ettepanekud on vormistamisel ja saavad kajastuse rakkerühma lõpparuandes käesoleva aasta suvel. Rohkem infot: www.riigikantselei.ee/ligipaasetavus ●

Puuetega inimeste tasuta hambaravi

Mari Kalbin | Esmatasandi teenuste osakonna peaspetsialist, Eesti Haigekassa

2019. aasta algusest laiendas Eesti Haigekassa tasuta hambaravi võimalusi füüsilise ja vaimse erivajadustega inimestele, kes ise ei suuda oma suuhügieeni eest hoolt kanda. Nende inimeste hambaravi tasub Eesti Haigekassa täies ulatuses ehk hambaid saab tasuta ravida kogu elu.

Tasuta hambaravi ei kehti kõikidele erivajadustega isikutele. Haigekassa on koostöös arstidega kokku leppinud kriteeriumid, millise tervise seisundiga inimesed vajavad riigi toetusel hambaraviteenuseid. Neid kriteeriume hindab perearst või eriarst, seepärast, et nad teavad oma patsientide kaasuvaid haigusi ning tunnevad nende tervise seisundit kõige paremini. Eri vajadustega inimeste hambaravi aluseks ei ole puude olemasolu vaid inimese suutlikkus iseisvalt oma hamba hügieeni eest hoolitseda.

Mis tingimustel tasuta hambaravi saab?

Eriarsti või perearsti otsusega saavad tasuta hambaravi need erivajadustega inimesed, kes ei suuda ise oma suuhügieeni eest hoolt kanda, ka mitte kõrvalisel juhendamisel. Nende hulka kuuluvad näiteks sügava vaimupuudega, intellektipuude, dementsuse, autismispektri häire või muu psüühilise kõrvalekaldega inimesed. Samuti võimaldatakse ravi neile, kes on halvatud, ilma käteta või haigustega, millega kaasnevad liigutushäired (nt parkinsoni tõbi, raskekujuline tantstõbi).

Vajadusel määrab raviarst või perearst õiguse tasuta hambaraviks, sh narkoosis tehtavaks hambaraviks, ja teeb tervise infosüsteemi vajaliku märkme, kust jõuab info ka riigiportaali *eesti.ee*. Kui riigiportaalis on nähtav tasuta hambaravi vajadus, saab patsient juba vastuvõtutaja broneerimiseks hambaarsti poole pöörduda.

Tähele tuleb panna seda, et tasuta vastuvõtutaja saab broneerida vaid selle hamba-

arsti juurde, kellel on haigekassaga leping ja kes pakub erivajadustega inimestele hambaravi. Antud lepinguga hambaarstide kontaktid leiab haigekassa kodulehe kaardilt. Hüvitist saab kasutada hetkel 176s hambakliinikus üle Eesti.

Mida vastuvõtutaja broneerimisel silmas pidada?

Hambaarsti juurde aega broneerides tuleb silmas pidada mitmeid asjaolusid. Helistaja peab olema valmis jagama infot erivajadustega inimese seisundi kohta, näiteks tuleb hambaarstile teada anda, kas patsient on võimeline hambaarstistooli istuma, ise suud avama ja kas ta saab arsti jutust aru. Arsti tasub teavitada ka sellest, mis erivajadusega inimest ärritab ja rahustab.

Kindlasti tuleb välja tuua, millal toimus eelmine hambaarstivisiit ja millised on olnud eelnevad kogemused. Näiteks ei saa lamavat inimest tavalises hambaravikabinetis reeglina ravida ning seda tuleb teha hoopis haiglas.

Erivajadustega inimese abistajal tasuks hambaarsti vastuvõtule kaasa tulla, et ta saaks vajadusel arstiga suhelda ja toeks olla.

Kui palju on kasutatud tasuta hambaravi 2019ndal, 2020ndal ja 2021. aasta esimeses pooles?

Tasuta puuetega inimeste hambaravi õigust on määratud kokku 1262le inimesele. Neist on jõudnud hambaarsti juurde 826 inimest ehk 66%.

Nendele isikutele osutati raviteenust (sh üldanesteesias hambaravi) 2183 korral, kokku enam kui 281 674 euro eest.

Hüvitist kasutanud inimeste arv on 3 korda kasvanud võrreldes 2019 ja 2020nda aasta seisuga.

Kuidas on hambaarste toetatud?

Erivajadustega inimeste hambaravi toetamiseks on haigekassa koostöös Eesti Puuetega Inimeste Kojaga organiseerinud hambaarstidele tasuta koolitusi. Näiteks koolituse „Suhtlamine puudega patsientidega“ eesmärk on avada füüsilise ja vaimse erivajadusega inimeste hambaravi osutavatele hambaarstidele erinevate erivajaduse olemust, nende avaldumist ja põhjuseid ning toetada hambaarstide arusaamist erivajadusega patsientide erivajadus-

test ja õppida erivajadusega patsientidega suhtlemist kohandama.

Mida võib kokkuvõtteks öelda?

Kokkuvõtteks saab öelda, et puuetega inimeste tasuta hambaravi kasutus on olnud kasvavas trendis, aga kindlasti vajaks see veel suuremat tõuget. Vastava õiguse määramine vajab samuti eriarstide ja perearstide teadlikkust ja julgust selle loa väljastamiseks. Oluline on, et kõik inimesed, kes ei saa iseseisvalt oma suuhügieeni eest hoolitsemisega hakkama, saaksid ka vastava õiguse tasuta hambaraviks. Hetkel võib öelda, et ravile on jõudnud väike osa sihtgrupist, kuid haigekassa loodab, et hambaarstid on järjest rohkem valmis erivajadustega inimesi nende tervise heaolu nimel teenindama. ●



Hambaravi. Foto: Pexels

Viis vaimse tervise vitamiini

Sandra Liiv | peaasi.ee projektijuht

Kuidas aidata enda vaimset tervist väikeste igapäevaste nippidega paremini tasakaalus hoida? Tasakaal on Peaasi!

