

# Sinuga

Omastehoolduse erinumber

Omastehoolduse  
tugirühmad

Hoolduskoormus  
ei tohi olla takistus

Rääkimata jätmine  
teeb lapsele haiget

Milline leping  
tugiisikuga sõlmida?

Monika Viru hooldab oma  
abikaasat nii heas kui halvas

Eesti Puuetega Inimeste Koda

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



- NÕUANDED** 4 Hoolduskoormus ei tohi olla takistus: **praktilised sammud** ja **soovitused tööellu naasmiseks**
- NÕUANDED** 9 Minu **vaimse tervise vitamiin** — hooldajate lood **elujõust** ja **tasakaalust**
- LEIN** 12 Rääkimata jätmine teeb lapsele haiget: kuidas **valmistada ette last vanema kaotuseks?**
- KOGEMUS** 16 Lapsevanema vaade: kui **peres** elab **ATH-ga laps**
- ABIKÄSI** 21 Isad, mitte isased: **meeste roll omasteholduses**
- NÕUANDED** 23 **Sõbra roll** omasteholduses: kuidas **toetada sõpra** ja **ennast?**
- SEADUSANDLUS** 26 **Tööleping** või **võlaõiguslik leping**: milline **leping tugiisikuga** sõlmida?
- TEEKOND** 30 **Piibe** iseseisvumise **lugu**
- ÕIGUSED** 32 Asjaajamisest **hooldaja** ja **hooldatava** vaatest
- HOOLEKANNE** 35 **Usalduse loomine** koduhooldus teenusel — väike **abi täna hoiab ära suure mure homme**
- PRAKTILINE** 38 Abivahendi **nipinurk**: **praktilised soovitused** igapäevaelu **lihtsustamiseks**
- NÕUANDED** 41 **Hoolekande ABC** — kust **abi leida** ja kuidas **süsteem toimib?**
- KOGUKOND** 43 **Uus selts** kujuneb **esimeseks sammuks amputeeritute** parema **toetuse poole**
- VÕRGUSTIK** 46 **Omasteholduse tugirühmad**
- PERSOON** 49 **Janar Peterson** — ratastoolis **tarkvaraarendajast** ratastoolis **lavainimeseks**
- HOOLEKANNE** 52 **Erihoolekandeteenus** ei tähenda **ainult abi igapäevastes toimetustes**, vaid **ennekõike usaldust** ja **partnerlust**
- PERSOON** 55 **Monika Viru** hooldab oma **abikaasat** nii **heas kui halvas**
- HOOLEKANNE** 59 Tugiisikuteenus **Rae sotsiaalkeskuses**
- NÕUANDED** 60 **Elu lõpu väärikus**: kuidas **mõista** ja **toetada** **lahkuvat lähedast**



EPIKoja hoone. Foto: erakogu



EPIKoja meeskond. Foto: Kalev Lilleorg

Loe seda ning varasemaid numbreid veebis aadressil <https://sinuga.epikoda.ee> või kasuta QR-koodi.



ISSN 1736-826X



9 771736 826004

Projekti tegevusi rahastatakse Euroopa Sotsiaalfondi toetuse andmise tingimuste „Pikaajalise hoolduse kättesaadavuse ja kvaliteedi parandamine“ raames.



Kaasrahastanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks

## INFORMATSIOON

### TOIMETUS

Toompuiestee 10 10137 Tallinn  
[epikoda@epikoda.ee](mailto:epikoda@epikoda.ee)  
Tel 661 6629

**Ajakiri Sinuga ilmub alates 1994. aastast.**

Väljaande tiraaž: 1000 eksemplari

**Peatoimetajad:** Allan Aug ja Kermo Aruoja  
[info@studioaugustine.ee](mailto:info@studioaugustine.ee)

**Keeletoimetaja:** Victoria Parmas

**Trükk:** Printall

**Väljaandja:** Eesti Puuetega Inimeste Koda MTÜ

**Lihtne keel:** Tekste on testinud Tartu Maarja Tugikeskus MTÜ.

Eesti Puuetega Inimeste Koda (EPIKoda) on avalikes huvides tegutsev vabaihendus ja katusorganisatsioon Eestis tegutsevatele puuetega inimeste organisatsioonidele. EPIKoja missioon on puuetega inimeste ja krooniliste haigete elukvaliteedi, ühiskonda kaasatuse ning eneseteostuse võimaluste tõstmine läbi huvikaitse ja koostöö. EPIKoja võrgustikku kuulub 15 piirkondlikku puuetega inimeste koda ning 36 üle-eestilist puudespetsiifilist liitu ja ühendust, lisaks 5 toetajaliiget. Kokku esindab EPIKoda ligi 300 organisatsiooni üle Eesti.



# Hoolduskoormus ei tohi olla takistus: praktilised sammud ja soovitused tööellu naasmiseks

► **Oma lähedase hooldamine võib olla võrreldav täiskoormusega töökohaga ning isiklikud vajadused ja karjäär jäävad sageli hooldajarollis tagaplaanile. Töötamine on siiski paljude jaoks aga vältimatu vajadus. Arutlesime teema üle Elis Kaursoni ning ekspertide Triinu Lillepärgi ja Piia Zimmermanniga.**

Hoolduse kõrvalt töötamise juures on hulk takistusi, mis tulenevad lisaks otsesele hooldustegevusele ka näiteks tööandjate teadmatuselt, kohaliku omavalitsuse või riigi pakutavate baas- ja tugiteenuste puudulikkusest või ka inimese enda hirmust tööle naasmise ees.



Vestlesime Elis Kaursoniga, kes hooldab oma tütart Britat ning töötab samal ajal Olerexi Väo keskuse juhina. Foto: Vallo Kruuser

Selleks, et tööturule naasmine või seal püsimine laabuks lihtsamalt, panime intervjuu ning vastuste põhjal kokku rea praktilisi soovitusi.

## SOOVITUS 1: Ole tööotsingutel aus ja avatud

Töötukassa tööotsijate teenuste osakonna peaspetsialist Triinu Lillepärg kirjutas: „Statistika järgi on töötuna registreeritud hooldajaid alla ühe protsendi kõigist töötuna arvel olevatest inimestest. Tegelik arv on aga nõustajate hinnangul suurem, sest paljud hoolduskoormusega inimesed ei ole ametlikult hooldaja staatuses ning seetõttu ei kajastu nad vastavas arvestuses. Kui inimene ei ole ametlikult määratud hooldajaks, saab töötukassa tema hoolduskoormusest teada juhul, kui ta ise sellest räägib – nii on võimalik seda arvesse võtta tööotsingute planeerimisel.“

**See hirm tundmatu ees on sageli peamine põhjus, miks hooldaja kandidatuur kõrvale lükatakse.**

Oma olukorrast avatud kaartidega rääkimist peab väga oluliseks ka Elis Kaurson. Tema sõnul pidas ta õigeks rääkida tööandjale oma kodusest elust, hoolduskoormusest ning sellest, kuidas see tema tööpäevi mõjutama hakkab, juba enne praeguse tööpakkumise vastuvõtmist. „Ütlesin kohe, et ma pean käima teraapias, et olen nendel päevadel ja kellaaegadel ära, aga ma garanteerin, et töö saab hästi tehtud.“ Selle mudeliga on Elis töötanud tänaseks kaks aastat ning tööandja on olnud väga mõistev.

Samas tajub ta üldisemas plaanis tööandjate teadmatus: „Okei, et sul on sügava puudega laps... Aga mida see siis täpselt tähendab? Mitu päeva nädalas sa siis ära käid või mitu tundi?“ See hirm tundmatu ees on sageli peamine põhjus, miks hooldaja kandidatuur kõrvale lükatakse.

## SOOVITUS 2: Hoolitse enda eest, sest vaid nii suudad olla hea tugi ka teistele

Elise sõnul on töö tema jaoks eneseteostuse ja vaimse tervise seisukohalt kriitilise tähtsusega. Ta märkis, et inimesel on psühholoogiliselt organisatsiooni kuulumise vajadus. Enda eest hoolitsemine, sealhulgas karjääri mõttes, teeb temast parema hooldaja: „Kui ma hoian oma klaasi kogu aeg täis, ka karjääri mõttes, siis ma tegelikult tervikuna olen palju parem ema oma lapsele. Mu silmad säravad, süda rõkkab ja ma suudan talle palju rohkem tagasi anda.“

**Elise sõnul on töö tema jaoks eneseteostuse ja vaimse tervise seisukohalt kriitilise tähtsusega.**

Ka Lillepärg tõi välja, et tööle naasmine ei tähenda loobumist hooldamisest, vaid uue tasakaalu otsimist. Ka hooldaja vajab puhkust ja aega enda jaoks – ainult puhanud ja tasakaalus inimene suudab hoolitseda nii enda kui teiste eest.

## SOOVITUS 3: Ära karda kasutada tugiteenuseid – need teevad töötamise lihtsamaks

Lillepärg kirjutas, et Töötukassa teeb omavalitsuste ja Sotsiaalkindlustusametiga koostööd, et tagada hooldajale terviklik tugi ning ennetada olukordi, kus inimene jääb vajaliku abita. Võrgustikutööd tehakse alati inimese nõusolekul. Kui hooldajal on keeruline leida ise infot või jõuda sobivate teenusteni, on toeks töötukassa nõustaja, kes aitab selgitada võimalusi, täita taotlusi ja suunab vajadusel õigete spetsialistideni. Sageli tehakse koostööd juhtumipõhiselt, tuues ühe laua taha Töötukassa, kohaliku



Omapoolsed kommentaarid ja soovitused esitas kirjalikult Töötukassa tööotsijate teenuste osakonna peaspetsialist Triinu Lillepärg. Foto: erakogu

omavalitsuse ja inimese enda, et leida parim lahendus konkreetse olukorra jaoks. Selline koostöö aitab tagada, et hooldaja ei jää oma murega üksi ning tööellu naasmist toetatakse. Hooldus- ja tugiteenuste parem kättesaadavus – näiteks intervallhooldus, päevahoiu- ja tugiisikuteenused – annaks hooldajatele vajalikku hingetõmbeaega ja võimaluse tööelus osaleda.

Elis tõi lisaks välja veel ka spetsiaalsete lasteaia- ja koolikohtade loomise tähtsuse oma isikliku kogemuse näitel. Tema tütar õpib Rae valla esimeses hooldusõppe klassis ning sellise klassi

loomine on andnud võimaluse töötada kokku kaheksale inimesele, kes saavad nüüd panustada oma tööga ka laiemalt kogukonna arengusse.

#### **SOOVITUS 4: Otsi töökohta või ametit, mis võimaldab leida hea tasakaalu töötamise ja hooldamise vahel**

Ametikoha valikul tuleb kõigepealt Kaursoni sõnul lähtuda kindlasti sellest, kas see ametipositsioon üldse võimaldab sellist paindlikkust ja mõistmist, kui vahepeal on vaja ära käia, öeldes, et ta ei kujutaks ette sellises olukorras näiteks lennujuhi ametit. „Kandidaat saab ise kriitiliselt analüüsida, kes on need potentsiaalsed tööandjad, kelle heaks ta samal ajal hooldajana töötades panustada saab. Tuleks mõelda, kas selles valdkonnas, milles mina täna töötan, on võimalik mul panustada ja kas seal saab lubada sellist paindlikkust, nagu ma vajan hooldades.“ Ta tõi lisaks välja, et paindlikkus võib olla ka erisuunaline: „See võib olla paindlikkus tööaegades või näiteks võimalus kasutada kodukontorit, et sealt oma tööd teha.“

Ka Triinu Lillepärg tões, et tööturul võiks olla rohkem kaugtöö, osalise ja paindliku tööaja võimalusi. On tööandjaid, kes on juba leidnud lahendusi, näiteks vähendanud ajutiselt töökoormust või kohandanud tööaega hooldusperioodi ajaks.

**Triinu Lillepärg tões, et tööturul võiks olla rohkem kaugtöö, osalise ja paindliku tööaja võimalusi.**

Pikk eemalolek tööturult võib tekitada ebakindlust või tunde, et tööle asumine pole võimalik. Sellises olukorras on toeks Töötukassa nõustaja, kes aitab inimese vajadustest ja võimalustest lähtudes leida talle sobiva viisi tööellu naasmiseks. Sageli selgub, et takistused pole ületamatud – väikeste sammude ja õige toe abil on võimalik leida tasakaal hoolduskoormuse ja tööelu vahel.

Hoolduskoormusega isikute jõudmine tööturule pole aga oluline mitte ainult hooldajale endale, vaid ka tööandjatele ja ühiskonnale laiemalt. „Demograafiline seis on ju selline, kus inimesi sünnib järjest vähem ehk tööjõuturul on niikuinii töötajaid puudu,“ rõhutas Kaurson ning tõi välja, et Eestis on kokku umbes 100 000 puudega inimest, kellest paljusid hooldavad ka lähedased. On väga oluline, et need inimesed jõuaksid ka tööturule: „See on väga oluline leevendus tööandjatele ja kindlasti väga kriitiline ka riigile, et meil on töökäsi, kes tööjõuturul panustavad.“

#### **Tööandjate seisukohta avas ja selgitas Eesti Tööandjate Keskliidu õigusnõunik Piia Zimmermann.**

Vajalike oskustega töötajate puudus on Eestis süvenev mure ja see teravneb madala sündivuse tõttu veelgi. See tähendab, et peaksime võimaldama kaasata tööturule kõik need inimesed, kes töötada soovivad. Ka need, kes ei taha või saa täiskohaga töötada ning vajavad paindlikkust näiteks lähedase hooldamise tõttu.

Tööandjad on selleks valmis oma töökorralduses paindlikkusega vastu tulema, aga see eeldab paindlikkust ka tööõiguselt. Näiteks tööaja kokku leppimisel. Kuna seni ei ole töölepingu seadus tööaega mugavalt paindlikult kokku leppida võimaldanud, siis on paljud seetõttu ka tööturult eemale jäänud või on paindlikkuseks kasutatud võlaõiguslikke lepinguid, nagu töövõtuleping või käsundusleping.

Samas jätavad need inimese ilma tööalasest kaitsest, nagu töö- ja puhkeaja piirangud, õigus põhipuhkusele, miinimumpalk, tööohutuse tagamine või tagatised lepingu lõpetamisel.

Riik on seda mõistnud ja olukorda parandamas. Töölepingu seaduse muudatused tööaja paindlikumaks kokku leppimiseks on jõudnud parlamenti\* ja plaanitud muudatustega muutub seetõttu ka osalise ajaga töötaja seljatagune kindlamaks.

\* Muudatused võeti Riigikogus 19. novembril vastu, kuid president jättis seaduse välja kuulutamata.

#### **SOOVITUS 5: enneta läbipõlemist töö- ja hooldus-välise huvide ja hobidega**

Töötades hoolduskoormusega paralleelselt, kaasneb sellega paratamatult suur pinget ja nii vaimne kui füüsiline koormus. Oluline on leida enda jaoks viisid, kuidas oma olukorda leevendada, sest vastasel juhul on suur risk läbi põleda. Elise sõnul on seejuures oluline mitte asetada end ohvri rolli ning pöörata olukord hoopis enda kasuks. Suure tõuke selliseks mõtteviisiks andis talle pikaajaline tööandja ja mentor, kes ütles talle otsustaval hetkel: „Mis sa nalja teed, Elis, see ongi sinu tugevus ju. Ära võta seda oma nõrkusena.“

Et vaimset tasakaalu hoida ja igapäevastest stressiallikest taastuda, on Kaurson leidnud tee ekstreemsete füüsiliste pingutusteni. Viimase 13 kuu jooksul on ta läbinud viis maratoni, Ironmani, 70-kilomeetrise ultrajooksu ja roninud Kilimanjaro tippu. Tema loogika on lihtne: „Kui on hästi raske, siis tee nende kõrvale veel raskemaid asju. Siis need esialgu rasketena näivad asjad ei olegi enam rasked.“



Elis Kaurson Kilimanjaro tipus. Foto: erakogu

Kaurson rõhutas, et hooldaja peab valima tegevused – olgu selleks töö, sport või sotsiaalsed suhted –, mis teda toidaksid, mitte ei kurnaks. „Kui sa oled ise õnnelik neid kõiki teisi asju tehes, siis sa saad oma puudega lähedase eest või pereliikme eest paremini hoolitseda, su tass on ikkagi täis. See on üks suur tervik. Kui ring kuskilt katki läheb, siis kõik muu kukub ka kolaki maha ja mõraneb.“

#### **Töötukassa soovitus neile, kes kaaluvad tööle naasmist, kuid tunnevad ennast seejuures ebakindlalt.**

Kui hooldaja tunneb tööle naasmisel ebakindlust, on kõige tähtsam mitte jääda oma mõtetega üksi. Esimene samm võiks olla vestlus Töötukassa nõustaja või kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajaga.

*Sageli on abi ka sellest, kui rääkida oma olukorrast pere, sõprade või tuttavatega.*

Koos saab arutada, millised on võimalikud lahendused ja toetused, mis aitaksid tööellu naasmist lihtsamaks muuta. Sageli on abi ka sellest, kui rääkida oma olukorrast pere, sõprade või tuttavatega – lähedastega arutamine võib anda uusi mõtteid ja leppida kokku praktilistes toetamise võimalustes.

Tööellu naasmist tasub võtta rahulikult ja samm-sammult. Alustada võib näiteks vabatahtlikust tegevusest või mõnest muust väljaspool kodu toimuvast ettevõtmisest. Sellised sammud aitavad taastada enesekindlust ja igapäeva elu järk-järgult ümber korraldada.

*Tööellu naasmist tasub võtta rahulikult ja samm-sammult.*

Samuti võib proovida ajutist või osalise tööajaga tööd. Oluline on mõelda, miks soov tööle minna on tekkinud – kas selleks, et suurendada majanduslikku kindlust, tuua ellu vaheldust, saada rohkem suhtlust või tunda taas eneseteostust.

Hoolduskoormus ja elusituatsioonid muutuvad ajas, mistõttu tasub aeg-ajalt olukorrale otsa vaadata ning oma võimalusi ja jõuvarusid uuesti hinnata. Tööle naasmine võib mõnikord esialgu tekitada süütunnet, aga tasub meeles pidada, et töö ja suhtlus on osa taastumisest, mitte vastand hoolivusele.

### Kolm esimest sammu, mida Elis Kaursoni soovitusel teha, kui soovid hoolduse kõrvalt töötada.

1. Kaardista võimalused kohalikus omavalitsuses. Esimene samm on minna kohalikku omavalitsusse ning rääkida avatult oma ootustest, muredest ja vajadustest. Uuri välja, milliseid teenuseid vald või linn pakub – näiteks kas on olemas transpordivõimalus lapse kooli viimiseks.

*Tugiisik ei ole vajalik ainult selleks, et saaksid füüsiliselt tööl käia, vaid ta aitab säilitada tasakaalu.*

2. Tugiisik on möödapääsmatu abiline. Tugiisiku-teenus on kriitilise tähtsusega ja selle mõju ei saa alahinnata. Tugiisik ei ole vajalik ainult selleks, et saaksid füüsiliselt tööl käia, vaid ta aitab säilitada tasakaalu. „Tugiisik ei ole mitte ainult see inimene, kes aitab sul tööl käimise ajal last hoida, vaid aitab ka balansseerida oma töö- ja eraelu, et sa saad ikkagi ise ka puhata,“ selgitab Elis.

3. Ehita tööandjaga sild ja hinda kriitiliselt töö iseloomu. Suhtlus tööandjaga peab olema nagu silla ehitamine – räägi avatult ja julgelt, et võtta maha tööandja hirmud, kuid paku vastu kindlustunnet, et tööülesanded saavad tehtud. Samas tuleb ka endal töökohta kriitiliselt hinnata. Kui sul on vaja paindlikkust, siis sa ei saa minna laevakapteniks. Vali töö, mis vastab sinu kriteeriumitele.

Kõige olulisema soovitusena tõstis Kaurson aga esile, et mitte kunagi ei tohi loobuda soovist tööl käia ainuüksi seetõttu, et oled omastehooldaja. Töö ei ole kõigest kohustus, vaid ka sotsiaalne vajadus – see on missioon, mis paneb hommikul ärkama, viisakalt riidesse panema ja kolleegidega kohvinurgas suhtlema.

**„Puudega lähedase hooldamine ei tohi olla takistus,“ rõhutas Kaurson, julgustades kõiki mitte keelama endale eneseteostust.**

Isegi kui esimene katse tööturule naasta läheb luhta, tuleb otsinguid jätkata, kuni leitakse see õige ja empaati-

line tööandja, kes on valmis andma usalduskrediiti. Töölt saadud positiivsed emotsioonid ehk töörõõm kanduvad paratamatult koju, muutes hooldaja ka seal paremaks ja õnnelikumaks inimeseks. ●



Paljud hooldajad kardavad tööle minna, sest nad kardavad, et ei saa hakkama.

Aga töö on inimesele vajalik: see teeb taju heaks ja aitab hakkama saada.

Siin on soovitusel, kuidas töö-ellu tagasi tulla:

Räägi töö-andjale ausalt oma murest: Ütle talle, et sul on kodus haige pere-liige ja hea töö-andja saab sellest aru.

Hoolitse ise-enda eest ja puhka piisavalt: Kui sa oled ise väsinud, siis ei jaksa sa teisi aidata.

Kasuta tugi-teenuseid: Küsi abi Töötu-kassast või valla-valitsusest.

Näiteks on olemas tugi-isikud, kes hoiavad haiget, kui sina oled tööl.

Kõik tööd ei sobi hooldajale: Vali endale töö-koht, kus saab töötada kodust või osalise töö-ajaga.

Leia endale hobi, mis sulle meeldib: näiteks tee sport või loe raamatut.

See aitab sul puhata ja annab uut jõudu.

Ära karda tööle minna, sest töö annab sulle uusi sõpru ja teeb sind õnnelikumaks.

Kui oled ise õnnelik, siis on ka sinu lähedasel parem.



Silvia lillepoes toimetamas. Foto: kuvatõmmis EPIKoja videost „Omastehooldusest. Vaimse tervise vitamiinid“

## Minu vaimse tervise vitamiin – hooldajate lood elujõust ja tasakaalust

► **Omastehooldus on südameasi, kuid see on ka vastutus, mis kulutab jõuvarusid. Lähedase eest hoolitsemine tähendab sageli, et enda vajadused jäävad tahaplaanile. Ent selleks, et olla olemas teistele, tuleb esmalt hoolida iseendast. Just sellest räägib videolugu „Minu vaimse tervise vitamiin“, kus omastehooldajad jagavad seda, mis aitab neil säilitada vaimset tervist, röömu ja tasakaalu.**

### Lilled, aeg ja rahu

Silvia sõnul on tema vaimse tervise vitamiin „aeg iseendale“. Ta leiab selle oma sõbranna lillepoes – kohas, kus aeg seisab. „Seal ma valin lilli, räägin juttu, ja kui hästi läheb, lubatakse mul isegi lilli puhastada. See on omamoodi teraapia – pea puhkab, mõtted vaibuvad.“

Pärast lillepoes veedetud aega naaseb ta oma keskusesse, paneb lilled vaasi ja loeb raamatut. See hetk enda jaoks annab talle jõudu, et jälle hooldada, toetada ja tegutseda.

### Käsitöö ja loovus

Merli jaoks on vaimse tervise vitamiin käsitöö. Ta koob, punub, valmistab unenäopüüdjaid ja mala'sid (palvehelmeid). „See kõik annab mulle lisaväärtust – aitab olla hea ema ja abikaasa. Need tegevused toovad kergust ja röömu.“

Merli lisab, et käsitöö ei ole pelgalt loominguline väljendus, vaid ka viis luua ühendus oma lapsega, kelle kõrval ta sageli meisterdab. „See on meie ühine aeg, kus hing saab puhata ja mõte rännata.“

### Aeg tütreaga ja mets kui rahupaik

Erkki räägib, et tema vaimse tervise vitamiin on jalutamine oma tütreaga. „Käime sageli pikki teekondi, vahel isegi mere äärde,“ ütleb ta. „Võimalusel käin metsas, tegelen jahinduse ja kalandusega – see aitab puhata rasketest hetkedest.“

Tema jaoks on looduses olemine mitte ainult puhkus, vaid tasakaalu leidmine. „See annab mulle vaimse rahu, et ma saaksin pärast olla parem kaaslane oma pojale ja naisele,“ lisab ta.

See lugu toob välja lihtsa, kuid sügava tõe – vahel piisab ühest jalutuskäigust, et taastada side iseenda ja nendega, kelle eest hoolitseme.

### Uitamine, loodus ja rahu

„Minu vaimse tervise üks vitamiine on uitamine,“ ütleb Maarja. „See pole päris sama, mis jalutamine – uitamine on vabam, metsikum.“ Ta uitab sageli kalmistul – rahulikus ja ajatult vaikivas kohas keset linna. „Seal on rahu. Kalmistul saad mõelda oma omastele ja tunnetada elu ja surma loomulikku ringi.“

Ta lisab mõtte, mis jääb kõlama: oma laste ja vanemate eest hoolitsemine on tegelikult sama väärtuslik. See aeg pole tühja läinud aeg, vaid kvaliteet-aeg – hoolimine on meie kõigi loomulik osa.



Foto: kuvatõmmis EPIKoja videost „Omastehooldusest. Vaimse tervise vitamiinid“

### Meri, liiv ja võrkpall

Laura jaoks on vaimse tervise vitamiin liikumine ja sport. Üks hooldaja meenutab hetke, kui tema tütar sai raske diagnoosi – elu muutus üleöö. „Pühendasin end täielikult tema hooldamisele. Mingil hetkel sain aru, et olen ise kaduma läinud.“ Siis otsustas ta leida endale taas hobi ja naasis nooruspõlve armastuse juurde – võrkpalli juurde.

„Väljakul olles ma ei mõtle millelegi muule. Mu ümber on toredad inimesed ja ma tunnen end jälle elusana.“ Päike, liiv ja liikumine annavad talle jõudu nii kehale kui hingele. „See on mu vaimse tervise vitamiin – rõõm ja rahu korraga.“

### Raamatud ja mõtisklus

Kristi jaoks on vaimse tervise tugi raamatud. „Rasketel aegadel, kui tuli toime tulla lähedase surma või ema hooldamisega, leidsin lohutust lugemisest.“ Ta jagab tarkust: „Inglise keeles öeldakse, et üks õun päevas hoiab arsti eemal. Mina arvan, et üks raamat nädalas hoiab hinge ja vaimu tervena.“

Tema jaoks jagunevad raamatud kaheks: need, mis otsivad põhjust ja mõtet – miks midagi juhtub –, ning need, mis annavad lahenduse, kuidas edasi minna. Mõlemad aitavad ellu jääda ja rahu leida.

### Liikumine kui ellujäämine

Meryt räägib, et tema vaimse tervise vitamiin on liikumine looduses. „Olen olnud oma 89-aastasele isale hooldajaks juba teist aastat,“ ütleb ta. „Et ellu jääda, olen pidanud leidma erinevaid viise end laadida. Selleks ongi saanud liikumine – jalgrattaga sõitmine, kõndimine, koeraga jalutamine.“

Enne isaga kokku kolimist ei olnud ta nii aktiivne, aga nüüd on liikumisest saanud elu osa. „Käin rattaga tööl, liigun Haabneemes metsarajal, kevaditi ja sügiseti osalen Tallinnas jooksuüritustel – kõndijana,“ räägib ta. See kõik aitab tal hoida tasakaalu ja jõudu, et hooldada isa, kes vajab iga-päevast tuge ja kohalolu. „Liikumine annab mulle jaksu ja aitab mõtteid klaariks saada,“ ütleb ta.

