



märts 2016

Eesti Lihasehaigete Seltsi

# INFOLEHT 59

## Selles numbris:

Tervis

*Lihastõbedest taastusarsti pilgu läbi*

*Eesti perearstisüsteemist*

Kojujäätajatele kripelduseks

*Ratastooli saalihoki edeneb*

Sotsiaalkompass

*Töötukassa ja sotsiaalkindlustusameti teenused*

*Abivahendi ostmine või üürimine 2016*

Teistes ühingutes

Teated / In memoriam



Väljaandja: ELS

Väljaandmist toetab: HMN

Toompuiestee 10-220, 10137 Tallinn

www.els.ee, els@els.ee

Toimetanud ja küljendanud: Külli Reinup

Trükk: Active Print

Esi- ja tagakaanel:

**Annely Lambingu** fotod ja luuleread

Annely, kelle "kontol" on läbitud pool- ja täispikkasid maratone ca 20 ringis, räägib oma praegusest elust nii: "Salmid tulevad ise, minul tuleb need vaid kirja panna. Pildistamine looduses annab jälle hea võimaluse end laadida. Mõlemad on minu jaoks mediteerimise viis. Elu müasteeniaga on mind palju kasvatanud, igas mõttes. Usun tugevalt sõna väesse ja sellesse, et saame inimestena üksteist aidata – anda elu-tahet, turvatunnet, ka paremat tervist, jagada armastust. Olgem hoitud!

## See aasta tuleb kevad teisiti,

Tiu-tiu!

Ja teisiti, see aasta teisiti,  
Ja kevad teisiti ja tuleb teisiti,  
Tiu-tiu! Ja teisiti ja hoopis  
teisiti! / H. Visnapuu



Kuidas küll olla helge  
meelega, kui meie kõr-  
valt lahkuvad head inimesed?!

Vaatamata kaotustele, peame meie siin ilmas toime tulema, õppima, töötama, rõõmu tundma igast hetkest ja üksteist toetama. Sel aastal on meie seltsi esimene kohtumine 7. mail kusa-gil Pärnumaa kandis. Pange oma kalendrisse kirja, sest oleks kindlasti vaja teha üks ajurünnak, kuidas seltsiga edasi minna. Peagi saavad 2016. aastal planeeritavad tegevused olema ka meie veebil. Mõelge selle peale, kus tänavu suveseminari läbi viia ja mis oleksid need teemad, mille vastu

tunnete huvi. Oleme juhatusega planeerinud nendeks kuupäevadeks 20. ja 21. juuli. Aastalõpu koosviibimine toimub nagu tavaliselt esimesel detsembrikuu laupäeval, mis on 3. detsembril.

Jätkame ka sel aastal ALS haigete toetamist ja teeme koostööd kohalike omavalitsustega, Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse ja Sotsiaalkindlustusametiga.

Meie poole pöörduakse aina enam murelikult, kuidas saada abi terviseprobleemidega. Ometigi peaks esmase diagnoosi andma just pere- või eriarst. Nemad ongi need spetsialistid, kes kõige paremini peaksid teadma, kuidas ravida. Püüame omalt poolt diagnoosikirjeldusi veebile lisada ja nõustada inimesi, et paremini toime tulla selles pidevas muutuvus ühiskonnas.

Lihasehaigused on enamasti seotud

neuroloogidega. Samas neuroloogid ravivad ka traumajärgseid haigusi. Kui nüüd jälgida, kus töötavad neuroloogid, siis suuremates haiglates on nad olemas. Samas pole nad spetsialiseerunud ühe või teise haiguse ravimisele. Paljud lihashaigused on harvaesinevad haigused.

Kõige suurema arvuga sihtrühm närvi-lihahaigusi tundub olevat meie seltsi liikmete seas ja üldse Eestis müas-teenikud. Eelmisel suvel viibisime TÜ närvikliiniku poolt organiseeritud lihashaiguste infopäeval, kus räägiti just lihashaigustest, millest võib lähemalt lugeda: [www.lihashaigused.ee](http://www.lihashaigused.ee).

*Soovin meile kõigile ilusat kevadet,  
vaprust, elurõõmu ja ikka  
tugevat tervist!*

***Teie Mare***

# Lihastõbedest taastusarsti pilgu läbi

Olen mitmel korral kirjutanud lihaste olulisusest ja sellest, kuidas mõnes olukorras kõhetuvad lihased hämmastavalt kiires tempos. Nt intensiivravi-patsiendi lihaskadu võib ulatuda 3–4%-ni päevas.

Lisaks “tüsistusena” lihaste kõhetumisele on olemas suur hulk otseselt lihase haigusi, mis varieeruvad kergetest väga tõsisteni. Viimastest näiteks Duchenne lihaskõhustõbi (millega tegelesin põhjalikumalt oma uurimustöös Soome Akadeemias aastatel 2011–2013), ainuüksi millesse haigestub keskmiselt 1 poeglaps 3500-st.

## Lihashaiguste taustast

On olemas suur hulk tõbesid, mis põhjustavad muutusi lihaskonnas. Mõnedel eriti harvadel juhtudel võib tagajärjeks olla ka suurenenud lihas-

kasv, nagu nt Myhre-sündroomi puhul. Tavaliselt lihashaigusega inimese lihasmass ja -jõud siiski järk-järgult hääbuvad. Erinevaid lihashaigusi on sadu, lugemata hulka neid, kus lihaskõhetumise põhjus pole otseselt lihases (ALS, SM jne). Lihashaigustest põhjustavad sügavat puuet lihaskõhustõbi, kaasasündinud müopaatiad ja motoorneurooni haigused. Muud müopaatiad, müosiidid, müasteeniad ja neuropaatiad põhjustavad puudelisust vahelduvalt.

## Ravi

Lihashaigete “elukvaliteedi parandamises” on hulgaliselt väljakutseid. Lisaks sellele, et liikumisvõime on tihti piiratud, on väljakutseks seegi, et mitmete lihashaiguste puhul on nt tugevast eksentrilisest treeningust pigem kahju kui kasu. Tõsi, liikumine ja (mõõdu-

kas) füüsiline aktiivsus on tähtis isegi raskete lihashaiguste puhul, kuna traditsioonilised liikumisest tulenevad kasutegurid toimivad siingi.

