

detsember 2011

Eesti Lihasehaigete Seltsi

42

INFOLEHT

*Pühadeaegne tervitus!*



## Selles numbris:

Kojujääjatele kripelduseks

*Kokkuvõte Pärnu osakonna tegemistest*

*Kanada õendusprofessor meie kutset Eestis,  
huvilistele avatud kohtumised*

*Lätis Põhjamaade ALS-alliansi aastakogunemisel*

Tervis – Töötamine peaga

In Memoriam

Teated

Väljaandja: ELS

Toompuiestee 10-220, 10137 Tallinn

www.els.ee, els@els.ee

Toimetanud ja küljendanud: Külli Reinup

Trükk: OÜ ErkoTrükk

Kaanel: **Liivia Vaasi** näpuharjutused viltimise teemal.

Pole vist olemas näputööd, mida Liivia järele proovinud poleks. Kodulehel loomingu alajaotuses on esitatud osake pärlikeesid. Suvelaagris 2005 Karaskil viis Liivia läbi siidimaali töötoa.

Iga uudse asja nägemine – olgu kootud või heegeldatud, tikitud või tamiilile lükitud – saab Liivia sõrmed sügelema.

Viimasel ajal siis viltimine – nii kuival kui märjalt, masinaga või käe vahel.

## Aastalõpu mõtetes

Jälle on aasta möödunud ja uus aasta koputamas uksele.

Nagu igasse aastasse, on ka lõppenud aastasse põimitud nii valgeid kui musti triipe.

Kurb on, kui infolehes tuleb avaldada surmateateid, eriti valus on jätta hüvasti nende inimestega, kellega aastatega oleme kokku kasvanud. Rein Lehmets oli üks kõige aktiivsematest toetajaliikmetest, kelle puudumist ikka ja jälle märkame.

Samal ajal on lõppeva aasta kirjas ka hulganisti valgeid triipe – mitmed meie liikmetest said emaks, isaks. Jüri astus ülikooli ja tõestas, et kui inimene tahab ja pere toetab, siis on kõik võimalik, isegi sügava puudega noore elamine tavalises ühiselamus.



Ma ei ole veel harjunud eessõnasid kirjutama. Ütlen siinkohal tänusõnad neile inimestele, kes aitasid mind seltsi juhtimisega esimese poola aasta jooksul hakkama saada.

Kõigepealt Küllile, kes on kaasa mõelnud või ise algatanud mitmeid tegevusi sellel aastal. Samuti Margitile ja Aadule, kes aitavad mind pidevalt, osutades, missugused paberid ja aruanded kuhu tuleb saata. Uuele liikmele Egonile ja Evale suure aktiivsuse eest. Mu emale Annale, kes aitab mul infolehte postitada.

Loodan, et järgmisel aastal saame paremaks ja teeme rohkem koos üritusi Pärnu ja Võru, kus meil on suured liikmesgrupid.

Nagu ütlesin jõululõunal, olen noor ja juhtimine on uus ala minu jaoks. Seepärast palun kõiki – kui kellelgi on soovitusi ja soove, kuidas ja mida me võiksime seltsis paremaks teha; või kui te näete, et midagi ei toimi; või lihtsalt, kui kellelgi on lahe idee või soov aktiivne olla, siis palun pöörduge minu poole.

Oli väga tore näha kõiki teid, kes saite tulla viikingiteküllla. Minu arvates oli meil tore pidu ja loodan, et varsti näeme jälle.

*Häid jõule  
ja head uut aastat!*

**Alina Poklad**

## ELS Pärnu osakonna tegemisi 2011. aastal

URVE VIKSI

**Veebruar.**

Aastakoosolek.

Rõõmustame, et Olga on nõus edasi juhtima.

**Aprill.** Külaliseks

**Helgi Palginõmm** Pärnu haigekassast. Teemaks toetused, rääkisime sotsiaal-toetustest ja abistavatest teenustest. Saime targemaks küll.

**Mai.** Meie Ene on Tammiste hooldekodus. Käisime teda külastamas. See külaskäik pani kõiki mõtlema, kas saame veel midagi ära teha, et võimalikult kaua elada oma kodus. Kahju, et Enel see võimalus puudub.

