



september 2013

Eesti Lihasehargete Seltsi

49

# INFOLEHT

**Selles numbris:**

Saame tuttavaks / Tervis

*Ärevushäirest*

*Kukkumiste ennetamine tervishoiuasutuses*

Teistes ühingutes

*Händikäpa koolitus iseseisvast elust*

*Iseseisva Elu Keskuse väljasõit*

*Ratastooli saalihoki klubi Saksamaal*

Kus häda kõige suurem...

*Elektriamiga manuaalratastool*

In memoriam

Teated

Väljaandja: ELS

Toompuiestee 10-220, 10137 Tallinn

www.els.ee, els@els.ee

Toimetanud ja küljendanud: Külli Reinup

Trükk: Active Print

Kaantel: **Inge Karki näputööd.**

Inge ettevõtmised vahelduvad plast-pudelitest või ribikardinakangast inglite valmistamisest toimetulekukoolituste korraldamiseni. Sinna vahele maalitud siidsallid, “kiiksuga” sisustuselemendid või suisa õlimaalik. Inge käsitöös on kaks olulist kriteeriumi – saagu omanäoline, samas olgu lihtne valmistada. Veelgi parem kui valmistamisele kuluvat aega saab võtta polikliiniku ootejärjekorrast või taastusravi tühjadest tundidest.

*Vaata lisa tema kodulehelt, mille leiab otsingusõnaga Inge Kark.*

## Sügiseseid mõtteid

Kaunis suvi selja taga. Kohtusin EAPN Eesti korraldatud Euroopa vaesusevastasevõrgustikuga. 17. oktoober on vaesuse kaotamise päev. Sel puhul jäid koosolekul kõlama järgmised mõtted: kontaktihoidmine, infojagamine ja võrgustiku tugevdamine sotsiaalmeedias ja avalikus ruumis. Peaministrilt aga on meil õigus aru pärida, miks siiani puudub Eestis vaesusevastane strateegia?



Viibisin samuti pereteemaliste filminädalate avamisel, mida korraldas Tallinna Tehnikaülikooli õiguse instituut Euroopa Liidu PROGRESS programmi ja Sotsiaalministeeriumi toel. Arutlesime ka selle üle, milline on 21. sajandi pere ja mida sisaldab võrdse kohtlemise seaduse käsiraamat.

Kohe on sügis oma kuldsete värvidega päevi ehtimas. Sügis toob kaasa kadri- ja mardipäeva, isadepäeva ja muid toredaid koolitus- ja õppepäevi. Juba on pajale pandud kohalike omavalitsuste valimiskatel. ELS on EMSLi liige, viimase kaudu aga saame teada heast valimistavast, kuidas tõsta valijate teadlikkust, tagada valimiskampaaniates ausa mängu põhimõtete järgimine ja austav suhtumine valijasse. Enne kui oma otsuse teete, tutvuge hea valimistavaga EMSLi veebilehel.

Sammume oma seltsiga 20. aastapäeva poole. Kus käidud, mida uut ja kuidas edasi minna vaagiti juhatuse koosolekul 17. septembril Magistraalikeskuses Mustamäel. Arutelu põhiküsimuseks oli, milline on eelarve, et detsembris liikmetega kokku saada pidulaua ümber. Otsustasime paika panna ELSi

aastapäeva tähistamise teema, aja ja koha, kus on ligipääs ja toitlustamine tagatud. Selgus samuti, et ELSile on saabunud uutelt liikmetelt avaldusi. Kinnistasime tööülesanded. Liikmeid registreerib ja eemaldab nimekirjast Alina. Hea oleks, kui juhatusele antakse teada, kui liikme aadress enam ei kehti. Probleemide osas palun kindlasti pöörduda juhatuse liikmete poole. Kontaktid leiate ELSi kodulehelt: [www.els.ee](http://www.els.ee).

Sügis on ka aeg, mil haiged liigesed ja lihased annavad rohkem tunda kui mõnel teisel aastaajal. Seega soovin teile kõigile head ja tugevat tervist, ärge külmetage ja hoidke endid. Imetlegem kaunist sügisloodust, liikugem värskes õhus ja mõelgem positiivseid mõtteid.

Kohtumiseni!

**Mare Abner**

## Kuidas mul õnnestus endale “hankida” ärevushäire...

INGE KARK

See juhtus paar aastat tagasi novembri keskel, kui järjekordne talv ootamatult suure lumesaju ja tuisuga pihta hakkas.



Sadu algas juba õhtul ja mul oli vaja järgmisel hommikul vara välja minna, ees ootas oluline koolitus. Tulenevalt müasteeniast olen aastate jooksul enda arvates piisavalt edukalt õppinud võimalikke riske maandama: varuma sihtkohta jõudmiseks piisavalt aega, valima eeldatavasti kõige paremini läbitavad tänavad liiklemiseks jne.

Seegi kord väljusin kodust korralikult ettevalmistununa: seljas kõige vähem liikumist takistavad riided ja jalanõud, mõttes välja töötatud kõige lihtsamini läbitav teekond ning piisava ajavaru-

ga, et kasvõi jala kohale jõuda, juhul kui bussipeatusesse lükatud lumevallid ja libedus peaksid muutma ühistranspordi kasutamise võimatuks. Samuti olin täiesti positiivselt meelestatud ka juhuks, kui peaksin libedaga kukkuma (lähedalt vaadates ongi lumehelbed ilusamad) ja ilma kõrvalise abita mitte püsti saama (ega ma üksikul saarel ole, küll keegi lõpuks ikka huvi tunneb, miks ma seal hanges siplen).

