

INFOLEHT

Kaastööd, ettepanekud jne.
tel. 598 992 Aive Raudkivi
Kujundus: Külli Reinup

Elu on...

... üks muinasjutt ja tõsilugu
ja läbi laane looklev tee,
üks igatsus ja armastus
ning nukker kutse kaugele...

... üks väike metsavahimaja
ja rabadus männiviir
ning tunne nõnda tuttavlik
ja teadmine, et oled siin...

... seis kui sügaviku veerel,
kui lend või hetkeline leek
ja olemine omaette
ja siiski-siiski teisele...

Jaak Võsa

LIHASEHAIGETE SELTSI

INFOLEHT

MÄRTS 1997 ②

MIS TEHTUD,
MIS TEOKSIL?

KOHTUMISPAIK OLI
PÄRNU

PUNNSEIS
TALLINNA TREKIL

KONTAKTANDMEID

Eesti Lihasehaigete Seltsi kontor Tallinnas

Multipleksi Ühing Tallinnas (Tiiu)

Neuroloog dr. Merle Ööpik

Psühholoog Ester Väljaots

Invaabi keskus INVARU

Geneetiline konsultatsioon

Dr. Katrin Õunap

Dr. Valentin Sander

Tallinna Järve Haigla, IV korrus

Energia 8 EE0013 Faks: 528 767

GSM 8 250 260 33 Tel. 637 27 34
655 1809

27- 44 85 45 Puusepa 2, Tartu

427 011 Magasini tn. 29, Tallinn

21 19 20 Lasnamäe tn. 8, Tallinn

Oru tn. Lastekliinik, Tartu

Tallinna Lastepolikliinik

PUNNSEIS TALLINNA TREKIL

Mitte keegi ei tea enam, kuidas edasi minna. Tallinna puuetega inimesed soovivad invataksot nagu teistes Eesti linnades juba ammuilma on, rääkimata Euroopa linnadest. Tallinnas elavad puuetega inimesed vajavad isikliku abistaja teenust, aga sedagi ei võimaldata. Mitmete jaoks on olukord muutunud väljakannatamatuks.

Seetõttu korraldaski Eesti Lihasehaigete Selts 28. jaan. käesoleval aastal **nõupidamise** neil kahel teemal. Nõupidamisele ja sellele järgnenud lõunale olid palutud Tallinna Linnavalitsuse ja Volikogu sotsiaalküsimustega tegelevate ametite ja komisjonide juhatajad ning muud esimehed. Proua Tšernogorovat asendas *pr. Natalia Vaino*, hr. Savisaart asendas *pr. Erika Salumäe*, hr. Kreitsbergi asendas Tallinna invaküsimuste "A ja O" *pr. Tiit Tahk*.

Invaliide esindasid ja oma ettepanekutega esinesid *Jaak Võsa* Lihasehaigete Seltsist, *Juhan Nurme* Tallinna Invaühingust ja *Erik Loide* Pimedate Ühingust. Juhan Nurme valgustas oma sõnavõttus invataksoga seotud küsimusi ja tõi ilmeka näite Tartu invataksost. Kuidas seal on võimalik doteerida invatransporti ja Tallinnas, Eesti arenenumas ja rikkamas piirkonnas ei leita selleks vahendeid? Ilmselgelt on tegemist suhtumisega puuetega inimestesse, mitte rahapuudusega. Sama rõhutas Jaak Võsa oma lühikeses sõnavõttus, keskendudes isikliku abistaja probleemidele. Ainus võimlus tagda raske liikumispuudega inimesele inimväärne elu, on võimaldada talle isikliku abistaja teenust nagu see on välja arendatud enamikes Euroopa riikides.

