



mai 2012

Eesti Lihasehaigete Seltsi

INFOLEHT 44

Selles numbris:

Sotsiaalkompass – *Quo vadis*, noortekodu?

Maailm ja mõnda – Barcelona päikese all

Kes minevikku ei mäleta...

Pärnu lihasehaigete seltsi algusaastatest

Kojujääjatele kripelduseks – Ülestõusmispühad Tallinnas

Tervis - Oksaalhapetest lehtköögiviljades

Teated

Väljaandja: ELS

Toompuiestee 10-220, 10137 Tallinn

www.els.ee, els@els.ee

Toimetanud ja küljendanud: Külli Reinup

Trükk: Active Print

Kaanel: **Urmas Tinno**

“Päevapaabusilm” kevadfotode sarjast.

Urmas tegeleb fotograafiaga, kuna pildistamine võimaldab jäädvustada ning edasi anda hetki ja detaile, mis võivad muidu märkamatuks jääda.

“Põhiliselt pildistan ma loodust” ütleb ta.

“Kuna loodus muutub kiiresti, leiab sealt alati midagi uut ja huvitavat. Samuti on pildistamine väga hea põhjus viibimaks värskes õhus.”

Kevade tulekul

Algamas on kõige ilusam ja soojem kevadkuu mai ning järke ootamas suvi – puhkuste aeg ja koolivaheag.

Usun, et igaüks unistab sellest ajast ja teeb juba plaane. Minulgi on salasoov ja plaan korraldada suvelaager või -seminar, mis juba mitu aastat ei ole toimunud. Loodan, et olen üht-teist projektikirjutamisest õppinud ning mu seekordne töö kannab vilja.

Aga enne ikka töö ja alles siis puhkusemõtted! Kätte on jõudnud aeg aastakoosolekuks. Kuna kevad on sellel aastal olnud külmavõitu, otsustasime, et korraldame koosviibimise “lõunas”, täpsemalt Tartus.

Ehk leiame sealt ja toome kaasa päikest ka mujale Eestisse!



Ma väga loodan näha koosolekul neid, kes ei saanud tulla jõululõunale ja keda ei ole ammu kohanud, samuti kohtun hea meelega nendega, kes alati täidavad oma liikmekohustusi ja osalevad üldkoosolekul.

Aastakoosolekul, nagu ikka, vaatame läbi eelmise aasta aruanded ja teeme plaane selleks aastaks, lahutame meelt ja kinnitame keha.

Et praktilised korraldused, nagu transportitoetuste väljamaksmine, sujuks, säilitage ja esitage kohapeal bussipiletid/kütusetšekid. Kes plaanivad tulla autoga ja saavad kedagi peale võtta, andke sellest juba registreerimisel märku. Samal põhjusel andku märku need, kes vajavad transporti.

Autoomanikel tuleb kaasa võtta koopia auto tehnilisest passist. Kes vilunum, võib kompensatsiooni taotluse

meie kodulehelt välja printida ja eelnevalt täita – nii sujub tegutsemine kohapeal kiiremini.

Nagu varemgi, kaetakse täielikult kolmele “organiseerunud rühmitusele” – Pärnule, Võrule ja Tallinnale ühiselt korraldatud transport. Kel võimalik, liituge nendega.

Käesolev (teise kvartali) infoleht ilmus veidi rutates aasta esimesele lehele järele. Järgmist numbrit tuleb nüüd pikemalt oodata. Aga suur aitäh loomingulistele liikmetele, tänu kellele meil jagub kaanepilte ja kirjatükke ning Küllile, kelle tehtud leht on huvitav ja ilus.

Alina Poklad

Quo vadis, noortekodu?

JÜRI LEHTMETS

Osalejad: **Jüri Lehtmets** (ELS, Tallinna linna noortenõukogu), **Sven Kõllamets** (TTÜ, Tallinna linna noortenõukogu), **Alina Pokland**, **Aadu Särev** ja **Egon Siimson** (ELS), **Evely Kaibald** (ELIL), **Toomas Urbanik** (EIEK), **Tauno Asuja** (TPIK) **Malle Ojamaa** (Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet).



Sissejuhatus

Näide: Prantsusmaal Bordoos on ehitatud kortermaja, kus pakutakse hooldeteenust. Majast võib üürida korterit. Asub poodide ja ülikoolide lähedal. Hoones on plokk, kus abiks on rohkem abistajaid ja plokk, kus vähem.

Skandinaavia tase? Võimalustest tuleb rääkida linnavaraametiga, nemad ehitavad.