### Päev nagu päev ikka

Kodulähedasse bussipeatusesse jõudnuna avastasin rõõmuga, et lumevall on koristatud ja bussi peale minekuks takistusi pole. Nagu tellimise peale oli selleski peatuses, kus väljusin, lumi korralikult ära kühveldatud. Jõudsin koolituspaika viperusteta õigeaks ajaks. Edulugu missugune!

Koolitus oli haarav ja huvitav, kuid silmanurgast registreerisin kogu päeva kestvat lumesadu, mis muutus küll järjest hõredamaks aga ei lakanud siiski hetkekski.



Inge (keskel) sisutamas meeldiv-kasulik osa ELS aastakoosolekul 2011 Foto: Külli Reinup

## ja sellest jälle lahti saada

Lõunapausi ajal sain teate ühe tuttava siit ilmast lahkumise kohta. Tavaliisel päeval oleksin seda võtnud ilmselt kui lihtsalt kurba teadet aga kestvates kehvades ilmastikuoludes sai see info külge sildi “nõrgemad surevad juba välja” ning läks ärevust üleval hoidvate tegurite registrisse.

Õhtul kojumine ei olnud keeruline, enamus lund oli päeva jooksul teedelt koristatud ja polnud ka väga libe. Seega olin edukalt seljatanud kõik võimalikud takistused ühe päeva jooksul. Aga... ärevuse tunne ei andnud sugugi järele, pigem muutus üha hullemaks. Motoorne rahutus ei lasknud paigal olla vaid sundis edasitagasi toa ja köögi vahet kõndima, sees keeras ja lõpuks läks süda ka pahaks. Pähe ronivad mõtted olid kõike muud kui positiivsed.



Linlaste tavalised “talveröömud”

*Foto: Internet*

Kurtsin oma kehva enesetunnet telefonitsi ühele sõbrale, püüdsime koos arutleda, mis ja miks seda ärevust tekitab ja kui ebaloogiline on mingi katastroofi ettekujutamine.

Aga mu enesetunne ei paranenud sugugi. Soolikad värisesid endiselt vastikult ja süda läikis. Pähe tükkisid ainult negatiivsed stsenaariumid võimalikest sündmustest ja varitsevatest ohtudest.

### Murdepunkti saavutamine

Ühel hetkel sain aru, et paremaks ma enda olemist kuidagi mõelda ei suuda. Seepärast otsustasin ärevusele hoopis hoogu juurde anda, et vaadata kui hulluks asi minna võib ja mis siis juhtub. Nii hakkasingi mõtlema järjest kohutavamaid mõtteid ja ette kujutama järjest katastroofilisemaid situatioone, ennast nagu kõrvalt jälgides, et mis tunde see mõte nüüd siis tekitab? Iga hirmsa kujutelma järel küsisin endalt irooniliselt “Kas see on tõesti kõik, milleks sa võimeline oled? Kas tõesti midagi hullemat ette kujutada ei oskagi?”

Ärevus muudkui kasvas, enesetunne oli talumatult halb – süda puperdas, kõhus keeras, kõrvus kohises, hingata oli raske ja põlved olid nõrgad, käed värisesid. Ning siis ühel hetkel käis



**Ohupiiri tunnetamine sõltub mitmetest teguritest**

*Foto: Maria Reinup*

minust läbi jõnks ja tekkis selline tunne, nagu oleks keegi vannil korgi eest ära tõmmanud. Kõik ärevuse sümptomid hakkasid kiiresti taanduma, justkui oleks vanniveega koos ära voolanud ning saabus pisut apaatne väsimuse ja rahu tunne. Ärevus ja selle füüsilised sümptomid olid kadunud. Selline asjade käik oli pisut rohkem kui ootamatu, olin alateadlikult valmis olnud

peaaegu kõigeks, teadvusekaotuseni välja. Igaks juhuks proovisin mõelda veel mõned katastroofilised mõtted, et kontrollida, kas ärevus tuleb tagasi. Ei midagi, õlakehitus oli kõik, mille need mõtted suutsid esile kutsuda.

Uskumata veel, et niisama “lihtsalt” suutsin ärevusest jagu saada, mõtlesin: “Olgu pealegi, vaatame mis tunne sul hommikul on, kui pead taas värske

lumega välja minema ja õigeks ajaks koolitusele jõudma.”

Hommikul planeerisin teekonda ja sellele kuluvat aega täiesti külma kõhuga, ärevusest polnud märkigi. Mõeldes tagasi eelmise õhtu enesetundele ning analüüsides oma käitumist, vaatasin sellele kui täiesti neutraalsele sündmusele, see ei tekitanud minus mingeid emotsioone. Oma tervislikust seisukorral tingituna pean talvisel ajal lume ja libedaga liikudes endiselt arvestama suurema jõu- ja ajakuluga ning valida liiklemiseks paremini puhastatud majaanised ja tänavad, kuid ärevust ja kabuhirmu see minus rohkem tekitanud pole.

### Üllatav tõdemus

Mõne aja pärast pidin tegema psühholoogialase ettekande väikesele huviliste grupile. Kuna minuga toimunu oli tekitanud minus huvi ärevushäirete

ja foobiaste vastu, otsustasin teemat põhjalikumalt uurida. Otsin käsiraamatu ja asusin ettekannet koostama. Avastasin, et minu puhul oli tegemist olnud klassikalise ärevushäirega, klappisid ka kõik füüsilised sümptomid. Üllatusega leidsin, et ärevushäirete ja foobiaste ravis kasutatakse sama võtet, mida mina olin kasutanud. Seda küll järk-järgult ja pisut pehmemalt, kuid tehnika oli sama.

