



juuni 2016

Eesti Lihasehaigete Seltsi

# INFOLEHT 60

## Selles numbris:

Tervis

*Müasteeniaga patsiendi hambaravi*

Kojujääjatele kripelduseks

*ELS aastakoosolek Pärnus*

*Tallinlaste kokkusaamine kevadpähal*

Sotsiaalkompass

*Töövõime hindamine*

*Eluaseme kohandamine*

Maailm ja meie

*Teatrietendusel "Kes kardab pimedat?"*

Teistes ühingutes / Teated



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:

**Anneli Pappeli** fotod

Anneli on väike vapper "motoriseeritud" naine, kelle fotograafisilm sihib objekte istumiskõrguselt. Ise ütleb Anneli, et hakkas pildistamisega tegelema selleks, et leida endale väljundit. "Olin skeptiline, kas saan üldse fotoaparaadiga hakkama. Kui ei proovi, siis ei saagi selgust." Nüüdseks on Annelil väike, suhteliselt kerge hübriidkaamera, millega on võimalik väga häid fotosid pildistada. Segab vaid see, et puude tõttu ei saa alati õigesse positsiooni, et õiget valgust kätte saada ning hetke tabada.

## *Eestis on merekultuuri aasta ...*

Vahel igatsen istuda mere ääres ja lihtsalt vaadata merele, lootes saada sealt vastust paljudele küsimustele. Ka sellistele, mis on seotud meie seltsi juhtimisega, jätkusuutlikkusega. Me ei saa kuidagi edasi minna oma seltsiga, kui noored ei võta üle seltsi juhtimist, kui me ei tee ettepanekuid ajurünnaku ajal, kui me jääme ootama, et küll juhatus kõike organiseerib. Praegusel ajal on iga inimese aktiivsus väga vajalik mitte ainult tööelus, vaid ka oskuses olla loov, teha koostööd, olla konstruktiivne oma ettepanekutes, probleemide välja toomises. Saagem võitu oma kahtlustest ja kõhklustest ning olgem kohal. Kohalolek on tänapäeval väga vajalik. Kui teisiti ei ole võimalik, siis



meil on telefonid, e-posti aadressid, sotsiaalmeedia näoaramatu (FB) kujul, mille kaudu üksteisega suhelda.

### **Kohtumine merelinnas**

See aasta algas seltsile suvises merelinnas Pärnus. Seltsi nimekirjas on liikmeid, kellele saadame koju infolehti 2016. aasta seisuga üle 150 inimese ja pere. Üldkoosolekule said kohale sõita üksnes Harjumaa poolt 17, Lõuna-Eestist 9 ja Pärnumaalt 12 liiget. Meile kõigile suur-suur pai, sest tasus tulla. Muljed muuseumist ja kogu päevast olid enamustele väga positiivsed. Ilus päikeseline ilm aitas samuti sellele kaasa ja muidugi meie ise, kes loome oma päeva, positiivsete või siis negatiivsete emotsioonidega.

Järgmine kokkusaamine, nagu andsin teile kõigile teada selle aasta esi-

meses infolehes, saab meil olema suve-seminar. Sel korral siis Tallinna Viimsi SPA hotellis 20. ja 21. juulil. Selleks on juhatus juba koos arutanud, kuidas siustada need päevad, et meil oleks huvitav. Samas, et me õpiksime, milline peaks olema meeskonnatöö ühes vabaühenduses, millised tegevused aitavad seltsil olla jätkusuutlik, kust saada inspiratsiooni jms. Täpsem teave infolehe tagumisel kaanel.

*Rõõmsa kohtumiseni ja ilusat suve meile kõigile!*

**Mare**

# ELS aastakoosolek

JUHAN NURME



Tänavu toimus ELSi aastakoosolek Pärnu muuseumis, mis oli 2011. aastal kolinud põhjalikult renoveeritud Pärnu jõe äärde vanasse aidahoonesse, mille maakividest müürijäänuseid pakuti vaatamiseks läbi klaaspõranda, kuhu võis julgelt peale astuda ilma läbikukkumist kartmata.

Hoones, nagu tänapäeval tavaks, ei olnud ainult ekspositsioon, seal oli ka konverentsisaal, milles toimus meie koosolek, kohvik, müügipunkt ja teab mis veel, mida meie põgusal sealviibimisel ei näinud.

Koosolek toimus tuttava kava järgi: tegevus-, finants- ja revidendi aruanne. Aruannete kinnitamine.

## Muljetavaldav ekspositsioon

Kirjutan püsinäitusest, giidi selgitusi meenutades. 2012 avati külastajatele püsinäitus “11 000 aastat ajalugu”, mis tähendab, et muuseumi väljapanek ulatub kiviajast tänapäeva.

Püsinäitus algab jääaja lõpust, mil esimesed asukad saabusid Pärnumaale. Selle aja leidudest nägime tulekivikilde, töö- ja jahiriistu, kusjuures kivi- kirved näisid, katsuda neid vitriinis ei saanud, lausa klaassiledad. Giid oli eriti uhke põdrasarvest pisikese, umbes 15 cm pikkuse tumedat värvi inimkuju üle, mille vanuseks oli Saksamaa laboratoorium määranud 8000 aastat.

Kiviaeg (paleoliitikum) oli inimkonna ajaloo pikim periood, mis kestis miljoneid aastaid ja lõppes Põhja-Euroopas umbes 1500 eKr, järgnesid ligikaudu 500 aastat kestnud pronksiaeg

ja rauaaeg 1000 – 1200 pKr. Siis algas ajalooline aeg, millest leidis muuseumis loomulikult kõige rohkem eksponaate. Väljas oli tolleaegse ristpalkidest ehitatud puulinnuse makett, mis tõendab, et meie esivanemad olid kasutanud rauast tööriistu, kuidas muidu olid nad suutnud võimsaid puid langetada ja need linnuse seinte ehitamiseks palkideks tükeldada.

