



september 2015

Eesti Lihaselgete Seltsi

57

# INFOLEHT

## Selles numbris:

- Kojujääjatele kripelduseks
  - Suvelaager 2015
  - Teabepäev müasteeniast
  - ALS konverents Lätis
  - ALS sümptomite leevendamise*st
  - Pärnakate rohujuuresandi-kokkusaamine
- Sotsiaalkompass
  - Tööhõivereform
- Teistes ühingutes
  - EPIKoja suvekool 2015



Väljaandja: ELS  
Väljaandmist toetab: HMN  
Toompuiestee 10-220, 10137 Tallinn  
[www.els.ee](http://www.els.ee), [els@els.ee](mailto:els@els.ee)  
Toimetanud ja küljendanud: Külli Reinup  
Trükk: Active Print

Esikaanel:

**Hendra Raua** joonistused

Meie väikesest Hendrast on märkamatult saanud "suur Hendra". Kes armastab metallikõlaga muusikat, riietub musta ja joonistab ägedaid-süngeid pilte. Ühe pildi tegemine võib võtta päevi aga Hendrale meeldib vaeva näha, et peas välja mõeldud paberile saaks. Enda sõnul Hendra otsib oma stiili ja on ulmelises joonistamises alles algaja. Tumedapäine tüdruk kaanel on Perfektsuse Kehastus. Arvutis Hendra ei joonista. Sealt tuleb inspireeriv muusika.

## *Olles septembris mõtlen vananaistesuveni ja kuldsele sügisele...*

Peagi jääb selja taha suvi ja meiega jäävad mälestused möödunud. Meenutades neid toremaid hetki ja kaaslasti, on meil jälle jaksu edasi minna. Alati peab meil selleks jätkuma sisemist tuld, et tahe ei kustuks. Tahe midagi teha, kuhugi minna, välja pääseda nelja seinavahelt. Tahe endast ja teistest hoolida, märgata kaunist meie ümber.



Möödunud suvekuud olid meie selt-sile päris tegusad. Juuli lõpus sõitsime ja kutsusime kaasa oma liikmeid lihashaiguste infopäevale Käärikule. Kõik, kes kohal olid, said kindlasti targemaks müasteenia diagnoosimisest ja ravist. Antud infopäeva algatasid TÜ neuroloogid, kellel on plaanis jätku-

valt hoida uudsenä ja toimivana veebilehte [www.lihashaigused.ee](http://www.lihashaigused.ee). Peagi liidame antud veebi ka ELS kodulehega. Samas oli meie eesmärk antud infopäeval muuta tegusamaks Lõuna-Eesti lihasehaigeid osakonnana ELSi all. Loodame, et saime endile oma arstid, kes suudavad meid aidata.

Minule oli meeldiv väljakutse ELS liikmetele suvelaagri korraldamine. Tore, et öla alla panid võrulased, kelle abiga saime kokku panna tegevused. Majutamisega sain eelnevalt hakkama ja tundus, et tänu teistele juhatuse liikmetele (Egon ja Aadu) sujusid mõlemad päevad just nii nagu ette kavandasime.

Augustikuul viibisin Muhumaal EPI-Koja suvekoolis ja Säreveres ENÜ suvekoolis. Viimases tegime ettepanekuid Sotsiaalministeeriumi “Sotsiaalse

turvalisuse ja kaasatuse, tööhõive ning võrdsete võimaluste arengukava 2016–2023 tööversiooni”.

Kui nüüd tulevikule mõelda, siis alustame kindlasti HMN toetatud ELS 2015. aasta programmi lõpufaasi, et korraldada aastalõpu koosviibimine meie liikmetele, mille kuupäevaks saab olema nähtavasti detsembrikuu esimene laupäev. Palun märkige see kuupäev (5.12.2015) endale kalendrisse ja varuge selleks päevaks aega ning tegutsemistahet.

Jätkame juhatusega samuti ALS/MND fondi taotluste läbivaatamisega ja toetamistega.

*Ilusat sügist, tugevat tervist,  
vähem nukrutsemist ja  
rohkem hingejõudu meile kõigile!*

**Mare Abner**

## Tervitused rõngalinnast Tamula kaldalt!

KOIT KODARAS

Kõigepealt tahaks tänada Võru Puuetega Inimeste Koja esimeest **Väino Marjakut**, kes juba eelnevalt sõitis piirkonnas ringi ning otsis kohti, kuhu meid viia ja mida näidata. Samuti olid laagripäevad suuresti ringiliikumisele üles ehitatud ja Väino jälle asendamatu abimees.

Mina ei ole saanud varasemates laagrites tervislikel põhjustel käia, sest koduõde pidi käima iga päev mu troofilisi haavandeid sidumas. Kuna mu jalg on nüüd veidi parem, oli seekordne laager mulle eriline võimalus.

Kogu ettevõtmine oli väga tore ning meelde jääv. Igal pool, kus peatusime, oli ümberringi ülimalt kena loodus.