Toiduvalikus on oluliseks komponendiks kindlasti proteiinid, mis aitavad säilitada lihasmassi ja lihasjäõudlust. Hiirkatsed on aga näidanud, et mõningate lihashaiguste puhul, vastupidi, proteiinide või aminohapete piiramine on andnud tulemuseks lihasjäõudluse suurenemise. Selle põhjuseks tundub olevat rakuorganellide ringlus (taasootmine) ehk autofaagia, mis liigse proteiini mõjul väheneb. Samas on võimalik, et liikumine omakorda võib blokeerida liigse proteiini mõju autofaagiale (kuna liikumine iseendast elavdab autofaagiat). Inimkatseid oodates, kuid eeltoodu on näiteks, et proteiinidega ei maksa samuti liialdada.

Haigussümptomite leevendamiseks võib saada abi erinevatest toidulisanditest. Kahjuks pärinevad parimad tulemused taas närilistega tehtud katsetest, sh positiivsed tulemused rohelisest teest/roheline tee kateiinidest. Kuna lihashaiguse põhjuseks on enamasti kaasasündinud geeniviga, siis super-toidud või trendikas toiduvalik haigust ei paranda ega peata ka selle progresseerumist.

Tänapäeval on teoreetiliselt juba võimalik haiguspõhjustaja ehk geenivea parandamine. Kliinilisi katseid on tehtud ka inimestega. Neis uurimustes on õnnestunud osaliselt parandada nt vigast dystrofiin-proteiini geeni. Suureks probleemiks geeniteraapias on muuhulgas see, et isegi harvaesinev lihashaigus võib olla tulem kümnetest, juba sadadest geenivigadest. Mis

tähendab, et pea iga inimese probleemile tuleks läheneda individuaalselt. Siiski areneb geeni-, raku- ja muu kõrg-tehnoloogiline teraapia pikkade samumudega edasi. Tulevik 10–30 aasta pärast on realselt paljulubav.

### Kokkuvõtteks

Lihashaigusi on mitmesuguseid. Kuisul või su lähedasel on lihashaigus, ära anna alla! Tänu aktiivsele uurimistööle avastatakse maailmas kogu aeg uusi teraapiaid. Mõõdukas liikumine, füsioteraapia, tervislik toiduvalik, terved eluviisid ning positiivne ellusuhtumine aitavad alati. Palju räägitakse lihaskonna tähtsusest, kuid ei maksa unustada, et elust saab rõõmu tunda ja olla edukas ka praktiliselt ilma lihasteta. Seda on tõestanud nt Stephen Hawking ja paljud teised lihastõvega inimesed.

### Kevadele vastu

Immuunsüsteemi optimaalseks toimimiseks on tarvis puhtaid looduslikke toitaineid: puu- ja aedviljad, täisteravili, kaunviljad, seemned ja pähkliid. Tuleks vältida liigse küllastatud rasvade ja rafineeritud suhkruga toite. Valke tuleks tarbida mõõdukalt, kuna liigne valk muudab keha happeliseks ja seega vastuvõtlikumaks võimalikele viirustele ning haigustekitajatele.

#### **Immuunsüsteemile kõige kahjulikum on**

**suhkur.** On leitud, et 100 g süsivesikuid nagu glükoos, fruktoos ja isegi mesi langetavad märkatavalt valgeliblede (neutrofiilide) võimet baktereid hävitada. See mõjub kestab ca 5 tundi peale suhkrurikka toidu söömist. Kuna neutrofiilid moodustavad 60–70 % tsirkuleerivatest valgelibledest, on nad väga olulised kaitsjad. Seetõttu tasub viirus- ja külmetushaiguste perioodil suhkrurikkaid toite vältida, selle asemel tarbida mõõdukas koguses puuvilju ning marju.

**Väga head immuunsüsteemile on erivärvilised aed- ja puuviljad ning marjad,** mis sisaldavad rohkest antioksidante ja erinevaid vitamiine. Kõige rohkem tugevdavad immuunsüsteemi fütotoitained karoteenid, mis on kaitsva mõjuga tüümusele. Karotenoidid toetavad ka valgeliblede funktsioneerimist. Karoteene leidub värvilistes aedviljades, näiteks rohelistes lehtviljades, porgandites, jamsis, bataadis, paprikates ja tomatid. **Jogurt ja hapukapsas** ning muud hapendatud tooted ergutavad immuunsüsteemi, sest suurendavad T-lüfotsüütide üldhulka, immuunrakkude fagotsüüdivõimet ja kasvajakarke tapvat toimet.

## Tervisemure lahendus algab perearstist

KÜLLI FRIEDEMANN

*Haigekassa esmatasandi paketi arenduse talituse juht*



Iga inimese visiitkaart tervishoius on tema perearst. Perearstist algab enamike tervisehädade lahendamine. Perearst saab vajadusel suunata patsiendi eriarstile või uuringutele. Perearst ja pereõde moodustavad meeskonna, kelle tegevus on mitmekülgne ja hõlmab erinevaid töövaldkondi: haiguste ennetamine, tervise edendamine, haigete ravimine ja nõustamine. Perearst teeb esmase arstliku otsuse iga tervisega seotud probleemi kohta, annab samuti abi vahetult ise ning suunab patsiendi vajadusel eriarsti konsultatsioonile või haiglasse. Pereõde osutab iseseisvalt ja

koos perearstiga õendusabi, mis seisneb krooniliste haigustega patsientide seisundi jälgimises, nõustamises toitumise, töö ja elukorralduse, käsimüügis olevate ravimite tarvitamise osas.

Idealis peaks patsient saama võimalikult palju teenuseid just esmatasandil ehk siis esmatasandi roll suureneb lähiaastatel kindlasti. 2016. aasta eelarves on suurendatud üldarstiabi eelarvet ca 9%. Selle aasta algusest on lihtsustunud perearstide poolt patsientide suunamine füsioteraapia teenustele, mis on täiendav võimalus seni kehtinud süsteemile. Täiendavat teenusele suunamise võimalust rahastatakse teraapiafondist. Endiselt on võimalus perearstil suunata patsient taastusraviarsti vastuvõtule, kes otsustab ja vajadusel suunab patsiendi ise kliinilise psühholoogi, logopeedi vastuvõtule/tera-

piasse või füsioteraapia teenusele, selisel juhul koordineerib edasist ravi eriarst.

