



märts 2015

Eesti Lihasehaigete Seltsi

55

INFOLEHT

Selles numbris:

- Mis tehtud, mis teksil
Kokkuvõte 2014. aastast
- Tervis
Võimlemisest, sh ratastoolis
- Maailm ja meie
Tööhõivereformi-reis Norrasse
Palverännaku teel Hispaanias (*järg*)
- Kasulik
Ratastoolis reisija meelespea
- 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:

Julia Nikulina käsitööd

Julia õrn loomus on leidnud väljenduse mitmesugsues peenikeses näputöös. Esikaanel Julia uus harrastus – maalitud pallid ja südamekesed, mis sobivad pühadeajal kaunistama kuuske, elavat või kuiva kompositsiooni, pidulauda. Julia tikandite (tagakaanel) imelist ja Eesti rahvuslike motiivide jaoks justkui liigagi peent struktuuri on tunnustanud ka meie rahvakunsti ja käsitöö patroon, presidendiproua Ingrid Rüütel.

Olles märtsis mõtlen kevadele ja valimistele

Selja taha on jäänud 2014. aasta, mis on olnud minule üsna keeruline, samas meie seltsile õnnelik ja tegus. Olen tänulik juhatuse liikmetele ja sõpradele, kes on mind toetanud hea sõna ja oma ettepanekutega, et meie seltsi edasi arendada ning meie inimesi jõustada.



Olime rohkem pildil meedias kui kunagi varem tänu jää-ämbri kampaniale. Pidasime enam aru kui kunagi varem juhatuse ja sõpradega, kuidas paremini rakendada annetusi meie inimeste heaks. Otsustasime, et suurem osa annetusest (75%) läheb ALS/MND haigete heaks, 25% seltsi arenguks. On selge, et selline annetus vajab õiglasemat jagamist ja

kasvatamist, selleks moodustasime annetusnumbri: 9001144 ja eraldi ALS/MND Fondi. Viimasel on olemas oma konto SEB pangas: EE221010052002341006. Kandsime üle Uku Kuudi nimele tulnud toetuse, kolm inimest said toetust abivahendi soetamiseks. Toetame samuti Jüri Lehtmetsa ja tema abilise sõitu ALS konverentsile, mis toimub augustis Lätis.

Selle aasta märtsist on ELS-i oma telefoninumber **52 60 140**, mis on lisatud ka meie kodulehe kontaktidesse. Edaspidi jäävad Fondi annetused ELSi juhatuse vastutusse.

Selja taha on jäänud ka Riigikogu valimised. Loodan, et meie liikmed täitsid oma kodanikukohust ja hääletasid. Eelmisel aastal paljud meist osalesid ja tegid ettepanekuid erine-

vatesse poliitilistesse arengukavadesse, mis puudutavad eriti puuetega inimesi ja hooldajaid. Nagu teame, pääses Riigikokku ka puuetega inimeste eestseisja Monika Haukanõmm. Seega on meil võimalik tulevikus küsida, mida Vabaerakond on meie heaks ära teinud.

Ees aga ootavad ELSi aruandlusvalimiskoosolek ja uue juhatuse valimine. Viimasel infolehes palusin mulle saata teavet selle kohta, keda te näeksite liikmetest uues juhatuses? Võiksite jätta passiivse hoiaku ja julgelt ettepanekutega seltsi tegevust hoogustada. Me peame koos tagama ELSi toimimise tänases kodanikuühiskonnas, kus mitmetulundusühingud samuti konkureerivad omavahel.

Teie Mare Abner

Seltsi tegevus 2014. aastal

Alustasime aastat juhatusega seltsi 2014. aasta tegevusprogrammi ning 2013. aasta koondaruande esitamisega Hasartmängumaksu Nõukogule ja Eesti Puuetega Inimeste Fondile.

Juhatuse esimene koosolek toimus 22. jaanuaril. Kokku tulime juhatusega üheksal korral. Planeerisime igas kvartalis korra kokku saada. Samas täiendavat arutamist ja ajurünnakuid vajab seltsile suunatud “jäähambri” toetuskampaania. Seetõttu saime juhatusega enam kokku kui planeerisime. Juhatuse liikmed võtsid osa EPIKoja korraldatud koosolekutest, seminaridest, koolitustest ja töövõimereformi ajurünnakutest.

Seltsi liikmetega saime kokku kahel suuremal ja ühel väiksemal üritusel.

17. mail toimus Pärnu Noorusemaja saalis üldkoosolek ja teabepäev. Tun-

dub, et ajast tuli puudus, nii et teinekord teame sellega arvestada. Eelnevalt registreerus 50 inimest, kohale tuli 41 inimest (+ 1 volitus). Kinnitasime ELSi 2013. majandusaasta aruande ja 2014. aasta tegevuskava. Päeva muutis sisukaks positiivse psühholoogia www.stability.ee koolitaja **Silvia Sirge** teemal “Naerujooga”, kes andis endast parima, et vaatamata kõigele ei unustataks, et NAER ON TERVISEKS ja võimeline aitama väga paljudes situatsioonides. Koolitaja pani tähele, et osalejatele see mõjus. Isegi need, kes laua taha jäid, löid kaasa ja muutusid näoilmed. Tavaliselt inimestel näolihased lõdvestuvad ja pingeid jääb vähemaks. Efekt on jätkuv kui kokku saades kasvõi mõnda harjutust kambakesi teete: ikka plaksutades ja hüüdes vahele “Ho-ho, ha-ha-haa”.

15. augustil koostöös Eesti Puuetega Naiste Ühenduste Liidu ja Accessible Baltics (accessiblebaltics.eu) meeskonnaga toimus ühiskülastus Meelteaeda, mis asub Tamsalu vallas Järsi külas Metsamõisa talu maadel. Lähemalt on võimalik tutvuda selle kohaga www.metsamoisa.ee. Meelteaed on Puhta Vee Teemapargi üheks ekspositsiooniks. Rajajate sõnul on aed loodud just silmas pidades puudega inimesi. Ühissõit toimus Termaki invabussiga ja inimeste pealevõtmist alustati kell 8 hommikul, kohal olime 10:30 paiku. Tagasi kodudes olime kella 17-ks. Peremeheks on selles talus **Priit Adler**, kes nimetab ennast ökokraatiks. Parajasti toimusid seal nendel päevadel loodusgiidide koolitused ja meil oli võimalik vahetada kogemusi nii looduses liikumisel ratastooliga või

abivahenditega, samuti saada vahetut infot veest, puudest, taimedest, lilledest. Osavõtjatele oli see vastastikune meeldiv kohtumine looduses ja tagasi sellest sõidust oli positiivne.