Põnev oli tutvuda Metsavenna talus metsavendade eluga. Vee- ehk hüdro-museumis nägime ka palju huvitavaid. Vee abil elektri saamisest olin ma varem teadlik, sest kui laps olin, siis mu naabril oli vee jõul katuselaastude tegemise masin.

Pildistamine Rõuge Suurjärvele vaatava Eesti ema monumendi juures oli meeletukas ja on toredaks mälestuseks kokusaamisest.

Õhtul looduskaunis Vaskna turismitalus oli mõnus muljeid vahetada ja seltsi liikmetega lihtsalt vestelda.

Ürituse teine päev kulges samuti toredasti. Mõnus sõit LONNYga Ahja jõel ning päikesest sillerdava jõe ja kahel pool liivapaljandikel paikneva looduse nautimine. Lõpuks, enne kojuminekut saime veel väheke juttu puhuda.



Maa-aluses koopas jutustab metsavendade elust-olust talu peremees Meelis Mõttus



ELS neljarattalised ja -jalgsed Tamula järve kaldal imelist suvepäeva nautimas

#### MARE ABNER

Taevaisa hoidis meid, saime hilisööni viibida Vaskna talu õuel ja koos laulda ning järgmisel päeval jõelaevaga Lonny sõita mööda Saesaare paisjärve ja Ahja jõge. Tegime ka väiksel poliitikat, kui allkirjastasime meie ühise soovi mitte tühjaks lasta antud veekogu.

Taevaskoja matkarajal sai oma jaksu proovile panna: kui enamusel oli neli ratast all, siis mina vehkisin kõndida “nelja jalaga”. Kange tahtmine oli siiski kogu 3-kilomeetrine rada läbi kõndida, mis sest, et nii õlad kui jalad hiljem veel pikalt tulitasid.



Fotod veebilehelt: [www.matkajuht.ee](http://www.matkajuht.ee)

Taevaskoja matkarada Ahja ürgorus



Jõelaev Lonny "köhtu" mahuvad lähedasti ära nii abimootoriga kui omal jõul liikujad

### AADU SÄREV

Suvi. Suvi. Suvi. Esimesed suvepäevad, millel osalesin. Ilusad ilmad. Saime korralikult kuuma. Suvi toob meist välja selliseid külgi, mis muidu uinunud muudel aastaegadel. Egonis on

peidus päris korralik Elvis. Kui ta kittarri kätte sai, siis hakkas tulema puhast kulda. Kui viimane riff keeltelt tõmmatud, liikus käsi tal lakke. Nagu peabki. Ainult parimad meenutused nendest suvepäevadest.

### ALINA POKLAD

Alati jään meenutama imelist loodust, rahu ja vaikust, mis olid Taevakojas, kui sõitsime laevaga. Oli tunne, et olen mitte meie koduses Eestis, vaid kusagil väga kauges maagilises metsas.

Meeldis tore seltskond – nii meie oma kui ka Vaskna talu pere.

Jäävad meelde laulud, mida koos laulsime nii Metsavenna talus kui õhtu-poolikul Vaskna turismitalus ja Egoni meeldiv hääl :-).

Kurb oli kuulda jutte sõjast ja näha piisaraid mehe silmades. Kuigi, seda rohkem hindan nüüd, et elan rahu ajal.

### TRIIN TOOMEND

Suvelaager möödus huvitavalt, sai näha kaunist Eestimaad ja kohata toredaid inimesi ning saada uusi sõpru. Kahjuks jäi üritus kaunis lühikeseks, kuid see aeg oli sisukas ja huvitav meile kõigile, tänud korraldajatele!

**MARE KOPPEL**

Väga rahule jäin. Järgmisel aastal võiks taas olla uus reis looduskaunis kohas.

**OLGA PANK**

Organiseerijad tublid, iga laager on alati uus ja huvitav. Ikka võiks olla uuel aastal jälle ühisüritus, siis ehk natuke konkreetsem?

**LINDA MURD**

väga rahule jäin, ilm soosis meid ja koht oli võrratu! Et linnainimesed loodusesse saaks, võiks olla ikka jälle uus reis meie imekaunil Eestimaal.

**SAIMA HÄRM**

Olen tänulik, et laager toimus. Mulle oli see ainus võimalus suvist väljasõitu teha. Väga meeldis Metsavenna talu tutvustus, mis andis hea ülevaate metsavendade elust. Sõbralik oli vastuvõtt ka Vaskna turismitalus. Ratastooliga

pääses kõikjale ligi, ka sinna, kuhu ei osanud oodatagi.

**KARMEN LUBI, KÜLLI PUKKA,****KERSTI PUKSAND**

Me kolm oleme sõiduga väga rahul. Muljeid tagantjärele väljendasime ainult ülivõrdes. Täname korraldajaid ja vastuvõtjaid! Kersti käis vist ainukesena Vaskna järves ujumas, teised hoidsid meiki ja sättisid õhtutualette.