**Juuni.** Loeng Pärnu parkide looduskaitsest koos kõikide parkide küllastamise ja väga põhjalike, huvitavate, samas arusaadavate selgitustega **Merike**



**Palginõmmelt.** Oli silmaringi avardav ja teadmisi andev üritus. Ütlesime “Tere” ka hiljuti Mereväravasse paigaldatud Kihnu Jõnnile.

**Juuli.** Ekskursioon Tamme talu ürdiaeda. See on ravimtaimede ja maitsetaimede näidisae. Meile peeti loeng ja näidati kogu aeda. Avatud oli talupood, kust saab osta paljusid aiasaadusi, ürte ja keediseid, ka maitsetaimede istikuid. Oli palju nende talu omanäolisi tooteid. Meile pakuti ürditeed ja ürtidega valmistatud saiakesi, mis tulid otse ahjust ja olid väga maitavad. Perenaine **Heli Viدهhof** küsis, kuidas tee maitseb. Vastasin – huvitav. Perenaine: “Nii ütlevad paljud, aga juurde ei küsi.” Tee oli hea küll, aga kruus oli nii suur, et rohkem lihtsalt ei mahtunud.

Edasi viis ekskursioon Pärnu Valgeranda. Läbisime seiklusrikka seiklus-

pargi ja jõudsime randa, mis oli minu endisaegade muljest hoopis erinev. Suure muudatuse oli põhjustanud aastatetagune torm. Tormikahjustused olid nüüdseks likvideeritud ja rannale antud uus ilme. Seal pidasime pikniku, Olgal oli meie jaoks palju head-paremat varuks.

**August.** Toimus perepäev, väljasõiduga Sakala teele Kurgja-mail. Matk algas Vanaõue puhkekeskuse õuelt, kus omal ajal C. R. Jakobson, üks Eesti rahvusliku liikumise juhte, hõbuseid vahetas, et käia Kurgjalt Viljandisse toimetama oma asutatud ajalehte “Sakala”. Seepärast kannabki tee Sakala tee nime. Enne teeasumist tutvusime puhkekeskusega. Jakobsoni aegadest on sinna väga vähe jäänud, on ehitatud uued hooned. Seal alustasime ka kalapüügiga. Kahjuks oli meil ainult



Tamme talu ürdiaias pääseb taimi uudistma toolita ja tooliga

Fotod: Internet



Vanaõue puhkekeskus (Kurgjalt 12 km)

kaks õnge ja kui keegi õnge kätte sai, ei tahtnud ta sellest kuidagi loobuda.

Kala puhastati otse meie juuresolekul ja kui ära oli võetud fileed, anti ülejäänud kalapüüdnule koju kaasa. Fileed läksid kööki, õigemini grillahju ja neist hakkas moodustuma meie lõuna. Meie aga võtsime Sakala tee jalge alla.

Meie teeosa oli 2 km vägagi auklikku rada. Lisaks oli eelnevalt kõvasti vihma sadanud ja sadas selgi päeval. No oli alles turnimist! Aukudest ülessaamiseks tuli teha ring üle kraavi metsa alla. Ja mis ime, keegi alla ei vandunud. Isegi minul jäi ainult paarsada meetrit läbimata, siis viis Olga autoga edasi, lapsed tulid rõõmsalt minu ruuaatoriga järel.

Matka lõpp-punktis imetlesime loodust ja korjasime ravimtaimi – leesikat, imelist põdrasammalt ja kanarbikku. Tagasi Vanaõuele sõitsime bussiga. Ees ootas rikkalik lõuna.

**Oktoober.** Loovuskoolitus, kraklee ja salvrätitehnika. Kaunistasime pudeleid ja teisi klaasist esemeid. Päris põnevad asjad tulid. Liimide ja värvide kuivamise ajal toimus viktoriin “Mõistata, mis on õunamoosi teiseks muutnud”. Mõistatamiseks oli neli moosi. Sõime moosi saia ja jõime õunakoore teed. Puhast õunapüreed sõime Saaremaa pannileivaga.

Teisel vaheajal toimus terviseteemaline vestlus. *Mudra* – lihtne joogaharjutus kätele. Käsitlesime Ushasi ehk puhkehetke mudrat, Kubera mudrat, Matangi mudrat. Viimase juures sai veidi nalja ka, nimelt selle mudra juures tuleb asetada ristatud käed päikesepõimikule. Oli tahtmine tõsta käed laubale, aga selgus, et päikesepõimik asub hoopis naba kohal.