Olen üsna kindel, et me kõik oleme viimase aasta jooksul aru saanud, et meie vaimne tervis vajab iga päev tuge ning hoolt. Seda on ilmselt näidanud kas iseenda raskemad hetked või mure lähedaste toimetuleku pärast. Keerulised ajad on toonud esile, kui haprad ja õrnad me tegelikult oleme. Seda võib näha ja mõtestada järjekordse raskusena, mida ületama peab. Samas võib ka võtta teise suuna ning põnevusega leida mooduseid, kuidas enda ja lähedaste toimetulekut ikkagi

paremini toetada. Tegelikult saame enda aitamiseks ning hoidmiseks ka ise tõesti väga palju ära teha! Seetõttu korraldasimegi Peaasja meeskonnaga 2021. aasta märtsi-ning aprillikuus üleriigilise vaimse tervise vitamiinikuuri “Tasakaal on Peaasi”, kus võtsime fookusesse viis vaimse tervise vitamiini, mis aitavad inimestel tasakaalu hoida. Nägime, et meie kõigi vaimne tervis vajab helget ja heatahtlikku turgutust.

Mis siis ikkagi on need 5 vaimse tervise vitamiini? Need on hea uni ning puhkamine, liikumine, tasakaalustatud toitumine, head suhted ning meeldivate emotsioonide kogemine.

Meie suureks südamesooviks on see, et esmalt inimesed märkaksid ja teadvustaksid, et tegelikult nad teevadki juba igapäevaselt palju asju enda vaimse tervise toetamiseks. Teadusuuringud näitavad, et kui oleme teadlikud erinevates tegevustes nende positiivsest mõjust meie vaimsele tervisele, tõuseb kasutegur veelgi. Ehk kui ma lähen jalutama või jooksmata teadvustades endale, et see maandab minu ärevust või aitab toime tulla tekkinud pingetega, on see kasulik ja mõjusam kui niisama jooksmine või jalutamine. Seetõttu pöörasimegi esmalt tähelepanu sellele, mida juba iseenda heaks tehakse ja millises tasakaalus inimeste vaimse tervise vitamiinid tegelikult on. Selleks panime koostöös *peaasi.ee* spetsialistidega kokku ka vaimse tervise vitamiinide testi, mida saab igal hetkel meie kodulehel täita.

Tee nüüd selle jutu lugemisest väike paus. Mõtle hetkeks, mida oled täna juba teinud



Muserdunud naine arvuti ees. Foto: Pexels

iseenda tasakaalu hoidmiseks. See võib olla klaas vett, mille esimese asjana hommikul jõid või hoopis kohvitassi taga veedetud 5 minutit ainult oma mõtetega. Ole iseendale tänulik, et leidsid aega nendeks hetkedeks ning märka nende positiivset mõju Sinu heaolule.

Jagame Sinuga inspiratsiooniks ka mõnda oma lemmiknippi, mis võivad olla abiks tasakaalu leidmisel ning hoidmisel:

- Võta sel nädalal iga päev 15 minutit, et kellegi lähedase inimesega koos mängida, hullata, nalja teha, jutustada. Kingi lähedasele 15 minutit tõeliselt segamatut tähelepanu, millega keskenduda Teie koosolemisele.
- Proovi võimalusel süüa aeglaselt, keskendudes toidu maitsetele, tekstuurile ja värvidele!
- Kui muremõtted kipuvad und ja puhkehetki segama, määra endale muretisemisaeg (nt 20-30 minutit kindlal kellaajal päevas) ja tee lõdvestusharjutusi muretisemise vähendamiseks.
- Proovi treenida oma aju positiivset märkama. Kas teadsid, et positiivne mõtlemine tõstab Sinu energiataset, loominguilistust ning produktiivsust kuni 30%? Kui oma päeva õhtusse oled veeretanud, küsi endalt: mis oli see üks asi, mis mul täna ei õnnestunud, ja nüüd leia sellele vastukaaluks vähemalt kolm asja, mis Sul väga hästi välja tulid! Kõik ei peagi alati 100% õnnestuma, muidu poleks ju arenguruumi, aga proovi kaalu-keel positiivsel suunal hoida. Negatiivset registreerib meie aju iseseisvalt, sellega saab ta väga hästi hakkama, aga positiivse märkamist tuleb teadlikult harjutada.
- Nihele!

Vaimse tervise vitamiinikuuri raames jagasime kokku 89 nippi, mida igaüks saaks ise kodus proovida, 46 nippi meeskondadele, 42 tegevusideed või mõtet õpetajatele kasutamiseks ning 70 vestluskaarti vaimse tervise vitamiinide üle arutlemiseks. Need kõik, koos vaimse tervise vitamiinide testi ning Vitamiiniminutite videode, Tagasi Kooli tundide, Terviseradade videode ning Vaikuseminutite harjutustega, ootavad Sind peaasi.ee kodulehel, et saaksid seda ise, koos pere, sõprade või meeskonnaga sobival ajal omas tempos ette võtta. Tutvu vaimse tervise vitamiinide tutvustuse, nippide ja nõuannetega ning vali endale igal nädalal vähemalt 1 nipp, mida oma igapäevaellu juurde tuua. Võta teadlikult hetki, et märgata, kuidas need väikesed muudatused Sinu vaimset heaolu mõjutavad. Tasakaal on tõesti peamine, kõige tähtsam, peaasi! Hoia end, Sa oled tähtis! ●



Kaks heas tujus naist. Foto: erakogu

Riigipoolse soodustusega abivahendite soetamine

Tiia Orlovski | sotsiaalkindlustusameti abivahendite talituse juhataja

Abivahendite soetamine on muutunud lihtsamaks ja toimub nüüd paberivabalt.