### Adrenaliin ja enese leidmine

„Minu vitamiin on adrenaliin,“ ütleb Tarmo, kes on oma 18-aastase poja hooldaja. Tema jaoks tähendab see võidusõitu bagiga – midagi, mis toob elusse liikumise ja vabaduse tunde. „Kui olen rajal, saan korraks välja hooldaja rollist ja pühendun täielikult iseendale. See tund või koguni terve võistluspäev annab mulle võimaluse tulla koju parema isana, parema inimesena.“

Ta räägib, et see kõik on võimalik tänu väikesele meeskonnale, kuhu kuulub tema ja tema lähedane elukaaslane. „Kõik on tänu talle,“ ütleb ta siiralt. „Ta on tubli ja toetav, ilma temata ei saaks ma seda teha.“

Tema sõnum teistele hooldajatele on lihtne, aga tugev: „Leidke aega endale. Ärge kaotage enda sees olevat last. Mängige, tehke asju, mis teid sütitavad. Tehke seda sama kirega, millega te hoolitsete oma lähedase eest.“

### Ruumi ja hingamise leidmine

Toomas räägib, et tema vaimse tervise vitamiin on olukordade eest ärajooksimine – väikeste pauside võtmine siis, kui elu muutub liiga pingeliseks. „Kas see on õige tegu, ma ei tea,“ ütleb ta. „Aga vahel on vaja korraks välja lülitada ja leida vaheldust.“

Ta hooldab 18-aastast noormeest ning tunnistab, et pingelisi hetki on palju. „Kui kodus on keeruline, lähen lihtsalt metsa jalutama. Õnneks Nõmme mets on kiviga visata.“ Nii on ta leidnud oma viisi hingamiseks – mitte põgenemiseks, vaid tasakaalu taastamiseks. „Kui tööl on raske, tulen koju. Kui kodus on raske, lähen välja. Keskkonna vahetamine aitab välja hingata ja uuesti alustada,“ ütleb ta. See on aus ja lihtne tõde: mõnikord on parim ravi vahemaa – samm eemale, et üldse jaksaks tagasi tulla.

Videolugu ja hooldajate lood meenutavad, et vaimne tervis ei ole kõrvaline teema, vaid hoolduse keskne osa. Iga hooldaja vajab „vitamiini“ – midagi, mis aitab taastuda, hingata ja edasi minna. Olgu selleks lillede korrastamine, rattasõit, lugemine või lihtsalt hetk vaikus – need on viisid, kuidas hooldaja saab ka ise ellu jääda ja kasvada.

„Leidke aeg enda jaoks,“ ütleb üks hooldaja videos. „Ärge kaotage iseennast – see on suurim kingitus nii teile kui teie lähedastele.“ ●

\* Vaata videot „Omastehooldusest. Vaimse tervise vitamiinid“ YouTube’is <https://youtu.be/WzTdTYKiafo>



Foto: kuvatõmmis EPIKoja videost „Omastehooldusest. Vaimse tervise vitamiinid“



Omaste-hooldaja on inimene, kes hoolitseb oma haige pere-liikme eest.

See on väga raske töö.

Hooldaja peab hoolitsema ka iseenda eest ja leidma aega iseendale.

Seda võib kutsuda vaimse tervise vitamiiniks.

See on tegevus, mis aitab puhata ja tunda rõõmu.

Iga inimese vitamiin on erinev: mõnele meeldib käsi-töö, teine jalutab metsas või sõidab jalgrattaga, Mõni teeb sporti, loeb raamatut või õpib uusi asju.

Kõige tähtsam on see, et hooldaja leiab aega ise-enda jaoks.

Kui hooldaja on ise õnnelik, siis jaksab ta ka teist aidata.



# Rääkimata jätmine teeb lapsele haiget: kuidas valmistada ette last vanema kaotuseks?

► **Omastehooldus on paljude Eesti perede igapäevaelu osa. Kui aga pikaajalise haiguse prognoos viitab sellele, et lapsevanema või mõne teise lähedase pereliikme lahkumine on paratamatu, seisavad täiskasvanud sageli küsimuse ees: kas, millal ja kuidas sellest lapsele rääkida?**

Laste ja Noorte Kriisiprogramm MTÜ pikaajalise kogemusega eksperdid Naatan Haamer ja Tiiu Meres selgitavad, mida sellises olukorras teha ja kuidas eelseisvast surmast lapsega rääkida.

Laste ja Noorte Kriisiprogramm on organisatsioon, mis loodi Estonia katastroofi järel tekkinud vajadusest pakkuda lastele ja noortele leina-tuge. Tänapäevaks on nende fookus just leinatoetusel, pakkudes nii individuaalset tuge, gruppides toimuvat toetust kui ka leinatoetuslaagreid. Töö haiglates ja nõustamiskeskustes on andnud neile hindamatu kogemuse mõistmaks, mis toimub lapse hinges, kui pere tabab raske kaotus.

Leinanõustajad puutuvad aga kokku ka olukorraga, kus nende poole pöörduvad lapsevanemad ja lähedased, kelle pereliiget on tabanud näiteks raske haigus, mille tagajärjel võib ta meie seast lahkuda. Kui peres on kasvamas ka lapsed, siis tekibki vanematel tihti küsimus: kas, kuidas ja millal sellest lapsele rääkida.

**„Küsimus ei ole, kas rääkida,“ rõhutab Haamer. „Küsimus on, kuidas rääkida.“**

## Küsimus ei ole, kas rääkida, vaid kuidas

Täiskasvanute suurim soov on last kaitsta või rasketest teemadest säästa. Paraku on levinud müüdid, et laps ei saa niikuinii aru; kui me ei räägi, siis ta ei leina; või et ta on liiga väike. Vaikimine jätab aga lapse oma muredega üksi. Kui täiskasvanud omavahel räägivad, aga lapse tulles vaikivad või teemat vahetavad, saab laps selge signaali, et midagi on valesti. „Tal puudub informatsioon,“ ütleb leinanõustaja ja hingehoidja Naatan Haamer.



Laste ja Noorte Kriisiprogramm MTÜ pikaajalise kogemusega ekspert Naatan Haamer. Foto: Elina Malleus-Kotšegarov

„Aga laste puhul me kuidagi mingil põhjusel arvame, et infota jätmine aitab teda.“

„Kui perekond käib ringi, ohkab ja keegi aeg-ajalt nutab, vahetatakse omavahel pilke, siis see, mida laps tajub, on, et selle koosluse hulka ta ei kuulu,“ selgitab psühholoog Tiiu Meres. Laps tunneb, et ta on milleski olulisest välja jäetud. „Küsimus ei ole, kas rääkida,“ rõhutab Haamer. „Küsimus on, kuidas rääkida.“

## Mis on suurimad riskid, kui otsustatakse last vaikumise järel?

- **Fantaasia on hullem kui reaalsus:** kui laps ei saa seletust, miks ema on haiglas või voodis, hakkab tema fantaasia tööle. „Ja fantaasia teatavasti on piiritu. Laps võib kujutada ette veel palju õudsemat, kui see pilt iseendast kujutab,“ hoiatab Haamer.
- **Usalduse kaotus:** kõige ohtlikum on „säästev vale“. Kui lapsele öelda, et haiglas olev ema on „reisile läinud“, ja tõde tuleb hiljem ilmsiks, kaob usaldus. „Kui mulle siis valetati, ju siis valetatakse edasi ka,“ kirjeldab Meres lapse loogikat. Selle usalduse taastamine võib hiljem vajada pikaajalist spetsialisti abi.
- **Risk saada uudis võõralt:** Kui pere ei räägi, võib laps saada infokillu kuskilt mujalt – näiteks naabritädilt või klassikaaslaselt. See on ebaturvaline, ettevalmistamata ja toetuseta olukord, mis võib lapsele olla katastroof.

## Lähtuda tuleb sellest, mida me teame

Oluline osa selle vestluse pidamise juures on ajastus. Millal on õige hetk? Kas siis, kui ravi muutub palliatiivseks, või alles siis, kui laps ise küsib? Eksperdid soovivad rääkida sellest, mida kindlalt teatakse vastavalt sellele, kuidas kulgeb haigus ning haige seisund.

„Niikaua, kui inimene on elus, saab rääkida ikkagi sellest, mis on – ja see on haigus,“ ütleb Tiiu Meres. Kui prognoos ei ole 100% kindel, siis ei räägita surmast kui faktist, vaid räägitakse oma hirmudest ja muredest. Ka lootusest tuleb rääkida.

Lapse küsimusi ei tohi ignoreerida. „Kui laps esitab küsimuse, kas see haigus võib lõppeda ka surmaga, siis on kohane öelda, et see võib lõppeda surmaga, aga me kõik loodame väga, et ei lõpe,“ juhendab Meres.

Mõnikord kardab täiskasvanu ka iseenda reaktsiooni – hirmu nutma puhkeda või enesekontrolli kaotada, mistõttu lükatakse rääkimist edasi või jäetakse lõppkokkuvõttes vestlus sootuks pidamata. Lapsed on aga äärmiselt terased ning tajuvad ära, kui midagi on valesti. Sellisel puhul sageli laps

ei küsigi, sest ta tajub, et täiskasvanu jaoks on teema raske, ja laps püüab omakorda täiskasvanut säästa. Seepärast peab algatus tulema täiskasvanult.

Vestluse peaks pidama lapsele kõige lähedasem ja turvalisem inimene. See võib olla nii terve lapsevanem, haige lapsevanem või ka mõlemad koos. „Igas peres on neid inimesi, kes on paremad suhtlejad, kellel tuleb lastega rääkimine paremini välja – aga see peab olema kindlasti oma inimene,“ lisab Meres. See vestlus ei ole ühekordne loeng, vaid dialoogi algus. Oluline on soe, hooliv ja lugupeetav hoiak.

## Mida lapsega vestledes silmas pidada?

- **Alusta nähtavast:** vestlust on hea alustada sellest, mida laps niikuinii näeb. „Vaata, sa oled nüüd näinud, et ema on palju kõhnemaks jäänud. Me arvame, et sa peaksid teadma, et ta on päris tõsiselt haige,“ soovib Tiiu Meres alustuseks. Seleta lahti muutused, mis mõjutavad lapse elu: „Ta ei saa kõike seda, mida ta varem tegi, sinuga enam teha, näiteks ei saa sinuga õue mängima tulla.“
- **Kuula last:** enne seletamist küsi, mida laps ise teab, mõtleb või kardab. Naatan Haamer rõhutab, et see on dialoog, kus tuleb kuulata lapse hirme ja muresid.
- **Ole aus ja selge:** vältida tuleb segadust tekitavaid metafoore nagu „läks pikale reisile“ või „jäi magama“. Surmast tuleb rääkida nende sõnadega nii, nagu surm on – et surm on surm.
- **Seleta haigust:** seleta, miks haige vanem on väsinud või kõhnaks jäänud. Kindlasti tuleks vältida liiga detailsete või hirmutavate piltide loomist, näiteks „vähk on koll, mis sööb teisi rakke“. Lihtsustada tuleb, aga nii, et see ei muutuks hirmutavaks. Oluline on kinnitada, et see haigus ei ole nakkav.
- **Ära koorma last oma muredega:** kui lapsevanemal on oma kahtlused ja kõhklused, näiteks küsimused nagu „Kuidas me ilma temata hakkama saame?“, siis need ei ole lapse jaoks. Omaenda muresid ei tohiks laduda lapse õlule.

## Igale lapsele tuleb rääkida temale mõistetavas keeles

Naatan Haamer tõi välja, et hästi palju on küsitud, mis vanuses lapsele peaks üldse nendest teemadest rääkima. „Arvamusi on väga erinevaid, aga ma ise olen seda meelt, et vanusepiiri ei ole,“ ütleb Haamer ja lisab, et igale lapsele tuleb rääkida temale mõistetavas keeles ja nende mõistetega ja viisil, mida ta oma vanuses mõistab.

Sellegipoolest tuleb aga mängu ka lapse vanus. Näiteks väike laps ei pruugi mõista surma lõplikust. Väiksemate laste puhul võib esineda ka maagilist mõtlemist. Laps võib tunda, et tema põhjustas haiguse: „Ma olin paha laps ja ei kuulunud sõna ja siis tegin isa või ema haigeks.“ On ülioluline otse ja korduvalt kinnitada: „Sina ei saa olla haiguse põhjus-taja.“ Seda kinnitust vajavad ka vanemad lapsed.

Teismeiga on jälle vanus, mil loomulik arenguülesanne on vanematega tülitseda ja vastanduda ning suhted on sageli mitmemõttelised. Laps võib tunda korraga nii kurbust kui ka viha, näiteks kui vanem on oma tervise ise rikkunud. „Lapsel peab olema võimalik öelda välja see, mis tema hinge peal on,“ rõhutab Meres. Tuleb kinnitada, et vastandlike tunnete tundmine on loomulik.

## Elu ooteajal ja peale surma saabumist

Esimene vestlus on alles algus. Laps võib esialgu reageerida isegi näilise ükskõiksusega ning hakata küsimusi esitama hoopis nädala või kuu aja pärast, täiesti ootamatus kohas. Täiskasvanu peab olema valmis need teemad uuesti üles võtma.

Haamer toob välja, et sel perioodil lapse jaoks olemas olemine ei tähenda alati rääkimist, vaid tema märkamist – tajuda tema läheduse vajadust, igatsust kallistuse või sülle võtmise järele. Kui olukorrast on juba räägitud ja see on selge, siis vahel piisab sellest, et võtta laps lihtsalt kaissu.

Kõige olulisem sel ooteajal on lapse rutiini hoidmine. Laps peab saama käia lasteaias või koolis, tegeleda oma hobidega ja tunda rõõmu. Meres hoiatab lapse ülekoormamise eest: „Lapse lein on triibuline – vahepeal ta unustab ära ja siis on jälle sügavas masenduses.“ Peab laskma lapsel olla

õnnelik ja eevil, kui tal on selleks põhjust, ja mitte siis teda kurva teemaga koormata.

## Kõige olulisem sel ooteajal on lapse rutiini hoidmine.

Olukorrast on äärmiselt oluline teavitada ka lasteaiaõpetajat või klassijuhatajat. Nemad saavad tagada, et lapsele ei panda liigset akadeemilist koormust ja et ta saab oma rutiini jätkata.

Oluline on ka lapsega läbi arutada, kas ja kuidas ta soovib, et klassi tema olukorrast teavitataks – kas õpetaja räägib enne teistele või tahab ta seda ise esimesena teha. Õpetaja on ka esimene, kes saab sekkuda, kui teised lapsed hakkavad narrima.

Koormust tuleb arvestada ka küsimuse juures, kas last tuleks kaasata hooldusesse. Kui lapsel tekib tõrge, näiteks haiglalõhnade vastu, ei tohi teda sundida. Aga kui ta ise väga tahab midagi teha ja aidata, siis ei tohiks teda ka takistada.

## Mis tuleb peale surma?

Valmis tuleb olla ka küsimusteks, mis puudutavad surmajärgset elu, ehk mis saab lapsevanemast peale surma. Ekspertid soovivad siin taas esmalt kuulata. „Mina ise uuriks kõigepealt lapse käest, mismoodi ta mõtleb,“ ütleb Haamer. Lapsed saavad infot kõikjalt, ka YouTube’ist. „Kui saadud infos on midagi sellist, mis last toetab, siis ma ei hakkaks seda kindlasti ümber lükkama,“ soovib Haamer. Kui lapse kujutuspilt on aga hirmutav, tuleb seda tasakaalustada.



Väga oluline on last märgata ja tema läheduse vajadust. Foto: YuriArcursPeopleimages, Envato

Kui lapsed on veel pisikesed, siis soovib Meres sellel teemal lugeda Måns Gahrtoni lasteraamatut „Kaevame vanaema üles!“. Raamat käsitleb surmaga seotud teemasid lapsesõbralikult, andes täiskasvanutele võimaluse nendel teemadel lastega rääkida ilma ühegi kindla maailmavaate või religioosse eelistusega.

## Toetaja vajab ka ise tuge

Lapsega rääkiv lapsevanem on sageli ise omastehooldaja ja sügavas eelleinas – oluline on leida ka tuge iseendale. „See on olukord, kus sotsiaalne võrgustik – sõbrad, sugulased, kellega on hea suhe – peaks reageerima,“ ütleb Tiiu Meres. Tänapäeval püütakse liiga palju ise hakkama saada. Abi küsimine ja oma võrgustiku aktiveerimine on kriitilise tähtsusega.

Kui pere tunneb, et ei tule olukorraga toime, eriti kui sotsiaalne võrgustik on nõrk, siis ei tohi karta otsida ka professionaalset abi psühholoogidelt või leinanõustajatelt. Naatan Haamer toob välja, et abi tuleks otsida ka siis, kui on märgata olulisi muutuseid lapse olekus, käitumises või reageeringutes.

## Sellised muutused võivad olla näiteks

- äge emotsionaalsus või vastupidi, apaatsus;
- endassetõmbumine;
- sõltuvus, vanema küljes rippumine;
- regressiivne käitumine (pöördub tagasi varasemasse arenguetappi, nt hakkab voodisse pissima);
- unehäired, hirmuunenäod.

## Kokkuvõte: mida laps vajab?

- **Selgus:** laps vajab informatsiooni, mis tema ümber toimub.
- **Järjepidevus:** taga talle kindlustunne, et elu läheb edasi ja rutiinid säilivad.
- **Väljendusvõimalus:** luba jagada oma raskeid tundeid, sealhulgas ka kurbust ja viha.
- **Normaliseerimine:** Kinnita talle, et see, mida ta tunneb (ka vastuolulised tunded), on loomulik.
- **Mõistmine:** aita tal aru saada, miks ta ennast nii tunneb ja miks tal näiteks kõht valutab või õppimine ei suju – see on seotud olukorraga. ●



Måns Gahrtoni lasteraamat „Kaevame vanaema üles!“ Foto: Kermo Aruoja



Kui lapse-vanem on väga haige ja võib varsti surra, peab sellest lapsega rääkima.

Laps märkab alati, kui kodus on midagi valesti.

Kui täis-kasvanud seda varjavad, siis hakkab laps kartma.

Ta tunneb ennast üksi ja võib hakata ise asju välja mõtlema.

Need mõtted on tihti hullemad kui päris-elu.

Kui vanem on suremas, siis lapsele ei tohi valetada.

Näiteks ei tohi öelda, et ema läks pikale reisile.

Valetamine rikub usalduse ja laps ei usu sind siis enam.

Rääkima peab ausalt ja lihtsalt.

Alusta sellest, mida laps juba näeb: näiteks ema on väga väsinud ja ei jaksa enam mängida.

Kuula, mida laps ise arvab või kardab.

Lapse elu peab minema edasi, ta peab käima koolis või laste-aias.

See annab lapsele kindlustunde.

Ka lapse-vanemale on see raske.

Tema peab samuti abi küsima, näiteks sõpradelt või nõustajalt.



# Lapsevanema vaade: kui peres elab ATH-ga laps

► Milline on ühe pere lugu, kus kasvab aktiivsus- ja tähelepanuhäirega (ATH) laps, seda aitab kirjeldada ema Kairi (nimi muudetud), kelle poeg Joonas sai diagnoosi kuueaastaselt ning vajab koolis toime tulemiseks tugisikut.

## Kuidas ja millal märkasite, et teie laps vajab rohkem tuge kui teised lapsed?

Rohkem hakkas eakaaslastest erinev käitumine silma juba lastesõimes. Kaheaastaselt pürgis ta kõikjal esimeseks, kas siis järjekorras, uksest väljumisel, õues liikumisel. Tal oli kogu aeg tähtis olla igal pool esimene. Isegi lasteaia direktor ütles toona: „Ma loodan, et see kangus tuleb talle ühel päeval kasuks.“ Selline liidripositsioonile pürgimine nii suhetes kui tegevustes on ATH-ga inimesele väga omane.

## Mis saab siis, kui ATH-ga laps ei võida?

Kui laps kuuleb, et ta ei ole kõige kiirem või osavam, tulevad raskused eriti esile. Kui nelja-viieaastane Joonas tõi koju sõnumi „Ma olen halb poiss“, siis seda oli valus kuulata, eriti kuna see ei pärinenud kodust. Kui laps kuuleb seda pidevalt, vajab ta kindlasti tuge. Vanem saab küll lohutada, aga alati ei piisa vaid sellest. Selliseid ütlemisi ei tohiks jätta tähelepanuta.

Kui laps jääb teiseks, siis ta võib impulsiivselt teist tõugata, sest tema eneseregulatsioon ei ole piisav. Siis algavad vestlused teiste vanematega, aga ka personaliga, et miks laps nii käitub. Sellistest vestlustest ja ümarlaudadest ei saa suurem osa sarnaste lastega peredest üle ega ümber.

## Millal diagnoositi teie lapsel ATH ja mida see protsess endast kujutas?

Diagnoosi sai Joonas kuueselt, aga teekond selleni algas oluliselt varem. Lapsega psühhiaatri vastuvõtule jõudes olid olemas juba vaimse tervise õe tehtud QbTesti tulemused ja lasteaias tehtud kogu päeva vaatlus. Lisaks olime käinud neuro-



Illustratsioon inimese mõistusest. Foto: Tara Winstead, www.pexels.com

psühholoogi visiitidel. Mina täitsin ulatusliku küsimustiku lapse kohta ning eraldi ankeet oli ka lasteaia personalile.

Vanemad sageli kardavad diagnoosi, justkui oleks kohe silt küljes, aga mulle tõi see palju selgust. Paljude psüühikahäirete kirjeldused kattuvad, aga diagnoos annab meile kitsama fookuse. Kui veab psühhiaatri ja tugimeeskonnaga, siis diagnoosi olemasolul on lihtsam leida lapsele sobivad ravivõimalused ja teraapiad.

## Lisaks teraapiatele aitavad ATH-d kontrolli all hoida erinevad ravimid. Kuidas on läinud sobiva ravimi leidmine?

Teekond õige ravimini on käänuline. Ravijuhis on selge, psühhiaater ei saa esimesest etapist kolmandasse astuda. Me ei tea, kas lapsele sobib esimene või neljas ravim. See ongi katsetamine ja eeldab vanema tähelepanelikkust, sest laps

ei pruugi osata kirjeldada, kuidas ravim talle mõjub. Ühe ravimiga nägin, et mu laps võiks ronida mööda tapeeti üles, kui ta vaid saaks. Selle ravimiga ei saanud jätkata. See teekond nõuab kõigilt kannatlikkust. Meie laps võttis eelnevalt kolme ravimit ja neljas on olnud nüüd tema raviskeemis üle aasta.

**Teekond õige ravimini on käänuline. Ravijuhis on selge, psühhiaater ei saa esimesest etapist kolmandasse astuda.**

## Millised on olnud kõige keerulisemad olukorrad kodus või koolis, kus just ATH on mängu tulnud?

Kõige keerulisemad hetked meie koduses keskkonnas on olnud need, kus laps võtab pähe mõne soovi ja ei suuda oodata. Temaga on keeruline läbi rääkida, sest kui soov ei täitu kohe või vähemalt ei astuta samme selle suunas, siis tavaliselt järgnevad tugevad emotsioonid.

Varem oli kavaldamine võimalik, kuna lapsel puudus arusaam, millal see ülehommene tuleb. Täna, kus Joonas on kohe 10, on see oluliselt keerulisem. Kui kolmeaastane viskab poes pikali, kui midagi soovib, siis 10-aastase puhul hakkavad kodus asjad lendama. Suurim mure on see, et me ei tea, milline on tema järgmine samm, kui me ei suuda seda sütitik pikendada.

Üks tema teraapia eesmärke ongi õppida kasutama 1–2 eneseregulatsiooni võtet, mille abil saab end näiteks ärevuse kasvades pidurdada. Olgu selleks hingamine või teraapias meisterdatud näpuvidin, mis aitab teda, kui ta hakkab kurjaks minema. Kui Joonas suudab oma tegelikke emotsioone väljendada, saan talle õigel ajal toeks olla. Inimestel on peegelneuronid ehk kui mina alustan rahustava hingamisega, siis võib-olla hakkab ka tema samamoodi hingama ja see aitab tal rahuneda. Ideaalis võiksime jõuda selleni, et ühel hetkel taipab ta ise seda tehnikat kasutada. Variant on ka eemalduda, kuid see peab olema kokku lepitud ja kindlasti ei tohi



Näpuvidinate kasutamine on ATH-ga lastele hea eneseregulatsiooni meetod. Foto: MaplesImages, Envato

laps tunda, et teda jäeti raskel hetkel üksi. Meie kodus on see läbi räägitud.

Mis puudutab koolielu, siis minu laps käib kolmandas klassis ja see teekond on ääretult keeruline. Sageli kuuleb, et lihtsam on probleemist vabaneda, kui minna rasket teed ja toetada last, kes on teistsugune. Nii olen pidanud ise korraldama ja osalema ümarlaudadel, kus arutatakse lasteaia- ja kooliteemasid, lapse käitumist erinevates keskkondades, toetavaid võimalusi riigis ja palju muud.

## Kirjeldasite erinevaid tegureid, kuidas lapse hakkamasaamist tõhustada, kuid millist tuge Joonas veel vajab?

ATH-ga lapse puhul on olulised reeglid ja rutiin. Kui oleme püstitanud reegli, et sööme sooja toitu laua ääres, siis pole lonkav jalg vabandus, et mujal süüa. Või kui on öeldud, et pead see kell kodus olema, siis üks kõik kui lõbus sõpradega on, siis kahjuks peab lõbu sellel hetkel lõppema.

Minu poeg käib tegevusteraapias ja loovteraapias, mis on liikumise suunaga. Liikumine on Joonase kire, ta käib jalgpallitrennis kolm korda nädalas. Jõuab trenni kõige varem ja mängib juba ise, enne kui trenn pihta hakkab, ja tuleb sealt kõige viimasena. Jalgpall teeb teda õnnelikuks ja rahulolevaks.

**Kõrgelt hindan sensoorse integratsiooni teraapiat, mille raames õnnestus ühe terapeudiga koostööd teha.**

Olen kuulnud ka soovitusi, et reisil laseks ATH-ga lapsel kohvrit vedada või tundides kätekõverdusi teha, kuid see kõik on väga individuaalne, mis lapsel mingitel hetkedel toeks on. Kui kellegi jaoks võib jooksmine olla maandav, siis minu lapse muudab see hoopis aktiivsemaks.

Nooremata käis Joonas ka mänguteraapias, mille kasutegur oli märgatav, ta suutis olla paremini fookuses ja iseennast kontrollida. Olen seda soovitanud ka teistele vanematele. Kõrgelt hindan sensoorse integratsiooni teraapiat, mille raames õnnestub ühe terapeudiga koostööd teha. Tihti ATH-ga lastel on sensoorsed probleemid, näiteks millegi suhtes üli- või alatundlikkus.

Minu lapsel väljendub näiteks toitumise puhul tundlikkus lõhna, maitse, tekstuuri ja temperatuuri osas, mis teeb temast väga nigela sööja ning vajab koostööd toitumisharjutajaga. Teekond õige võtte või abistava vahendini on aeganõudev ja psüühikahäirete puhul kiireid lahendusi ei ole. Minu lapse raviskeemis on täna kolm ravimit ja regulaarsed teraapiad.

**Tihti ATH-ga lastel on sensoorsed probleemid, näiteks millegi suhtes üli- või alatundlikkus.**

**ATH-ga lapse kasvatamine võib olla väga nõudlik. Kuidas selline koormus teile mõjub?**

See on ääretult intensiivne ja raske. Teadmine, et mu laps on teistsugune, vajab harjumist, kuid see diagnoos loob selguse. Keerulisem on hakata süsteemist otsima teekonda, mida pidi edasi minna. Kuna elame Tallinnas, siis meil ei ole väga raske terapeute leida, aga ma ei kujuta ette peresid, kes elavad maapiirkondades. Kuuldes lugusid, kuidas jääda häta, on üha olulisem rõhutada, et tuleb toetada iseennast ja mitte jääda ükski.

Teekonna alguses käisin tugigruppides, kus olid ATH-ga laste vanemad. Alguses oli hea jagada ja kuulda, kuidas teised on abi saanud. Ühel hetkel taipasin, et perede lood ei läinud paremaks. Mitme aasta jooksul ei kuulnud ma tugigrupis suuremaid edulugusid ning see võttis jõu ja lootuse, et ühel

päeval võiks meil olla parem. Samas ATH-ga laste puhul võib olla õnnelik selle üle, et nad on tavaliselt targad ja nutikad. Kui suudame neile õppimise mõtte maha müüa, siis oleme ühe võidu saavutanud, aga see nõuab palju tunde ja koostööd.

