

INFOLEHT

Kaastööd, ettepanekud jne.
tel. 652 4745 Jaak Võsa
e-post: jaak@els.ee
Kujundus: Külli Reinup



LIHASEHAIGETE SELTSI

INFOLEHT

OKTOOBER 2001 12

"ON TEISI BARJÄÄRE, MIS TULEB LAMMUTADA"
74aastane invaliid esitab palve paavstile ja preestritele

Projektist enesest

2000. aasta tegevusaruanne

**Veel üks toetushääl ÜRO
puuetega inimeste õiguste konventsioonile**

Lühiteated

KONTAKTANDMEID

Eesti Lihasehaigete Seltsi kontor
Tallinna Järve Haigla, III korrus

Sclerosis Multiplexi Keskus
Tallinna Meremeeste Haigla, X korrus

Iseseisva Elu Keskus

Inavatakso Tallinnas

Energia 8, 11316 Tallinn
www.els.ee els@els.ee Tel. 652 4745

smk@smk.ee
Tel. 650 7397, faks 650 7265

Tel. 652 4745

6442 442

Erinevaid abivahendeid pakkuvate firmade kohta (Medical Hulgi AS, OÜ Händikäpp Imidzh, OÜ Itak, Invaru) leiate infot Sclerosis Multiplexi Ühingu koduleheküljelt: www.smk.ee

Lühiteated

* ELS annab jätkuvalt välja internetis ilmuvat infolehte "Uudistetulp". Huvilised leiavad selle aadressilt: <http://www.els.ee/kuulutus.html>. Teie kaastööd rikastavad meie infolehte, sellepärast kutsume kõiki kaasa lööma. Seni on infoleht ilmunud vabatahtliku töö tulemusel, mistõttu palume mõistvalt suhtuda info mittereeglipärasesse vahetumisse meie veergudel

* Huvilistel on võimalik liituda Iseseisva Elu mailinglistiga, mis on kujunenud juhtivaks listiks puuetega inimeste hulgas. Listi aadress on: <http://www.ngo.ee/wws/info/elu>. Listi kohta saab lisateavet aadressilt: <http://apollos.ttu.ee/eiek/maillinglist.html>. Rõõmsat suhtlemist!

* 17.oktoobril k.a. toimub lihasehaigete teabepäev Järve haiglas. Sõna võtavad Jaak Võsa (ELS juhatus), Matti Tarum (taastusravi arst, Mustamäe haigla) ja Helle Leht (Järve haigla). Osalistel võimalik tutvuda Järve Haigla taastusravi osakonnaga. Teabepäeva algus kl 10.00. Lisainfo telefonil: 6524745 või internetis: <http://www.els.ee/kuulutus.html>. Registreeri ennast osalejaks!

Res Publica koputab uksele

"Vaesus ja riskirühmad - kas pingutada või käega lüüa?" Sellise pealkirja all toimus 5. oktoobril Pärnus, hotellis Strand ühenduse Res Publica konverents. Ei hakka siinkohal kogu konverentsi sisu ümber jutustama. Võib-olla ainult mõnest tausta muljest. Esiteks sai konverentsi käigus selgeks, et Res Publica näol on tegemist uue poliitilise jõuga Eesti maastikul. Uus tõmbab alati rohkem tähelepanu, nii et senistel parteidel tuleb üsna tähelepanelik olla, et oma toetajaskonda hoida. Seda enam, et tekkiv erakond pakub võimalust kõigile osaleda poliitikas (vähemalt sõnades). Eesmärgiks on seatud muutuda tõeliseks rahvaparteiks. Toimunud konverents oli üks viiest Res Publica programmi konverentsist, millel esitleti oma seisukohti konkreetsetes eluvaldkonnas. Väidetavalt ei tegele Res Publica üksnes probleemide tõstatamisega vaid ka neile lahenduse andmisega. Mis ratastoolivaegurisse puutub, siis talle jäi arusaamatuks, miks konverentsi paigaks oli valitud niivõrd ligipääsmatu koht, nagu Strand. Ilmselt Res Publica ei oodanud oma üritusele siiski inimesi ratastoolis. Või oli see juhuslik administraatori näpuviga? Loodan, et midagi viimast. Ei tahaks kuidagi, et sama vana komme ajada vaeguri poliitikat üle vaeguri pea kandub üle ka uutele tegijatele. Siis ei jää võrdsest võimalusest midagi järgi. Ja Res Publicast...

