



april 2018

Fest Linasenhagere Sells

67

# INFOLLETT



Väljaandmist toetab: HMN  
Väljaandja: ELS  
Endla 59-108, 10615 Tallinn  
www.els.ee, els@els.ee  
Toimetanud ja küljendanud: Külli Reinup  
Trükk: Lemon Print OÜ

### Selles numbris:

Kojujääjatele kripelduseks

*Harvikaiguste päeva tähistamine*

*ELS kontori avamine uues kohas ja filmiõhtud*

Maailm ja meie

*Grete Kanguri retkest Iisraeli*

Kasulik

*Nutikad abivahendid – puuduta, vajuta, viipa*

Saame tutvavaks

*Kokkuhoidmise jõud Aavikute peres*

Teated

### Esikaanel:

ALS (amüotroofiline lateraalskleroos) on ilmselt lihashaigustest üks tuntumaid – tänu ülemaailmsele Jää-ämbri kampaniale, inglise astrofüüsik Stephen Hawking'ile ning paljudele ilusatele ja valusatele lugudele, mis avalikkuse ette kerkinud.

Mis aga lohutab vähe neid peresid, kes selle tõvega silmitsi seisavad. Lootust ning imedesse uskumist sümboliseerivale logole Harvi Üksharikule andis näo kunstnik Kristi Markov. Et Harvi sündis just vabariigi sajanda sünnipäeva eel, on ta mõistagi sinimustvalge ja peab lugu rukkililledest, mis lisaks ilule aitavad ka mitme häda vastu.

## *Kevadine tervitus kõigile seltsikaaslastele!*

2018. aasta on hooga käima jooksnud ja uuel juhatusel täitumas esimene ametiaasta.



Talvekülmad on möödas ja ootame pikisilmi sooja ning päikeselist aega. Petlikul kevadperioodil tuleb lihashaigel olla valvas, et seista vastu külmetushaigustele (meenutan siinkohal ELS valduses olevat kõhimisaparaati ja võimalust seltsi poole pöörduda aparadi laenutamiseks).

Mitmeid seltsiliikmeid on pannud muretsema probleemid taastusravi ja rehabilitatsiooniteenuse kättesaadavusega. Tõstasime Töötukassa seminaril mure, et kui oled kuulutatud töövõimetuks ja siiski töötad, siis pole sul õigust tööalasele rehabilitatsioonile. Kohtusime töövõimereformi eest

vastutava ametniku Aarne Kailasega ja selgus, et on olemas plaan, kuidas töötav töövõimetu võib tulevikus saada tööalast rehabilitatsiooni.

Kohtusime ka Eesti Füsioterapeutide Liiduga, kus püütakse välja mõelda, kuidas parandada füsioteraapiateenuse kättesaadavust kodustes tingimustes. Kuulsime, et läbi perearsti ja taastusraviarsti on võimalik saada ka praegu teenusele lisamahte. Järgmises infolehes jagamegi nõuandeid, kust ja kuidas saada killustatud süsteemis ressursse taastusraviks ja rehabilitatsiooniks.

Seekordses soovitude rubriigis jätkame eelmises infolehes alustatud teemat, kus tutvustame, kuidas muuta mobiili või tahvelarvutit mugavamini kasutatavaks neile, kelle lihaskõhklus ei võimalda tavalisel moel seadmete kasutamist.

Reisijuttude sarjas räägib juhatuse liige Grete Kangur enda rändurikirest ja pisut ka ettevõtlusest. Käsitlemist leiab Grete viimane reis Israeali.

Saame tuttavaks perekond Aavikuga, kus kasvab 4-aastane SMA diagnoosiga Ranar. Pereema Liis käib aegajalt seltsi kontoris abiks.

Lisaks saab lugeda muljeid presidenti vastuvõtust, harvikaiguste päeva tähistamisest, uue kontori pidulikust avamisest koos filmiõhtuga ja teatrikuu tähistamisest etendusega “Positiivseks 60 minutiga”.

Seltsi üldkoosolek toimub juba harjuspäraselt Tallinna Puuetega Inimeste Koja saalis. Seega on kaugemalt tulijatel hea võimalus ka seltsi uut kontorit kiigata.

*Peatse kohtumiseni!*  
**Jüri Lehtmets**

## Seltsiga seotud sündmused 2018. aasta alguses

JÜRI LEHTMETS

Kevadonjubatäieshoos, seega on paras aeg teha väike ülevaade, millega juhatuse liikmed senini getutsenud on.



### Presidendi vastuvõtt

24. veebruaril sai **Jüri Lehtmetts** ELSi esimehena kutse osaleda EV100 presidendi vastuvõtul Tartus, Eesti Rahva Muuseumis. See on seltsi ajaloos esimene kord, kui esimees on kutsutud presidendi vastuvõtule.

Sõit koos ajakirjanik **Madis Jürge-niga** algas lõuna paiku ja kulges ajakirjanikuga vesteldes, kellel oli mitmeid lugusid rääkida. Näiteks inimesest, kes elas koopas või kuidas ta proovis ise elu nii ratastoolis, kui ka pimedana.