Riigipoolse soodustusega abivahendeid saavad soetada **kuni 18-aastased lapsed, tööealised, tuvastatud puude või töövõime langusega inimesed ning vanaduspensioniealised**. Riigipoolse soodustusega abivahendite ostmiseks on vaja paberkandjal tõendit, kus on vajadus abivahendi ostmiseks välja toodud. Milline arst või spetsialist saab abivahendit määrata ja tõendi väljastada, on märgitud määrusejärgses abivahendite loetelus. Tõendil võib olla määratud vajadus abivahendi järele nimetuse, kirjelduse või ISO-koodiga. Puudeta lapsed saavad soodustust ainult eriarsti tõendi alusel.

Alates 2019. aasta 1. oktoobrist ei ole vanaduspensioniiikka jõudnud inimestel uriini absorbeerivate abivahendite soetamiseks tõendit vaja.

See tähendab, et kui vanaduspensioniealine soovib osta mähkmeid, sidemeid, imavaid või pestavaid aluslinu, siis nende toodete ostmiseks ei pea ta arstitõendit esitama. Tööealistel inimestel on nende toodete soetamiseks vaja tõendit ainult esimese tehingu tegemisel. Lapsed peavad aga nende toodete hankimisel tõendit uuendama iga kahe aasta möödumisel. Eelnevalt välja toodud tehing annab automaatselt õiguse osta soodustusega ka tooteid naha kaitseks ja puhastamiseks.

Juhime tähelepanu sellele, et toimetulekutoetuse saajale hüvitab riik abivahendite maksumusest alati 95%.

Abivahendite kättesaadavuse valdkonnas on alates eelmise aasta lõpust toimunud mitmeid olulisi muudatusi.

Sotsiaalkindlustusamet arendab mitmes osas abivahendite teenust, mille lõpptulemus on paberivaba e-teenus, mis võimaldab erinevaid abivahendite hankimise tehinguid lihtsalt ja mugavalt teha.

Arenduse esimeses etapis loodi **1. oktoobrist 2020** reaajas andmevahetus abivahendeid tootvate ja müüvate ettevõtetega. Digi-süsteemi abil saavad ettevõtted kontrollida, kas ja millises koguses on inimestel õigus soodustingimustel abivahendeid saada. Järgmiste etappide raames on plaanis lihtsustada ameti ja ettevõtete vahelist aruandlust ning arveldamist. Lisaks tehakse ettevalmistusi abivahendite taotlemise tõendi täielikuks digitaliseerimiseks.

Alates 1. detsembrist kaotati täielikult paberkandjal abivahendi kaart. Seda ei pea enam taotlema ega tehingute sooritamiseks kaasa võtma.

Abivahendi kasutajad saavad sotsiaalkindlustusameti iseteeninduses näha oma varasemaid ja uusi abivahendi ostu- ja üüritehinguid. Sotsiaalkindlustusameti iseteenindusse saab siseneda kodulehe kaudu aadressil sotsiaalkindlustusamet.ee või otse-lingiga iseteenindus.sotsiaalkindlustusamet.ee. Keskkonda saab sisse logida ID-kaardi, mobiil-ID või Smart-ID-ga. Lisaks iseteenindusele saab ametiga suhelda e-posti info@sotsiaalkindlustusamet.ee teel või helistades infotelefonile 612 1360.

Hetkel on toimumas ka tööealistele mõeldud abivahendite pilootprojekt.

Sotsiaalkindlustusamet koostöös sotsiaalministeeriumiga viib 1. jaanuarist kuni 30. juunini 2021 läbi abivahendite pilootprojekti. Projekti raames saavad riigipoolse soodustusega abivahendeid ka puude ja töövõime languseta tööealsed inimesed vanuses 16-63 aastat. Need, kelle puude raskusastet või töövõimet alles hinnatakse, ning kellel on abivahendi vajadus juba tuvastatud, saavad projekti raames endale vajaliku abivahendi kiiremini kasutusele võtta.

Projektist võiksid kasu saada eelkõige need, kellel ei ole tuvastatud puuet ega töövõimelangust: näiteks liigesehaiged, kellel oleks abi käeortoosist; insuldi üle elanud või äsja amputatsioonil käinud, kellel oleks vaja ratastooli.

Juhul kui abivahendi vajadus on pikaajaline, on mõistlik siiski taotleda ka puuet ja/või töövõimelangust kinnitavat dokumenti, et pilootprojekti lõppedes oleks võimalik vajadusel abivahendit riigi osalusega edasi soetada.

Selleks, et saada osa pilootprojekti võimalustest, peab olema abivahendi saamiseks arsti või mõne teise spetsialisti väljastatud abivahendi tõend. Soovitame esmalt pöörduda oma perearsti poole, kes hindab olukorda ja saab vajadusel suunata eriarsti või mõne teise spetsialisti vastuvõtule. Tõendi alusel saab abivahendeid osta või üürida pilootprojekti osalevate sotsiaalkindlustusameti lepinguliste koostööpartnerite juurest.

Lepingupartnerid

Sotsiaalkindlustusametil on abivahendite valdkonnas 177 lepingupartnerit, kellel on üle Eesti 481 teeninduspunkti. Tööealiste pilootprojekti osaleb neist 66 ettevõtet 182 teeninduskohaga. Nende kontaktid on leitavad ameti kodulehelt <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/abivahendi-vajajale> ●



Ratastool. Foto: Pexels

25 aastat tsöliaakia ja gluteenivaba elu eest võitlemist

Katre Trofimov | Eesti Tsöliaakia Seltsi juhatuse esimees

Käesoleval aastal tähistab Eesti Tsöliaakia Selts (ETS) oma 25ndat tegevusaastat.

Tsöliaakia ei ole allergia ega talumatus, vaid geneetilise eelsoodumusega kogu organismi hõlmav eluaegne autoimmuunhaigus, mille ainus ravi on rangelt gluteenivaba toitumine. Tsöliaakia avaldumiseks peab olema geneetiline eelsoodumus ning selle vallandab teraviljavalk koondnimetusega gluteen, mida leidub nisus, rukkis ja odras. Nimetatud teraviljad on tsöliaatikutele keelatud ning ühtlasi peavad nad jälgima, et teised, looduslikult gluteenivabad teraviljad, oleksid toodetud puhtal tootmisliinil ning puuduks ristsaastumine gluteeniga.