JAAK VÕSA

Veel üks toetushääl ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioonile

Maailma puuetega inimeste komitee esimees Alan Reich astus hiljuti nende sekka, kes taotleavad konventsiooni, mis kaitseks puuetega inimeste õigusi. Allpool katkendid kõnest, mille ta pidas Franklin Delano Roosevelti nimelisel rahvusvahelise puuetega inimeste auhindade jagamisel.

Tänavu möödub 20. Aasta ÜRO puuetega inimeste aastast.

Ma olin väga uhke 3. detsembril 1981. aastal, kui ma saatsin kirja ÜRO peaassambleele ja liitusin üleskutsega maailma rahvastele võtta vastu ÜRO programm puuetega inimeste eest hoolitsemisest. See juhtdokument on vajalik, kuna ta on nii suurepäraselt kasutust leidnud Tai Kuningriigis ja teiste rahvaste hulgas, kes on võitnud FDR auhinna.

Nüüd, kaks aastakümnet hiljem, on saabunud aeg kutsuda taas maailma üldsust liikuma uude etappi puuetega inimeste õiguste kaitsel ja neile võrdsete võimaluste loomisel.

ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioon on loomulikuks jätkuks ÜRO tegevusprogrammile.

Franklin Delano Roosevelti nimelise auhinna võitnud riikide näitel võib öelda, et see konventsioon toob uued mallid liikmesriikide arengusse. Mis veel tähtsam, meie vähemuse tunnustamine suurendab lootust rajada meile parem tulevik.

Paljud ühinenud rahvad on juba teatanud oma toetusest sellele ÜRO konventsioonile, kuid vajadus selleks on suureneb jätkuvalt.

Maailma suured katasroofid nagu tõved, alatoitus ja loodusõnnetused ei ole kuhugi kadunud. Nagu me pole lahti saanud ka puuetega inimeste, nende hulgas ka sõja-, õnnetuste ja maamiinide ohvrite diskrimineerimisest.

Invaliidsus on endiselt suur ülemaailmne probleem, sest 85% puuetega inimestest elab arenevates riikides, kus nad on pärsitud nii puude kui ka vaesuse tõttu. Kõikide puuetega inimeste õigusi ning ligipääsu ühiskonna võimaluste juurde peab kaitsma ja tähtsustama kõrgeimal tasemel. Tõesti kogu inimkond sõltub Ühinenud Rahvaste Puuetega Inimeste Õiguste Konventsioonist!

Me peame üles looma optimismi, nagu oli optimistlik ka Franklin D. Roosevelt. Me räägimegi täna selles vaimus olles teada saanud Tai Kuningriigi edusammudest oma puuetega kodanike elu parandamisel. Me kiidame heaks peasekretäri eelmise nädala suurt initsiatiivi võitluses AIDS vastu. Olgu julgeks ettevõtmineks, hr. peasekretär, saada jagu sellest inimkonda ähvardavast ohust ja ka aidata kergendada puuetega inimeste koormat, mille juba enamus inimkonda on ületanud. Me peame näitama, et tahame tuua uut lootust 600 miljonile puudega inimesele.

Tõlgitud ajakirjast: *Disability Tribune*, august 2001

Tõlkinud

REILIPÄÄRT

2000. aasta tegevusaruanne

Tänavusest aastast alates toimuvad ELS-i üldkoosolekud kevadeti. Viimane üldkoosolek toimus 15. aprillil, kus kinnitati eelmise aasta tegevus- ja finantsaruanne ning valiti uus kuueliikmeline juhatus. Meie hulgast on jäädavalt lahkunud 2 ELS-i liiget: Inna Haltsonen ja Alar Pihhor, üks liige astus seltsist välja omal soovil seoses ootamatu tervenemisega (*sic?*). Momendi seisuga on meid 135 füüsilist isikut; 106 nendest puuetega inimesed. ELS-l on registreerimata osakond Pärnus. Samuti tegutseb Võrumaa Lihasehaigete Selts iseseisva juriidilise isikuna.