### Spetsialistiga eri meelt

Mõned nädalad hiljem jõudsin rehabilitatsiooniplaani täitmise käigus psühholoogi vastuvõtule. Kuna talv kestis ikka veel ja libeduse ja lume probleem oli igapäevaselt aktuaalne, siis küsimuse peale, mille üle ma kurdan, rääkisin ära kogu oma kohutava kogemuse seoses ärevusega. Jätsin mainimata ainult selle, kuidas ma asja lahendasin, sest mind huvitas väga, mil-

lise lahenduse pakub välja praktiseeriv psühholoog. Tema soovitus oli korraldada oma elu ümber nii, et talvisel ajal ei oleks vaja väljas liikuda. Vaatamata minu pingutustele viie visiidi jooksul jõuda mingi muu lahenduseni, oli psühholoogi ainsaks väljapakutud võimaluseks ärevuse sümptomide ärahoidmiseks ärevust tekitavate olukordade vältimine, ehk siis kindlaim viis ärevusest foobia välja kujundamine. Täna, aga selline lahendus mulle ei sobi!

Kogu selle loo moraal minu jaoks oli, et alati tasub kuulata oma sisetunnet ja selle järgi talitada, ei ole mõtet kohe tormata spetsialisti juurde lahendust otsima. Ning alati on mõtet otsida informatsiooni ka erinevatest allikatest. Näiteks “Ärevushäirete ja foobiaste käsiraamat” pakkus välja erinevaid ja tõhusaid võimalusi ärevushäire sümptomitega toimetulemiseks ja nende leevendamiseks.

### Ärevuse sümptomid

- 1) Ärevuse psüühilised sümptomid:
  - rahutus, võimetus lõõgastuda
  - pingetunne
  - kergesti ehmumine tühistel põhjustel
  - muresemise või ärevuse tõttu esinevad keskendumise raskused või pea läheb mõtetest tühjaks
  - kõrgeenenud erutuvus ja ärrituvus
  - hirm kaotada kontroll enese üle või “minna hulluks” või “peast segi”
  - surmahirm
  - tunne, et välised objektid on ebareaalsed või ‘eemalolekutunne’, tunne just kui ma ei oleks reaalselt siin
- 2) Ärevuse somaatilised sümptomid
  - südame klõppimine
  - higistamine
  - värisemine, vappumine
  - suukuivus
  - hingamisraskused (lõõbumistunne, õhupuudusetunne)
  - valud või düskomfortitunne rindkeres
  - iiveldustunne või ebameeldiv tunne kõhus (abdominaalne distress)
  - lihaspinge ja lihaspingega seotud valud
  - kuumad ja külmad hood
  - tuimusetunne või surinad
  - pearingluse-, ebakindlusetunne
  - tükitunne kurgus, neelamisraskused
- 3) Lisaks unehäired (uinumisraskused) ja seksuaalfunktsioonide häired

Allikas: [www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)

## Kukkumised kontrolli alla

Kukkumise ennetamine on osa patsienditurvalisusest. Igal haigla- või järelravi patsiendil eksisteerib kukkumisrisk. 16–52% patsientidest **kukub enam kui kord** haiglas oleku ajal. Kukkumised põhjustavad vigastusi ning toovad patsiendile kaasa ebakindluse või hirmu. Hirmu tulemusena võib inimese liikumisala väheneda, mis omakorda vähendab elukvaliteeti ja halvendab võimet toime tulla igapäevategevustega. Korduv kukkumine on märk nõrgenenud terviseseisundist. Kukkumine võib tuleneda ka omavahel mittesobivate ravimite kasutamisest.

### Põhjuste analüüs

Kukkumise põhjused võib jagada **sisesteks** ja **välisteks**. Sisemed põhjused seonduvad inimesega, nagu tema vähenenud liikumisvõime, puudulik toidu-

valik või alatoitumus, nõrgenenud nägemine, lihaskonna ja luustiku haigused, kesknärvisüsteemile mõjuvad ravimid. Mida vanem inimene on, seda sagedamini toimuvad kukkumised just inimese seisundist (sisestest teguritest) johtuvatel põhjustel. Vanematel kui 80-aastastel põhjustavad sisemed tegurid üle 80% kukkumisjuhtudest.

Välised põhjused seonduvad ümbritseva keskkonnaga, nagu nt valgustus, põrandakattematerjal või käiguteel olevad takistused. Libedus, lävepakud ja trepiastmed põhjustavad kukkumisi.

Lisaks võib patsiendi psüühiline ja vaimne seisund mõjutada seda, kas ja kui tihti ta kukub. Meeltesegadus, depressioon, nõrgenenud mälu või võimevus mõista olukorda täielikult tõstavad patsiendi kukkumisrisiki.

### Kukkumisriskid ja ennetustöö

Haiglatingimustes kukkumise põhjuseid on erinevaid. Patsientidel on ka isiklikud riskitegurid. Patsiendid, kel on enam kui üks riskitegur, kukuvad tihedamini. Kui riskitegureid lisandub haiglas olles, suureneb ka oht kukkuda.

Haiglatingimustes leiab valdav osa kukkumisi aset patsiendi **voodi lähedal**. Teised sagedasema kukkumise kohad on **koridor**, **wc** ja **pesuruum**. Patsiendi siirdumine lamavast või istuvast asendist on riskitegur, kus tihti kukutakse. Samuti jalutamine või tualetiskäigud lisavad kukkumisrisiki. Kui patsient on varem haiglas olles kukkunud, on tema kukkumisrisk kõrgem.

Maailmas on tehtud sadu uurimusi kukkumise ennetamisest. Ennetust raskendavad riskitegurite koosmõjud. Tähelepanu on vaja pöörata mitmele



riskitegurile samaaegselt, mitte vaid ühele. Suurema kukkumiskõhaga patsiente tuleb hoolikamalt jälgida. Hinnang patsiendi olukorrale tuleb anda võimalikult kohe patsiendi haiglasse saabumisel ja uuesti kukkumise järel või terviseseisundi muutudes. Kukkumised tuleb üles märkida ja põhjused läbi töötada. Järeldused tuleb märkida nähtavale kohale patsiendi jälgimislehele.