Kui palju meid on?

Tsöliaakiahaigeid on hinnanguliselt ~1-2% Euroopa rahvastikust ning iga diagnoositud

juhu kohta on 3-7 diagnoosimata juhtu. **Ühtlasi on tegemist enim aladiagnoositud autoimmuunhaigusega.** Eesti puhul võime rääkida eeldatavast numbrist, sest kahjuks puudub siiani esmadiagnooside statistika või õigemini ühtsed põhimõtted andmebaasi sisestamisel. Kui mõelda isegi 1% rahvastiku peale, siis matemaatiliselt võiks Eestis olla 13 294 tsöliaakiahaiget. Kuid kas meie riigis on tegelikult see arv 1% rahvastikust või hoopis 3% nagu põhjanaabritel Soomes, jääb vastuseta puuduvate teadusuuringute tõttu. Küsimusi on palju ja tuleb aastatega juurde: kui palju on diagnoositud tsöliaatikuid? Kui palju on diagnoosimata inimesi? Kas riskigruppi kuulujaid jälgitakse piisavalt? Kas on võimalik luua tsöliaatikutele paremaid toetussüsteeme diagnoosi saamisel ja eluaegse range gluteenivaba dieedi pidamisel?

Soov muutuda partneriks avalikule sektorile

Esmadiagnooside teadasaamine on oluline, sest võimaldab nii riigil kui ka patsiendiorganisatsioonil paremini tsöliaatikuid toetavaid tegevusi planeerida. Nii on võimalik tõhusamalt sihtgruppi esindada ja olla huvikaitse tegevustega arvestatav partner riigiasutustele. Suur rõõm on selle üle, et ka EPIKoda peab teiste organisatsioonide vaatest esmadiagnooside teemat piisavalt vajalikuks ning lisas ETSi ettepanekul 2017-2023 arengukava üheks tulemuseks, et Eestis on loodud erinevate haiguste esmadiagnooside statistika andmebaas. Ka ETSi 2020-2022 arengukava



Katre Trofimov. Foto: Krõõt Tarkmeel

seab üheks fookusteemaks tsöliaakia esmadiagnooside arvu teadasaamise ning sellega seonduvad tegevused toimuvad EPIFondi projekti abil.

Esmadiagnooside arvu teadasaamine toetab patsiendikeskset lähenemist

1-3% võib küll esmapilgul protsentuaalselt tunduda tühine ja väike, kuid tegelikult saab täpset numbrit teades liikuda edasi teiste tsöliaatikute jaoks valuliste teemadega. Üha tihedamini jõuavad seltsini kaebused lapsevanematelt ja ka lastelt endilt, kes ei saa neile seadusega lubatud gluteenivaba koolitoitu, kuigi esitatakse lasteasutustele tsöliaakia kohta arstitõend. Ehkki tsöliaakiaga lastele on võimalik taotleda kuni 16-aastaseks saamiseni ka puude määramise kaudu toetust, siis sagenenud on selle äravõtmine põhjendusega, et lapse tervisenäitajad on paranenud. Seejuures jääb märkamata ja mõistmata taustal olev suur töö ja vaev, mida lapsevanem oma lapsega peab nägema, et ta dieeti järgiks ning tervisenäitajad head püsiksid. Ühtlasi vaadatakse mööda faktist, et tsöliaatiku ostukorvi maksumus on kordades kallim, kui tervel inimesel (vt <https://tsoliaakia.ee/informaterjal/hinnavordlus/>). Lisaks sellele on tekkinud probleeme isegi meditsiinasutustes ning tsöliaatik, kes peaks haiglas ju ometi korrektset toitu saama, on pidanud haiglavoodis lamades veel oma õiguste eest seisma hakkama.

Unistused, mille poole püüdleme

Mida esmadiagnooside statistika meile annab? See toob meile teadlikkuse, millistes vanusegruppides tuleb tsöliaatikutega tegeleda ning neile toetustegevusi planeerida. Esmadiagnooside väljavõtte piirkondade kaupa aitab suuresti edasi asjaoluga, milliste KOV-idega on vajalik teha rohkem koostööd toitlustushangete korraldamisel, koolitada toitlustajaid, hankekorraldajaid ning lasteasutusi. Diagnooside arv aitab paremini välja töötada

võimalikku toetus- ja toitumise nõustamissüsteemi koostöös avaliku sektori asutustega.

Tsöliaatikute hetkel ainus tugiteenus on pöörduda ETSi poole ning saada vabatahtlike kaudu kogemusnõustamist. Seda põhjusel, et esimesed 6-12 kuud on kriitilise tähtsusega aitamaks inimesel päevapealt saadud diagnoosi ja range dieedi nõuetega kohaneda.

Koos oleme tugevamad ja tegutseme seltsi juhatuse, vabatahtlike ja liikmetega edasi oma unistuste täitmiseks!

Olulised saavutused 25 aasta jooksul

- 25 aastat on toimunud seltsi suvelaager ja jõulupidu selle liikmetele, et hoida ühtekuuluvustunnet.
- Gluteenivaba sortimendi arendamine ja optimaalse valiku tagamine kauplustes läbi pideva koostöö kaubandusettevõtete ja maaletoojatega.
- Euroopa Tsöliaakia Seltside Assotsiatsiooni (AOECS) aktiivne liikmelisus, 2015 aastal Euroopa Litsentseerimise Süsteem-iga liitumine, et anda välja ametlikku gluteenivaba kaubamärki Eesti gluteenivabadele toodetele, osalemine juhatuse töös (2017-2020) ja töörühmades (2017-...).
- Partnerlussuhete loomine Põllumajandus- ja Toiduametiga, Terviseametiga, Tervise Arengu Instituudiga.
- Tsöliaakia konverents-messi korraldamine neljal korral.
- Osalemine erinevates nõukodades ja kutsekomisjonis.
- Koostöö ameti- ja kõrgkoolidega tsöliaakiateemaliste kursuste osas. ●