Üks Karmenile meeldejäanud seik, samuti Vaskna talust... Kui Karmen hommikul peremehelt küsis, kas metas elavad loomad ümber maja kalpsavaid küülikuid ära ei vii, rääkis too: "Looma, kes on harjunud vabalt ringi liikuma, enam puuri ei pane. Nii juhustuski, et kord tuli rebane ja võttis ühe, kutsikatele..." Peremees teadis, kus rebas urg asub, võttis jahipüssi ja läks sinna passima. Nägigi, kuidas rebane sisse lipsas ja jäi tähelepanelikult oota-

ma tolle väljumist. Kuid rebane olevat kaval ja väle ning jahipüssi pauk läinud sihtmärgist mööda. "Õnneks," ütles jutustaja "aga peale seda vahejuhtumit pole ükski rebane enam jäneseid piidlemas käinud. Küllap andis oma järglastele info edasi, et see territoorium nende jahialasse ei kuulu."

**EHA LUMMO**

Meenutused suvelaagrist on väga kenad. Eks kõigepealt – kui oled toredate inimestega koos, siis kujuneb iga sõit meeldejäävaks.

Mis meeldis? Külaskäik Metsavenna tallu, jalutuskäik Taevaskojas, sõit jõelaev Lonnyga. Muidugi ka meie ööbimiskoht – Vaskna turismitalu, mis asus väga kaunis looduslikus kohas. Lahke pererahvas, kes ei pannud pahaks seda, et laulsime hilisööni.

Toredad pillimehed!!!

Mina jäin igati rahule.

# Arstide algatus müasteeniat ja lihashaigusi puudutav

MAARIKA LIIK

Tartu Ülikooli Kliinikumi ja Uppsala Ülikooli Haigla koostöös oleme alustanud ettevõtmist, mille eesmärk on lihashaigusi ja müasteeniat puudutava teadlikkuse tõstmine Eestis.



## Kes me oleme

Idee pärineb dr **Anna Rostedt Pungalt**, kes on Uppsala haigla neurofüsioloog ja neuroloogia eriarst. Dr Punga on ühelt poolt silmapaistev kliiniline neurofüsioloog, kes puutub oma igapäevatöös palju kokku nii müasteeniat kui lihashaigusi põdevate inimestega, ja teisalt on ta maailma tasemel teadlane, kelle huviobjektiks on müasteenia ning närvi-lihase signaaliülekanne

toimimine. Eesti poolt osaleb selles ettevõtmises dr **Liis Sabre**, kes on Tartu Ülikooli Kliinikumi neuroloog, ning allakirjutanu – **Maarika Liik**, kes on samuti Tartus neuroloog/neurofüsioloog. Meie ettevõtmist on rahaliselt toetanud Rootsi Instituut.

Eesti kogemused müasteenia uurimisel on tagasihoidlikumad, kuna viimast uurimistööst, mis selgitas müasteenia esinemissagedust Eesti elanikkonna seas, on möödunud juba hulk aastaid. Uppsala ülikooliga ühiselt ette võetud uurimistöö plaanidest kasvas välja hoopis laiem idee, mille mõte on anda patsientidele arstipoolset teavet müasteenia ja lihashaiguste kohta.

[www.lihashaigused.ee](http://www.lihashaigused.ee)

## Mida me teeme

Meie eesmärgiks on toimiva ja uuenevana hoida veebilehte aadressil [www.lihashaigused.ee](http://www.lihashaigused.ee), kus oleksid artiklid müasteenia ja lihashaiguste tekkepõhjuste, diagnoosimis- ja ravivõimaluste ning kaasaegse teadustöö kohta. Kui tekib vajadus otsida infot lihashaiguste kohta internetist, siis selgub, et eestikeelsete lehtede seas peale Eesti Lihasehaigete Seltsi kodulehel olevate materjalide suurt midagi muud leida ei olegi. Ei saa ju eeldada, et kõik inimesed Eestis, kes seda vajaksid, suudaksid lugeda inglise või mõnes muus võõrkeeles olevat infot. Sellest lähtuvalt tahtsime kirjutada arstide poolt eesti keeles ajakohase infoga artiklid sellele veebilehele.

Teiseks ülesandeks olime endale püstitanud lihashaigusi puudutava info-



## as teavitustöös



Kääriku teabepäeva korraldustoimkond.  
Paremtalt vasakule: Kristiina Punga, Liis Sabre,  
Anna Rostedt Punga ja Maarika Liik

päeva korraldamise, mis toimus sel suvel Käärikul. Selle ürituse eesmärk oli anda infot ja arutleda lihashaiguste teemal otseses kontaktis patsientide ja nende lähedastega. Plaanis on infolehtede koostamine, mis sisaldaksid ajakohast ja eestikeelset teavet. Tahame korraldada seminari ka kõigile lihashaigustest huvitatud arstidele.