7. detsembril saime kokku juba selle aasta viimasel üritusel jõuluhõngulises Kochi Aidas (www.kochiaidad.ee). Eelnevalt registreeris 54 osavõtjat, kohale tuli 50 liiget. Aasta viimase koosviibimise teemaks oli “Kelluke”, mis on mitme tähendusega sõna. Teemast tingituna sobisid meie õhtupoolikut kaunistama ja piduliku meeleoluga alustama Arsis'e kellade ansambli Arsis'e Kellade Kooli õpilased (www.arsis.ee).

Peale toekat söömaiega sobis meiega kõnelema ja sirutusharjutusi tegema TLÜ terviseteaduste lektor **Saima Kuu**. Leppisime kokku, et infolehes saab olema tema artikkel lihaste eest hoolitsemisest. Õhtu lõppes kingituste (Kalevi kommikarbid) jagamisega.



Juhatus'e liikmed Inge Kark ja Egon Siimson lektor Saima Kuud tänamas

Infolehti trükiti ja postitati neljal korral. Nende kaudu jagati vajalikku infot meie liikmetele ja kõigile, kes tundsid huvi meie tegevuste vastu.

Seoses “jää-ämbri” toetuskampaniaga on olemas ALS/MND fondi tutvustus veebil www.els.ee. Samuti on loodud annetustelefon. Valides annetusnumbri 9001144 on võimalik annetada 5 eurot ELS tegevuse toetamiseks (Elioni, EMT, Elisa ja Tele2 võrkudes).

2015. aastal saab olema praktiline tegevus annetuste jagamiseks.



Arsis'e Kellade Kooli õpilased juhendajaga



Hea päkapikk on toonud Pärnu politseilt kaasa iga osaleja jaoks helkuri – Ole nähtav!

Võimlemine istudes, sh ratastoolis

SAIMA KUU

Tallinna Ülikool
terviseteaduste lektor



Milleks üldse võimelda?

Selleks, et võimlemisest on kasu. Ta aktiveerib närvisüsteemi; aktiveerib lihaseid; soojendab liigeseid; parandab vereringet ja ainevahetust; parandab liigutuste koordineerimist; parandab lihase- ja liigestunnetust; tõstab kognitiivset võimekust.

Millised harjutused oleks kõige paremad lihashaigetele?

Jõu- ja hingamisharjutused!

Jõuharjutused selleks, et veres oleks toitaineid enda keha arendamiseks ära kasutada; et paraneks närvi ja lihase vaheline koostöö; et aktiveeruks luu

ainevahetus; et tugi-liikumiselundkond oleks tugevam.

Miks hingamisharjutused?

Hingamine toetab täiuslikku ainevahetust. Energia tootmine hapniku juuresolekul kulgeb ilma jääkaineteta. Hapniku vajakajäämisel tekib kehas palju happelisi jääkprodukte, mis häirivad organite tööd. Kui organid ei funktsioneerinud normaalselt, siis võib tunda valu, loidust e energia puudust, liikumispiiratust ja töjõu vähenemist.

Võimle iga päev 10–15 minutit ja ära unusta hingamist, st tee kõiki harjutusi koos hingamisega (hinge ei tohi kinni hoida). Alusta harjutusi ja naudi liigutamist!

“Liikumine on tervise ja ilu pant!”

- Vii käed kõrgele üles, hinga sisse ja venita ennast pikaks-pikaks.

Väljahingamise ajal too käed ringiga tagant-alla-kõrvale tagasi. Tee seda 3–5 x. Sirutamine aitab organismil üles ärgata võimlemise jaoks ja suurem hapniku sissehingamine aitab paremini energiat toota.

- Keskendu kõhuhingamisele – pane käed kõhule ja jälgi kõhu liikumist. Kui hingad sisse, siis peaks kõht ette-välja võlvuma, kui hingad välja, siis peaks kõht tagasi sissepoole tõmbuma. Tee seda 6–10 x. Kõhuhingamine masseerib soolestikku, kiirendab ainevahetust ja võimaldab suurendada rindkere õhne mahtu, et kopsu alveoolid saaks korralikult tuulutatud.
- Poksi õhku enda ees – suru rusikas käed vaheldumisi rinnakõrgusel enda ette, just nii nagu poksides, aga liigutused võivad olla aeglase-

mad ja mõtestatud. St, kui sa kätt ette surud, siis pinguta oma käe lihaseid nii palju kui võimalik ja kujuta ette, et lükkad enda eest justkui midagi ära või sõtkud tainast. Tee seda 5–7 x mõlema käega. See harjutus avaldab kõige suuremat mõju suurele rinnalihasele ja õlavarre kolmpealihasele e trititsepile.

- “Roni mööda köit üles.” Kujuta ette ühte köit enda ees ja sina tõmbad ennast kätega ülespoole

ning köit jõuga allapoole. Tee seda 5–7 x mõlema käega. Kui pingestad käe ja õlavöötme lihaseid köie allapoole sikutamisel, siis töötavad kõige rohkem sõrmede painutajad ning selja lailihjas ja suur ümarlihas abaluu taga ja kõrval.

- Vii käed sirgelt kõrvale ja suru neid horisontaalselt taha. Kui käed on risti kehaga, siis keera põidlad ülespoole ning tunneta abaluudevahelisi lihaseid kätte taha viimi-

sel/tahapoole surumisel. Tee seda vähemalt 5 x. Käsi kõrval üleval aitab hoida deltalihjas, mis asub õlaliigese kõrval ja kohal, kuid abaluid taha kokku viib trapetslihase keskmine osa koos romblihastega.

- Painuta ja siruta oma lülisammast. Pane käed risti rinnale ja tõmba ennast küüru ning kalluta ette, samal ajal hinga välja. Nüüd tõmba keha sirgeks ja kalluta tahapoole ning hinga välja. Soorita harjutust



6-8 x. Peamiselt rakendad selle harjutusega tööle oma kõhu sirglihase ning selgroosirgestalihase.