Ajalugu: Jaak Võsal oli sama idee juba kümneid aastaid tagasi. EIEK (Eesti Iseseisva Elu Keskus) oli loodud selle ideega, vajadus on olnud kogu aeg olemas. Vaimupuudega inimeste jaoks on enam võimalusi loodud, sügava puudega normintellektiiga inimestele vähem. EIEK progressi takistas: idealistid. Aktiiv lagunes laiali, igaüks proovis ise lahendada enda elamisküsimust.

Rahastus: Euroopa Sotsiaalfond? Maksumuse arvestus Egonilt (hilisemate täiendustega).

Kaaluda rohkemate kohtade loomist, kui on hetkel/otseselt vaja sest:

- a) alternatiivkodu rahuldab tuleviku-nõudlust;
- b) võimaldab teha kokkuleppeid teiste KOVide ja ülikoolidega (puudega välisüliõpilaste majutus) ja tööandjatega (mujalt töötajad), sisserännanute osas (lisaraha!);
- c) võimaldab hosteli kaalumist (universaalne disain, suuremad puudega inimeste turismi ja spordigrupid. Ei pea ainult puudega inimesed elama seal, kui on rohkem ruume. Hostel saaks olla võimalik lisarahastusallikas (nagu TTÜ linnakus Academic hostel).

Mõttemaailma muutmine, argumentid: meil on töövõimeline sihtgrupp, Eesti inimressurss on piiratud, inimesi peaks väärtustama. Elukvaliteet ja väärikus. VANEMAD – raisatud inim-

ressurss, ei saa töötada või peavad ära kolima. Omastehooldajate ressursi vaastamine. Viited ÜRO Puuetega Inimeste konventsioonile.

Oluline: kohandatud keskkond ja **iseisvus** (mitte Villa Benita moodi). Näidata ära, mida linn võidab.

Kompromiss: kui kohe Skandinaavia taset ei saavuta, tuleb leida oma tee, mis jääb hooldekodu ja 24/7 isikliku abistaja teenuse vahele, praegu pole alternatiive.

Veel näiteid: 1) Taanis 150 toetatud korterit (200st), keskel galerii, üldkasutatav, saal, kohvik restoran, kõik kohandatud, liftid. Territooriumi kõrval kauplus nii linnaelanikele kui ka alternatiivkodu elanikele. Kopenhaageni Lennujaama lähedal, piltlikult kohaliku Lasnamäe tsesentris, mitte eraldatud.

2) Iru hooldekodu alale ehitatakse lastekodu – kaks peremaja. Alal on veel 2 krunti, kuhu saaks teha nt alternatiivmaja. Vastuargument: jääb elu tuiksoontest kaugale (koolid, töökohad, poed, meelelahutusasutused). Suur eritranspordi vajadus, takistused.

Alternatiivkodu omandivorm: Erlidi otsustamisõigus (MTÜ/SA).

Sihtgrupp ja kalkulatsioonid

Suure abivajadusega inimesed, kes vajavad ka hooldusteenust. Noored? Tööealised ja -tahtelised?

2 lifti (kuna üks võib minnarivist välja). Lifti suur maksumus ja hoolduskulu.

Maa-alune garaaž? Oluline, kuna Eestis lumised talved.

Ka lähikeskkonna rajamine, kus on iseseisvalt võimalik hakkama saada.

Probleem: KOV teenused on paindumatud ja ei võimalda anda elamispinna neile, kes seda vajavad. Puudub üleriigiline toetuste-teenuste võrgustik ja kindlustunne (ainsat võrgustikku nähakse perekonnas). Inimesed ei julge lahkuda kodust, uus ümbrus ebaturvaline.

Näide: Soomes olemas turvavõrgustik, inimesega, kes soovib tööle asuda, tegeletakse eriliselt (iseseisva elu koolitus, elamispinna, teenused, taastusravi).

Vajadus uuringu järele

Uuring koostamisel tuleb välja tuua hetkenõudlus ja tulevikuprognosis.

Prognoosi tegemisel tuleb arvesse võtta nii demograafilist olukorda (ühiskond vananeb) kui riigi vajadusi (puudega inimeste tööerakendamine) ja inimeste liikumist keskustesse.