### Esimene teabepäev

Infopäev Käärikul läks korraldajate meelest väga hästi korda, inimesed olid võtnud vaevaks kohale tulla, tekkis arutelusid ja aktiivset koosmõtlust. On igati tervitatav, kui patsientidel ja nende lähedastel on olemas oma organisatsioon, kust saab vajadusel tuge ja nõu, kus kohtab inimesi, kes ehk on oma elus midagi sarnast läbi elanud. Arstidena tahaksime nendele

ettevõtmistele igati kaasa aidata. Ma arvan, et on ülimalt oluline, et inimene teaks ise oma tervisehäda olemust ja erinevaid tegureid, mis seda võivad mõjutada. Teadlikkus on parim viis haiguse ja sellest tingitud elukvaliteedi langusega võitlemiseks. On palju asju, mida igäüks ise saab ära teha, et oma seisundit ja elukvaliteeti parandada, nagu ilmekalt tuli esile dr. Anna Rostedt Punga ettekannetest Kääriku infopäeval. Kui arstid saavad sellele kaasa aidata ja osutada uuema teaduse valguses neile teguritele, siis mis võiks olla meile suurem au?

### *Osalejakommentaari, Inge Kark:*

Minu sügav tänu ja lugupidamine ürituse korraldajatele! Diagnoosipõhiselt äärmiselt informatiivsed ja põhjalikud teemakäsitlused, märkimisväärselt uut teavet ka staažikale müasteenikule. Fantastilised inimesed, jätkuugu teil tahtmist ja energiat alustatud edasi viia!

# ALS konverents Lätis, Jurmalas augustikuul 2015

JÜRI LEHTMETS



21–23. augustil osalesin koos abistajaga ELSi esindajana ALS konverentsil Jurmalas.

Konverents toimus Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskusega sarnanevas Hotel SIVA-s, mis asus küllaltki mere ääres. Hotellis oli olemas uus osa, kuid oli veel alles ka sovjetiajast pärit olustikku nagu söökla või liftid, milliseid Eestis kohtab veel vaid mõnes üksikus kortermajas.

Minu tuba asus uues osas, oli ruumikas, korraliku inva-wc ja kahe elektriliselt liigutatava voodiga.

Registratuuris kanti eestlastele harjumatult andmed arvutist paberkaustikusse ümber, nii toimiti ka arsti vastu-

võtul, kui läksin saama osalejatele ette nähtud teraapiat – minu omal valikul siis massaaži.

Peale esimest väikest ringi ümber hotelli tekkis tunne nagu oleks kogu linn jäänud kinni nõuka-aega. Üldmuljet aitas hiljem parandada laudtee, mis ratastoolis liikujad randa kõva liiva peale juhatas, ja teisel päeva õhtul elust kihava peatänava külastus, kus oli võimalik ostelda, muusikat nautida ja õhustada erinevates söögikohtades.

## Traditsioonilist ja uut

Konverents algas mitmete tervituskõnedega, kuid torkas silma, et oli vähe osalejaid (sh ALS-i haigeid) Põhja-maadest, keda kohtasin viis aastat tagasi Haapsalus Külli Reinupi korraldatud analoogsel üritusel ja keda olin lootnud taas näha.

Peale avakõnesid rääkis Moskva mu-nitsipaalhaigla neuroloogia osakonna juhataja **Lev Brylev** ALS toetusgrupi tööst Venemaal, kus spetsialistid suhtlevad peaasjalikult sotsiaalmeedia võimalusi kasutades.

Esimese päeva põnevaimaks esinejaks minu jaoks oli Lätist pärit terapeut **Juris Klonovs**, kes toimetab peaasjalikult Taani Ülikooli juures leidmaks erinevaid lahendusi, mis aitaksid ALSi haigetele tagada võimaluse suhelda ja tegeleda sellega, mida armastad.

Sain proovida ligi 800 eurot maksavat seadet, mis võimaldab ajulainete abil ekraanil kursorit või koguni drooni juhtida. Kursorit on võimalik juhtida nii pupillidega kui pead liigudades. Eestis kahjuks pole antud seadmed soodustusega abivahendite nimekirjas, mistõttu tuleb taotleda eriluba komisjo-

Fotod: Herkki Kaeval



Kas see masin tõesti teab, mida ma mõtlen...



Legendaarne Kathy Mitchell



Jurmala liivarannad on tihke pinnase tõttu sõidetavad

nilt. Seni on mulle teadaolevalt silmade abil arvuti juhtimist võimaldava seadme saanud Eestis ainult üks inimene.

### Aegumatud teemad

Konverentsil räägiti lahti iseseisva elu liikumine, mille eest seisis tulinigin-geliselt ka ELSi kunagine juht Jaak Võsa ja mis kokkuvõetult tähendab võimalust (ka sügava puudega inimesele) elada tänu isikliku abistaja jm teenustele iseseisvalt omas kodus.