- Pööra ennast paremale ja vasakule. Käed võivad jääda rinnale risti. Ja nüüd vaata üle õla koos kere pöördega nii palju kui saad; algul ühele poole, siis teisele poole. Pöörde lõpus peatu korraks ja vaata, mida sa näed. Järgmise pöörde ajal, samale poole, püüa rohkem vaadata ja rohkem näha. Soorita harjutust vähemalt 6 x mõlemale poole. Selle harjutusega aktiveeritakse enamasti kõhu põikilihaseid ning lülisamba stabilisaatorite gruppi, mis jääb selgroosirgestaja alla.
- “Tõuse õhku” tuharalihaste abil. Pinguta oma tuharalihaseid ja tunneta kuidas keha kerkib. Tuharalihastega üheaegselt võid pingutada ka kõiki vaagnapõhjelihaseid ning hoida pingutatud asendit 5

sekundit ja siis lõdvestuda ehk pehmelt alla vajuda. Tee seda harjutust vähemalt 10 x.

- Suusata. Vii üks jalg sirgelt ette ja kõverda teine tooli alla, siis vaheta jalgade asendid mööda põrandat libistades. Etteviidud jala varbad tõsta laepoole ja siruta kand nii kaugelt välja kui võimalik. Suusata nii vähemalt 10 x. Peamised lihased, mis siin töötavad, on reie nelipealihas ja *hamstring*-grupp reie taga. Ja kui sa varba jala etteviimisel üles tõstsid ehk endapoole tõmbasid, siis said ka varvaste sirutajad aktiveeritud.
- Tantsi ühe jalaga. Tõsta üks jalg päkale nii, et põlv kerkib ja põid sirutub, ja vii jalg kõrvale ehk eemalda reiest (liigutus toimub puusaliigeses) ning lasku täistallale tagasi. Tõuse jälle jalaga päkale ning vii reis ette keskele tagasi. Tee seda harjutust ühe jalaga

vähemalt 5 x. Sa võid harjutust mõlemale jalale sooritada vaheldumisi paremat ja vasakut poolt aktiveerides või siis üksteise järel – algul seeria ühe jalaga, siis alles teisega. Selle harjutusega saavad tööd teha nii sääre tagumise grupi lihased e põiapainutajad kui ka reie eemaldajad ja lähendajad.

- Lõpeta võimlemine sirutusharjutusega – vii käed üles, hinga sisse, aja selg sirgu ning lase välja hingamise ajal kätel tavaasendisse tagasi vajuda. Ongi kõik.

NB! Kui Sa ei saa harjutusi täies ulatuses sooritada, siis tee nii palju kui saad ja jaksad. Kui käsi või jalg ei liigu, siis on harjutuste puhul oluline ka mõttes kehaosade suunamine ning lihaste aktiveerimine.

Aitäh Sulle kaasamõtlemise ja enda liigutamise eest!

Norras tööhõivereformiga tutvumas

JÜRI LEHTMETS



Esindasin ELSi Eesti Puuetega Inimeste Koja korraldatud õppereisil 14–19.01.2015 Norras. Õppereisi eesmärgiks oli uurida, kuidas aidatakse erivajadusega inimesi tööle Norras. Reisiseltskonna suuruseks oli 40 inimest, kes olid EPIKu enda töötajad, EPIKu liikmesühingute esindajad, inimesed Töötukassast, Sotsiaalministeeriumist, Töoandjate Keskliidust, Tallinna ja Tartu linnavalitsusest.

Minul oli seekord mõne pereliikme asemel abistajana kaasas mind ühikas-ki abistav **Rene Pihlak**, kellele tava-
tooli lükkamine oli esmakordne kogemus, seega väike hüpe vette tundmatus kohas meile mõlemale.

14. jaanuaril oligi aeg lasta heal taval Kasparil end kella 12-ks lennujaama transportida, et kõik vajalikud toimingud enne 14:00 väljuvat lendu ikka tehtud saaksid. Tuli teha *check-in* ja läbida ka turvakontroll, kus tuli loovutada üleliigsed vedelikud jm selline, millega lennukisse siseneda ei tohi.

Tänu tõstepükstele sujus tõstmine kitsasse kandetooli ja kandetoolist lennukiistmele ilma suuremate viperusteta.

Kiirpilk vaatamisväärsustele

Lennujaamas oli meil vastas suur tõstetukiga buss. Lennujaam ise oli Oslost ligi 80 km kaugusel. Bussi aknast õnnestus näha ka Oslosse tuiskavat kiirrongi, mis Oslosse jõuab u 20 minutiga. Enne hotelli jõudmist põikasime läbi Holmenkollenist, et imetleda suusahüppemäge, puunikerdustega hotelli

ning tuledesäras Oslost. Väljas oli näha suusatajaid ja uisuväljakutel uisutajaid. Bussiaknast näidati ka Meremuuseumi, Kon-Tiki muuseumi ja Rahvusmuuseumi, kuhu enamasti turiste veetaksegi.

Hotelli-olme

Bussisõidu lõpp-peatuseks oli kesklinnas, oluliste vaatamisväärsuste lähedal asuv ööbimiskoht Smart Hotel (www.smarthotel.no). Hotelli invatuba oli enam-vähem normaalse suurusega ühele inimesele. Tõstekurg oli kenasti olemas aga seda oli raske mööda vaipa liigutada.

Abistajale oli väga tilluke ühene tuba vannitoaga. Praktiliselt ainult magamiskoht, väike lauake ja telekas, kuid kõik vajalik oli siiski kenasti olemas. Enamikele rühmast taoline kompaktne

tuba meeldis, sest kõik vajalik oli mõnusalt käeulatuses. Kui toad olid üle vaadatud oli aeg end seada linna söögikoha otsingule. Üldiselt on kesklinnas tänavad puhtad ja üleminekukohtade äärekivid mõnusalt laugeks tehtud. Seevastu ühiskondlikud hooned ei olnudki kuigi ligipääsetavad, sest silma jäi vaid mõni üksik ligipääsetav söögi-koht. Lõpuks peatusime Friday-is-nimelise söögikoha ees, kus kelner juhatas meid nurga taha ning lükkas mind mööda pikka ja järsku kaldpinda üles ning kõõgi kõrvalt sisse.