Lisaks eeltoodule saab perearst suunata patsiendi meditsiinilistel näidustustel ise kliinilise psühholoogi, logopeedi vastuvõtule/teraapiasse teenusele tasudes teenuse eest teraapiafondi kaudu ning sel juhul on perearst raviprotsessi koordineerijaks.

### **Perearstide kvaliteedisüsteem**

Haigekassa peab oluliseks, et lähiaastatel suureneks veelgi pereõde roll perearsti meeskonnas. Kahe aasta jooksul on alustanud teine pereõde tööd 283 perearsti nimistus, mis moodustab 35% kõigist nimistutest.

Perearstisüsteemi areneb aina mitmekülgsemaks ja kvaliteetsemaks, et inimene saaks maksimaalselt tervishoiu-

alast abi süsteemi kõige esimeselt tasandilt – perearstilt ning tal ei oleks ilma olulise näidustusega tarvidust kuulutada oma aega ja energiat eriarstide haiglate ootejärjekordades.

Esmatasand on kiirendanud arstliku otsuse protsessi kiirendamiseks e-konsultatsiooni, mis võimaldab perearstil eriarstiga patsiendi terviseküsimeses nõu küsida. Varasemalt oli teenus avatud uroloogia, endokrinoloogia, reumatoloogia, pulmonoloogia ja otorinolarüngoloogia erialal, siis aasta algusest laiendati teenust kardioloogia, gastroenteroloogia, ortopeedia, onkoloogia ja allergoloogia-immunoloogia erialadel.

Perearstide Seltsi ja haigekassa koostöös on loodud perearstide kvaliteedisüsteem, millega liitujatel on lisarahastamise võimalus oluliste tegevuste eest. Teisest küljest on perearstide kvaliteedisüsteem üheks haigekassa kva-

liteedi arendamise ja kontrollimise osaks, mille eesmärk on parandada haiguste ennetamist ja kroonilisi haigusi põdevate patsientide jälgimist.

Kvaliteedisüsteem võimaldab perearste sõltuvalt töö tulemuslikkusest diferentseeritult tasustada.

Kahtlemata võidab pikas perspektiivis kogu tervishoiusüsteem tervikuna ning ka ühiskond sellest, kui enamiku inimeste tervisemured leiavad kiire lahenduse esmatasandi tervishoius ning varajases staadiumis või ennetavalt.

Haigekassa arengukavast tulenevalt on lähiaastate üheks oluliseks strateegiliseks eesmärgiks tugevdada esmatasandi arstiabi rolli Eestis, seda nii ressursside otstarbeka jaotamise kui elanikkonna teadlikkuse tõstmise ning tervishoiuteenuste tarbimisharjumuste suunamise kaudu.

### **Meditsiiniseadme näidustus**

Haigekassa hüvitab oma kindlustatutele kodus iseseisvalt kasutatavaid meditsiiniseadmeid, mille abil saab ravida haigusi ja vigastusi või mille kasutamine hoiab ära haiguse süvenemise.

Hüvitatavate seadmete hulka kuuluvad näiteks glükomeetri testribad, lantsetid, insuliinidõelad, stoomide hooldevahendid, ortoosid, põiekateetrid, haavasidemed ja haavaraviplaastrid, samuti unehäirete ravi seadmed ja nende maskid.

Haigekassa hüvitab meditsiiniseadmeid kas 90% või 50% soodusmääraga. Patsient peab ise tasuma vastavalt 10% või 50% seadme hinnast.

Meditsiiniseadme vajaduse määrab raviarst ning vormistab selle soodustingimustel soetamiseks digitaalse meditsiiniseadme kaardi.



## Eesti elektriratastooli-saalihokist, armastusega

JÜRI LEHTMETS



Estonian Wolves (Eesti hundid – *Toim.*) on ainuke elektriratastooli-saalihokit harrastav meeskond Eestis. Asi sai alguse Eesti Lihasehaigete Seltsi noortevahetus-projektist 2004. aasta sügisel, kus kolm elektriratastooli kasutavat tüüpi Jüri, Karl ja Tanel käisid tutvumas antud spordialaga Soomes ja nähtust innustununa alustati elektriratastooli-saalihokiga ka Eestis.

Rääkisin pisut meie klubi tegevusest ELS viimasel jõululõunal ning seltsi juhataja Mare palus mul kirjutada klubi tegevusterohkest 2015. aastast ka seltsi infolehes.

Enne aastaülevaadet aga veidi sellest spordialast üldisemalt. Tegu on tavali-

se saalihokiga, kuid väljakul ringi liikumiseks kasutatakse jalgade asemel elektriratastoole. Seega ühildub siin meeskonnamäng tehnikaspordiga.

Elektriratastooli-saalihokis on väljakul neli mängijat, pluss väravavaht. Tänu elektriratastoolile saab mängu harrastada praktiliselt igaüks, olenemata lihasjõust. Mänguvahendina kasutatakse ratastooli külge kinnitatud T-kujulist laba või tavalist saalihoki keppi. Eesti Elektriratastooli Saalihoki Klubi kasutab mängus spetsiaalseid kiireid, 10–15 km/h liikuvaid elektriratastoole, mis on saadud Soomest ja siin kohandatud vastavalt mängijatele. Ühe sellise tooli hind on ca 4000–7000 eurot. Mängutoolide täiustamisega on meid seni aidanud E-Ratastoolid OÜ ja mängijate isad. Mängutoolide arendamist on aidanud toetada HMN ning

mitmed annetajad ja sponsorid. Mängutooli on aidanud võistlustele vedada DHL Estonia.

### Väärt higi ja pisaraid

Sel, nagu eelnevalgi aastal toimusid treeningud pühapäeviti 18:00–20:00 Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskkuses ja mõned korrad saime trenni teha ka suuremal platsil Kristiine Spordihallis. Meie treeneriks on jätkuvalt **Sören Jõoras** ja meil käib trennis umbes 10 inimest, kellest neli on ka ELS-i liikmed. Treeningute korraldamist on seni rahastanud peamiselt Hasartmaksu Nõukogu.

2015. aastal jõudis lõpule kahe-aastane Erasmus+ kohaliku noortealgatuse projekt, mille eesmärgiks oli meie tegemiste tutvustamine laiemale avalikkusele. Osalesime oma infopunkti-



ga mitmel MTÜ Pane Oma Meeled Proovile sündmusel, nagu ligi 600 tu-  
dengiga TTÜ Avalöök ja palju meedia-  
tähelepanu saanud puude simulatsioon  
Riigikogus.