Lisainfot leiad:

www.tsoliaakia.ee või info@tsoliaakia.ee



Õpetaja: „Kaugõpe on keeruline, kuid siiski võib saavutada häid tulemusi“

Vladislav Velizhanin | ajakiri Sinuga peatoimetaja

Californiast pärit Ryan Sandberg on võõrkeelte õpetaja Viljandi Kutseõppekeskuses, kuhu ta tuli Uus-Meremaalt. Näitlejana ja näitlemiskunsti õpetajana töötanud Ryan õpetab nüüd gruppi HEV õpilasi, kellest mõned osalevad ka rahvusvahelises ettevõtlushariduse projektis SENSationalSTEM. Ryan rääkis meile kaugõppe väljakutsetest ja võimalustest hariduslike erivajadustega laste jaoks.

Kuidas valmistusid erivajadustega õpilaste õpetamiseks? Kas see on midagi, mida õpetajad saavad ülikoolis õppida?

See võttis mul palju iseseisvat uurimist – tean, et teistel õpetajatel kulub sellele ka omajagu aega. Toon teile ühe näite: oma esimesel koolinädalal sain teada, et üks mu õpilastest oli pime. Seega pidin välja mõtlema, kuidas õpetada inglise keelt kellelegi, kes ei näe, kuigi minu õpetusstiil on väga visuaalne. Niisiis hakkasin lugema uurimusi ja artikleid, kuidas seda teha. Käisin oma kooli igast osakonnast läbi, et korjata füüsilisi materjale nagu kangad, plaadid, tellised ning kõik muu, mida ta saaks katsuda ja millest saame rääkida. Ja nii see läkski.

Sama juhtus, kui sattusin õpetama klassi, kus oli palju kurte õpilasi ja terve kooli peale ainult üks tõlk. Kuid isegi minu klassiruumis olles, mida peaks ta tõlkima? Kui tõlk kasutab eesti viipekeelt, mida siis õpilased inglise keele tunnis õpiksid? Otsustasime, et kurdid õpilased hakkavad õppima ameerika viipekeelt, samal ajal kui teised õpivad inglise keelt. Ma oskan ise natuke viipekeelt ja mul on palju kurte sõpru, kellega oleme katsetanud palju digitaaltehnoloogiaid nagu video-

konverentsid jms. Nii kasutame tunni ajal näiteks märkide videosõnastikku, et õppida päevat sõnavara. Sedamoodi olen leidnud erinevaid viise, kuidas oma tundides erivajadustega õpilasi toetada.

Ülikoolis räägitakse ainult teatud erivajadustest. Räägitakse peamiselt käitumishäiretest, autismispektrist ja muudest asjadest, nagu viha juhtimine. Nende kõrval on aga pisi-asju, mida õpetaja peab ise avastama. Näiteks ei olnud ma õppinud, et düsleksikutel on lihtsam lugeda paberilt, mis pole päris valget värvi – parem on pigem kollane. See on naljakas, et mulle ei räägitud sellest kunagi ülikoolis, pidin ise uurimistöö tegema ja tuli välja, et tõi küll: düsleksikutest õpilaste jaoks ongi kergem lugeda kollaselt või lihtsalt tumedamalt paberilt. Selliseid nüansse on veel.

Innove tunnustas teid parimate digitaalsete õppematerjalide loomise eest aastal 2020. Kuidas suhtute kaugõppesse?

Kuna minu taust on kunstis, tegin oma õpilaste jaoks kodutööde raames hulga filme, mis põhinesid inglise keelel. Osaliselt tegin seda ka seetõttu, et kui meil on näiteks viis tundi nädalas, siis on meil üks tund Zoom ja



Ryan Sandberg. Foto: erakogu

lisaks sellele veel neli tundi iseseisvaks tööks. Seega vajasin materjale, mida saaksin kõigile oma õpilastele saata, kuid tahtsin ka teiste õpetajatega jagada, et kõigil Eestis oleks võimalik neid materjale kasutada. Ma mõtlesin, et kui ma juba seda teen, võiks sellest tõenäoliselt ka teistel kasu olla.

Ma arvan, et kohustuslik kaugõpe on olnud paljudele inimestele midagi uut, millega kohaneda. Õpilastele määratakse kohati liiga palju kodutööd ja lisaks ei tea nad ise eriti, kuidas kodus tööga iseseisvalt hästi hakkama saada. Pead oskama ennast õpetada! Selline iseseisev õppimine muutub tõesti väga raskeks. Mina omalt poolt õppisin sellel ajal koostama paremaid õppejuhiseid, sest näiteks minu HEV-rühma on selliseid õpilasi, kes ei oska kahte sõnagi inglise keeles öelda. Niisiis peavad juhised ja harjutused olema väga-väga lihtsasti sõnastatud. Siis on mul

samas rühmas õpilased, kes oskavad inglise keeles suhelda, kuid neil puudub kirjutamis-oskus. Olen olukorras, kus ma tean, et kui ma seisan kõrval ja räägin nendega, saavad nad minust aru, aga kui ma annan neile midagi lugeda ja kirjutada, siis on nad hädas. Tuleb hakata eristama, millised õppevormid klassis ja distantstil toimivad.

Kuidas kohanesid HEV õpilased kaugõppega?