Korter üliõpilaskülas Helsingis. Ei ole vaja teha väga suuri kohandusi, et ruumid vastaksid ka liikumispuudega inimese vajadustele

“Hetkel puudub äärealadelt pärit liikumispiiranguga noortel võimalus omandada ülikooliharidust, kuna Eesti ülikoolilinnades puuduvad kohandatud elamispinnad või puudub ühikas, kus oleks tagatud ka pidev hooldus. Kus samal ajal elaksid samas vanuseklassis inimesed (mitte vanadekodu).” S. Kõllamets





Barcelona päikese all

ALINA POKLAD

Olin kuulnud Margitilt ja Evalt meie ühingust kiitvaid sõnu Hispaania linna Barcelona kohta. Eelmisel aastal, kui hakkasin planeerima puhkust, mõtlesin kohe sellele linnale. Kaks põhjust olid minu jaoks väga olulised – seal on soe meri ja seal on palju vaatamisväärsusi. Kuulsin, et kogu linn on hästi kohandatud puudega inimese jaoks, kuid ei osanud arvatagi, et nii hästi.

Uurisin Internetist ja tundus tõesti, et seal on ratastoolidele sobiv ühistransport ning invarannad. Meie riigi kogemusega eeldasin, et kohandatud on ainult mõned bussid ja et kohandatud rand tähendab üht puidust rada mereni. Internet aga väitis, et kohanda-



tud on kogu ühistransport ja rannas on olemas isegi abistajad, kes aitavad sind ujuma. Ühesõnaga, otsustasin minna ja veenduda, kas tõesti on olemas selline puudega inimese paradiis.

Üllatus üllatuse otsa

Hotelli broneerisin ühe invaranna liigidale. Internet ei olnud valetanud, kõik oli tõesti nii nagu lubati. Igas rannas, mitte ainult invarannas, oli puidust tee mereni. Kohandatud rannas oli lisaks suur puidust terrass, kus võisid päevitada kas terrassil lamades või ratastoolis (ja jätta sinna oma tooli ujumise ajaks). Ranna servas oli invatualett ja avarad riietusruumid, mõeldud täpselt meie vajaduste jaoks.

Samas istub, või pigem – peaks istuma – päästemeeskond, kellel, tõtt-öeldes ei olnud aega, et puhata, kes kogu

aeg töötasid. See päästjate meeskond on meditsiinikooli üliõpilased, kes teavad, kuidas käituda puudega inimestega ning oskavad vajadusel aidata kui kellelgi hakkab halb.

Kui annad märku, tulevad nad sinu juurde spetsiaalse tooliga, mis näeb välja nagu päevitamise tugitool. Toolil on all kolm suurt kummiratast, mis sujuvalt veerevad liival. Päästjad tõstavad su sellesse tooli ja viivad vette. Kui sa oskad ujuda, siis aitavad nad su toolist välja ja seisavad lähedal, kuni sa ujud. Kui ei oska, saad olla lihtsalt toolis vee sees.

Kuna tooli rattad ja käetoed on õhku täis, ei vaju tool vee alla. Umbes pool tundi nad oleksid sinuga (mina olin koos oma vanematega ja vajasin abi vaid vette minekul ja veest välja tulekul, milleks neid kutsusime).

Kui lõpetad suplemise, viivad nad sind ranna algusse, kus on pesemisvõimalus. Sama suplustooliga saab minna duši alla, sind ei ole vaja tõsta. Kuigi, olemas on ka tõstuk ja eraldi dušitool. Kuna merevesi on soolane,

siis nad hoolitsevad peale pesemist ka sinu naha eest! Seejärel viivad nad sind tagasi terrassile ja aitavad, kuhu palud, kas rätikule või su oma ratastoolile.

Sealjuures on kogu teenus täiesti TASUTA. Muidugi, mõnikord tekib

järjekord ja pead ootama – ujumistoole on 3 ja päästjad umbes 8. Aga oluline on see, et nad on olemas ja võid nende abile loota. Mina ei suutnud kuidagi uskuda, et on võimalik selline suhtumine meie probleemisse.



Isa, päästja ja suplustooliga



“Kaaluta olek” soojas merevees

Ka linna ühistransport oli selline nagu lubatud. Kõikidel bussidel on olemas madal sisenemisplatvorm. Bussi välisküljel on nupp, kuhu vajutada, mispeale bussijuht avab automaatikaga platvormi. Samuti vajutad nuppu, kui soovid väljuda.



Terve linna kõnniteed on kohandatud. Me käisime terve linna läbi ja ma leidsin ainult ühe kõnnitee, kust oli natuke raske alla minna.

Nägin vaatamisväärsusi ja külastasin muuseumi, aga ma usun, et seda kõike on võimalik vaadata ka Internetist.