Eakaid patsiente tuleb kindlasti küsitleda eelnevate kukkumiste kohta. Vajadusel tuleb testida nende liikumisvõimet ja tasakaalu. Kui kukkumisi on sattunud tihti, tuleb kukkumise põhjus(ed) välja selgitada. Korrapärase füsioteraapia, mis sisaldab lihastreeningut, tasakaalu- ja/või koordineerimisharjutusi, on osutunud ennetuses tõhusaks. Kukkumiskõhade õigeaegne äratundmine ja töö patsiendiga korraldamine nii, et kukkumisi suudetakse vältida, on iga tervishoiutöötaja kohustus.

### Vaasa näitel

Vaasa keskhaigla patsienditurvalisuse kavas on kesksel kohal kukkumise ennetamine ja seeläbi vigastuskõhade vähendamine. Haiglasse tuleva patsiendi liikumisvõime on esimestel päevadel täiendava jälgimise all. Kukkumise riskihinnang tehakse: kõigile eakatele patsientidele; neile, kellele haiglakeskkond põhjustab segadust; operatsioonijärgsetele patsientidele; valuvaigisteid, rahusteid või unerohu saavatele patsientidele. Lisaks küsitleb hooldusõde patsiente, selgitamaks riskide muutumist. Jälgitakse patsiendi üldfüüsilist vormi, öövalgustuse sobivust, abivahendite turvalisust.

Testitakse alarmvaipu, mis annavad teavet, millal kukkumiskõhaga patsient voodist tõuseb. Kukkumiskõhid on digiloos paremini esile toodud. Valmis informatsioon patsiendile, kuidas saab aidata kaasa kukkumiskõhade ennetamisele.

### Kas ja kui palju pööratakse teie asutuses tähelepanu patsienditurvalisusele?

*Vastab Villa Benita õendusjuht Julia Mae:*

Benita on projekteerinud univesaalse disaini põhimõtetest lähtuvalt, eesmärgiga vähendada riske ning anda ka ratastoolis või rulaatoriga liikuvale inimesele parimad võimalused turvaliseks liikumiseks.

Peame kukkumiste ennetamist väga oluliseks. Juba maja projekteerimise ja ehitamise käigus on sellele mõeldud. Koridorid on varustatud käsipuudega, hooldusosakonna tubades (haiglas) puuduvad lävepakud.

Kukkumist aitavad vältida nii haiglas kui "kodudes" väikesed nipid: väldime madalat mööblit, mida klient ei pruugi märgata, sisustuselemente, mis võivad puruneda või ei võimalda toetamist, nt serveerimislaud ratasest. Libisemist aitavad vältida jalatsid, millel on ka kanna toetus, teatavasti on aga neid raskem jalga saada kui lahtise kannaga susse. Abiks on sokid, mille taldadel on kummine muster, mis aitab vältida libisemist.

Vaibast põrandal võib olla abi, kui vaip ise ei libise ja katab kogu põranda, lahtise vaiba ääre taha võib inimese kergesti takerduda. Lisaks eelnevale jälgime, et voodi kõrgus oleks mugav, jalanõud korralikult jalas ja teekond liigsetest asjadest vaba. Õpetame klientidele abivahendite kasutamist – õigesti valitud ja reguleeritud rulaatorist on palju kasu. Kitsas koduses ruumis tuleb paigutada mööbel nii, et liikumisel oleks olemas kindel toetuspind: sein, kapp, laud vmt.

Kõige olulisem on **tähele panna, kuidas inimene liigub**, et seejärel tagada talle võimalikult turvaline iseseisva liikumise viis.

## Koolitus “Iseseisev elu”

ALINA POKLAD



5.–7. juulil toimus Tartumaal Rõngu vallas Waide motellis MTÜ Händikapp koolitus iseseisva elu teemal. Kutse tuli meie e-postile ja ma riputasin ka kodulehele kuulutuse selle koolituse kohta. Kahjuks meie seltsist rohkem soovijaid ei olnud ja otsustasin sõita ise, sest teema on päris huvitav ja väga aktuaalne minu jaoks.

Kohaletulnud inimesi pea kedagi ma ei teadnud varem. Oli nii koolilapsi, kes varsti lõpetavad gümnaasiumi kui ka minu vanuses inimesi ja vanemaidki osalejaid.

Imaga meil väga vedas ja suurema osa koolitustest saime teha õues. Koolitused olid erinevad. Ühel päeval aru-

tasime oma probleeme. Teisel kuulasime loenguid, kus lektorid jagasid oma kogemusi.

### Isikliku abistaja roll

Tuli välja, et kõige suurem probleem, mis takistab iseseisvalt elamast, on abistamise teenus, samuti invatransport vajalikus mahus ja ligipääsetavuse probleemid koju ja töökohta. Üks inimene ei saanud olla päris iseseisev vanemate ülehoolitsuse tõttu.

Kuna abistaja teenus oli kõige suurem probleem, siis sellest ka kõige rohkem räägiti. Kuigi valdadel on erinev abistaja teenuse maht, tuli välja, et siiski on võimalik nõuda rohkem ja viidata seadusele. Näiteks **Margit Rosental** (Händikäpa juhatuse liige – *Toim.*) nõudis ja sai seda teenust nii palju, et sai elada täiesti sõltumatult vanematest.

Hiljem, kui ma saan kätte presentatsiooni materjalid, panen rohkem kasulikku infot seadustest meie järgmisse infolehte.