ALS-ga inimese pereeluga kurssi viimiseks tasub minna Youtube'i ja otsida üles video pealkirjaga "Are's life with ALS". Elus-olemise tunnet aitab säilitada ka kollane laual asetsev robot, mille abil näeb inimene ümberringi (kodus) toimuvat ja suhelda lähedastega.

Psühholoog **Anna Kašina** Lätist esitles muinasjututeraapiat, mis on läbi muinasjutu kirjutamise eduelamuse ja tunnete väljendamise võimaluse pakumine, teraapia, mis sobib igähele.

Põneva vahejuhtumina õnnestus mul juba mainitud veneaegne lift rivist välja viia ja ligi 30 minutit päästmist oodata. Päeva lõpuks ei toiminud ka teine lift, mistõttu osa osalejaist oli sunnitud sööma allkorrusel ja osasid ratastoolikaid tuli trepist koguni alla kanda.

Teisel päeval esines Kanadast pärit pensionile jäänud ALS tugimeeskonna liige **Kathy Mitchell**, kes rõhutas, et inimese võimete kahanemine ei muu-

da inimese üldist olemust kehvemaks. Tugigrupi ülessandeks on leida võimalusi eneseteostuse ja suhtluse jätkamiseks, et inimene saaks elada käesolevas hetkes rahulolevana.

### **Riigid võrdluses**

Konverentsil andsin ülevaate lihashaigete olukorrast Eestis, keskendudes ALS probleemidele. Suurimaks mureks on perekonnale jääv hoolduskoormus. Ka ei kompenseeri riik sonditoitu ega võimalda (kalliste) kommunikatsiooniabivahendite soetamist. Võrreldes Põhjamaadega osutatakse väga vähe teenuseid kodustes tingimustes.

Esitluse lõpus rääkisin jäävee-kampaaniast, mis on aidanud soetada abivahendeid ja toetada teenuste saamist ning korraldada suvelaagri, kuid tulevikus pööraks rohkem tähelepanu ALS-nõustajale ja kommunikatsiooniabivahendite võimaldamisele.



**Kunst ja käsitöö esindasid Motus Vita-t**

Läti Harvikaiguste Liidu esindaja rääkis, et nagu ikka napib (mittetulundussektori) tegijatel aega ja et ministeeriumitega on keeruline koostööd teha.

Selleaastase konverentsi põhiteemaks ALS-i kõrval oli sotsiaalne ettevõtlus kui uus trend vabaühenduste maailmas, kuid vähe anti vihjeid, kui-

das sotsiaalset ettevõtlust rakendada ALS-i haigeid toetavates ühendustes.

### **Kokkuvõtteks**

Konverentsi korraldaja, MTÜ Motus Vita tegeleb nt kunsti- ja biblioteraapiaga, Eestis võiks tegeleda digitaalse kunsti teraapiaga, mis annab võimaluse erinevate arvutikasutamise abivahendite tutvustamiseks.

Konverentsi viimasel päeval külastasime šokolaaditehast, kus töötuba oli ratastooliga ligipääsmatu, kuid osa muuseumist ja kohvik pääsetavad.

Pühapäeval pidin lahkuma enne pidulikku õhtusööki, kuna pikk tee ees ja abistaja pidi järgneval päeval tööle minema.

Täna ELSi ja OÜ Genzyme Baltics, kes andsid mulle võimaluse antud konverentsil osaleda ja loodan anda ülevaate ka järgmiselt ALS konverentsilt, kus iganes see toimuma saab.

## ALS-patsiendi sümptomite leevendamine eeldab professionaalsust

*Amüotroofiline lateraalskleroos (ALS) on täiskasvanuea neuroloogiline haigus, mille puhul mootorsete närvirakkude hävimine viib tahtele alluvate lihaste nõrgenemise ja kõhetumiseni. Lihasjõu kadumist arvesse võtmata on haiguse sümptomeid võimalik kontrollida palliatiivse ravi meetoditega.*

ALS vaevused tulenevad närvirakkude kahjustumisest ja sellele järgnevast tahtele alluvate lihaste nõrgenemisest. Sümptomite esmailmnemine toimub enamasti kätes-jalgades.

### **Lihasnõrkuse leevendamine**

Lihasjõu vähenemist peatada ei saa. Mõned patsiendid on kogenud, et suukaudne püridostigmiin lisab mõnevõrra jõudu aga püsivat mõju sel ravimil pole ja annustamise kohta puuduvad ametlikud soovitused. Sama kehtib ka

sportlaste poolt laialdaselt kasutatava kreatiini kohta, mille kohta väidetakse, et see tõstab lihasjõudlust. Kreatiini müüakse ka loodustoodete hulgas, kuid kui seda soovitakse kasutada ALS-ravis, siis on mõistlik jääda apteegi-preparaatide juurde ning mitte ületada annust 400 mg/ööpäevas. Kreatiini võtvaid patsiente tuleb manitseda piisavale vedelikutarbimisele neerude töö tagamiseks. Eriti puudutab see bulbaarse ALS-ga patsiente, kellel vedelikupuudus võib areneda märkamatuks.