Juhatus

Eelmisel aastal toimus üks juhatuse koosolek, millel arutleti raamatupidamise siseeeskirju, koostööd EAMDA-ga, järgmise aasta tegevuskava, uute liikmete vastuvõtmist, Tallinna kaardi projekti ja muid küsimusi. Transpordiprobleemide tõttu ei ole kogu juhatus rohkem kokku saanud. Omavahel on suheldud e-posti teel, arutamaks jooksvaid küsimusi.

Projektid

1. "Tallinna kaart". Finantseeritud reklaamipinna müügist ELS-i poolt välja antavana Tallinna kaardil. Kahjuks jäi seekordne projekt kahjumisse.

2. "Olen teadlik vaegur". Rahastajaks Eesti Puuetega Inimeste Fond. Projekti raames toimus väga mitmekesist tegevust. Sisuliselt kujutas see endast ühtset projekti kogu summast, mida EPI-i fond ELS-ile toimetas. Toimused: suvelaager Karaski keskuses, osalejaid 35 inimest, ilmus 2 infolehte, täiustati interneti kodulehekülge, füsioterapeudi tunnid, tõlgiti ELS-ile vajalikke materjale nii inglise keelest eesti keelde, kui ka vastupidi.



Meelelahutust Karaskil

3. "Isikliku abistaja teenus ja selle rakendamine". Projekti finantseeris EPI Fond ja kohalikud omavalitsused toetasid transpordiga. Projekti raames toimus koolitusseminar Karaski keskuses, mille peateemaks oli jõustunud puuetega inimeste sotsiaaltoetuste seadus. Osavõtjaid oli 37 inimest üle Eesti. Projekt toimus koostöös Võru ratastooli-klubiga. Projekti juht: Koit Kodaras.

4. "Jõulupühade koosolek". Finantseeris ELS oma vahenditest, toetasid kohalikud omavalitsused transpordiga. Osavõtjaid oli 80 inimest üle Eesti.

Kontaktid

13.-15. veebruar viibis Jaak Võsa koos abilisega Birminghamis Inglismaal konverentsil "Puuetega inimesed, bioetika ja inimõigused". 15.-18. juuni viibis Aadu Särev Lübekis Saksamaal noortekonverentsil seoses tegevusega Läänemeremaade neoroloogiliste puuetega noorte koostöövõrgustikus.

11.-12. september viibis juhatuse liige Margit Kasemets Iirimaal Dublinis EAMDA aastakoosolekul.

Eesti-siseselt on olnud koostööd Eesti Kristlike Arstide Ühinguga, Eesti Iseseisva Elu Keskusega, eesti Liikumispuuetega Inimeste Liiduga jt. ELS juhatuse esimees Jaak Võsa on EMSL-i nõukogu liikmena osalenud aktiivselt Eesti kodanikuühiskonna arengukontseptsiooni väljatöötamisel.

Eraldi tuleb tõsta esile kontakte Scleroosis Multiplexi Ühinguga, kelle keskuses on saanud mitmed lihasehaiged nõustamist ja taastusravi. Spetsiaalselt lihasehaigete jaoks selline koht puudub, mistõttu peame neid kontakte väga väärtuslikuks.



Jaak Võsa Inglismaal

Projektist enesest

Projekt "Tähelepanu kõige nõrgemale" on algatus, mis suunab tähelepanu puuetega inimeste tööhõive probleemidele. Seni on need üsna tähelepanuta jäänud. Üks põhjustest on nende keerukus. Teine põhjus on vanast harjumusest säilinud arusaam, justnagu puuetega inimene ei peakski töötama. Mõningaid arenguid on siiski toimunud. Suur osa puuetega inimesi saab kasutada tööturu teenuseid. Praktika aga näitab, et kõige kiuste saavad ka 100% töövõime kaotusega inimesed vahetevahel vajaliku ettevalmistuse tööks ja asuvad ka tööle.

Eelmainitud projekt valmis käesoleva aasta kevadel ja Eesti Lihasehaigete Selts esitas selle Phare Access programmi konkursile. Et sellega tegeleb just ELS on puht finantsiline põhjus. Projekti esitav organisatsioon pidi omalt poolt finantseerima 10% kogumaksumusest. Projekti partneriks on Eesti Iseseisva Elu Keskus, kelle võrgustiku kaudu hakkab tegelik töö toimuma. Projekti sihtgrupiks on sügava ja raske puuetega tööealised inimesed.