**Teie lapsel on abiks tugisõbrad. Kuidas käis tugisõbrade taotlemine ja kuivõrd on temast abi koolis?**

Tugisõbrade taotlemine käib kohaliku omavalitsuse kaudu. Lapse heaolu spetsialist selgitab teenuse vajaduse, koostab otsuse ja otsib tugisõbra. Tallinnas on tugisõbra otsija ja lepingu sõlmija Perekeskus. Tugisõbra ülesanded on lepingus selgelt kirjas. Meil on olnud nende täitmine erinev: kui eelmisel aastal sõitsid nad koos bussiga kooli ja veetsid koolipäeva koos, siis sellel aastal nad kohutavad koolis, tugisõbrad vahel on tunnis, teinekord mitte, kuid vahetunnis on tugisõbrad kindlasti lapsega.

Kohati tundub, et see koostöö võib-olla ei toimi enam hästi. Kui Joonas ütleb, et ei taha tugisõbraga koos koolis olla, siis see on oluline sõnum, mida ei saa jätta tähelepanuta. Sarnane sõnum on tulnud ka tugisõbralt endalt.

Tugisõbra süsteemi nõrk koht on see, et kui tugisõbrad on haige või tal on mingi muu põhjus, miks ta viibib töölt eemal, siis pole asendajaid. Siiani olen ise tugisõbrad asendanud, aga see ei ole normaalne praktika.

**Kui õpetaja annab ainet, siis tugisõbrad teevad järelvalvet ning jälgivad, et laps tegeleks mõistlike asjadega.**

**Millised on teie ootused tugisõbrade koolipäeva jooksul?**

Tugisõbrad on Joonasega koos kas tunnis või vahetunnis. Minu laps õpib koolis, mille õppehooned asuvad erinevatel tänavatel. Siis nad liiguvadki koos. Lisaks sisustab tugisõbrad Joonase vahetunde. Kui õpetaja annab ainet, siis tugisõbrad teevad järelvalvet ning jälgivad, et laps tegeleks mõistlike asjadega.

Tugisõbrad võiks saata last ka avalikus ruumis, näiteks hambaarsti juurde, teraapiasse või trenni. Eelmisel õppeaastal see nii oligi, tänavu mitte. Praegu on meil päevakorral koolitõrksuse teema, sest pingutamine ja süvenemine on lapsele raske ning laps ei taha seetõttu koolis olla. Kui tugisõbrad või keegi teda kõrvalt ei motiveeri, siis võibki juhtuda, et ta lihtsalt pakib koti ja läheb ära. Seda oleme juba näinud isegi tugisõbra juuresolekul. Meie eesmärk ei ole täiuslik tulemus, kuid oleksime rahul juba keskpärase stabiilse tulemusega. Peab jääma realistlikuks, sest muidu kukub maailm kokku.



Teraapiast on ATH-ga lapse jaoks pikas plaanis palju abi.

Foto: Bialasiewicz, Envato

**Tugisõbrad võiks saata last ka avalikus ruumis, näiteks hambaarsti juurde, teraapiasse või trenni.**

**Kuidas te ise tulevikku näete, mis peaks muutuma, et see teekond oleks kergem nii lapsele kui lapsevanemale?**

Ma arvan, et kõige olulisem on võimalikult varajane märkamine ja sekkumine ning mitte ootamine, et äkki ühel päeval on tuule suund soodsam. Meie loos on positiivne see, et Joonas on verbaalselt väga võimekas ja kui ta jääb vaiksemaks,

siis pean vanemana märkama, miks ta vaikne on või hoopis, miks ta lammutab?

Kokkuvõttes on see ikkagi koostöö raviarsti, terapeutide, haridusasutuse ja pere vahel. Ma näen, et kui õnnestub saada kabineti uksest sisse, siis see on juba kerge võit, sest seal tuleb mõistmine. Terapeut on enamasti teadlik, milline on laps, ja eelnevalt on läbi räägitud teraapia eesmärk ning kuhu tahame jõuda.

**Kokkuvõttes on see ikkagi koostöö raviarsti, terapeutide, haridusasutuse ja pere vahel.**

Kuigi kiireid lahendusi ei ole, siis pikas plaanis teraapia aitab. Juba see on võit, kui laps läheb teraapiasse ja see on tema jaoks normaalsus. Hambaarsti juures ju käime, kui hammas valutab. Aga kui mul on mõtted või emotsioonid sassis, siis läheme spetsialisti juurde, kes sel puhul aitab. See kehtib nii laste kui vanemate puhul.

**Mis annab teile seda kindlustunnet?**

Garantiisid loomulikult ei ole, kuid selleks, et last toetada, peab vanem olema vormis. Minu jaoks on selgelt välja kujunenud, et pean endale teadlikult looma elamusi. See on minu kütus, mis paneb mootori paremini liikuma ja aitab uuesti püsti tulla. Loodus on minu jaoks alati aus ja hinnanguteta. Kui elada loodusega samas rütmis ja jälgida näiteks ühte puud aastaegade lõikes muutumas, siis see aitab negatiivsetelt mõtetelt maha tulla. Kellel aitab raamat, kellel jalutuskäik looduses, kuid see tuleb üles leida ja ausalt öeldes olen isegi olnud augu servale väga lähedal ning peaaegu sisse kukkunud.

**Millised on teie soovitusel teistele lapsevanematele, kes on sarnases olukorras?**

Kui laps ei ole diagnoosi saanud, kuid on mingid märgid või tema kohta tehtud kommentaarid, siis ei tohiks seda eirata. Samas ütlen, et teraapia pole imevits. Ei ole nii, et täna käin teraapias ja homme on hästi. See võib võtta aasta või kauem, kuni näeme tulemusi.



Ei tasu karta kohaliku omavalitsuse laste heaolu spetsialisti. Nad on hästi ettevalmistatud ja teavad, millised on omavalitsuse teraapia- ja selle rahastamisvõimalused. Tasub otsida vaimse tervise õde, kes oskab samuti kaasa rääkida.

Meie teekonna alguses on peamiselt olnud tasuta lised teenused, sest see on olnud kiirem ja stressivabam viis asju liikuma saada. Kiiresti jõudsimme neuropsühholoogi ja vaimse tervise õe juurde, aga see eeldas võimekust teenuste eest maksta.

Sõnum vanematele võiks olla see, et ärge süüdistage ennast. Selles loos ei ole süüdlast. Kui laps teeb midagi valesti ja näeb, et vanem vajub kõssi või ärritub, siis tunneb ka laps süüd, sest usub, et tegi vanemale haiget. Siis tuleb rääkida ja päriselt selgitada, kuidas ennast tunnen ja et kõik emotsioonid on lubatud. Lihtsalt tuleb valida selleks turvaline väljendus. Laps peab mõistma, et vanem pole raudkapp, mida ükski asi ei kõiguta. Minul on ka õigus öelda, et olen täna kurb, kuid sina ei ole selles süüdi.

### Mida olete ise ATH-ga elamisest õppinud?

Minul endal on ATH, minu lapse isal on ATH. Meie loos peab paika ütlus, et ega käbi kannust kaugele kuku. Mina sain küll diagnoosi üle aasta tagasi ja see on andnud mõistmist, et sellepärast olingi näiteks kooliajal teatud raskustega silmitsi. Ma ei olnudki lihtsalt loll ja laisk, ma sain teistmoodi aru.

**Polegi head ega halba, kõigil on oma raskused. Peame leidma mehhanismid, mis meid toetavad, ja kui need leiame, siis oleme juba poolest mäest kõrgemale jõudnud.**

Selgitan ka Joonasele, et tema aju on natuke erinev, nagu ka minul ja tema isal. Sellepärast peab ta mingites kohtades nägema rohkem vaeva. Tema peab õppima, kuidas käituda, aga teine laps näiteks tuupima. Polegi head ega halba, kõigil on oma raskused. Peame leidma mehhanismid, mis meid toetavad, ja kui need leiame, siis oleme juba poolest mäest kõrgemale jõudnud.

Oma kogemusest saan öelda, et kui motivatsioon ja fookus ühte jalga hakkavad astuma, siis ei ole võimatu ka õpingud cum laude lõpetada. See annab lootust, et positiivne suund on võimalik. Loodan, et igaüks leiab oma raja, kus fookus läheb õigesse kohta ja riskikäitumine väheneb, nii on ATH-ga inimene päästetud. ●



See lugu räägib perest, kus kasvab laps, kellel on aktiivsus- ja tähelepanu-häire.

Ema märkas, et laps on teist-sugune, kui laps oli veel väike.

Lapsel oli suur võidu-soov ja ta ei osanud oma tundeid kontrollida.

Laps sai diagnoosi 6-aastaselt.

Ravimid aitavad, aga õige ravimi leidmine oli raske – tuli proovida palju erinevaid rohtusid.

Olulised on ka kindlad reeglid ja päeva-kava.

Ema ütles, et tema laps käib tegevus-teraapias ja loov-teraapias, aga iga laps on erinev ning vajab erilist lähenemist.

Koolis on lapsel abiks tugi-isik, kes aitab tal toime tulla.

Et last paremini aidata, peab lapse-vanem ka enda eest hoolitsema – näiteks puhkama looduses või lugema raamatuid.

Häire on tihti päritav – see on ka emal endal.

Aktiivsus- ja tähelepanu-häirega inimene on teist-moodi, aga ta võib olla väga edukas – tuleb lihtsalt leida oma tee.

# Isad, mitte isased: meeste roll omastehoolduses

► Omastehooldusest rääkides kipub avalik pilt olema valdavalt naistekeskne. Need on emad ja tütreid, kes jagavad oma lugusid, juhivad tugigruppe ja seisavad sotsiaalsüsteemi hammasrataste vahel. 14. aprillil toimunud Eesti Puuetega Inimeste koja ja Karolini kooli teema- ja inspiratsioonipäeva „Kuhu lähed, erihoolokanne?“ raames toimunud vestlusringi tõi aga lavale neli isa – Toomas Tross, Ain Saare, Hannes Hermaküla ja Tarmo Rühka –, kes rääkisid enda kogemusest erivajadustega laste isadena. Teeme väikese ülevaate vestlusringis toimunud arutelust.



Foto: kuvatõmmis videost TEEMA- JA INSPIRATSIOONIPÄEV "KUHU LÄHED, ERIHOOLEKANNE?"

Moderaatori küsimusele, miks mehi on selles teemas vähem näha, vastas Tarmo Rühka, tsiteerides oma vanaema: „Tarmo, jäta meelde, need ei ole isad, need on isased.“ Tema jaoks on pere eest seismine ja vastutamine mehe ürgne kohus, mitte valik. „Võib-olla see tuleb minu tugevast perekonnast ja talust pärit taustsüsteemist,“ mõtiskles Rühka, kelle 19-aastane sügava puudega poeg Hendrik on praegu kodune ja ilma teenuseta.

### Mehe ego ja naise karjäär

Hannes Hermaküla, kelle 20-aastane poeg Kaarel on Downi sündroomiga, tunnistas, et meestel võib „mehe egona“ olla olukorraga raskem leppida. Samas tõi ta välja teise tahu: ühiskondlikult on naised pereasjadega rohkem seotud ning sageli on just nemad need, kes ohverdavad oma karjääri. „Tema on ohverdanud pigem oma karjääri,“ ütles Hermaküla oma abikaasa kohta. „Meie tööjaotus on see, et mina pean kuskilt genereerima piisavalt raha, et Kaarel saaks erakoolis käia.“

Ka Toomas Tross, kelle 20-aastane autismiga poeg Siim elab samuti kodus, tunnistas, et tema peres on tööjaotus longanud. Tehes abikaasaga sama tööd, olid nad mõlemad korraga ära. Ta meenutas oma isa hoiatust diagnoosi saamisel: „Nüüd, Toomas, paned oma kõik õpitud asjad kõrvale. Nüüd on sul vaja tegeleda oma pojaga.“ Tross tunnistas, et ta ei kuulanud tookord isa, vaid jätkas samasoodu.

### Mis saab peale lapse kooli lõpetamist?

Kõigi nelja isa jutust jooksis läbi üks ja sama valus teema: mis saab siis, kui laps lõpetab kooli? See hetk, mil turvaline ja arendav keskkond kaob, on kui kaljult kukkumine.

„Kui need asjad lõppesid, siis lõppes kõik,“ kirjeldas Toomas Tross hetke, kui poeg Tondi kooli lõpetas. „Tegelikult lõppes ka areng. Ja nüüd me oleme lahtise taeva all. Ehk siis me näeme, et tegelikult toimub täna taandareng, sest puudub intensiivne hoolitsus ja intensiivne arendamine.“

**See hetk, mil turvaline ja arendav keskkond kaob, on kui kaljult kukkumine.**

Hannes Hermaküla jagas sarnast kogemust, kirjeldades meeleheidet, kui tema poeg erakooli lõpetas ja polnud kohta, kuhu minna. Lahendus sündis lõpuks kooli enda initsiatiivil, mis hakkas oma lõpetajatele ise teenust looma – see on aga näide pigem kolmanda sektori, mitte riigi initsiatiivist.

### Usalduse kadu ja „Nuhv-Nuhvi roll“

Isad ei oota riigilt imet, küll aga ootavad nad toimivat ja usaldusväärset süsteemi. Ain Saare, kelle peagi 18-aastaseks saav tütar Roosi on noor dementne inimene ja vajab ööpäevaringset hoolust, tõi välja kõige teravama probleemi: usalduse kaotuse.

„Viimasel ajal on olnud mõned kahetsusväärsed juhtumid, kus on käitunud ebasüüdsalt meie lähedastega,“ viitas Saare hooldekodude skandaalidele. „Ma tahaks rõhutada usalduse kadu. Kui ma tean, et minul on dementne, kõnetu laps. Öelge mulle, kuhu ma ta viin. Ma tean, et need kohad on olemas, aga mul see usaldus kaob niimoodi jupikaupa, viilukaupa.“

Lisaks kritiseeris Saare teravalt riigi suhtumist, mis justkui lükkab vastutuse teenuste loomise eest vanemate õlgadele, tõmmates paralleeli „Kolme põrsakese“ muinasjutus Nuhv-Nuhvi ehitatava okstest majaga, mille muinasjutus kuri hunt ära lõhkus. „Kas me peame ennast ümber profileerima? Jätame omad ametid sinna ja hakkame hooldekodusid tegema?“ küsis ta retooriliselt. „See on ju eelarved, strateegiad, personal, jätkusuutlikkus... Ma tajun seda, et mind pannakse selle Nuhv-Nuhvi rolli.“

### Isade lahendused: vähem betooni, rohkem tuge koju

Selle asemel, et ehitada uusi „karpe“, pakkusid isad välja konkreetseid ja elulähedasi lahendusi. Tarmo Rühka vaidlustas arusaama, et erivajadusega noor peab 18-aastaselt pesast välja lendama. „Täna normlapsed, kaheksa- ja üheksateistaastased, hea, et nad luttu ei tõmba – nad ei saa isegi hakkama. Ja me saadame erivajadusega lapse kuskile ööpäevaringsesse hooldusesse,“ imestas ta. Tema lahendus: riik peaks toetama teenuse pakkumist lapse enda kodus, näiteks finantseerides tegevusjuhendajat. „Hendrikul on kodu olemas, miks ma peaksin ta kuskile kodust ära viima? Las Hendrik jääb koju. Ma käin tal külas, ma ehitan kõrvale omale maja.“

Hannes Hermaküla rõhutas kogukondlike lahenduste olulisust ja soovis teatud puhkudel „vähem riiki“. Ta kritiseeris olukorda, kus riik tahab toimiva kogukonna (nagu Hilariuse kooli oma) loodud teenusele saata inimesi „oma nimekirja alusel“, lõhkudes nii juba tekkinud sotsiaalse võrgustiku.

Toomas Trossi visioon oli suunatud sisule. Ta tõdes, et spetsialiste, näiteks tugiisikuid, on võimatu leida. Tema poeg kaotas ujumistugiisiku, sest „klapp kadus“, ja uut pole leitud. Trossi unistus on, et oleks olemas Autistide kunstiakadeemia, mis keskenduks eneseväljendusele – laulule ja tantsule. „Me peaksime võimaldama neil õnnelikke hetki üles leida,“ võttis ta kokku omasteholduse sügavama eesmärgi.

Vestlusring näitas, et nad on isad, kes on oma laste kõrval, võtavad vastutust ja mõtlevad lahendustele. Nende kriitika tuleneb sügavast hoolimisest ja murest, et süsteem, mida nad usaldada tahaksid, ei suuda nende lastele pakkuda väärikat ja arendavat tulevikku. ●



Tihti arvatakse, et ainult naised hoolitsevad haigete pere-liikmete eest.

Isad hoolitsevad ka oma puudega laste eest.

Isad rääkisid oma muredest.

Kõige suurem mure on see, mis saab lapsest pärast kooli lõppu.

Siis ei ole tihti lapsele ühtegi teenust – laps jääb koju ja tema areng võib peatuda.

Isad arvavad, et riik peaks aitama last tema enda kodus.

Lapsi ei pea kodust ära saatma – riik peaks andma perele tugi-isikuid.

Isad hoolivad oma lastest väga, aga riigi-süsteem ei aita peresid piisavalt.

# Sõbra roll omasteholduses: kuidas toetada sõpra ja ennast?

► Umbes kümme aastat tagasi, kui asusin õppima Eesti Kunstiakadeemias graafilist disaini, ei osanud ma arvata, et leian õpingutel sõbra kogu eluks. Veelgi vähem oskasin ette näha, et üheksa aastat hiljem võib üks raske õnnetus kogu meie senise ning tulevase sõpruse täielikult ümber mõtestada. Jagan teiega lugu sõpruse rollist omasteholduses oma kogemuste kaudu – kuidas säilitada sõbrana uues ja raskes olukorras nii sõprussidemeid kui ka iseennast.

Minu sõber on Allan, kelle õnnetuse ning paranemisteedonna alguse lugu jagati ka eelmises omasteholduse erinumbris. Allaniga, kes on tänaseks teinud oma paranemise teekonnal väga suuri edusamme, on meid alati sidunud lisaks ühistele õpingutele ja tööalasele koostööle ka paljud jagatud huvid ja hoid – arvuti- ja lauamängudest jalgrattasporti ning baaribingoni. Enne Allani õnnetust oli tavapärane, et võtsimegi iganädalaselt ette ühiseid tegevusi, käies koos jõusaalis, erinevatel Tartu avalikel üritustel, Mõku baari kolmapäevastel bingoõhtutel või ka lihtsalt teineteisel külas lauamänge mängimas ja juttu ajamas. Ka tema õnnetusele eelneval õhtul olin üpris tavapärasel moel tal külas – sõime kooki ja vestlesime nagu ikka. Lahkudes sain veel kaasa kotitäie suitsuvorsti, mis Allanile endale ei maitsenud. Õnnetuse päeval ehk 6. mail 2024 ei õnnestunud mul Allaniga kontakti saada. Tol hetkel pidasin seda tavapäraseks – ikka tuleb ette mõni päev, kui on muid tegemisi nii palju, et sõnumitele vastamiseni ei jõuagi. Järgmisel päeval ärkasin aga juba sõnumi peale, et Allan on väga raskes seisus haiglas.

### Uus reaalsus

Seda sõnumit lugedes pöördus kogu senine elukorraldus hetkega pea peale ning mind täitis suur küsimus – kuidas edasi? Mind valdas täielik teadmatus. Kas ta üldse ärkab? Ning kui ärkab, siis millisena? Peas jõudsid vahelduda nii lootus kui lootusetus. Neid mõtteid oma lähedaste toel läbi töötades jäi peale lootus. Veendumus, et hädas olevat sõpra tuleb aidata ning talle toeks olla –



Vaid nädal enne õnnetust aitas hoopis Allani Kermot, andes talle hoogu, et peale jalgratta purunemist ühiselt rattasõidult koju jõuda. Foto: erakogu

sõltumata sellest, milline saab olema peale ärkamist tema seisund. Allani paranemistempo ning aina enam taastuv elujõud on olnud aga suur ja positiivne üllatus.

Algus oli muidugi keeruline, sest kõik oli täiesti uus – eriti siis, kui Allan viibis veel pikalt haiglas. Kui varem rääkisime palju näiteks rattasõidust, siis esimestel kuudel tundsin, et võib-olla on natuke imelik enda suurtest sõitudest ja matkadest õhinaga rääkida, teadmata seda, kas ta ise veel kunagi rattaga sõitmist või omal jalal kõndimistki päriselt nautida saab. Sama seis oli ka lihtsate igapäevaste käikude ja tegemiste jagamisega. Tekkis olukord, kus ühest küljest oleks rääkimine olnud püüdlus teda jagamise abil tegevustesse kaasata, kuid

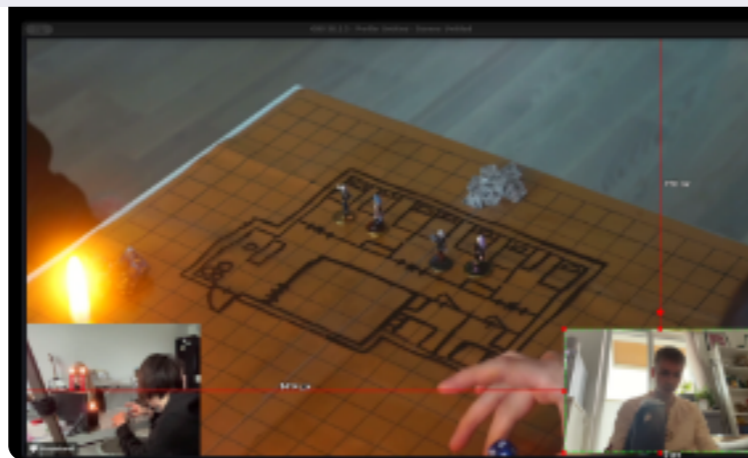
samas käis sellega kaasas teatav kahju- või süütunne. Ehk mõjub see tema jaoks hoopis halvasti või kurvastavalt? Mida aeg edasi, seda lihtsam oli taas vabalt kõikidel teemadel suhelda. Tegelikult ei oleks olnud põhjust end tagasi hoida ka alguses, kuid sattununa järsku täiesti uude olukorda ning küsimata seejuures asjakohast nõu spetsialistide käest pidingi õppima ja olukorraga kohanema üks päev korraga.

### Vaimne tervis

Kuna paratamatult on raskesse õnnetusse sattunud inimesel lisaks füüsilisele seisundile keeruline ka vaimselt, siis see võib väga erinevates vormides kajastuda ka omavahelistes vestlustes. Nii argistes vestlustes kui ka õrnatematel teemadel juttu ajades võib haavatavas seisundis inimene öelda asju, mida ta tegelikult ei mõtle. Seda nii iseenda kui ka oma toetava sõbra suunas. Sõbrana on väga oluline mõista, millal on tegemist musta huumoriga, appihüüdega või lihtsalt hetkeemotsioonist ajendatud ebaõnnestunud väljaütlemisega. Kui nendel hetkedel lasta endale hinge pugeda, teravalt reageerida või öeldu peale solvuda, siis võib see mõjuda laastavalt nii teie sõprusele kui ka vaimsele tervisele. See ehk ongi kogu teekonna juures kõige tähtsam, et sõbrale peab olema heaks toeks, kuid seejuures ei tohi unustada ka iseenda heaolu.

### Nutikad lahendused

Kuna Allani puue piiras pikka aega väga palju tema liikuvust ja füüsilist võimekust, siis tuli ka ühisteks tegevusteks leida erinevaid alternatiive ning võimalusi. Hea näide, kuidas kaasata sõpra tegevustesse, on lauamänguõhtu, mida me seltskonnaga korraldasime. Kuna Allan ei olnud sel hetkel võimeline füüsiliselt osalema, siis seadsime üles võrdlemisi keeruka videokõne lausa kolme eri kaameraga, kus Allan sai korraga näha nii mängulaual toimuvat kui ka tervet seltskonda. Tänu sellele lahendusele oli võimalik meil teda kaasata seltskonda ja mängu. Selliste võtetega käivad muidugi kaasas tehnilised viperused ja muud



Kuvatõmmis lauamänguõhtu kaamerapiltide ja videokõne üles seadmisest. Foto: erakogu

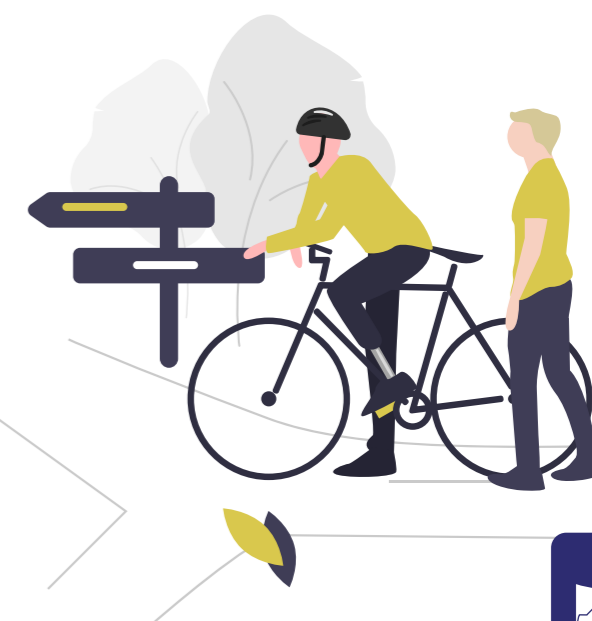
hädad, kuid selle tõttu ei tohiks midagi tegemata jääda.

Aga aitamine ning kaasamine ei piirdu loomulikult vaid meelelahutusega. Suur osa liikumispuudega sõbra abistamisest on toimunud tema kodus. Allani olukorra tõttu mõistan nüüd, kui olulised on ligipääsetavuse seisukohast ruumilahenduslikud pisidetamid nii koduseinte vahel kui ka avalikus ruumis. Näiteks Allani kortermajas on olemas küll lift, mille abil saab hõlpsasti neljandale korrusele, kuid kuna lifti ja välisukse vahele jääb paar trepiastet, siis ei ole liftist suurt tolku. Sel ajal kui Allan oli igapäevaselt ratastooli kasutaja, tähendas see raskusi näiteks prügi väljaviimisel, toidupoes käimisel ja muudel igapäevastel tegevustel. Siinkohal saab olla sõbrana suureks toeks, pakkudes nende väikeste tegemiste puhul oma abi. Kindlasti tasub seejuures sõbrale kinnitada, et abistamine ei ole sinu jaoks tülikas ega vastumeelne, sest abi küsimine on paratamatult tihtipeale inimeste jaoks raske või piinlik. Tasub kindlasti aeg-ajalt sõbra käest igaks juhuks tema kodu lähistelt möödudes uurida, ega tal juhuslikult abi tarvis ei ole – tuua midagi poest ja pakiautomaadist, aidata midagi toas ära panna või teda kuskile transportida. Sellisel viisil tegutsedes ei ole sa lihtsalt praktilisel kombel abivalmis, vaid ühtlasi toeks ka vaimselt – näidates, et sa hoolid ning oled olemas. See ei ole oluline ainult abivajavale sõbrale, vaid on suureks toeks ka tema perekonnale – eriti, kui nad elavad kaugel ning ei saa ise iga päev teda vaatamas ja aitamas käia.

Tänaseks on Allani seisukord kõvasti paranenud. Selle aasta oktoobris üllatas ta mind sellega, kui saabus esimest korda peale oma õnnetust minu koduvärava taha jalgratta seljas – küll raskustega, kuid täiesti iseseisvalt ning edukalt. Sel hetkel, kui ma teda aknast nägin, tundsin ma, et kogu see kaasaelamise ning pideva abistamise ja muretsemise teekond on jõudnud väga olulise verstapostini. See suur kergendus- ja rõõmutunne, mis mind tol hetkel valdas, oli mõneti lausa kirjeldamatu. Kuid samas on see andnud ka väga hea võimaluse kogu sellele pooleteisele aastale tagasi vaadata ning veidi reflekteerida.