Üks koolituse tund oli suunatud just seadustele ja sellele, kuidas kaitsta oma õigusi, kui vald või linn loobub



**Margit Rosenthal (vasakul) on nagu... kvaliteetvein – ajaga aina filigraansemaks**

rahuldama teie avaldust, kuigi meil on õigus teenust saada. Veel tuli välja, et mõned inimesed ei teadnud, et Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskkuse spetsialistid saavad tulla koju ja hinnata kodu olukorda, kuidas kodu kohandada puudega inimese jaoks.

Lisaks selgitas Margit erinevusi *abis-taja*, *hooldaja* ja *tugiisiku* vahel.

### Igäüks on oma saatuse sepp...

Ühel õhtul oli väljasõit. Meid viidi Ketta tallu – kuhugi Otepää poole väga ilusasse kohta. Seal asus sepikoda ja vana maja. Meile näidati ja jututati sellest, kuidas on võimalik töötada rauaga. Oli päris huvitav. Enne olin näinud sepatööd ainult telekast. Seejärel sepa **Mart Salumaa** abikaasa

tegi meile väikese ekskursiooni majas, jutustas selle ajaloost. Lõpuks praadisime kõik koos õues pannkooke lahtise lõkke peal. Pankoogid olid kas tavali-sest taigast ja taigast porgandi või sibulaga.

Teisel õhtul jäime kohale Waidesse ja lihtsalt mängisime erinevaid mängu ning suhtlesime omavahel.



Kursusest osavõtjad iseseisva elu plaani kavandamas



Abistajad plaani ellu viimas (vasakul pannkoogimeister Anna Poklad)

## Väljasõit Viinistu kunstimuuseumisse

JUHAN NURME



Kui ratastooliinimene kuhugi läheb, siis mõtleb ta alati, kuidas sinna sisse pääseb, kui kõrge on lävepakk, mitu trepiastet on välistrepil. Selge on, et maja ei püstitata otse maapinnale. Igal majal on vundament, mis kaitseb teda vihma- ja sulavee eest. Maja peab vabalt pääsema. Tervete jalgadega inimesele ei valmista 4–5-astmeline paraadtrep probleemi. Ratastooli-inimesele on see tõsiseks takistuseks.

### Au muuseumile

Viinistus on liikumispuudega arvestatud. Kalurikolhoosi kalalaos esialgse kodu saanud kunstimuuseumi peakukse ette on asetatud väike platvorm,

kaldteeks on seda palju nimetada, nõnda et meie elektriratastoolidega kunstihuvilised said ilma kõrvalise abita otse peasaali, kus lunastasime sooduspiletid – 2 eurot tükk. Üsna madal hind, arvestades muuseumi tohutut mahtu. Minu meelest hõivab Jaan Manitski kunstimuuseum Eestis KUMU järel teise koha nii põranda pinna kui kunstiteoste arvu järgi.

Manitski kunstimuuseumi eripäraks on see, et ta eksponeerib Balti-Saksa ja Eesti kunstnike töid. Balti sakslaste klassitsistlikus stiilis maale oli ilus vaadata, kuid autorite nimed mulle meelde ei jäänud. Tõtt öelda ma ei püüdnudki neid oma mällu salvestada. Seevastu ülemöödunud ja möödunud sajandi esimese poole Eesti kunstnikke Kölerit, Laikmaad polnud vajagi pähe õppida, need olid seal enne olemas.

Uhkelt oli esindatud Pallase koolkond: Kondrad Mägi, Sagrits, Vabbe. Wiiralti graafikale oli pühendatud terve saal. Hilisemast ajast Kits, Subbi, Okas, tänapäeva kunstnikest Vint, Lapin, Kokamägi, Arrak, Elken.

Ehk aitab nimedest. Ega me sinna kunstnike nimesid lugema läinud. Ikka maale vaatama, mida oli arvukates saalides lugematul hulgal.

### Elamusi mitut masti

Muuseumi peasissekäigu vastas sajakonna meetri kaugusel üle asfaltplatsi on terrassiga restoran. Hoiatan, et küllaltki krõbeda hinnatasemega. Praed alates 10 eurost. Mind ja veel paari inimest meie rühmast (väljasõidu korraldajaks oli MTÜ Iseseisva Elu Keskus – *Toim.*) paelus menüüs roog nimega “Angerjas valge veini kastmes”.

Kui see lõpuks serveeriti, tõesin üllatusega, et tegu oli rohkem hapu supi kui praega. Helpisin seda lusikaga, saamata mingit sööginaudingut.

Tellisime lauale ka joogivett. Palav juulipäev ajas janutama. Toodi kaks kannu, jääkuubikud sees. Pärast esitas

ettekandja veearve – 10 eurot! Uurides selgus, et tegu oli olnud eksitusega. Ettekandja vabandas ja raha tagastati.

Viinistu konverentsi- ja kultuurikeskus asub kohaliku sadama alal, kuhu paatide randumiseks ja kaitseks laine-

te eest on merre rajatud maakividest muulid. Paadipõgenikke meenutab muuseumi ees olev tsementkohvrite väli. Üle mere paistab Mohni saar.

Tagasiteel põikasime veel Käsmu meremuuseumi õuele, kus nautisime loodust ja jutlesime pererahvaga.



**Kunst ei ole kunsti teha. Kunst on kunstis kunsti näha**

*Fotod: Külli Reinup*

# Ratastooli-saalihokiklubi rahvusvahelisel turniiril

JÜRI LEHTMETS

Saksamaal, Güstrowis peeti 19.–21. juulil järjekorras kaheksas elektriratastooli saalihoki turniir Euro-Cup.



Esmakordselt võttis sellest turniirist osa ka Eesti Elektriratastooli (ERT) Saalihoki Klubi, kellele oli see esimeseks välisturniiriks. Saadud viies koht kaheksa meeskonna seas on võistkonna enda hinnangul hea tulemus.