Unustamatuks elamuseks jääb aga see, et Barcelonas võid minna päevitama ja ujuma ilma vanemate abita. Või seiklema linna peale, valides marsruudi vastavalt oma soovile, mitte sellele, kuhu läheb kohandatud buss või kus on olemas hea kõnnitee.



Pärnu lihashaigete seltsi algusaastad

SAIMA HÄRM

Praeguses edasiruttavas maailmas muutub kõik väga kiiresti. Seltsigi tulevad uued liikmed ja vanad lahkuvad igavikku. Aeg ei peatu. Inimesed võiksid siiski heita vahel pilgu tagasi – kõik uus on ju mingis vormis läbielatud vana ning vanastki võib midagi õppida.

ELS sai alguse 1993. aastal. Mulle helistas Aive Raudkivi, kes kutsus kohtumisele Tallinna. Arutasime lihashaigete oma ühingu asutamist ja ta tegi ettepaneku moodustada selts ka Pärnu. Võtsin sellest ettepanekust kohe kinni.

Lihashaigusi esineb vähe, neid on erinevates vormides ja erinevas eas inimestel. Oma diagnoosi teada saamisest ligemale kümne aasta jooksul ei olnud



ma kohtunud ühegi sarnase haigega. Arstidelt saadud info oli napivõitu ja trükitud materjali müüpaatia kohta polnud üldse. Lootsin seltsi tegevuse kaudu rohkem infot liikuma saada.

Esimesed sammud

Kõigepealt otsisin Pärnu piirkonnast lihashaiguse diagnoosiga inimesi. Tol ajal ei olnud veel nii tugevat keeldu anda välja haigete andmeid. Kuna töötasin meedikuna, oli ülesanne ka lihtsam. Nimekiri koos, asusin inimesi läbi helistama. Vaja oli teada saada, millises olukorras keegi on ja kas nad on huvitatud kokkusaamisest. Üldine tagasiside oli väga positiivne.

Sain kokkuleppele Pärnu Puuetega Inimeste Kojaga ja võisime kasutada Tammsaare tänaval üht avarat ja sooja ruumi. Teiste saabumise ajaks süüta-

sin lauale küünla ja valmistasin kohvi. Mõned olid kahelnud, kas tulla, kuid need, kes tulid, tundsid kokkusaamisest rõõmu. Igal inimesel oli palju rääkida – küll oma haigusest, küll elust.

Märkas, et ka teistel oli haiguse kohta infopõud. Räägiti nt sellest, et kui sul juba on lihashaiguse diagnoos, kipuvad perearstid sinna alla mahutama ka kõik teised haigused, olgu selleks siis gripp või koguni infarkt. Tegemist ju ravimatu haigusega ja jutul lõpp. Vaata, kuidas ise hakkama saad. Eriarstide puhulgi tuli ette soovimatust tegeleda parandamatute haigetega.

Sammume edasi

Esimesel kokkusaamisel arutasime, mis peaks olema nende kohtumiste eesmärk. Kõigil oli vajadus saada rohkem infot. Kutsusime arste kõnelema.



1994 – Liikmeankeedid ja projektiideed



Sõit laagrisse, täisvarustuses

Tõime kodust välja neid, kes ei olnud aastaid välja saanud. Inimesed olid erinevas olukorras. Mõni jaksas ise kõneda, mõni oli ratastoolis ja vajab abi. Tugevamad aitasid jõudumööda nõrgemaid – see oli loomulik ja keegi ei pidanud seda raskeks. (Nüüd loodetakse palju isiklike abistajate peale, kuid neil, kel pole, tuleb mõnestki väljasõidust loobuda, kus üksi hakkama ei saa.)

Seisin alati hea selle eest, et kõigil, kes koosviibimisele tulla tahtsid, selleks ka võimalus oleks. Kui ühel kaaslasel läks maaliini buss õhtul liiga vara, et koosviibimisele jääda, leidsin talle võimaluse ööbimiseks, et ta saaks hommikul koju sõita. Soov kokku saada oli toona nii suur, et sellised variandid ka vastu võeti.

Rahalist toetust saime projektidest. Seda ei olnud küll palju, kuid kõiki tegevusi ei saa ainuüksi rahas mõõta. Heal tahtmisel on suur jõud.

Saime käia teatris ja kontsertidel. Mee-nub emadepäeva kontsert kirikus, kus meile pandi lilled rinda ja kaeti kohvilaud. Käisime Terviseparadiisis. Paljud kasutasid võimalust õppida inglise ja soome keelt. 1997. aastal korraldati pro-



1996 Laulasmaal – ELS juhiks saab Jaak Võsa

jektikoolitusi. 1998. aastal võtsime vastu Norra külalised Buskerudist. Sõitsime Võrru sealse vastloodud lihasehaigete seltsiga kohtuma.