Rootsi ajal oli Pärnu müüri- ja kaitstud kolme väravaga (säilinud on Tallinna värav vallikraaviga) Hansalinn, mille rekonstruktsiooni sai vaadata filmiprogrammist. Aega kuni 19. sajandi ni illustreerisid mitmesugused vasest, rauast ja hõbedast tarbeesemed: peekrid, potid.

Huvitav oli vaadata vitstest punutud möödunud sajandi alguse rannakabiine. Nõukogude algusaega tutvus-



Heatujulised koosolekul osalejad suvepealinnas Pärnus 7. mail 2016

Foto: Janno Kuus

tasid punalippude ja Stalini piltidega plakatid. Tuttava tunde tekitas 70. aastate tuba Viisnurga mööbliga ja mummulised kahekeelsed kuivainekarbid, mis minul praegugi köögis oma otsarvet täidavad.

Muuseumi külastuse lõpetas lõunasöök kohvikus. Enne tagasiteele asu-

mist jäi pisut aega muuseumi ees kaunist päikeselist kevadilma nautida ja juttu puhuda.

### Tagasiside osalejatel

**Triinult:** Minu arvates läks ELS üritus igati korda ja Jannost oli palju abi, kuna ta tegi palju pilte Pärnust, muuseumist jne, suured tänud! Sain neid pilte vaadata ka FB-s, mis

värskendas minu mälu, kuna aja nappusega ei jõudnud kõiki asju vaadata, mida Pärnu Muuseum endast kujutas. Mulle meeldis kõik väga, mis sai tehtud, toit oli ka hea, tühja kõhtu ei tundnud, sai näha sõpru ja tuttavaid ning ilm oli soe ja päikeseline. Suured tänud kõigile, kes selles kõiges vaeva nägid, transpordi korraldasid edasi-tagasi ja tahaks väga loota, et ELS-l on uusi võimalusi, et saaksime suvel taas kokku, ootan seda aega põnevusega!



**Kerstilt:** Oli tore ja meeldiv Pärnu muuseumi külastus – giidi tutvustus ja ringkäik meeldisid väga. Saime teada palju Pärnu ajaloo ja Pärnust. Nägime kauneid taieseid ja pilte. Minule isiklikult meeldisid väga kohvikus rippuvad tassid. Üldse oli meeldiv taas kohtuda ja muljeid vahetada. Kaunist suve kõigile!



**Annelylt:** Oli tore külastada Pärnut üle pika aja ja näha, et see linn on kõvasti muutunud sellest, mida nägin 8-aastat tagasi linna külastades. Kahjuks tuleb tunnistada, et Pärnust on saanud pigem turistide kui noorte kohalike linn aga see selleks. Palju toredam oli näha vanu sõpru, kellega oleks võinud ju rohkem enne rääkida, et jõuame Pärnu juba eelmisel õhtul, mitte seda alles seminari päeval rõõmsalt avastada. Nii just juhtus minu ja Katiga :) Igavlesime mõlemad omaette üks ühes linnaservas, teine teises. Hästi tore & huvitav oli Pärnu Muuseumi näitus Kuurordimoest. Aitäh!



# Teatrietendus “Kes kardab pimedat?” (lavastuse arvu

MARE ABNER

*Koht: Vaba Lava  
Telliskivi Loomelinnakus.*

*Idee autor ja lavastaja:*

*Jaanika Juhanson*

*Lavastusgrupis veel: näitekirjanik, lavastuskunstnik, heliloojad, helirežissöör, muusikaõpetaja, liikumisjuhid ja lavastuskorraldaja. Mängivad nii pimedad kui nägijad trupist Terateater.*

*Esietendus 19. veebruaril, viimane etendus 27. veebruaril.*

Viibisin viimasel etendusel täiesti juhuslikult Feministeeriumi naiste organiseerimisel. Kuna olen viibinud puuetega inimeste ringkondades praktiliselt terve oma teadliku elu, siis paljud in-



mesed nii vaatajate kui ka mängijate seas olid mulle tuttavad. Lavastuses on kasutatud dokumentaalseid materjale trupi mälestustega ning väljavõtteid Artur ja Mirja Rääpi blogidest. Näitlejateks on täiesti pimedad, vaegnägijad ja nägijad inimesed. Saali tulles hõigati minu nime ja ma sain istuma päris esiritta. Tütar, kes mind transpordis, istus mõni rida taha poole.

Vaheajal ringi liikudes suhtlesin mõne tuttava inimesega. Tean, et vahel võib kogemata müksatud saada teise inimese poolt. Suutes aja jooksul hästi eristada nägemispuudega või teisi puudega inimesi, kellega koos viibime, mõistan ka neid, kes on nn mitte puudega. Olen ka kunagi viibinud pimekohvikus, olin päris suurtes raskustes, kuna liikumISRASKUSTEGA tundus pimedana päris võimatu liikuda, et mitte ko-

mistada. Kui juba istusin, siis leidsin kobamisi ka nõud ja muu vajaliku.

## Taustaks, puudelisusest

Etendusel vastati küsimustele, milline peaks olema õige kirjeldustõlge. Ühel hetkel vastasid näitlejad küsimustele: kas pime käib teatris, nutab, armub, tantsib, liikleb tänaval, loeb raamatut, vaatab televiisorit, näeb unenägusid ja läheb ise lavale?

Pimedad liikusid laval väga enesekindlalt. Oli tuntav, et nad võivad tajuada ruumi paremini kui nägijad.

Etendust läbis teema noorte kokkusaamisest, et teha bändi ja olla lähedane kellegagi kuni armumiseni. Kuna etendust vaatasid ka pimedad, siis aegajalt kommenteeriti ja räägiti lahti liikumist, tegelaste riietust, värve. Tegelasid justustasid humoorikate kildudena, mis on

# stus Feministariumile)

Fotod lavastusest on pärit veebilehelt: [www.vabalava.ee](http://www.vabalava.ee)



neil seljas, mida tunti, millise transpordiga sõideti jms, mis avasid pimedate igapäeva elu omas eheduses.