### Kui on raske, siis küsi abi

Kuidas see kõik mind ennast mõjutanud on? Tõtt-öelda on see teekond olnud väga raske, kuid samal ajal ka ülimalt õpetlik. Esimestel kuudel kaanesid mul tema kõrval seismise, toetamise ja muretsemisega suured keskendumisraskused kõikides muudes eluvaldkondades, nii tööl kui eraelus. Kuna ühe lähedasema sõbra raske seis mõjutas ka minu vaimset tervist tugevamini kui ma ehk teadlikult välja olen näidanud, jäi seetõttu unarusse mitu pooleliolevat projekti ning kogemata ka teised sõprusuhted. Kuid kas ma kahetsen või teeks midagi toetamise mõttes teisiti? Kindlasti mitte. Siiski tasub panna südamele, et ei tohi karta paluda abi ja otsida tuge. Minule olid kogu sel teekonnal suureks toeks nii minu elukaaslane, perekond kui ka teised sõbrad. On olnud hetki, kus olen tundnud teatavaid süümepiinu, et ma neid oma muredega koorman, kuid ometi ei suutnud mina teha seda sammu, et otsida tuge väljastpoolt. Nüüd tagantjärele teadjamana olen ma kursis, et on olemas erinevaid tugirühmi ning organisatsioone, kelle poole sellises olukorras pöörduda. Väga häid materjale ja kontakte leiab selle tarbeks näiteks Peaasi.ee või ka palunabi.ee kodulehekülgedelt. Enda vaimne heaolu on sõpra aidates ülimalt oluline, sest olles ise haavatavas ja raskes seisundis, on palju raskem olla ka heaks toeks teistele. Meie jaoks ei ole see teekond lõppenud, sest elu on pikk ning ootamas on veel palju ühiseid seiklusi, vastastikust toetamist ning abistamist. ●



Kermo ja Allan on head sõbrad.

Allaniga juhtus raske õnnetus.

Kermo räägib, kuidas tema oma sõpra aitas ja mida tema selle juures õppis.

Kermo aitas Allanit mitmel moel.

Näiteks aitas ta Allanal poes käia ja prügi välja viia.

See oli vajalik, sest Allan oli ratas-toolis.

Sõbrad leidsid uusi viise, kuidas koos aega veeta.

Näiteks mängisid nad video-kõne kaudu lauamänge.

Nii sai Allan ka haigena teistega koos olla.

Haige inimene võib vahel öelda asju, mida ta ei mõtle.

Sõbrana on oluline mitte solvuda.

Tuleb mõista, et tal on raske.

Ka aitaja võib tunda kurbust, muret ja väsimust.

See mõjutab ka aitaja enda elu ja tööd.

Selle-pärast peab ka aitaja ise abi küsima.



# Tööleping või võlaõiguslik leping: milline leping tugiisikuga sõlmida?

► **Segadust tugiisikute lepingutega on üksjagu, mistõttu asus Tööinspeksioon tänava valdkonda sihtkontrolli käigus uurima. Eesmärk on tagada, et tugiisikutega sõlmitavad lepingud oleksid korrektset kvalifitseeritud ja vastaksid tegelikule töösuhte sisule.**

Tööinspeksiooni nõustamisjurist Piia Paula Tarvis selgitab, et Tööinspeksioon ei määra, millist lepingut tuleb kindlasti kasutada, vaid aitab mõista, mida seadus erinevate lepinguvormide kohta ütleb.

„Meilt ei saa hinnanguid ega kivisse raiutud vastust, et see peab olema tööleping või käsundusleping, vaid aitame selgitada, mida seadus ütleb. Lõpliku valiku teevad lepingupooled ise,“ märkis Tarvis. Eraõiguses kehtib lepinguvabaduse põhimõte, mis tähendab, et pooltel on õigus otsustada, kas ja milline leping sõlmitakse ning millised on tingimused. Samas tuleb lepingu liigi valimisel lähtuda õigussuhte tegelikust olemusest.

Tugiisikuteenuse puhul on kohalikel omavalitsustel kohustus teenust pakkuda, kuid seadus ei sätesta täpselt, kuidas see peaks olema korraldatud. Siin tulebki mängu lepinguvabadus ja nii on Tööinspeksioonile laekunud väga erinevaid näiteid lepingutest.

**Tugiisikuteenuse puhul on kohalikel omavalitsustel kohustus teenust pakkuda, kuid seadus ei sätesta täpselt, kuidas see peaks olema korraldatud.**

„Meile on saadetud dokumente, mis peaksid vastama töölepingu tunnustele, aga tegelikult on tegemist hoopis internetist leitud müügilepingutega või käenduslepingutega, mille all on hoopis mõeldud käsunduslepingut. Samas lepingu pealkiri ei tähenda veel, et see vastab tegelikkusele, määrav on see, kuidas töösuhe päriselt toimib,“ ütles Tarvis.



Töölepingu sõlmimine. Foto: Josecarloscerdeno, Envato

## Millal on tegemist töölepinguga?

Töölepingu mõiste on kirjas kohe töölepingu seaduse (TLS) esimeses paragrahvis. Selle järgi on töötaja füüsiline isik, kes teeb teisele isikule (tööandjale) tööd, tööandja juhtimise ja kontrolli all. Tööandja võib olla nii füüsiline kui ka juriidiline isik.

„Tööleping eeldab alluvussuhet, töötaja täidab tööandja juhiseid ja teeb tööd kokkulepitud ajal, mahus ja kohas. Tööandjal on omakorda kohustus maksta töötajale tasu, mis ei tohi olla väiksem kehtestatud töötasu alammäärast,“ sõnas Tarvis.

TLSi üldiselt ei kohaldata lepingule, mille puhul töötegija on töö tegemise viisi, aja ja koha määramisel olulisel määral iseseisev. See tähendab, et kui inimene otsustab ise, millal ja kuidas ta tööülesandeid täidab, siis viitab see Tarvise sõnul pigem võlaõiguslikule lepingule, mitte töölepingule.

**Kui töötegija töötab regulaarselt, kasutab tööandja määratud töövahendeid ja täidab tööandja juhiseid, siis viitab see tugevalt töölepingule.**

Kui tekib vaidlus lepingu liigi üle, lasub tõendamiskohustus tööandjal, kes peab suutma tõendada, et tegemist ei ole töölepinguga, vaid mingi muu võlaõigusliku lepinguga. Seda nimetatakse pööratud tõendamiskohustuseks.

„Kui töötegija töötab regulaarselt, kasutab tööandja määratud töövahendeid ja täidab tööandja juhiseid, siis viitab see tugevalt töölepingule,“ selgitas Tarvis. Töölepingu seaduse §-des 5 ja 6 on loetletud kohustuslikud tingimused, millest tööandja peab töötajat teavitama ja kokku leppima.

### Need sisaldavad muu hulgas:

- töö tegemise kohta ja töö iseloomu;
- ametinimetust ja peamisi tööülesandeid;
- tööaega ja põhipuhkuse kestust;
- töötasu suurust ja maksmise korda;
- töölepingu kestust, kui see on tähtajaline;
- lepingu ülesütlemise korda ja etteteatamistähtaegu.

## Käsundusleping ja muud võlaõiguslikud lepingud

Käsundusleping allub võlaõigusseadusele (VÕS) ning selle puhul on pooltel rohkem paindlikkust nii lepingu tingimuste kui ka töökorralduse osas. Käsunduslepingu puhul osutab üks isik (käsundisaaja) teisele (käsundiaandjale ehk tellijale) kokkulepitud teenust ehk käsundit.

VÕS ei kohusta käsunduslepingu puhul tasu maksmat, seega ei ole keelatud ka tasuta töö tegemine, kuid tasu maksmine tuleks eelnevalt kokku leppida. „Erinevalt töölepingust ei sätesta VÕS töötasu alammäära, kohustuslikke töötingimusi, tööaega, tähtaega ega puhkust,“ nimetas Tarvis.

Käsunduslepingu puhul on tavapärase tähtajaline leping, näiteks konkreetse projekti või teenuse osutamiseks kindla perioodi jooksul. Samas pole keelatud ka tähtajatu käsundusleping.

**Erinevalt töölepingust ei sätesta VÕS töötasu alammäära, kohustuslikke töötingimusi, tööaega, tähtaega ega puhkust.**

„Tasuks kokku leppida töö või teenuse sisu, tähtaeg, tasu ning teenuse üleandmise ja vastuvõtmise tingimused ehk mis hetkest saab lugeda, et käsund on osaliselt või täielikult täidetud ning tasu muutub sissenõutavaks,“ sõnas Tarvis.

Tugiisikuteenuse valdkonnas on Tööinspeksioon kohanud lisaks käsunduslepingule ka halduslepinguid. „Tegemist on üldjuhul kolmepoolse kokkuleppega, kus osalevad kohalik omavalitsus, teenuse saaja ning teenuse osutaja. Halduslepingutele kohaldatakse käsunduslepingu sätteid, kuid need erinevad oma olemuselt eraõiguslikest lepingutest, kuna on seotud avaliku teenuse korraldamisega,“ ütles Tarvis.

Võlaõiguslike lepingute puhul ei ole töötajale garanteeritud töömahtu ega miinimumtasu, mis tähendab, et ta võib osutada teenust vastavalt oma võimalustele ja tellija vajadusele. Samuti ei ole tööandjal kohustus määrata kindlat tööaega ega kohta. Käsundisaaja tegutseb iseseisva professionaalina, kes teeb töö oma teadmiste ja kogemuste põhjal, ilma et tellija teda igapäevaselt juhendaks või kontrolliks.

### Võlaõigusliku lepingu puhul ei kohaldu töölepingu seadusest tulenevad töötaja kaitsemeetmed:

- ei kehti töö- ja puhkeaja piirangud ega õigust tasustatud puhkusele;
- öö- või riigipühadel tehtud töö eest ei ole ette nähtud lisatasu;
- töötervishoiu ja tööohutuse seadus kohaldub vaid osaliselt, peamiselt koostöökohustuse ja tööõnnetuste uurimise osas.

Lisaks on töötegija vastutus võlaõigusliku lepingu alusel laiem kui töölepingus, sest seadus ei piira kahju hüvitamise ulatust. See tähendab, et kui töö käigus tekib kahju, võib tellija nõuda selle hüvitamist täies ulatuses, sõltuvalt lepingus sätestatust.

### Kuidas eristada töölepingut ja võlaõiguslikku lepingut?

Kui rääkida töölepingu tunnustest, siis seadus ei anna kindlat ega lõplikku nimekirja, mille põhjal

saaks üheselt otsustada, et tegemist on töölepinguga või võlaõigusliku lepinguga. Tööinspeksiooni nõustamisjurist Piia Paula Tarvis rõhutab, et töölepingu tunnuseid tuleb hinnata kogumis ning hinnang sõltub alati konkreetse juhtumi asjaoludest.

Praktikas tekib Tarvise sõnul aeg-ajalt vaidlusi selle üle, kas sõlmitud leping on oma sisult tööleping või hoopis käsundusleping. Sellistel juhtudel lähtuvad töövaidluskomisjon või kohus hindamisel mitte lepingu pealkirjast, vaid õigussuhte tegelikust olemusest. Oluline on lepingu poolte ühine tahe ja see, kuidas töösuhe tegelikult toimib või kuidas kolmas isik seda kõrvalt vaadates mõistaks.

Kõige olulisema eristamise tunnuseks on nõustamisjurist välja pooltevahelise sõltuvussuhte. „Kui töö tegija allub tööandja juhiste, töötab tema korralduste järgi ja kasutab selleks tööandja vahendeid, viitab see töölepingulisele suhtele.“

Samas ei ole alluvus alati üheselt mõõdetav, olles mõnes ametis tugevam, teises nõrgem. „Näiteks võib juhatuse liikme isiklik assistent olla suuremal määral allutatud tööandja juhtimisele ja kontrollile kui taksojuht, kuid mõlemal juhul võib sõltuvalt töökorraldusest olla tegemist töölepinguga,“ tõdes Tarvis.

### Tagajärjed, kui töölepingu asemel on sõlmitud võlaõiguslik leping

Kui tööandja sõlmib töötajaga võlaõigusliku lepingu, kuid töösuhe vastab tegelikult töölepingu tunnustele, võib töötegija pöörduda töövaidlusko-

Kui ülemus juhhib töötaja tööd, siis on tegemist töölepinguga.

Foto: Desizned, Envato



misjoni või kohtusse, et see suhe tuvastataks töölepinguliseks. Sellisel juhul võivad kaasneda õiguslikud tagajärjed.

TLS järgi lasub tööandjal kohustus anda töötajale teavet töötingimuste, tööaja, puhkuse ja muude õiguste kohta, samas kui võlaõigusliku lepingu puhul on see osa hägusam ehk suuresti poolte kokkuleppe küsimus. Tarvis selgitas, et kui hiljem tuvastatakse töölepinguline suhe, siis üks sagedasemaid tagajärgi puudutab põhipuhkust.

Tarvis tõi näiteks, kui töötajaga on juba kolmandat aastat järjest sõlmitud tähtajaline võlaõiguslik leping ja ta ei ole kordagi põhipuhkust saanud, siis tehniliselt on võimalik, et tema põhipuhkust hakatakse lugema tema esimese lepingu algusest peale.

„Kui üldiselt määratleb TLS § 68 lg 6, et 2025. aastal teenitud puhkus aegub 31. detsember 2026, siis Euroopa Kohtu praktikast tuleb põhimõte, et puhkus ei aegu, kui tööandja pole töötajat puhkama utsitanud. Samas peab töötaja tõendama, et tööandja ei ole teda puhkusele lubanud,“ märkis Tarvis.

Teine oluline erinevus puudutab Tarvise sõnul lepingu kestust. „Võlaõiguslikud lepingud on tavaliselt tähtajalised, samas kui töölepingu puhul on üldreegel, et leping on tähtajatu. Töölepingut võib samuti sõlmida tähtajalisena, kuid sel juhul peab see olema lepingus fikseeritud ning lisatud seadusele vastav põhjendus.“

Kui tööandja põhjendab lepingu lõppemist pelgalt tähtaja saabumisega, kuid tegelikult on töösuhe jätkunud ja sellel puudub ajutine iseloom, võib töötegija Tarvise sõnul taotleda töövaidlus-komisjonilt või kohtult töölepingu tähtajatuks tunnustamist ja seeläbi tööandjalt tööd ja töötasu.

### Kas tööaeg on kokku lepitud?

Kui töölepingus ei ole tööaega konkreetselt kirja pandud, eeldab seadus, et töötaja töötab täistööajaga. See tähendab, et kui töömaht on olnud väiksem või tööandja ei ole suutnud tööd kokkulepitud mahus tagada, võib töötajal tekkida õigus nõuda saamata jäänud töötasu. Samuti võib töötaja väita, et talle ei ole makstud näiteks riigi-

pühäl tehtud töö või ületundide eest vastavalt seaduses ette nähtud korrale.

„Selliste vaidluste puhul tuleb mängu töölepingu seaduse § 35, mis reguleerib olukorda, kus tööandja ei ole taganud kokkulepitud mahus tööd, kuid töötaja on olnud valmis seda tegema. Kui tuvastatakse, et tegelikult on tegemist töölepingulise suhtega, siis tuleb arvestada, et töölepingu sõlmimisega kaasneb ka töötervishoiu ja tööohutuse seaduse täielik kohaldumine,“ ütles Tarvis. ●



Töölepingu sõlmimisega kaasneb ka töötervishoidu ja tööohutuse seaduse täielik kohaldumine. Foto: iLixe48, Envato

### Tugiisikute lepingute sihtkontroll

Tööinspeksioon lisas 2025. aastaks oma tööplani sihtkontrolli, mida ajendasid tegema praktikas esile kerkinud küsimused ja ebaselgus tugiisikute töö korralduse ja lepinguliste suhete kohta.

Kontrolli käigus vaatavad tööinspektorid üle sõlmitud lepingud ja töökorralduse: kui ise-seisev on tugiisik oma tööaja, -koha ja -viisi määramisel, kuidas toimub töö eest tasumine ning kas tööandja (või teenuse tellija) teostab töö üle järelevalvet. Selgitusi küsitakse nii asutustelt kui ka tugiisikutelt endilt.

Tööinspeksioon on seni märganud, et mõnes lepingus on korraka olnud viiteid nii töölepingu kui ka võlaõiguslikele sätetele, mis tekitab segadust ja õiguslikku ebakindlust.

Samuti on juhtumeid, kus töö tegemise aeg ja koht sõltuvad küll perede vajadustest, kuid tugiisikul puudub vabadus neid ise määrata. Sellistes olukordades võib olla tegemist töösuhtega.

Sihtkontrolli tulemusena soovib Tööinspeksioon saavutada suuremat selgust, kuidas tugiisikute töösuhteid peaks seaduslikult korraldama, ning olla abiks tööandjatele ja omavalitsustele lepingute sõlmimisel.

\* Allikas: Anette Aia Tööinspeksiooni vanemtööinspektor-jurist



Tugi-isikute lepingutega on palju segadust.

Töö-inspeksioon kontrollib nüüd neid lepinguid.

On kaks erinevat lepingut: üks on töö-leping ja teine on käsundus-leping.

Nendel on suur vahe.

Kui sul on töö-leping, siis on sul ülemus.

Ülemus juhhib sinu tööd, sa saad kindlat palka ja puhkust.

Kui sul on käsundus-leping, siis oled sa ise-seisev.

Sa otsustad ise, kuidas sa tööd teed, aga sul ei ole kindlat puhkust ega haigus-raha.

Mure on selles, et paljud tugi-isikud töötavad nagu neil oleks töö-leping, aga tegelikult neil on käsundus-leping.

See on vale, sest nii kaotab töötaja oma õigused.

Tähtis ei ole lepingu peal-kiri, vaid tähtis on see, kuidas sa päriselt töötad.

Kui leping on vale, võib tugi-isik minna abi küsima näiteks töö-vaidlus-komisjoni.



# Piibe iseseisvumise lugu

► Kui Piibe oli 6-aastane, õnnestus meil Eesti Agrenska SA vahendusel osaleda Rootsis perelaagris. 5-päevasesse laagrisse oli kokku tulnud kümnekond Rootsi peret, kus kasvas täpselt sama harvikaigusega laps nagu Piibe. Arvan, et seal, kuulates Rootsi perede plaane ja võimalusi, hakkas minu peas esimest korda tiirlema mõte, et Piibe võiks ehk kunagi täiskasvanuna seada sisse oma elu väljapool vanematekodu.

Tänaseks on sellest möödunud 20 aastat ja Piibe on Harku kodus iseseisvat elu elanud peaaegu viis aastat.

Kõike, mis vahepeal toimus, siin kirjeldada ei jõua, see annaks raamatu mõõdu välja. Kuid oluline on, et Piibe sirgudes hakkasime sammhaaval teda iseseisvumiseks ette valmistama. Piibe hakkas suviti osalema erivajadustega laste suvelaagrites. Algas oli konarlik, aga ajapikku paranes tema kohanemisevõime uute olude, uute juhenda-

jate ja kodust väljapool oobimisega. Teismeeast alates ka arutasime Piibega sageli, et täiskasvanuks saades ta kolib eraldi elama, nii nagu kõigis teisteski peredes asi käib.

**Kuid oluline on, et Piibe sirgudes hakkasime sammhaaval teda iseseisvumiseks ette valmistama.**

Kui Piibel täitus 16. eluaasta, käisime SKA-s nõustamisel ja panime Piibe erihoolekande teenuse järjekorda. Meie soov oli, et tütre tulevane kodu asuks meie Muraste kodule lähedal ja saaksime tihedalt suhelda. Seega, teoorias olime selleks muutuseks ette valmistunud.

Õnneliku kokkusattumusena asutas Harku vald 2020. aastal Harku Sotsiaalkeskuse ja Piibe oli erihoolekande teenuse järjekorras jõudsalt liikunud. Käisime Harkus kohapeal olude ja inimestega tutvumas, Piibe sai suvel teha mitu proovipäeva. Mulle jäi Harku Kodus töötavatest ja elavatest inimestest väga soe ja hea mulje. Kuid kõige olulisem oli, et Piibele väga meeldis seal! Eks kõik algab asutuse juhust. Harku Kodu juhataja Kersti on sotsiaalvaldkonnas kindlasti väga kogenud ja haritud professionaal, kuid veel olulisem on, et ta on rõõmsameelne ja hooliv, päris inimene.

Ühesõnaga, detsembris 2020 kolis 22-aastane Piibe kodust välja ja Harkusse sisse. Meile anti Piibe toa sisustamisel vabad käed. Kena uus mööbel oli keskuselt, ise tööime kodust lapse toast kaasa kardinad, vaibad, seinapildid, arvuti ja muidugi Piibe isiklikud asjad tema enda valikul. Tuba sai hubane ja „piibelik“.

Piibe. Foto: Kertu Kosk



Esialgul käis tütar igal nädalavahetusel perel külas, aegamisi jäid pausid pikemaks. Kohtume ka praegu tihti, kuid pigem käime koos reisiril, kontserdil, külas või teatris, aga mitte nii palju vanas kodus. Telefonis räägin Piibega pea iga päev.

Piibe on Harku Kodus elamine andnud justkui seljasirutuse. Ta on palju julgem, eneseteadlikum, toimetulevam. Jah, ta vajab ka praegu tuge, kuid Harkus töötavad tegevusjuhendajad seda pakuvadki. Tal on päris oma tugiisik Eira, imearmas proua, kellega koos saab Piibe käia poes, apteegis, ujulas, kinos, kohvikus jne. Näiteks julgeb Piibe nüüd vabatahtlikult lasta pereõel vererõhku mõõta ja vaktsiinsüste teha. Minul see temaga ei õnnestunudki, hoolimata aastatepikkusest veenmisest ja pisaratega harjutamisest. Ta on lõpuks õppinud kella tundma!

**Kui Harku Kodu uksest sisse astun, tulevad elanikud mind soojalt tervitama ja juttu ajama, see on lihtsalt nii tore koht.**

Seltskond Harkus on parajalt suur ja põnevalt mitmekesine. Nii elanikel kui töötajatel on tulnud õppida ja harjutada, kuidas selles kirjus kambas hakkama saada. Koos hoolitsetakse nii siseruumide puhutuse kui aia eest. Pidevalt toimuvad spordipäevad, tegutseb laulukoor, tehakse käsitööd, õpitakse inglise keelt, meisterdatakse, lauldakse karaoket ja proovitakse uusi retsepte kokakoolis. Kord kuus toimub keraamikaring. Pühadeks ja tähtpäevadeks kaunistatakse ruumid ja kaetakse pidulaud, nagu igas kodus. Hästi tore on, et igapäevaelus ei piirdata oma maja ja hooviga, vaid käiakse aktiivselt üritustel, väljasõitudel ja kohalikus raamatukogus. Iga kord, kui Harku Kodu uksest sisse astun, tulevad elanikud mind soojalt tervitama ja juttu ajama, see on lihtsalt nii tore koht, justkui inimlikkuse oaas kiirustavas edukultuse maailmas. Kui Harkust koju sõidan, tunnen end ka natuke parema inimesena.

Ja lõpetuseks – Piibe iseseisvumine on ka mulle „taasiseseisvumist“ tähendanud. Saan nüüd oma aega ja elu heas mõttes isekalt sättida. Olen taasavastanud noorpõlve hobisid, üles otsinud vanu

sõpru, leidnud rohkem sisemist tasakaalu. Vahel lihtsalt vedelen ja kuulan vaikust, mis varem oli luksus. Ja ma ei muretse, kuidas saab Piibe hakkama siis, kui mina ükskord vana ja väeti olen. Olen elule tohutult tänulik, et selline kodu just meie lähedale ja just meie perele vajalikul ajal loodi ning et mu eriline laps seal õnnelikku ja iseseisvat noore täiskasvanu elu saab elada. ●



Kui Piibe oli 6-aastane, siis käis ta Rootsis pere-laagris.

Seal sai tema ema Anneli mõtte, et Piibe võiks kunagi oma-ette elada.

Piibe hakkas harjutama ise-seisvust laagrites.

Kui Piibe sai 16-aastaseks, räägiti kodus, et Piibe kolib suureks saades teise kohta, nagu kõik suured inimesed.

2020. aastal avati Harkus uus sotsiaal-keskus ja Piibe kolis sinna, kui oli 22-aastane.

Koos perega tehti Piibe tuba koduseks, nad töid kodust palju asju kaasa.

Piibe meeldib seal väga – ta on seal muutunud julgemaks.

Tal on ka oma tugi-isik Eira, kellega koos väljas käia.

Harku Kodus on palju tegevust – tehakse koos süüa, lauldakse ja käiakse väljas. Piibe õppis isegi kella tundma.

Ema ja Piibe suhtlevad ikka tihti – nad helistavad iga päev ja teevad koos palju asju.

Ema on samuti õnnelik – tal on nüüd aega ise-enda jaoks ja ta ei pea enam muretsema, mis Piibest tulevikus saab.



# Asjaajamisest hooldaja ja hooldatava vaatest

► Eesti Vabariigi põhiseadus, sotsiaalseadustik üldosa seadus ja sotsiaalhoolekande seadus ning erinevad kohalduvad inimõiguste dokumendid räägivad õigusest saada abi abivajaduse / haavatava seisundi korral, sotsiaalsete garantiide ja abi andmise kohustusest ning seda erinevate haavatavate sihtgruppide puhul, kelleks kahtlemata on ka nii hooldatavad kui hooldajad. Kuigi esmane vastutus toimetuleku ja hakkama saamise ees on inimesel endal ja tema lähedastel, siis suurema abivajaduse korral on vastava abi andmise kohustus riigil ja/või kohalikul omavalitsusel.

Abi küsimine ja abi saamine riigi ja kohaliku omavalitsuse asutustest tähendab nii hooldaja kui hooldatava jaoks asjaajamist. Vastav asjaajamine ehk haldusmenetlus peab olema abi saamiseks pöörduva inimese jaoks eesmärgipärane, efektiivne, samuti võimalikult lihtne ja kiire ning ei tohiks tekitada inimesele üleliigseid kulusi ja ebameeldivusi.

**Abi küsimine ja abi saamine riigi ja kohaliku omavalitsuse asutustest tähendab nii hooldaja kui hooldatava jaoks asjaajamist.**

Lisaks on otsuse tegijal kohustus ise dokumente koguda või juhtida inimese tähelepanu dokumentidele, mida tuleks esitada; jagada menetluses inimesele läbivalt selgitusi menetluslike asjaolude, sh tähtaegade kohta; teostada kaalutusõigust (tõendite ja asjaolude hindamist) arusaadavalt ja seda ka otsuses vastavalt põhjendada; koostada selline otsus, mis oleks otsuse saaja jaoks selge ja arusaadav.

## 1. Taotlemine ja menetlus

Üldine lähtekoht sotsiaalhoolekandelise abi saamisel on esmalt abi küsimine ehk inimese pöördumine. Taotluse esitamine on oluline, kuna ilma selleta enamasti abi ei osutata. Taotluse esitamisel ei pea kartma seda, kas taotlus on vormistatud õigesti või esitatud õigesse osakonda vm,

kuna taotluse saajal on haldusorgani kohustus anda vajadusel (nt allkirjastamata taotlus) täiendav tähtaeg puuduste kõrvaldamiseks või edastada ise valel aadressil esitatud taotlus õigele adressaadile. Oluline on mure korral pöörduda, mitte jääda murega üksi ja kannatada. Kui siiski on tunne, et inimesel on taotlust raske esitada, tuleb haldusorganil (riigi- või kohaliku omavalitsuse asutusel) abistada inimest avalduse esitamisel, kuna abistamata jätmise korral jääksid tema õigused teadmatuses või muul põhjusel teostamata.

Alates taotluse esitamisest on tegemist haldusmenetlusega, mille eesmärk on isiku õiguste kaitse. Eelneva tõttu peab edasine menetlus olema hea halduse põhimõttest lähtuv ehk tõhus ning lähtuma põhimõttest, et abi tuleb osutada vastavalt abivajadusele.