Laagrid, leht ja huvitatud arst

Kõige meeldejäävamaiks sündmusteks said seltsi suvelaagrid, mida korraldas ELS. Need olid kõige ilusamad kohtumised seltsi liikmetel omavahel.



1996 – ELS suvelaager Tõrvaaugu talus. Vasakul senine juhataja Aive Raudkivi

Alguses toimusid need Karaskil ja Laulasmaal, hiljem mitmetes erinevates kohtades. Suvelaagrites said inimesed end vabalt tunda linnakärast eemal ja leida uusi sõpru.

1995. aasta sügisest hakkas regulaarselt ilmuma infoleht, mida pani kokku Tallinnast Külli ja mida saadeti postiga kõikidele ELS liikmetele.

Ühel päeval sain ELS juhataja Jaak Võsa kaudu teada, et on võimalik minna dr Gross-Paju vastuvõtule Tallinna Meremeeste haiglasse (Lääne-Tallinna keskhaiglasse). Kasutasin seda võimalust ja pilt minu haigusest selgines. Mul on väga hea meel, et on olemas selline keskus, kuhu lihasehaigusega inimesi kutsutakse ja kuhu tekib suurem kogemuste pagas. Käin sealses haiglas



Mõneaastase pausi järel algavad taas suvelaagrid – Haapsalu, 2003



Läbi aegade sportlikem suvelaager – Niitvälja, Keila 2008

regulaarselt ja soovitan dr Gross-Paju meeskonda ka teistele seltsi liikmetele. Sealt on paljud saanud konkreetset abi ja nõuandeid.

Suurim väljakutse on haigusega kohtanemine. Tuleb mõista, mida on võimalik parandada ja mida mitte ning mida ma suudan. Pikka aega kodus olles muutub inimene araks, arvab, et ei kõlba enam kuhugi ja jääb “tegijatele”

jalgu. Tekib kibestumine ja tunne, et oled teistele vaid koormaks.

Lõpetuseks ütlen, eriti kodusolijatele: Leidke üles inimene või inimesed, kes teid aitavad ja välja sikutavad. Rääkige oma muredest. Ei ole kerge leida abistajat, eriti kui lapsed või teised lähedased on tööga seotud. Sellepärast tuleb kasutada kodust välja saamiseks kõiki võimalusi, ka lihasehaigete seltsi.

Sina aga, kes jaksad, toeta jõudumööda kaasteelisi, enne kui leiad, et sinu kõrval ei olegi enam inimest.

Pärnu lihasehaigete seltsi tegevust on juhtinud ja korraldanud veel **Sirje Udu**, **Linda Murd**, **Merita Lätt** ja **Olga Pank**. Olga tegemisest kuuleme praegu aga tahaks kuulda ka Sirje, Linda ja Merita meenutusi.

Ülestõusmispühad Tallinnas

JUHAN NURME



Kevaditi on munadepühad, teab iga laps, siis värvitakse ja kingitakse mune, tuuakse tuppa urbadega pajuoksi, joonistatakse jänkused. Seda püha nimetatakse ka lihavõttepühaks ja ülestõusmispühaks.

Tegemist on ristiusu ühe tähtsama pühaga. Piibli järgi naelutati Jeesus Kristus, ristiusule aluse panija, ristile, kus ta samal päeval suri. Tema surnukeha mähiti surilinasse ja viidi hauakambrisse. Hauakambri sissepääsu ette veeretati suur kivi. Kristuse surmapäeva nimetatakse Suureks reedeks, mis on leinapäev. Kolmandal päeval leiti, et Jeesus on hauakambrist kadunud. Märgid näitasid, et Jeesus oli surnuist



Metodisti kiriku kohvikus 2005. aastal. Helle-Mall Võsa lauakõnet pidamas

üles tõusnud. Ülestõusmispüha on Kristuse surnuist üles tõusmise mälestuspüha. Usklikele rõõmupüha, lastele

munadepüha, kõikidele põhjapoolkera inimestele ka kevadpüha, kevade alguse püha, mida on põhjust tähistada.

Lihasehaigete seltsi Tallinna liikmed on 2004. aastast alates regulaarselt ülestõusmispühail kirikus käinud. Väisatud on mitut kirikut: Nõmme Rahu kirikut, hiljuti valminud Püha Jaakobi kirikut Viimsis, meelispaiaks on kujunenud kaasaegne Tallinna Metodisti Kirik. Nii majja sisse kui teisel korral asuvasse kirikusaali kui alakorruse kohvikusse viivad kaldteed, ruumid on soojad.