Enne piduliku sündmuse algust suundusime venna Mardiga sööma ja hotelli end valmis seadma. Seejärel suundusime ERMi.

Muuseumisse viiva tee äärde olid süüdatud lõkkeid ja sisenesime mööda sinist vaipa. Üleriided ära andnud, liikusime järjekorras edasi.

Oli näha mitmeid tuttavaid, kellega on olnud rõõm ja au varemgi kohtuda. Nagu TTÜ Öppejõud Agu Uudelepp või poliitikud Tanel Talve ja Jüri Ratas. Tuttavatest puudega inimestest oli vastuvõtul näha ujuja **Kardo Ploomipuud** ja endist ELSi esinaist **Mare Abneri**.

Suhu midagi saada pole sellisel vastuvõtul suurt lootust, sest peaksid saama kätte mõne ringi liikuva teenindaja.

Peale etenduse, mis oli rohkem film, oli võimalik nautida ka Eesti folkbändi Trad Attack ja Ivo Linna esinemist.

Ruum, kus kätlemine toimus, oli muust möllust üsna eraldi ja tuli järjekorras oodata enda võimalust. Nii õnnestus minulgi presidenti tervitada ja teleekraaniltki läbi vupsata.



Presidendi vastuvõtul. Vasakult: Jüri Lehtmetts (ELS), Mare Abner (EPNÜL) ja Kardo Ploomipuu

Andsin ka ETV saatejuht **Karmel Kilandile** intervjuu, kelle küsimused olid veidi kohmetud, kuid saime hakkama.

Põhjalikuma ülevaate leiab Eesti Ekspressi ELU rubriigist, 2. märtsil ilmunud Madis Jürgeni loost “Põhiline, et üksi koju konutama ei jää”.

### Harvikaiguste päev

Käesoleva aasta 28. veebruaril (liig-aastati 29ndal veebruaril) tähistatakse ülemaailmselt harvikaiguste päeva. Euroopas mõistetakse harvikaiguse all haigust, mille esinemissagedus on 1/2000 või harvem. Mõni harvikaigus

võib mõjutada vaid käputäit inimesi Euroopa Liidus, samas kui teine harvikaigus võib mõjutada veerand miljoni inimese elu. Enamat kui 30 miljonit inimest, kes elavad Euroopa Liidus, võib mõjutada mõni 6000-st olemasolevast harvikaigusest.

Kuna ka lihashaigused kuuluvad harvikaiguste hulka, siis on põhjust antud päeva tähistamiseks küllaga.

**Jane Paberiti** innustusel sai korraldatud 1. märtsil Balti jaama turuhoone ülemisel korrusel asuvas söögikohas Kniks ja Kraaps ELSiga seotud inimestele harvikaiguste päeva puhul väike istumine, et toredalt koos aega veeta. Koht ise on väga laste ja liikumispuudega inimese sõbralik. On olemas erineva kõrgusega lauad, mängunurk, madalam lett ja ka inva-wc. Kuna koht omanikuks on hea tuttav – endine Pealtnägija saatejuht **Kadi Jaanisoo**, kes omal ajal tegi loo, kuidas allakir-



Kaasteelised võitluses harvik-sarvikuga. Vasakult paremale: Hurmi Krikk, Kertu Silla-Kuut, Jane Paberit, Marleen Paberit ja Liivi Rehema

jutanu koos heade sõprade Karli ja Taunoga korraldas Party On Wheels sündmust, siis saime pundile ka soodustuse. Istumisele kogunes inimesi 20 ümber, kes valdavalt seotud ALS grupiga. Selline kogunemine on hea näide, kuidas korraldada väheste kuludega sündmus, mis võimaldab kohtuda ja mõnusalt aega veeta.

### ELS kontori avamine uues kohas

Loodan, et olete teadlikud, et oleme kontori kolinud aadressile Endla 59 ruumi 108. Ilmselt nii mõnigi mäletab seda ruumina, kus varem tegutses Eesti Liikumispuudega Inimeste Liit.

Ruume oleme taaskord jagamas – seekord rendime kahasse Tallinna ja Harjumaa Puuetega Naiste Ühinguga. Avamine toimus 13. märtsil pidulikult õhkkonnas, lindi läbilõikamisega.

Avamise ühildasime pea igal kuul toimuva Lihaste tüssajate filmiõhtuga,

kus seekord oli näitamisel film 1+1 ehk The Intouchables, mis alles hiljuti jooksis ka ETV ekraanil.

Pärast lindi läbi lõikamist suundusime klubiruumi, kuhu tegevuskeskuse administraator **Tiiu Kristjan** oli üles seadnud imeilusa ja maitsva suupistelaaua. Saabunud külalised andsid üle soolaleivakingid. TPIK kinkis puudu olnud koristustarbed, EPIK “rahapuu”. TLIÜ kinkis kella, sellestki oli kontoris puudu. ELIL kinkis külaliste võõrustamise lihtsustamiseks kohviaparaadi.