**Sotsiaalõigusele on kahjuks jätkuvalt omane, et inimene peab suutma ise hinnata osutatava abi piisavust.**

## 2. Vaidlustamine ja kohtumenetlus

Arvukad vaidlused on kahjuks näidanud, et arusaamatused algavad enamasti juba abivajaduse hindamisest/määratlemisest, mille puhul hindaja ning inimene ja/või tema lähedane sisustavad abivajadust ja sellele vastava abi osutamist, s.o kas abi osutatakse vastavalt abivajaduse määrale (nt konkreetse teenuse vajadus ja konkreetse teenuse



Eesti Puuetega Inimeste Koja jurist Kristi Rekand. Foto: Kalev Lilleorg

vajaduse maht), erinevalt. Sageli järgnevad keerukad asjaajamised, mis hõlmavad vaide menetlust ja mis võivad viia edasi kohtumenetlusesse. Selliste asjaajamiste probleemkoht on läbivalt otsuste halb põhjendamine (haldusakti selgus ja üheselt mõistetavus inimese jaoks) ning ebaselge kaalutusõiguse teostamine ehk otsuse saaja jaoks on arusaamatu, millistele tõenditele ja asjaoludele tuginedes otsus tehti ning miks tõendeid ja asjaolusid just selliselt hinnati (asjas kogutus tõenditel on võrdne kaal ehk ühelgi tõendil ei ole otsustaja jaoks ettemääratud jõudu ja tõendeid tuleb hinnata kogumis). Sotsiaalõigusele on kahjuks jätkuvalt omane, et inimene peab suutma ise hinnata osutatava abi piisavust, sh vastavate otsuste õiguspärasust, ning mittehulda otsuse korral selle vaidlustama ehk inimese enda panus on väga oluline.

Sotsiaalabi andmise vaidluste kohta saab kokkuvõtvalt öelda, et kui inimene või tema lähedane leiab, et otsus ei ole tema jaoks subjektiivselt arusaadav, siis tuleks kaaluda vaide esitamist, sest otsus peab olema arusaadav otsuse saaja jaoks ning kui ta seda ei ole, siis on ilmselt rikutud põhjendamise- või selgitamiskohustust.

**Asjaajamise praktika näitab kahjuks sotsiaalõiguse küsimustest kohtusse pöördumiste asjade kasvu.**

Seega nii hooldajal kui hooldataval on oluline teada oma vajadusi ning õigusi ka selles kontekstis, et neil on alati õigus taotlus esitada ning juhul, kui sotsiaalabi küsimuses tehtud riigi või kohaliku omavalitsuse otsus ei vasta abivajadusele või ei ole

otsus sisuliselt arusaadav, siis tuleb kaaluda vaide või kaebuse esitamist.

#### Vaide esitamisel / kohtusse pöördumisel on oluline teada:

- ka telefoni teel esitatud vastus taotlusele võib olla käsitletav otsusena, mida saab tavapärase vaidmenetluse korras vaidlustada;
- vaidele/kaebusele on vähe nõudeid, vorminõuded sisuliselt puuduvad. Kõige tähtsam on tuua välja sisulised selgitused, miks otsusega rahul ei ole (põhjused, miks vaide esitaja / kaebaja leiab, et haldusakt või toiming rikub tema õigusi), ning selgelt väljendada, mida soovitakse saada;
- vaie/kaebus tuleb esitada 30 päeva jooksul alates mitterahuldava otsuse saamisest;
- õiguslik argumentatsioon ei ole vastavates menetlustes eduka vaidluse või kohtuasja eeldus ehk vaide või kaebuse võib kohtule esitada ilma ühegi õigusliku argumendita või viiteta seadusele. Kõige kese on eluliste asjaolude (probleemi/tervisepiirangu olemus, sekkumise vajaduse kirjeldus vms) selgitamine ning võimalusel sidumine objektiivsete andmetega (nt viidetega terviseandmetele; eelnevatele otsustele, millega abi anti; rehabilitatsiooni meeskonna arvamusele).

Lisan, et vaidmenetlus ei tähenda lisakulu (riigilõiv jms) ja sotsiaalvaldkonna kohtuasjad on üldse enamasti lisakuludeta ning seda ka juhul, kui inimene kohtumenetluses ei võida.

Asjaajamise praktika näitab kahjuks sotsiaalõiguse küsimustest kohtusse pöördumiste asjade kasvu, mis on omakorda tõend selle kohta, et kohtuväliselt jäävad keerulises seisus olevate inimeste õigused sageli kaitseta. Soovin kõigile märkamist ja julgust, tahet ja jaksu oma õiguste eest seismisel! ●



Vald või riik peab aitama inimest, kellel on raske.

See kehtib ka hooldaja ja hooldatava kohta.

Sotsiaal-abi saamiseks pead tegema taotluse.

Ära karda, kui teed taotluse valesti.

Kui teed vea, siis sind aidatakse.

Kui taotlus on esitatud, siis selgitatakse välja abi-vajadus.

Tihti tekib aga tüli, sest abi-andja ja abi-vajaja ei jõua kokku-leppele, kui suur abi-vajadus on.

Mõni-kord on otsus halvasti kirjutatud ja sa ei saa aru, miks just nii otsustati.

Kui sa ei saa otsusest aru, siis kaeba see edasi.

Selleks on aega 30 päeva. Sa ei pea teadma seadusi: kirjuta oma mure lahti, selgita, miks sa abi vajad ja kirjuta, mida sa täpselt soovid.

Kaebamine ei maksa raha, seda ei pea kartma.

Julge oma õiguseid kaitsta.

## Usalduse loomine koduhooldus teenusel – väike abi täna hoiab ära suure mure homme

► Kui inimesel tekib hooldusvajadus, siis tuleb tema lähedasel teha valik – kas ta võtab hooldamise enda kanda või otsib selleks abi väljastpoolt. Kui oma pereliikmega on tihti juba olemas toimiv usaldussuhe, siis välise abi korral tuleb seda usaldust hakata nullist looma ja üles ehitama.

Rääkisime koduhooldusteenust pakkuva Estkeeri projekti- ja büroojuhi Kadri Nõpsiga hooldustöö inimlikust poolest, usalduse tekkest ning hooldusteenuse olulisusest ja väärtusest. Ettevõtte toetab eakate ja erivajadustega inimeste kodust toimetulekut, aidates säilitada turvatunde ja iseseisvuse.

#### Koduhooldusteenus – mis see on?

Koduhooldusteenus tähendab, et hooldaja külastab kliendi kodu ja toetab teda igapäevatoimingutes – olgu selleks koristamine, toidutegemine, pesupesemine, väljas käimine või isikliku hügieeni toimingud. Vajadusel aitab hooldaja ka meelde tuletda millal ravimeid võtta või on lihtsalt seltsiks.

#### Alguse saab teenus kliendi vajadusest ehk hooldatavast.

Selleks, et hooldusteenus toimiks kõigi osapoolte jaoks hästi, on oluline, et lahendus oleks terviklik. Alguse saab teenus kliendi vajadusest ehk hooldatavast. Tema lähedane võtab ühendust hooldusteenuse pakkujaga.

Alguses on kõige olulisem lüli hooldaja ja hooldatava vahel hoolduskoordinaator. Tema läheb esmasele kodukülastusele, kus tutvub kliendi koduga, vajaduste, eelistuste ja lähedastega. Arvestades nii hooldatava kui ka lähedaste soovidega, kaardistab kogu tervikpildi ja selle alusel hindab, milline hooldaja sellele kliendile kõige paremini võiks sobida, võttes arvesse kõiki nüansse, kuni selleni välja, mis värvi tassist klient



Koduhooldusteenust pakkuva Estkeeri projekti- ja büroojuht Kadri Nõps. Foto: Markus Zimbrot

juua eelistab. „Just sellised pisiasjad aitavad kliendiga head kontakti luua,“ märgib Kadri.

Ta lisab, et usaldus ja mugavustunne on sama tähtsad kui kvaliteetne hooldus. Hea hooldusteenuse pakkumine on meeskonnatöö: „Meie anname lähedastele tagasisidet, kui märkame, et kliendi tervises või olekus on midagi muutunud. Oluline

on kõigi osapoolte hea kommunikatsioon ja omavaheline sobivus.“ Hooldaja töö võib olla keerukas, sest iga inimene on erinev. „Inimesed on harjunud oma päevarütmiga ja korruga. Kui me seda muudame, võib see tekitada pahameelt. Hooldajad püüavad märgata väikseid nüansse, mis on nagu pusletükid, millest saab kokku tervik. Eelarvamused hooldaja tööga kokku ei käi,“ ütleb Kadri.

### Hoolduskoormusest tuleks ühiskonnas rääkida ausalt ja hinnanguteta

Mõeldes koduhooldusele, on võtmesõnaks ennetamine. „Hetk, millal märkad, et lähedasel hakkab igapäevane toimetulek üle jõu käima,“ sõnab Kadri. „Näiteks ei ole prügi välja viidud, pesemata nõud kuhjuvad või enam ei valmistata ise sooja toitu. Need on esimesed märgid, mida tähele panna.“ Kui inimene ei söö ega liigu piisavalt, hakkab ka tervis kiiresti halvenema.

### Mõeldes koduhooldusele, on võtmesõnaks ennetamine.

Enne lähedasele koduhooldusest rääkimist on parem teenusepakkuja arutada, millist hooldusteenust inimene vajab. Hooldusteenus ei tähenda kohe ööpäevaringset hooldust – hooldaja võib külastada vajaduspõhiselt, näiteks korra kaks nädalas, aidates kodu koristada, käia toidupoes, teha süüa või jalutades koera. „Alguses vähe abi vajav klient harjub hooldajaga ja see muudab hilisema koostöö sujuvamaks,“ lisab Kadri. Nii saab ka proovida hooldaja sobivust kliendile. Kui esmane kontakt on loodud, muutub teenus enamasti regulaarseks hoolduseks.

Võõra inimese oma koju ja isiklike toimingute juurde lubamine on suur samm ja emotsionaalselt keeruline nii kliendile kui tema lähedastele. „Lähedased tunnevad vahel süütunnet, et nad ei hoolda ise. Hooldust vajav inimene võib mõelda, et miks lähedane teda ei hoolda,“ räägib Kadri. „Aga tegelikult on abivajadus sageli aja jooksul kasvanud ja ühel hetkel ei ole lähedane enam võimeline üksi hooldama. Hoolduskoormusest tuleks ühiskonnas rääkida ausalt ja ilma hinnanguteta.“

Kui inimene saab veel iseseisvalt hakkama, on lihtsam harjuda mõttega, et keegi käib kodus abiks. Hiljem, kui hooldusvajadus suureneb, on see juba loomulik osa igapäevaelust.

Kadri sõnul on oluline, et hooldusteenust ei seostataks kriisiolukorraga. „Kui inimene saab veel iseseisvalt hakkama, on lihtsam harjuda mõttega, et keegi käib kodus abiks. Hiljem, kui hooldusvajadus suureneb, on see juba loomulik osa igapäevaelust.“

„Regulaarne suhtlus hooldajaga on oluline, samuti kliendi ja lähedaste tagasiside. Kui midagi ei sobi, tuleb sellest lihtsalt rääkida, see on täiesti normaalne,“ rõhutab Kadri. Tema sõnul peab inimene tundma end oma kodus hästi ja turvaliselt.

### Usaldus tekib aja jooksul

Alguses võib olla palju piinlikkust – inimene ei taha, et hooldaja näeks tema kodu või keha sellisena, nagu see päriselt on. „Kõik tuleb samm-sammult,“ ütleb Kadri. Usaldus tekib aja jooksul: alguses lubatakse hooldajat koristama või toitu valmistama, hiljem ka isiklikumat hooldust tegema. Hoolduspäevik ja virtuaalne infovahetus aitavad lähedastel jälgida kliendi enesetunnet ning vähendada muret, et midagi jääb kahe silma vahele.

Paindlik hooldus algab vähesest abist, näiteks korra nädalas pesemisest ja vestlemisest, ning kasvab vastavalt vajadusele. „Eesmärk on, et inimene tunneks end kodus hästi ja väärtustatult,“ rõhutab Kadri.

### Hooldajat motiveerib professionaalne sõprusu suhe kliendiga

Et hooldus toimiks, peab ka hooldaja tundma end hoituna ja väärtustatuna. Ta ei ole lihtsalt teenuseosutaja, vaid inimene, kellele usaldatakse kodu, tervis ja isiklik ruum. „Kui töötaja tunneb, et midagi ei sobi, arutame, kuidas teda hoida ja toetada,“ räägib Kadri.

Hooldajad ei pea muretsema graafikute ega suhtluse korraldamise pärast, sellega tegelevad klienditeenindus ja hoolduskoordinaator, kes on

lülilis nii kliendi kui ka töötaja vahel. „Meil on kokkulepe, et hooldajad ei jaga oma isiklike telefoninumbreid, et nad saaksid päriselt puhata,“ selgitab Kadri.

„Samuti on meil üks reegel – klientidest ei räägita mitte kunagi,“ lisab ta. Samas on igapäevased vestlused ja inimlik soojus klientide ja hooldajate vahel hooldustöö loomulik osa. „Need hetked, kui räägitakse ilmast, lapsepõlvest või aias kasvavatest juurikatest, aitavad klientidel tunda end nähtuna ja kuulatud ning valmistavad rõõmu ka hooldajatele.“

Hooldaja töö on korruga soe ja nõudlik, aga vahel tuleb ka raskeid päevi. „Kui inimene on haige ja tujust ära, ei tohi seda isiklikult võtta. Meie roll on mõista.“ Kõige sellega toime tulemiseks on oluline, et hooldajatel oleks hea tugivõrgustik. Sellist abi saab näiteks vaimse tervise nõustamisest, kogemuste jagamisest või professionaalse hooldaja puhul ka ühtehoidvast meeskonnast ja kolleegidest. „Kui töötajad tunnevad, et nad pole üksi, püsib ka see soe energia, millega nad oma kliente toetavad.“

Koduhooldus ei toeta ainult hoolduse vajajat, vaid ka tema lähedasi.

### Lähedaste suhted parenevad, kuna hooldamise asemel veedetakse koos kvaliteetaega

Koduhooldus ei toeta ainult hoolduse vajajat, vaid ka tema lähedasi. „Peresuhted paranevad, sest lähedased saavad keskenduda suhtlemisele, mitte igapäevatoimingutele. See võtab palju pinget maha,“ ütleb Kadri. Ka keerulisemates olukordades, kus hooldatav on alguses kuri või kahtlustav, võtab hooldaja suhte kasvatamise enda peale, pakkudes lähedastele kindlustunnet, et kõik vajalik on tehtud ja inimene hoitud. Samuti on just eakate üksindustunde ennetamiseks palju abi hooldajate tähelepanelikkusest. Nad saavad lähedastele märku anda näiteks olukorras, kus lapselaps ei ole vanaemale mõnda aega helistanud. „Elutempo on kiire ja sageli pole helistamata jätmise taga muud põhjust kui ajanappus,“ sõnab Kadri.



Estkeer töötaja kliendiga turul. Foto: Markus Zimbrot

Hooldustöö tõhusus ja inimlikkus põhinevad usaldusel, tähelepanelikkusel ja hoolimisel. Oluline on hoolduse alustamine varakult ja väikeses mahus, et luua hooldaja ja hooldatava vahel järk-järgult turvatunnet ja harjumus koostööks. Teenus on paindlik ja vajaduspõhine, võimaldades hooldajal pakkuda nii füüsilist kui ka emotsionaalset tuge, säilitades kliendi iseseisvuse, väärikuse ja kodutunde.

Abi palumine on märk hoolimisest ja vastutusest, mitte allaandmisest. Koduhooldus võimaldab inimesel elada täisväärtuslikku elu, hoida osadust ja rõõmu argipäevast ning ennetada hirmu või tasakaaluhäireid, mis võivad piirata liikumist ja sotsiaalset elu. ●



Kui inimene vajab hooldust, siis võib kasutada koduhoolduse teenust.

Võõra inimese koju lubamine on aga raske – see nõuab suurt usaldust.

Usaldus tekib aeglaselt, selle-pärast tasub koduhooldust alustada vara.

Oluline on leida hooldaja, kes inimesega kokku sobib.

Alguses võib hooldaja käia harva, näiteks ainult koristamas või toitu toomas.

Hooldajad teevad oma tööd südamega ja on inimesele heaks seltsiliseks.

Hooldaja töö on raske, aga see annab palju tagasi.

Oluline on, et inimene tunneks end oma kodus hoitud.



# Abivahendi nipinurk: praktilised soovitused igapäeva-elu lihtsustamiseks

► **Erivajadusega inimeste ja nende lähedaste jaoks võib õige tehnoloogilise abivahendi leidmine muuta igapäeva-elu mugavamaks ja iseseisvamaks. Sobiv lahendus aitab säilitada täisväärtuslikku elu, vähendades vajadust teisi abistada nii liikumis-, kuulmis- kui ka nägemisprobleemide korral.**

See juhend põhineb erivajadustega inimeste ja hooldajate kogemustel [www.omastehooldusest.ee](http://www.omastehooldusest.ee) lehel jagatud sisul. See on praktiline „nipinurk“, mis aitab vältida vigu ja leida õige lahenduse.

## Kuidas alustada? Otsingud, proovimine ja nõustamine

Sobiva abivahendi leidmine on individuaalne teekond. Kogemused näitavad, et kõige olulisem on põhjalik uurimistöö ja proovimine.

### Praktilised sammud valiku tegemisel

- **Uurige kohalikke firmasid:** spetsialistid soovivad otsida internetist oma piirkonna abivahendite müüjaid ja neid isiklikult külastada. Veebiinfo ja reaalne tootekvaliteet võivad erineda ning hinnad varieeruda.
- **Konsulteerige ekspertidega:** lisaks müüjatele on hindamatu väärtusega füsioterapeudi ja rehabilitatsioonimeeskonna abi. Samuti tasub pöörduda sama puudega inimeste või kogemusrühmade poole.
- **Proovige enne ostmist:** see nõuanne on eriti kriitiline kuulmiskeskuste puhul. Kasutajad soovivad külastada mitut keskust ja varuda aega proovimiseks, sest iga keskus soovib oma tooteid. Rulaatoreid ja karke saab tihti enne ostu rentida, et veenduda nende sobivuses.
- **Küsige soodustuste kohta:** abivahendifirmade spetsialistid aitavad tooteid kohandada ja selgitavad, kuidas soodustusi taotleda, näiteks milliseid dokumente või arstitõendit on vaja.

- **Eelistage iseseisvust:** kõige olulisem on valida vahend, mis võimaldab inimesel ise hakkama saada ja vähendab teistest sõltuvust.

### Lahendused voodirežiimi ja hoolduse jaoks

Kui inimene veedab suurema osa ajast voodis, muutuvad hädavajalikuks funktsionaalne voodi ja õige madrats.

Lamatiste ennetamiseks mõeldud madrats on oluline, kuid seda tuleb kindlasti kombineerida pideva asendi muutmisega. Lisaks on igapäeva-elu abiks pestavad madratsikatted, aluslinad ja nahakaitsekreemid. Üks puudega lapse vanem märgib, et need vahendid on eriti olulised öise pidamatuse (enureesi) korral.

### Omastehooldajad jagavad oma kogemusi

- „Mu mees kasutab renditud invavoodit, kuna tal on puus haige. Need voodid on väga mugavad ja veidi kõrgemad. Tal on sealt voodist ülesse tõusmine kergem, kuna seal ripub ka käepide, mida ta tõusmisel kasutab,“ sõnas üks omastehooldaja.
- „Peatsikõrgendust kasutasin rindkere operatsioonist taastuva voodisse aitamisega ja voodist tõusmisel. Lihtne vidin, mida vajalikul ajal vähese raha eest rentida. Superabiline.“
- Pesemistoiminguteks voodis olles on head abilised loputamist mitte vajav juustepesumüts või täispuhutav peapesuvann, kust vesi voolikuga ämbrisse juhatakse. Ratastega poti- ja dušitool vähendab oluliselt abistaja füüsilist koormust.

### Abivahendid siirdumiseks

Inimese liigutamine voodist ratastooli, autosse või potitoolile nõuab spetsiaalseid vahendeid.

- **Libistuslaud:** see on kompaktne laud, mis aitab istuvat inimest ühest kohast teise libistada. Kui inimesel on tugevad käed, saab ta end selle abil ise aidata. Siiski ei pruugi see sobida suure kehamassiga või õrna nahaga inimestele.
- **Invatõstuk:** seda kasutatakse täielikult liikumisvõimetu inimese tõstmiseks. Üks omastehooldaja selgitab: „Tõstukeid on erinevaid. Parem on selline, mis aitab inimese seisvasse asendisse tõmmata – ling pole kott-tool, vaid pigem tõstevöö. Sellega on kõige parem ja kiirem teha nt tualetitoiminguid.“
- **Libilina:** seda kasutatakse peamiselt inimese asendi muutmiseks voodis. Oluline on meeles pidada, et kui lina on mõlemalt poolt libe, tuleb see pärast kasutamist alati inimese alt eemaldada, et vältida iseeneslikku libisemist.

### Liikumine sise- ja välistingimustes

Liikumisabivahendite puhul on kriitilise tähtsusega nii sobiv suurus kui ka keskkond, kus seda kasutatakse.

### Ratastoolid ja rulaatorid

Ratastooli suurus on ülioluline: liiga lai tool võib põhjustada skolioosi, liiga kitsas aga hõõrdumist. Seetõttu tuleb enne üürimist kindlasti ära mõõta puusade laius istumisasendis.

Üks aktiivne ratastooli kasutaja soovib Küschall Championi mudelit, mis on kerge ja vastupidav nii sise- kui ka välisruumides. Ta märgib: „Lisaks kasutan sportimiseks, treenimiseks, maastikul, vanalinnas ja reisimisel samale olemasolevale ratastoolile lisaks freewheel'i ehk abiratast.“

Rulaatorite puhul on peamine erinevus ratas-tes. Kasutaja kogemus: „Kui rulaatorit on vaja kasutada väljas, siis on oluline just see, et kõik neli ratast oleksid suured (läbimõõt üle 15 cm). Ruumis sees saab edukalt hakkama ka väikeste ratastega (kuni 15 cm läbimõõduga) rulaatoriga.“

### Nutikad lahendused treppidele ja lastele

Kallitele invatõstukitele on olemas ka soodsamaid alternatiive. Üks omastehooldaja jagab nippi kahe korruse vahel liikumiseks: „Kõige soodsamaks lahenduseks osutus lakke kinnitatud tavaline tööstuslik telfer, mille külge sai ühendada spetsiaalse invatõstuki tõstelingu“. See lahendus sobib ka kitsastesse oludesse või keerdtreppide puhul, kuhu trepironijad ei pruugi mahtuda.

Puudega laste vanemad hindavad läbimõeldud disaini. Üks vanem kiidab Hoggy Bingo Evolution vankrit: „Vanker on lapse/nooruki pikkuse järgi kohandatav. Lisaks käib selle käru mudel kokku väga kompaktselt ja mahub tavalise sõiduauto pagasiruumi.“

### Nägemine ja kuulmine: tehnoloogia avab maailma

#### • Kuulmine

Kuuldeaparaadi taotlemine algab kõrvaarsti tõendist. Riiklik soodustus antakse tavaliselt kord nelja aasta jooksul. Pärast arstitõendi saamist tuleb valida sobiv aparaat ja seda 1–2 nädalat proovida. Lõplik soodustuse suurus sõltub määratud aktiivsusgrupist (nt pensionärid) ja riiklikust piirhinnast. Lisainfo ja nõu annab Eesti Vaegkuuljate Liit.

#### • Nägemine

Eesti Pimedate Liidu tegevjuht Jakob Rosin rõhutab, et tänapäeval on nutitelefon üks olulisemaid nägemise abivahendeid. Sissehitatud ekraanilugeja loeb häälega ette kogu ekraanil oleva sisu, olgu need äpid, tekstid või uudised. Spetsiaalsed äpid suudavad tehisintellekti abil kirjeldada pilte või lugeda ette restoranimenüüd. E-lugered võimaldavad raamatuid kuulata ilma ekraani vaatamata.

Lisaks nutiseadmetele on olemas lai valik spetsiifilisi abivahendeid alates valgetest keppidest ja kõnelevatest seadmetest (kellad, kaalud, termomeetrid) kuni digitaalsete luupide ja punktkirjavahenditeni. Nõu ja info saamiseks võib alati pöörduda Eesti Pimedate Liidu poole.



Erinevad abivahendid. Ülemises reas rulaator ja juustepesu müts. Alumises reas söömise abivahendid ja libistuslaud. Fotod: Envato / Gemini

### Abivahendi kasutamine vajab õppimist

Abivahendi tõhusus sõltub vahendi sobivusest, elukeskkonnast ja kasutaja oskustest. Selle kasutamise õppimine nõuab aega ja harjutamist, kuid õigesti valitud abivahend võib elukvaliteeti märkimisväärselt parandada. ●



Abi-vahendid aitavad inimesi, kellel on eri-vajadus.

Abi-vahendid aitavad saada ise paremini hakkama.

Enne abi-vahendi ostmist peab seda proovima.

Abi nende valimisel saab küsida arstilt või näiteks teistelt inimestelt, kellel on sama puue.

Abi-vahendite eest saab ka soodustust.

Kui inimene on palju voodis, siis aitab eriline voodi.

Pea pesemisel aitab näiteks pesu-müts.

Inimese tõstmisel aitab tõstuk või libistus-laud.

Liikumiseks on olemas ratas-toolid ja rulaatorid.

Ratas-tool peab olema paras, muidu on halb istuda.

Rulaatoril võivad olla õues suured rattad ja toas väikesed rattad.

Kuulmiseks on kuulde-aparaadid.

Nägemisega aitab nuti-telefon: telefon loeb häälega ette, mis on ekraanil.

On olemas ka valge kepp ja rääkiv kell.

On ka palju väikseid abilisi, näiteks pika varrega kinga-lusikas või abi-vahend soki jalga-panekuks.

Söömiseks on erilised söögi-riistad ja söögi-põlled.

Uue abi-vahendi kasutamist peab õppima ja see võtab natuke aega.

### Väikesed abilised, mis toovad suure muutuse

Tihti peitub iseseisvus detailides, näiteks riietumisel ja söömisel.

#### • Riietumine

Inimestele, kellel on keha termoregulatsioon häiritud, on asendamatud soojendusega riided. Üks omastehooldaja jagab kogemust laetavate sisetaldadega: „Asendamatu seljaaju kahjustuse jm seisundite korral... Talvel külmaga õues olles tekib muidu alajahtumine üsna kergesti.“

Igapäevaseks abiks on ka käepikendused põrandale kukkunud asjade haaramiseks, pike- ja varrega kingalusikad ja sokkide jalga panijad. Neist on palju abi näiteks pärast puusa- või põlveoperatsiooni.

#### • Söömine

Söögiriistu on võimalik kohandada vastavalt vajadusele:

- ▶ rasked söögiriistad sobivad neile, kellel käed värisevad;
- ▶ kerged söögiriistad, millel on suur ja kerge käepide, sobivad inimestele, kel pole kätes piisavalt jõudu;
- ▶ taldrikuäärised aitab toitu iseseisvalt kahvlile või lusikale saada.

Üks puudega lapse vanem toob esile lihtsa, kuid tõhusa lahenduse: „Ühekordsed söögipõlled tegid meie pere söögiajad nii palju lihtsamaks. Laps saab iseseisvamalt süüa ja koristamine käib väga ruttu.“

# Hoolekande ABC – kust abi leida ja kuidas süsteem toimib?

▶ **Sotsiaalhoolekanne on sõna, mida paljud meist kuulevad alles siis, kui elus tekib raskus – tervis teeb muret, töö kaob, lähedane vajab hoolt või tekib ootamatu kriis. Et inimene ei jääks sellises olukorras üksi, on Eestis loodud süsteem, mis aitab – seda nimetatakse sotsiaalkaitseks. Videoloos „Hoolekande ABC“ selgitab Sotsiaalministeeriumi puudega inimeste õiguste poliitika juht Kadri Mets EPIKOja videoloos, kuidas see süsteem töötab ja kuhu abi saamiseks pöörduda.**

### Mis on sotsiaalkaitse?

Sotsiaalkaitse on lai mõiste, mille eesmärk on tagada inimese heaolu olukorras, kus elu seab ette takistusi. Need sotsiaalsed riskid võivad olla töö kaotus, haigus, puude tekkimine, vanadus, eluase-meta jäämine või lähedase hooldusvajadus. „Sotsiaalkaitse tähendab, et ühiskonnas on olemas toimiv süsteem, mis aitab inimesel säilitada toimetuleku ja väärikuse ka siis, kui elu muutub,“ selgitab Kadri Mets.