**Suur tänu meie Olgale, kes on nii palju huvitavaid üritusi korraldanud!**

# Õendushooldusteenusest koos Kathy Mitchell'iga

KÜLLI REINUP

8.–13. juulini viibis Eestis õendusala professor ja ALS-aktivist **Kathy Mitchell** Kanadast.



Kathy on aidanud üles ehitada hooldussüsteeme PALSide mitmes riigis, sh võimalustelt meile lähedased Serbia ja Jugoslaavia. Olin teda kutsunud seminarile Haapsallu eelmisel aastal, kuid tema tihe ajagraafik osalemist ei võimaldanud. Sel suvel, olles dr Levitskii kutsel teel Moskvasse, tegi Kathy vahepeatuse Eestis. ELS kattis tema siinviibimisega seotud kulud, mina olin vastuvõtja rollis.

**Õendushooldusteenuseks nimetakse (ka kodust) hooldusravi.** (Stationsaarne – meditsiinasutuses osuta-

tav, ambulatoorne – kodus osutatav hooldusravi -*Toim.*)

Õendushooldust vajavad: a) haiglaravilt või pikaraviosakondadest lahkunud patsiendid; b) (eakad või kroonilise haigusega) patsiendid, kelle hooldusvajadust pereliikmed või sotsiaaltöötaja ei suuda lahendada.

Õendushooldusteenus/õde on võtmesõna paljude lihashaigete jaoks, kuna arstid tegelevad akuutraviga, parandamatu (progresseeruva) lihashaigusega inimesed on aga nõ järelravi-patsiendid.

## Eesti õendushooldus

2004. aastal kiideti Vabariigi Valitsuse poolt heaks Eesti Hooldusravivõrgu Arengukava 2004–2015, mis näeb ette “**aktiivravi efektiivsuse tõstmise ja ressursside säästlikuma kasutamise kogu tervishoiusüsteemis läbi hästitoimiva**

**taastus- ja hooldusravivõrgu**”.

Selle arengukava kohaselt on hooldusravi-patsiendid inimesed, kes ei vaja enam/veel aktiivravi haiglas, kuid vajavad hoolduse (sh õendusteenuse) jätkamist teises keskkonnas, viisil, mis kulutaks riigi raha mõistlikult ning tagaks patsientide rahulolu ja võimalikult hea elukvaliteedi (patsient tuleb parimal võimalikul viisil toime oma igapäevase eluga). Hooldusravi peaks ennetama tüsistusi ja kroonilise haiguse ägenemisi ning seega vähendama inimese vajadust viibida (aktiivravil) haiglas.

Ma ei tea, kus on see hästitoimiv hooldusravivõrk, sest kogemused meie sügava puudega inimestega on näidanud, et seda ei ole hooldekodudes/haiglate hooldusraviosakondades, veel vähem ulatub see inimese koduni.

Mida ELS teha saab, on eelkõige teavitustöö. Nii püüdsingi vahendada Kathy teadmisi ja kogemusi asutustele, kes selle diagnoosiga kokku puutuvad. Kathy esines ettekandega Tallinna Diakooniahaiglas, Ida- ja Lääne-Tallinna Keskhaiglas ning Tallinna Ter-

vishoiu Kõrgkoolis. Külastasime Villa Benitat ja ALS-patsienti PERH Keila hooldusravi osakonnas. Jagasime ALS kogumikku, DVD-sid õppematerjaliga ja tähetabelit. Kohtumised olid südamlilikud ja minule väga huvitavad. Igalt kohtumiselt jäi midagi kõrva.

*ITKHaiglas* tutvustati meile neuroloogia osakonda ja õdede iseseisvaid vastuvõtte, samuti seniseid kogemusi õendusabi osutamisel ALS-patsientidele (mis kohalviibijatel olid väga vähesed). *Villa Benita* (õendusjuht) üllatas väga hästi tehtud tähelepanekutega neil



Tallinna Diakooniahaigla nooruslikus kollektiivis tundus, et Kathy (esireas vasakul) külvatud seeme langes viljakasse pinda