### Teatrikuu tähistamine

Märtsikuul kutsusime seltsiliikmeid ja sõpru ühisele teatrikülastusele. Kuna oli teada, et Telliskivi Loomelinnakus asuv Vabalava on mõnusalt ratastooliga ligipääsetav, siis sai valik tehtud seal näidatavate etenduste seast. Valituks osutus etendus nimega: “Positiivseks 60 minutiga”, mille lavastajaks on oma-

nimelist fondi vedav tüstilist fibroosi põdev **Janno Puusepp**. Näidendis mängivad Tartu Vilde teatri ja Tartu Üliõpilasteatri näitlejad.

Teatrit kogunes vaatama 7 inimest. Enne etenduse algust nautisime head



ELS kontori avamine uues kohas. Linti lõikamas Mare Abner puudega naiste esindajana

ja paremat restoranis “Kärbes”.

Kuna reede on äärmiselt tihe päev, siis oli Vabalaval samaegselt koguni kaks etendust. Meie etendust ei mängitud peasaalis, vaid väikeses saalis (kuhu tuli minna läbi õue, ümber nurga liikudes). Olud seetõttu veidi kitsamad aga sai ka ratastooliga üsna kenasti hakkama. Etendus paistis olevat üsna menukas, sest saal oli pungil täis ja toole tuli erinevatest nurgatagustest juurde tuua. Kui kõik istuma said, võis etendus alata.

Etenduse teemaks olid positiivset mõtlemist õpetavad kursused, mis peaksid elu kohe uue (positiivse) energiaga käima lükkama.

Etenduse koolitaja oli groteskne näide sellest, kuidas erinevad päheõpitud laused kuidagi tema olemuses kajastuda ei tahtnud.

Ülinaljakas oli jälgida naeruteraapiat, kus koolitaja laual selili lõkerda-



Positiivset mõtlemist harjutavad Tartu Vilde teatri ja Tartu Üliõpilasteatri näitlejad

valt naeris ja ise peaaegu oma naeru kätte lämbus või keset koolitust vihasitas ja ukse taga karjus (kuidas ta ikkagi saab hakkama). Ehkki etenduse pikkus oli kõigest üks tund, oleksid päriselus taoline koolitus ja koolitaja olnud väljakannatamatud.

Lavatükk pani kaasa elama, naerma ning mõtlema sellest, et ei piisa üksi sõnadest, vaid oluline ka vastavalt käituda, et saavutada tõelisi muutusi.

Soovin kõigile teatrielamusi, ja usun, et võimalusi selleks leidub ka erivajadusega inimesele üle Eesti!



## Rännupisikuga nakatunud Grete Israeli reis

GRETE KANGUR

*Püha Augustinus on öelnud: “Maailm on nagu raamat ja need, kes ei ole reisinud, on lugenud vaid ühte lehekülge sellest.”*



Ma olen tänaseks rännanud 23 erinevas riigis ja lennanud lennukiga kindlasti üle saja korra.

Kui ma oma maailma avastamisega alustasin, tahtsin näha uusi kohti, tutvuda põnevate ja teistsuguste inimestega. Kui minu ema algusaegadel muretsema kippus, oli minu argumendiks, et minu vanaisale, tema isale, meeldis ka reisida ja ise ta meile need rändaja geenid edasi andis. Ka minu nooremale õele meeldib väga reisida.

Täna on enamus minu reisidest seotud peamiselt minu tervisega. Nimelt käin välismaal neuoplastilisel rehabilitatsioonil dr Fariase juures, kes on düstoonia spetsialist ning kelle loodud tehnika on paljusid aidanud. Huvilised saavad täpsemalt lugeda mu blogist <https://eludystooniaga.wordpress.com>.

Samuti mõjub vahemereline kliima mulle väga hästi, mistõttu püüan talve jooksul mitu korda end soojendamas käia, kuna ma veel ei plaani kliimapagulaseks minna.

### Tee tööd ja näe vaeva ...

Seda kõike ei saaks ma endale lubada, kui ma ei oleks loonud endale töökohata, sest mul ei ole rikkaid sugulasi. Tuleb ise tööd teha ja pingutada. Ma ei mõelnud kunagi, et minust võiks ettevõtja saada, see võimalus tuli ise mi-

nuni. Ettevõtlik, aktiivne ja julge olen olnud juba varajases noorusest.

Esimese kõrghariduse omandasin õenduses, kuid andsin endale aru, et võib juhtuda, et ma ei saa pikalt selerialal töötada. Üsna pea nii läkski, mu tervis halvenes, mistõttu alustasin raamatupidaja kutse omandamisega. Raamatupidamine tundus mulle tööna, mida saaksin kodus arvutis nokitseda ja numbritega olen alati sõber olnud.

Üsna õpingute alguses otsisin endale internetisügavustest mõned kliendid ning hakkasin koolis omandatud nende peal harjutama.

Vahepeal avasime sõbrannaga Tartus komisjonipoe, mille eluiga oli küll vaid 6 kuud, kuid ka seal sain raamatupidamist harjutada.