#### Sotsiaalkaitse jaguneb kaheks:

- **sotsiaalkindlustus** – tagab rahalise turvalisuse (nt pension, haigushüvitis, töövõime-toetus);
- **sotsiaalhoolekanne** – pakub teenuseid ja toetusi, mis aitavad inimesel igapäevaselt toime tulla.

### Kohalik omavalitsus – esimene koht, kuhu pöörduda

Kui inimene satub raskesse olukorda ja vajab abi, on esimene samm pöörduda enda elukohajärgse omavalitsuse poole. See võib olla vallavalitsus, linnaosavalitsus või konkreetne sotsiaal-osakond. „Inimene ei pea teadma, millist teenust ta vajab. Selleks ongi kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja, kes hindab abivajadust ja aitab leida sobiva lahenduse,“ ütleb Kadri Mets. Kohalik omavalitsus korraldab esmatasandi hoolekannet – hindab olukorda, otsustab, millist abi on vaja, ja aitab teenuse korraldamisel.

### Abi saamiseks ei pea ootama kutset

Sageli pelgavad inimesed abi paluda, sest nad ei tea, kas neil on õigus seda saada. Tegelikult on õigus pöörduda igal inimesel, kes tunneb, et vajab tuge. Veelgi enam – kui märkad kedagi, kes on hädas, on võimalik ja vajalik teavitada tema elukohajärgset omavalitsust. Lisaks on Eestis kasutusel uus ennetav andmevahetuse süsteem, mille kaudu saavad kohalikud omavalitsused teavet näiteks puudega laste ja sügava puudega inimeste kohta. See tähendab, et sotsiaaltöötaja võib ise inimesega ühendust võtta ja pakkuda abi enne, kui mure muutub kriisiks.

### Kohustuslikud teenused ja toetused

Iga kohalik omavalitsus peab seaduse järgi tagama vähemalt 13 sotsiaalteenust. Nende hulka kuuluvad muu hulgas tugisikuteenus, sotsiaaltransporditeenus, isikliku abistaja teenus, ööpäevaringne üldhooldus väljaspool kodu ja toimetulekutoetus. Lisaks võivad omavalitsused pakkuda lisateenuseid, mis arvestavad piirkonna ja elanike vajadusi – näiteks koduteenuseid, päevakeskusi või kriisiabi. Oluline on teada, et teenuse hind ei tohi olla takistuseks. Kui inimene vajab abi, peab omavalitsus vajadusel tulema appi ka teenuse eest tasumisel.

Eriti oluline on see üldhooldusteenuse puhul, kui inimene vajab hooldust väljaspool kodu. Sellisel juhul peab omavalitsus toetama teenuse maksimiseks – et abi oleks realselt kättesaadav, mitte ainult paberil.

**Riigi roll – tugi ja spetsialiseeritud teenused**

Lisaks omavalitsustele pakub teenuseid ja toetusi ka riik, peamiselt Sotsiaalkindlustusameti kaudu (SKA). Riik tegeleb eelkõige olukordadega, kus abivajadus on suurem või spetsiifilisem.

**Näiteks:**

- **abivahendid** (ratastoolid, proteesid, kargud, mähkmed jms) – neid saab soodsamalt, kui on olemas arsti või spetsialisti väljastatud abivahendi tõend;
- **erihoolekandeteenused** – mõeldud vaimse tervise või psüühilise erivajadusega inimestele;
- **sotsiaalne rehabilitatsioon** – mitme spetsialisti ühine töö inimese iseseisvuse taastamiseks.

Kui vajad nõu või infot nende teenuste kohta, on parim kontakt Sotsiaalkindlustusamet (info-telefon 612 1360 või koduleht [www.sotsiaalkindlustusamet.ee](http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee)).

**Seadused, mis kaitsevad abivajajaid**

Kõik need teenused ja toetused tuginevad seadustele, mis määravad ära, kellele ja kuidas abi osutatakse.

**Olulisemad on**

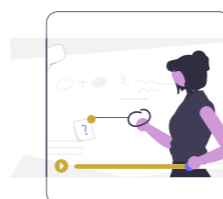
- **Eesti Vabariigi põhiseadus** – sätestab, et igal inimesel on õigus riigi kaitsele vanaduse, töövõimetuse, puuduse või toitja kaotuse korral;
- **sotsiaalhoolekande seadus** – määrab omavalitsuste ja riigi kohustused teenuste pakkumisel;
- **sotsiaalseadustiku üldosa seadus ja kohaliku omavalitsuse korralduse seadus** – reguleerivad vastutuse ja rollid abi korraldamisel.

**Kuidas julgeda abi küsida**

Paljud inimesed ei tea, kust abi otsida, või tunnevad, et nende mure pole piisavalt suur. Kadri

Mets julgustab: „Abi küsimine ei ole nõrkus. Kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajad on professionaalid, kes aitavad leida just sinu olukorrale sobiva lahenduse.“ Kui tunned, et oled raskes seisus – või märkad kedagi, kes on –, alusta lihtsast sammust: võta ühendust oma valla või linna sotsiaaltöötajaga. Sageli piisab juba ühest telefonikõnest, et leida tee lahenduseni. ●

**Vaata videot „Hoolekande ABC“** – Sotsiaalministeeriumi nõunik Kadri Mets selgitab EPIKoja videoloos, kuidas toimib Eesti sotsiaalhoolekanne ja kuhu pöör-duda abi saamiseks: <https://youtu.be/hob9qsUA16g>



Sotsiaal-kaitse on abi, kui elu on raske.

Näiteks oled haige, vana või sul pole tööd.

Sotsiaal-kaitse aitab, et saaksid eluga hakkama.

Abi saab valla või linna-valitsusest.

See on kohalik oma-valitsus.

Räägi seal sotsiaal-töötajaga, kes uurib sinu muret ja aitab leida lahenduse.

Vald või linn peab pakkuma abi: näiteks tugi-isiku, sotsiaal-transpordi ja hoolde-kodu teenuseid.

Kui sul pole raha, siis vald või linn aitab teenuse eest maksta.

Riik annab näiteks abi-vahendeid, nagu ratas-tool.

Riik aitab ka vaimse tervise murega inimesi. Abi küsimine ei ole nõrkus.

Helista julgelt oma valla sotsiaal-töötajale.



Allan Aug seisab keskel; temast vasakul on füsioterapeudid Triin Kukk ja Annika Veikesaar-Suur ning paremal proteesimeistrid Lota-Brita Haugasmägi ja Stanislav Haugasmägi. Foto: Caspar Haugasmägi.

## Uus selts kujuneb esimeseks sammuks amputeeritute parema toetuse poole

► **Oma lähedase kaotuse, raske haiguse või ootamatu õnnetuse kõrval on ka suur katsumus elu pärast jäseme amputeerimist. See ei mõjuta ainult inimest ennast, vaid ka tema perekonda ja lähivõrgustikku. Alguses on paratamatu, et amputeeritu vajab oma lähedaste tuge – abistamist liikumisel, igapäevastes toimingutes ning muuhulgas ka vaimset tuge. Kui taastusravi edeneb, õpib inimene hakkama saama ning iseseisvus vaikselt taastub.**

**Puudub ühtne infoallikas amputeeritutele**

See omakorda tõstatab teema amputeeritute tugivõrgustiku olemasolu ja kättesaadavuse kohta Eestis. Sageli tekivad amputeeritud inimesel väga konkreetsed küsimused – näiteks millist proteesi valida, kuidas toime tulla igapäevaste olukordadega või kust leida psühholoogilist tuge. Omaste ja sõprade toetus on küll hindamatu, ent paljudele

neist küsimustest ei oska nad paratamatult vastata. Just sellistes hetkedes oleks vaja toimivat kogukonda või toetusorganisatsiooni, kust infot ja kogemusi leida.

Eestis on mitu tugevat patsiendi- ja erivajadustega inimeste organisatsiooni, kuid spetsiaalset amputeeritute ühingut ei ole.

**See tähendab, et**

- puudub ühtne infoallikas proteeside, taastusravi ja abivahendite kohta;
- puudub amputeeritutele suunatud kogemustajate ja tugivõrgustiku süsteem;
- omaste hoolduskoormus on alguses väga suur ja sageli puudub spetsiifiline info amputeeritutele vajaliku toe kohta.



Allan Aug TÜ Kliinikumi taastusravi kliinikus treenimas.  
Foto: Caspar Haugasmägi

**Spetsialisti pilk taastumise teekonnale**

Tartu Ülikooli Kliinikumi statsionaarse taastusravi osakonna füsioterapeut Triin Kukk tõdeb, et amputeeritu saab esmase infokillu ja toetuse enamasti tervishoiutöötaja käest. „Meie nõuanded ja abi on kindlasti suunanäitaja taastumise teekonnal. Internetist on amputeerimise järel patsientidel raske leida enda jaoks vajalikku teavet sealse ebaolulise ülekülluses,“ ütleb ta.

Praegu pole Eestis ühtset organisatsiooni, kuhu amputeeritud inimesed saaksid kohe pärast operatsiooni pöörduda. Seetõttu jäävadki esimesed sammud info otsimisel sageli meditsiinitöötajate õlule.

„Amputatsiooniga seonduvat asjakohast infot koondava organisatsiooni loomine oleks Eestis kahtlemata vajalik, et aidata inimesel elumuutva operatsiooni järel tavaellu naasta. Meedikute ja lähikonna

toetusele lisaks on tähtis roll ka kogemustajate suhtlus teiste amputeeritutega, et jagada kogemusi, muresid ja rõõme,“ leiab füsioterapeut.

**Info killustatus ja koostöövajadus**

Lisaks füsioterapeutidele on amputeeritu taastumise teekonnal võtmerollis proteesimeister, kes aitab valida ja sobitada abivahendit. Ortopro proteesimeister Stanislav Haugasmägi sõnul on Eestis amputeeritud keeruline leida ühtset ja usaldusväärset teabeallikat, kust saada infot nii taastusravi, proteeside kui ka tugivõrgustike kohta. Tema hinnangul puudub praegu koht, mis koondaks kogu amputeerimise järgset teekonda puudutava info – alates esmastest sammudest pärast operatsiooni kuni proteesi valiku ja kogemustajamiseni.

„Paljud inimesed ei tea, mis neid pärast operatsiooni ees ootab – kuidas toimub proteesi sobitamine või kust leida teiste amputeeritute kogemusi ning praktilisi nõuandeid,“ selgitab ta. Kuigi riiklikul tasandil on olemas teatud teave, näiteks Sotsiaalkindlustusameti kaudu leiab juhi- ja proteeside kompenseerimise ja toetuste kohta, ei anna see terviklikku ülevaadet kogu taastumise teekonnast ega paku personaalset tuge.

Haugasmägi tõdeb, et valdkonna arendamist ei koordineeri ükski keskne organisatsioon: puudub ühine fookus nii amputeeritud inimeste vajadustele kui ka spetsialistide – näiteks proteesimeistrite, füsioterapeutide ja arstide – kogemustele. Seetõttu jääb toetussüsteem killustatuks ja paljud abivahendid on sunnitud infot otsima eri allikatest või välismaa foorumitest. Arvestades Eesti väiksust, leiab Haugasmägi, et lahenduseks võiks olla ühine ühendus, kuhu kuuluksid nii amputeeritud inimesed ise kui ka valdkonna spetsialistid. „See annaks mõlemale poolele rohkem kaalu ning võimaldaks teemat terviklikumalt ja mõjusamalt edasi arendada,“ märgib ta.

**Kas uued algatused pakuvad lahendust?**

Amputeeritud inimeste vajadused on Eestis seni jäänud süsteemselt katmata. Hiljuti on aga tekkinud uus algatus, mis võiks vähemalt osaliselt seda

tühimikku täita – Proteesi- ja Ortoosialane Selts. Tegemist on eriala spetsialistide vabatahtliku ühendusega, mitte ettevõtete liiduga. Seltsi üks asutajatest, proteesimeister Katrin Lilienthal selgitab: „Seltsi ei asutanud firmad vaid seda tegid eraisikud. Tahame eelkõige läheneda spetsialisti võtmes.“

Esialgu koondab selts peamiselt proteesi- ja ortoosimeistreid, kuid eesmärk on laiem – parandada kogu valdkonna toimimist nii riiklikul, erialasel kui ka patsiendi tasandil. „Kui tegevus laieneb, soovime kaasata ka teisi tervishoiutöötajaid, kes meie patsientidega kokku puutuvad, ning pikemas plaanis ka patsiente endid,“ kirjeldab Lilienthal. Selts soovib luua süsteemseid juhiseid ja materjale, mida praegu Eestis ei ole – näiteks millised proteesid sobivad eri tüüpi patsientidele, kuidas neid kasutada või kuidas toetada füsioterapeute ja tegevusterapeute nende töös. Samuti näha- kse vajadust videopõhiste juhendite ja treeningmaterjalide järele.

„Kuigi spetsialist võib rääkida ja selgitada palju, jätab teise proteesikandja kogemus patsiendile sageli palju sügavama jälje,“ ütleb Lilienthal. Tema hinnangul võiks tulevikus seltsi juurde tekkida koostumismalusi ja kogemusrühmade formaat, kus amputeeritud inimesed saaksid üksteist toetada. Seltsi idee sündis suvel, kui Eesti proteesimeistrid osalesid rahvusvahelisel konverentsil ja nägid, kui loomulik on teiste riikide koostöö. „Mind üllatas Eestis valitsev suhtluse ja koostöö nappus – nii firmade kui ka patsientide vahel. Soov seda muuta oligi üks peamisi tõukeid seltsi loomiseks. Selts annab kõlapinna koostööks, mida erafirmas on keerulisem teha,“ lisab ta.

**Amputatsioon kui elumuutev sündmus**

Amputatsioon ei mõjuta ainult inimest ennast, vaid ka tema perekonda. Esimestel kuudel langeb suur hoolduskoormus lähedaste õlule – nad aitavad liikuda, pesta, toetavad emotsionaalselt. Kui professionaalne tugisüsteem puudub, jäävad pered sageli üksi. Eestis ei ole endiselt amputeeritute katusorganisatsiooni, mis koondaks infot, kogemusi ja tuge.

Abi otsitakse fragmentidest – arstide selgitustest, juhuslikest kontaktidest või välismaistest foorumitest. Kuid amputatsioon ei ole ainult meditsiiniline protseduur, vaid ka psühholoogiline, sotsiaalne ja igapäevaelu muutus. ●



Kui inimese jalg või käsi ära lõigatakse, siis on see suur muutus.

Alguses on väga raske ja inimene vajab palju abi.

Eestis on üks suur mure: siin ei ole ühte kindlat kohta, kust amputeeritud inimene saaks infot.

Tal on palju küsimusi: näiteks proteeside kohta või kuidas eluga edasi minna.

Arstid aitavad, aga neil ei ole alati aega ja nad ei tea kõike, mida patsient tunneb.

Eestis ei ole ka ühendust, kus saaks teiste sarnaste inimestega rääkida.

Oleks väga vaja, et amputeeritud inimesed saaksid oma muresid jagada.

See annaks neile jõudu.

Nüüd on tekkinud üks uus selts: see on Proteesi- ja Ortoosi-alane Selts.

Seal on spetsialistid, kes tahavad asja parandada: nad tahavad teha häid juhendeid ja võib-olla tulevikus luua ka tugi-rühma.

Praegu peavad inimesed ise infot otsima, näiteks välis-maa lehtedelt.

See ei ole hea: inimestel on vaja ühte kindlat kohta, kust saada abi ja nõu.

See aitaks neil kiiremini tava-ellu naasta.



Hiiumaa omastehooldajate tugirühma ühine suvereis Haapsallu. Foto: erakogu

## Omastehoolduse tugirühmad

- **Helle Lepik**, juhatuse liige, MTÜ Eesti Koduabi Selts
- **Raiili Mägi**, omastehoolduse spetsialist, Hiiumaa sotsiaalkeskus
- **Kadi Neubauer**, tugigruppide koordinaator, Dementsuse Kompetentsikeskus

► **Lähedase või pereliikme hooldaja igapäevaelu on sageli keeruline ja nõudlik ning hooldustöö pikaajaline. Omastehooldajad, kes päevast päeva pühendavad oma aja, energia ja südame lähedaste heaolule, panevad kõige selle keskel omaenese heaolu, huvid ja tervise tagaplaanile või unustavad hoopis. Hooldajad kogevad sageli kurnatust ja üksindust, mis suurendab muu hulgas depressiooni riski.**

Seetõttu on oluline, et hooldaja tervist ja heaolu toetavad tegevused oleksid kergesti ligipääsetavad, kodulähedased ja taskukohased. Siin on kohalike omavalitsuste roll hooldajate heaolu parandamisel märkimisväärne, isegi väga väikeste tegudega, nende tööd märgates ja tähtsustades, võivad nad oluliselt mõjutada omastehooldajate toimetulekut ja elukvaliteeti.

Riikide võrdlus on andnud kinnitust, et omastehooldajad on oma töösse väga pühendunud inimesed ning ei kaldu süüdistama (kuigi seda

oleks kerge teha ja seda võiks eeldada) hoolduskohustust oma halvenenud tervislikus seisundis ega pea seda peamiseks tervist mõjutavaks teguriks. Vaatamata sellele, et peaaegu kõikides omavalitsustes on olemas terviseprofiil ja selle tegevuskava, ei käsitleta seda valla üldise arengukava lahutamatu osana ja seepärast ei pööra vallajuhid ega sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna töötajad piisavalt tähelepanu tervise ja heaolu teematikale, sh omastehooldajate igapäevaeluga toimetuleku ja tervise toetamisele.

### Hiiumaa eeskuju: pikaajaline tugi sotsiaalkeskuses

Hiiumaa sotsiaalkeskus on Hiiumaa valla hallatav asutus, kus juba aastaid käib koos omastehooldajate kogemusrühm. Tagasivaatavalt võib öelda, et just Kärdla linnas loodi juba selle sajandi alguses üks vabariigi esimesi lähedast või pereliiget hooldavate inimeste toetusgrupp ja olenemata võimudest on see töö jätkunud ja kogunud hoogu, arenenud

siiani. Toetusgrupi eestvedaja on viimased aastad olnud väsimatu Raiili Mägi, kelle tööd omastehooldajate hulgas on märgatud ja kes täna töötab sotsiaalkeskuses omastehoolduse palgalise spetsialistina.

### Järjepidev ja planeeritud tegevus

Hiiumaal tegutseb omastehooldajate tugirühm järjepidevalt aastast 2011. Koos käiakse iga kuu viimasel neljapäeval. Aastane tegevusplaan arutatakse rühmas läbi ja koostatakse jaanuaris, päevakohane info ilmub iga kuu juba Hiiu Teatajas.

Algusaastatel, kui kõik oli veel uus, rääkisime palju oma muredest, probleemidest. Saime teistega jagamisest palju jõudu ja tuge, tundsim teotava öla tunnet ja tekkis usaldus rühmas. Lisaks murede jagamisele saime ka palju lahendusi, uut teavet teenustest, abi- ja hooldusvahenditest, nõu ja abi teistelt oma valdkonna tunnustatud asjatundjatelt, silmaring laienes. Kokkusaamiselt läksime koju uue energiaga, kuid samas oli kogu aeg mure paariks tunniks üksi jäetud lähedase pärast – kas ja kuidas ta ikka hakkama saab, mis on ohud ja kas temaga on kõik hästi. Tasapisi tekkis arusaam hoolduskoormuse jagamisest, oli ju ka teisi pereliikmeid, kes said hooldamisega lühiajaliselt hakkama. See võimaldas kogemusrühma kutsuda häid lektoreid kaugemalt, liikuda ise, pikendada omavahelisi vestlusi, jääda tugirühma veidi kauemaks.

Hooldatava lahkudes saime toetust ja mõistmist oma tugirühmast. See raske aeg kestab kaua... Tänu erinevatele koolitustele, tekkinud omavahelisele usaldusele saame aidata ka teisi ja meie poole pöördutakse julgesti.

Tänaseks on kujunenud olukord selliseks, et lisaks rühma kokkusaamistele on ka palju individuaalset jõustamist, kodukülastusi, lihtsalt ära kuulamist. Traditsiooniliselt toimub augustis või septembris kahepäevane eestisisene pikem reis, ikka selleks, et saaksime taas oma ülemäärast hoolduskoormusest välja, uusi kohti näha, igapäevast midagi erinevat kogeda, oma tassi täita.

Juba aastal 2011 hakkasime novembri viimast neljapäeva nimetama Hiiumaa omastehooldajate päevaks ja seda päeva ka natukene pidulikumalt tähistama. Me oleme seda väärt! Mõtteid on palju, kohesest vajadusest tulenevaid ja ette vaatavaid – küllap keegi kunagi leiab võimaluse kaasa mõelda...

Kui lähedase hooldajal läheb hästi, võivad kõik. Omavalitsuste ülesanne on muuta heaolu lihtsaks ja kättesaadavaks, pakkuda ennetusvõimalusi ning julgustada hooldajaid ka enda eest hoolt kandma.



Põltsamaa raamatukogu ruumides kogunev lähedaste tugigrupp on osalejate ootel. Foto: Kadi Neubauer

### Üle-eestiline tugivõrgustik: Dementsuse Kompetentsikeskus

Ühe järjekordse tugigrupi lõppedes tõuseb üks lähedane toolilt ja jagab omi mõtteid: „Teate, kui ma täna siia tuln, siis esiteks ma olin skeptiline, kas selline suhtlusvorm mulle üldse sobib. Teiseks, ma arvasin, et mind ei saa nagunii aidata. Aga peale kahte tundi olen ma oma meelt muutnud: mind kuulati siin ära, anti häid soovitusi, kuidas oma lähedasega suhelda, ning pakuti meie pere probleemidele lahendusi, mida edasi teha. Kui ma siia tuln „suure raske seljakotiga“, mis oli täis muresid, siis lahkun ma siit „hoopis kergema kotiga“, mis on täis soovitusi, mida proovida ja katsetada. Aitäh teile, et mind aitasite!“ Selline

tänukõne jääb tugigrupijuhile meelde ja poeb südamesse. Lähedaste antud tagasiside ongi see, mis annab ka tugigrupijuhile jõudu ja innustust tegutseda edasi.

Dementsuse Kompetentsikeskuse (edaspidi: DKK) tugigrupivõrgustikus on ligi 30 tugigruppi üle Eesti – Narvast Kuressaareni ja Tallinnast Võruni (sh virtuaalsed tugigrupid). Vabatahtlikke tugigrupijuhite on üle 50. Kuigi Eestis ei ole vabatahtlike liikumine nii populaarne kui Lääne-Euroopa riikides, leidub Eestis inimesi, kes soovivad üheskoos head teha. Tihti on selle ajendiks isiklik kokkupuude ja tugigrupi kaudu on suurepärane võimalus anda oma kogemust edasi teistele. Tugigrupijuhitide seas on nii tegevusterapeute, sotsiaaltöötajaid, medõdesid, kogemusnõustajaid, aga ka väga palju lähedasi. Lähedased, kes on selle teekonna läbinud, võivad tunda, et nad ei saanud oma lähedast piisavalt tema haiguses aidata, kuid juhtides tugigruppi, saavad aidata teisi.

Uue tugigrupi loomisel on DKK meeskond abiks nii nõu kui ka jõuga. Püüame igat tugigruppi avada seminariga, kuhu on oodatud kõik huvilised – lähedased, sotsiaal- ja tervishoiu töötajad, samuti ka kogukonna liikmed, kes soovivad dementsusest rohkem teada saada. Seminaril räägitakse, mis on dementsuse olemus, millised on esmased sümptomid, kuidas dementsust ennetada, kuidas konfliktivabalt suhelda, keskkonda kohandada, tutvustatakse DKK ja kohaliku omavalituse teenuseid.

### Turvaline ruum jagamiseks

Tugigruppide toimumiskohad on erinevad – mõned on kohalikes raamatukogudes, päevakeskustes, ka hooldekodudes või kohaliku omavalitsuse ruumides. Kohtumistel on kõige olulisem konfidentsiaalsus – st väljaspool tugigruppi ei räägita teiste lugusid nimesid nimetades. Tugigrupis on kõigil õigus sõna saada ja oma kogemust jagada, aga on ka õigus vaikida. Lubatud on emotsioonid, kui on vaja nutta, siis võib nutta, kuid pigem püüame naerda ja seda vahel läbi pisarate. ●

Tugigrupijuhitidel on nõustamisel abiks DKK välja antud abimaterjalid, mida jagatakse osalejatele tasuta – voldikud, raamatud, ajakirjad (vt: <https://dementsus.ee/lugemissoovitused/>).

Lisaks on igas tugigrupis väike raamatukogu dementsusteemaliste raamatutega, mida saab laenutada. Kohapeal saab tutvuda ka dementsuse spetsiifiliste abivahenditega. Osalemine on kõigile tasuta. Tugigruppide infot leiab DKK kodulehelt [www.dementsus.ee](http://www.dementsus.ee), Facebooki lehelt Dementsuse Kompetentsikeskus ning kohalikest ajalehtedest.

Dementsuse teemadel saab anonüümselt rääkida, helistades tööpäeviti kell 9-16 DKK info- ja usaldusliinile 644 6440.

Hooldamine on raske töö.

Tihti unustab hooldaja oma tervise, ja võib tunda ennast üksikuna või väsinuna.

Selleks, et tunda ennast paremini, on olemas palju tugi-rühmi.

Hiiumaal on hooldajatele oma tugi-rühm. Nad käivad koos sotsiaal-keskuses.

Nad on kohtunud juba palju aastaid.

Tugi-rühmas saavad hooldajad rääkida oma muredest ja küsida teistelt nõu ja tuge.

Tugi-rühm annab neile uut jõudu.

Tugi-rühmad on ka Dementsuse Kompetentsi-keskusel.

Rühma juhivad vaba-tahtlikud.

Tihti on juhiks inimene, kes on ise kedagi hooldanud.

Rühmas räägitakse dementsusest ja kuidas sellega toime tulla.

Tugi-rühmas kehtib reegel: Rühmas räägitud juttu teistele edasi ei räägita.

See on turvaline koht, kus võib nutta ja võib ka naerda.

Kui inimene läheb tugi-rühma, siis hakkab tal kergem.



# Janar Peterson – ratastoolis tarkvaraarendajast ratastoolis lavainimeseks

► **Janar [29] on mees, kelle elu on vorminud nii katsumused varases nooruses kui ka hilisem karistus lava laudadel. Laval seisab, või õigupoolest istub, ta üksi, kümnete, vahel sadade silmapaaride ees, kes kõik ootavad meele lahutamist. Nalja. Ja seda nalja on mees tegema õppinud, mis sest, et amet on tal õpitud üsnagi ratsionaalne – tarkvarakirjutaja.**

Janar elab Tallinnas sotsiaalmajas ja ei tunne kohe end grammigi üksikuna. „Ei, mul on tegelikult üks sõber, kes mind abistab ja kes elab siinsamas majas. Elasime enne pikalt koos, aga siis ta sai ka enda korteri ja nii on nüüd rohkem privaatsust mõlemal,“ räägib Janar, kelle sõnul pakub sotsiaalmajas elamine turvalist keskkonda ning tööpäevadel kella kaheksast neljani on nende korrusel abiks ka hooldajad.

„Praegu saan ma ise kontrollida, mis juttu ma räägin, ja kõige tähtsam on, et jutul oleks sisu,“ ütleb Janar.