Villa Benita õendusjuht Julia Mae (vasakul) ja kliendisuhete juht Kersti Gottlob koos Kathyga eakatekodu fuajees

viibinud ALS-patsientidest, samuti katuvad meie arusaamad inimväärsest elulõpuhooldusest. Villa Benita esindajad soovisid tihedamat ja konstruktiivsemat koostööd ravi- ja hooldusasutuste vahel. *Diakooniahaigla* naiskond tõdes, et hooldushaiglas keskendutak-

se patsiendi hooldusvajadusele, mitte diagnoosile, mistõttu eri diagnooside peensused võivad kahe silma vahele jääda. *LTKH* kogemus ALS-patsientidega on tänu seal pakutavale hingamisabile märksa suurem kui teistes asutustes, kuid haigla neuroloogiaosa-

konna käsi ulatub inimese elukvaliteeti parandama vaid nende poolt pakutavate meditsiiniliste teenuste läbi (osakonna sotsiaaltöötaja teeb siiski enamat – aitab orienteeruda teenustetoetuste bürokraatiarägastikus ning annab soovi korral ka hingehabi).



Kogemusi jagamas ja vahetamas Ida-Tallinna Keskhaiglas



Kohtumiseks leidsid aega ka LTKHaigla võtmeisikud



*Tervishoiu kõrgkoolis* (kust tuleb meie õdede kaader), on nelja aasta õp-pekavas 16 tundi neuroloogilisi haigusi/õendust, mille ajal lihashaigustele – veel enam ALS eripäradele – kesken- duda ei jõuta. Kogu lootus on praktika ja reaalsest elust õpitava peal.

### Kokkuvõtteks

Vastupidiselt mulle paistis Kathyle siinne olukord üsna lootusrikas: “Eestil on võrreldes teiste riikidega mitmeid eeliseid. Maa on väike, lihtne on kontakteeruda igapäevaga e-maili või skype kaudu ning elatustasemelt tuleb Eesti

lageda arenenud riikide hulka. Teil on olemas heategevuskultuur ning tervishoiusüsteem, mis toetab erinevaid diagnoosirühmi.

Nagu enamikes maades, pole ka siin ALS-diagnoos piisavalt tuntud, kuna tervishoiutöötajad kohtavad oma praktikas vaid üksikuid patsiente. See haigus põhjustab inimesele pidevalt kaotusi nii füüsilises kui psühho-sotsiaalses plaanis, mistõttu nõuab elu planeerimist, elukorralduse muutmist ning mitmekülgset abi ametnike ja meditsiinitöötajate poolt, lisaks pat- siendile kogu perele.

ALS-patsiendi hoolduskava näeb et- te, et patsiendiga koos arutatakse lä- bi kõik võimalikud hooldusvariandid ning lahendused ka pikemas perspek- tiivis.”

Kathy rõhutas, et kogu maailm otsib lahendusi perede toetamisele, kus on sügava puudega pereliige. Sügava puu-



Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tudengi rolli on kehastunud ka “meie” Heigo

dega lähedase hooldamine tasu, abi, puhkepausi saamata on füüsiliselt ja emotsionaalselt kurnav. Üheltki tervishoiutöötajalt ei eeldata ööpäevaringset töötamist ilma puhkepäevadeta, mida oodatakse neilt peredelt.

Kathy arvates peaks ELS tegema rohkem lobitööd laiemalt kogu ühiskon-

nas, mis aitaks kaasa selle haiguse olemuse mõistmisele. Samuti tuleks luua või tõhustada tugisüsteeme, mis aitaksid neid perekondi ja annaksid peamisele hooldajale aega isiklikuks eluks ja enda koha tajumiseks elus – kirikute hingeabirühmad, sugulaste ja sarnases olukorras olevate inimeste eneseabi-

rühmad, (lühiajalised) hooldusprogrammid.

Kathy sõnul võiks ELSi astumine rahvusvahelise ALS-alliansi liikmeks parandada info kättesaadavust Eestis. Ka soovitas ta mitmeid (inglisekeelseid) veebilehti, mille kaudu suheldes ei ole ALS-patsiendid üksi. Nt: [www.als.ca](http://www.als.ca); [www.alsa.org](http://www.alsa.org); [www.mnda.org](http://www.mnda.org).