Erivajadusega töötud tööle

Külastasime kolme päeva sees seitset erinevat asutust. Neljapäeval sõitsime Oslost välja, väisama Mølla kompetentsikeskust, IKEA-d ja ASVO Nøtterøy töökeskust. Mølla kompetentsikeskuse näol oli tegu kahekordse avara majaga, kus tegeleti töösüste õpeta-

mise ja nõustamisega. Töökeskus allub mitmele omavalitsusele, kes keskuse tegevust suuresti ka rahastavad. Tulid esile ka Norra eripärad. Peamisteks klientideks on sisserännanud, psüühikahäiretega inimesed ja sõltlased. Rõhutatakse, et puue on väike osa probleemidest, mis tööturul osalemist takistavad.

Meie järgmiseks peatuspaigaks sai juba 1990. aastast Mølla keskuse olulisemate koostööpartnerite hulka kuuluv hiiglaslik IKEA (35 000 m² põrandapinda). Muljet avaldas fakt, et keskuse nõustaja käib 2x nädalas IKEA-s kohal, et arendada töötajate oskusi. Nõustamine annab praktilist laadi tuge tööülesannetega toime tulemiseks. Näiteks õpetatakse tööks vajalikke norrakeelseid väljendeid. IKEA ainsaks ülesandeks on valmidus pakuda töökohti, ülejäänu osas muretseb suuresti Mølla kompetentsikeskus.



Foto: Henri Mündi

Reisi viimased päevad jäid Osloga tutvumiseks. Külastasime Norra Kuningalossi ja õhtustasime Hard Rock Cafes



Pühapäev möödus Norra rahvusgaleriis maale ja Vieglandi kujude pargis skulptuure imetledes

Kolmandaks peatuspaigaks oli ASVO Nøtterøy töökeskus (www.asvo.no). Töökeskus asub sillaga ühendatud Nøtterøy saarel, kuhu sõitsime ligi 2h läbi arvukate tunnelite. Kohapeal külastasime puidutöökoda, piirkonnale küttepuude valmistamise liini, käsitöökeskust, kus valmistati õlireostuse piirajaid, koerte riideid ja tegeleti viltimisega. Tänu toodete kvaliteedile on töödele on väga suur tellimus ja töökeskus on suuresti isemajandav.

Viimaks jõudsim k kohalikku, hästi komplekteeritud köögiga sööklasse, kus oli ettevalmistatud lõunasöök ja räägiti veidi enam lahti, kuidas antud keskus üldiselt toimib. Kes soovib rohkem aimu saada, sellele soovitan vaadata tutvustavat video ASVO Nøtterøy töökeskuse Facebookis: www.facebook.com/ASVONotteroy. Keskuse põhiliseks ülessandeks on kvaliteetse ja mõtestatud töö abil elukvaliteedi tõst-

mine. Töökeskuses ollakse 9 juhenda- ja all tööil 3 kuust 3 aastani, olenevalt vajadusest.

Peamine pole puue

Reedel külastasime Oslos Norra Töötukassa peakontorit, Norra Disaini- ja arhitektuurikeskust ning Norra diskrimineerimise ja võrdse kohtlemise ombudsmani kontorit.

(Norra Töötukassas NAV peakontoris Oslos olid väga karmid turvanõuded, kuna viimasel ajal on esinenud rünnakuid töötajate vastu.) Rõhutati, et puue ei võrdu vähenenud töövõimega vaid on üks paljudest faktoritest, mis mõjutab tööturul osalemist. Vastavalt toe vajadusele eristatakse nelja gruppi. Meetmete hulka kuuluvad nõustamine, hindamine, toetused, palgatugi, praktika töökohal ja töökeskustes, 12-kuulised töökursused, toetavad teenused nt abistaja töökohal, abistav tehnoloogia

ja ka omavalitsuse poolt mõtestatud tegevused, sest kõigil on õigus panustada tööellu vastavalt oma võimetele. Enne pensionieani kestva töövõimetuspensioni määramist on kombeks proovida aastaid erinevaid meetmeid, leidmaks sobivat töökohta. Kasutatakse töö käigus töötegemise õppimise taktikat. Samas möönati suutmatust leevendada ligi 30% kõrgemat tööpuudust puudega noorte seas, mille vähendamine pidi olema järgnevatel aastatel prioriteet.

Peale Norra Töötukassa külastust liikusime mööda lumist Oslot Disaini- ja arhitektuurikeskusesse. Ratastoolilükkajatele oli see paras katsumus. Ka Norras on probleemiks ehitusmääruse järgimine, sest puuduvad sanktsioonid rikkumiste puhul. Firmadele tuleks rõhutada kasuna, et universaalne disain on vahend võimalikult suure ostjaskonna haaramiseks. Oluline on tunnustada tublimaid tehtud pingutuste eest.

Võrdne, võrdsem

Päeva lõpetuseks külastasime Norra diskrimineerimise ja võrdse kohtlemise ombudsmani kontorit. Enamus kaebusi on seotud töötamise või toodete ja teenuste kättesaadavusega. Rõhutati erapooletu ja tööülesandest lähtuva värbamise olulisust. Kahetsusväärset põgusalt kuulsime aga puudega inimeste seisukohti, mis kinnitasid meie hirmu, et puude fookusest kadumine võib lõpuks halvendada puudega inimeste olukorda, sest ei osata arvestada puudeinimeste spetsiifilisi vajadusi.

Laupäeval külastasime Oslos asuvat PS Hotelli, mis toimib kui tööharjutuskeskus, kus töötud saavad omandada ja praktiseerida erinevaid hotellitööoskusi nagu administraator, toateenidaja, kelner või köögitööline.

Minu hotellikülastuse muutis ärevaks seik, et suutsin ratastoolil kummi ära

lõhkuda. Kuna laupäeval sobiva juhi puudumise tõttu invataksot tellida ei õnnestunud, tuli mind hotelli tagasi saamiseks kuidagi tavalisse taksosse suruda. Kumm viidi jalgrattaparandusse.

