



Juuni 2020

Eesti Lihasehaigete Seltsi

74

INFOLEHT

11310101



Väljaandmist toetab: HMN
Väljaandja: ELS
Endla 59-108, 10615 Tallinn
www.els.ee, els@els.ee
Toimetanud ja küljendanud: Külli Reinup
Trükk: Lemon Print OÜ

Selles numbris:

Osa saamiseks

Harvikaiguste päevad

Rahvusvaheline rehabilitatsioonikonverents

Maailm ja meie

Naaberrügi Läti pealinna avastamas

Saame tuttavaks Aleksandraga

Kultuuriaken – puudega inimestest filmitööstuses

raamatuessee

Teated

Esi- ja tagakaanel:

Krista Nagel keraamika

Krista räägib oma loomingulisest tööst nii: "Keraamikas kohtuvad esteetika, ergonomika, tehnoloogia, loovus, intuitsioon ja rutiinivabadus. Savitöö on teraapia ja võimalus kulgeda. Kõige suurem väljakutse on leida aega sellega tegelemiseks. Lõpetatuse tunne on harv, pidevalt on asjad protsessis ja üks etapp ajab teist taga. Teisalt on töö ja hobil ähmane piir. Seega on puudus teadlikust puhkusest ja vabast ajast. Kolmas aspekt on võimalus alati püüelda midagi uut. Suurimaks väljakutseks on leitud midagi kordumatut ja geniaalset!"

Mis mõlgub meeles uue aastakümne esimesel aastal

Alles see oli, kui mõtlesime, mida korda saata alanud aastal. Täna on hoogsate plaanide teostamise asemel juba kuid kodusel režiimil veedetud ja keegi ei tea,



kaua elu sedaviisi kulgeb. Nüüd on mõtteis, et see aasta 2020 üle elatud saaks, sest kui lihashaige mõne tõsise viiruse üles korjab, siis pikka pidu arvatavasti pole. Mis on veelgi suurem stressor tema lähedastele, kes aegajalt ikka peavad kodust väljas käima. Kahjuks imelahendusi pakkuda pole, istume kodus, peseme käsi, väljas liikudes hoidume kontaktidest.

Tekkinud on harv olukord, kus piiratud liikumisvõimalustega inimesed on samas seisus kui kõik ümbritsevad ja saavad jagada kogemusi, kuidas kodus

istumist sisustada või kuidas sellega vaimselt toime tulla (ning seni kui olukord normaliseerub, jagada infolehes muljeid ajast, mil kõik piirid olid veel lahti, lennukid lendasid ja ühine aja veetmine oli normaalsus).

Möödunud aasta novembris Action Duchenne'i konverentsil Suur-Britannias saime saatusekaaslastelt häid soovitusi elu sisukana hoidmiseks. Kuidas hallata abistajaid, olla ühiskondlikult aktiivne, leida tööd ja välja võidelda endale kodu. Kuna need küsimused on paljudele olulised, avan neid teemasid jätkuvalt infolehtedes.

Ühel konverentsil esinejatest oli väljakuulutatud traditsioon sõpradega suvel Euroopas või Inglismaal reisida. Nii ka mina olen juba kolm suve käinud sõpradega rändamas Jurmalas, Ida-Virumaal ja eelmisel suvel sai

veedetud nädalavahetus Riias. Millest nüüd teiegi läbi artikli osa saate. Ehk annab inspiratsiooni midagi põnevat planeerida aega, mil see kammitsev korona õudusunenägu üle on elatud.

Eelmise aasta juunis külastasin rahvusvahelist rehabilitatsiooni aastakonverentsi Tallinnas, pealkirjaga "Vähem on rohkem", millest teen juttu ka käesolevas infolehes.

Samuti võtan kõneks puudega inimese kuvandi filmi- ja meediamaastikul, põhjalikumalt järgmises numbris.

Saame tuttavaks ühe uue seltsiliikmega, kelles nooruslikku indu ja teotahet, eelkõige tahet olla toeks saatusekaaslastele.

Päikeseliste tervitustega Lellest,
Eesti Lihasehaigete Seltsi esimees
Jüri Lehtmets

Tagasivaade harvikaiguste päevale 2019

JÜRI LEHTMETS



28. veebruaril (liigaas-tati 29ndal veebruaril) tähistatakse ülemaailmselt harvikaiguste päeva. Kuna ka lihashaigused kuuluvad harvikaiguste hulka, siis oli põhjus selle päeva tähistamiseks olemas. Nii otsustasime ELS liikmetega 28.02.2019 teha väikese koosistumise. Sedakorda uues T1 kaubamajas Ülemistel, söögikohas FIBO. Kokkusaamisele kogunes ligi 15 inimest. Kõhud head-paremat täis, suundusime (veidi kahanenud pundiga) kinnu, vaatama filmi “Tõde ja Õigus”, mis ilmselt tänaseks juba kõigil vaadatud ja peas mitme nurga alt läbi analüüsitud. Kumba eelistada, kas Andrest või Pearut ja kas töörügamisest sün-

nib armastus või vihkamine. Eks neid küsimusi jäi õhku mitmeid.

Järgmisel päeval sai harvikaiguste päeva tähistamine jätku Eesti Puuetega Inimeste Kojas, Toompuiestee 10, kus seminarile kogunesid teadlased, tohtrid, patsiendid ja ravimitootjad, et saada targemaks ja arutleda harvikaigustega seotud kitsaskohtade üle. Harvikaiguste päeva seminari korraldamist toetas firma BioMarin Pharmaceuticals. Arutleti näiteks, kuidas tagada solidaarses tervishoiusüsteemis ka uute, tihti kallite, harvikravimite kättesaadavus neile, kes seda eluliselt vajavad? Kuidas muuta harvikravimite taotluste menetlemine kiiremaks ja paindlikumaks? Küsimusi on täna rohkem kui vastuseid, kuid positiivne on, et teadus suudab täna aidata paljusid varem lootusetu prognoosiga patsiente.

Seminaripäeva avas **Laura Roht SA TÜ Kliinikumi** ühendlabori kliinilise geneetika keskusest esitlusega “Ülevaade MPS-i ehk mükopolüsahharidoosi haigustest ja hetkeseisust Eestis”. Mükopolüsahharidoosid on grupp pärilike ainevahetushaigusi, mis kuuluvad lüsosomaalsete ladestushaiguste hulka. Esinemissagedus 1:20 000 elussünni kohta. Selle haigusega imikutel tekivad kubeme- ja nabasongad, skeletianomaaliad, kasvupeetus, jämedad näojooned, sarvkesta hägustumine, lisaks suurenevad maks ja põrn. Haigus kulgeb nii, et sündides on lapsed justkui terved, kuid sümptomid tekivad esimesitel eluaastatel. Haigusspekter varieerub varase alguse (raskest) vormist hilisema alguse (kergema) vormini. Erinevate organite haaratus ja raskusaste sõltub MPS-i tüübist. Erineva suurusega en-



Harvikahaigustele pühendatud seminarist osavõtjad 29.02 2019 Eesti Puuetega Inimeste Koja saalis Tallinnas

süümi ladestused rakkudes võivad esineda maksas, neerus, näos, luudes, nahal, ajus, närvides, südames, lihastes ja liigestes. Mükopolüsahharidoosi peamine ravimeetod on ensüümasendusravi,

aga lisaks on vaja sümptomaatilist ja toetavat ravi, mida osutab spetsialistidest koosnev meeskond.