Tasapisi leidsin uusi kliente juurde ja kui sain kätte oma kutsetunnistuse,





Grete Punase mere kaldal

*Fotod selles loos: Grete Kanguri erakogu*

tegi mu esimene klient mulle ettepaneku alustada e-raamatupidamisega. Muidugi ma olin selle väljakutsega nõus. Kõik sai alguse ühest kliendist. Spetsialiseerusime alustavatele osa-

ühingutele, et koos nendega vaikselt kasvada. Tänapäevaks on meil ligi 100 klienti ning e-raamatupidaja keskkonnas töötab neli osalise töökoormusega raamatupidajat minu juhatamisel.

### ... ning alusta oma ettevõttega

Kindlasti ei ole väikeettevõtjaks olemine lust ja lillepidu, nagu võib kõrvaltvaatajale ehk tunduda. Sageli tähendab see tööd siis, kuid teised puhkavad, see tähendab murelikke öid, kas kliendid maksvad oma arved õigel ajal ära, et mina saaksin oma töötajatele palgad ja riigile maksud välja maksta. Sageli see tähendab, et tuleb olla kogu aeg kirja teel kättesaadav, sest nii ma suhtlen töötajate, klientide ja riigiasutustega, kui tahaks hoopiski telefoni välja lülitada ja mere äärde uitama minna.

Kuid seejuures tähendab ettevõtlus ka võimalust teha tööd nii nagu tervis lubab, olla paindlik ja teenida endale elatist, säilitades iseseisvuse ja eneseväarikuse. Ja olla õnnelik, et sul on töö, sest ka see ei ole iseenesestmõistetav.

Alati on midagi, mida sa saad ja suudad teha, isegi kui see ei ole just sinu unistustetöö. Minu töö juures on



Timna oru pargis on üle 20 matkaraja küllastajatele



Kõrbesse püstitatud kogudusetelgi jäljend

tore veel see, et seda saab teha ükskõik, kus. Vaja läheb vaid arvutit ja Internetti. Seetõttu saan ma võtta oma MacBook'i kaenlasse ja minna...

### Vana Testamendi maa

Seekord läksin oma lemmikriiki, Iisraeli, kus ma olen korduvalt käinud. Miks mulle Iisraelis meeldib? Ma nautin sealset imelist ja rikkalikku loodust,

kaunist keelt, sealset maitsvat toitu ja päikest ning soe ei ole seal mitte ainult kliima, vaid ka inimesed. Eilat, kuhu me sel korral maandusime, on kuurortlinn, mis asub Punase Mere kaldal, Jordaanias ning Egiptuse piiri ääres.

Selline mõnus koht, kus saab rannas või palmi all peesitada, veesporti teha, delfiine vaadata või isegi nendega koos sukelduda. Meie rentisime kol-

mandal puhkusepäeval auto ning sõitsime Iisraeli avastama.

Esimeseks sihtkohaks oli Timna park, mis asub 30 km kaugusel Eilatist ja on maailma suurim rahvuspark. Imeline park, mis on 60 km<sup>2</sup> suur, ilusa looduse ja vägeva ajaloo. Parki on hea autoga läbida. Minu, kui tulevase teoloogi (hetkel õpin TÜ-s teoloogiat) jaoks oli väga põnev näha sealset kõr-



Delfiin kuurortlinn Eilati ranna lähedal



Saalomoni sambad Timna orus

bes asuvat kogudusetelgi mudelit, mis on rekonstrueeritud Piibli (Vana Testamendi) kirjelduste järgi. Muidugi meeldib mulle Iisraelis, sest iga paik seal räägib loo Piiblist, raamatust, mis on mulle väga huvipakkuv.

Järgmisel päeval võtsime ette teekonna Tel Avivi, mis on Iisraeli New York, mille ehitasid Ameerika juudid kõrbesse 19. sajandi lõpul. Tänapäeval

on Tel Avivist saanud Iisraeli kõige liberaalsem linn.

### Jeruusalemm ja Surnumeri

Pärast viit tundi autosõitu ja väikest seiklust jõudsimegi kohale. Tel Aviv ja vana pealinn Yafo nähtud, jätkasime sõitu Jeruusalemma, maailma kõige religioossemasse linna (asub Tel Avivist 70 km kaugusel). Kohale jõudes oli aeg

juba hiline, jooksime kiiresti läbi vanalinna tänavate labürindi, sest soov oli näha Nutumüüri. Minule oli tee tuttav, muidu oleks seiklemine võtnud tunde. Palved Jumalale öeldud ja nutud nutetud, rahu südames, saime asuda tagasiteele Eilatisse.

Järgmisel päeval suundusime Surnumere äärde. Meri, kuhu ei ole võimalik ära uppuda, kus ei saa isegi mitte ujuda – istud lihtsalt vette ja hulbid. Vesi oli alguses küll veidi jahe, sest veebruaris on neil tegelikult talv. Pärast tuli sool kehalt külma veega maha pesta, sest sooja vett rannas olevast dušist ei tulnud. Kuid nahk jäi pärast mõnusalt siidine ja pehme.