Projekti kestvuseks on planeeritud 10 kuud. See koosneb kolmest põhilisest komponendist.

(a) Üldine puuetega inimeste tööturu alane koolitus.

Selle raames toimub 2 seminar-laagrit. Esimene neist 23.-25. november Karaskil. Hetkel toimub läbi-rääkimine koolitajaga (prof. Henn Mikkin). Temal on oma programm, mille alusel ta töötab, valmistades inimesi ette osalemiseks tööturul. Töö toimub rühmas kus on 12+12 inimest. Koolituse tsükkel 16 tundi. Teine seminar on planeeritud järgmise aasta juunikuuks.

(b) Puuetega inimeste täiendkoolitus.

See kujutab konkreetsete kutseoskuste süvendamist. Arvestatakse puuetega inimeste esialgset ettevalmistust pakutaval erialal. Eelkõige nähakse siin arvutiga seotud kutseoskuseid. Näiteks andmebaaside programmeerimine, trükiste küljendamine jne. Õppetsükkel võib kesta kuni 40 tundi. Koolitajate ja koolitusfirmade valik momendil toimub. Samuti pole veel täpselt määratud, mida konkreetsetelt õppida saab. See sõltub millised õpperühmad komplekteeruvad. Rühmas on 5-10 inimest. Esimene töö algab orienteeruvalt novembris.

(c) Informatsiooni kogumine ja levitamine.

Projekti käigus kogutakse ja levitatakse erilaadilist informatsiooni. Alates tööturu pakutavatest teenustest, kui hetkel tööd leidnud puuetega inimeste kogemustest. Kavas on välja anda 2 voldikut ja üks projekti käigust ülevaadet andev infoleht. Samuti avatakse internetis eri lehekülg projekti käigu kajastamiseks ning hiljem kokkuvõtete avaldamiseks.

Ilus aeg Eesti Meremeeste Haiglas

Olles veetnud kolm nädalat Tallinnas sellest haiglast väga head mälestused ja ilusaim. Esialgu oli mul küll pisuke kõik probleemid lahenesid kui öelda ainult kiitvaid sõnu. Kõik olid Kõige rohkem meeldis mulle seal terapeudid, psühholoog, sotsiaaltöötaja probleeme. Nad andsid mulle hulganisti paremini toime tulla.

Sellepärast on minu meelest väga loodud on. On ju selge, et selliseid ravida või pigem on see võimatu. Kuid nende progressi pidurdada. Kahju on ainult sellest, et haigekassal näib olevat kõige suurem õigus otsustada, kes vajab taastusravi ja kes mitte.

Ses haiglas oli kõigele mõeldud, et patsientidel igav ei hakkaks. Iga argipäeva õhtul oli temaatiline loeng. Need loengud olid igas mõttes kasulikud sain sealt teada palju uut ja huvitavat. Nädalavahetustel oli vaba aega muidugi rohkem, aga ka siis sai seda veeta vabaajaveetja seltsis. Sellal sai mängida igasuguseid lauamänge.

SM Keskuses oli kasutada ka kolm internetiühendusega arvutit ja samuti sai vaadata telerit.

Seda peab ka veel märkima, et aeg möödus haiglas väga kiiresti. Algselt pidin taastusravil olema kaks nädalat, kuid lõpuks kujunes kolm nädalat. Kolm nädalat möödus väga kiiresti, ent lõpuks oli hea taas koju saada.

Ütlen, et sellist toredate haiglasolekut pole mul kunagi olnud – soovitan kõigil lihasehaigetel kasutada taastusravi võimalust selles haiglas.



Eesti Meremeeste Haiglas, on mul see on siiani minu haiglasolekutest kartus, kuidas üksi hakkama saan, kuid iseenesest. Sealse personali kohta oskan alati abivalmid ja ka muidu toredad.

haiglas see, et kõik – nii arstid, füsiokui ka õde aitasid mul lahendada kõiki kasulikke näpunäiteid, kuidas endaga

tähelepanuväärne, et selline keskus kroonilisi haigusi on väga raske välja neid haigusi on võimalik leevendada ja

REILI PÄÄRT

"ON TEISI BARJÄÄRE, MIS TULEB LAMMUTADA"

74aastane invaliid esitab palve paavstile ja preestritele

ROOMA, 3. DETSEMBER 2000 (ZENIT.org). Invaliidist itaallane Ambrosio saatis juubeliaastal tähistatava invaliidide päeva puhul läkituse paavstile ja preestritele üle kogu maailma. Järgneb Ambrosio kiri.