Dr. **Riina Žordania** kliinilise geneetika keskusest andis ülevaate, kuidas on

kulgenud Hunter sündroomiga patsiendi ensüümasendusravi 15 aasta jooksul. Isegi olen kohanud ühte Hunteri sündroomiga tõsise olemisega kahekümnendates noormeest, kes ilmselt käis

sedasama ensüümasendusravi saamas Meremeeste haiglas. Püüdsin teda värvata elektriratastooli saalihokisse, kuid kahjuks polnud ta huvitatud ja jäi minust vaikselt nutitelefoni nohistama.

Peale kahte põhjalikku meditsiinilist ülevaadet rääkis üks mükopolüsahhariidiga lapse pere teemal “Elust MPS diagnoosiga: vanemate vaatenurgast”.

Harvikravi(m)

Järgmisena rääkisid Ravimitootjate Liidu esindajad harva esinevate haiguste ravi kättesaadavuse paindlikkusest ja kiirusest. Saime teada, et harvhaiguseks loetakse tööbe, mis esineb vähemalt 51-l inimesel 10 000-st. Eestis on sellistest haigustest mõjutatud 70 000 – 100 000 inimest. Kõigi harvhaiguste raviks ei pruugi Eesti turul olla harvikravimit. Kui ravim on maailmas olemas, tuleks teha kõik, et see jõuaks abivajajateni ka Eestis.

Peale lõunasööki andis Mainzi ülikooli inimgeneetika Professor **M. Beck** ülevaate kliinilistest ja laboratoorsest diagnostikast ning ravivõimalustest erinevate MPS-i tüüpide puhul.

Kogu seminaripäeva võttis kokku **Ingrid Põldemaa** Eesti Reumaliidust, kes rääkis luupuse näitel patsiendi õigusest tervise kaitsele. Tänu võitlusele on 2015. aastast paljudele luupushaigetele elupäästev bioloogiline ravi kättesaadav. Tegevust jätkab harvhaiguste ümarlaud EPIKoja juures. 2019. aastal puudub veel arengukavas ettenähtud rahastusprogramm harvhaiguste ühingutele. Alates 01.03.2017 on loodud Euroopa tugivõrgustiku süsteem. Harvhaiguste puhul tihti keskendutakse lastele, kuid ka nemad saavad täiskasvanuks. Mis edasi? Vajalik tagada nõustamine ja teha tugi harvhaigusega inimestele ning nende peredele kättesaadavaks east sõltumata.

Lihashaigused harvikute hulgas

2020. aastal sai ELS juhatuse liikme, **Liis Aaviku** eestvõtmisel loodud (lisaks Harvhaiguste ümarlauale EPIKoja juures) ka MTÜ Eesti Harvhaiguste Ühing (kontakt: harvhaigused@gmail.com), mis koondab harvaesinevaid haigusi põdevaid inimesi ja nende pereliikmeid, et üheskoos leida lahendusi muredele, mida harvaesinevad haigused tekitavad.

3.03.2020 oli võimalus käsitleda harvhaigusi saates “Suud puhtaks”. 6.05 kirjutas Liis Aavik Postimehes: “Harvhaiguste ravi vajab riigi tuge”.

Loodan, et peale koroonakriisi seljatamist jätkuvad hoogsad lahenduste otsingud harvhaigustega seonduvate murede lahendamiseks ning 2021. aastal on võimalik raporteerida juba uuest harvhaiguse arengukavast ja veelgi olulisem, seal sisalduvate eesmärkide ja ootuste täitumisest.

Less is More? Kas vähem võib olla rohkem

Juuni algul 2019 saabus seltsi elektroonilisse postkasti viimase hetke kutse European Platform for Rehabilitation (EPR) iga-aastasele rehabilitatsiooniteemalisele konverentsile Tallinnas (4–5.06.2019), kuhu oli kogunemas sadakond inimest 16 Euroopa riigist.



Esimene konverentsipäev

Peale kohustuslikke tervitusi sotsiaalministrilt, Astangu Kutser rehabilitatsiooni Keskuse direktorilt, EPR presidendilt ja EPR tegevjuhilt, avati konverents Eesti leivanumbriks oleva e-riigi lahenduste tutvustamisega. Sotsiaalministeeriumi e-tervise spetsialist **Hannalore Taal** jagas mõtteid, kuidas kasutada digitaalseid lahendusi

tervishoius ja rehabilitatsioonis. Ta kandis veendumust, et digitaliseerimine on igati vajalik vananevas ja piiratud ressursidega ühiskonnas.

Tehnoloogia iseenesest pole üheselt hea või halb, digitaalsete lahenduste abil saab igal juhul muuta rehabilitatsiooni tõhusamaks ning patsiendi elu tervikuna iseseisvamaks ja tema enese poolt enam juhitavaks.

H. Taali esitlusele järgnes aruteluring. Huvitav oli näha teiste Euroopa riikide vaimustust meie e-lahenduste üle: digiallkiri, e-valimised, digiresept ja peaaegu kõikjal kättesaadav traadita internet (wifi). Meile tunduvad nimetatud asjad juba nii loomulikumad, et näivad marginaalsed või tihtigi alla ootuste toimivad.

Sotsiaalministeeriumi asekanstler **Rait Kuuse** lisas teemale omalt poolt

vürtsi, tuues näiteid, kuidas inimestel nädalavahetuseks maale minnes on interneti kiirus tõsisemaks töötegemiseks liiga aeglane; mobiiliga kah veel e-hääletada ei saa jms. Me juba unustame, et Vanas Euroopas on jätkuvalt au sees fakside saatmine, asutuste bürokraatia seisneb paberikuhjades ja -mappides ning digiallkiri tähendab, et saad anda allkirja küll elektroonilisele tahvlile (sarnaselt meil passilauas antavale), kuid dokumendihalduses printitakse see välja ikka paberile.

Miinuspool digitaalsuse kõige heade omaduste juures, asi, millega meie, eestlased väga hästi hakkama ei saavat, on R. Kuuse sõnul pikaageste koostöösuhete loomine ja hoidmine. Ehk oleme oma e-lahendusi nii hoolega arendanud just seetõttu, et võimalikult vähe silmast-silma tasandil suhelda?

Kohvipausile järgnesid esitlus ja arutelu teemal “Uus juhtimine” (ingl. k *new authority*), mille osaks on vaikus, kohalolu, toetav võrgustumine. Ettekande tegi University College-Leuven Limburg (UCCL) lektor-uurija **Kristof Das**, kes on spetsialiseerunud käitumisprobleemidele, mõttemaailmale (ingl. k *mindset*) ja motivatsioonile. Kristofil on kõrgharidus erivajadusega laste hariduse alal, ta on läbi viinud mitmeid uurimisprojekte, mille teemaks on eelpoolnimetatud uuenduslik autoriteet e võimu vägivallatu rakendamine.

K. Das andis ka raamatusoovituse. Raamatus “Nonviolent Resistance” tõdetakse, et “õpetajad on kõige õpetamatamad inimesed maailmas. Õpetajatel tuleks õpetamise fookus panna endale, mitte teistele. Tuleb aktsepteerida, et kontroll lapse üle on võimatu”.