Mina tahtsin veel Iisraeli oasi Ein Gedi'sse matkama minna, sest see on üks minu lemmikkohti. Kuid olime sel korral liiga palju tegevusi plaani võtnud ja mitmedki kohad jäävad ootama järgmist aastat.

# Puuduta, vajuta, viipa

*Algus eelmises lehenumbris*

## Hõlbustusfunktsioonid Apple'le

- **Switch control** aitab käsitleda nutiseadme kindlaksmääratud toiminguid hõlpsamalt ühe või mitme väliste lülitite abil (nt. Siri kasutamine, telefoni sisse/väljalülitamine jne)
- **Bluetooth Pairing** võimaldab ühendada *bluetooth* lülitit või klaviatuuri, nutiseadme kontrollimiseks ekraani puutumata
- **Assistive Touch** aitab kasutada iPhone, kui on raskusi ekraani puudutamisel või nuppude vajutamisel. Samuti kasutada keeruliste liigutuste sisestamiseks funktsiooni Assistive Touch ilma lisaseadmeta. Samuti kasutada iPhone juhtimiseks koos funktsiooniga Assistive Touch ühilduvat adaptiivset lisaseadet (nt. juhthooba)
- **Speak Screen** aktiveerub kahe

sõrme viiega ekraani ülaservast alla ja loeb häälega ette kogu ekraanil kuvatava sisu, ka Siri käsk “*Speak Screen*” käivitab ekraani ettelugemise häälega

- Ekraanilugeja **VoiceOver**
- **Word Prediction** teksti trükkimisel ilmuvad sõnasoovitused
- **Third Party Keyboards** kolmanda osapoole klaviatuuri seadistuse abil saab kasutada erinevaid tarkvaraliselt kohandatud klaviatuure nt. ühekäeklaviatuuri, ergonoomiliselt kohandatud klaviatuuri
- **Zoom** ehk ekraanipildi suurendusfunktsioon (kui asetad seadme eemale), valida saab kui suure osa ekraanist ja kui palju suurendada. Muuta saab teksti suurust ja kontrasti
- **Guided Access** funktsioon aitab iOS seadme kasutajal keskenduda

kindlale ülesandele. Funktsioon piirab nutiseadet nii, et selles saab kasutada ainult ühte rakendust korraga ning võimaldab määrata, milliseid rakenduse funktsioone on võimalik kasutada. Kogemata käega üle ekraani viibates ei avata teisi programme.

- **Dictation** võimaldab dikteerida ehk teisendab kõne tekstiks, kus teksti tippida saab
- **Keyboard shortcuts** võimaldab moodustada oma kiirvalikuid nt. edaspidi trükkides “aad” toob esile sõna “aadress”
- **Touch ID** võimaldab kergelt kodenuppu puudutades täita ülesandeid, kinnitada, tuvastada, aktiveerida kasutaja või usaldusisiku sõrmejälje abil; sõrmejalg on loetav ka erineva nurga alt, kui kätt pöörata ei saa

- Nutiseadme ekraani saab **pöörata ja lukustada** vastavalt eelistusele.

### Android nutiseadmetele

- **Google Now** ennustab, millist infot kasutaja soovib saada ja pakub sellekohast teavet; tegemist on üha areneva ja täpsustuva, kasutaja vajadustega kohanduva, kogemustest õppiva tehisintellektipõhise funktsiooniga.
- **Google Now voice activation** on hääljuhtimise hõlbustus Google keskkonnas
- **Google Talkback** on sisseehitatud ekraanilugeja, mis annab tagasisidet verbaalsel, auditiivsel ja vibratsiooni teel
- **Switch Access** on sama kui **Switch Control** ja lubab seadistada erinevaid toiminguid nuppude abil
- **Magnification** ehk suurendamise viiped lubavad kohandada kogu

ekraani suurendust ja kontraste

- **Auto Rotate Screen** funktsiooniga saab vastavalt eelistusele ekraanipilti pöörata ja lukustada
- **Text to Speech** ehk tekst-kõneks funktsiooniga saab valitud ja alla laaditud keeles hääle abil esitada trükitud tekste tähe, sõna, lause, lõigu või kogu ekraanipaani kaupa.
- **Touch and Hold** funktsiooniga saab muuta puudutuse kestust, millega tegevusi sooritada
- nt. programm “**Open Sesame! Touch Free Control**” aitab nutiseadet juhtida pealiigutuste abil ja töötab Android 7.0 ja uuematel nutiseadmetel.

### Windows nutiseadmetele:

- \* **Cortana on Windows** nutiseadmete individuaalne tehisintellektipõhine abiline, tegevuskäsud saab seadmele anda trükkides või hääle abil

- \* **Word Flow** aitab ekraaniklaviatuuril libistades moodustada teksti
- \* **Text Suggestions** ehk tekstisoovitused
- \* **Teksti suuruse ja kontrasti** kohandamine
- \* **Narrator** ehk jutustaja loeb valitud ja allalaaditud keele häälega ette tekste, e-kirju
- \* **Magnify** abil suurendada ekraani
- \* **Zoom** funktsioon aitab suurendada/vähendada veebilehe vaadet
- \* **Speech** ehk kõnefunktsiooni abil saab nutiseadet käed vabalt hääljuhtimisega juhtida.