Laupäeva pealelõuna ja pühapäev jäid Osloga tutvumiseks. Ärksamad reisiseltskonnast jõudsid rongiga Holmenkollenisse ja kaugemalegi, mina piirdusin hotelli lähiümbruse uudistamisega.

Oli igati silmiavardav reis. Huvitav oli näha, millise kannatlikusega, kuid samas isemajandavalt suudavad koostööd tegevad asutused erivajadusega inimesi tööle aidata. Mõneti kummas-tav oli kuulda, et puuet peeti vaid üheks väikseks faktoriks, mis takistab tööle pääsemist. Samas, vaatamata naftarahadele on Norraski probleemiks hoonete ligipääsetavus, teenuste kättesaadavus ja raske on leevendada puudega noorte tööpuudust.

Lihashaige/ratastoolikasutaja lennureisil

Hea teada

Lennureisile minnes tuleb läbida järgnev kadalipp 2h enne lendu: *check-in* -> turvakontroll -> lennusaatjad tõstavad su kitsasse transporttooli, sealt lennukiistmele -> sinu ratastool reisib pagasis.

Kas liigun reisil elektrilises või manuaalses ratastoolis?

Parim lahendus on lennule minna manuaalse ratastooliga ja kohapeal rentida el. ratastool, et olla iseseisvam ja säästa ka abistajat. Enamasti on ratastooli rentida keeruline, vahel õnnestub saada mõne kohaliku käest kasutada.

Elektriratastool annab võimaluse iseseisvalt liikuda, suur kaal ei võimalda aga tooli tõsta. Rohkem lennul pagasis purunevaid osasid, akudelt kiputakse eemaldama klemmid ja hiljem tuleb tooli otsida pagasi hulgast. Ennetavad abinõud: võta pult käsi-pagasisse, eemalda akudelt klemmid ise ja märgi otsad teibiga, pane vabakäik sisse, paki tool kilesse ja pane juurde hoiatavad inglisekeelsed sildid ja juhised tooli käsitlemiseks. Enamasti akusid eraldama ei pea ja seda tasuks siltidega rõhutada.

Manuaalse ratastooliga oled täielikult teiste abist sõltuv, kuid väiksem ja kergem tool tagab suurema ligipääsetavuse. Lennukisse võta kaasa kõik, mis võib ratastooli küljest lahti tulla. Kinnita alati ennast korralikult vööga, sest esirattad jäävad kergesti kinni ja on oht välja kukkuda. Manuaalse ratastooli kõige kergemini purunevaks osaks on kummid, seega võta kaasa pump, kummiparanduskomplekt ja võimalusel uus sisekumm.

Kindlustuse sõlmimine. Tutvu tingimustega, et saaksid kindlustuse, mis aitaks katta ka ratastooliparanduskulusid nii lennujaamas kui ka sihtkohas.

Kui ratastooliga midagi juhtub?

Otsi välja mõned kontaktid, kuhu vajadusel kohapeal pöörduda. Võimalusel võta reisikaaslaseks tehnilise taibuga inimene, kes tutvub enne reisi tooliga. Võta kaasa ka tööriistu. Kindlustuse tarbeks tee vigastusest kohe pildid, hoia alles kuludokumentid ja teavitada kindlustust võimalikult ruttu juhtunust.

Abistamine reisil:

Reisile on parem minna kogenud abistajaga või siis tuleks enne reisile minekut teha kindlasti proovipäev, et mõlemad osapooled tunneksid end turvaliselt. Samuti püüa arvestada abistaja soovide ja vajadustega. Uuri eelnevalt, kas keegi teine (rühmast) saaks vajadusel abistada, kui sinu abistaja juhtub nt haigestuma. Enne reisi uuri külalastatavate hoonete ligipääsetavust, ühistranspordi ja invataksu kasutamise võimalusi.

Kuidas lihtsustada sinu tõstmist?

Tõstepükste (ingl. k *transfer bucket seat*) eeliseks on neli käepidet, mis lihtsustavad lödva keha tõstmist. Sisuliselt näita kätte aasad, kust haarata ja tõstmine õnnestub ilma suuremate viperusteta. Tasub hankida abivahendifirmast või soetada netipoest.

Tõstekurg (ingl. k *patient lift/hoist*). Uuri erinevaid rentimise võimalusi kohapeal või võta ise kaasa. Selgita, kas ööbimiskohas on voodialune tühi, et saab kurge kasutada. Vaip raskendab liikumist. Võta enda tõsterihmad kaasa, sest kaasas olevad ei pruugi sulle sobida. Kohapeal veendu, et kurg töötab!

Vt lisaks: Duchenniga tüüpide kogemusi ja tähelepanekuid seoses reisimisega www.duchennenow.org/about-duchenne/living-duchenne/holidays.

Sihtkoht – Santiago de Compostela

MARIA REINUP



Esmaseks ülesandeks kohapeal on hankida palveränduri pass (*credencial*), mis maksab paar eurot ja tõendab sinu palveränduri staatust. Lunastasin selle euro eest kohalikus *albergue*'s, samas maksin ka ööbimise eest ning sain teada, et passi peab esitama igas ööbimiskohas. Igast ööbimispaigast saad kohale omase templi, tõestuseks, et oled ühe etapi läbinud. Samuti tõestab pass järgmises peatuspaigas, et oled just (palve-) rändur, kelle jaoks need spetsiaalsed ööbimiskohad on mõeldud. Ööbimiskohad sarnanevad hostelitele, kuid on igas paigas erinevad. *Albergue* võib olla kellegi maja osa, suur ruum täis voodeid, vana klooster, kus on maas-

matid, tilluke kirik armsate vooditega pisikestes tubades, kooli spordisaal täis madratseid, vagunelamud naridega, ilus renoveeritud maja lilli täis aiaga või isegi maja, kus peale suure ühise magamisruumi ja köögi on ka bassein kõigile kasutada. Kaht samasugust ööbimisvõimalust ei järgne ja eelkirjeldatud on vaid mõned *albergue*'dest, milles viibisin.