Enamus puudega inimesi ei talu haletsemist, alahindamist. Nad soovi-

vad olla võrdsed. Samas selge on ka, et puuetega inimeste maailm erineb. Etendus tõi välja lugusid, kus pimedatest sõidetakse üle, totraid olukordi, kus nendega ei osata suhelda. Peame mõistma, et pimedatega, nagu ka kurtide ja teiste erivajadustega inimestega suhtlemine, vajab väikest pingutust ja pole meie igapäevaharjumus.

## Etendus koosneb lugudest

Igal tegelasel oli mitu lugu, mis nägijale tekitas kohmetust, samas ka vastupidi. Näiteks täispime Hanna, kes kõnnib tänaval ja kogemata riivab vastutulevat last. Lapse ema kurjustab ja ei võta vabandust vastu, sest laps ongi antud olukorras tähtsam. Kui välimus ei ütle ja pole samuti pimedate keppi või koera, mis torkab silma, siis inimesed lihtsalt ei märka. Olen ise olnud olu-

korras, kus mind praktiliselt tõugati maha. Algul olin väga solvunud, hiljem aga mõistsin, et see lükkaja võiski olla pime inimene, kes mind ei näinud või lihtsalt ei märganud.

Markuse lugu on seotud istekohtadega ühistranspordis, kus kogemata võidakse istuda teise inimese sülle.

Maria lugu aga räägib sellest, et kodus võivad segi minna piima- ja mahlapakk, kui mõni nendest on sinna tema teadmata tekkinud. Marial on õpitud kindlad maamärgid liikumiseks. Samas kui midagi on muudetud ja tema seda ei tea, võib lugu üsna traagiliselt lõppeda.

Ruudi, kellel on nägemisjääki 10% vajab suuremat keskendumist. Müüjad seda ei tea ja osatavad tema pikaldast tegevust.

Kaili, kes on nägija ja on olnud pimedatele saatjaks, kangutab WC ust, kuna



näeb, et tuli ei põle ja see peaks vaba olema. Astudes pimedasse ruumi kuulab ruumis tervitust, arvata võib, et ehmatatus on üsna suur. Teinekord pimedad võivad tahtmata poest kaasa haarata ebavajalikke asju.

Aleks, kes küll näeb, kuid ei suuda kätega ennast aidata, samuti ka enda tahtmatuid liigutusi/värinaid alla suru-

da, on vaatamata kõigele optimistliku meelega, vastates laste pärimistele, et tema sees elab üks elektrijänes. Kui aga keegi julma ütlemisega reisija soovitab tal ennast ära tappa, vastab Aleks rahulikult, et see on väga rumal jutt.

Veel esinevad etenduses Hanna isa ja ema, politseinikud, bussisõitjad, WC-töötaja ja autojuht.



Häältena on laval Jakob Rosin reemargina, Raili Ilves ja Steve Vanoni. Täispimeda Jakobi lugu räägib sellest, kuidas kõrval olevad inimesed võivad suurest abivalmidusest tekitada ebamugavaid olukordi kui tegutsetakse vaikides ja näitavad oskamatust suhelda pimedaga inimesega.



Hea, et pimedaid mängisidki pimedad/nägemispuudega inimesed, see mõjus vägagi usutavalt. Meil on stereotüüpne mõtlemine pimedate ja teiste puuetega inimeste probleemidest. Lavastajal tuli stereotüüpidele vastu tulla, sest muidu ei saa vaatajad/kuulajad aru. Ja selge on ju ka, et vähese mängupraktikaga pimedaid amatöörnäitlejaid vaatame ikkagi teatud eelhoiakuga. Nii vaatame-kuulame vist enamasti ka teisi erivajadusega esinejaid – muusikuid või tantsijaid.

### Kokkuvõtteks

Mõnigi saalis olija ei saanud aru, kes näitlejatest kui hästi näeb. Tundub, et mõnda asja võib “näha” tõesti selgelt, kui silmad kinni panna ja kogu väline mürakard hetkeks välja lülitada. Aga üldiselt on see ju sama maailm nii nägijatele kui pimedatele ja samad on ka väärtused, emotsioonid.

Pereprobleemid, kus ema/isa ei saa kuidagi vabaks anda oma täiskasvanueale lähenevat last, on täiesti omane peredele, kus kasvavad puudega noored. Aga sellises olukorras võivad olla ka tavapered. Iga noor ei tunnet neid hirme, mida tunnevad vanemad oma muretsemisega. Samas on noored vägagi haavatavad ja kui osutatakse nende puudele, siis seda enam.

On selge, et nii nagu kõik noored, ka puudega inimesed unistavad õnnelikust elust, nad teostavad oma ideid, soovivad olla armastatud, head kaaslased, haritud ja töökad. Etendusel oli näha, kuidas annab jõudu, kui su kõrval on mõistev inimene. Kui me just ei näe loodust, saame me osa sellest lõhnade ja helide kaudu. Autor **Martin Algu**s on selle lavastusega püüdnud inimeste vahelt mõtteseinu lõhkuda ja kummutada eelarvamusi ning hirme. Tundub, et ta on seda ka saavutanud.

### Tunne ühingu

**Põhja-Eesti Pimedate Ühing** (PPÜ) on nägemispuudega inimesi koondav ja neile erinevaid teenuseid osutav organisatsioon. PPÜ on oma 90 tegevusaasta jooksul, olenemata üldistest ühiskondlikest oludest, arendanud edasi nägemispuudega inimeste rehabilitatsiooni ja tööhõivet. Toetades seeläbi pimedate ja nõrgaltnägijate igapäevatoimetulekut, naasmist avatud tööturule, hariduse omandamist, vaba aja veetmist, lõimumist ühiskonda jne. PPÜ pakub nägemispuudega inimestele järgnevaid teenuseid:

- Isikliku abistaja teenus Tallinnas elavatele nägemispuudega inimestele;
- Nõustamisteenus;
- Vabatahtlike lugejate teenus (lugemisteenus);
- Juhtkoorte kasutajate toetamine;
- IT-spetsialisti konsultatsioonid;
- Tekstide skanneerimine;
- Eesti Pimedate Raamatukogu Tondil (heli- ja punkt kirjas raamatute laenus);
- Kohandatud internetiklassi kasutamine;
- Tugiisiku teenus;
- Kohanemiskursused hiljuti nägemise kaotanutele.