Aadu suvilas on külalisi ikka lahkelt võõrustatud. Klassikasse kuuluvad kiluvõileivad

Eesti-külastusse mahtus ka elektriratastooli-saalihoki turniiri väisamine. Nagu iga tõelist kanadalast, erutas sõna “hoki” ka Kathyt. Ta oli siiralt üllatunud, et Eestis on tuntud ja võimalik ka see hoki variant.

Kathy külaksäigu lõpetas kohtumine ELS juhtidega Aadu suvilas Meriväljal. Kathy sõnul näitab ELS meeskond üles kaastunnet ja hoolivust ALS-patsientide suhtes ning ta on tänulik, et sai teha seda väikest koostööd ühiste eesmärkide nimel.

# ALS-seminar 2011 augustikuises Jūrmalas

KÜLLI REINUP



Haapsalust said innustust lätlased, kes selleaastase rahvusvahelise ALS-seminari korraldamise oma peale võtsid ja hoolimata suurtest majandusraskustest ka augusti keskpaigas kenasti teoks tegid. Korraldajaks oli Läti ühing Motus Vita (juhataja **Valērijs Rakovs**). Ühing on alles paariaastane ja täis entusiasmiga leidmaks üles lihashaigusega inimesi, pakkumaks neile kooskäimis- ja eneseväljendusvõimalusi, varustamaks liikmeid info, arvutite ja abivahenditega. Motus Vita on liitunud Treat NMD-ga (rahvusvaheline närvi-lihshaiguste infovõrgustik) ja Orphanet-iga (haruldaste haiguste ja harva kasutatavate ravimite teabeportaal).

Toetuste taotlemiseks puuduvad aga Lätis hästi sissetöötatud fondid nagu meil. Eestis on hasartmängumaksudest laekuvast rahast üks osa eraldatud otseteed puuetega inimeste ühingute toetuseks, lisaks on võimalik läbi projektide igal kuul konkreetsetele ettevõtmistele toetust taotleda, samuti ollakse Eestis rohkem kodunenud erinevate Euroopa fondide asjaajamisega.

## Tahtmine pole veel taevariik

See ei tähenda, et projektidega läheks Eestis lihtsalt isegi “vanadel kaladel”. Minu ettepanek – võimaldada meie ühingu ALS-ga inimestel osaleda sellel seminaril – sotsiaalministeeriumilt toetust ei leidnud. Seetõttu käisime Jūrmalas kolmekesi ja kokkuhoidlikult: mina kutsutuna, **Aadu Särev** ja **Egon Siimson** juhatusel liikmetena. Aadu

oli ka autojuhi rollis (enne “kukke ja koitu” ja peale südaööd) ning Egon soovis luua silda Motus Vita ja Riia piirkonna hooldekodude liidu vahel, eeldades õigustatult, et ALS diagnoosil ja hooldekodudel on seoseid.

Osalesime ühel seminaripäeval, päev keskendus sotsiaalpoliitikale. Klassikaliselt esitasid riigid ülevaadet oma ALS-ga inimeste olukorrast. Mina rääkisin lühidalt meie ühingu tegevusest ja Eesti sotsiaal- ja med. süsteemi kitsaskohtadest kiirelt progresseeruva lihashaiguse puhul. Kohal oli ka Läti sotsiaalministeeriumi esindaja ning Valērijs sõnul oli meie esinemine väga oluline, kuna taanlased on oma võimalustega püüdnud kauguses, mistõttu on mõtet mõõtu võtta – ja miks mitte mõne süsteemi loomisel ühte heita – teiste Baltimaadega.

Isegi kui kõik meie ALS-kad kahtlesid, kas nad pikka sõitu vastu peaks (pealegi polnud kellelgi vajalikke abivahendeid ja abistajaid kusagilt võtta), oli kahju, et neid polnud. Kontaktid, mis tekivad selle diagnoosiga inimeste vahel, on erilised. Hinnatakse iga “kaardiväelast rivis” ja liigutust, mida keegi veel teha saab. Kuidas läheb sellel

mel, kes Haapsalus aknast läbi pidi kukkuma?... Kas too mees pole ikka hooldekodust koju saanud?... Kas tema saab veel kõndida? jne.

Venemaa (Gleb Levitskii) oli vahepeal maha saanud diagnoosipõhise filmiga. Ripubnetis: <http://www.youtube.com/watch?v=FEjiNYeD4io>.