## Võite rohkem kui kaotusi

Osalesid võistkonnad Saksamaalt, Tšehhist, Šveitsist ning uustulnukana Eesti võistkond. Elektriratastooli Saalihoki Klubi pidas kokku üheksa mängu, millest võideti viis ja kaotati neli. Väravaid lõi Eesti võistkond igas män-

gus ja turniiri võitjale õnnestus värava võrku saata tervelt kuus palli. Võitjaks tuli Šveitsi võistkond Iron Cats.

## Mängutoolide tähtsus

Treener **Sören Jõõras**: “Esimesel turniiril osalemine näitas, et oleme mänguuskustelt täiesti konkurentsivõimelised rahvusvahelisel tasemel, kuid samuti nägime, et esikohale jõudmiseks on vaja kiiremaid ja igale mängijale paremini kohandatud toole. Võrdsete toolide olemasolekul oleksime kindlasti esikolmikus olnud, kui mitte võitnud, sest üheksa mängu jooksul löime kõige rohkem väravaid ja kiiremate toolidega oleks neid rohkemgi löönud. Klubi on võtnud eesmärgiks osaleda edaspidigi rahvusvahelistel turniiridel, samuti EM-il ja MM-il. Kõrgete kohtade saavutami-

seks on vaja leida rahalisi vahendeid, et arendada mängimise elektriratastoole teistega võrdsele tasemele ning jätkata treeningutega.”

Eesti Elektriratastooli Saalihoki klubi mängijad: Jüri Sikka, Lauri Murazov, Jürgen Kukk, Jüri Lehtmet, Lennart Holts, Margit Kasemets, Märt Liiv. Treener: Sören Jõõras. Abilised: Sven Reemet, Aare Renser, Ago Liiv, Ilmi Lehtmet.

*ERT Saalihoki Klubi alustas tegevust 2004. aasta sügisel Pärnus, mil 3 aktiivset Eesti Lihasehaigete Seltsi liiget tulid tagasi ERT saalihoki teemalisest noortevahetuslaagrist Soomest. Saadud elamused ja emotsioonid andsid tõuke ratastooli-saalihoki käivitamiseks Eestiski. Seda enam, et elektriratastooli kasutajatel ei olnud praktiliselt üldse sportimise võimalusi.*



Eesti võistkond oma mängu ootel – mis tasemel on vastased?



Puhkenurk ehk akude laadimine mängu vaheajal

### Kuidas mäng käib

Elektriratastooli saalihokis on väljakul neli mängijat, pluss väravavaht. Elektriratastooli saalihoki puhul on tegu tavalise saalihokiga, kus väljakul ringi liikumiseks kasutatakse jalgade asemel kohandatud elektriratastoole

(või spetsiaalseid elektrilisi mängutoole). Suhteliselt kerget plastikust hokikeppi võib hoida käes või kasutada kepi asemel ratastooli jalatoe külge kinnitatud T-kujulist laba. Tänu elektrilistele ratastoolidele saab seda meeskonnamängu harrastada prakti-

selt igäuks, olenemata lihaskõudest. Tooli juhtimiseks kasutatakse erinevaid pulte, nii näiteks võib juhtida ka lõuaga.

Eesti ERT Saalihoki Klubis mängitakse spetsiaalsete elektriratastoolidega, mis on saadud Soomest ja kohandatud siin vastavalt mängijatele.

## Power Assist – jõuvõimendi



**Eva Leini on oma Itaki kaudu hangitud Servomatic jõuvõimendiga väga rahul. Veel pakub analoogset toodet Tervise Abi**

Power Assist on tehniline abivahend, mis võimaldab kasutada manuaalset ratastooli olukorras, kus kätes ei ole piisavalt jõudu tooli liigutamiseks ja ainus lahendus tundub olevat üleminek elektrilisele ratastoolile. Elektrilise ratastooli kasutamine aga esitab lisatingimusi kodu, kooli ja töökoha ligipääsetavusele või avarusele, samuti spetsiaalse auto (või piirkonnas invataksoteenuse) olemasolu.

Mõlema ratta sisse on ehitatud jõuülekanne-mehhanism (~7 kg ratta kohta), mis on ühendatud akuga (~2,5 kg). Aku saab riputada nt tooli konstruktsiooni külge, seljatoe taha. Laetud aku peab vastu keskmiselt 15 km. Tõmbamise või tõukamise hetkel jõuimpulss mitmekordistub – seade võimendab jõudu kuni 75%. See võimaldab läbida pike- ma vahemaa vähema jõukuluga (või

kätes ja õlavarrevöötmes valu esile kutsumata). Eestis on see abivahend suhteliselt vähelevinud, ilmselt osalt hinna tõttu. Kui manuaalne aktiivtool jääb (olenevalt lisadest ja komponentidest) hinnaklassi 2000–4000 eurot, siis jõuülekanne-süsteemi (rattad, aku) hind olenevalt tootjast ja edasimüüjast on vahemikus 4000–5500 eurot.

Kuna tegemist on kalli abivahendiga, käib otsus läbi maavalitsuse (Tallinnas linna sotsiaalameti) komisjoni. Eeldab puudega inimese kaardi ja kehtiva rehabilitatsiooniplaani olemasolu. Vastavale ametile tuleb kirjutada avaldus ning nagu ikka on suurem tõenäosus saada möönvat otsust neil, kes õpivad või töötavad. Eelistatult koos uue toliga või siis koos uute suurte ratastega, mis sobivad kasutaja endisele toolile.