**Terateater** on PPÜ juures tegutsev Eesti esimene pimedate ja vaegnägijate teater, mis tegutseb alates 2013. aasta sügisest.

Lisainfo: [www.facebook.com/Terateater-346676528822096](http://www.facebook.com/Terateater-346676528822096)

ja kodulehelt <http://weebly.terateater.com>

## Müasteeniaga patsiendi hambaravi

*Rootsi müasteeniaühing on avaldanud oma liikmetele soovitud hambaraviks. Juhised on kirja pannud neuroloog **Anna Rostedt Punga**, kes töötab Uppsala Akadeemilises Haiglas. Kirjatükis tõdetakse, et lisaks neuroloogidele ja tervisekeskuste töötajatele puutuvad müasteeniaga patsiendiga kokku teistegi tervisevaldkondade esindajad. Inimesel võivad olla nõrgenenud (ainult) näolihased ja on võimalik, et just hambaarst on esimene raviaste, kus probleemid ilmnevad. Nõuab erilist tähelepanu, et müasteeniaga patsiendi turvaline ja kvaliteetne hambaravi oleks tagatud.*

### **Planeeri arsti juurde minek**

Enamikel müasteeniaga inimestest, kellel on kontrolli all olev, ühtlane haiguskuul ning suhteliselt kerged sümptomid,

võib väiksemad hambaparandused ning rutiinsed ravid (sh juureravi) teostada tavalises hambakliinikus. Kui aga patsiendil on olnud akuutseid sümptomite ägenemise perioode, esineb närimis- või neelulihaste nõrkust või üldine lihasnõrkus, peaks hambaarst enne kavandatud hambaravi konsulteerima patsiendi raviarstiga ja uurima, kas on vajadust lisaravimite järele. On soovitatav, et visiit hambaarsti juurde toimuks hommikupoolisel ajal ja oleks suhteliselt lühike. Ravi teostatakse siis, kui patsiendi lihased on kõige paremas vormis ning põhiravimi püridostigmiini (Mestinon, meil Kalymin – Toim.) mõju tugevaim (manustatud ~1,5 tundi enne visiiti).

Tuleb arvesse võtta ka võimalikku hambaarsti-kartust, sest paljude müasteenikutega puhul suurendab tunnetuslik

stress lihasnõrkust. Pool-lamav asend on parem kui sügavalt lamav. See vähendab riski, et sülg sattuks valesse kurku. Oluline on meeles pidada, et ravimid nagu püridostigmiin, tihti suurendavad süljeeritust.

### **Ettevaatust teatud ravimitega**

Mõned hambaarsti poolt kasutatavad ravimid võivad põhjustada komplikatsioone, suurendades lihasnõrkust, eelkõige hingamislihaste osas. Nt bensodiasepiinide ja barbituraatide kasutamist tuleks vältida, kuna need võivad põhjustada hingamislihaste nõrkust. Naerugaas seevastu on tunnustatud ohutuks.

Turvalisteks valuvaigistiteks loetakse paratsetamool ja aspiriin ning mit-testeroidsed põletikku vähendavad ja valuvaigistava toimega ravimid. See-

vastu opioidid ja morfiin-preparaadid võivad põhjustada hingamislihaste nõrkust ja neid tuleks vältida.

Kohalik tuimestus vähendab atsetüülkoliini tundlikkust lihases (kus atsetüülkoliin toimib närviärritajate vahendaja-ainena) ning see võib suurendada lihasnõrkust. Seetõttu tuleb MG patsiendi puhul olla ettevaatlik ka kohaliku tuimestuse kasutamisel, eriti juhul kui patsiendil esineb näolihaste nõrkust. Kohalikku tuimestust valides tuleks vältida ester-põhist tuimestust, kuna selle mõju võib olla pikaajaline ning viia mürgise kogunemiseni veres. Tavaliselt kasutatakse amiid-tüüpi kohalikku tuimestust, mis laguneb maksa ja mida loetakse turvaliseks, kuna selle anesteetikumi mõju on lühiajaline. Adrenaliini lisamist kohalikku tuimestusse loetakse positiivseks, kuna see vähendab kasutatava tuimestusaine koguhulka.

### **Kasuta antibiootikume õigesti**

Bakteriaalsete hammasinfektsioonide raviks tuleb kasutada antibiootikume. On oluline teada, et mõned antibiootikumid võivad põhjustada lihasnõrkust, kuna võivad pärssida närvi-lihasülekanne, kuna takistavad atsetüülkoliini vabanemist närvilõpmetest. Üldlevinud antibiootikumid nagu V-penitsilliin ja tsefalosporiinid (nt Amoxicillin) loetakse müasteenikule ohutuks, samas kui aminoglükosiide tuleks vältida.

Neil MG patsientidel, kellel kasutatakse immuunvastust maha suruvat ravi, on suurem risk põletikele, sh suu seeninfektsiooni tekkimisele ja muudele suuõõne-/hambapõletikele, lihas võib haavade paranemine olla aeglasem. Seetõttu peaks hambaarst kaaluma profülaktilise antibiootilise kuuri vajadust hambaravi kontekstis, et vältida põletike tekkimist. MG patsiendile tuleb anda ka täpsed juhi-

sed, kuidas hoolitseda suuhügieeni eest kodus, et vältida kaariese/aukude teket ning põletikke suuõõnes. Suuloputusvedelikud, mis sisaldavad kloorheksiidiini või floori, hoiavad ära kaariest jt hambakahjustusi ning neid võib ka müasteenik julgelt kasutada.