Tänaseks on tema initsiatiivil tehtud ka ALS-teemaline telesaade “Võitlus varjuga”, mida näeb aadressil: [http://www.1tv.ru/projects\\_edition/si5685/fi12147/pid40139/pr1](http://www.1tv.ru/projects_edition/si5685/fi12147/pid40139/pr1) (mõlemad vene keeles).

Meie jagasime kokkuvõtteid eelmise aasta üritusest, mis osutusid üllatavalt populaarseks, sh eestikeelne infoleht.



Valērijs Rakovs – Motus Vita juht, Lāti uute algatuste initsiaator



Gunta Anca – Lāti Invaühingute Liidu juhataja, eurosaadik



International ALS Alliance juhataja Gudjon Sigurdsson koos abikaasa Halla, Külli ja islandi tõlgiga (paremal).

Lühike refereering osalejate tagasiside-lehtedelt Haapsalu seminarilt. Inglisekeelset täielikku versiooni jagasime ka Jurmalas.

Paljudele meeldis erinevate maade olukorra võrdlemine. Rõhutati taanlanna Jette Mölleri ettekannet tema rollist töös PALSidega (patsient, kel on ALS) ja Mart Saarma muljetavaldavat ettekannet biogeneetikast. PALSid ise pidasid eriti vajalikuks hingamisabiga seotud teemasid. Paljud pidasid oluliseks teemasid, mis käsitlesid suhtlemise abivahendeid. Nimetati, et mõned ettekanded oleksid pidanud olema lihtsama sõnastusega. Kõik esinejad rääkisid asjast oma vaatenurgast – pakuti, et sellisel seminaril võiks olla ühtlustav/üldistav/siduv isik. Tunti puudust inimesest, kes valdaks seadusandlust ja puudega inimese/patsiendi õigusi – ka seda teemat võinuks käsitleda. Ametnikud arvasid, et nendeni jõuab liiga vähe infot taoliste kogunemiste kohta.

### **Kuidas parandada sügava puudega inimeste tingimusi Eestis?**

*Soovitati:* suurem avalikkuse teadvustamine; taoliste kohtumiste korraldamine erinevate erakondade ning erinevate valdkondade inimestega; erinevate maade olukordade võrdlemine ning üheskoos probleemidele lahenduste otsimine.

Keskenduda teenuste kättesaadavuse parandamisele, et inimesed, kes vajavad erinevaid teenuseid ning kellele on need seadusega määratud, teenuseid ka reaalselt saaksid.

Koostöö tõhustamine haiglate, taastusraviasutuste ja patsientide vahel. Luua spetsiaalne maksuvaba laenufond kalliste abivahendite (näit. invasiivsete hingamisaparaatide või pardakompuutrite) ostmiseks PALSidele, muidugi kasutada ka teisi ressursse.

PALSid peaksid igati üksteist toetama. Igas riigis võiks olla PALSe ühendav ühing.

*Sooviti:* paremat tegevusterapeudi või ergoterapeudi teenust, et inimesele soovitaks vastavalt tema puudele sobivad/vajalikud abivahendid toimetulekuks.

Ka 24h hingamisaparaadiga olevatele PALSidele peaks olema tagatud võimalus elada oma kodus.

Märksa tõhusamat abi kodukohandustel neile, kes seda vajavad, sh igati soosida inimese elamist oma kodus ka sügava puude korral.

Tuleks lahendada ära isikliku abistaja/hoolidaja puudus nii kodus kui ka tervishoiuasus-

tustes. Riik ei tohiks abivajajaid ainult perekonna hooleks jätta. Professionaalidelt oodati rohkem koduvisiitide ja otsekontakte PALSiga.

### **Millised käsitletud teemadest on Sinu jaoks kõige olulisemad?**

*(Pingerida moodustus äramärkimiste järgi)*

1. Isiklik abistaja
2. Seadusandlik raamistik
3. Suhtlemisabivahendid
4. Hingamisabi
5. ALS-meeskond ja pakutavad teraapiad
6. Kodukohandused
7. Majandusliku toimetuleku tagamine

Need arvud ei näita prioriteete üheselt, kuna osalejad olid väga erinevatest sihtgruppidest, samuti mõjutab vastuseid see, kui palju on teavet liikvel (näit sonditoitumine ei ole väga levinud Eesti PALSide hulgas, tõstukiga buss ei kuulu invaabivahendite hulka – nii ei osatud neid teemasid tähtsustada). Küll võib teha järeldusi sellest, et enim nimetati vajadust korrallikult rahastatud isikliku abistaja teenuse järele. Äramärkimist väärrib ka seadusandliku raamistiku nimetamine teisena.