Öömaja hind jääb kolme ja seitsme euro vahele. Mõnes era-*albergue*'s võib hinnaks olla ka 10 eurot ja on neidki, mis on tasuta (*donativo*), tavalisim hind on siiski kolm eurot. Enamikes *albergue*'des pakutakse hommikueinet, mis Hispaaniale omaselt koosneb vaid kohvist, röstitud saiast ja võistmoosist. Mõnikord on see hinna sees, teinekord pead mõne euro lisaks maks-

ma. Kõikides *albergue*'des on öörahu, mis algab hiljemalt kell 22.00 ja lahkuda palutakse hommikul vahemikus kuuest kaheksani, mis on arusaadav, sest muidu jääksid inimesed lõunani aega surnuks lööma või oleksid õhtul liiga kaua väljas, mistõttu kaotaks teekonna kontseptsioon moraalset väärtust. Pealegi on *camino* alati selliste kellaaegade järgi toiminud.

Kõige toredam mälestus on mul väikesest *alberque*'st külakeses nimega Tosantos, kus maja hoidsid prantsuse vabatahtlikud ning ööbimine oli *donativo* – lahkudes tuli anda niipalju kui võimalik või palju sisetunne ütleb. Õhtul käisime palveränduritega väikeses koopas asuvas kirikus missal ning põletasime paberitele kirjutatud soove preestri laulu saatel. Kui saabusime tagasi külakesse, oli meie maja ees aias

Fotode allikas: Internet

lahti löödud pidu – kohalik külamees laulis, saates end kitarril, lauad olid lookas oliividest, kodusingist, juustust ja kuulsast hispaania-stiilis kartuliomletist. Kuna olime Rioja (viinamarjaistanduste) piirkonnas, ei puudunud laulka hea vein. Külakese elanikud tulid ränduritelt uudiseid kuulma ning üheskoos õpiti üks laulgi selgeks.

Külalised veetsid unustamatu õhtu ja nii ei olnud hommikul lahkudes kellelgi südant jätta ööbimise eest maksmata.

Vähem on parem

Lisaks teekonnal kehtivate reeglite järgimisele on mõistlik olla tähelepanelik ka oma varustuse suhtes, millest olulisimad on kaks – seljakott ja jalanõud. Seljakott peab olema piisavalt mahukas, kuid väike ning kindlasti mugavate selja- ning õlapehmenustega. Üle kümne kilo endaga kaasa võtta on juba hullumeelsus. Mulle tundus, et pakki-

sin kaasa peaaegu ei-midagi ja ometi oli mu koti raskuseks ligi kümme kilo.

Kaasas peab olema kõik vajalik vililide raviks (mis tähendab joodi ja erinevaid plaastreid), paar vahetusriideid, sokke ning aluspesu, vahetusjalanõudeks plätud ning vihmakindel kerge jakk või keep. Pesemisvahendid kõige pisemas formaadis ning hambaharipasta.

Hädavajalik on õieti ainult magamiskott, paljud peavad isegi päevikut, telefonilaadijat või suuremat (filmi-) kaamerat ekstraluksuseks.

Samas kohtasin 68-aastast vanapapit, kes oli Santiago de Compostelast tagasiteel, mis tähendas, et ta oli olnud teel üle pooleteise kuu ning käinud ära üle tuhande kilomeetri, seljas kogu elamine, mis koosnes tavavarustusele lisaks telgist, magamismatist ning söögivalmistamiseks vajalikest nõudest ja katelokist.)



Kaasteelised

Üldse kohtad sel teel väga palju inimesi ning vestluse alustamiseks on miljon sobivat küsimust: “Kuidas su jalad elavad?”, “Kust sa alustasid?”, “Mis on sinu lõppsihtkoht?”, “Kust sa pärit oled?” jne. Kohtasin oma teel muuhulgas Itaalia ärimehi, lesbipaari Alicantest, noort Portugali preestrit, vendasid Slovakiast, matemaatikaõpetajat Austraaliast, loomamassööri Kanadast, lähedaid plikasid ja kutte Saksamaalt ja oh rõõmu! isegi üht Eesti noorpaari ning paljusid, paljusid toredaid inimesi üle maailma. Mitmega lubasime jälle kohtuda, kui kunagi külla satume. Ühe noore poisiga Napolist ja tema perega saime iseäranis hästi läbi. Nemad olid otsustanud Santiago de Compostelast veel edasi, täiesti lõpuni, st mereni Finisterres kõndida, mis tegi vähemalt kolm lisapäeva minu teekonnaga võrreldes.

Finisterre nimega on seotud lugu – ajal, kui roomlased oma maadeavastusretkel sinna välja jõudsid, ei teadnud nad, et Euroopa läänepoolseim punkt asub Portugalis, vaid pidasid just seda kaugemaiks kohaks ning kuna sealt midagi muud ei paistnud kui lõputu meri, arvasid nad, et on jõudnud maailma lõppu. Nii nimetasid nad selle koha Finisterreks, mis ladina keeles tähendabki “maa lõpp”. Sarnaseid põnevaid nimeseletusi, jutukesi ning legende on täis pikitud kogu *camino*, kus iganes sa ei peatu, sellel kohal on jutustada oma lugu.

Teekond sissepoole

Raske oleks vastata küsimusele, milleks minna *camino*'le, sest kui sa kohal oled, vastab *camino* igauhele ise.

Camino ei võta palju, aga kogemus, mille ta annab, on võimas. Ühel hetkel peale esimesi raskeid päevi tunned,

kuidas sinusse tekkib rahu ning kuidas muutud iga päevaga tugevamaks, vastupidavamaks, ka sisemiselt. Võib-olla on ainuüksi tundidepikkune kõndimine (iseendaga koos) meditatiivne ning kindlasti harjub keha uue päevarütmiga, kuid ajaga avastad veel midagi, midagi väga erilist.

Avastad võlujõu, mis tuleb sinu enda seest. Kõndides päevad läbi on palju aega olla oma mõtetega üksi, isegi siis kui reisis kaaslasega. Kui oled “kaduma läinud”, leiad end just siin üles. Iga päev on kordumatu ja iga päeva avastad enda jaoks uuesti. Rajad on teised, näod, keda kohtad, vahelduvad, loodus muutub – kord ronid mäest üles, siis kõmbid lõpututena näivate istanduste vahel ning tajud, kui suur on maailm ja kui väike oled sina. *Camino* on ideaalne koht (või oleks õigem öelda aeg?) asjade üle järele mõtlemiseks, vastuste leidmiseks või otsuste vastu võtmiseks.