Enamasti on see läinud hästi. Näiteks minu kurdid õpilased ei saa kuulmisele toetuda ning selle asemel kasutame rohkem videosid, igal videol peavad olema subtiitrid ja see peab olema väga visuaalne, et nad saaksid palju infot lihtsalt vaadates. Proovin sellegipoolest alati tagada neile valikuvabadust õppematerjalide suhtes ja seda, et

üks variantidest keskendub reeglina viipe-keelele. Mitte tingimata viibete teemal, vaid pigem viipekeele kultuuri fookusega, mis sisaldaks midagi huvitavamat. Mõned õpilased ei oska ameerika viipekeelt väga hästi, neile saadan midagi stiilis „kuidas küsimusi korralikult moodustada“. Kuid üldiselt on enamik minu HEV õpilastest kodus sama tublid kui klassiruumis, sooritatud tööde tulemustest

SENSationalSTEM

Ryan Sandberg on ka üks õpetajatest, kelle õpilased osalevad rahvusvahelises projektis SENSationalSTEM, mida korraldavad EPIKoda, Haaga-Helia ülikool Soomest, Puuetega inimeste organisatsioonide võrgustik SUSTENTO Lätist ning sihtasutus Eesti Agrenska Fond. Projekti rahastab Euroopa Liidu Interreg Kesk-Läänemere programm ning kaasfinantseeringut aitab kanda KÜSK.

"Projekti SENSationalSTEM eesmärk on võimestada erivajadustega õpilasi ärihariduse kaudu. Projektis kasutatakse ettevõtlust vahendina, mis aitab eesti, läti ja soome õpilastel mõista, et nad on nutikamad ja võimekamad kui nad arvata oskaksid! Õpilased moodustavad rahvusvahelised meeskonnad, kes arendavad äriideed oma õpetajate, projekti juhtide ja mentorite toel. Kaugõpe on selles kontekstis täiendav väljakutse, kuid teisest küljest on see andnud õpilastele võimaluse intensiivsemalt oma rahvusvahelistes meeskondades töötada."

Nella Kelkka, SENSationalSTEM Soome projektikoordinaator, Haaga-Helia ülikool



rääkides. Kontaktõppes laisad jäävad laiskadeks ka kodus.

Kuidas teie õpilastel SENSationalSTEM projektis läheb?

Normaalselt. Mulle väga meeldib programmi idee! Esimene periood, kui saime olla klassiruumis, oli parem. Me olime veel koolis, nii et kõik olid seal koos ning saime ringi käia ja vaadata, mida rühmad teevad, aidata neid ideedega. Aga koduõppega algas keerulisem periood, kus tudengid pidid iseseisvalt igal nädalal kohtuma. Ma teadsin, et nad lihtsalt ei teinud seda regulaarselt ja mõned ülesanded olid nende jaoks veidi hirmutavad – arvan, et need olid õpilaste jaoks liiga keerukad. Rääkisin erinevate inimestega, sealhulgas projekti korraldajatega, ja otsustasime läheneda natuke teistmoodi, jagades ülesanded väiksemateks osadeks.

Kaks gruppi valisid sarnased suhtlusrakenduse ideed, mis on mõeldud inimestele, kes elavad üksinda. Eesmärk oli, et eelkõige maal elavad vanemad inimesed saaksid selle rakenduse kaudu kuidagi suhelda või sõpru leida. Kolmas grupp otsustas tegeleda kasutatud riietega, näiteks luua rakendus kasutatud esemete vahetamiseks või müümiseks. Kokkuvõtteks võib öelda, et kaugõpe on tõesti



Nella Kelkka. Foto: erakogu

Tegevusterapeutide põud või atraktiivne töömaastik – kuidas jõudis Leedust pärit neiu Haapsallu tegevusteraapiat praktiseerima?

Anne-Mari Rebane | Eesti Tegevusterapeutide Liidu aseesimees

Ida Joao-Hussar | Eesti Tegevusterapeutide Liidu juhatuse liige

Tänapäevaks on Eestis tegevusteraapia eriala omandanud 155 inimest, kellest umbes 100 töötavad tervishoius (haiglates) ja/või rehabilitatsioonis. Justina Bernyte, kellega järgnev intervjuu läbi viidi, on üks mitmest välismaalt tulnud tegevusterapeutist, kes aitab leevendada siinset tegevusterapeutide nappust.

Kuidas jõudsid otsusele õppida tegevusterapeutiks?

Ma ei oska öelda, kuidas ma jõudsin tegevusteraapia õpinguteni, kuigi praeguseks on see kujunenud mu suurimaks hobiks. Usun, et otsus hakata tegevusterapeutiks oli minu sees juba enne, kui ma teadsin, et seda õppima lähen. Juba varajases lapsepõlves armastasin ma kunsti ja käsitööd, lõpetasin isegi muusika- ja kunstikooli. Keskkoolis olid meil mõned klassid erivajadustega laste jaoks ning olles ümbritsetud “erilistest” lastest, tekitas just see minus nende vastu huvi. Hiljem osalesin ma aktiivselt vabatahtlikuna Caritase organisatsioonis – vaeste inimeste aitamine oli mulle väga tähendusrikas. Viimaseks tõukeks sai mulle nägemine, kuidas vanaisa vananemisega tema iseseisvus igapäevaelu tegevustega hakkama saamisel vähenes. See tekitas minus soovi teada saada, kuidas ma saaksin aidata inimestel oma iseseisvust säilitada.

Kuidas Sa seletaksid võõrale, mida tegevusterapeut teeb?

Tegevusteraapia on Eestis ikka veel võrdlemisi noor eriala. Pole suureks üllatuseks, kui mõni inimene teraapiasse tulles varem sellest kuulnudki pole. Tegevusteraapial on unikaalne roll tervishoius, kuna selle fookus on tuua tähendust kadunud või



piiratud funktsiooni. Tihti kuulen insulti kogenud patsientidelt, et nende peamine eesmärk on hakata taas kõndima. Seepeale küsin ma alati: “Kuhu Sa esimese asjana sooviksid minna või mida teha, kui kõndida saaksid?” Tegevusteraapia on eriala, kus õpetatakse inimestele uuesti neid tegevusi,

mida nad tahavad ja peavad tegema, kasutades teraapiliselt igapäevaseid tegevusi. Tegevusterapeudid võimaldavad igas vanuses inimestel elada täiel rinnal, aidates neil parandada tervist, elada kvaliteetsemalt sõltumata vigastuse, haiguse või puude raskusest, või lausa ennetades nende teket. Samas tasub pidada meeles, et terapeudid ei aita inimestel leida tööd, isegi kui nad õpetavad tihti tööga seotud oskusi.