# Töötamine peaga

Neuroloog Kiti Müller, Myastenia Viesti 1/2010, tõlkinud (ja lühendanud) Külli Reinup

Enamikul meist on eesmärgiks mõtestatud, hea elu. Sinna kuuluvad pere, töö, sõbrad ja harrastused. Kui aju on puhanud ja reageerib vastutulevatele probleemidele tõrgeteta ja loovalt, saavutame oma eesmärgi kõige paremini.

Aju töökindlus on kõige suurem “kõndimiskiirusel”. Kui tempo on liiga kiire, tulevad hõlpsasti vead.

Tänapäevases kiire elutempoga ühiskonnas kasvavad ja muutuvad nõudmised töösustest, samal ajal ka töö tegemise viisid. Arvutitehnoloogia on vallutanud pea kõik elualad ja see muudab töö mõistet. Töö koosneb tihti paljudest erinevatest (väikestest) ülesannetest, mida tuleb teostada samaaegselt või tuleb liikuda pidevalt eri ülesannete vahel.

Lisaks võib tööd teha ajast ja kohast sõltumatult ainult peopesa-suuruse va-

hendiga. Ka töökohtade kasutamist on tõhustatud. Oma kabinet või privaatne ruum jääb tänapäeval paljudele unistuseks – “töö koht” võib tähendada vaid üht arvutiekraani avatud ruumis.

Aju peab end mobiliseerima ka siis, kui tööd tehakse meeskonnas, kus liikmed pidevalt vahetuvad. Teadmisi ja oskusi tuleb uuendada “lennult” ja juba omandatud teadmisi tuleb kohandada vastavalt muutuvale olukorrale. Tähtajad suruvad peale, töötajalt eeldatakse kõrget stressitaluvust.

## Peatu, et mõelda

Ilma, et võtaksid mõtlemiseks aega, ei sünni arukaid lahendusi. Inimaju infotöötlusmasinas toimub palju: seal otsustatakse, kas saabunud teave on fakt või fiktsioon, kas selle infoga on midagi peale hakata, kas see on väärtuslik.

## Aju argipäev

- Anna ajule vaimselt rikastavat tegevust.
- Osale – liitu ühenduste ja toimivate võrgustikega.
- Südame tervis on aju tervis – vererõhk, kolesterool ja veresuhkur normi!
- Mitmekülgne ja tervislik toiduvalik iga päev – aju tervis sõltub valikutest toidulaual.
- Üles, õue ja liigutama!
- Aju vajab und – uni on aju kvaliteetaeg.
- Tubakas maha, alkoholi aru pidades, mõõdukus ausse igas mõttes!
- Ülekaalust lahti ja tervisespetsialistiga koos kaalu jälgima!

## Sinu tööpäev – pea pause, mõõda, söö, joo ja vestle!

- Jaga ülesanded osadeks. Leia omale jõukohane viis ja võtted tööd teha, mis sellest, et teised teevad sama asja ehk teisiti.
- Kas teadsid, et aju vajab puhkepause iga 2–4 tunni järel?
- Ära jäta lõunasööki vahele. Aju kulutab energias 25–35%.
- Aju tarbib vett. Joo väikesi koguseid kogu päeva jooksul.
- Liikumine, liikumine – jalutuskäik keset tööpäeva teeb head. Äkki kõndimiskoosolek?
- Ole julge – isegi mobiili võid vahel välja lülitada.
- Ei ole vaja ülipikki tööpäevi, su kognitiivsed võimed nagnii vähenevad päeva lõpuks.
- Kuula oma sisehäält ja tunne huvi ka töökaaslase enesetunde kohta.

Ainult siis, kui on rahu mõtlemiseks, sünnivad ideed. Ideed omakorda saavad reaalsuseks vaid siis, kui on aega need läbi mõelda. Tulemuseks on hurraa-elamus – see töötab, ma mõtlesin selle välja! Üleüldises kiirustamises ideed hävivad ja me ei suhtestu nendega.