Pärast jumalateenistust kogunetakse mõnda abiruumi – käärkambrisse, Viimsis koguni kõrvalasuvasse koduloomuuseumi, metodistide kirikus avarasse kohvikuruumi –, kus kaasa võetud hea-parema kaetakse pidulaud.

Jumalateenistusel osalemine ei ole kohustuslik, mõni tulebki alles hiljem, et headele tuttavatele mune kinkida ja seltsis pühasid veeta. Enamasti on laua ümber kogunenud üle tosina inimese, sugugi mitte ainult vanema põlvkonna

esindajaid. Seltsi liikmeid on saabunud Tallinnast ja Harjumaalt, vabatahtlikke ja vähem või rohkem kuulsaid seltsiga ühte sammu käijaid. Kuna igal aastal on seltskonnas uusi inimesi, tuleb ikka ja

jälle teha tutvumisring, millel iga kord ise nägu. Olgu selleks siis sõnamäng, omatehtud/-toodud toidu kiitmine või nagu sel aastal – esimese lugemiselamuse meenutamine.



Metodisti kiriku kohvikus 2011. aastal. Juhan Nurme lauakõnet pidamas

Oksaalhapetest lehtköögiviljades

Oksaalhapperikkad köögiviljad on nt **spinat, oblikas, rabarber**. Oksaalhapped soodustavad neerukivide teket. **Kas oksaalhapped vähenevad ja hävivad keetmisel?**

Vitamiin C ja rohelistes lehtedes olev foolhape hävivad keetmisel, mitte aga selline tugevalt happeline ühend nagu oblikhape. Oblikhapet sisaldava rabarberimahlaga võib suurepäraselt marineerida liha, sest ta on tugevam orgaaniline hape kui äädikhape.

Taimedes on nii vaba oblikhape kui selle kaltsiumi soolad. Kareda veega keetes võib tõesti oblikhappe hulk väheneda, kuna oblikhape reageerib kareda vee kaltsiumiga ja annab vees mitelahustuva soola – kaltsiumoksalaadi.

Oksaalhape ja tema soolad on taimedes küllalt levinud koostiskompo-

nendid. Neid leidub spinatis, oblikates, jänesekapsas, maltsades, rabarberis, lehtpeedis, laukudes, mooniseemnetes, tähtviljas jne. Jookidest leidub tees ja kakaos ja siit edasi ka osades šokolaadides.

Kevadistes rabarberi lehtedes ja lehe-rootsudes on oblikhapet mõõdukalt, suvistes aga rohkesti. Oblikhapet sisaldavaid taimi võib süüa kevadel, kui taimed on noored, suvel ei tohiks neid enam süüa. Liigne oblikhape võib tugeva happena imendudes põhjustada vere pH langust ja seeläbi häirida mõnede ensüümide tööd, rääkimata sellest, et ta takistab kaltsiumi, magneesiumi, raua ja vase imendumist soolest.

Oblikhappe seob verest kaltsiumi, millega häirib kaltsiumi tasakaalu veres, mis omakorda võib põhjustada pulsi aeglustumist, peapööritust, lihaste

krampe kuni hingamisraskuste ja südametöö häireteni.

Rabarberis leidub koos oblikhappega veel õun- ja sidrunhapet. Oblikhappe seob eriti ahnelt kaltsiumi, seega rohke rabarberi, spinati, lehtpeedi söömine võib põhjustada neerudes või põies kaltsiumoksalaatkivide teket.

Oblikhapperikkaid taimi ei tohiks tarbida maohaavandite ja osteoporoosi puhul. Oblikhapet tekib ka inimorganismis, eriti siis kui liialdada vitamiin C manustamisega. Organismist viiakse see välja kaltsiumsoolana. Oblikhapperikkaid toite peaks sööma mõistlikkuse piires ja soovitatav on neid süüa koos vedelate piimatoodetega – piimas olev kaltsium neutraliseerib oblikhappe. **Ärge tarbige rabarberit enam pärast jaanipäeva.**