### Nutiseadme juhtimine lüliti abil

Lülite abil saab nutiseadmeteid juhtida mitmel viisil – nupu vajutamine, kaabli tõmbamine, puhumine/imemine, silmapilgutamine. Lülitid aitavad valida ekraanielemente ja sooritada tegevusi, mida tavaliselt sooritatakse

ekraanipuudutuste ja viibete abil.

iOS ja Android nutiseadmeis on **kõiki põhilisi tegevusi võimalik juhtida 1-2 lüliti abil, mille kasutamise efektiivsus on 3 põhilisest näitajast:**

- kasutajale sobiva suuruse ja kuju-ga lüliti valimine vastavalt tegevus-ülesandele;
- lüliti paigutus ja kinnitus, mis säästaks kasutajat pingutusest ja väsimusest;
- lüliti seadistamine – kuidas nuti-seade reageerib lüliti asenditele ehk käsklustele.

Enamus lüliteid ei ühildu otse nuti-seadmega, mistõttu kasutatakse nuti-seadme ja lüliti ühendamiseks liidest. Mõnedel liidestel on eelprogrammeeritud seadistused, mis aitavad juhtida lüliti funktsioone. Liides on vahedetail, mis ühendab lüliti ja nutiseadet (vastava kaabli abil lüliti ühendami-



Erineva kuju ja suurusega lihtsalt käsitletavad lülitid

seks nutiseadme pistikusse või traadita ühendusviisil). **Kolm põhilist lüliti-tüüpi** on: juhtmega lülitid (vajavad nutiseadmega ühendumiseks füüsilist liidest), juhtmeta lülitid (ühendumine toimub enamasti *bluetooth* signaali abil) ja keha liikumisanduri teel juhitud lülitid (operatsioonisüsteemi sisseehitatud funktsioon kasutada nt. pea, näo või silmade liikumist lülitina).

Nutiseadmeid saab juhtida ka OTG USB-kaabli või Bluetooth abil ühendatava hiire, klaviatuuri ja mängupuldi abil. Lisaks on mõne seadmega ühildatav lüliti(te)ga nutipliiats, mille funktsionaalsust piiratud liikumisvõimega kasutajale iseloomustavad nt. haaratavus, lülite vajutamiseks kasutatav jõud ja keerukus, hoidmisviis, kuju, pikkus ja kaal.



Lõua abil juhitud lülitid kaelavõrul



Sulgkerge puudutuse lülitid (nõuab minimaalse jõu olemasolu nupu vajutamiseks)



Õhuliikumisega juhitud lülitid, toimib imemise/puhumise abil



Silmaliikumis-sensor, lülitina toimivad silmaliigutused eri suunas või pilgutamine



Nutiseadmeid saab juhtida ka USB-kaabli või Bluetooth abil ühendatava hiire, klaviatuuri ja mängupuldi abil



## Ranar, Romek, Ragnar ja Liis

Oleme peaaegu tavaline väike Eesti pere. Ema, isa ja kaks väikest poisipõnni: Ranar (4 a) ja Romek (1,7 a).

Eriliseks teeb meie väikese pere Ranar, kellel on geenirike. Kuna Ranar ei hakanud roomama, siis hakkasime asja uurima ja ta sai oma diagnoosi pisut enne aastaseks saamist – SMA II.

### Norutamine edasi ei vii

Olime väga õnnelikud aga selleks polnud õieti aega, sest tuli tegutseda. Siis oli ka meie esimene kokkupuude ELS-ga, kes aitas meil leida saatusekaaslasi, kellelega suhelda ja kellelt nõu küsida.

Kui harjusime olukorraga, võtsime taas ELS-ga ühendust, sooviga hakata vabatahtlikuks ja aidata, palju saame. Nüüd siis vahel käime, nagu Ranar ütleb, “meie onul” ehk Jüri Lehtmetsal abiks. Me imetleme Jüri ja tema ise-

seisvust väga. Tahame, et ka Ranar saaks maksimaalselt osaleda kõiges ja ei näeks takistust oma erivajaduses.

Kodus istub Ranar oma eritoolis ja kamandab kõiki teisi. Vennaga mängimine on veel keeruline, kuna venna veel ei oska mängida aga kindlasti saab Ranar omale hea kaaslase.

Ranar käib juba kaks aastat tugiisikuga lasteaias. Lasteaed on olnud tegelikult üks paras katsumus. Lasteaiast on ta saanud nii mõnegi toredate viiruse, mis on viinud kopsupõletikuni ja haigla intensiivi. Aga tänu ühele tema saatusekaaslasele, keda te ilmselt kõik tunnete, **Hendra Rauale**, oleme sellest kõigest üle. Tema köhimisaparaat aitab meil ikka ja jälle taastuda ning pääsime taas tagasi koju.