Ainukesena tõestatud ALS-i progresseerumist pidurdav ravim rilusool ei leevenda haigussümptomeid vaid võib mõningatel juhtudel juba lihasnõrkust suurendada. Tänapäevaste uurimuste kohaselt juba liikumisvõimetu patsiendi palliatiivses ravis ei ole rilusooli tarbimine mõttekas, kuna igapäevaelutoi-

mingute seisukohast säilitatavaid mootorseid närvirakke ei ole enam järel.

### **Krambid ja spastilisus**

ALS-patsiendi spastilisus ehk lihasjäikus tuleneb ülemiste mootorsete närvirakkude ja refleksikaare kahjustusest ning sümptomite leevendamisel lähutatakse spastilisuse üldistest ravisoovitustest. Krampide vältimiseks kasutatakse kiniini ja meprobamaadi segu (300+300 mg öhtuti) ja karbamasepiini (alates 200 mg/ööpäevas). Spastilisuse leevendamiseks võib kasutada baklofeeni, mille annust tõstetakse aeglaselt kuni 30–60 mg/ööpäevas ja tisanidiini vastavalt annusteni 12–24 mg/ööpäevas. Samuti diasepaam vähendab tõmbulisi ja spastilisust. Ravimitest suuremgi roll on füsioteraapial ja kehaasendite jälgimisel ning korrigeerimisel.

# Töövõimetoetuses planeeritavad muudatused

KAI SIPP



Töövõimetoetust hakatakse maksma töövõimetoetuse seaduse alusel isikutele, kellel on Eesti Töötukassa poolt tuvastatud osaline või puuduv töövõime ning kes täidavad töövõimetoetuse seaduses (edaspidi TVTS) sätestatud aktiivsusega seotud tingimusi. Puuduva töövõimega isikult aktiivsusega seotud tingimuste täitmist ei nõuta.

Sotsiaalministeerium on valmistanud ette töövõimetoetuse seaduse ja sellega seonduvalt teiste seaduste muutmise seaduse eelnõu, millega muudetakse töövõimetoetuse seadust ja lükatakse edasi töövõimereformi rakendumine. Pärast seaduse vastuvõtmist on selgunud mitmed aspektid, mis eelnõu välja-

töötamisel jäid tähelepanuta, kuid on siiski vajalikud reformi rakendamiseks. Lisaks muudetakse TVTS jõustumissätteid. Muudatuste eesmärk on lükata seaduse jõustumine poole aasta võrra edasi. Seaduse jõustumisajaks on praegu 1. jaanuar 2016. aastal, eelnõu kohaselt jõustub seadus 1. juulil 2016. aastal. Eelnõu ei ole veel Riigikogu menetluses.

## Olulisemad muudatused eelnõus

Täpsustatakse töövõimetoetuse saamise tingimusi. TVTS-i kohaselt on töövõimetoetusele õigus osalise töövõimega isikul, kes kasvatab vähemalt ühte alla kolmeaastast last. Eelnõuga täpsustatakse seda sätet – töövõimetoetusele on õigus vaid ühel alla kolmeaastast last kasvataval vanemal.

Lisatakse isikute ring, kellele ei maksta töövõimetoetust – lisaks isikutele, kellele makstakse pensioni, vanaduspensionini ootel oleva päästeteenistuja toetust või abikaasatasu välisteenistuse seaduse või avaliku teenistuse seaduse alusel, ei maksta töövõimetoetust ka prokuröri töövõimehüvitise saajatele.

TVTS-i kohaselt vähendatakse töövõimetoetust välisriigist samal eesmärgil makstava toetuse võrra. Samas võib välisriik töövõimetoetusega samal eesmärgil maksta nii toetust kui ka pensioni, hüvitist või muu nimetusega rahalist hüvitist. Seadust täiendatakse eeltoodud nimetustega, mis välistavad hiljem üheaegselt samal eesmärgil makstavate toetuste kattuvuse.

Hetkel on töövõimetoetuse päevamäär suurus 10,67 eurot. Eelnõuga

sätestatakse päevamäär suuruseks 11,25. Muudatus on vajalik seoses TVTS jõustumise aja edasilükkamisega poole aasta võrra, sest kui TVTS oleks jõustunud 01.01.2016, oleks töövõimetoetuse päevamäär indekseeritud 01.04.2016 ja töövõimetoetuse uus päevamäär oleks olnud 11,25 eurot. Eelnõu järgi kehtib uus päevamäär 01.07.2016 ja järgnevatel aastatel indekseeritakse töövõimetoetuse suurus pensioniindeksiga 1. aprilliks.