Autoritaarse õpetamisstiili (vana autoriteedi) osaks on õpilasest distantsi



Paneeldiskussioon teemal, kas uus juhtimine on võimalik ka mittetulundusorganisatsioonides

hoidmine, süüdistamine, alandamine ja karistamine. Suhted, mis põhinevad ülevalt alla kontrollil. Uue autoriteedi eelduseks on teadlik otsus mitte reageerida autoritaarselt, kuigi võimalus selleks on olemas. Olulised on seevastu kohalolek, oskus vaimustada, võime usaldada sotsiaalse võrgustiku toetust ja lepituse jõudu.

K. Das tutvustas ka PEN programmi (Presence, Empowerment and Network support / kohalolu, jõustamine ja võrgustiku toetus), mis põhineb olemas olemisel teise jaoks, teise tugevuste esile toomisel ning vastasmõjude arvestamisel. Das leidis ka, et täiskasvanu vastutuseks on näidata, et taastumine on võimalik ka keerulistest elusituatsioonidest (psüühilistest madalseisudest). Das'i soovitusel, kuidas tulla toime konfliktsete olukordadega:

- 10 sekundit vaikust on väärtuslikum kui 10 minutit jutuvada;

- Keskendu pigem kasule/võimalikule tulemusele kui takistustele;
- Tao rauda kui see on külm (oota, kuni oled rahunenud, sest kui proovid lahendada muret, kui teema on veel väga kuum, võib emotsionaalsus segada).

Praktilised töötoad

Koosõppimise töötubadest valisin töötoa, mille eesmärgiks oli tuua esile häid praktikaid, mis võiksid toetada puudega inimeste iseseisvat elu.

Portugallanna **Sandra Guerreiro**, Gaia rehabilitatsioonikeskuse nõustamise ja isikuarengu spetsialist tõdes: “Psühholoogiline heaolu on rehabilitatsiooni ja integreerumise nurgakivi.” Guerreiro tutvustas *mindfulness*-lähenemisel (teadvelolek, kohalolek) põhinevaid rehabilitatsiooniprogramme, mis eeldavad osalemist läbi teadvustamise (eneseteadlikkus ja enese-

aktsepteerimine) ning meditatsiooni praktikate (eesmärgistatus antud hetkes ilma eelarvamusteta). *Mindfulness* toetab emotsionaalset tasakaalu, vähendab stressi, suurendab tähelepanelikkust, mälu ja toimetulekut. Aitab aktsepteerida hetkeolukorda, kuid võib vahel olla ka valulik kompleksne protsess, mida saadavad depressiooni ja ärevuse sümptomid. Piirangutena töögi ettekandja esile, et tulemused ei ilmne kõigil ja esile kerkivad valusad mõtted ja negatiivsete uskumuste kummutamine võib vajada edaspidiseid üksikisikule suunatud teraapiasessioone.

Sotsiaalsed oskused ja seksuaalharidus-programmi tutvustas kreeklanna **Aphrodite Korogiannaki**, arengupsühholoog ja pereterapeut Theotokos Fondist. Programmi eesmärgiks oli arendada sotsiaalseid oskusi ja jagada seksuaalharidust arenguhäirega noorukitele ja noortele

täiskasvanutele. Alustati programmi ülesehitamist sisuliselt nullist, sest vajadust selle teema käsitlemise järele väljendasid nii õpilased, vanemad kui haridustöötajad. Programm vältas üle aasta. Põhimõttelisteks eesmärkideks seati: erivajadusega inimeste õiguste deklaratsiooni teadvustamine; parandada osalejate enese tundmist ja tõsta nende enesekindlust; tõsta informeerituse taset, kaitsta alandamise ja ahistamise eest; arendada oskust ehitada ja hoida suhteid ja ka vajalikke oskusi iseseisva elu elamiseks.

Meetoditena leidsid kasutust grupiarutelud, kirjalikud ülesanded, tabelid, videod, joonistused-kollaažid-savilooming ja rollimängud. Sissejuhatuseks tehakse grupitöö, mis sisaldab arutelusid ja harjutusi, tavaliselt koordineeritud psühholoogi ja/või sotsiaaltöötaja poolt, fookus tundlikel teemadel nagu suhted, lähedus ja intiimsus.



Iseseisvuse töötoas selgitati esmalt, millistest aspektidest koosneb iseseisvuse mõiste

Aruteluteemadena projektis käsitleti enese mõistmist, noorest täiskasvanuks ja täisväärtuslikuks ühiskonna liikmeks arenemist, pereliikme rolli, suhteid ja üldist kommunikatsiooni, suhteid kallimaga, armatsemise helgemat ja tumedamat poolt jne. Muredest, millega tuli silmitsi seista, tõi esineja

välja nt vanemate vastasseisu tüdrukute programmis osalemise vastu, erineva kogemuste taseme, “kooli reeglid”, mis raskendavad osaliste avanemist ning raskused teadmiste ja reaalse olukorra ühildamisel.

Iseseisvuse töötoa lõpetas Eesti digitaalsete kõneravi platvormi (kõneravi.



Arutelu teemal, kuidas vähemate ressurssidega saavutada enamat

ee) looja **Hannalore Taal**, Cognus OÜ esindajana. Taal andis ülevaate ja jagas kogemusi digitaalse kõneteraapia lahenduse arengutest, väljakutsetest ja õppetundidest Eestis. Läbi selle digitaalse lahenduse saavad kõneterapeutid luua just neile hetkel vajaminevaid ülesandeid. Platvorm võimaldab

kasutada ja luua personaliseeritud treeningplaanid ning jälgida ja motiveerida kliente ning anda suuniseid, millega iseseisvalt tööd edasi teha.

Esimese konverentsipäeva lõpetas meeleolukas õhtusöök koos EPR-i auhindade jagamise tseremooniaga vanalinnas, restoranis Farm.

Teine konverentsipäev

Päeva avas EPR-i tegevjuht **Laura Jones** mõtisklusega, kuidas teha organisatsioonides vähema ressursikuluga rohkem. Ta tutvustas EPR sekretariaadi töötajate rolle ja kutsus üles kõiki osalisi jagama mõtteid EPR tulevikusuundade ja prioriteetide kohta. Seejärel arutati üheskoos, mida tähendab ressurside ümbermõtestamine iga koha-peal esindatud organisatsiooni jaoks. Toetamaks peateemat, jaotati osalejad gruppidesse vastavalt rollile, mida nad organisatsioonis omavad. Kõigil paluti mõelda, mille tegemist võiks alustada või lõpetada nende igapäevatoos, tükikeses ressursside ümbermõtestamisest sel konverentsil.

Aruteludest tehtud tähelepanekud:

- Rohkem on vaja kasutada digitaalset tehnoloogiat. Selleks on vaja treenida töötajaid ja arendada edasi digitaalseid oskusi;

- Et tõsta ühiskonna teadlikkust, kaasata rohkem massimeediat, kaasata investoreid, rohkem võrgustuda ja prioriseerida ülesandeid;
- Oluline lubada klientidel endil leida omale sobivaid lahendusi ja võrgustikke.
- Tark juhtimine, kasutades nii inimkui digitaalseid lahendusi, mis toetavad juhte kiirelt muutuvate ülesannete puhul.