Järgnevalt said sõna rahvaasemikud ja teised lugupeetud isikud. Kõik olid ühel meelel, et tõstatatud küsimused on Tallinnas probleemiks, aga kuidas neid lahendada, ei teadnud keegi. Pisut transpordiraha on eraldatud puuetega laste koolibussi-ringidele, rohkema jaoks ei jätkuvat eelarves vahendeid. Linnavolikogu peaks tegema poliitilise otsuse, et meil on invataksot ja isiklikku abistajat vaja ja: kõigepealt oleks tarvis selgitada kukersiitlik-fabulaarne põhjus Stiltse-Hopsesi meetodil ja muidugi kõrvaldada kõik hüperboolsed tegurid ning teha maniakaal-depressiivne psühhoos ning asendada vesi pisut viskoosema vedelikuga.

Tallinna Linnavolikogu liige ja sotsiaalnõunik Erika Salumäe ei osanud otsekohe midagi öelda ega lubada. Tema jaoks nõudis olukord ilmselt väikest järelemõtlemisaega. Natalia Vaino, samuti nõunik, lubas invaliididele igatahes oma toetuse.

Vist ainsa praktilise üleskutsega kogu nõupidamise käigus tuli välja Eesti Puuetega Inimeste Fondi direktor *Genadi Vaher*, kutsudes kohalolijaid loobuma lõunasöögist. Pisut selgusetuks jäi, mida tahtis hr. Vaher selle viipega öelda; kas kutsus ta inimesi üles näljastreigile või hoopis annetama raha loodavasse invataksot fondi.

Kuigi toimunud nõupidamine mingeid konkreetseid tulemusi ei andnud, andis ta siiski puuetega inimestele uut indu oma probleemide eest seismisel, ja võib-olla pisukestki mõistmist nende silmis, kes on kutsutud ja seatud lahendama neid väga olulisi küsimusi.

JAAK VÕSA
e-mail: els@ngo.ee

KOHTUMISPAIK OLI PÄRNU

Lihasehaigete Seltsil oli möödunud aasta projektide läbiviimiseks raha, millega saime korraldada Pärnus seminar-laagri. Laager toimus 17. – 18. augustil ja seal osales 17 seltsi liiget.

Esimene päev algas kogunemisega Tammsaare 5 ja järgnevalt suundusime sanatoorium "Estonia" basseini ruumi. Basseinis oli kõigil soovijail võimalik nautida ujumismõnuseid spetsialisti juhendamisel. Kahjuks oli osalejaid vähe. Nagu hiljem selgus, oli põhjuseks julguse puudumine.

Haiged, pidage meeles, et julgus on alati väärt vähemalt pool võitu ja mõnikord isegi terve võidu!

Laagris viibis ka külalisi. Läbi astusid Mart vanamaga Tallinnast, kes kuulsid laagrist sanatooriumis olles ja ühe meie seltsi liikme tuttav Ülo.

Ülo ja Maimu tutvus pärineb aastatagusest kohtumisest Haapsalu sanatooriumis. Kui varem oli ühendust peetud vaid telefoni teel, siis seda suurem oli rõõm taaskohtumisel.

Pärast meeldiva teenindusega lõunat "Lehe" kohvikus toimus **dr. RAIMOND LIHTMAA** loeng teemal:

"Alternatiivse ravi tähtsus lihasehaigetele". Juttu tuli nõelravist, massaažist, meditatsioonist.

Kuna laagriga samal ajal oli Pärnus ka "lõbustuspark ratastel – Tivoli", võimaldasime ise mitte liikuvatel haigetel lõbustustest osa saada tervetega koos. Eriti liigutas minu hinge Egon Häädemeestelt, kes sõitis oma elektrilise ratastooliga ringi, just seal, kus ise tahtis ja seda esmakordselt elus. Poiss oli üliõnnelik, ostes jäätist, ilma, et keegi oleks teda juhtinud. (Muide, Egoni ratastool on saadud Tallinna seltsi kaudu ja on esimene seesugune Pärnumaal.)

Teine haige, Maimu, kes polnud oma kodust välja saanud 8 aastat ja oli elust täiesti tüdinenud, toodi Pärnusse kahe abistajaga. Nähest temataolist inimest, tunned et jõudu tuleb juurde ja tahaksid aidata kaasinimesi veelgi enam.