“Maailma lõpp”, kus moodsadki palverändurid põletavad oma jalanõud lõpetatuse märgiks

Sealjuures ei õpi sa tundma mitte ainult iseennast, vaid ka Hispaania ajalugu ja kultuuri, loodusega üks olemist, kompleksivaba suhtlemist inimestega mistahes maailma nurgast. Võid jäädvustada teekonda, materjali on rohkem kui küllalt. Enamasti avanevad ränduri silmadele hingematvad vaated – lõputud viljapõllud, viinamarjaistandused, külakesed täis valgeid maju ja puna-

seid lilli, sekka tilluke romaani stiilis kirik, või siis kõnnid mägedes, kesk lambakarju, varemtes kloostreid ning ennenägematuid taimi.

Jõudsin oma sihtkohta – Burgosesse, käies viimase kahe päeva teekonna olude sunnil ühe päevaga, kuid ma pole kunagi varem end nii tugevana tundnud. Olin läbinud 11 päevajooksul kõn-

dides 260 kilomeetrit, mu ninalt koorus nahk juba mitmendat korda ning olin parajasti paduvihmast läbimärg, kuid tundsin end õnneliku ning väsimatu võitlejana.

Lubasin endale, et tuleb päev, mil naasen ja lõpetan oma Camino de Santiago, sest olin avastanud, mida tähendab *El Camino*. Camino on sinu tee. See võib olla kruusatee või kitsas mägirada. See võib olla imeilus päev või kostutav allikavesi. Üks laul, mille lood või maha jäänud sõbrad, kellest just siin hoolima õpid. Põgus hetk või ootamatu naeratus. Camino on armastus elu pisiasjade vastu või olulise ja suure äratundmine.

Vt lisa Camino de Santiago kohta:

www.caminodesantiago.me.uk
en.wikipedia.org/wiki/Way_of_St._James
www.travelwithachallenge.com/Spanish_Walking_Tour.htm
www.caminosantiagocompostela.com
www.spain.info/TourSpain/Grandes+Rutas

Kui aju puhkab

Ajakahjustusega inimes- tega igapäevaselt töötava logopeedi **Kadri Mölder** sulest ilmus praktiline käsiraamat, millest võib kasu olla nii ajukahjustu- sega inimestele kui nen- de lähedastele, tööand- jatele, samuti arstidele jt spetsialistidele.

Paberkandjal versiooni leiab juba raamatu- poodidest. Raamatust valmib aprillis ka e-raamat ja mais audioraamat.

Tutvu raamatuga: www.kuiajupuhkab.ee
Autori kontakt: kadri@kuiajupuhkab.ee



Ligipääsetav Baltikum

Veebilehelt accessiblebaltics.eu leiad infot reisipakkumistest erivajadustega inimestele. Ühendust saab ka mobiiltelefonil: 555 111 54 esmaspäevast reedeni kell 9.00 – 17.00.

Pakutakse:

- kultuurireise
- loodusreise
- tervise- ja heaolureise
- või personaalselt koostatud reisipaketti

Korraldajate sõnul: “Kui oled soliidsemas eas inimene, liikumis-, kuulmis-, nägemispuudega, lapseootel või väikeste lastega, ning soovid nautida mõnusat puhkust, võta meiega ühen- dust, et arutada võimalikke reisiideid!”

Teenuste kättesaadavusest

Eesti Patsientide Esindusühing avaldas **uuringu- raporti** “Sotsiaal- ja hoolekandeteenuste osuta- mine puuetega inimestele Eesti omavalitsustes”.

Läbiviidud uuring kinnitas puudega ja erivaja- dusega inimeste ebavõrdset olukorda teenuste saamisel Eesti eri paigus ning tõi välja drasti- lise olukorra teenuste mittekättesaadavuse osas. Vastanud kohalikes omavalitsustes oli puuetega inimestele keskmiselt kättesaadavad vaid kuus sotsiaalteenust vaadeldud kolme- teistkümnest. Erihoolekandeteenustest oli kesk- miselt kättesaadav vaid üks teenus vaadeldud viiest. Viidud uuring KOV-idest polnud kättesaa- dav mitte ükski erihoolekandeteenus.

www.epey.ee/public/files/KOV_uuring_EPE.pdf

Tööhõivereformist – poolt ja vastu

Poolt: sotsiaalministeerium (www.sm.ee)

Muudatuste eesmärgiks on muuta suhtumist vähenenud töövõimega inimestesse ning aida- ta neil tööd leida ja hoida.

- Igale vähenenud töövõimega inimesele lähenetakse individuaalselt.
- Vähenenud töövõimega inimestele maks- takse töövõimetoetust.
- Tööandjale kompenseeritakse töökoha kohandamise kulud.
- Reform käivitub 01.01.2016.
- 2020-ks a. võetakse avalikku sektorisse tööle vähemalt 1000 vähenenud töövõimega inimest.

Vastu: patsientide esindusühing (www.epey.ee)

- Eesti sotsiaalkindlustussüsteemi jätkusuut- likkust ei ohusta vähenenud töövõimega ini- meste arvu kasv vaid elanikkonna vananemine.
- Puudetoetusi ei peteta välja - Eesti rahva vaimne ja füüsiline tervis ongi tõeliselt halb.
- Puudega inimesed töötavad võimaluse korral niigi.
- Aktiveerivad meetmed ei toimi ilma tõhusa tugisüsteemita, omasteholdajate toetamise ja töökohtadeta.
- Töötukassa ei ole lahendus – vaja on süsteemset alus põhja.

- Reformi eelnõud ei täida töövõime kaotuse ennetamise eesmärki.
- On vaja luua toimiv ennetuse, rehabilitat- siooni ja tugiteenuste süsteem.
- Teenused ei saa projektipõhiselt toimida.
- Reformikavas on hindamine ületähtsustatud.
- Sama sihtgrupi tegevusvõimet on hinnatud juba 10 aastat, kuid puuduvate tugisüsteemide tõttu ei ole seda võimalik kasutada.
- Seitsmeastmelise toetuste asendamine kaheastmelisega on tagasimineku väiksema sihitatuse suunas
- Reformikava on rahaliselt priiskav.
- Reformil puudub kontseptsioon ja kulu- tõhususe analüüs.