*Internetis: Servomatic, E-move, E-motion*





## Alvar Vaas

9. september 1989 – 06. august 2013

Vaaside pere jättis hüvasti oma noorima lapsega. “Meie pere professoriga” ütleb ema Liivia, mõeldes tagasi Alvari plaanidele ja unistustele. Ja sellele, kuidas sel ajal kui pere teised liikmed füüsilist tööd tegid, kiskus Alvarit ikka arvatult uurima. Ka näputöö ja kunst olid Alvarile südamelähedased, tema perfokaardihoidjatest pildid on värvirõõmsad ja kleebitud hämmastava hoolikusega.

Alvar lõpetas Tartu Emajõe Kooli ja tahtis väga edasi õppida või tööd leida. Sellist võimalust aga, kus oleks ühendatud kohandatud ametikoht ja mitmed toetavad teenused, ei leidunud. Võib-olla andis lootuse kadumine tõuke haiguse progresseerumisele. Viimases otsas ka meedikute soovimatus Alvari kehva tervises seisundit uurida – kui juba kord on selline haigus...

Minule meenub Alvar Karaski suvelaagri päevilt, mil istusime väljasõidul kõrvuti. Rääkisime elust ja inimestest. “Tahaksin nii väga, et mul oleks üks tõeline, päris sõber” usaldas Alvar toona oma suure saladuse.

Külli Reinup

## 6. oktoober – rahvusvaheline kõnepuudega inimeste päev

Kõnepuudega inimeste päeval juhitakse tähelepanu inimestele, kes ei saa end tavapäraselt väljendada. Kõnepuude all mõistetakse kõne tootmise või mõistmise raskusi niisugusel määral, mis häirib igapäevaeluga toime tulekut. Näiteks Soomes on umbes 65 000 kõnepuudega inimest – kes ei saa rääkida või kelle kõnet on väga raske mõista. Soomes viiakse 6.–12. oktoobril läbi Kõnepuudeliste nädal. Sel aastal tutvustatakse kõnepuudega inimeste oma häält ning inimeste elu läbi lugude ja filmide. Soome lihashaiguste ühing tutvustab nädala raames avalikkusele ALS diagnoosi, huvilistele kommunikatsiooni- ja hingamisabivahendeid.

Allikas: Ritva Pirttima, Lihastautiliitto

## Müüa heas korras hooldusvoodi,

ei ole elektriline, kuid selg käib istumisasendis – ei ole vaja pingutada. Voodit saab reguleerida kõrgemale-madalemale. Voodil on üks turvakülg, mida saab paigaldada ühele või teisele poole. Voodiga kaasas uus (pakendis), täiesti kasutamata madrats. Hind koos uue madratsiga 130 eurot. Asub Tallinnas, kesklinna piirkonnas. Ainult voodi hinnaks (ilma madratsita) on 50 eurot, tingimisoskus.

Natalja, tel. 56 50 2007

e-post: [nd.natademi@gmail.com](mailto:nd.natademi@gmail.com)

## Ratastooli ja lapsekäruga saab rappa ja metsa

Rootsis ja mujal rabaradadel käinud teavad, et sealseid laudteed on laiad, ratastooli ja lapsevankriga läbitavad. Peal veel libisemistavastane võrk. Eestis tuleb ka selliseid kohti muudkui juurde.

Reisijuht uris Riigimetsa Majandamise Keskuselt (RMK), kuhu saaksid praegu mina matkale need, kes Eestile tüüpilise kahe lauaga kitsa rabatee peale ära ei mahu.

“Uute objektide rajamisel või vanade rekonstrueerimisel RMK võimalusel alati arvestab, et sinna oleks võimalik pääseda ka ratastooli ja lapsevankriga,” ütles RMK kommunikatsioonijuht Mari-Liis Kitter. “Heaks näiteks saab tuua tänavu Euroopa Regionaalarengu Fondi vahenditest rekonstrueeritud RMK looduskeskused Viimsis, Aegviidus, Pähnis, Nõval, Kablis, Kiidjärvel ja ka uuendatud Taevaskodade matkarada ning Riisa rabarada Soomaal.

Oleme erinevate liikumisvahenditega inimeste jaoks püüdnud luua võimalused, et kui tervet rada ei õnnestu täies ulatuses vastavaks rekonstrueerida, siis oleks võimalus pääseda mõne vaatamisväärsuse, lõkke- või telkimisplatsini.”

Järgnevalt on ära toodud nimekirja nendest kohtadest, mis on kättesaadavad nii ratastooliga kui lapsevankriga liikujatele. Lisainfot saab veebist [www.loodusegakoos.ee](http://www.loodusegakoos.ee).

*Delfi, 02. august*

### Lääne-Eesti piirkond

1. Allikajärve lõkkekohat
2. Peraküla telkimisala
3. Roosta parkla
4. Nõva looduskeskus
5. Rannajõe vaatetorn
6. Matsalu looduskeskus

### Saarte piirkond

1. Kärkla-Tõrvanina matkaraja laudtee osa, mis saab alguse raja Kärkla poolsest otsast ja on 1,6 km pikk (Hiiumaa).
2. Viisandi rahvusparki teabepunkt. Sügisel on võimalik Järve MKA Keskranna puhkekohas ratastooliga liikuda (Saaremaa).

### Edela-Eesti piirkond

1. Soomaa rahvusparkis Riisa õpperada. Invarada on tervest 4,8 km pikkusest õpperajast 1,2 km. Invarada on edasi-tagasi läbitav, seega teekonna pikkuseks on kokku 2,2 km. Invaraja lõpp kulgeb sõõrina ümber laugastiku.
2. Soomaa looduskeskus
3. Lemme telkimisala
4. Kabli looduskeskus
5. Kabli looduse õpperada (osaliselt alguses)
6. Kolga looduse õpperada (osaliselt alguses)
7. Nedremaa puisniidu matkarada (osaliselt alguses). Rajamisel on Soomaa rahvusparki looduskeskuse kõrval asuvale Kopraraja õpperajale 670 meetrit invarada. See peaks valmima sügiseks.