Mainimist väärib 2015. aasta märtsis  
toimunud treeningnädalavahetus koos  
sõprusklubi Helsingin Outsiders'iga,  
mille käigus saime kutse osaleda viien-  
da meeskonnana Soome liigas.

16. mail korraldasime Kuusalu Spor-  
dihoones koostöös Kuusalu Elutervete  
Naiste ja teiste lähiumbruse naiskond-  
adega saalihoki päeva, mille raames  
tutvustasime nii tavalist, kui elektri-  
ratastoolis mängitavat saalihokit.

Samuti filmisime ja riputasime üles  
kaks elektriratastooli saalihokit tutvus-  
tavat videot Estonian Wolves Youtube  
kanalisse.

### 27–31.08 GP Bulls turniiril Hollandis Eindhovenis

Saavutasime 14 meeskonna hulgas 8.  
koha. Turniiri avatseremoonial töid GP  
Bulls mängijad ette kaheksa osaleva  
maa lipud. Turniiril osalesid meeskonnad  
Hollandist, Belgiast, Saksamaalt,  
Tsehhist, Hispaaniast, Šveitsist, Itaa-  
liast ja Eestist. Sisuliselt saime ülevaa-  
te meeskondadest üle Euroopa.



Kuusalu Eluterved Naised ja Eesti elektriratastooli saalihoki mees-naiskond Kuusalu spordihoone saalis

Foto: Moonika Ein

Jõudsime kohale, lennates Amsterdami ja sõites sealtroriga Eindhoveni. Mängupaika viis meid kohalik invataksos. Mängutoolide veo aitas korraldada DHL Estonia AS. Enamus meeskondi tuli siiski kohale oma suurte bussidega. Avatseremoonial esines kohalik breiktantsijate grupp The Ruggeds. Ööbisime 4-tärni hotellis, kus osalus-tasu sees oli rikkalik hommiku- ja õh-

tusöök. Turniir ise toimus hotellist jalutuskäigu kaugusel asuvas Eindhoveni spordihallis, mis mahutas kolm täissuuruses väljakut. Suure koduväljaku tõttu on GP Bulls'il koguni viie meeskonna jagu mängijaid. Üks põhjustest, miks Hollandis on mängijaid nii arvukalt, on ka see, et Holland on üks vähestest riikidest, kus uue mängutooli soetamist toetab riik 50% ulatuses.

29.08 avanes meie klubi mängijal Jüri Lehtmetsal võimalus mängida All Star meeskonnas (mis moodustati turniiril osalevate meeskondade mängijatest) MM-i kulla Hollandi koondise vastu, kus tuli kaotuseks 10:3.

30.08 oli toredaks vahepalaks enne finaalmängu GP Bulls meeskonna ja Eindhoveni linna kohalike kuulsuste vaheline mäng, mis tõi turniirile palju

Fotod: Kees-Jan van Overbeeke



Jürgen Kukkk Belgia esiründaja Bjorn Sarrazijn'i vastu (kes on lõõnud EM ja MMidel 93 väravat ja hetkel teine parim mängija maailmas)



Tuntus ei tähenda veel hakkamasaamist ratastoolispordis. Arie Heesterbeek, Eindhoveni linna tervisespordi- ja liikumisjuht

elevust ja naerupahvakuid. Tuntud inimesi turvalisuse kaalutlustel võistlustoolidesse ei lastud vaid saadeti platsile tavalistes ratastoolides.

Järgmisena anti üle heategevusüritus(t)e raames kogutud raha, toetamiseks lihashaiguste uuringuid ja lihashaigetele lastele sündmuste korraldamist, mis näitab, et ka Hollandis on elektriratastooli-saalihoki ja lihashaigete ühingu vahel tihe seos.

Mängude järel on alati olnud lahe visata pilk peale, milliseid abivahendeid teiste maade lihashaiged kasutavad. Kadestamisväärne oli, kui keha järele olid tehtud kõigi elektriratastoolid. Silma jäid ka seadmed, mis aitasid kätt liigutada, nt tõsta, et aidata söömisel. Oma silmaga õnnestus näha Kinovo puldiga juhivat kätt, mis minu arvates oma kallist hinda ei õigusta. Mõttekamad on lahendused, mis lihtsustavad omaenese käe kasutamist.

Saime 4 võitu ja 4 kaotust. Igas mängus suutsime lüüa ka värava. Vast kõige enam jäi kripeldama esimese mängu 8:5 kaotus Itaalia meeskonnale, sest mäng oli võidetav aga tehnilised viperused ja mänguärevus rikkusid mängu. Kõige enam oleme uhked, et alistasime seekord meie eelmise turniiri võitnud Iron Cats'id koguni 6:1. Estonian Wolves kohtus näiteks ka antud turniiri võitnud MM-i parima esiründaja Bjorn Sarrazijn'i Gidose meeskonnaga. Sellelt meeskonnalt saime lüüa 17:1. Pühapäeval toimusid finaalmängud, kus vahepeal oli laual koguni turniiri 5. koht. Esimese mängu Belgia Somnivali vastu kaotasime 3:1, sisuliselt vigade-rohke mängu tõttu. Turniiri viimases mängus oli väga lähedal 7. koht, mille kaotasime viimase sekundi väravast penalti seerias Šveitsi meistriks olevale Rolling Thunder Bern'ile ja kokkuvõttes pidime leppima 8nda kohaga.

Pühapäeva õhtul oligi aeg kohaliku klubi poolt 3ndat korda korraldatud turniir kokku tõmmata auhinnatsereemoonia ja meeleoluka lõpupeoga. Peo edenedes hakati hoogsalt elektriratastoolidega laudade vahel rongi moodustama, mis liikus küllaltki suurel kiirusel. Oli lahe näha, kuidas mängijate oskused avaldusid peo meeleolus.

8. koht andis kinnituse, et kuulume Euroopa keskmiste meeskondade hulka, ehk kui täiendada tehnikat ja arendada mängijate oskusi, on 2017. aastal toimuval GP Bulls turniiril kättesaadav koht ka näiteks esiviisikus.

### **Hooaeg Soome kõrgliigas**

Meie klubi loomisest alates on meil olnud unistus jõuda oma meeskonnaga Soome kõrgliigasse. 2015. aasta märtsis, kui sõprusklubi Helsingin Outsiders käis treeningnädalavahetusel Eestis, tehtigi meile konkreetne

ettepanek osaleda Soome kõrgliigas viienda meeskonnana ja me otsustasime väljakutse vastu võtta. Soomes on kaks liigat, kus osales seni kokku 9 meeskonda üle Soome ja nüüdsest on lisandunud 10nda meeskonnana ka Eesti meeskond.