Peale kohvipausi esitleti Belgia ja Eesti Erasmus+ noortevahetuse projekti: “The Future You(th) Want”.

Millistele arusaamadele jõuti projektis:

- Puudega inimesed ise teavad, mida nad tahavad ja vajavad. Kõrvalseisjad ei tea, vaid eeldavad või oletavad.
- Puudega inimestele on oluline, et poliitikat luues võetakse neid kuulda, sest nad teavad muresid, välja-

kutseid ja tihti ka lahendusi.

- On oluline, et jutustamise asemel asutaks tegutsema (projekti käigus valmis ka manifest, mida on oluline pidevalt uuendada ja tutvustada poliitikate loojatele).
- On oluline inimestega rääkida ja tõsta inimeste teadlikkust puude olemusest, sest mõnikord inimesed kardavad palgata puudega inimesi või isegi suhelda nendega. See võib viia puudega inimeste häbistamiseni või tõrjumiseni.

Teema “Kaasav haridus ja erikoolid” tõstatas samuti arutelu. Mõned mõtted:

- Tihti sildistatakse isikuid, kes õpivad erikoolis väheväärtuslikeks, tööks mittesobivateks, probleemseteks või veidrategs. Need sildid on valed ja me peame sellega võitlema läbivalt kogu haridussüsteemis.

- Positiivne erikoolide kajastus aitaks negatiivset hoiakut vähendada.
- Paljud õpilased tahavad saavutada täielikku kaasatust tavalistes koolides, aga õpilased/koolid ei ole õpetatud või rahastatud piisavalt.
- Kaasav haridus ei saa olla korralikult kaasav kui finants- jm ressursiline toetus ei ole piisav.
- Parim viis vähendamaks stigmatiseeritust on tuua kõik ühiskonnaliikmed kokku. Kui puudega isik lõpetab haridustsükli (eriõppeasutuses), ei pea ta alustama sotsiaalsete suhete loomist nullist.
- Avalik infovahetus, et vähendada puudega inimestega seonduvat müstikat, muudaks puudega inimese igapäevaelu palju lihtsamaks.
- On oluline, et erikoolid võtaksid osa ERASMUS+ projektidest, et erivajadustega inimesed näeksid erinevusi Euroopa riikide vahel.

Fotod: Herkki Kaeval

“Jänuse neliku” Riia-reis augustikuul 2019

JÜRI LEHTMETS

Eelmise aasta esimeses pooles rääkis hea sõber **Margus Kiiver**, et ka Riias on Telliskivi Loomelinnaku taoline



koht, mille lähistel asuvad erinevad pubid ja pruulikojad, kus saab ekskursiooni käigus degusteerida kesvamärjukeksi. Nii idaneski idee sõpruskonnaga suvel teha üks linnapuhkus Riias.

Augusti alguses sai idee üles soojendatud ja asutud eelnevat uurimistööd tegema ja osalisi otsima, kes sooviksid kaasa tulla. Kõigepealt tuli leida ligipääsetav ööbimiskoht Riia kesklinnas. Peale mõningast otsimist netiportaalis Booking.com osutus väljavahetuks Rija VEF Hotel. Reisile suundus neljaliikmeline seltskond: mina, Tom,

Valev ja Herkki ehk igati muhe “jänuse” nelik. Nüüd oli vaja teha uurimistööd, mida nädalavahetusel hotelli lähedal võiks teha. Avastasime, et pubid ja pruulikojad pole siiski kuigi ligipääsetavad ja tuleb leida teisi tegevusi.

Janused reisisellid asuvad teele

Reisipäev sai alguse pealelõunal, kui osa seltskonnast Tallinnast liikuma asus, et põigata läbi Lellest, kus kogu reisiseltskond koos lingtõstukiga minu uude bussi kolis ja suuna Riiale võttis. Uue bussi eripäraks on see, et mul on võimalik elektriratastooliga sõita otse juhi kõrvale, kust avaneb palju parem vaade kui varem. Ebamugavusena lisandus see, et kui soovin välja saada, tuleb selja tagant kõik asjad ära tõsta, mis teeb vahepeatuste tegemise kaunis ebamugavaks.

Läti pealinna jõudsime üsna hilisel õhtutunnil. Kinnitasime keha hotelli lähedal asuva kaubanduskeskuse pizza-baaris. Tom ja Herkki jõudsid napilt veel ka toidupoodi. Mina ja Valev jalutasime läbi suvise Riia meie ööbimiskoha suunas, et toad kenasti kätte saada. Administraator oli juba veidi “öine” ja kulus omajagu aega tubade vormistamiseha aga aega meil oli, sest ülejäänud seltskond polnud veel poestki tagasi jõudnud.

Laupäev, 31.08 oli planeeritud tegusaks, et nädalavahetusest Riias maksimum võtta. Hommikul oli kavas kohtumine Läti Lihasehaigete Seltsi esindajaga, kellega sai kohtunud ka kaks aastat tagasi Jormalas, kuid kahjuks seekord läks plaan vett vedama. Tom ja Valev suundusid Alusdarbnica Öllemuuseumi, mis oli ju kogu reisi

algne eesmärk aga kahjuks pole see ligipääsetav. Kuna mina ja Herkki oleme rohkem tehnikahuvilised, otsustusime minna uudistama Riia Motomuuseumi (<http://www.motormuzejs.lv/>). Silma jäi kena valge ja kuldne Ford mudel T, sai tehtud pilti parteilaste autoga, nõukogudeaegse invaautoga ehk nn elektriratastooli eellasega ja keldrisse oli

loodud ka uus osa, kus olid veoautod, Läti enda tööstuse sõidukid ja jalgrattad ja lahe vana autoparanduse töökoja väljapanek.

Kui kõik vaadatud, oli aeg saada taas kokku ülejäänud seltskonnaga vanasse keskaegsesse püssirohu torni rajatud Läti Sõjamuuseumis (<http://www.karamuzejs.lv/>). Läbi mitme liftiga ühen-

datud korruse on eksponeeritud Läti sõdade ajalugu keskajast tänapäevani välja. Väljapanekud olid pigem vanamoodsad, kus polnud ekraanid, vaid ekspositsioon lahendatud füüsiliste objektide ja olustikumakettidega. Kuna aga tegu on igati ligipääsetava kohaga, tasub Riiga külastades sealt läbi astuda.



Kui kõik korrused läbi uuritud, oli aeg väljuda ja leida koht kehakinnituseks. Paigaks osutus Läti rahvustoitu pakkuv söögikoht, kus olid väljas lauad koos varjualustega. Kõhud täis, märkasime, et kell juba ootamatult palju ja võiks ehk poest läbi käia ja minna natukeseks hotelli. Minul oli kindlasti enne peole minekut vaja laadida nii elektriratastooli, kui ka hingamist toetavat seadet, et hiliste õhtutundideni muredeta ringi toimetada.

Jalakäijana Riia liicluses

Riia liicluses häirib mind kõige enam sildadega seotud liikluskorraldus, kus selleks, et saada teisele poole teed, on võimalik ärapööre teha alles siis, kui oled sillast üle läinud. Teiseks on kesklinna peateed ja paljud sillad millegipärast kaetud munakividega. Pika tiirutamise peale leidsime siiski ühe Maxima, kus täiendada endi varusid.