### Lõuna-Eesti piirkond

*Valgamaa ja Võrumaa*

Karula rahvusparkis:

1. Ähijärve puhkekohat
  2. Karula rahvusparki teabepunkt
- Haanja loodusparkis:

1. Suure Munamäe puhkekohat

Verijärve maastikukaitsealal:

1. Verijärve puhkekohat, Kose alevik, Võru vald

*Põlvamaa*

Kiidjärve-Kooraste puhkealal:

2. Taevaskoja matkarada (osaliselt alguses)
3. Valgesoo õpperada (osaliselt alguses)

Räpina-Väraska puhkealal:

Ilumetsa kraatrite õpperada (osaliselt alguses)

*Tartu-Jõgeva puhkealal*

1. Elistvere loomapark – kogu loomaparki territoorium, välja arvatud näriliste maja ja parkist lähtuv õpperada
2. Jõemõisa lõkkekohat
3. Kaiu järve lõkkekohat
4. Kalamehe lõkkekohat
5. Kukemetsa metsaonn
6. Kukeseene lõkkekohat
7. Kärpandi lõkkekohat
8. Määrumäe lõkkekohat
9. Pangodi lõkkekohat
10. Pangodi telkimisala
11. Papi lõkkekohat – kattega lõkkeaseme juures on aga suur maapinna kalle

12. Pikksaare matkarada (1 km)
13. Särgjärve tee puhkekoht
14. Tammeluha lõkkekoht
15. Tiksoja lõkkekoht
16. Uuetee lõkkekoht

#### Endla LKA:

1. Oostriku jõe lõkkekoht
2. Purskava allika lõkkekoht
3. Tooma lõkkekoht
4. Valtri kaevu puhkekoht
5. Völingi allika matkarada (ratastooliga lipigpääs raja alguses olevasse lõkkekohta)

#### Alam-Pedja LKA:

1. Pedja jõe lõkkekoht
- Emajõe-Suursoo kaitseala:
2. Kantsi lõkkekoht



#### Tallinna piirkond

Tädu õpperada  
Meremõisa telkimisala  
Viimsi looduskeskus  
Tabasalu looduspark  
Türisalu maastikukaitseala parkla  
Alates sügisest (septembri lõpp) läheb käiku ka Toompuiestee (RMK Tallinna kontor) teabepunkt

#### Põhja-Eesti piirkond

Lahemaa rahvuspark:

1. Tsitre telkimisala (invakäimla olemas)
2. Oandu telkimisala (invakäimla olemas)
3. Oandu looduskeskuse küüniekspositsioon ja õueala
4. Viru raba õpperada ja vaatetorn. Rada on läbitav ratastooliga (ka lapsevankriga) osaliselt vaatetornini kokku 1410 m (800 m kilustiku kattega jalgteed ja 610 m laudteed). Ratastooliga on võimalik sõita vaatetorni esimesele platvormile, vaatetorni tõusmisel kasutada abilit (vastav info on väljas ka infotendil). NB! Viru raba õpperajal invakäimla puudub

#### Põhja-Eesti puhkealal:

1. Kaberneeme lõkkekohad (invakäimlaga)

#### Kirde-Eesti piirkond

Raadna telkimisala  
Jõuga lõkkekohad  
Kauksi looduskeskus  
Vahe-Eesti piirkond  
Aegviidu looduskeskus  
Sõõriksoo loodusrada (osaliselt alguses)  
Simisalu loodusmaja

## Perearstid ei väljasta enam patsiendi nõudmise peale saatekirju

Eesti Perearstide Selts otsustas, et alates

1. septembrist ei väljasta perearstid saatekirju patsiendi nõudmisel, kui see ei ole meditsiiniliselt põhjendatud.

Eesti Perearstide Seltsi juhatuse liige Anneli Talvik kirjutab ajakirja Perearst augustikuisest numbris, et leidub patsiente, kes siiani tulevad ja nõuavad oma perearstilt saatekirja eriarstile, olles näiteks eelnevalt eriarstile aja kirja pannud. Talviku sõnul on proovitud saatekirjale kirjutada «saatekirja patsiendi soovil», «perearsti poolt uurimata», «diagnoosi ei tea», «eriarstile saamiseks näidustust ei ole», kuid see ei aita, sest enamasti ei loe saatekirju mitte keegi.

Selts on seisukohal, et sellised patsiendid peavad käima eraarstil ning mõistma, et perearst ei saada eriarstiabisse mitteprofiilseid patsiente. Talvik lisas, et kui perearst peale uuringuid näeb, et patsient vajab eriarsti konsultatsiooni, siis teeb ta nõuetekohase saatekirja, sest saatekirja on kahe arsti vaheline suhtlusedokument, kus kolleeg palub teise kolleegi abi probleemi lahendamisel.

Allikas: *Tarbija24* > *Tervis*, 21. august



Osa karikatuurist:  
Urmas Nemvalts, Postimees



20 aastat  
üheskoos!

*Eelteade:* pidulik lõuna seltsi 20. aastapäeva puhul toimub **7. detsembril 2013** Tallinnas Meriton hotellis.

Juhatus ootab liikmetelt meenutusi seltsi algusaegadest (või meeldejäanud seiku läbi 20 aasta) meilile [els@els.ee](mailto:els@els.ee) või tavapostiga aadressile Toompuiestee 10 - 220, 10137 Tallinn. Toome neid esile järgmises lehes või pidulikul koosviibimisel. Detailide täpsustumiseni ja rõõmsa kohtumiseni!