### **Hea teada / mõttest haarata!**

**Euroopa müasteenianädalat** peetakse igal aastal veebruari viimasel nädalal (sel aastal toimusid üritused 23.2 – 29.2), nii et nädal lõpeb sobivasti Haruldaste Haiguste Päevaga kuu viimasel päeval. Müasteenia nädala raames püüavad vastavad ühingud juhtida avalikkuse tähelepanu sellele “müstilisele” haigusele ning jagada rohkelt infot ka müasteeniaga inimesele ja tema lähedastele. Antakse välja publikatsioonid, korraldatakse vähem või rohkem tõsisemaid üritusi (Hispaanias kõndis rühm müasteenikuid palverännaku teel, mida kajastas ka televisioon, Soomes saadi üleriigilisse meediasse vaheleht müasteenia tutvustusega, toimus loenguid ja *pop-up* infopunkte eri linnades, Rootsis saatis müasteeniaühing kõigile perearstidele infokirja selgitusega, kuidas tunda ära müasteenikut ja mida temaga peale hakata).

# 2017. AASTAST HINDAB TEIE TÖÖVÕIMET TÖÖTUKASSA



ALATES 2017. AASTAST hinnatakse töövõimetusse atemel töövõimet ring seda hakkab tegema Eesti Töötukassa. Töövõime hindamist tuleb taotleda siis, kui teie püsiva töövõimetus otsuses rmmetatud tähtaeg hakkab kätte jõudma. Kui soovite samal ajal hinnata puude raskusastet, saate seda taotleda koos töövõime hindamisega. Sel juhul võite esitada taotluse nii Eesti Töötukassas kui Sotsiaalkindlustusametis.

## 1. TÄHTAEG LÄHENEB

Käite hakkab jõudma teile määratud püsiva töövõimetusse kindur-ekspertnisi tähtaeg.

## 2. KÜLASTAGE ARSTI

Kuul kuu jooksul enne uut töövõime hindamist peate käima perearsti, eriarsti või töötervishoiuarsti vastuvõtul.

## 3. PÖÖRDUGE TÖÖTUKASSASSE

Töövõime hindamiseks tuleb pöörduda Eesti Töötukassasse teile määratud kindurveksperntisi tähtaja jooksul.

## 4. TÖÖVÕIME HINDAMINE

- Töövõime hindamise taotluse saate esitada Eesti Töötukassa maakondlikus esinduses, iseteenindusportaalil tootukassa.ee, e-posti või posti teel.
- Töötukassa esinduses saate taotluse täita **juhthenikorratidaja** abiga. Kuna taotluse tähtmine võib aega, soovime pöördumise aja enne telefoni teel kokku leppida.
- Koos töövõime hindamise taotlusega saate esitada **puude hindamise** taotluse.
- Töövõimet hindab **ekspertarst** teie taotluse ja terviseandmete põhjal.
- Töötukassa teeb ekspertarsti arvamuse põhjal **otsuse** teie töövõime kohta.

## PUUDUV TÖÖVÕIME

**TOETUS:** Eesti Töötukassa maksab teile töövõimekoetust.

**TEENUSED:** Sotsiaalkindlustusamet ja kohalik omavalitsus osutavad teile vajaduse korral igapäevaelu toetavaid sotsiaalteenusi. Kui soovite otsida tööd, saate abi ka Eesti Töötukassast.

## OSALINE TÖÖVÕIME

**TOETUS:** Eesti Töötukassa maksab teile töövõimekoetust. Toetuse saamiseks peate olema aktiivne; ootama tööd, õpitist või tööturuotust, kui te olete töötaja, töötama või olemas hõivatud muu tegevusega, mis annab õlguse töövõimekoetusele.

**TEENUSED:** Eesti Töötukassa osutab teile vastavalt vajadusele tööturuetteenusi. Igapäevaelu toetavaid sotsiaalteenusi osutavad vajaduse korral Sotsiaalkindlustusamet ja kohalik omavalitsus.

## TÖÖVÕIMELINE

**TOETUS:** Eesti Töötukassa maksab teile töötuskoetust. Toetuse saamiseks peate olema aktiivne; ootama tööd, õpitist või tööturuotust, kui te olete töötaja, töötama või olemas hõivatud muu tegevusega, mis annab õlguse töövõimekoetusele.

**TEENUSED:** Eesti Töötukassa osutab teile vastavalt vajadusele tööturuetteenusi. Igapäevaelu toetavaid sotsiaalteenusi osutavad vajaduse korral Sotsiaalkindlustusamet ja kohalik omavalitsus.

## KÜSIGE LISAINFOT EESTI TÖÖTUKASSAST

**Infotelefon:** 15501 (E-N 8.30–16.45; R 8.30–15.30)

**Skype:** tootukassa

**E-post:** info@tootukassa.ee

**Koduleht:** www.tootukassa.ee/toovõimereform

# Projekt eluaseme kohandamiseks

Tulenevalt vajadusest vaadata kodude kohandamist koos kohalike omavalitsuste sotsiaalteenuste arendamise toetamisega, mis on planeeritud avanema 2016. aasta kevadest on Sotsiaalministeerium koostöös Astangu Kutser rehabilitatsiooni Keskusega otsustanud muuta projekti aluseks olevaid toetuse andmise tingimusi. Eesmärk on nii teenuste arendamisel kui kodude kohandamisel leida parimad viisid suurendamiseks inimeste iseseisvat toimetulekut kui ka tagades kodude kohandamise jätkumise pärast Euroopa Liidu toetuste lõppemist.

Lisaks soovitakse juba kodukohandusteenuse piloteerimise etapis anda inimesele seni planeeritust enam võimalusi ja vastustust oma kodu kohandamise töid juhtida ning ühtlasi vähendada administreerimiskulusid.

Teenuse lõpptulemus jääb ka uute toetuse andmise tingimuste järgi samaks praegusega – toetust antakse kodu füüsiliseks kohandamiseks juhul kui kohandamise vajadus tuleneb puudest. Teenuse piloteerimisega alustatakse endiselt 2016. aastal.

Toetuse andmise tingimuste muutmisega seoses lükkus avalduste vastuvõtmine, millega oli planeeritud alustada jaanuaris 2016, edasi. Täpsem info uue avalduse vastuvõtmise aja kohta edastatakse Astangu veebilehel <http://www.abivahendikeskus.astangu.ee/kodukohandus/>, erivajadustega inimeste organisatsioonidele, omavalitsustele jm.