Motomuuseumi uus osa on keldritasapinnal. Sealt leiab muuhulgas ka autoparanduskoja

Varud täiendatud, saime lõpuks võtta suuna hotelli tagasi, kus sai enne peole minekut paar tundi veedetud seadmeid laadides, puhates ja poest mõistliku hinna eest soetatut nosides.

Lõpuks oli kell sealmaal, et tuli end sättida õhtu naelaks – minekuks trollisõidu ja jalutuskäigu kaugusel asuvasse, 2018 alustatud Telliskivi Loomelinnaku taolisse “Tallinas ielas kvartal’isse”.



Lāti Sõjamuuseumis koos heade sõprade (vasakult) Valevi ja Tomiga

Riias liiguvad Solarise trollid ja ka gaasibussid, mis peagi Tallinnaski liikuma hakkavad. Tom avastas naljaka üksiku istme, mis meenutas istet,

millel istujate kingi vanasti viksiiti. Sihtkohas toimus antud nädalavahe-
tusel kohalikele suunatud 5-eurose
soodsa piletiga “EZIŠFESTS”(<https://>

www.ezifests.lv/), kus esinesid erinevates ruumides erinevad Lāti bändid, olid erinevad söögikohad ja tegevused. Rahvast oli juba platsil üsna arvukalt ja liikumine muutus üha keerukamaks. Õhtu lõpu poole seadsime end sisse ühes suuremas angaaris, kus klõpsutasime fotograafi juures muhedad pildid. Erinevate kohtade vahel liikumine oli veidi problemaatiline, kuna pinnas ebatasane ja enne sisenemist oli väike aste, kust üles saamiseks oli veidi teiste abi vaja. Meelde jäi tempokate lāti-keelsete lugudega Rita Stienis, mida saate isegi Youtubist järgi kuulata. Kuna kell oli juba umbes 2:00 ja hommikul ootas Herkkil ees pikem sõit, tegin ettepaneku siiski asuda tagasi ja lutama hotelli suunas. Õnneks oli soe õhtu ja igati otse ja enamvähem takistuste vaba tee jalutada hotelli suunas. Kohale jõudes istusime koos veel mõnda aega hotelli toas, kuni sättisime



Meeleolukas Läti muusikapidu Riia kesklinnas, Tallinna tänaval

magama, et välja magada järgmise päeva pikaks koju sõiduks vahepeatusega Põlvamaal Nagelite kodust.

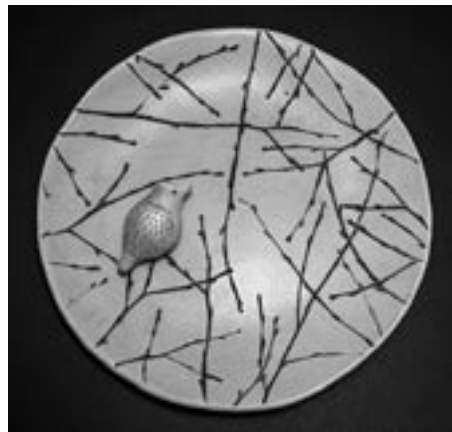
Taas koduteel

1. septembri hommikul oli aeg saada end lingtõstukiga elektriratastooli, veidi pakkida ja võtta hommikueinet ning oligi aeg võtmed ära anda, asjad bussi sättida ja võtta suund Põlvamaale.

Sõit läbi Põhja-Läti on üsna üksluine, millele veidi värvi lisas teel toimunud jalgrataste võidusõit.

Peale ligi 3-tunnist sõitu jõudsimme Valka, kus tuli uue aja kombe kohaselt enne Lätist lahkumist poest läbi käia. Järgmiseks peatuseks oligi Nagelite talu Põlvamaa küngaste vahel, mida pole väga lihtne üles leida aga lõpuks me siiski nende hoovis bussiga olime. (Minu välja pääsemiseks tuli lingtõstuk jälle eest ära võtta.) Õnneks oli sügiskuu esimesel päeval igati mõnus

ilm ja seadsime end sisse aias katuse all oleva laua taha, et peale pikka sõita end turgutada grillilt tuleva liha ja salatiga, rääkida juttu ja tutvuda talukompleksiga. Kompleksi kuulub maja, kus veel pooleli Maru uue toa vundament, mille valmimist Maru pikisilmi ootab. Veel on ema keraamika-töötuba ja künkast alla, tiigi ääres vana suitsusaun. Maru on igati aktiivne, tegeleb robotikaga



Krista Nageli keraamiline plaat "Oksad"

ja armastab võimalusel linde ja loomi pildistada. Õde Mari ja Maru õpivad lähedalasuvas Valdorfkoolis.

Seekordset infolehte ehivad pildid pereema Krista keeramikast, mis meilegi kruusi näol kaasa kiniti. Pereisa tegeleb videode kokkupanekuga ja tehnikaga, on näiteks ehitanud Marule elektrijõul liikuva ATV, mis vajab veidi kohandamist, et Marul sellega ka tulevikus turvaline sõita oleks.

Kuna pereisal ootas õhtulgi üks tööots, mis tuli ära teha enne päikseloojangut siis sättisime meiegi minekule.

Õhtupimeduses, peale järgmist kolmetunnist sõitu jõudsimme Lelle ja sealt jätkas ülejäänud seltskond teed pealinna juba Herkki autoga. Minule olid igati toredad kolm päeva, mille sarnast sooviksin järgmine suvigi korrata. Julgustan teidki planeerima ringsõitu, kasvõi lähiümbruses, sest Eestiski on mõndagi toredat avastada.

Tervitused kõigile seltsiliikmetele minu poolt! Mu nimi on **Aleksandra Klepikova**, saan suvel 25-aastaseks. Pean tunnistama, et ma pole oma praeguse elu ja olukorraga üldsegi rahul, sest varem olin üsna aktiivne nooruk aga nüüd... Kuigi ma olen saanud ratastoolilt välja – tänu sellele, et lihtsalt rabelesin ennast oimetuks. Ma ei väida sugugi, et inimene ei saaks aktiivne olla ratastoolis, kuid ma ikka võrdlen end oma endise Aleksandraga ja tahan kõike seda tagasi.

Seoses traumaga puudub mul nüüd tasakaal. Saan sellest vabalt rääkida, sest olgugi, et olin liiklusõnnetuse toimimisel roolis, olen siiski kannataja, kuna üks tütarlaps lõi mu teed ja ma järsku pidurdasin, mistõttu auto paiskus vastu posti. Õnnetus juhtus veebruaris 2017. Olin siis 21-aastane. Kolm kuud olin koomas ning seitse kuud ei saanud teha häält ega iseseis-



valt hingata. Mu vanematele öeldi, et kõrikanüül jääb ning et ma ei hakka kunagi rääkima ja hingama.

Kurb lugu, ilmselt armastan ma olla vastik, ajada oma jonni ja vbl seetõttu

sain hingamistorust lahti ning hakkasin rääkima, kuigi selleks tuli teha kolm üritust. Nüüd võitlen kogu hingest tasakaaluga ja oma “imelise” häälega. Ma pidevalt HARJUTAN. Mul on ajutrauma ja ma vahepeal ei saa kuidagi oma lihaseid ja häält kontrolli alla. Olen tegelenud muusikaga ja olin algaja harastaja mitmel pillil. Olen (ema poolt) pärit muusikute perekonnast ja nii kurb on kuulda kui vaid kolme nooti järjest suudan pidada. Mu perekond suudab olla positiivne sellegi üle, kuigi minul niisugust positiivsust ei jagu. Muide, mis ei ole võib-olla üldse oluline, kuid minu jaoks on üllatav – ma ei saa nutta! Üle kolme aasta ma nutsin üks kord kui mul oli nohu.