Abivahendifirmad, kes tegelevad ratastoolide ja autodega

ortopeedilised jalanõud, liikumis-abivahendid, proteesid, ortoosid

AS Gadox

J. Sütiste tee 19A, Tallinn
Tel.: 6 777 808 või 6 777 808
E-post: info@gadox.ee
Kodulehekülg: www.gadox.ee

liikumis-, hooldus- põetusabivahendid

Tervise Abi OÜ

Ädala tn 8, Tallinn
Telefon: 6 737 811
E-post: info@terviseabi.ee
Kodulehekülg: www.terviseabi.ee

liikumis-, hooldus- ja põetusabivahendid, inkontinentsitooted

Invaru OÜ

Peterburi tee 14a, Tallinn
Tel.: 6 025 400
E-post: info@invaru.ee
Kodulehekülg: www.invaru.ee

Tehniliste abivahendite kasutamise vajaduse määrab

1. tehniliste väikeabivahendite korral perearst või eriarst
2. keeruliste tehniliste abivahendite korral eriarst või rehabilitatsiooniasutus.

tava- ja elektrilised ratastoolid ning auto käsijuhtimisseadmed

OÜ Manual

Endla 59, Tallinn
Tel.: 6 543 556 või 5 103 235
või 5 010 127
E-post: info@manual.ee
Kodulehekülg: www.manual.ee

pehmed ortoosid, moodusistmed ja seljatoed ratastoolide kohanduseks

Adeli Eesti OÜ

Tuisu 20, Tallinn
Tel.: 654 4531
E-post: adeli_eeesti@hotmail.com
Kodulehekülg: www.adeli.ee/

auto- ja liikumisabivahendid

Baltic Mobility Center OÜ

Pärnu mnt 555, Laagri, Harjumaa
Tel.: 5 062 788 (Andrus)
E-post: andrus@bmc-est.com
Kodulehekülg:
http://www.bmc-est.com

ratatastoolid, kaldteed jm

LifeGear OÜ

Ahtri 12, Tallinn
Tel.: 6 116 820 (Alar Veski)
E-post: info@lifegear.ee
Kodulehekülg: www.lifegear.ee

elektrilised ja manuaalsed liikumis-abivahendid

OÜ Tehokas

Nigula 19, Tartu
Tel.: 5 112 112 (Elmar Murs)
E-post: www.ratastooliabi.ee

ratatastoolid jm invaabivahendid

OÜ Egero

Tel.: 55 650 060 (Mati Rohtlaan)
Vastuvõtt Astangu
Kutserehabilitatsiooni Keskuses
E-post: info@egero.eu
Kodulehekülg: www.egero.eu

auto käsijuhtimisseadmed, kaldteed

OÜ Rexer

Tel.: 55 25 324 (Mati Kits)
E-post: info@rexer.ee

Sündis Vabariigi Valitsuse ja puuetega inimeste esindusorganisatsioonide koostööpõhimõtete memorandum

30. märtsil 2012 allkirjastati memorandum, millele kirjutas Vabariigi Valitsuse nimel alla sotsiaalminister Hanno Pevkur ja puuetega inimeste esindusorganisatsioonide nimel EPIKoja juhataja Monika Haukanõmm.

Miks see on oluline?

Eesti Vabariigi Põhiseadus §28 – Igaühel on õigus tervise kaitsele.

- Eesti kodanikul on õigus riigi abile vanaduse, töövõimetuse, toitjakaotuse ja puuduse korral.
- Lasterikkad pered ja puuetega inimesed on riigi ja kohalike omavalitsuste erilise hoole all.

Eestis moodustavad puudega inimesed, kellele on määratud puude raskusaste, rahvastikust 2011. a alguse seisuga 9,6% ehk 128 087 inimest sisaldava heterogeense grupi:

- neist 59% on naised, 41% mehed;
- vanaduspensioniealisi (vähemalt 65-aastased) on 53%, tööealisi (16–64-aastased) 41%, lapsi (0–15-aastased) 6%.
- Puuetega inimeste arv on 9 aastaga tõusnud 38 % võrra, töövõimetuspensionäride arv suisa 75%.

Puudega inimesed moodustavad Eestis märkimisväärselt suure elanikkonnagrupi, millest omakorda on tingitud vajadus astuda olulisi samme puudega inimeste õiguste kaitse edendamiseks ja võrdsete tingimuste loomiseks. Eeltoodust lähtuvalt süveneb vajadus puudega inimeste õiguste kaitse järele kõigil tasanditel, nii riiklikul, kohaliku omavalitsuse, indiviidi kui ka rahvusvahelisel tasandil.

Seega päeva, mil allkirjastati valitsuse ja puuetega inimeste esindusorganisatsioonide vaheline koostööpõhimõtete memorandum, saab pidada ajalooliseks päevaks ning selle dokumendi väärtust on võimatu alahinnata.