Oleme nende perele äärmiselt tänulikud, et nad meile aparati laenavad,



Kellele ei meeldiks olla ennastjuhtiv!



Möödunud aasta maikus Nõmmel. Aavikute peret pildistas Mariann Treimann ehk Mallukas (EV100 kingituse raames pildistas ta tasuta erivajadusega lapsi ja nende peresid)

kuna Sotsiaalkindlustusametilt me aparaadi ostuks nõusolekut ei saanud.

Jõulude eel sai Ranar oma esimese elektriratastooli ja tõime ka Saksa-

maalt ratastooli tarbeks invaauto. Meie röömsad esimesed sammud Ranari iseseisvuse poole. Nüüd ta vaikselt harjutab sõitmist ja esimesed sõidud

Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses, AHHA teaduskeskuses ja ka lihtsalt poes, panid ta näo lausa särama.

### Perekond ratastel

Me armastame väga reisida ja ka Ranar on alati valmis oma perega sukelduma uude seiklusesse ja ootab alati põnevusega meie reise. Oleme koos jõudnud juba käia lennureisiga Kreekas ja autoreisiga Itaalias ja Nida poolsaarel. Seigelnud ka palju Eestis ja Eesti saartel. Suvel sõidame ringi jalgrattaga ja Ranar istub uhkelt ratta järelkärus. Vahel käime paadiga merel ja ka siis on Ranar alati kaasas. Ta ei jää kunagi maha, alati leiame võimaluse, et ta kaasa võtta. Uueks seikluseks võtame suvel ette autoreisi Musta mere äärde. Meie tubli issi ehitab juba selleks tarbeks autot. Teeme kõik selleks, et meie pisike poiss saaks kõigest osa.

## Hei, PALS (patsient, kel on ALS)

ALS on kiiresti progresseeruv, ravimatu harvik- ehk harvaesinev, haruldane haigus. Patsienti ja tema lähedasi toetavate teenuste ja ravi puudumine või vähene kättesaadavus teevad ajaga võidujooksmise ning elukvaliteedi säilitamise asjaosalistele väga raskeks.

Selleks, et koondada ja jagada juba olemasolevaid teadmisi ning kogemusi, on heade inimeste koostöös ellu kutsutud veebilehed: **alseesti.wordpress.com** ning **ALS Eesti** facebookis.

Idee algataja ning Fb lehe vedaja on Jane Paberit, kodulehte teeb ning mitmekülgset toetab Maarika Merirand. Kõik artiklid kodulehel ning töö lehtedega on als-perede ning spetsialistide vabatahtlik, tasuta panus.

Vahel ei olegi rohkem vaja, kui head sõna ja head tead. Vahel ei olegi rohkem võimalik. Tänu kodulehele ning meediakajastusele on tekkinud palju uusi kontakte nii ALS-perede kui spetsialistidega, kes saavad nõu ja jõuga üksteisele toeks olla.

On tehtud palju annetusi, mille tulemusena on juba abi saanud nii ALSi kui ka teisi harvikaigusi põdevad inimesed. Aitäh!

Tulekul on mitmeid heategevusüritusi ALSiga inimeste toetuseks. Tulekul on ka koolitused, mis võimaldavad paremini toime tulla nii patsiendil kui lähedastel.

Palun võtke julgelt ühendust [alseesti@gmail.com](mailto:alseesti@gmail.com) või 5142823 (Jane Paberit).

## Puudega inimeste kodude kohandamine

19. märtsil 2018 toimus ministeeriumis kohalike omavalitsuste esindajatele (sotsiaaltöötajatele) infopäev, kus tutvustati kuidas KOV-id saavad taotlusi esitada hakata. Infopäevalt tulijatega juttu rääkides jäi enim kõrvu mure, et KOV-dele on liitumine kodude kohandamise programmiga vabatahtlik ja seega võib juhtuda, et kõik sellega tegelema ei hakka.

Kohandamine tähendab kodu ümberehitamist sellisel viisil, et inimesele on loodud nii tema puudest tulenevad spetsiifilised – näiteks kaldtee, platvormtõstuk jne – kui ka üldisemad puudest tulenevad ümberehitused nagu pesemisruumis vanni asendamine dušiga jms.

**Teen siinkohal üleskutse: Kõik, kes vajavad kodukohandust, võtke ühendust enda sotsiaaltöötajaga. Andke teada, et olete teadlik sellisest riiklikust rahastusest ja soovite teada, millal teie koduvallas taotlusi vastu võtma hakatakse ning mida peate selleks tegema.**

Planeeritud on kohandada 1955 puudega inimese kodu. Siit leiate määruse: <https://www.riigiteataja.ee/akt/128022018002>

Jüri Lehtmets

## Tulumaks

19. märtsist 2018 hakkas maksuamet välja saatma teavitusi maksuvaba tulu kasutamise kohta. See puudutab ennekõike töötavaid puudega inimesi. Täpsemat infot ja juhiseid, kuidas oma sissetulekuid ja makse jooksvalt kontrollida, leiab maksuameti kodulehelt.