Kõige rohkem olen oma praeguses olukorras rõõmus, et kohtusin ja sain tuttavaks väga toredate terapeutidega. Lisaks tahan öelda, et olen jõudnud nii kaugele tänu oma vanematele.

Miks ma soovisin seltsiga liituda? Kuna tahan mõjutada otsuseid, mis puudutavad neid inimesi, kellel on puue või mõni muu piiranguid põhjustav tõbi. Enda näitel – ma võib-olla ei teaks pooli asju, kui minuga poleks seda õnnetust juhtunud ja ma avalikku haldust ja riigiteadust õppima asunud. Tahaksin väga abiks olla! Ja tahan tööd. Ma lihtsalt ei saa olla omaette.

Ennekõike soovin abiks olla just neile, kellega on juhtunud õnnetus, kuna tavaliselt keegi ei tea siis, mida tegema peab ja kuhu pöörduda. Eriti kui küsimuse all on noor, ei tea ta, mis temast tulevikus saab ja keegi peab teda KINDLASTI aitama. Sellises olukorras on väga raske, kui sa varem olid täiesti terve ja nüüd abitu. Olen veendunud, et aita peab selles olukorras ka riik, ei saa jääda sõltuma ainult vanematest, sest nendel peab samuti säilima oma elu, töö ja sissetulek.

Puudega inimestest filmitööstuses

JÜRI LEHTMETS



Ühes varasemas infolehes kirjutas Alina Poklad sellest, kuidas on puudega inimesi kujutatud Vene (ja maailma) kirjanduses. Need samad stereotüübid kipuvad esile kerkima ka filmides ja sarjades.

Alles hiljuti juhtusin vaatama filmi “CinematicAbility” (USA, 2013), mis käsitles üsna põhjalikult puudega inimeste rolli filmitööstuses tervikuna. Antud filmist inspireerituna on sündinud ka allolev arutlus.

Filmindust võib kirjeldada kui ühiskondlikku tapeeti, mis on võimeline väga tugevalt mõjutama ühiskondlike arusaamu ja kombeid. Kui puudega inimesed on filmides vähe või

stereotüüpselt kujutatud, mõjutab see tugevalt neid ühiskonnaliikmeid, kellel kokkupuude sihtgrupiga nõrgem ja arusaamad ongi kujunenud läbi meedia või mõne üksiku, väga põgusa kokkupuute. Nii julgustavad kui stereotüüpsed lähenemised levivad läbi filmi märksa kiiremas tempos, kui ühiskonnas niisama toimuks. Aga eelarvamuste murdamine loob tee sobivamate seaduste ja meetmeteni. Heaks näiteks on Kodanike õiguste seadus Ameerikas (1964) (ingl. k Civil Rights Act), mille tuules tuli pea 30 aastat hiljem (1990) mõningase survestatamise kaudu ka Puudega Ameeriklaste seadus (ingl.k Americans with Disabilities Act), mis lõi tee märksa suuremale kaasatusele.

Nagu Alinagi mainis, kiputakse puudega inimesi kujutama äärmuslikult, olgu siis kangelase, haletsetavana või



Ameerika filmis *Me before you* (2016) on peategelane Will jäänud ratastooli, kuid otsustab siiski võtta endalt elu, hoolimata leitud armastusest

hoopis pahalasena. See näitab, et puudega inimesi ei nähta teiste ühiskonnaliikmetega samal tasandil olevana. Pigem liigitatakse kuhugi üles või alla, imetluseks või ninakrimsutuseks.

Vast kõige paremini illustreerib (puudega) näitlejate igapäeva-dilemmasid

sari “My gimpy life” (<https://www.facebook.com/MyGimpyLife/>), kus liikumispuudega neiu Teal üritab näitlejana leida kohta filmitööstuses. Igipõline küsimus, kas filmis olev ratastoolis inimene võiks ka ise olla liikumiskiiranguga inimene või saab kestahe näitle-

ja puudega inimese rolli kandmisega hakkama. Või, kuidas käitub puudega näitleja, kui talt palutakse selliseid stereotüüpidest kantud rolle etendada, millega ta ei samastu.

Viimati sai “Lihaste tüssajad” filmiõhtul näidatud filmi “Walk, Ride,

Rodeo“, mis rääkis ratastoolis rodeoneiust, kes tegi filmis olnud trikid ise, kuigi põhinäitlejaks oli kõndiv näitleja, kes pidi puudega inimese elu enesele selgeks tegema. Eks see ole maitse küsimus, kuid eelduseks võiks ikkagi olla, et sarja, filmi või raamatu autor end puudega inimeste maailmaga kenasti kurssi viib.

Üks ärritavamaid filme minu ja paljude eluaeg ratastooli kasutanute jaoks on film “Me Before You”, sest see pakatab stereotüüpidest, nagu et liikumispiirang on vaid üks lõputu kannatuste rada. Selline näiliselt süütu stereotüüp takistab tugevalt neid, kes sooviksid ühiskonda sulanduda ja elada ka koos liikumispiiranguga täisväärtusliku elu. Aga kuidas seda teha ühiskonnas, kus sellise elu võimalikkust ei usuta ja iga sellises olukorras elatud päeva peetakse kangelasteoks.

2010 avanes mulle koos kahe sõbra,

Karli ja Taunoga hea võimalus – olla osaks Gerda Kordemetsa juhitud võttemeeskonnast filmis “Klass: elu pärast”. Eeskätt olime nõuandjad, et filmis näidatu peegeldaks adekvaatselt Eestis elava liikumispuudega inimese elu. Näiteks oli algversioonis kirjas, et füsioterapeudid on valges haiglakitlis ja kohe rehabilitatsioonist tulles ootab puudelist ees ideaalselt kohandatud kodu. Lisaks konsultatsioonile sai aegajalt vilksatud filmis ka taustal (nagu Alfred Hitchcock, kes armastas aegajalt enda filmidest läbi põigata).

On mitmeid ettevõtjaid ja algatusi, kes annavad puudega näitlejatele ekraanil võimaluse. Esimesena meenub BBC, kelle multikates ja sarjades ka liikumispiiranguga inimesi osalemas võib kohata. Ühena esimestest meediafirmadest otsustas CBS (kristliku pereväärtusi propageeriva fondi Ruderman Family Foundation

rahastuse toel), et igas tehtavas filmis või sarjas saab olema mõni puudega osaline, sest on oluline, et arvestatav ühiskonnagrupp oleks ekraanil esindatud. Nende populaarses sarjas “NCIS: New Orleans” astub liikumispuudega näitlejana üles Daryl Mitchell.

Netflixist võib veel vaadata sarju nagu “Special” või “The OA”, kus löövad kaasa puudega näitlejad. Sarnaseid pingutusi kaasata puudega näitlejaid teevad ka HBO, Hulu ja Fox.