Janari elu pöördepunkt oli lapsepõlves, kui ta oli 14-aastane ja ta jäi ratastooli. Seda õnnetust kajastati ka üsna mitmes tollases väljaandes ja sisu me ümber jutustama ei asu. Küll aga toob Janarile tagant järgigi veel hapu maitse suhu aegadetagune meenutus, kui ta emale helistas end lapsevanema esitlenud ajakirjanik, kes kuulas muretsevalt ema juttu ning tegi saadud teabe põhjal hiljem temast artikli. „Praegu saan ma ise kontrollida, mis juttu ma räägin, ja kõige tähtsam on, et jutul oleks sisu,“ ütleb Janar. Ta rõhutab, et ta ei taha pälvida tähelepanu ainult sellepärast, et on ratastoolis inimene ja et teda kiidetaks haletsusest.

Enne täielikult meelelahutuskarjäärile pühendumist töötas Janar viis aastat tarkvaraarendajana. Ta õppis seda eriala Astangu Kutser rehabilitatsioonikeskuses ja leiab, et kutseharidus pakub küll hea



Janar Peterson. Foto: Gerli Tooming

baasi arvutis asjade tegemiseks, kuid ilma iseseisva pingutuseta ja kaasa tegemata on raske tööd leida. Ta õppis ise, läbis kursuseid, kuni tal õnnestus tööle saada. Tööotsimine oli „korralik jama“, kuid tal vedas, et sattus kokku inimestega, kes olid nõus

andma talle võimaluse. „Eks ma proovisin mingeid muid asju ka. Proovisin lihtsalt kuskile tööle saada. Valikus oli veel müügiesindaja või telefonimüüja ametikoht. Olen aga väga tänulik, et ma sinna tööle ei saanud,“ tõdeb Janar. „Ma oleks teinud midagi, mis mulle absoluutselt ei meeldi.“

Praegu on ta aga täielikult stand-up'ile keskendunud. Tema eluase on piisavalt odav ja ta saab pensioni, mis tagab talle finantsvabaduse, et pühenduda komöödiale. Kui küsida, kas teda ka vanemad toetavad, siis sellele küsimusele vastab mees, et vanemad toetavad teda: „Finantsiliselt mitte, aga me suhtleme palju ja kui füüsiliselt on abi vaja, saan ikka neid appi kutsuda. On tore, kui neil on võimalik tulla.“



Janar laval esinemas. Foto: Gerli Tooming

Janar peab stand-up'i avastamist hilisemas elus toimunud sündmuseks, kus ta mõtestab lahti, mis on tema varasemad tunded ja mõtted. See on just kui koondpilt olnust ja olevast. Gümnaasiumis tundis ta soovi end väljendada ja proovis näiteringi, kuid tundis, et tema võimalused olid seal limiteeritud. Tagantjärele mõtleb ta, et tahtis ilmselt teha just stand-up'i stiilis asja, kus ta saab ise kirjutada oma mõtteid, millest tahab rääkida. Tol ajal ta lihtsalt ei teadnud, et selline asi nagu stand-up, mis eesti keelde on tõlgitud kui püstijalakomöödia, üldse olemas on.

Inspiratsiooni stand-up'iga tegeleda sai Janar teiste koomikute vaatamisest. Mõjus lavaenergia,

mis oli äge. Ta mõtles, et keegi pole lõpuni täiuslik ja oleks hea ka ise proovida. Janar lisab, et teiste ebaõnnestumised annavadki aimu, et kõik proovivad, eriti Open Mic üritustel. Stand-up'i ringkonnas sees olles saab ta aru, et tegemist on tegelikult pideva katsetamisega (nagu Open Mic'idel) ning ei tohiks arvata, et kui mõnel koomikul on halb etteaste või jutt, siis see ongi tema tegelik tase.

Ka Janar teab, et tal on sette, mis ei tööta, kuid see ei peegelda tema tegelikku taset. Ta rõhutab, et naljad ei ole kunagi lõplikult valmis. Isegi viieminutilise etteastega võib tegeleda pikalt, püüdes leida sisule seda õiget naljavormi. „Mõned koomikud kirjutavad isegi laval olles, kui saavad aru, milliseid mõtteid jutuga seoses tuleb,“ sõnab Janar. Stand-up'i eesmärk ongi, et see tunduks loomulik ja vahetu, mitte läbi harjutatud ja võlts.

**Kõige paremini töötavad naljad, mis on seotud Janari enda eluga ja sellega, kes ta laval on.**

Janar selgitab, et stand-up'i lugu sünnib teema valimisest ja mõtete kirjutamisest ning seejärel proovitakse nalju laval. Kuna ta on algaja, teeb ta teistele soojendust või osaleb „Ligipääsetav stand-up“ projektis, kus nad esitavad 10–15 minutit oma materjali. Ta paneb paika naljade järjekorra, et etteaste oleks loogiline ja naljad ei rikuks üksteise mõju. Kõige paremini töötavad naljad, mis on seotud Janari enda eluga ja sellega, kes ta laval on. Ta tunnistab, et on naljakas minna kellegi sünnipäevale ja rääkida lihtsalt endast nalju, mille eest talle makstakse.

Janar testib oma nalju sõprade ja pere peal, kuid see toimub sageli spontaanselt. „Ma ei saa sulle öelda, et ma hakkan nüüd seda nalja rääkima, vaid lihtsalt suvaliselt vahepeal räägid mingisugust lolli juttu ja siis vaatad, kas see töötab, et kas see on ka naljakas.“ Ta rõhutab, et koomikud hoiavad nalja tegijale nõu andmisega tagasi, et kaitsta tema originaalsust. Koomikuna on kõik tema enda vastutada. Ta nendib, et kirjutamine kellegi teise jaoks (nn audience design) on stand-up'i suurim lõks: „Sa

ei erine siis mitte kuidagi, onju, oled siis selline keskmine koomik.“

Poliitilist nalja, näiteks Donald Trumpist või Kristen Michalist, ta väga ei tee ja seda väga lihtsal põhjusel. „Ma ikka proovin, aga poliitiliste naljade probleem on see, et need aeguvad jube kiiresti. See ressurss, mis sa sinna paned, ei tasu ära,“ tõdeb Janar ja lisab, et nooremad ei pruugi enam isegi teada, kes on näiteks Savisaar, seega sellised naljad ei pruugi igal pool toimida.

Janar ja teised koomikud osalevad projektis „Ligipääsetav stand-up“, kus füüsiline ligipääsetavus on pidev teema. Ta märgib, et stand-up'i tehes on ta sattunud absurdsetesse olukordadesse, kus ta on pidanud lavale ronima ja suurt ratastooli lükkama, lihtsalt selleks, et nalju rääkida.

**Janar ja teised koomikud osalevad projektis „Ligipääsetav stand-up“, kus füüsiline ligipääsetavus on pidev teema.**

Varem arvas ta, et ligipääsetavuse teema on üks mõttetu teema, ent praegu on lavale saamine tema jaoks üks peamisi küsimusi, sest esineda tuleb nii Kiviõlis kui Võrus ja endisaegne arhitektuur, kus liikuvusega arvestati minimaalselt, on seadnud talle takistusi, mida tal on tulnud ületada.

Janar usub, et kuna ta on teistest koomikutest nii mõneski mõttes erinev, siis antakse talle veidi rohkem „päästvat nõõri“ – teda hinnatakse rohkem ja nõudmised talle on ehk natuke väiksemad – see on tema arvates eelis, mida tuleb ära kasutada. Ta leiab, et Eesti publik on väga viisakas publik – vahel kuulatakse isegi liiga keskendunult, unustatakse naerda.

Ta ei pea end kuulsaks, vaid lihtsalt tuntud inimeseks. Praegu üritab ta hoida fookust stand-up'il ja kirjutada iga päev, et koomikuna pidevalt areneda.

Janar leiab, et kui inimene tunneb soovi midagi proovida, aga see tundub raske ning ta mõtleb endale isegi mingisugused piirid ette, tuleks need hirmud kõrvale heita. „Mine lihtsalt kohale ja

proovi midagi,“ ütleb Janar. Ta on veendunud, et kui näidata piisavalt tahtmist ja sihikindlust, siis küll inimesed, kes sama asjaga tegelevad, on nõus ka aitama ja toetama.

**Ta leiab, et Eesti publik on väga viisakas publik – vahel kuulatakse isegi liiga keskendunult, unustatakse naerda.**

Janar soovib igal juhul tegutseda ning teha seda, mis endale oluline ja huvitav tundub. „Ei pea mõtlema, et ma nagunii ei saa selles piisavalt heaks, vaid tähtis on see, et see sulle lihtsalt meeldib.“ ●



Janar on noor mees, kes on ratas-toolis.

Ta elab Tallinna sotsiaal-majas, kus tal on abiks hooldajad ja hea sõber.

Janar õppis koolis arvuti-tööd ja ta töötas viis aastat tarkvara-arendajana.

Nüüd on Janar aga stand-up koomik – ta esineb laval ja teeb inimestele nalja.

Janarile meeldib esineda ja ta kirjutab oma naljad ise.

Kõige paremad naljad räägivad tema enda elust.

Tema pere-liikmed ja sõbrad aitavad tal kontrollida, kas tema naljad on naljakad.

Janar osaleb ka ligi-pääsetava stand-upi projektis: ta esineb paljudes kohtades, kus on muresid ligi-pääsetavusega – mõni-kord on raske lavale pääseda.

Janar ütleb, et kui sa tahad midagi teha, siis mine ja proovi isegi siis, kui see tundub raske.

Tähtis on see, et sulle endale meeldib.



# Erihoolekandeteenus ei tähenda ainult abi igapäevastes toimetustes, vaid ennekõike usaldust ja partnerlust

► **MTÜ Me Hoolime Sinust Järvamaal aitab inimestel elada oma kodus iseseisvalt ja turvaliselt, pakkudes igapäevaelu toetamise, toetatud elamise, päevakeskuse ja lapsehoiuteenust. „Meie töö keskmes on inimene – tema võimalused, tema väärikus ja tema kodu,“ ütleb mittetulundusühingu juht Evelin Kori.**



Evelin Kori. Foto: erakogu

MTÜ Me Hoolime Sinust Järvamaal aitab inimestel elada oma kodus iseseisvalt ja turvaliselt, pakkudes igapäevaelu toetamise, toetatud elamise, päevakeskuse ja lapsehoiuteenust. „Meie töö keskmes on inimene – tema võimalused, tema väärikus ja tema kodu,“ ütleb mittetulundusühingu juht Evelin Kori.

## Algus ja hooliv tugi perele

MTÜ Me Hoolime Sinust sai alguse 2016. aastal kahe kolleegi soovist inimesi aidata ja luua endale ise töökoht. Nagu igal alustaval MTÜl, oli algus veidi konarlik, kuid pärast esimest tagasilööki ja vankumatut soovi valdkonda panustada sai esimeseks teenuseks raske ja sügava puudega lapsehoiuteenus. Täna pakub MTÜ mitut hooldusteenust, sealhulgas lapsehoiu, toetatud elamist ja päe-

vakeskuse teenuseid, et toetada inimeste toimetulekut tema oma kodus.

Evelin Kori rõhutab, et erihoolekandes on oluline, et inimene tunneks end koduselt ja hoitud ning teenus ei oleks pelgalt hooldus, vaid toetav suhe tugiisiku ja hooldatava vahel, kus klient saab võimaluse ise toimetada. Toetatud elamise teenusel elavad kliendid küll omaette, kuid saavad vajadusel abi igapäevastes toimetustes: poes käimine, arsti juurde minek, kodu korrashoid.

„Me ei tee inimese eest ära, vaid teeme tegevusi temaga koos. See on väga oluline, et inimesel tekiks oskused, julgus ise proovida ja võimete piires hakkama saada. Vahel on oluline, et uue oskuse omandamise ajal oleks lihtsalt keegi kõrval,“ ütleb Kori.

Raske ja sügava puudega lapsehoiuteenust osutatakse omavalitsuse tellimisel ja seda rahastab riik. „Me oleme suurema abivajadusega laste hoiuteenusele spetsialiseerunud ja teeme koostööd omavalitsustega. Lapsevanem teenuse eest ise tasuma ei pea,“ selgitab Evelin. Sageli ongi teenust vajavad lapsed puudega ja seetõttu suurema hooldusvajadusega ja vanemad vajavad nende hooldamisel tuge. Teenus pole ainult lapse hoidmine, vaid perekonna terviklik toetamine. Kaardistatakse abivajadus ja tehakse otsus, mis mahus teenust osutatakse, selleks tehakse koostööd nii lastekaitse kui kohaliku omavalitsusega. Teenuse saamine käib peamiselt kohaliku omavalitsuse kaudu, kuid alati on võimalik ka otse teenusepakkuja poole pöörduda.

„Lastega töötades tegeletakse ka vanemate hirmude ja toimetulekuga, et toetada kogu pere

heaolu,“ täpsustab Evelin. Vanem, kes on varem harjunud last üksi hooldama, vajab hooldusteenuse saamisel samuti tuge, kuna vastutusest loobumine võib olla keerukas ja tekitada ärevust. „Nendes olukordades on oluline ka vanemat toetada, kuna sageli need vanemad, kellel on suurema abivajadusega laps, vajavad samuti kohanemisaega ja tuge uues olukorras, kui kogu hoolduskoormus pole enam vaid nende õlul,“ selgitab Evelin ja lisab, et usalduslik suhe hooldaja ja vanema vahel aitab hooldusteenust paremini teostada.

## Ideaalne hooldusteenus lähtub inimese ja tema pere tegelikust vajadusest

„Meie jaoks on ideaalne hooldusteenus selline, mis lähtub inimese ja tema pere tegelikust vajadusest,“ ütleb Kori. „Kui perekond tuleb meie juurde murega, siis me kõigepealt kuulame. Sageli on juba see esimene toetav samm perekonnale, kui keegi päriselt kuulab ja aitab mõelda, mis võiks olla järgmine õige samm.“

MTÜ on aastaid pakkunud täiskasvanutele mõeldud päeva- ja nädalahoidu ehk intervallhoiu, mida on paljud pered kogunud kui tõelist päästerõngast. Teenuse eripära seisneb selles, et abi ja tugi jõuavad inimese koju, kus ta tunneb end turvaliselt ja harjumuspäraselt. „Meie kliendid on sageli autismi või intellektipuudega inimesed, kelle jaoks keskkonna muutus võib olla väga suur katsumus. Kodune lähenemine toetab nii nende kui ka pereliikmete toimetulekut,“ selgitab ta.

Kuigi viimastel aastatel on teenuse korralduses tehtud muudatusi, mis on teenuse kodus osutamise võimalusi kitsendanud, usub organisatsioon, et selline lähenemine väärib hoidmist ja arendamist. „On peresid, kelle jaoks just kodupõhine tugi töötab kõige paremini. Me soovime, et hooldusteenus oleks igal pool Eestis inimlik, paindlik ja lähtuks sellest, mida inimene tegelikult vajab,“ ütleb Evelin. Võimalusi, et intervallteenust saaks pakkuda taas kodukeskselt, uuritakse praegu koostöös Eesti Puuetega Inimeste Kojaga.

## Katsumusest sõpruseni

Kuigi erihoolekandeteenus on kulukas, on esmane prioriteet abivajaja heaolu ja toetamine. „Perekonnad, keda me töös kohtame, on enamasti väga tegusad ja soovivad ise ühiskonnale tagasi anda.“ Teenuses on fookuses isikukeskne lähenemine ja pikaajaline usaldus nii klientide kui perekondadega. „Meie tegevusjuhendajatel on väga suur motivatsioon ja empaatiatunne, teisiti seda tööd teha ei saaks,“ lisab Evelin. Hoolimine on meeskonnas siiras ja ehe, tegemist pole pelgalt tööga.

Kui pered meiega esimest korda ühendust võtavad, algab kõik kuulamisest ja mõistmisest. „Alustame sellest, et vaatame, kes ta on, mis temaga on juhtunud, millised on diagnoosid,“ selgitab Evelin. „Tihti mõtleme esimesena, kuidas meie meeskond olukorraga toime tuleb. Korraldame tutvumispäeva ja anname võimaluse esmaseks kontaktiks.“



Tegevusjuhendajaga juhendatud koroonamängimine.

Foto: MTÜ Me Hoolime Sinust

Üks meelde jääv kogemus oli poiss Tallinnast, kelle ema oli varem kogunud, et laps ei saa hoolekandeesutuses hakkama. „Alguses vaikne poiss on tegelikult täielik suhtleja, väike pätu. Esimene mulje oli, et anname talle võimaluse,“ meenutab Evelin. Aga esimesed päevad olid katsumus: poiss uuris kõike, keerutas torustikke lahti, võttis voodid pulkadeks ja nimetas seda tööks. „Ta oli rõõmsameelne, ei kurtnud, lihtsalt tegutses. Meie meeskond pidi kohanema, muutisime keskkonda ja tagasime turvalise kontakti,“ kirjeldab Evelin.

Koostöö emaga oli võtmetähtsusega. „Varem teenust saades oli ta kogunud ainult tagasilükkamist. Meie juures saime koos erihoolt vajava poisi jaoks leida toimiva lahenduse. Lõpuks liikus poiss Tallinna ja Paide vahet iseseisvalt ning suhtles avameelselt meeskonnaga. Koostöö ja suhtlemine tekitas turvatunde nii lapsele kui vanemale. Tihe koostöö perega on tihti sama oluline kui teenus ise,“ rõhutab Evelin.

### Nutikad lahendused hooldustöös

Toetatud elamine on teenus, kus abivajajad elavad oma kodudes, kus tegevusjuhendaja toetab neid argistes tegevustes. „Me julgustame neid ise hakkama saama, kuid tegevusjuhendajad on nende kõrval. Anname tuge eelarve planeerimises, asjaajamises ja kõiges, mis käib argielu juurde.“ Vahel tähendab see ka, et õpetatakse endale õiges suuruses jalatseid või riideid ostma, toidupoes käima, ollakse kaasas ametkondades või arsti juures. Oluline on väikeste sammude märkamine ja tunnustamine, sest nii tulevad ka suuremad edulood.

MTÜ Me Hoolime Sinust on saanud kohalikul omavalitsuselt ruumid, kus asub ka päevakeskus. Päevakeskuses käib mitukümmend klienti, kellel on tegevusplaanid ja eesmärgid, et arendada nende sotsiaalseid ja igapäevaoskuseid. „Näiteks õpivad nad suhtlemist, kokandust, laulmist. Neil on olnud harivad kohtumised nii politsei kui arstidega, et nad teaksid, kuidas erinevates olukordades käituda, ja tuleksid iseseisvalt toime,“ räägib Evelin ja selgitab, et päevakeskuse peamine eesmärk on iseseisvuse toetamine.

### Erihoolekanne rikastab hooldatava elu

Kui inimene kõhkleb, kas kasutada teenust, on esimene soovitus proovida. „Alati

on võimalik teenus päevapealt lõpetada. Tihti on need, kes alguses kõhklevad, pärast väga rahul,“ rõhutab Kori.

Erihoolekanne rikastab teenusega hooldatava elu: tekivad uued sõbrad, sotsiaalne suhtlemine ja põnevad kogemused, mis tihti toetavad ka tervist. Lisaks aitab teenus tugevdada peresuhteid. Erihoolekanne annab lapsevanematele võimaluse puhata ja veeta koos kvaliteetaega. „Kui su enda karikas on tühi ja oled puhkusest, ei suuda sa oma lähedast hästi toetada,“ rõhutab Kori.

Tegevusjuhendaja töö on kutsumus, mis algab soovist aidata ja panustada teiste elu parandamisse. Teenus peab lähtuma hooldatava vajadustest, mitte vastupidi. Erilised inimesi tuleb märgata ja nendega arvestada, et nad saaksid olla aktiivsed ja kaasatud. Sel moel toetame ka peresid, kes omakorda saavad ise panustada laiemalt kogukonnaellu. Erihoolekanne on vajalik kogu ühiskonna heaolu tagamiseks. ●



MTÜ Me Hoolime Sinust aitab inimesi, kes vajavad eri-hoolekannet.

Alguses oli neil raske, aga nad tahtsid väga inimesi aidata.

Nüüd pakuvad nad lapse-hoiu, toetatud elamise ja päeva-keskuse teenuseid.

Nad aitavad ja teevad tegevusi inimestega koos – nii õpib inimene ise hakkama saama.

Raske puudega lastele on lapse-hoiu teenust tasuta – abi saamiseks tuleb rääkida kohaliku omavalitsusega.

Nad aitavad ka lapse-vanemaid, sest vanematel on tihti hirm või mure.

Inimeste aitamiseks tuleb neid kuulata – nii saab teada, millist abi on vaja.

Kõige tähtsam on inimese hea-olu ja pere usaldus.

Eri-hoolekande teenust tasub proovida, sest see teeb elu paremaks.

See annab inimesele uusi sõpru ja perele aega puhata.

Kui pere on puhanud, jaksab ta paremini aidata.

# Monika Viru hooldab oma abikaasat nii heas kui halvas

► **Monika Viru (58) hooldab oma abikaasat Einar Viru (62) nii heas kui halvas. Mehe haiguse ajal õppis Monika hooldajaks ja tegevusjuhendajaks ning tegi autojuhiloa, et olla paremini toeks oma abikaasale.**

### Milline oli teie elu enne, kui abikaasa haigestus?

Elasime Keilas oma majas, elu oli täiesti normaalne. Kasvatasime oma lapsed üles. Kõikide majanduslike väljaminekute ja otsustega tegeles mees. Töötasin riigiametnikuna Päästeametis, Töötukassas ning Politsei- ja Piirivalveametis. Einar õppis raadiotehnikuks ja töötas Eesti Televisioonis



Einar ja Monika Viru. Foto: Kalev Lilleorg

„Aktuaalse kaamera“ studios tehnilise poole peal ja hiljem Starmanis võrguinsenerina.

### See võis olla paras ehmatus, kui Einarit rünnati. Kuidas see kõik juhtus?

2011. aastal sai Einar kurikalöögi pähe, mille tagajärjel tekkis epilepsia. Taastumine läks kiirelt, ta hakkas rohkem sporti tegema ja sai kiiresti ka autorooli tagasi. Ent viis aastat hiljem, 2016. aasta septembris, olime Rakveres, kui Einarit tabas epilepsiahoog ja ta kukkus peaga vastu asfali.

See oli just siis, kui hakkasime mõtlema, et nüüd on aeg endale elada. Lapsed olid välismaal, maja hakkas suureks jääma ning kavatsime osta uue auto.

Einar pandi kunstlikku koomasse ning kui tema seisund halvenes, viidi ta kõrgema etapi haiglasse. Seal tuli välja, et Einar oli saanud insuldi, parema poole halvatus ja sellest tulenevalt kõnehäire. Meie jaoks oli rong läinud, mitte kellelgi polnud enam kiire.

2016. aastal polnud kedagi, kelle käest nõu küsida, kuidas edasi minna. Kuna Einar enam teisele korrusele ei pääsenud, siis müüsimise Keila maja ja kolisime metsa, Tallinnast 80 kilomeetri kaugusele.

### Kuidas te selle otsuseni jõudsite, et kolida metsa?

Alguses tundus see hea plaan. Tagantjärele vaadates oleks pidanud minema linna, kus arstid ja teenused käe-jala juures. Lähim pood on meil 15 kilomeetri kaugusel. Rääkimata sellest, et ma ei osanud ka autot juhtida.

Einari seisund oli raske, ta oli olnud neli kuud voodihaige, kuid jõulude ajal tõin ta koju. Mulle küll öeldi, et ma paneks ta hooldekodusse, sest ta ei tõuse ja rääkima ei hakka niikuinii. Tulin 2017. aasta jaanuaris töölt ära ja hakkasin teda nügima, mõtlemata selle peale, et mul polnud sissetulekut ega haigekassat.

### Alguses oli keeruline ja kõik tuli ise korraldada.

Alguses oli keeruline ja kõik tuli ise korraldada. Võtsime endaga elama Einari ema, kes on täna 85-aastane. Temast on palju abi olnud, ta oli elukutseline autojuht ja õpetas mindki sõitma, suuresti tänu temale sain 2017. aasta novembrikuus juhiload.

### Kuidas te Einariga tutvusite?

Ma olin veendunud, et ei abiellu kunagi, aga elu tegi omad plaanid. 1986. aastal läksin Salme kultuurikeskusesse Karavani kontserdile. Läksin neid lihtsalt kuulama ja järsku öeldi, et viimane lugu. Andsin koti klassiõele ja läksin rõdult alla ning jäin kahe ilusa tüdruku taha tantsupõranda äärde seisma. Seejärel tuli üks pikk noormees otse nende tüdrukute poole ja hoopis tuli neist mööda, minu juurde ja sealt kõik algas. Kusjuures ta ei pidanud peole tulema, kuna oli palavikus, aga miski ajas teda välja, naguigi mind tantsupõrandale.

Võib öelda, et minu mehel on seitse elu – lisaks eelnevale on ta vastu pidanud kaks aastat Afganistani sõjas, puhta nahaga välja tulnud raskest liiklusõnnetusest ja selliseid olukordi on veel.

### Õppisite ka hooldajaks, et abikaasat paremini toetada. Kust selline mõte tuli?

Tundsin, et koduse patsiendi eest paremini hoolitsemiseks ja ka enese hoidmiseks pean ennast täiendama. Mulle meeldib õppida, olen hunt kriimsilm. Kooliajal olin keemik-õmbleja ja lisaks on mul veel raamatupidamise ja kokapaberid. Ma ei tahtnud minna kolmeks kuuks hooldajaks õppima, vaid võtsin terve aasta Haapsalus,

sest seda oli mu enda jaoks vaja, ja lisaks sain ka tegevusjuhendaja tunnistuse.

### Kodune hooldamine tähendab täielikku pühendumist, olla 24/7 mehe kõrval.

### Mida tähendab teie jaoks hooldajaks olemine?

Kui käisin hooldaja praktikal dementsusega patsientide osakonnas, siis tundsin, et see töö sobib mulle. Ma ei tundnud ennast halvasti teise inimesega WCs käies või teda pestes. Mulle meeldis seal ja läheks kohe tagasi, sest nad olid nii armsad.

Kodune hooldamine samas tähendab täielikku pühendumist, olla 24/7 mehe kõrval. Käisime ka enne haigestumist igal pool käest kinni nagu sukk ja saabas ja reisisime perega koos. Nüüd olen mina tema eest mõtleja ja tegutseja. Kõik, mida planeerime, käib eelkõige tema järgi, näiteks kas pääseme ratastooliga ligi. Samuti on abikaasa välimus minu teha, näiteks ajan tal alati habeme ära. Kuid kõik see tähendab, et iseenda jaoks jääb vähem aega.

### Millistes tegevustes Einar abi vajab?

Einar ei kõnni, seega vajab ta abi praktiliselt kõiges. Selle aasta augustis võttis koroonaviirus tal jalad täiesti alt. Kui pärast insulti temaga koju tulin, sain ta püsti ja kõndima. Tegime kodus kõik ümber, et ta saaks liikuda ja rulaatoriga liikumine läks täiesti hästi. Nüüd õpime uuesti rulaatoriga käima.

### Einar ei kõnni, seega vajab ta abi praktiliselt kõiges.

### Kuidas teie päevad välja näevad?

Magame kõrvuti voodites. Kui olen juba toimetamas, siis hommikul hüüab ta „Monika!“ ja nii hakkab päev pihta. Panen teleka mängima ja ruttan kööki, et valmistada puder, kohv, võileivad. Kuna Einari käed värisuvad, siis tema prillid on pidevalt katki, nii aitan teda prillide ja riietumise, hambapesuga ja lähme kööki. Üldjuhul söödan teda, sest muidu läheb toit igale poole mujale. Pean ka küsima, kas tal on pissihäda, sest tal ei ole enam seda tundmust.



Monika Viru. Foto: Kalev Lilleorg

Kui mõlemal on söödud, siis aitan abikaasa tagasi voodisse telekat vaatama ja ise lähen õue toimetama, aga iga 15–20 minuti tagant käin küsimas, kuidas on. Toon puid, et ahju kütta, ja... üleüldse maal tegemist juba jagub.