ELS aastakoosolek

toimub 16. mail 2015 kell 11.00-16.00

Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses, asukohaga Endla 59, Tallinn

Seejärel külastame koos Energia Avastuskeskust, Põhja pst 29, Tallinn

Oma osavõtust ja transpordivajadusest anna teada kuni 10. maini

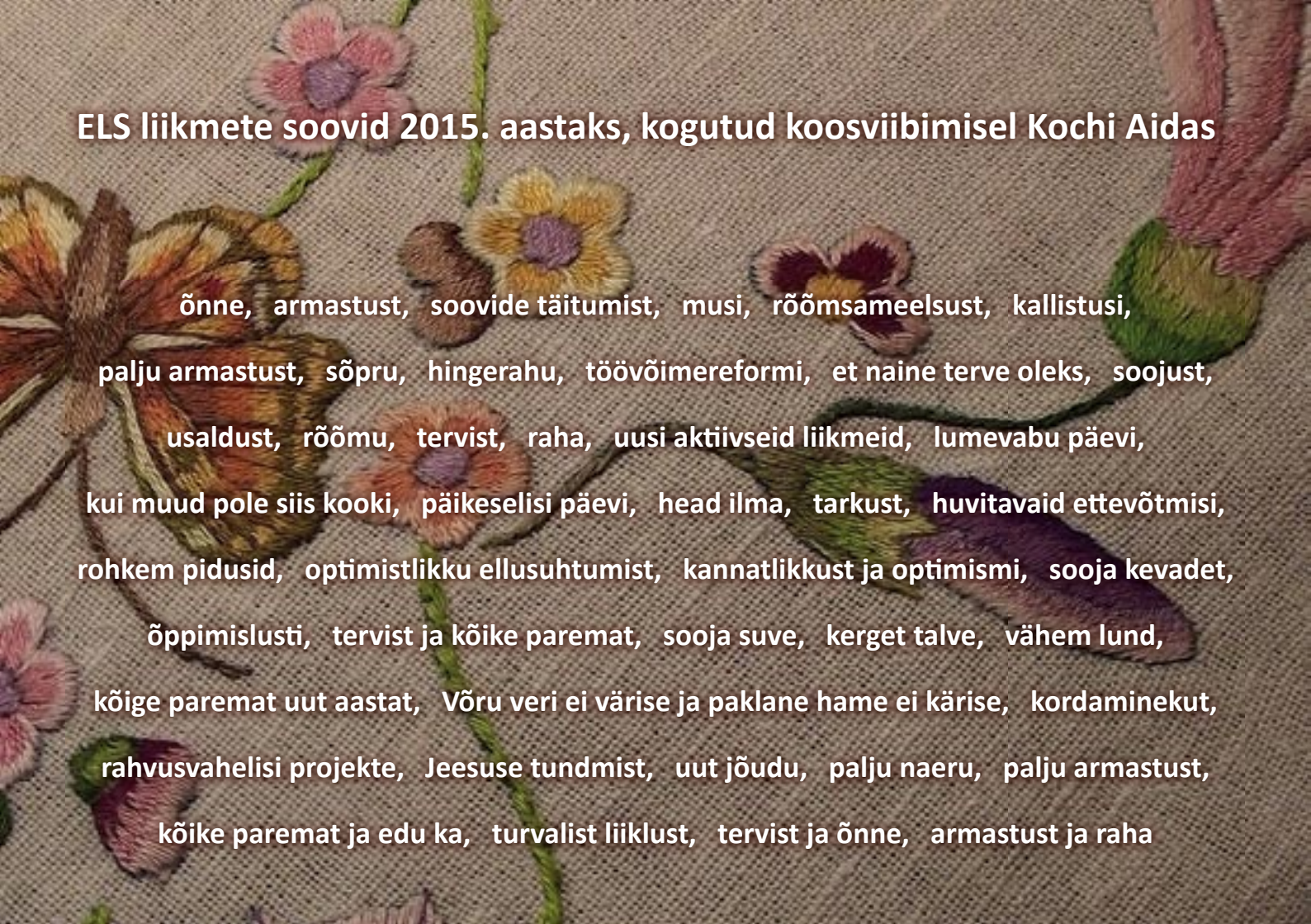
Võru suunalt Koit Kodaras, tel. 7824132 (või 56352488),

Pärnu suunalt Virge Põldsepp, tel. 53022683,

Tallinna suunalt Helmi Koikson, tel. 7110035 või ELSi tel. 5260140

Esialgne päevakava:

- 11.00-12.00 registreerimine ja tervituskohv/tee
- 12.00-14.00 majandusaasta 2014 aruande ja tegevuskava 2015 kinnitamine
- 14.00-14.45 lõuna
- 14.45-15.45 uue juhatuse valimine
- 15.45-16.00 koosoleku lõpetamine ja suundumine Energia Avastuskeskusesse
- 16.00-18.00 ekskursioon avastuskeskuses

The background of the image is a piece of light-colored fabric with several colorful flowers embroidered on it. The flowers are in various colors including pink, yellow, orange, and purple. The embroidery is detailed, showing the petals and centers of the flowers. The text is overlaid on this background.

ELS liikmete soovid 2015. aastaks, kogutud koosviibimisel Kochi Aidas

õnne, armastust, soovide täitumist, musi, rõõmsameelsust, kallistusi,
palju armastust, sõpru, hingerahu, töövõimereformi, et naine terve oleks, soojust,
usaldust, rõõmu, tervist, raha, uusi aktiivseid liikmeid, lumevabu päevi,
kui muud pole siis kooki, päikeselisi päevi, head ilma, tarkust, huvitavaid ettevõtmisi,
rohkem pidusid, optimistlikku ellusuhtumist, kannatlikkust ja optimismi, sooja kevadet,
õppimislusti, tervist ja kõike paremat, sooja suve, kerget talve, vähem lund,
kõige paremat uut aastat, Võru veri ei värise ja paklane hame ei kärise, kordaminekut,
rahvusvahelisi projekte, Jeesuse tundmist, uut jõudu, palju naeru, palju armastust,
kõike paremat ja edu ka, turvalist liiklust, tervist ja õnne, armastust ja raha