Kui inimene läheb esimest korda tegevusterapeudi juurde, siis mida peaks ta ootama?

Esimese kohtumise eesmärgiks on saada ülevaade inimesest, tema elust, tegevusvõimest ja tuvastada praegune toimetulek, arvestades tema tugevusi ja nõrkusi kõikides igapäevaelu aspektides. Järgmine ja tähtsaim samm on arutada ja seada vajalikel tegevustel põhinevad eesmärgid, mis leevendaks esinevaid raskusi ja aitaks inimesel saavutada võimalikult suure iseseisvuse.

Kuidas jõudsid Eestisse tööle ja kaua Sa siin töötanud oled?

Kuigi ma olen leedulanna ja lõpetasin oma õpingud Leedus, ei näinud ma end tulevikus kodumaal töötamas. Ma olen alati tahtnud avastada teisi riike ja kultuure. Neli aastat tagasi leidsin ma läbi sotsiaalmeedia võimaluse tulla tööle Eestisse, Haapsalu Neuroloogilisse Rehabilitatsioonikeskusesse. Juhituna oma entusiasmist ja huvist, tulin siia ning see osutus parimaks otsuseks, mille kunagi teinud olen.

Kui klient tuleb teraapiasse, kuidas te omavahel asjad ära räägitud saate?

Alguses oli suurimaks raskuseks keelebarjäär, mis otsekui võttis ära osakese minu

identiteedist, kuid see ei takistanud siiski mul oma töö hästi tegemast. Kui oled täis tahtmist inimesi aidata, siis keelebarjäär sind ei takista. Minu õnneks olin ma ümbritsetud toetavatest kolleegidest ning patsiendid nautisid samuti mulle eesti keeles tähtsamate sõnade õpetamist. Õppisin hästi lugema kehakeelt ja žeste, mille tähtsust suhtluses varem nii oluliseks pidada ei osanud. Tänapäevaks olen omandanud keeleoskuse sellisel määral, et saan suhelda igapäevastes situatsioonides ja mõistan, mida inimesed mulle räägivad. Samuti saan ennast väljendada enamikes situatsioonides ning olen selle üle väga õnnelik.

Mis on Sinu jaoks olnud kõige raskem tegevusterapeudina töötamise juures?

Kerge on töötada motiveeritud inimestega, kes soovivad kaotatud oskusi uuesti õppida või elus muutusi teha. Taastumise protsessis motivatsiooni leidmine ja hoidmine pole aga kõigi jaoks lihtne ning siis on heitumus ja frustratsioon kerge tekkima. Patsiendi võimestumine on protsess, mille kaudu inimene saavutab suurema kontrolli oma tervist mõjutavate otsuste ja tegevuste üle. Lisaks on võimestumisega seotud ka motivatsiooni tõusmine, mis on väljakutset pakkuv nii mulle kui ka mu kolleegidele. Minu roll tegevusterapeudina on juhendada patsiente nende taastumisprotsessis, leides neile tähenduslikke tegevusi, mis aitavad tihti taastada ka motivatsiooni. Sageli unustavad inimesed, et neil on suurem võimalus saavutada positiivseid ravitulemusi, kui nad osalevad aktiivselt enda eest hoolitsemises.

Aktiivselt kaasatud patsiendid on võimestatud ja motiveeritud tegutsema ning peavad suurema tõenäosusega kinni oma raviplaanist, võtavad ravimeid ja järgivad saadud soovitusi. ●



Mariel soovitab: leia tegevus, mida armastad

Katrin Pärnmäe | AS Hoolekandeteenused avalike suhete juht

Lugu sobiliku elukoha otsimisest, elustiili kohandamisest ja töötamisest kui iseseisva elu alustest.

Kohtun säravalt naeratava Marieliga (Marieli soovil ei avalda me tema perekonnanime – toim.) tema korteris kaks nädalat peale seda, kui ta meie kogukonnaelamise teenuselt lahkus ja omaette elama hakkas. Mariel on noor tegus naine – töötab haiglas hooldajana ja õpib Tervishoiu Kõrgkoolis õeks. Kui täiskohaga töö ja kooli kõrvalt aega üle jääb, mängib ta süntesaatorit, tegeleb maalimisega, vaatab filme või veedab aega sõpradega.



Maal, mida Mariel hetkel maalib. Foto: erakogu

Värvikas teekond

Oma noore elu jooksul on Mariel elanud väga erinevates kohtades. „Rentisin ühes korteris tuba, elasin natuke aega sõbra juures. Vahepeal olin tänaval, sotsiaaltöötaja aitas mul leida koha naiste turvakodus, elasin ka sotsiaalkorteris. Mul olid suitsiidimõtted ja vihkasin ennast, kuid ei olnud sõpru ega perekonda, kes mind aidanud oleks. Sattusin üle nädala psühhiaatria-haiglasse“ räägib Mariel enda teekonnast.

Sagedaste haiglasse sattumiste tõttu suunati ta Hoolekandeteenuste kogukonnaelamise teenusele, kus hakkasid asjad aegamööda ülesmäge minema. „Töötaja oli alati kohal ja minu jaoks olemas, arutasime ka igapäevaseid asju. Kui mul oli halvem, siis motiveeris ta mind voodist välja tulema, oli mulle toeks. Haiglas-käimised vähenesid, õppisin ise toime tulema. Käisin edasi psühholoogi ja arsti juures, sain oskuseid hakkama saamiseks, juhul, kui peaks kehvemaks minema. Hiljem aitas töötaja paberimajandusega, toetuste saamisel ja töö leidmisel.“

Iseseisva elu algus

Ühel hetkel tundis Mariel, et ta on valmis iseseisvaks eluks. „Kogukonnaelamise töötajatele tuli minu kolimise otsus ootamatult, kuid ma ise tundsin, et vajan rohkem privaatsust. Jagasin korterit kahe meesterahvaga, kellel oli minust rohkem tuge vaja. Sain aru, et olin teenusest välja kasvanud. Kui praeguse korteri leidsin, siis ütlesin omanikule kohe, et see on minu kodu, siin oli nii hea tunne. Nüüd teen kõike ise – käin poes, hoian kodu korras, teen süüa,“ on Mariel rahul.