Hooaeg koosneb 3 turniirist, mis toimuvad novembris Oulus, jaanuaris Turus ja finaaltorniir toimub aprillis Helsingis. Esimene turniir viis meid 14–15. novembril kaugele Põhja-Skandinaavia linna Oulusse, mis tähendas peale 2h praamis loksumist ligi 8-tunnist autosõitu koos ühe peatusega teeäärses tanklas ja toitlustuskohas ABC-s. Hotelli jõudsime alles südaööl. Sõit kulges kahe bussi ja ühe sõiduautoga, mille taga oli käru koos 7 mängutooliga. Reisiseltskonna suuruseks oli 15 inimest: 8 mängijat, treener Sören, abitreener ja mehaanik Ago Liiv, tehniliste abidena Jaak Vomm ja Karl Liiv

ning abilistena Karmen Vomm ja Ilmi Lehtmets.

Oulus toimusid kõik mängud ühel väljakul. Kell 11 oli meie esimene mäng, sõprusklubi tugevama, ehk HOS punase meeskonna vastu. Nagu ikka, läks meil esimene mäng suhteliselt aia taha, saime klubi ajaloos esimese nulliga kaotuse. Lõppskooriks 0:12. Saime aru, et siin on tase kõva ja eeskätt tuleks lähtuda kaitsemängust, mida järgmistes mängudes ka arvestasime. Teises mängus kohtusime meie sõprusklubi nõrgema meeskonna ehk HOS valgete vastu, mis läks juba märksa paremini, kuid siiski tuli vastu võtta napp 3:4 kaotus. Teisel päeval oli kaks mängu täiesti uute meeskondadega – Heitto Lightweights ja SB Vaasa. Mõlemates mängudes lähtusime kaitsest aga kahjuks tuli vastu võtta kindlad kaotused, hoolimata sellest, et suutsime ka ise väravaid lüüa.

Tänu Hooandja toele osalesime käesoleva aasta 22–24. jaanuaril turniiril Turus, kus läksime taas vastamisi meeskondadega, kellega kohtusime ka eelmise aasta novembris. Kui eelmisel korral ei õnnestunud saavutada ühtegi võitu, siis seekord saime 5 mängust 1 võidu ja 1 viigi ehk 4 punkti ning tõusime 5 meeskonna seas 4. kohale. Väravaid suutsime lüüa 26 (eelmise korra kuue asemel), kuid kaitsetööga peame veel tööd tegema, sest omale lasime väravaid lüüa üle 50-ne.

Oleme väga rahul, et oleme saanud võimaluse mängida mängijate vastu, kellest moodustatakse Soome koondis, kes on maailma kolmas. Usun, et tänu rasketele vastastele areneb meie mängupilt niivõrd, et suudame suurematel turniiridel pakkuda kõigile konkurentsi. Soovime jätkata osalemist Soome liigas ja korraldada tulevikus ühe turniiri ka Tallinnas.

Foto: Karl Liiv

*Meie tegemistega saab end kursis hoida:*

Läbi FB-lehe: [www.facebook.com/ertsaalihoki](http://www.facebook.com/ertsaalihoki)

Läbi Estonian Wolvesi

Youtube kanali,

või küsides lisainfot:

**Jüri Lehtmets**

Eesti Elektriratastooli

Saalihoki Klubi juhatuse

liige

mobiil: +372 56638752

[jury.lehtmets@gmail.com](mailto:jury.lehtmets@gmail.com)

**Estonian Wolves**

Oulus novembris 2015.

Istuvad (vasakult)

Jürgen Kukk, Lennart

Holts, Margit Kasemets,

Kaspar Vomm, Märt Liiv,

Siim Liiv, Jüri Lehtmets,

Jüri Sikka.

Seisavad (vasakult)

treener Sören Jõõras ja

abitreener Ago Liiv





## Vajate abi töö leidmisel või igapäevaeluga toimetulekul?

Tööealiste vähenenud töövõimega inimeste teenuste korraldus suureneb 2016. aasta jaanuarist

**2016. AASTA JAANUARIST** on Eesti Tootukassa ja Sotsiaalkindlustusametil senisest rohkem võimalusi toetada vähenenud töövõimega inimeste töö- ja igapäevaelu. Teenused on suunatud tööealistele inimestele, kellel on puue, püsiv töövõimetus, invaliidsusgrupp, osaline või puuduv töövõime.

## EESTI TÖÖTUKASSA



### Mis teid ees ootab?

Eesti Tootukassas saate endale personaalse nõustaja, kes:

- aitab teil leida sobivaid töopakumisi,
- selgitab välja, millist tuge te töö leidmiseks või töökohal püsimiseks vajate,
- lepitab vajaduse korral kokku teenuste saamise.

### Milliseid teenuseid on võimalik saada?

- Eesti Tootukassa pakub mitmekesist valikut teenuseid vastavalt sellele, mis just teie tööle saamist või töötamist takistab. Need on näiteks koolitus, tööpraktika ja ettevõtjuse alustamise toetus.
- Vähenenud töövõimega inimestele pakutakse vajadusel järgmisi teenuseid: töötintervjuu abistamine, töökoha kohandamine, tugiisikuga töötamine, tööks vajalik abivahend, tööalane rehabilitatsioon, kogemusrõustamine, kaitsitud töö, tööeesõidu toetus ja saatja sõidukulu hüvitamine.
- Osa teenuste kasutamiseks tuleb registreerida end töötu või töötajajärgseks.

### Kuidas ühendust võtta?

**Eesti Tootukassa**  
 Infotelefon: 15501 (E-N 8.30–16.45; R 8.30–15.30)  
 Skype: tootukassa  
 E-post: [info@tootukassa.ee](mailto:info@tootukassa.ee)  
 Koduleht: [www.tootukassa.ee/toovoimereform](http://www.tootukassa.ee/toovoimereform)  
 Esindused kõigis maakondades  
 (kontaktid saate kodulehelt ja infotelefonilt)

## KUIDAS TOIMIDA?

Kui olete tööealine ja vajate abi eelkõige töö leidmiseks või töötamise jätkamiseks, siis pöörduge Eesti Tootukassa poole. Kui vajate abi eelkõige igapäevaeluga toimetulekul, võtke ühendust Sotsiaalkindlustusametiga.

## SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



### Mis teid ees ootab?

- Klienditeeninduses saab esmast nõustamist Sotsiaalkindlustusameti korraldatavate teenuste kohta.
- Teenuse saamiseks tuleb esitada taotlus.
- Taotluse esitamise järel hindab Sotsiaalkindlustusamet teie õigust teenuseid saada. Asjakohase info leiata Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt.

### Milliseid teenuseid on võimalik saada?

Sotsiaalkindlustusameti korraldatavad sotsiaalteenused:

- igapäevaeluks ja tööks vajalikud abivahendid,
- sotsiaalne rehabilitatsioon,
- erihooldekande teenused,
- pikaajaline kaitsitud töö,
- integreeritud teenused toimetulekuraskustes inimestele.

### Kuidas ühendust võtta?

**Sotsiaalkindlustusamet**  
 Infotelefon: 16105 (E-R 9–17, erandina iga kuu viimane reede 9–13)  
 E-post: [info@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:info@sotsiaalkindlustusamet.ee)  
 Koduleht: [www.sotsiaalkindlustusamet.ee/toovoimereform](http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/toovoimereform)  
 Klienditeenindused kõigis maakondades  
 (kontaktid saate kodulehelt ja infotelefonilt)

## KOHALIKUD OMAVALITSUSED

Kohalikud omavalitsused pakuvad samuti sotsiaalteenuseid, näiteks isikliku abistaja, tugiisiku või sotsiaaltranspordi teenust. Vajaduse korral pöörduge otse elukohajärgsesse kohaliku omavalitsusse.

## Abivahendi ostmine või üürimine 2016

Inimeste jaoks, kellel on olemas kehiv **Isiklik Abivahendi Kaart** (edaspidi IAK) üleminekul uuele abivahendite korraldamise süsteemile ei muutu põhimõtteliselt suurt midagi. Muutus vaid see, et enam ei pea abivahendite ostma või üürima elukohajärgsest ettevõttest, vaid seda võib teha isikule sobivast ettevõttest. Ettevõtete nimekirja leiab Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt [www.sotsiaalkindlustusamet.ee/abivahendi-vajajale/](http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/abivahendi-vajajale/).

Kui varasemalt kompenseeris riik inimese jaoks teatud protsendi abivahendi hinnast, siis lisaks riigi poolt kompenseeritavale osale on süsteemijärgselt kehtestatud abivahenditele piirhinnad, mis on kujundatud tuginedes varasematele müügitehingutele. Täna on 2/3 abivahendite loetelus olevatest toodetest võimalik soetada piirhinna raames,

mis jätab inimese omaosaluse summasarnaseks varasemale. Uue süsteemi järgi liigub raha koos abivahendite vahel inimesega ning ei ole enam kinni konkreetses piirkonnas või teenuseosutaja juures. Inimesel on võimalus uurida vajamineva abivahendi maksumust erinevatest ettevõtetest ning soetada endale taskukohasema maksumusega abivahend.

Juhul kui soovitava **abivahendi hind ületab piirhinda** või on vajadus mitme erineva abivahendi järgi, tuleb vormistada Sotsiaalkindlustusametis erimenetluse taotlus, mida saab saata e-posti aadressile [abivahendid@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:abivahendid@sotsiaalkindlustusamet.ee) või vormistada see klienditeenindustes. Uuele süsteemile üleminekul ei peeta kinni erimenetluste otsuste tegemise 30-päevasest tähtajast, vaid neid tehakse taotluste laeku-

mise järjekorras ja nii kiiresti kui on võimalik.

Kui aga on tegemist inimesega, kes alles **esmakordselt vajab abivahendit**, siis on isikul vaja esmalt külastada oma **pere- või eriarsti**, kes väljastab tõendi, kuhu on märgitud abivahendi vajadus. Abivahendi vajadus võib olla tuvastatud ka rehabilitatsioonimeeskonna poolt koostatud rehabilitatsiooniplaanis. Palju küsimusi tekitanud abivahendi ISO koodi ei pea arst üleminekuperioodil tingimata tõendile kirjutama.

Seejärel tuleb võtta ühendust **Sotsiaalkindlustusametiga**, kes väljastab inimesele tema IAKi, mille järgselt on inimesel võimalus pöörduda abivahendite ettevõttesse, et soetada endale vajalik vahend. Ka IAK dublikaate väljastab Sotsiaalkindlustusamet.



## Eesti Puuetega Inimeste Koja planeeritud tegevused 2016. aastal

EPIKoja 2016. aasta tegevusprogrammi kavatdatud tegevustest on mõned ajaliselt piiritletud ja mõned toimuvad läbivalt terve aasta jooksul. Tegevuste eesmärkideks on EPIKoja liikmesorganisatsioonide ning võrgustikupartnerite jätkuv kaasamine ja pädevuste edasiarendamine, EPIKoja rolli tugevdamine siseriiklikus poliitikakujundamise protsessis ja puuetega inimeste, nende pereliikmete ja teiste ühiskonnaliikmete teadlikkuse tõstmine. Vastavalt sellele on ülesanneteks seatud liikmesorganisatsioonide vajadustele vastavate ümarlaudade, koostatute ja teabeürituste läbiviimine, üldkoosolekute, suvekooli ning juhatase koosolekute korraldamine. Et vajalik informatsioon puuetega inimestele suunatud rahvusvaheliste ja siseriiklike tegevuste, sh toetuste, teenuste, rahvusvaheliste õigusaktide, tööviime reformi jt oluliste küsimuste kohta jõuaks rohkemate inimesteni, planeerime 2016. aastal jätkata regionaalseminaride korraldamist koostöös piirkondlike puuetega inimeste kodadega.