Eelnõuga täpsustatakse, millist päeva loetakse töövõimetoetuse taotluse esitamise päevaks. Töövõimetoetuse taotlus loetakse esitatuks päeval, millal see esitati töötukassale või Sotsiaalkindlustusametile või postitati (lähtekoha postitempli kuupäev). Töövõimetoetuse taotluse võib esitada koos töövõime hindamise taotlusega. Kui töövõime hindamise taotlus esitatakse koos puu-

de raskusastme tuvastamise taotlusega, võib mõlemad taotlused esitada ka Sotsiaalkindlustusametile. Sel juhul edastab Sotsiaalkindlustusamet töövõime hindamise ja töövõimetoetuse taotlused töötukassale. Lisaks võimalusele esitada töövõimetoetuse taotlus töötukassale või Sotsiaalkindlustusametile isiklikult või infotehnoloogiliste kanalite kaudu (nt töötukassa iseteenindusportaal), võib töövõimetoetuse taotluse seega saata ka posti teel.

Täpsustatakse töövõimetoetuse saamise alguskuupäeva. Kehtiva seaduse järgi määratakse töövõimetoetus taotluse esitamise päevast. Samas ei pruugi inimene taotluse esitamise päeval vastata toetuse saamise tingimustele, kuid need tingimused võivad täituda menetluse ajal. Kui kõik tingimused ei ole täidetud taotluse esitamise päeval, kuid täituvad töövõime hindamise ja töövõimetoetuse taotluse menetluse

ajal (kokku kuni 40 tööpäeva), määratakse töövõimetoetus tingimuste täitumise päevast, mitte taotluse esitamise päevast. Kui jätta töövõimetoetus määramata põhjusel, et inimene taotluse esitamise päeval ei vastanud toetuse saamise tingimustele, peaks inimene esitama uue töövõimetoetuse taotluse. Selleks, et inimene ei peaks esitama uut taotlust siis, kui töövõimetoetuse saamise õigust tõendav asjaolu tekib taotluse menetluse ajal, muudetakse eelnõuga seadust.

Eelnõuga lisatakse veel üks erisus, millekohaselt kui töövõimetoetuse taotlus esitatakse töövõime hindamiseks määratud korduva hindamise tähtaja jooksul, siis ei määrata töövõimetoetust taotluse esitamise päevast, vaid alates eelmise töövõime hindamise otsusega määratud osalise või puuduva töövõime kestusele järgnevast päevast.

## EPIKoja suvekool Muhumaal 13-15. augustil

MARE ABNER

Augustikuu on olnud minule nii emotsioonidest tõstetud ja vaimselt rikas, et on keeruline kõike jagada. Rääkima soojadest vihmavabadest päevadest ja toredatest kohtumistest.

Varsti pärast ELSi suvepäevi Lõuna-Eestis, pakkisin mõned abivahendid ja riided kandekotti ning sõitsin takso-ga EPIKoja maja juurde. Kuna bussi ronimine oleks mulle olnud keeruline, siis olen korraldajatele tänulik, kes võimaldasid mul suvekooli sõita EPIFondi juhataja autos.

Kogunesime Muhu saarel Koguva külas Vanatoa turismitalu hoovis, kus majutamine sujus kiiresti – osavõtjad olid eelnevalt juba tubadesse jagatud.



Pärast kosutatavat lõunasööki kuulasime, kuidas toimivad kohalikus kogukonnas hoolekanne, sotsiaaltöö ja kaasamine. Poolteise tunni jooksul kõnelesid meiega Muhu valla arendusnõunik, vallavalitsuse sotsiaalnõunik ja SA Hoolekandekeskus esindaja. Peagi võis mõista, et Muhu vald on üks jõukamaid valdasid Eestis, kus on 52 küla, 116 äriettevõtet, 105 FIET, kaugtöö tegijaid üle 10%. Vallas on 531 pensionäri, 210 last. Vallas on 4 hooldekodu, arendatakse samuti päevahoiuteenust, erihoolekandeteenuseid, toetatud elamist ja koduhooldust.

### On, mida vaadata

Seejärel suundusime ekskursioonile, kus Muhu muuseumi direktor tutvustas meile Koguva küla, mis on Eestis kõige paremini säilinud külaansam-



Fotod: Kulliki Bode





Pildid tekstiilinäituselt Muhu muuseumis

bel. Hooned on arhitektuurimälestistena kaitse all. Tooma talu säilitatakse muuseumina kui kirjanik Juhan Smuuli kodutalu, koos kõrvalhoonete ja taluvaraga. Muhu muuseumi alla kuuluvad ka vana külakool ja tekstiilinäitus.

Tunni möödudes ootas meid buss, mis viis meid mööda Muhu saart ekskursioonile. Peatusime mitmes kohas,

et giid saaks meile rääkida huvitavate paikade ajaloost.

Õhtusöögi ajal õpetas tuntud grillikoolitaja ja konsultant, kuidas on õige grillida. Seejärel kaeti laud, millel väga maitsvalt valmistatud liha ja kastmeid.