Päeva lõpus tegime ühise linnaga tutvumise jalutuskäigu ja võtsime jõe ääres kerge eine.

Teine päev algas kogunemisega, et minna võimlema hoovi asetatud toolidele. Juhendajaiks olid **VILMA** ja **ALBERT ANDERSONID**, kellele oli kokkupuude haigete esmakordne. Põhitööna juhendavad Andersonid naisvõimlemisrühmi.



Maimu, Egon, Sirje ja Alo "Tivolis"

Hiljem tutvusime majas Tammsaare 5, milles on ühtlasi ka Puuetega Inimeste Koda, abivahenditega. Taas oli kõigil soovijail võimalik abivahendeid katsetada.

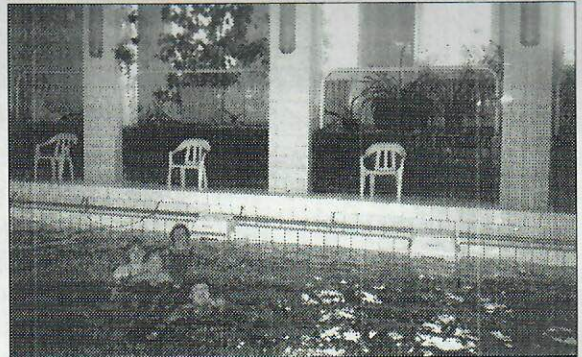
Pärast lõunat pidas loengut psühholoog Ester Väljaots, kes rääkis kokkutulnutele meetoditest, kuidas vabaneda vihasest stressist ja muudest haigusrikkadest raskendavatest teguritest.

Peale väikest linnaskäiku oligi aeg koju suunduda. Soov südames oli kõigil ühine – näha üksteist peagi taas.

Kahe aasta jooksul, mil tegutseb Eesti Lihasehaigete Selts, on koos käivates inimestes kasvanud tahtejõud. Tahetakse olla koos, toetada üksteist, saada elust osa võrdselt tervetega. Teisi toetades ja abistades tunned ise rõõmu. Kõik, mida algul on vähe, kasvab ajapikku ja teeb järjest suuremat rõõmu. Tuleb vaid julgelt proovida! Mina ise tundsin end laagril järgnenud hommikul tervemana kui kungi varem. Rõõm, mis jäi minu ja teiste südamesse, ongi Jumala armastus. Hoidke seda, hoidke üksteist ja olge õnnelikud!

Siinkohal ütlen suured tänusõnad Pärnu Leivakombinaadile, kes rikastas meie kohvikulauda ning dr. Lihtmaale ja S. Kallasele, kes loovutasid seltsile oma tasu tehtud töö eest.

SIRJE UDU



Tehku järele, kes julgeb!

MIS TEHTUD, MIS TEOKSIL?

Eelmisel aastal toimus mitmeid erinevaid üritusi. Suuremad neist olid:

"Võimaluste päev" Tallinnas Kadrioru staadionil,

Väljasõit Rocca al Mare vabaõhumuuseumisse koos piknikuga,

Juulis toimus rehabilitatsiooniseminar Karaski Kohanemiskeskuses,

Ilmus raamat "Evald Krogi lugu. Lihaste tüssaja.",

presentatsioon leidis aset kohvikus "Kloostri Ait" Tallinnas;

Kaks suuremat seminari: "Müasteenia teabepäev" ja

"Lihasehaigusega toimetulek väljaspool kodu".

Jõulupidu ja teised väiksemad üritused tegid meie aasta sisukaks.

Ka sel aastal on mitmeid põnevaid üritusi tulemas ja ootame aktiivset osavõttu. Kui Sul on soovi üritustest osa võtta, kuid takistuseks on transpordi puudumine, võta julgelt ühendust ja võimalusel aitame Sind selle lahendamisel.

9. märtsil toimub Tallinnas kultuuripäev. Külastame näitust, vaatame Draamateatri etendusi "Tagahoovis" ja "Hingedeag". Samuti on väike kohvipaus, kus kohtume Kaljo Kiisaga ja kuulame luulet.