*Lisainfo:*

*eesti k. tel. 687 7232, 568 47 577*

*vene k. tel. 687 7231*

*kodukohandus@astangu.ee*

## Projekti raamistik

- Projekti sisu: toetada vähemalt 2000 puudega inimest üle Eesti oma kodu kohandamisel. Kohanduse vajadus peab tulenema inimese puudest!
- Lisaks: töötada välja juhised/teenus kodu kohandamiseks, mis abistaksid KOVe inimeste kodude kohandamisel.
- Projekti periood: 01.03.2015 – 31.12.2023
- Eelarve: (ERF + Eesti Vabariik): 12 miljonit eurot
- Jaguneb: pilootprojekt 2016. aastal, põhiprojekt 2017. aastast
- Maksimaalne toetus ühele inimesele pilootprojektis: 4500 eurot
- Kohanduste arv pilootprojektis: vähemalt 45

## Mida toetatakse

- eluruumi, sh eluruumi sisse- ja väljapääsu kohandamine;
- hoonest väljumise ja hoonesse sisenemise ning eluruumi vahelise käigutee kohandamine;
- hoone, kus asub taotleja eluruum, sisse- ja väljapääsu kohandamine.



## Külas Nõmme baptistikoguduse palvelas

JUHAN NURME



27. märtsil, pühapäevasel päeval, tähistas kristlik maailm luge-matutes pühakodades Kristuse surnuist üles-tõusmist jumalateenistustega. Kodu-des värvisid lapsed mune ja emmed valmistasid maitsvaid roogasid, is-sid ei unustatud pajutibudega ok-si vaasi toomast. Rõõmustamiseks oli kõigil põhjust, mida näitavad sellele päevale antud rohked nimetused: liha-võttepühad, usklikel oli lõppenud pikk paast; ülestõusmispühad, Kristus oli surnuist üles tõusnud; munadepühad, lastel oli põhjust mune värvida, kok-sida, veeretada ja maitsta; kevadpüha, alanud oli kevad, looduse talveunest ärkamise aeg.

Meie üheksakesi (juuresoleval pil-dil, Külli pildistajana) võtsime nõuks Nõmme baptistikoguduse palvelasse minna. See on hubane puitehitis, aken-de all malmradiaatorid ja ruumid tun-tavalt soojad.

Nagu pildilt näha, puudub majal ki-rikule omane torn. Ristiusu sümbol – rist on maja otsal. Maja on ehitatud 1938. aastal, seda on korduvalt remon-ditud, saanud juurdeehitise. Peale suu-re saali, kus toimuvad jutlused, leidub hoones ka rohkesti kõrvalruume. Ühes neist pidasime pärast jumalateenistust piduliku lõunasöögi, milleks olime toi-dud kodunt kaasa võtnud. Helesiniste seintega koosolekuruum (mida lahkelt kasutada lubati), on meie seltskonnale just sobiv – ei mõju kõledana. Lauas mälestasime minutilise vaikusega häid kaaslasi Elmi Koiksoni, Aadu ema

Helmit ja vabatahtlikku abistajat Pille Turovskit, kes olid meie hulgast hilja-aegu lahkunud.

Miks mina palvelasse läksin, pealegi baptistikogude palvelasse? Usklik ma ei ole. Suhtun piiblisse kui legendi, mis on üles kirjutatud aastatuhandeid tagasi ja mõjutanud Euroopa rahvaste ajalugu ja kultuuri. Piibel kajastab tolaeagseid teadmisi ja maailmapilti. Piibli maail-ma loomise lugu ei saa tänapäeval tõ-siselt võtta. Seal sisalduvad õpetused õiglusest, armastusest, halastusest, an-deksandmisest ja kümme käsu tõed on aga jõus praegugi.

Ma võin käia baptisti palvelas, õigeu-su, katoliku või muu usu või usulahu ki-rikus, mis tunnistab ristiusku. Harituse mõttes. Kuulan meeeldi kirikuõpetaja, kuidas teda ka ei nimetata (pastori, kar-jase, jutlustaja) mõtteid.



Nõmme baptistikoguduse maja, kus viibisime külalistena teistkordselt



Ilusamad kui enne – pühadelised kojumineku eel

Jutustan, kuidas baptistikoguduse karjane käsitles Kristuse surma ja ülestõusmise tähendust.

Kristus suri meie kõikide nimel. Tema surm oli karistus inimkonna pattude eest. Tegu oli tolle aja inimestele mõistetav, sest oldi harjunud, et juma-

la lepitamiseks tuleb ohverdada loomi, vahel ka inimesi. Jeesus lunastades oma surmaga inimkonna patud. Pärast seda vereohvreid enam teha ei tohtinud. Aitas palvetamisest.

Jeesuse surnust äratamine oli märk: Jumal ei ole kättemaksuhimuline. Ta

näitas eeskujuga, et ka inimesed oleksid mõistvad ja andestavad.

Ülestõusmispühade ajal tervitavad koguduse liikme üksteist: “Kristus on surnuist üles tõusnud.”

Ja tervitatav vastab:

“Jah, ta on tõesti üles tõusnud.”