Kogukonnaelamise teenusel olles päästis Mariel koos töötajatega kassitüdruk Pātu – musta, kelmika valge ninaotsa ja sokkidega kassi, kelle teod käivad tema nimega koos. Kui Mariel omaette elama kolis, otsustas ta Pātu kaasa võtta. „Pātu teeb küll palju pättust, aga ta on mulle suureks toeks. Kui me ta leidsime,

kaalus ta vähe, nüüd on ta oluliselt juurde võtnud, sööb päris palju,“ naerab Mariel.



Kass Pätu, keda Mariel kogukonnaelamiselt kaasa võttis, ja kes temaga koos elab.

Leia tegevus, mida armastad!

Marieli jaoks on töö hetkel kõige olulisem. „Üks asi, mis mind maa peal hoiab, on töö. Ma pingutan selle pärast palju.“ Ta töötab haiglas õendusabi osakonnas, kus on väga raskes seisus haiged. Sellele vaatamata on töö üks olulisemaid asju Marieli elus. „Jah, väga vähesed patsiendid lahkuvad meie juurest omal jalal, kuid see ei masenda mind. Ma näen, kuidas haigus neid vaevab, nii et lahkumine võib teinekord neile hoopis kergendus olla,“ mõtiskleb Mariel.

Kui endal keerulisemad ajad tulevad, oskab ta nendega juba toime tulla. „Keskendun teistele asjadele. Mul on nüüd sõbrad ja mulle meeldib filme vaadata. Kui on väga halb, kirjutan psühholoogile ja arstile. Meil on kokkulepe, et saan alati haigla valvetuppa pöörduda, aga seda ei ole enam väga kaua vaja läinud.“

Mariel tunneb, et on praegu enda elus õiges kohas. „Hetkel ei taha ma midagi muuta, olen väga rahul. Mul on kodu, töö ja kool, arenen aina edasi.“

Ta julgustab kõiki erivajadustega inimesi ja nende toetajaid ning lähedasi leidma hobi või tööd, mis neile sobib. „Hoolimata sellest, et oled teenusel, ei tähenda see seda, et jäädk sinna. Jah, tuleb küll pingutada, aga olukorda saab parandada ja töö või hobi aitavad palju edasi.“

„Kui vähegi võimalik, siis soovitan tööd teha – see aitab väga palju iseseisvumisele kaasa. Töö annab enesekindlust, et saad millegagi hakkama ja see toob lisamotivatsiooni,“ soovitab Mariel.

Iga inimene väärib tegusat elu

Meil kõigil on siin elus rollid, mille kaudu ennast määratleme - perekonna-liige, õppilane, kolleeg, sõber, trennikaaslane. Meie eesmärk on aidata psüühilise erivajadusega inimesel leida enda tugevused üles, et ta näeks ennast taas väärtusliku kogukonna liikme ja inimesena. Haiguse või puudega kaasnevad küll piirangud, millega peab õppides ja töötades arvestama, kuid erivajadus ei peaks olema inimese põhiomadus.

Kui erivajadusega inimene käib õppimas ja tööl, avanevad talle uued võimalused. Loomulikult lisanduvad laiemad majanduslikud võimalused, kuid sellest isegi olulisem on eneseteadlikkuse kasv - elus ootavad uued väljakutsed ja rollid. Erivajadusega inimene on samamoodi õppiija, kellel on kohustused, ta on ühiskonna liige, kolleeg ja sõber.

*Liina Lanno, AS Hoolekandeteenused
teenuste direktor ●*

Eesti Puuetega Inimeste Koja tasuta õigusnõustamine

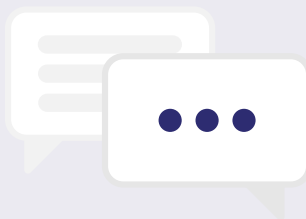


Kellele?

Keskmise, raske või sügava puudega inimestele, nende esindajatele ja pereliikmetele

Mis küsimustes?

Elukondlike õigustmurede lahendamisel nt võlad, eluase, pereasjad, tööasjad, toetused jms



Kuidas?

Eelregistreerimisega helistades või saates SMS-i SA Õigusteenuste Büroo telefonil 5385 0005 E-N kell 10-16. Esimene kontakt toimub telefoni teel, edasised tegevused sõltuvad juhtumi vajadusest.

Kus?

15-s ligipääsetavas nõustamiskohas üle Eesti koostöös maakondlike puuetega inimeste



Teenus on pöördujatele tasuta ning seda rahastab Justiitsministeerium.

Rohkem infot: www.epikoda.ee/oigusnoustamine

Ajakiri Sinuga ilmub 1994. aastast kaks korda aastas. Väljaande tiraaž: 1000 eksemplari.
Esikülje foto autor: Liina Notta. Keeletoimetaja: Mona Lassmann.

Ajakirja Sinuga on nüüd võimalik endale koju tellida



Ajakiri on tasuta, kojukande hind: 2 eur/a.
Aastas ilmub kaks numbrit mais ja oktoobris.
Vormista tellimus: tellimine.ee/est/sinuga



Jälgi meid **Facebookis**
facebook.com/EPIKoda



Vaata **YouTube's**
youtube.com/EPIKoda



Telli meie **e-uudiskiri**
epikoda.ee/uudiskiri



Kuula lemmikplatvormil
EPIKoja **taskuhäälringut**



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 vabäühendus ja katuseorganisatsioon Eestis tegutsevatele puuetega inimeste organisatsioonidele. Rohkem infot www.epikoda.ee



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

ISSN 1736-826X



9 771736 826004