Tagamaks võrdväärset ligipääsu kultuurielule, soovime pöörata tähelepanu nägemis-, kuulmis-, liikumis- ja vaimupuudest tulenevatele takistustele. Lähtuvalt seisukohast, et puudega inimeste ning nende pereliikmete elukvaliteet ja eneseteostuse võimalused sõltuvad info, teenuste, toodete, abivahendite, hariduse jm



+372 661 6629  
epikoda@epikoda.ee  
www.epikoda.ee  
www.facebook.com/  
EPIKoda

kättesaadavusest ning samuti teiste ühiskonnaliikmete valmidusest arvestada erivajadusega inimestega, panustame Puuetega Inimeste Kultuurifestivali korraldamisse Tartus koostöös Tartu Puuetega Inimeste Kojaga ja koguperefestivali "Puude Taga On Inimene" korraldamisse koostöös samanimelise MTÜ-ga, aidates kaasa kõigi inimeste vajadusi arvestava (kultuuri)keskkonna loomisele, mis ei eelda "ühe lahenduse sobivust kõigile", vaid arvestab inimeste vajaduste mitmekesisusega.

### Kokku saadakse:

- **25.02** Juhatase koosolek Pärnus
- **25–26.02** Juhatase ja tegevmeeskonna arendusseminar Pärnus
- **29.02 kl 13:00** Harvikaiguste ümarlaud EPIKojas

- **03.03 kl 10:30** VÜF ligipääsetavuse projekti "Paneme seaduse kehtima!" lõpuseminar EPIKojas
- **28–29.03** KÜSKiga küpsemaks! projekti koostöö EPIKojas, teemal juriidiline kirjaoskus vabaihendustes
- **12.04 kl 11:00–15:15** Regionaalne infopäev puudega ja vähenenud tööviimega inimestele Türi kultuurimajas korraldajateks Järvamaa Puuetega Inimeste Koda ja Eesti Puuetega Inimeste Koda
- **28.04 kl 9:30** Juhatase koosolek EPIKojas
- **28.04 kl 11:00** Üldkoosolek EPIKojas
- **Mai (1 päev)** KÜSKiga küpsemaks! projekti lõpuseminar EPIKojas, teemal organisatsiooni areng/tulevik
- **03–04.06** Puuetega Inimeste Kultuurifestival Tartus
- **10.06** Toompuiestee 10 hoone 10. aasta-päev (kutsetega)
- **Juuni** Festival "Puude Taga On Inimene" Tallinnas
- **16.08** Juhatase koosolek Rakveres
- **16–17.08** Suvekool Rakveres
- **25.11** Juhatase koosolek EPIKojas
- **25.11** Üldkoosolek EPIKojas
- **Sügis** Regionaalne infopäev Harjumaal
- **02.12** Puuetega Inimeste Päeva aastakonverents (koht täpsustub)

## Haigekassa poolt toetatav tervishoiuteenuste ja meditsiiniseadmete loetelu uueneb 2016. aastal märgatavalt

**Haigekassa nõukogu tegi tervise- ja tööministrile ettepaneku esitada Vabariigi Valitsusele kinnitamiseks uuendatud tervishoiuteenuste loetelu ning esitas ministrile kinnitamiseks ka meditsiiniseadmete loetelu 2016. aastaks. Muudatused avardavad kindlustatute võimalusi kaasaegsete raviteenuste, ravimite ja meditsiiniseadmete saamisel.**

2015. aasta lõpul võeti 2016. aasta tervishoiuteenuste loetelu uuendamiseks menetlusse 107 taotlust, millest osaliselt või täielikult rahuldati 32, sh lisatakse loetellu 11 täiesti uut teenust ning 5 haiglaravimit. Meditsiiniseadmete loetellu lisati kokku 146 uut meditsiiniseadet ning 2 uut meditsiiniseadme rühma./---/

Teenuste loetellu lisatakse mitmed olulised patsiendi senisest enam säästvad kiiritusravi võimalused vähriavis. Põhjalikult on uuendatud jämesoolekasvaja keemiaravi, lisades kaasaegseid bioloogilisi kasvavastasteid ravimeid. Samuti avarduvad võimalused neile inimestele, kel ei ole võimalik ise arsti juurde minna – teenuste loetellu lisandub psühhiaatrilise ravimeeskonna koduviisidi võimalus lastele ning **füsioteraapiateenuse kodus osutamise võimalus**. Laiendatakse ka taastusravi rakendustingimusi, et suurendada teenuse kättesaadavust. Samuti lisatakse kaasaegseid innovaatilisi ravivõimalusi mitmete harvaesinevate haigusseisundite raviks nagu akromegaalia (endokriinhaigus), kaugelearenenud Parkinsoni tõbi, ravile raskesti alluv krooniline urtikaaria ning mitmed harvaesinevad neuroloogilised haigused./---/

“Perearstiabi arendamisel on meie prioriteediks suurendada perearsti võimalusi oma patsientide ravi terviklikul jälgimisel ja koordineerimisel. Uuest aastast laieneb e-konsultatsiooni erialade hulk, mis võimaldab perearstil edaspidi konsulteerida lisaks juba teenuste loetelus olemasolevale 8 erialale konsulteerida ka kardioloogia, gastroenteroloogia, ortopeedia, onkoloogia, allergoloogia-immunoloogia eriala arstidega,” selgitas Tanel Ross uuendusi perearstiabis. E-konsultatsiooni erialade laiendamine võimaldab lisaks arstidevahelisele kiiremale infovahetusele tõsta ka ravikvaliteeti ning säästa patsiendi aega.

Lisaks suureneb perearsti kvaliteedisüsteemis tasuta haigusi ennetavate tegevuste ja krooniliste haigustega inimeste tõenduspõhiste uuringu- ja raviindikaatorite täitmise tulemuslikkuse eest. Lähtuvalt Maailmapanga analüüsist “Ravi terviklik käsitlus ja osapoolte koostöö Eesti tervishoiusüsteemis” on perearsti kvaliteedisüsteemi kaasajastatud selliselt, et väiksem osakaal on üksikute tegevuste tasustamisel ning enam tähelepanu pööratud kroonilise haigusega inimese ravi terviklikele koordineerimisele.

Allikas: Haigekassa pressiteade, 04.11.2015

## Eesti patsiendid saavad nüüdsest tasuta õigusnõustamist

Advokaadibüroo LMP ja Eesti Õigusabi Selts pakuvad tasuta õigusnõustamist patsientidele, kes pole rahul neile osutatud tervishoiuteenuse kvaliteediga.

«Otsustasime käivitada meditsiiniõiguse portaal, sest paljud patsiendid pole teadlikud enda õigustest ning tervishoiuasutuse vastutusest patsientidele osutatud tervishoiuteenuse kvaliteedi eest. Meile on väga oluline, et inimesed saaksid tasuta võimaluse konsulteerida meditsiiniõiguse ekspertidega,» ütles Eesti Õigusabi Seltsi juht Tanel Melk.