## Õppelaenu riigipoolne kustutamine

1. jaanuarist 2018 said õiguse õppelaenu riigipoolsele kustutamisele ka raske puudega laste vanemad ning senisest lihtsamaks ja kiiremaks muutus õppelaenu kustutamise menetlus.

*Senini oli õiguse õppelaenu kustutamisele sügava puudega laste vanematel ja puuduva töövõimega inimestel.*

## Abivahendid

1. veebruarist peatati hüvitised sellistele abivahenditele, mille puudumine ei takista iseseisvat toimetulekut, ei tekita täiendavaid tervisekahjusid ja/või millele on võimalik alternatiive leida tavakaubandusest (ehk mis ei ole hädavajalikud – *Toim.*). Hädavajalikeks loetakse näiteks proteesid, kuuldeaparaadid, mähkmed uriinipidamatusega inimestele, ratastoolid jms. Eesmärk on vältida olukorda, kus näiteks aasta lõpus ei pääse inimene liikuma, kuna ratastooli jaoks puudub eelarves raha.

Alates 1. aprillist hakkab Sotsiaalkindlustusamet uuesti hüvitama Euroopa Sotsiaalfondist rahastatavaid tööealiste inimestele mõeldud abivahendeid. Lisaks said uuest aastast abivahendite tõendite väljastamise õiguse tegevusterapeudid ja füsioterapeudid.

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

Mõtteid Martti Lindqvisti (1945–2004, teoloogiadoktor, kirjanik, koolitaja) raamatust

## JULGE ELU UNELM

### *Loovuse lätted*

*Elu on loovusega vilja kandma pandud kaos. Samuti on see suhe kahe vastaspooluse vahel.*

*Loovus ei ole eriline anne, vaid viis elada, kasutada oma jõuvarusid, väljendada ennast, olla ühenduses oma ümbrusega. Jacob Moreno sõnadega: loovus on võime toimida harjunud olukordades uut-moodi ja uut-olukordades adekvaatselt.*

*Loov protsess toimub teatud alal, mis moodustub vastaspooluste vahelisest pingest. Nõnda tekitab minu vastas olev realiteet osa minu rollist, mida ma parajasti väljendan.*

*Roll ja vastandroll loovad üksteist pidevas vastastikus mõjutamises.*



### *Meie, koletised*

*Hingehoidja toas peaks olema kuulda karjeid, needusi ja tapmist ihkavaid purskeid, kui on nende aeg. Jumala needmisest ei peaks ehmuma. Õigel hetkel on see aus spontaanne kontakti loomine Jumalaga, astumine tema ette haavunult ja oma varju kandva inimesena.*

*On äärmiselt ohtlik pidada ennast ainult heaks. Kui see tee käiakse lõpuni, seob inimene hea mõiste enese isikuga. Temast saab hea mõodupuu.*

*Teine võimalus on tunnistada, et kuri on minus sama reaalne kui hea. Ma ei saavuta oma arengus iialgi taset, kus kurjuse võimalus kaoks. Seepärast kujuneb suurimaks eetiliseks ülesandeks saavutada võime tulla toime kurjusega eneses ja muuta selle kahjulikud tagajärjed ümbrusele minimaalseiks.*

*Peamine reegel on, et endast lahti rebitud kuri muutub kontrollimatuks ja pimedaks väeks, samas see kuri, mida endas tunnen, on nähtav ja teatava piirini kontrollitav.*

*Täpsemalt järele mõeldes on kaduvuses midagi väga armulikku. Ma ei pea olema igavene. Ei ole sundi tarduda muutumatusse. Võin olla teel. Asjad saavad valmis. Paljud elu killud, mille tähendust ma omal ajal ei mõistnud, lähevad silmapiiri muutudes ja avardades oma kohale. Aeg mitte üksnes ei kulu, vaid saab ka täis.*

*Ma ei usu, et inimesed kardavad elu piiratust. Pigem on neil hirm selle ees, et nad ei ela tõeliselt ja täiel rinnal oma kingiks saadud elu. Ennast hoitakse paljude kohtumiste, väljakutsete ja riskide eest. Kõige halvemal juhul ootab selle tee lõpus küsimus: kas ma üldse elasin enne surma? Ja see teeb haiget.*

*Saame kokku ELS üldkoosolekul, laupäeval*

*26.05.2018 kell 12:00 –17:00*

*juba harjumuspäraselt Tallinna Puuetega Inimeste Keskuses, aadressil Endla59.*

*Palun andke oma osalemisest teada enne 13. maid.*

*Registreeruda saate kodulehel oleva vormi kaudu või telefonil 5260140.*

*Pärnust tulijate registreerimist ja transporti*

*koordineerib Virge Pöldsepp*

*ja Võrust tulijate oma Koit Kodaras.*

*Päevakava:*

*12.00 – 12.30*

*registreerimine ja tervituskohv/tee*

*12.30 – 14.30*

*majandusaasta 2017 aruande*

*ja tegevuskava 2018 kinnitamine*

*14.30 – 15.30 lõuna*

*15.30 – 17.00*

*hariv ja meelelahutuslik tegevus*