## Vabaühenduste liidu tegevused 2016. aastal: näoga kõ

MARIS JÕGEVA  
EMSLi juhataja



Vabaühenduste liit koon-  
dab 107 Eesti mittetu-  
lundusühingut ja siht-  
asutust, kelle jaoks on  
lisaks oma igapäevatööle tähtis ka see,  
et Eesti kodanikuühiskond oleks tervi-  
kuna tugevam. Usume, et me liikmed  
ongi kõige ägedamad ja tegusamd or-  
ganisatsioonid, kellega koos teeme  
tööd selle nimel, et inimesed, saavad,  
tahavad ja oskavad aktiivselt tegutsed,  
otsustes kaasa rääkida ning selleks võr-  
gustikke luua. Selleks töötamegi kol-  
mel suunal: esiteks seisame vabaühen-  
duste huvide eest, et meil oleks piisavalt  
vahendeid, meiega arvestataks poliiti-  
kate kujundamisel ja kodanike hääle-  
ga otsuste tegemisel; teiseks töötame

vabaühenduste ja partnerite oskuste ja  
teadmistega ning kolmandaks loome  
tingimusi mõjusamaks kodanikuhari-  
duseks. Sel aastal paneme veidi enam  
jõudu just huvikaitsetööle, et mõned  
alustatud ja pooleliolevad muutused  
lõpuni viia. Näiteks vajab korrastamist  
vabaühenduste rahastamine – seisame  
selle eest, et riigieelarvest võimalda-  
tud toetused oleksid kõigile võrdselt  
ligipääsetavad, et rahastataks tegevusi  
millel mõju ning toetamisest kasvaks  
ka organisatsioonide võimekus. Me ei  
saa nõustuda erakonnapoliitiliselt suu-  
natud rahastamisega, mis ei ole tihti  
tulemuslik. Samal ajal otsime anne-  
tuste kasvamiseks võimalusi, seda nii  
annetamise soodustamiseks seadustes  
kui vabaühenduste enda oskuste paran-  
damisega annetusi koguda. Sellel aas-  
tal on olulised ka valitsemise avatuse-

ga seotud teemad, vaatame kuidas on  
Eesti kodanikuühiskonna arengukont-  
septsiooni ellu viidud ja kas kaasamise  
head tavad on järgitud.

Suurima väärtuse me tööle, nagu ka  
kaalu me seisukohtadele, annavad liik-  
med. See, et me teame, kuidas läheb  
puuetega inimeste organisatsioonidel,  
keskkonnaühendustel, haridusega te-  
gelevatel vabaühendustel, noorteühin-  
gutel, sotsiaalsetel ettevõtetel, inimöi-  
gusorganisatsioonidel ja paljudel teistel  
kodanikuliikumise eestvedajatel, an-  
nab meile vajalikku teadmist selleks,  
et arvestada kõige eriilmelisemaidki  
vajadusi kodanikuühiskonnas. Kodani-  
kualgatus, isetegemise julgus ja kaasa-  
rääkimise tahe ei saa olla kellegi eraasi,  
see peab olema igal pool, kõigile võrd-  
selt võimaldatud.

EMSLi tegevustest saavadki kõige

## igi inimeste poole

enam kasu need liikmesorganisatsioonid, kes ise on aktiivsed – kirjuta või räägi oma ühenduse edust või murest EMSLile, küsi nõu, võta osa koolitustest ja kohtumistest. Kõik me liikmete liikmed on teretunud kaasamise kevadkooli, vabakonna suvekooli, Arvamusfestivalile ja EMSLi liikmeklubidesse. Oleme seda usku, et kodanikuühiskond sünnib suuresti just aruteludes, mõtete ja kogemuste vahetamises, ühises tegutsemises. Seepärast on eriti sütitav kui inimesed vägagi erineva suuruse, tegutsemisvaldkonna või liikmeskonnaga ühendustest kokku saavad, mõtteid ja kogemusi vahetavad. Organiseerunud kodanikuühiskond saab sellel aastal 25 aastaseks ja väärib tähistamist. Täpsemalt näeb sellest, mis arutamisel ja mis on toimimas, Hea Kodaniku veebiportaalil [www.ngo.ee](http://www.ngo.ee).

## Jää-ämbri toetustest

*Eesti Lihasehaigete Seltsi juhatus tänab kõiki meie seltsi toetajaid 2015. aastal!*

Kõigepealt avasime eraldi konto ALS-haigete toetamiseks. 2015. aastal oleme annetusrahadest toetanud igakuiselt ühe inimese toimetulekut, kuue inimese omaosalust abivahendi soetamisel ja ühele inimesele võimaldanud tellida teenust. Oleme toetanud kahe inimese osavõttu ALS/MND konverentsist Jormalas ning ELS kahepäevast õppe- ja puhkelaagrit.

Jätkame ka 2016. aastal ALS haigete toetamist. Selleks on kindlasti vaja täita taotlus ([www.els.ee](http://www.els.ee)>Taotlused), allkirjastada ja saata see kas postiaadressile: Toompuiestee 10-220, 10137 Tallinn või digitaalsete allkirjadega e-posti aadressile: [els@els.ee](mailto:els@els.ee). Taotlus peab olema korrektselt täidetud ja allkirjastatud. ELSi juhatus vaatab taotlused üle ja otsustab, kui suures osas saame toetada ALS/MND inimest. Sel aastal kogu abivahendite jagamine saab olema enamasti Sotsiaalkindlustusameti kaudu. Toetuste jagamine läbi ELSi rahade saab olema mitme osapoole koostöös. Kuna abivahendid ja teenused on väga kallid, siis püüame toetada omaosalust. Samuti jätkame toimetuleku toetuse maksmist ALS haigetele.

Pöördun arstide poole, kes diagnoosivad ja määravad ALS haigeid ravile, et anaksite patsiendile/perele teada, et on võimalik pöörduda abivahendite ja teenuste osas ka ELSi juhatuse poole. Kontaktid ning teabe selle ja teiste lihasehaiguste kohta leiате kodulehelt: [ww.els.ee](http://ww.els.ee).

Toetajale: **ALS/MND konto SEB pangas on: EE221010052002341006**  
BIC:EEUHEE2X

*ELS juhataja: Mare Abner*

## Toetus vähekindlustatud lastele

Valio ja Lastekaitse Liit algatasid 2016. aasta juunist ühiselt Liblikaefekti heategevuskampaania, mille eesmärk on toetada vähekindlustatud laste sporditegevust.

### KELLELE:

- Raskustesse sattunud perede lapsed;
- Lasterikastest peredest pärit lapsed;
- Vanavanemate kasvatada jäänud lapsed;
- Lapsed, kes mingil põhjusel spordiks toetust vajavad;
- Lapsed ja noored vanuses 6–18 aastat.