Portaalis tutvustatakse Eesti meditsiiniõigusega seotud uudiseid ja probleeme ning on võimalik esitada küsimusi meditsiiniõiguse ekspertidele.

Tasuta õigusabi pakutakse üksnes patsientidele, kes pole rahul neile Eesti Vabariigis asuva tervishoiuasutuse poolt osutatud tervishoiuteenuse kvaliteediga.

Eesti Õigusabi Selts on 2012. a alguses asutatud mittetulundusühing, mille eesmärgiks on abivajajatele õigusabi pakkumine ning isikute harimine õiguslikes valdkondades. Advokaadibüroo LMP pakub Tallinnas, Tartus ja Valgas õigusteenuseid kõigis peamistes õiguse valdkondades.

Lisainfo: [www.oigusabiselts.ee](http://www.oigusabiselts.ee)  
[info@oigusabiselts.ee](mailto:info@oigusabiselts.ee)

Allikas: [tervis.postimees.ee](http://tervis.postimees.ee), 26. jaanuar 2016

## Elmi Koikson

26. juuni 1937 – 20. veebruar 2016



Elmi elutee lõppes 78-aastaselt. Ta oli Läänemaa tüdruk, sündis Kirbla vallas. Lõpetas 1952. aastal Kasari Seitsmeaastase Kooli. Jätkas õpinguid Tallinnas. Töötas pikka aega hotellis Kungla kassapidajana. 55-aastasena pärast ebaõnnestunud seljaoperatsiooni jäi ratastooli.

Elmit tundsid vist küll kõik nelja invaühingu liikmed (Eesti Lihashaigete Selts, Tallinna Liikumispuudega Inimeste Ühing, Eesti Puuetega Naiste Ühenduste Liit, Eesti Iseseisva Elu Keskus), sest ta oli aastakoosolekutel, jõulupidudel ja muudel ühisüritustel kindlasti kohal. Juhtorganitesse ta end aga valida ei lubanud, eelistas olla aktiivne lihtliige.

Elmi paistis silma hoolitsetud ja noorusliku välimusega. Ta sai kõigiga hästi läbi, millele aitas kaasa tema rõõmsameelne iseloom. Virisemist ta ei sallinud. Elmi tuli toime ja oli eluga rahul.

2015. aastal hakkas Elmi tervis halvenema. Ta viibis kevadel mõistatuslike palavikkude tõttu mitu kuud arstide hoole all. Haiglast kodus, kukkus ratastoolilt ja murdis jalaluu. Järgnes kuid kestav voodihaige elu Mustamäe haiglas. Kodus, haigusest nõrgana, kukkus taas. Uuesti haigla, seekord ta koju enam ei jõudnud.

Helge mälestus Elmist jääb püsima meie südamesse.

Juhan Nurme

## Õdede liit: õe ja patsiendi suhtarvud peaksid olema fikseeritud

Õdede liidu hinnangul peaks haiglas olema ööpäevas keskmiselt vähemalt üks õde kaheksa patsiendi kohta ja vähemalt üks hooldustöötaja 12 patsiendi kohta ning suhtarvud tuleks fikseerida üleriigilises kollektiivlepingus.

«2013–2015 Eesti haiglates läbi viidud uuring näitab, et enamiku erialade puhul ei kata haigekassa planeeritud tööaeg tegelikult patsientide tervisliku seisundi raskusastmest tulenevat abivajadust. Tervishoiuteenuste kehtiva rahastamismudeliga ei ole võimalik rakendada tööle nii palju õdesid ja hooldajaid kui patsiendid tegelikult vajavad,» ütles õdede liidu president Tiina Teder.

Praegu võimaldab haigekassa rahastatud tööaja komponent rakendada sisehaiguste osakonnas ühte õde 11 patsiendi kohta ööpäevas. Võrdluses teiste riikidega kehtib näiteks Austraalias sisehaiguste puhul standard üks õde seitsme patsiendi kohta ja Ameerika standard sätestab sama eriala puhul suhtarvu üks õde nelja patsiendi kohta.

«Õe, hooldustöötaja ning patsiendi suhtarvude miinimumstandardite kehtestamine aitaks ühtlustada õdede töökoormust ning tagaks patsiendile sõltumata haiglast ja osakonnast tema tervise seisundit arvestavas mahus õendusabi».

Allikas: *tervis.postimees.ee*, 13. jaanuar 2016

Foorum kodulehel [www.els.ee](http://www.els.ee) on taas toimiv. Saage ja pakkuge sarnase tüge, vahetage infot!

## Kange mehike

*Jupike Ave Alavainu peagi ilmuvast\* raamatust 50:50*

Tuli külla Kai-Mai. Asutas Saarnaki laiule minema. Sõnal laiduminek oli poisile maagiline mõju.

Kai-Mai küsis, kas lapseke tahab (tohib) temaga kaasa minna.

Mina lubasin.

Sõitsid liinibussiga Salinõmme, sealt paadiga üle.

Olid kahekesi tühjal saarel kolm päeva.

Tulid tagasi. Kai-Mai jutustab:

“Sõidame. Bussis – mitte üks sõna. Küll ma püüdsin jutuotsale saada, näitasin, mis aknast mööda vilksatas – ei midagi. Läheme paati – sama lugu. Jõuame laidu.

Laps reageerib ainult olme tasandil: tahad süüa, tahad merre, lähme magama, tule sööma.

Teisel päeval varsti pärast hommikusööki aga sikutab mind käisest ja ütleb: “Tule korraks kaasa.”

Mina rõõmus – jää hakkab sulama!, kontakt on loodud!

Poisike ees, mina järel läheme jalgrajale, mis viib välikemmergusse. Imestan, sest see koht on ju täiskasvanutele, mitte viiestele mõeldud.

Jõuame kohale ja tõsine hääl ütleb:

“Hoi mind nüüd kinni, sest kui ma SIIT alla kukun, olen kadunud mees!”

Ja edasi jälle – ei ühtki sõna, peale hädapäraste. Jutuks ei läinud lõpuni.”





## TASA

Tasa, tasa liigun siit  
kui leian raja,  
raskelt.

Tasa, tasa ümisen  
vaid viit,  
vaskset.

Tasa, tasa leian tee  
kui vaja,  
kergelt.

Tasa, tasa näen  
oma teed ma,  
selgelt.

*Annely Lambing*