* * *

Olen 74aastane invaliid. 12-kuuselt haigestusin ma spastilisse halvatusse. Kui ma olin 8 aastane, kaotasin oma ema, ja sellest ajast alates olen elanud hooldekodus.

Ma näen, et vaatamata edasimineku ühiskonna kõigis valdkondades jäetakse üha enam kõrvale need, kes ei "tooda", teiste sõnadega haiged, vanurid ja puuetega inimesed, ning seetõttu peavad sellised inimesed palju kannatama.

Samuti on valus näha, et paljud preestrid, kes on hõivatud ja tegelevad nii mitmete asjadega, jätavad hooletusse need inimesed, kes saaksid tuge leida ainult usust ning kes vajavad selleks preestrite abi.

Oleks hea, kui kogudusepreester kirjutaks, vähemalt jõuludeks ja ülestõusmispühadeks, kirja kõigile oma koguduse liikmetele, kes kannatavad, paludes neil ohverdada armastuses oma kannatused ja palved kogukonna heaks. Nii oleks ka neil võimalus osaleda kogukonna elus ning nad ei tunneks end kasutuna ja koormaks olevana.

On aeg taaselustada kogudustes usk jumalikku ettenägevusse kõige väärtuslikuma kaudu, mis kogukonnal on nende "Jumala lemmikute" kannatuste igapäevase ohverdamise kaudu. Abi, mida kogudus sellest eneseohverdusest saaks, oleks mõttmatu.

Tunda ära Jeesus vaestes, haigetes ja vanades või puuetega inimestes tähendab ka armastada ja aidata neid. Miks mitte anda ka mõnele invaliidile või vanale inimesele, kellel ei ole kõnepuuet minul kahjuks on võimalus lugeda jumalateenistusel või teha mingit tööd kantseleis või isegi kateheesi pidada? Ei piisa nähtavate barjääride lammutamisest; on teisi, palju suuremaid barjääre, mis tuleb lammutada. Et tunda end "normaalsena", peame tundma, et meid armastatakse.

Ze00120307|

* INTERVJUUD *

KAS ON VEEL VÕIMALIK PEATADA EUTANAASIA HOLLANDIS?

See on võimalik, ütleb Utrechti kardinal Simonis

UTRECHT, Holland, 3. DETSEMBER 2000 (ZENIT.org-AVVENIRE). – Kuigi Hollandi parlamendi alamkoda hääletas eelmisel nädalal eutanaasia heakskiitmise poolt, arvab Utrechti peapiiskop, et tema maal on ikka veel lootust.

"Ma siiski loodan, et senat ei kiida heaks seda eutanaasiaseadust," ütles kardinal Adrian Simonis intervjuus Itaalia ajalehele "Avvenire" oma residentsis Maliebaanis. Viimase paari aasta jooksul on kardinalist saanud Hollandi südametunnistus, mida pahatihti kuulda ei võeta.

Kardinal Simonis selgitas, miks tema arvates on lootust. "Euroopa Nõukogu on juhtinud Hollandi tähelepanu sellele, et eutanaasiaseadus on vastuolus inimõigustega," ütles ta. "Seadus kiideti heaks ainult alamkojas; ma loodan, et selle seaduse tagajärjed panevad inimesi järele mõtlema."

Alamkoja hääletus 104:40 eutanaasia poolt annaks juba 12aastastele lastele võimaluse paluda surmamist vanema nõusolekul. Kui seadus järgmisel aastal jõustub, on Holland esimene maa, kus eutanaasia on seadusega lubatud.

K: Ometi on arvamusküsitluste kohaselt 80% hollandlastest eutanaasia poolt.

Kardinal Simonis: Arvamusküsitlusi tuleb hoolega analüüsida. Praegu valitseb üldine arusaam, et kõige tähtsam on sõltumatus, absoluutne õigus ise otsustada. Kuna nad saavad valesti aru sellest, mis tähendab austada vabadust, on nad poolt, öeldes: ma ei palu eutanaasiat enda jaoks, kuid ma ei saa seda keelata sellele, kes seda soovib.