Huvitav, kui palju Eestis leidub puudega inimesi, kes unistavad kunagi saada näitlejaks? Heaks näiteks on **Janno Puusepa** lavastused, millesse on kaasatud nt depressiooni all kannatavad inimesed. Kui leiduks piisaval hulgal näitlemise sooviga puudega inimesi, siis oleks põhjus ka Eesti sarja ja filmi tegijatel põhjus palgata taolisi näitlejaid ja luua fond, kes aitaks taolistel talentidel edasi areneda.

Hea uus ilm

Iga ühiskond kannab endas unistusi paremast elukorraldusest (Allaste, 2011).

Isiku tasandil on elustiil “vabalt valitud mäng”, ühiskonna tasandil aga ei ole mängijad samasuguste valikute ja võimalustega (Allaste, 2011).

*Oo imet! Kaunid olendeid kui palju!
Kui ilus inimkond on! Hea uus ilm,
kus niisugune rahvas peal!*

W. Shakespeare “Torm”

Nii nagu Shakespeare (1564–1616) kannab endas unistust uuest paremast maailmast, nii ootavad poolteistsada aastat tagasi Eesti maltsvetlased Valget laeva, 2000 aastat tagasi tuleb Jeesus sõnumiga, et taevariigi saab tuua maa peale, 500 enne Kristust hülgab Buddha maise maailma luksuse, kuna ta pole



õnnelik (on kohanud elu pahupoolt – haigust vanadust ja surma), 1000 enne Kristust hiilgab hellenistlik kultuur nii patu kui vooruse sügavuti tundmisega, 3000 enne Mesopotaamias teevad müstilised jumalad vahet õige ja vale vahel ...

Iga ühiskond kannab endas unistusi paremast elukorraldusest.

Samavõrra ka aimdust inimese algupärasest üheks olemisest Looduga või koguni Loojaga.

Meile teadaolevalt on primitiivsed ühiskonnad (tsivilisatsioonid?) vabad sellistest painajatest nagu elu mõtte otsimine / enese mõttetuse ja tühisuse tunnetamine, pahe ja vooruse vastandamine, õnnelik või õnnetu olemine, eraldatus, rahuldamatus. Samal ajal puuduvad sellistes ühiskondades ka viha, raev, ebaadekvaatne ümbrustunnetus või nõ lõhestunud isiksused.

Lehesabas oli ära toodud lugu Piraha hõimust Amazonasel, kelle keeles (lisaks nt numbritele) puudub mineviku- ja tulevikükäsitus. Nimetatud maailma õnnelikumaks rahvakilluks. Kuid, rahunegem, Brasiilia valitsuse poolt on neile juba ehitatud majad, veetud elekter ja asutatud koolid...

Millega seoses ja millal toimus inimese teadvuses selline lõhestumine, et ta tajub end eraldiseisvana, üksiolevana ning seeläbi õnnetuna. Taotleb kogu oma eksistentsi jooksul taasühinemist või tapab eraldatuse valu aina täiustavamate aseainetega. Kas tõesti saab asi olla vaid pöördumises looduse rüpest tsivilisatsiooni juurde – kas kõige taga on (ainult) kiri?

Et inimene ise rebib end välja toimiva osakese staatusest toimivas süsteemis ja hakkab vaatlema end kui üht sõltumatut mikrokosmost. Mis kahtlemata pakub esmalt tohutut avastamisrõõmu, sarnasuse nägemist ja äratundmist – kõik, mis eksisteerib suures mõõtkavas, on olemas ka väikeses. Ja vastupidi. Need taastootvad, loovad hoovused, võimed, mis on loonud inimese, eksisteerivad ka meis endis. Milline jõud! Ei ole ime, et inimest valdab suurusehullustus.

Esimesele magusale huimale järgneb eraldatuse pohmelus. Tõdemus, et igauks meist on oma sünnis, surmas, kires, otsustes ja sellega kaasnevas vastutuses nii ükski. Meie õlgadel on Looja vastutus kogu (oma) kosmose ohjamise eest. Ja see on hirmutav.

Ristiusk on lahendanud inimese eraldatuse seletamise pattulangemise looga, Aadama ja Eeva väljaajamisega paradüüstist. Iseseisvad, võimelised eluks ja selle kujundamiseks oma näo järele, kuid määratud igavesti taga igatsema seda täiuslikku üks-olemise tunnet. Kandma unistust ideaalsest (võõruslikust) inimesest.

Meelevaldset eraldamist kogeb iga inimene ilmselt ka sünnihetkel. Lahutamine (lahkumine) üsast, turvalisest, rahuldatud füüsiliste vajadustega keskkonnast. Jäämine eraldatuks.

Kuivõrd eraldatus on olemas, kuivõrd mälestus, teadmine, lootus või-

malikust üks-olemisest on olemas, on loomulik, et inimeses pesitseb rohkem või vähem teadvustatud, mõnel eluetapil varju jääv, teisel tugevamalt esilekerkiv igatsus taasühinemise järele. Mis väljendub jumalaotsingus, loomepalangus, füüsilises läheduses. Vastuse otsimises küsimusele: Mis on õnn ja kuidas saada (püsivalt) õnnelikuks? Või siis – esimeste puudumisel – näiliselt korvavates asendustegevustes: (ülemäärastes) meelelistes naudingutes, äärmuslikes eneseohverdustes või riskikäitumises. Viha- ja raevupursetes, sadismis, sõdades, enesehävitamises.

“Oli ka niinimetatud paradüüs. Aga sellegipoolest jõid nad määratul hulgal alkoholi. Oli ka niisugune asi nagu hing ja niisugune asi nagu surematus. Aga ometi tarvitasid nad morfiimi ja kokaiini” ütleb zombitaolise inimmassi valitseja Aldous Huxley utoopilises tulevi-

kukäsitluses (Huxley, 1989). Ja veenab lugejat vaid paari leheküljega, et iseseisev mõtlemine, vaba tahe, küsimused elu mõtestatuse üle on inimesele ainult piinaks. Veelgi enam – igapäevale on selge, et sellised lõhestatud, rahulolematud isendid ei ole ühiskonnale kasuks, vaid ainult koormaks. Ühiskond ei vaja katkiste hingedega, klammerduvaid, millegi ebamäärase otsingul olevaid, vaid rahulolevaid ja õnnelikke inimesi. Kes tarbivad võimalikult palju – tsiviliseeritud ühiskond püsib ju tarbimisel (ning see omakorda tootmisel). Tootmiseks on vaja klassiühiskonda, klassiühiskond on püramidaalne – lihtsate tööde jaoks vajame suurt hulka lihttöölisi, keerukamate jaoks märksa vähem oskustöölisi, töid organiseerima või maailma valitsema vaid käputäit. Sealjuures on oluline, et inimesed oleksid rahul sellega, millisesse klassi nad kuuluvad, vastasel juhul hakkaksid nad ju mässama,

püüaksid klassist välja rabeleda, küünitada tipus olevate privileegide poole.

Küsimus on, kuidas tagada sellele püramiidile aluspõhi, tohtu mass primitiivseid töölisi.

“Üksnes alfadest koosnev ühiskond oleks vältimatult ebastabiilne ja õnnetu. Kujutage ette vabrikut, kus töötavad üksnes alfad – hea pärilikkusega omaette iseseisvad üksikisiksused, kelle refleksikujundus tagab neile (teatud piirides) võime vabalt valida ja vastutust kanda. Kujutage ette.”