### MILLEKS:

- Toetuse eesmärk on suurendada vähekindlustatud laste võimalusi tegeleda spordiga;
- Sporditegevuse toetamine toimub aastase osalustasu maksmise kaudu (kantakse üle otse treeningasutuse kontole, toetuse saajale rahalist väljamakset ei teostata);
- Kuulumine ringi, klubisse ei ole eeldus iseenesest – toetatakse ka spordiga alustamist, oluline on soov hakata regulaarselt trennis käima;
- Toetuse lubatud kasutusvaldkond on trennide osalustasud aastaseks perioodiks (jaanuar 2017 – detsember 2017).

### KUI PALJU:

- Toetussumma ühe lapse kohta on aastane trenni osavõtutasu;
- Toetussumma üle lapse kohta on maksimaalselt 500 (viissada) eurot koos käibemaksuga.

### KUIDAS:

Liblikaefekti toetusele kandideerimise kriteeriumid ja ankeedi leiab veebilehelt: [www.alma.ee/liblikaefekt](http://www.alma.ee/liblikaefekt).

Esimesed toetusesaajad saavad vabalt trennis käima hakata 2017. aasta algusest ning selleks peavad nad olema taotluse esitanud hiljemalt **15. oktoobriks 2016.** ning osutunud valituks.

## Ära anda kasutatud ratastool



Muusik Tom Sonntag, kes elab Taanis, pakub abivajajale oma kasutatud elektrilist ratastooli Roltec (pildil). Tool on 8 aastat olnud pidevas kasutamises ja on töokorras. Hetkel asub Kopenhaagenis. Huvi korral kirjuta Küllile: [kyllir@hot.ee](mailto:kyllir@hot.ee) või otse Tomile (inglise keeles): [sonn@sonnmusic.com](mailto:sonn@sonnmusic.com)

## Prantsusmaa legaliseeris parandamatu haige uinutamise püsiva narkoosiga

Prantsuse parlament kiitis heaks seaduse, mis lubab parandamatult haige patsiendi jäävalt unele suigutamise. *Soomes eksisteerib vastav praktika arstkonna nõusolekul siis, kui patsiendi olukord surmaeelsetel on muutunud väljakannatamatuks, nt tugevate valude tõttu.*

Uus seadus lubab patsiendil paluda sügavat ja jätkuvat narkoosi ainult olukorras, kus patsiendi surm on vältimatu ja lähedal. Sellise otsuse korral võivad arstid lõpetada patsiendi toitmise ja samuti ravi, mis pikendaks tema eluiga. Seadus puudutab ka vegetatiivses olekus patsiente, kelle narkoosiks annavad loa tema lähedased.

Seaduse eesmärgiks on tagada sureva patsiendi õigus lahkuda ilma piinlemata või kannatamata tugevaid valusid. Samal ajal kavandatakse Prantsusmaal panna suuremat rõhku elulõpuhoidusele laiemalt, ehitades lähiajal vähemalt kuus uut palliatiivse ravi keskust.

Palliatiivse ravi all mõistetakse parandamatute haigete ja surevate patsientide ravi.

*Allikas: British Medical Journal  
Published 28 January 2016*



## *Teadmata autorilt, mälu põhjal kirja pandud vana Saaremaa susla laul*

Kuressaare nõidlik ilu, park ja mereäär,  
kalasadam, mereliiv ja sinav Sõrvesäär,  
/kutsub kokku suvitajad, ärimehed, luuletajad,  
Kuressaare loodusilu nautima./

Kuressaare tervismuda – imerohi see,  
olgu kõige suurem häda, ikka terveks teeb,  
/olgu katk või kõhutõbi, mudavann see annab abi,  
surnudki ellu võib ärata./

Kirikud on tühjaks jäänud, rahvas uskmata,  
Kõrtsiüksed kõikjal valla, rahvast küllaga.  
/Kuula kallis vend ja õde, kantslist alla voolab tõde,  
seda pahet seni püüab paranda./

Kuressaare-Roomassaare vahet sõidab rong,  
reisijaid veab Kuressaarde katusega kong.  
/Tunnis tuhat meetrit sõidab, võistluses rekordi võidab,  
võistelda võib ainult jalakäijaga./

Kuressaare nõidlik ilu, park ja mereäär  
kalasadam, mereliiv ja sinav Sõrvesäär,  
/kutsub kokku suvitajad, ärimehed, luuletajad,  
Kuressaare loodusilu nautima./

*Kuressaare susla oli Eesti esimese iseseisvuse päevil mudaravi  
reklaami eesmärgil käima pandud rong. Okupatsioonid lõpetasid  
antud tegevuse 1939. aastal. Praegu otsitakse vedurit.  
Arvatakse, et see on maha maetud.*



*Tervitustega seltsikaaslastele,  
Aare Saaremaalt*

## **Sünnipäevalaul**

Hetkel kevad ja sul sünnipäev  
Vaatad välja ja rohelust näed  
/Nii meenuvad nooruse hetked,  
miks nõnda, võid küsida hetkel/

Kui sul juhtub, et tuju on maas  
Võta sõber ja väikene klaas  
/Lööge kokku ja vaadake silma –  
küllap mõistad, miks sõbrad on ilmas/

Oh kui tore mu lapsed on koos  
Lapselapsed kui mudilaskoor  
/Nagu endalgi nooruseajal  
hingetugi on praegu ka vaja/

Hetkel kevad, ja sul sünnipäev  
Vaatad välja ja rohelust näed  
/Nii meenuvad nooruse hetked,  
miks nõnda, võid küsida hetkel/



**Head seltsi liikmed, olete oodatud kahepäevasele suveseminarile**

**20. ja 21. juulil 2016,**

**mis toimub Tallinna Viimsi SPA hotellis asukohaga: Randvere tee 11, Viimsi  
([www.spatallinn.ee](http://www.spatallinn.ee)). Kahepäevane omaosalus on 10 eurot. Anna kindlasti  
teada majutamise ja transpordi soovist. Eelregistreerimine toimub  
kuni 10. juulini e-posti aadressil: [els@els.ee](mailto:els@els.ee) või telefonil: 526 0140.**