Kui poodi on vaja minna, siis suurematesse poodidesse võtan Einari kaasa, seal on rohkem ruumi ja saab manööverdada. Kodus olles saab ämm ka aidata ehk kui pean ise kuskil ära käima, siis umbes kolm tundi on see võimalik. Sõidame väga palju ka niisama autoga. Teatris pole ammu käinud, aga võimaluse piires käime kinos ja kontsertidel – sel aastal külastasime Imagine Dragonsi ja AC/DC esinemisi ja püüame suviti käia ka Saaremaal ja Soomes. Armastame väga ka väljas söömas käia, aga kõik see eeldab raha. Rahalised võimalused on meil aga väga piiratud ja lisaks pean eelnevalt kontrollima, kas üldse pääseme sisse ja saame lähedale parkida.

### Palju lahendusi on tulnud endal välja mõelda. Keegi ei tule ütlema, et sul on õigus toetusele või abile.

### Kas saate ka vahepeal puhata või kelleltki tuge?

Saan suures plaanis ise hakkama, koristatud ja poes käidud. Kui abi on vaja, siis tihti seda kohe ei saa, näiteks kui auto läheb katki ja on vaja järgmisel päeval kuhugi minna. Palju lahendusi on tulnud endal välja mõelda. Keegi ei tule ütlema, et sul on õigus toetusele või abile.

Saan sõidutoetust sõidupäeviku alusel kuni 200 eurot kuus, seda ei ole küll palju, aga abiks ikka. Kord kvartalis saan 180 eurot ravimite katteks. Näiteks kui voodi läks katki, siis keegi ei öelnud, et vald võiks selle kinni maksta, või et perearst kirjutab retsepti ja saan selle soodustusega osta. Kõik on tulnud suuresti katse-eksituse meetodil ja teiste soovitude järgi.

Vald maksab mulle omastehooldajana 50 eurot kuus, see ongi see raha, mida pean oma palgaks. Lisaks tuleb juurde 50% töövõimetuse toetust, mis on 358 eurot.

### Mind häirib, et puudega inimesi käsitletakse tihti kui eakaid, kes istuvad kodus televiisori ees.

### Kuidas te oma tervise eest hoolitsete?

Ma ei mõtle raskustele. Kui on kurb meel, siis sõidan autoga, panen hästi kõvasti muusika mängima ja võib-olla minutiks tuleb pisar silma, aga siis tuleb kohe meelde, et see ei aita mind edasi, vaid lühendab minu elu. Elame päev korraga ja ei muretse ette. Olen väga positiivne ja rõõmsameelne. Naeran väga palju, see aitab raskustega toime tulla.

Aasta tagasin käisin psühhiaatri juures, kes ütles, et peaksin Einari hooldekodusse panema, kuna rikun oma tervist. Vabandasin ja ütlesin, et olen otsustanud temaga olla nii heas kui halvas.

Mind häirib, et puudega inimesi käsitletakse tihti kui eakaid, kes istuvad kodus televiisori ees. Me ei ole pensionärid – Einar on 62, mina 58. Seetõttu ongi kontserdid ja väljas käimine meile olulised. Oleme sama väärtuslikud inimesed kui enne ja võtame ühiskonnas toimuvast osa. Elu ei saa seisma jääda.

### Mida ütlete teistele sarnases olukorras paaridele?

Elu on selline ebaõiglane ja mõnikord karm. Ärge võtke seda tõsiselt. Ma kadestan näiteks neid, kes saavad ise oma käte abil ratastooliga liikuda, sest Einar seda ei saa. Igaüks on erinev ja tuleb leida oma viis, kuidas toimida. Samuti ei tohi häbeneda abi küsida, küsija suu pihta ei lööda.

Kuna oleme varsti 40 aastat abielus olnud, siis oleme vana abielupaar ning vahepeal käin ikka musi küsimas.

**Olen tänulik, et meil on palju võimalusi, kus näiteks taastusravil ja rehabilitatsioonis käia.**

**Mis teid praegu kõige rohkem tänulikuks teeb ja kuidas tulevikku näete?**

Olen tänulik, et meil on palju võimalusi, kus näiteks taastusravil ja rehabilitatsioonis käia.

Ainult et keegi ei tule neid pakkuma, peame ise teadma ja mõnikord tuleb oma õiguste eest ka seista. Oleme justkui teerajajad teistele, sest süsteem on alles välja arenemas. Et inimesed harjuks nägema ratastoolis inimesi kui elu loomulikku osa. Mitte ei torma sinust mööda, kui liigume neist aeglasemalt. Tuleb rohkem vaeva näha, rääkida, küsida ja käia väljas, et panna inimesi rohkem mõtlema ka puuetega inimestele. Näiteks kas see laud restoranis, kuhu meid suunati, sobib ka ratastoolis inimesele?

**Oleme justkui teerajajad teistele, sest süsteem on alles arenemas.**

**Kas soovite lõpetuseks midagi lisada?**

Kõik asjad on lahendatavad. Kui ei saa, siis kuidagi ikka saab. Meie elu on selline, et tihti tuleb leida lahendused ise. Rehabilitatsiooni ja taastusravi abil saame hoida stabiilsust. Kui me seda ei teeks, siis ilmselt poleks ka Einarit. Kindlasti ei soovita minna maale või metsa elama, sest kui juhtub õnnetus, siis on abi kaugel. ●



Monika hoolitseb oma mehe Einari eest.

Nad kohtusid 39 aastat tagasi kontserdil.

2011. aastal juhtus Einariga õnnetus, tal tekkis epilepsia ja 5 aastat hiljem sai ta insuldi.

Enne haigust elasid nad Keilas, kuid pärast õnnetust kolisid nad metsa.

Monika arvab, et see oli viga, sest linnas on arstid ja poed lähemal.

Monika õppis hooldajaks ja tegi autojuhi-load, et oma meest paremini aidata.

Einar ei saa kõndida ega räägi hästi, Monika aitab teda kõigega.

Monika on mehe kõrval kogu aeg ja talle on abiks Einari ema, kes on 85-aastane.

Monika ja Einar käivad kinos ja kontserdil ja väljas söömas, aga alati peab uurima, kas ratas-tooliga pääseb sisse.

Monika ütleb, et abi tuleb ise küsida.

Ta on õppinud, et kõik asjad on lahendatavad.

Monika on rõõmus inimene ja naerab palju – see aitab tal vastu pidada.

Ta on otsustanud, et hoolitseb mehe eest nii heas kui halvas.

## Tugiisikuteenus Rae sotsiaalkeskuses

► Rae sotsiaalkeskus on väikene maja Jüri alevikus Rae vallas Harjumaal. Sotsiaalkeskus on noor asutus – sellel aastal täitus asutamisest viis aastat. Töid ja tegemisi on aga kuhjaga – oleme nagu staap paljude erinevate teenuste klientideni viimisel.



Rae Sotsiaalkeskus. Foto: Liivi Puumets

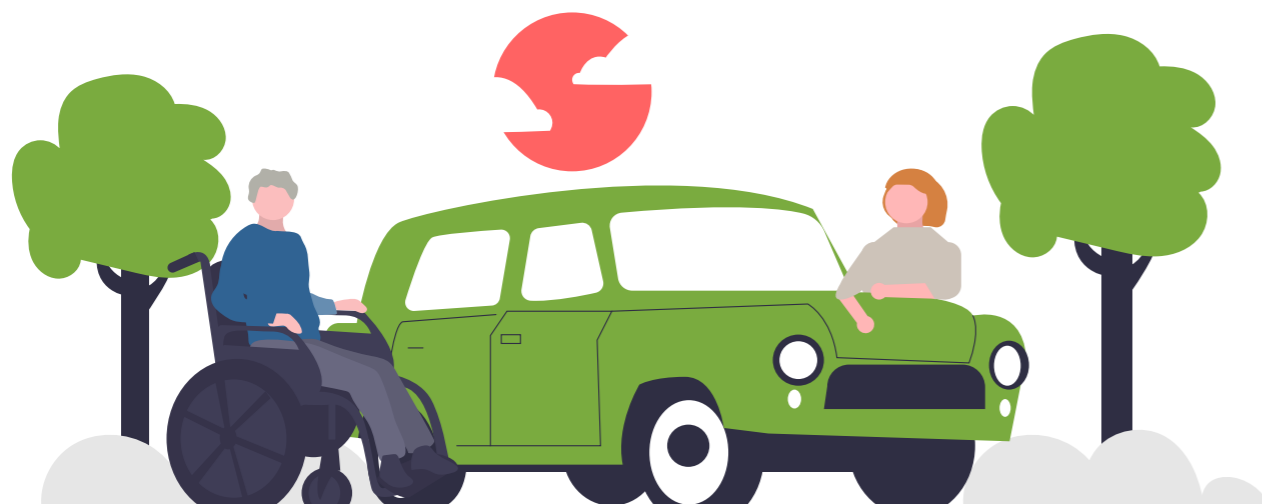
Meil on päevakeskus, kus käivad iga päev koos SKA poolt teenusele suunatud IET kliendid ja kohalikud elanikud, kes tegutsevad tegevusjuhendaja valvsa pilgu all; meie majas töötavad hoolekandetöötajad, kes osutavad koduteenust ja isikliku abistaja teenust vallavalitsuse määratud klientidele; meil on perede tugiisik, kes jõustab ja nõustab lastega peresid; meil töötavad laste tugiisikud, kes abistavad iga päev erivajadusega lapsi koolis, lasteaias, rehabilitatsiooniteenustel käimisel ja vajadusel on abiks ka kodus; valla elanikke nõustavad kogukonnapsühholoogid; me vahendame sotsiaaltranspordi tellimist; meie majas toimuvad huviringid vanemaealistele ja kunstiring erivajadustega klientidele; meie majas saab end puhata pesta ja ka pesu pesta; me rendime ruume erinevate nõustamiste ja teraapiate läbiviimiseks. Meie maja teenused muutuvad pidevalt – hetkel on käimas kaks projekti – „Vabatahtlikud seltsilised“ ja „Koduteenuste arendamine“.

Laste tugiisikuteenust hakati osutama meie majas alates jaanuarist 2024, kuna vallavalitsus otsustas muuta lastele tugiisikuteenuse osutamise süsteemi. Kuni 31.12.2023 ostsime oma elanike jaoks laste tugiisikuteenust sisse teenuseosutajalt, kes sõlmis

tööle asuvate tugiisikutega käsunduslepingud. Teatavasti ei anna käsundusleping töövõtjale sotsiaalseid garantiisid. Vallavalitsus ei olnud rahul osutatava teenusega, sest tugiisikuid ei leitud vajaminevas mahus ja ka töö kvaliteet jättis soovida.

**Korraldame tugiisikutele ka kaks korda aastas motivatsioonipäeva – tagasiside on olnud alati väga positiivne ja uusi lahendusi pakkuv.**

2023. aasta detsembris võtsime ühendust hetkel töötavate tugiisikutega ja tegime neile ettepaneku tulla sama tööd edasi tegema Rae sotsiaalkeskuse kollektiivi. Samal ajal kuulutasime välja ka konkursi uute töötajate leidmiseks. Tugiisikud võtsime tööle tähtajatu töölepinguga – see andis töötajatele kõik sotsiaalsed garantiid ja kindlustunde. Tugiisikud olid väga rahul sellise töökorraldusega, nende elu muutus igati väärikaks ja tunnustatuks. Tugiisikud kuuluvad nüüd kollektiivi, kus saavad alati rääkida südamest oma mured ja kus nad tunnetavad iga päev toetust ja tuge raske töö tegemisel. Teenuse osutajad saavad neli korda aastas võimaluse osaleda supervisioonidel ja vajadusel võimaldame ka individuaalset psühholoogiteenust oma maja kogukonnapsühholoogi juures. Korraldame tugiisikutele ka kaks korda aastas motivatsioonipäeva – tagasiside on olnud alati väga positiivne ja uusi lahendusi pakkuv. Tugiisikud on ise rõhutanud, et nüüd on neile tagatud stabiilne ja turvatundega töösuhe, neid märgatakse, kuulatakse ja neil aidatakse probleeme lahendada. Pered on rahul tugiisikuteenusega, kui üks ja sama tugiisik osutab teenust mitme aasta vältel (harjumine uue tugiisikuga on tihti väga raske ja aega nõudev nii lapse kui ka tugiisiku jaoks). Perele annab tugiisikuteenuse olemasolu kindlustunde ja muudab tervikuna pere elu kvaliteetsemaks ja väärikamaks.





# Elu lõpu väarikus: kuidas mõista ja toetada lahkuvat lähedast

► Artikkel põhineb Tartu Tervishoiu Kõrgkooli vanemõpetaja Svetlana Gromova selgitustel surmaeelse hoolduse teemadel.

Iga inimese elutee on kordumatu – mõni kiire ja kärestikuline, teine pikk ja rahulik. Kuid ühel hetkel seisame kõik silmitsi elu lõpuga. See on hetk, mida ei saa ette ennustada, sest surm, nagu elugi, on individuaalne. Sõltuvalt inimese seisundist võib surmaeelne periood kesta nädalaid või kõigest tunde.

Suremine on igäihe jaoks unikaalne teekond, mida kujundavad tema väärtused, tõekspidamised ja suhted lähedastega. Kuigi iga lahkumine on erinev, on siiski võimalik eristada teatud ühiseid muutusi, mis annavad märku loomuliku suremisprotsessi algusest. Nende märkide mõistmine aitab meil pakkuda oma lähedastele väarikat, hoolitsevat ja armastavat tuge elu viimastel etappidel.

## Väarikuse alus – kuulamine ja mõistmine

Kõige olulisem samm lahkujale väarikuse tagamisel on tema vajaduste mõistmine. Selleks tuleb küsida. Tartu Tervishoiu Kõrgkooli vanemõpetaja Svetlana Gromova rõhutab, et peaksime leidma vastused küsimustele, mis on lahkujal sel hetkel kõige olulisemad asjad.

- Kas ta soovib jätta lähedastega hüvasti?
- Kas on vaja korda ajada tema jaoks olulisi asju?
- Kas ta soovib ravi oma kannatuste leevendamiseks?
- Kas ta soovib veel mõnda endale olulist inimest näha?
- Kas pereringis on jäänud arutamata teemasid?
- Kas tal on soove seoses matustega?

## Füüsilised muutused – keha valmistub lahkumiseks

Suremisprotsessi osaks on rida progresseeruvaid füüsilisi muutusi, mille märkamine aitab hooldajal adekvaatselt reageerida.

Aktiivsuse ja huvi vähenemine: Üks esimesi märke on füüsilise aktiivsuse vähenemine. Inimene muutub passiivseks, jääb voodikeskseks ning tema unevajadus suureneb märgatavalt. Ta võib magada suurema osa päevast. Tagage talle rahu, puhkus ja mugavus. Ärge häirige teda põhjuseta. Mugavaks asendiks võib näiteks kergelt tõsta voodi peatsit. Aidake toimingutes, millega ta ise hakkama ei saa, kuid lubage tal olla aktiivne siis, kui ta seda ise soovib ja jõuab. Pakkuge seltsi: rääkige, lugege, vaadake koos pilte või hoidke lihtsalt kätt. Isegi kui inimene ei saa enam rääkida ega pruugi teid ära tunda, säilib vajadus läheduse järele. Teie puudutus ja hääli pakuvad talle tuge ja lohutust.

Söögiisu ja janu loomulik kadu: Sellel perioodil väheneb huvi toidu ja joogi vastu ning lõpuks kaob see täielikult. Lähedaste jaoks on see tihti muretekitav, kuid tegemist on suremisprotsessi loomuliku osaga. Füüsiline keha vaikselt uinub ja kustub; elu lõpus ei tunne inimesed enamasti nälga ega janu. Kehatöö aeglustub ja pealesunnituid söömine-joomine võib põhjustada tugevat ebamugavustunnet, jäsemete turseid ning liigse röga ja lima teket hingamisteedes. Lubage inimesel ise otsustada, kas ja millal ta soovib süüa. Pakkuge väikeseid koguseid, eelistatult tema lemmiktoite (nt jogurtit, jäätist, tükeldatud pehmeid puuvilju, šokolaadi). Ärge muretsege tasakaalustatud toitumise pärast. Janu tunnet saab leevendada sagedase suuhooldusega. Niisutage huuli palsamiga ning puhastage suud niiske lapiga. Vedelike asemel võib pakkuda imemiseks jäätükke või mahlapulki.

Neelamisraskused ja sekreedid: Keha annab ise märku, kui söömine ja joomine pole enam olulised

– neelamisrefleks väheneb ja lõpuks kaob. Kui neelamine muutub raskeks, tuleb olla väga ettevaatlik ning veenduda, et suu on enne järgmist ampsu tühi. Kui neelamine enam ei õnnestu, tuleb toitmine ja ravimite manustamine suu kaudu lõpetada, sest toit ja jook võivad sattuda hingamisteedesse. Gromova juhhib tähelepanu, et elu viimastel päevadel ei ole soovitatav röga ja lima aspireerimine (imemine) suust, kuna see põhjustab ebamugavust, rahutust ja hoopis süvendab lima teket. Selle asemel andke inimesele püsiv külili-asend, et sekreet saaks ise suust välja valguda. Samuti ei paku vedelike manustamine tilkinfusiooniga või toitmine sondi kaudu surevale inimesele mugavustunnet ega pikenda elu – keha lihtsalt ei suuda seda enam vastu võtta.

## Teadvuse muutused ja emotsionaalne tugi

Surma lähenedes väheneb huvi ümbritseva vastu ja teadvuse seisund hämarneb. Inimene ei pruugi enam reageerida kõnele ega puudutusele, võib kaotada orienteerumise ajas ja kohas. Keegi ei tea täpselt, mida teadvusetu inimene tunneb või kuuleb. Seetõttu tuleb alati lähtuda eeldusest, et ta kuuleb meid. Arvatakse, et kuulumine kaob viimasena. Rääkige tavalise häälega, öelge asju, mida peate oluliseks. Vältige lähedase juuresolekul teistega tülitsemist.

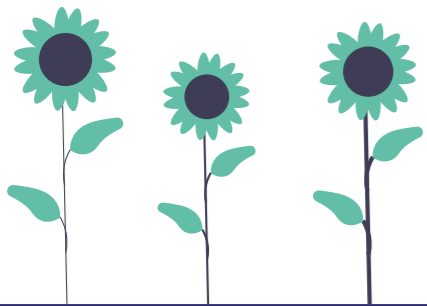
Tihti võib tekkida rahutus, ärevus või segasus-seisund. Võivad esineda korduvad liigutused, oigamine või häälitsemine. Inimene võib näha nägemusi, suhelda oma surnud lähedaste või lemmikloomadega, keda ruumis ei ole. See kõik on suremisprotsessi loomulik osa. Parim abi on rahulik ja mõistev suhtumine, õrn silitamine, rahustav jutt või muusika.

## Hoolitsus ja mugavuse tagamine viimastel hetkedel

Mida lähemale jõuab lõpp, seda olulisemaks muutub baasmugavuse tagamine.

Hingamine ja vereringe: Hingamine muutub sageli ebaregulaarseks: pindmiseks, kiireks või vastupidi, aeglaseks. Rinnust võib tulla korisev heli,

Hetkel töötab Rae sotsiaalkeskuses 36 lapse tugiisikut, neist 7 täiskohaga ja 29 osalise tööajaga. Igal tugiisikul on üks abivajav laps, kellele ta on toeks igapäevaelus kas koolis, lasteaias või teistel toimingutel. Tugiisikutele on tagatud korraline põhipuhkus 35 päeva. Vajadus lapse tugiisikuteenuse järele on Rae vallas tõusvas trendis ja väga oluline on hoida häid, suure südame ning empaatia võimega töötajaid – jätkuks neil ainult jõudu seda rasket töökoormat vedada! ●



Rae Sotsiaal-keskus asub Jüri alevikus.

See asutati alles viis aastat tagasi, aga tööd on neil juba palju.

Keskuses töötavad erinevad tugi-isikud, kes abistavad näiteks lastega peresid, eri-vajadusega lapsi ja teisi valla-elanikke.

Varem oli Rae valla laste tugi-isiku teenus halb.

Töötajatel olid halvad lepingud, neil ei olnud kindlus-tunnet, puhkust ega haigus-raha.

Nüüd pakub sotsiaal-keskus seda teenust ise ja tugi-isikud said päris töö-lepingud.

See annab neile kindlus-tunde ja väarika palga.

Tugi-isik on nüüd mees-konna liige.

Ta saab oma töös abi ja tuge.

Pered on nüüd rahul.

Lapsel on üks kindel tugi-isik.

Pere elu on nüüd kergem.

Tugi-isik aitab ainult ühte last.

See töö on raske, aga vajadus abi järele kasvab. Häid töötajaid on vaja väga hoida.

mis võib muutuda valjuks. See on normaalne muutus, mille põhjuseks on suutmatus hingamisteedest sekreeti välja kõhida. Korrigeerige asendit, pöörake pea küljele, et sekreet saaks väljuda. Pühkige õrnalt suud. Rahustage teda oma kohaloleku ja puudutusega. Verevarustus häirub ja verevool aeglustub, kuna organism

püüab varustada vaid elutähtsaid organeid. Seetõttu muutuvad käed ja jalad jahedaks ning nahk võib muutuda laiguliseks, alumisel kehapoolel ka tumedamaks. Elu viimastel tundidel muutuvad huuled ja jäsemed marmori mustiliseks. Silitage õrnalt jäsemeid ja katke inimene sooja tekiga. Gromova toonitab, et elu viimastel päevadel pole lamatiste ärahoidmine enam oluline. Kui asendi muutmine põhjustab valu, lubage tal olla ühes, talle mugavas asendis.

Valu leevendamine: Kuigi kõigil ei esine elu lõpus valu, tuleb olla valmis selle märkideks, eriti kui inimene enam ei räägi: oigamine, häälekas hingamine, rahutus, grimassitamine või lihaspinged. Arsti soovitatud valuvaigistid on mõeldud mugavuse ja rahu tagamiseks. Need ei tekita sõltuvust ega kiirenda surma saabumist.

Hügieen ja keskkond: Surma eel lõtvuvad kõik lihased, mistõttu kaob kontroll põie ja sooletegevuse üle. Kasutage mähkmeid ja hoolitsege regulaarselt intiimhügieeni eest. Lihaste lõtvumise tõttu võivad ka silmad ja suu lahti vajuda – see on märk mugavast ja valuvabast olekust. Niisutage silmi silmatilkadega ja suud niiske lapiga. Tagage turvaline ja mõnus keskkond: tuulutage tuba, vältige eredat valgust ja valjusid helisid. Las kõlada vaikne muusika või loodus helid, asetage vaatevälja talle olulisi pilte.

### Hüvastijätt – viimased olulised sõnad

Elu viimased päevad ja tunnid on vaikuse ning kõige tähtsamate sõnade aeg. Pisasjad muutuvad tähtsaks. Andke lahkujale võimalus end tühjaks rääkida, kuid aktsepteerige ka seda, kui ta rääkida ei soovi. Ärge suruge peale oma veendumusi.

Kõige olulisem on vältida ebaadekvaatset optimismi, nagu „Saad terveks!“ või „Ole tugev!“. Olge valmis aususeks ja rääkige tõtt, kui ta seda soovib ja selleks valmis on.

Hüvasti jätmise on raske, kuid vajalik. Püüdke olla tema juures nii palju, kui saate. Kuulake oma südant ja jagage tundeid, kuni selleks veel aega on. Svetlana Gromova sõnul on oluline kinnitada lahkujale, et ta tohib surra ja et omastel on kõik hästi. „Te saate hakkama,“ on sõnum, mis annab lahkumiseks rahu. Hüvastijätuga kaasnevad sageli pisarad – neid ei pea varjama. Pisarad väljendavad armastust ja aitavad lahti lasta. ●



Iga inimene sureb erinevalt.

See lugu aitab mõista, kuidas surijat aidata.

Kõige tähtsam on kuulata, mida lahkujal ise vajab.

Küsi tema soove, näiteks matuste kohta või kas ta tahab kedagi näha.

Surija keha muutub.

Ta magab palju ja on väsinud. Ole tema juures ja hoia ta kätt.

Surija ei taha enam süüa ega juua, see on normaalne.

Ära sunni teda sööma.

Tee ta huuled niiskeks huule-palsamiga.

Hingamine võib muutuda korisevaks, pööra ta pea küljele.

Käed ja jalad võivad minna külmaks, kata ta sooja tekiga.

Inimene võib tunda valu – vaata, kas ta oigab ja anna talle arsti kirjutatud valu-vaigistit.

Surija võib olla segaduses. Räägi temaga rahulikult.

Arvatakse, et ta kuuleb sind.

Tähtis on hüvasti jätta.

Ütle talle, et ta tohib rahu minna.

Ütle talle, et sina saad hakkama.

Nutmise on lubatud.



Tiina Rüütel (mõjukas puudega inimene 2025 Tom Rüütli esindaja)



Vasakult puudesõbraliku meediainimese laureaat Kirke Ert ja tunnustuse üleandja Helle Känd.



Vasakult Ulvi Tammer-Jäätes ja Tarmo Seliste (mõjukas puudega inimene 2025 Kristel Leif esindaja).

# Eesti Puuetega Inimeste Koja tunnustuskonkursi laureaadid

Eesti Puuetega Inimeste Koda tunnustab igal aastal inimesi ja asutusi, kes on oluliselt panustanud puuetega ja krooniliste haigustega inimeste kaasamise või elukvaliteedi tõstmisse. 2025. aasta laureaadid kuulutati välja 20. novembri tunnustusõhtul.

- ☀ Mõjukas puudega inimene – Mare Abner, Kristel Leif, Tom Rüütel
- ☀ Silmapaistev puuetega inimeste organisatsioon – Eesti Insuldipatsientide Selts
  - ☀ Suure ühiskondliku mõjuga tegu – Erihoolekandeteenuste pakujate meeleavaldus erihoolekanderaastuse tõstmiseks, Erihoolekandeteenuste Pakujate Liit
  - ☀ Ligipäasetav lahendus – Ligipääsuke
  - ☀ Puudesõbralik ametnik – Riigikontroll
  - ☀ Puudesõbralik tööandja – Swedbank
- ☀ Silmapaistev teenuseosutaja – SA Autistika, Sirje Norden
  - ☀ Silmapaistev teenuseosutaja – Siiri Siimenson
  - ☀ Silmapaistev vabatahtlik – Külli Roht
  - ☀ Puudesõbralik meediainimene – Kirke Ert

Palju-palju õnne kõikidele laureaatidele ja nominentidele!

Täname kõiki häid ja tegusaid inimesi, kes auhindu üle andsid: Ulvi Tammer-Jäätes, Maikel Möttus, Sven Köllamets, Kerli Nõmmik, Christian Veske, Kerti Kollom-Seidelberg, Agne ja Leonhard Raudmees, Jaak Pihlakas, Karmen Joller, Hegert Mölder, Meelis Joost ja Helle Känd.

Täname ka tunnustamist toetanud ettevõtet OÜ ITAK! Fotode autor Kalev Lilleorg.



Fotoseina taustal laureaadid vasakult paremale: Kristi Loigo, Triin Jõelett, Elen Kirt, Külli Roht, Mare Abner (esireas), Doris-Katre Truuver, Sirje Norden, Siiri Siimenson, Katrin Meos, Agne Raudmees ja Indrek Sooniste.



# Hoolivalt hoitud!

Omastehoolduse infopunkt pakub Sulle teadmisi, tuge ja lootust enda või lähedase hooldamise teekonnal.

Iga inimese lugu on oluline, iga teekond on väärt toetamist.

Ära jää oma mõtete, kõhkluste ega muredega üksi!

Võta meiega ühendust:

- info- ja usaldusliin: +372 56 454 139 (E-R kell 10-15)
- e-kiri: [info@omastehooldusest.ee](mailto:info@omastehooldusest.ee)
- veebilehe [omastehooldusest.ee](http://omastehooldusest.ee) ekraani paremal allosas oleva vestlusakna kaudu.

Võta julgelt ühendust ja aitame Sind õigele teotsale!



OMASTEHOOLDUSEST.ee



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA  
ESTONIAN CHAMBER OF PEOPLE WITH DISABILITIES