Lepingu eellaseks võib lugeda 2003. aastal ellu kutsutud kolmepoolset koostöökogu, mille moodustamise ettepanekuga pöördus tollase sotsiaalministri hr. Pomerantsi poole EPIKoja liikmesorganisatsioon ELIL.

Koostöökogu koosneb siiani viiest organisatsioonist – Eesti puuetega inimeste koda, liikumispuudega inimeste liit, kuulmispuudega inimeste liit, pimedate liit ja vaimupuudega inimeste liit. Koostöökogu moodustati puuetega inimeste probleemide lahendamiseks.

Eeltoodust lähtuvalt saab käesoleva memorandumi pealkirjast leida meie kõigi jaoks kaks olulist märksõna:

1) “Vabariigi Valitsuse ja...” – st et valitsuse tasandil on mõistetud vajadust ja põhimõtet olemust kaasata puudega inimesi nende elu puudutavate otsuste tegemisse ning puuetega inimeste esindusorganisatsioonide kaasamist poliitikakujundusse ning

2) “koostöö” – mõlemad osapooled arvestavad üksteisega kui võrdväärse partneriga ning on kaasavad kõigis kaasamise vormides – olgu selleks informeerimine, konsulteerimine, ühine tegevuste elluviimine. Kaasamine on see, kui teeme otsuseid ja viime neid ellu teistega koos ja teistega arvestades.

3) Lepiti kokku, et osapooled edendavad kaasavat ja juurdepääsetavat ühiskonda horisontaalselt kõigis poliitikavaldkondades, kuid rõhuasetusega eelkõige:

- a. Haridus – põhialus
- b. Tööhõive
- c. Ehitatud keskkond
- d. Transport
- e. Taristu
- f. Teave
- g. Kultuur ja
- h. Sotsiaalne kaitse

Olulise teemana on välja toodud vajadus tegeleda koostöös ja koordineeritult puudega inimeste maine positiivseks kujundamiseks.

Memorandumis mitmepoolselt kokkulepitud põhimõtted väljendavad valitsuse soovi olla kõigis puuetega inimesi puudutavates eluvaldkondades kaasav ning arvestav. Saame loota ja kaasa aidata, et poliitikakujundus muutuks sisuliselt kaasavamaks ja läbipaistvamaks, läbi mille on tulevikus võimalik vältida vigu ja saada paremaid tulemusi puuetega inimeste huvide ja vajaduste kaitsmisel.

Oluline on anda ühiskonnale selge sõnum, et puudega inimestel on samaväärsed õigused kui kõigil teistel ning need õigused peavad olema kaitstud ja seda mitte ainult sõnades, vaid ka igapäeva elu reaalsuses.

Tänades memorandumi teksti väljatöötajaid,

Monika Haukanõmm

Eesti Lihasehaigete Seltsi üldkoosolek

12.05.2012 kell 12:00 Tartus, aadressil Puiestee 126

Sel aastal toimub Eesti Lihasehaigete Seltsi üldkoosolek meie Emajõe pealinnas ning kevadises tudengilinnas Tartus. Aastakoosoleku kohaks on **Jaama mõis, Tartu Maarjakooli konverentsiruum.**

Päevakava

Koosolekule registreerimine

Majandusaasta- ning tegevusaruande esitamine ja kinnitamine

Juhatuse ülevaade aasta tegevusest

2012. aasta plaanid

Söök ja jook, meelelahutus

Lõpp kell 16.00

Transport

Meelespea

Ühist transporti koosolekule koordineerivad:
Tallinnas – Helmi Koikson, telefon 711 0035
Pärnus – Olga Pank, telefonil 449 3650
Võrus – Koit Kodaras, telefon 782 4132.

Teistest Eestimaa nurkadest tulijatel on võimalus taotleda (kohapeal) transpordikompensatsiooni. Omaosalus transpordis 4 eurot inimese kohta.

Registreeri enda osalemine hiljemalt 07.05.12 telefonil 711 0035 või e-posti teel: registreerin@els.ee. Lisa juurde kas ja milliseid transpordiprobleeme sul on. Kui ise osaleda ei saa, kirjuta volitus liikmele, kes kindlasti tuleb koosolekule. Võid saata ka digiallkirjastatud volituse samale aadressile: registreerin@els.ee
Liikmemaksu (3 EUR üksikisik, 6 EUR pere) saab tasuda nii sularahas kohapeal kui ka ülekandega ELS kontole SEB pangas 10052002295000 või Swedbankis 221017649563.