Palume eelnevalt registreeruda, sest teatripiletite arv on piiratud!

Telefonid: (22) 593 681, (2) 6 372 734 või 8 250 260 33. Osavõtumaks 10.-

Aprillis on ka võimalus külastada Draamateatri etendusi (piletid on tasuta). Lähem info telefonidel (2) 6 372 734 ja 8 250 260 33.

Aprilli lõpul (praeguste plaanide kohaselt 26. aprillil) toimub Võrus kontaktseminar. Lähem info Jaagult telefonil (22) 523 486.

Mai lõpul algab meil Taani lihasehaigete seltsiga ühisprojekt "Teatrituur", mis algab ühise teatri-laagriga Karaskil ja lõpeb ringsõiduga Tartusse, Pärnusse ja Tallinna. Selles projektis on võimalus osaleda kõigil – sõltumata sellest, kui raske puudega on tegemist. Näidendi kaudu tahame näidata laiale avalikkusele mitmeid eluolukordi, kus tegelasteks puuetega inimesed ja nende osa avatud ühiskonna kujunemisel. Võtke palun Jaaguga ühendust kõik, kellel huvi teatritegemise vastu.

Jaagu telefon: (22) 523 486. **Üritus toimub 31. mai – 11. juuni.**

7. juunil toimub Tallinnas "Võimaluste päev" koos piknikuga. Veedame päeva vabas õhus, mille käigus on kõigil võimalus osa võtta kohandatud "sportmängudest".

31. mail ja 1. juunil toimub müasteenia teabepäev Tartus.

Lähem informatsioon telefonidel (2) 6 372 734 ja 8 250 260 33 Kadrilt.

17. - 20. juunini on Karaskil laager. Kohtade arv piiratud.

Kõikide ürituste kohta võid küsida informatsiooni või registreeruda aadressil:

Eesti Lihasehaigete Selts, Energia 8, EE0013 Tallinn

REIS KUNINGAMAALE

23. aprillil 1996 toimus Eesti Lihasehaigete Seltsi korraldatud Rootsi-reis. Esmakordselt oli kõigil soovijail lihasehaigete hulgast võimalik viibida välismaal. Tõelisi reisientusiaste ei heidutanud ka see, et planeeritud kolme päeva asemel sai kohapeal viibida vaid päeva. Saime siiski näha üllatavalt palju selle imelühikese aja jooksul.

Üheks peamiseks sõidu eesmärgiks oli tutvuda Stockholmis Neuroloogiliste Haiguste Ühenduse abivahendite keskusega. Nähtu oli meie jaoks otsekui astumine erilisse maailma. Kui palju mõeldakse teistes riikides haigetele, vanuritele, puuetega inimestele! Nägime reguleeritavat, elektrilist voodit, milles haige olemine on tunduvalt mugavam. Niisugusest voodist on haigel erinevate vahendistega võimalik end ise välja aidata. Ka köökidesse on võimalik paigutada reguleeritav inventar, koos spetsiaalsete nõudega. Kuidas kergemini vannitada füüsilise puudega inimest? Paljudele küsimustele sai vastuse sellest keskusest. Kõike võis ka ise järele proovida.

Pildistamine oli keskuses keelatud, küll aga võis kaasa võtta rikkalikult teabematerjali, millega nüüd on võimalik tutvuda Pärnus, Puuetega Inimeste Kojas (Tammsaare 5, I korrusel).

Selle huvitava ja õpetliku külaskäigu kõrvalt jätkus aega ka Stockholmiga tutvumiseks. Käisime Rootsi kuningliku perekonnaga seonduvas majas. Prints toas nauditud lõunasööki meenuvad lapsed ilmselt kaua veel.

Meeldivalt organiseeritud reisi eest tahan öelda suured tänusõnad Kadri Tammele.
**Loodame, et ilusast algusest saab traditsioon!
Kohtumiseni järgmisel reisil!**

SIRJE UDU



Meie grupp Stockholmis NHÜ abivahendite keskuse ees.