"Veritatis Splendor" käsitleb just seda küsimust haigust, mida põeb kaasaegne inimene, kes oma otsustes selle üle, mis on "hea", ei lähtu enam tõest, vaid oma isiklikest tunnetest. Üldises mõtlemises kaob tõde ja jäävad ainult

tunded. Väärtuslik ei ole enam see, mis on tõde, vaid "ainult see, mis mulle tundub olevat tõde."

Paavstil on oma entsüklikas "Veritatis Splendor" täielik õigus.

K: Räägitakse ka, et paljud lootusetult haiged paluvad eutanaasiat.

Kardinal Simonis: Ma mäletan oma ema viimast nädalat ja meid, 11 last, tema voodi ümber. Ta kordas kogu aeg: "Ma olen teile nii suureks koormaks! Kuidas te küll puhata saate?" Vanadele inimestele tundub, et nad on koormaks. Nad paluvad eutanaasiat, et mitte olla koormaks ühiskonnas, mis on täielikult pühendunud kasusaamisele, kus kellelgi ei ole aega.

Nii et see seadus, mis justkui annaks uue "vabaduse", surub tegelikult peale vastupidist, unustades need, kes kõige enam inimlikku kaastunnet vajavad. Nüüd on olemas seadus, mis "lubab" seda. Ümbruskonnas, kus ei austata nende väärikust, kes kannatavad vanaduse ja agoonia käes; elanikkonnas, kus pooled ütlevad, et neil ei ole usku, saab sellest seadusest surve vanadele: Seda võib teha, see "on lubatud"; seega, ärge olge koormaks! Ometigi on eutanaasia-palve peaaegu alati appikarje. Ainult et julm ühiskond, mis mõtleb ainult rahale ja ärile, ei saa sellest aru.

K: Tõesti, Hollandis on juba olnud juhuseid, et eutanaasiat paluvad depressioonihaiged, teiste sõnadega, vaimuhaiged, kelle kliiniline risk ongi just enesetapp. Kas riik aitab depressioonihaigetel enesetappu sooritada?

Kardinal Simonis: Riik on kohustatud kaitsma oma kodanikke, kõiki, isegi nende endi eest. Selline mõtlemine on kooskõlas seaduse ja loogikaga. Ometi, kui palju kordi oleme meie, Hollandi piiskopid, kasutanud elu ohustavate rünnakute vastu neid filosoofilisi, ratsionaalseid argumente? Protestandid ja luterlased süüdistavad meid, et me kasutame ülemäära "ratsionaalseid", liiga filosoofilisi ja puhtalt inimlikke, liiga ilmalikke argumente.

K: Milliseid argumente kasutavad protestantlikud pastoriid?

Kardinal Simonis: Ainult Piiblist võetud argumente. Siiski, meie ei arva nii: "gratia supponit natura"; arm ei asenda loodust. Meie, piiskopid, oleme riskinud astuda tehnikavaldkonda; me oleme osutanud uutele valuvastaste ravimeetoditele; me oleme juhtinud tähelepanu sellele, et praegused normid avaldavad arstidele lubamatut survet, nii et sageli on neil raske eutanaasiast keelduda, justnagu oleks see juba seaduslik õigus.

K: Mis on selle tulemus?

Kardinal Simonis: Meie arvukad dokumendid ja deklaratsioonid leiavad laialdast vastukaja. Ajakirjandus vastab: Need piiskopid keelavad alati kõik ära. Massiteabevahenditel on suur vastutus; järk-järgult, aasta-aastalt on nad muutnud inimeste mõtteviisi.

K: Ja kohtunikud ja poliitikud?

Kardinal Simonis: Asi sai alguse juba abordiga, mis kiideti heaks napilt ühe enamhäälega. Juba siis me hoiatasime: "Lõpuks annate te loa eutanaasiaks, te olete ohtlikul teel." Nad ei kuulanud meid. Nüüd on eutanaasia seaduslik.

K: Kas on tõsi, et Roermondi piiskop on keelanud anda haigete salvimise sakramenti neile, kes on ise nõustunud eutanaasiaga?

Kardinal Simonis: See on tõsi ja see on õige. Ei saa ju paluda Kirikut anda enesetappule sakramentaalset õnnistust.

Tõlkinud HELVE TRUMANN