Tõepoolest, ega ju? Selliste eeldustega inimesed ei ole võimelised töötama vabrikus, päevast päeva ühel ja samal tootmisliinil. Või kaevandama maa all sütt. Istutama riisi. Nii lihtne ongi uue ideaalse maailma saladus – tuleb valmistada just selliseid inimesi nagu ühiskonnal vaja. Mõtlemisvõimetuid käsutäitjaid, pisut nutikamaid käsutäitjaid ja (enese arvates) vägagi nutikaid,

võimu omavaid käsutäitjaid.

“Selles peitubki õnne ja vooresu suunatuse. Inimene peab armastama seda, mida ta on sunnitud tegema. Selles ongi kogu refleksikujunduse lõppeesmärk – panna inimesed oma vääramatut sotsiaalset saatust armastama” ütleb inimhaude inkubaatori direktor, kes tegeleb Huxley uues maailmas inimese valmimise ja järgse Neopavlovliku refleksikujundamisega.

“Kuni lõpuks lapse teadvus samastub nende sisendustega ja nende sisenduste summa on n g i lapse teadvus. Ja mitte üksnes lapse teadvus, ka täiskasvanu teadvus – kogu eluks. Teadvus, mis hindab ja ihaldab ja otsustab, koosneb neist samadest sisendustest, ent need sisendused on m e i e sisendused! Riiklikud sisendused”.

Allaste, A.-A. (2011). Ökokogukonnad retoorika ja praktikas. TLU Kirjastus.

Huxley, A. (1989). Hea uus ilm. Eesti Raamat.

Olulisemad muudatused abivahendite määruses alates 1. oktoobrist 2019

Välja on toodud olulisemad määruse täiendused.

Ühe suure muudatusena täiendati oluliselt nende abivahendite loetelu, kus puudub korduva töendi vajadus. Korduva töendi kaotamine tähendab seda, et kui inimene on eelnevalt töendi alusel abivahendeid soetanud ja selle kohta on tema isikliku abivahendi kaardil kanne olemas, ei pea ta uut arstitöendit esitama. Pärast muudatust jääb korduva töendi vajadus 41 abivahendi puhul, mh madratsid lamatiste vältimiseks, seisuraamid, jalatsid ja kuulmis-aparaadid.

2019. aasta jaanuaris jõustunud muudatustega ei vaja vanaduspensioniealised inimesed enam uriini imavate abivahendite ostmiseks kordustöendit (ISO-kood 09.30), sest selle siht-rühma vajadus enamasti ei muutu. Uue muudatusega laiendatakse erisust ka tööealistele inimestele. Uriinipidamatuse jaoks mõeldud toodete, sh mähkmete ostmisel vajavad korduvat töendit hetkel veel lapsed (kuni 18-aastased), sest nende olukord vajab edasist analüüsi.

Täiendavalt kaotatakse sihtrühmi läbivalt kordustöendi vajadus järgmistel abivahenditel:

- puusaproteesid (ISO-kood 06.24.18)
- sukajalgatõmbaja (ISO-kood 09.09.03)
- tualetitoolid (ISO-kood 09.12.03)
- potikõrgendused (ISO-kood 09.12.15)
- tualettpaberitangid (ISO-kood 09.12.27)
- siibrid (ISO-kood 09.12.33)

- püsikateetrid (ISO-kood 09.24.03)
- ühekordsed kateetrid (ISO-kood 09.24.06)
- peenisekatted (ISO-kood 09.24.09)
- vanni- ja dušitoolid (ISO-kood 09.33.03)
- vanni-, duši- ja mähkimislauad (ISO-kood 09.33.12)
- ühe käega käsitletavat käimisabivahendit (ISO-kood 12.03)
- käimisabivahendid kahe käega käsitlemiseks (ISO-kood 12.06)
- autokohandused mootori käsitlemiseks (ISO-kood 12.12.04)
- liikumispuudega inimesele käsijuhtimisele kohandatud sõiduauto (ISO-kood 12.12.00)
- puudega lastele mõeldud kolmerattalised pedaalidega jalgrattad (ISO-kood 12.18.06.02)
- käsiratastoolid (ISO-kood 12.22)
- elektrilised ratastoolid (ISO-kood 12.23.06)
- kärud (ISO-kood 12.27.07)
- libistamislaud ja -matid (12.31.03)
- teisaldatavad käsipuud tõusmiseks (ISO-kood 12.31.09)
- tõsterihmad ja -rakmed (ISO-kood 12.31.15)
- lingtõstukid (ISO-kood 12.36.03)
- voodilauad (ISO-kood 18.03.15)
- eristmed (ISO-kood 18.09.21)
- seljatoed (ISO-kood 18.10.03)
- elektrilise reguleerimisega voodid (ISO-kood 18.12.10)
- toetusabivahendid (ISO-kood 18.18)

- kaasaskantav kaldtee (ISO-kood 18.30.15)
- raadiosagedusega ülekandesüsteemid (ISO-kood 22.18.24)
- dialoogiseadmed (ISO-kood 22.21.09)
- visuaalse signaaliga seadmed (ISO-kood 22.27.03)
- mehaanilise signaaliga seadmed (ISO-kood 22.27.09)
- keskkonnahäiresüsteemid (ISO-kood 22.27.21)
- haaramistangid (ISO-kood 24.21.03)

Jõustus teisigi muudatusi:

Abivahendite loetelu korrastamine

Riigi kompenseeritavate abivahendite loetelust võetakse välja mitmed tooted (nt treening- ja ergomeeterjalgrattad, kolmerattalised standard- sed jalgrattad, varbasirutajad ja -toed, sõrmikud ja labakindad, mittelibisevad alused, abivahendid lõikamiseks, hakkimiseks ja tükeldamiseks, lugemis- ja töövalgustid, helistamistarvikud, raamatutoed ja -hoidjad).

Tõstetakse mitmete abivahendite piirhindu

(Nt puudega lastele mõeldud kohandustega kolmerattaliste jalgratate rendihind, autole mõeldud käsijuhtimisseadme hind).

Lisainfo: Merlin Veinberg, sotsiaalkindlustus- ameti abivahendite talituse nõunik
merlin.veinberg@sotsiaalkindlustusamet.ee,
 tel. 435 0594



Purjetamisel pole puue takistus

**Oled Sa kunagi mõelnud, kuidas purjekas tuule jõul liigub ja kuidas seda juhitakse?
Tule ja proovi ise järele!**

Oled oodatud Kalevi jahtklubi purjetamiskooli trennidesse parapaatidel Hansa 303 ja RS Venture Connect

Alates 8. juunist E, T ja K kl 16-18.30 (vee peale minekuks riides kl 16)

Aadressil: Pirita tee 17, Tallinn, merepoolse sliipi juures

Registreerumine kohustuslik: **Mari Raus tel. 521 3262 mari.raus@kjk.ee**

Eelnevalt kaldal instrueerimine ja päästevahendite jagamine.

Juhendavad Kalevi psk treenerid, üks treening 9 EUR. Kõik tegevused osaleja enda vastutusel.

Parapurjetamise hooaega toetavad: Eesti Paraolümpiakomitee ja Eesti Jahtklubide Liit