Tantsima ja hiljem juba magama saatis meid kohalik ansambel “Viis”.

### Saare muljed üle kõige

Teisel päeval toimus EPIKoja üldkoosolek. Tagasi Kuivastusse sõites põikasime sisse Pädaste mõisa. Jalutasime ja meile kõneles väga huvitavalt sellest väga ilusast mõisaaiaist sõbraliku olemisega giid. Mõis pärineb aastast 1566. Mõis on renoveeritud ja riigi toetusel korrastatud aed.

Peagi jõudsime lühikese ootamise järel praamile ja ees oli kodutee. Olin õnnelik ja tänulik, et minu teadmised Muhumaast rikastusid ja sügisõhtutel on mida meenutada.

## Soola, leiba ja Moosese põõsas

KÜLLI REINUP



Põhjuse (ja ka vahendid) kokkusaamiseks leiab ikka, kui ainult tahtmist on. **Olga Pank** ei ole inimene, kes kaua käed rüpes ootaks, millal asjad iseeneest juhtuma hakkavad. Kui tütar Eret mugava korterielu majaperenaise lõputute rassimiste vastu vahetas, ei saanud emal mitte ainult käed tööd täis vaid koitis ka suurepärase võimalus seltsiliikmeid külla kutsuda. Astutatavat ja veeretavat pinda nii sees kui väljas on nüüd ju piisavalt.

Juulikuul 2015 olid Vändra valda, Suurejõeale, soolaleivapeole kutsutud kõik Pärnu osakonna liikmed. Mitme kärbse korraga tabamise meetodil ko-

guti ka viimastelt aastamaksu ja kiskus üldkoosolekuks. Lisaks ootasid üllatused pererahva poolt – muusikaline ja kulinaarne. Allakirjutanu, kel vanematekodu läheduses, kutsuti kontvõõraks.

Rõõm oli näha nii vanu tuttavaid kui Olga ja Ereti tarmukust uue elu korraldamisel. Tundub, et noorema perenaise sõna jääb peale sisekujunduses, kogenuma oma õuel. Kuigi kõigi nende kibekiiresti ei-tea-kust saabuvalte taimedega täituvad peenrad meenu-tasid esialgu džunglimuinasjuttu, oli paradiisiaia aimdust juba õhus.

### Pidu peoks, aga...

Värske siselaudisega abihoonesse mitut masti suupistete ja kringli-kohviga ootava pika laua taha suundusime osakonna jätkusuutlikkust arutama. Juhataja **Virge Põldsepp** tunnistas, et tema huvid on suunatud ennekõike puu-



Mr Holliwood, passijärgne

dega noorte tulevikule ning ta ei näe motivatsiooni ELS Pärnu osakonna eestvedajana jätkata. Pani südamele, et uus juhataja varakult valmis mõeldaks kui tuleval aastal valimiseks läheb. Osalejate pilgud jäid mõnelgi korral Sirje Udu tütarde peale, kasvõi kahasse, emagi nõu ja jõuga abiks... Minu igihaljale küsimusele – kas ja kellele on seda konkreetset ühingut vaja – tuli kahetisi vastuseid. Oli hää, et kui diagnoosiga kõik selge ja haigusega

kohanetud, ei pakuvat ühistegevus midagi. Teisalt, et infot (toetuste-teenuste-abivahendite-terapiate kohta) ei ole kunagi üleliia. Et ühisüritused seltskonnas, kus oma puuet ei pea varjama, või vastupidi, tõestama, on nauditavad. Kokkuvõttes leiti, et palju sõltub sellest, mida tehakse – kas kuluv energia ja raha toovad kaasa muutuse ka suuremas pildis, liikmete elukvaliteedis.

Ja saabusidki üllatajad – **Mall Jürjö** kaaslastega Vändra piirkonna erivajadustega inimeste seltsi ansamblist. Tulid täitsa vabatahtlikult ja tutvuse poolest Olgale. Esitasid mõnevõrra eksootilises seades rahvalikke lugusid. Kuulajad löid päikese käes nurru – kes rulaatori najal, kes küüniuksel kükitades, kes toolijalgupidi vihmamärga maasse vajudes. Ilmataat löi kange naisteväe ees põnnama, pikad mopsis pilved taandusid ja harukordne soojus sel suvel saatis lahkujad koduteele.



Roosiaia kuninganna



Ajusid võib rünnata ka suvetoaks kohandatud heinaküünis



Meie laste lauluhääled, lauluhääled...



Üllatuspakett – meie Mall kolmel pillil, Silva Jõulu, Reet Pärn



“Grupikas” käib kokusaamiste juurde

*Fotod: Külli Reinup*

**ELS suvelaager 5-6. augustil Lõuna-Eestis.  
Rõuges, Eesti Ema monumendi ees.**

*Foto: Väino Marjak*