Kiirustamine toob kaasa väsimuse ja vähese uneaja. Väsinuna muutume küüniliseks ja masendunuks. Me ei ole võimelised täielikult keskenduma ja tööd hakkavad kuhjuma. Samal ajal väheneb loovus – raske on leida probleemidele lahendust.

Üleväsinud inimene tegutseb nagu masin, korrates rutiinseid mõtteid ja liigutusi.

Alustuseks tuleb läbi käia tööülesanded ja neid rühmitada või jagada kaaslastega. Tuleb õppida ka “ei” ütleva. Seda mitte ainult tööajal, vaid ka vabal ajal. Kui inimene võtab omale

liiga palju ülesandeid, kaotab ta nende üle kontrolli. Surve, et saaks kõik asjad tehtud, sööb ära tegemisrõõmu.

Risk aju ülekoormamiseks kasvab ka siis, kui ei peeta piisavalt tihti pause töös või tööaja planeerimisel ei ole arvesse võetud inimese füsioloogilisi eripärasid.

### Seisa oma õiguste eest

See olukord ei parane ühe puhkuse või depressiooniravimitega, olulisem on õppida hindama oma jõuvarusid õigesti ja võtta vaid selliseid kohustusi, mida suudame täita.

Kui töötunde töökohal koguneb nädalas juba 50 ringis, inimese töövõime langeb radikaalselt. Enamik inimesi sobitub hästi kuuetunnise tööpäevaga aga tegelikult ei säilita keegi maksimaalset teovõimet järjestikused 8 tundi päevas.

Töökohal tuleb läbi käia tööülesanded, juhised ja tingimused nende täitmiseks – töökohustused peavad vasta-

ma inimese oskustele ja võimetele. Kui ülesanded ja töövahendid vastavad inimese suutlikkusele, siis tahavad tööd teha ning tunnevad töötegemisest rõõmu nii noored kui vanad.

Probleemide taga võivad olla ka ununenud ametioskused või hirmutavad uued nõuded töökohal. Uute töövõtete õppimine ja täienduskursustel käimine peaks olema igal töökohal loomulik osa tööst. Samuti tuleks tööandjaga läbi arutada töö- ja eraelu vahekorda puudutavad küsimused.

*Pane tähele! Aju väsis kui on üle koormatud liiga paljudest ülesannetest, aga samamoodi väsis ta ka mitte millegi tegemisest.*

### Aita aju

Oluline on uni. Uneajal toimub palju: aju energiasalved täituvad, uued asjad leiavad oma koha mälus ja kinnistuvad. Kuigi keha magab, ajud “loksutavad”.

Kanna hoolt veresoonte eest hea toiduvalikuga. Vastasel juhul võib üllatada vereringehäire ajus. On teada, et II tüüpi diabeet (täiskasvanuea diabeet) on ennekõike arterite probleem, mis kolmekordistab insuldiriski.

Uurimuste kohaselt iga viies alla 35-aastane inimene kogeb mäluprobleeme, mis segavad töötegemist. Selles vanuses peaks aju töökindlus olema tipus. Probleemi taga võib olla liigsuurest detailide hulgast põhjustatud aju ülekoormatus. Väldi infomüra.

Parema ja vasaku ajupoolkera erinevus



Allikas: Internet

### Ajule meeldib, kui naerata

Kui inimene rõõmustab, aktiveerub just tema vasak ajupoolkera. Ehk teisisõnu – rõõmus ja positiivselt meelestatud inimene suudab (töö)ülesannetega hõlpsamalt toime tulla. Positiivne inimene on mitmeti vabam, tema mälu toimib paremini ja uusi asju on tunduvalt lihtsam õppida.

Ajusse jäävad jäljed mõjutavad ka hilisemaid aistinguid ja mootorikat. Näiteks esineb inimestel, kellele on tehtud amputatsioon, (valu)aistinguid puudavas jäsemes. Kui kõrvaldada jäsemest valu enne amputeerimist, on ka fantoomvalu vähem, kuna aju mäletab valutut jäset.

Kuigi neuroloogilised haigused võivad takistada tunnete väljendamist, ei pärsi nad enamasti tunnete kogemist. Olenemata sellest, et inimese nägu võib olla muutunud ilmetuks, reageerib aju ka sisemisele naeratusele.



## Heaks enesetundeks

- Alusta alati sellest, mida on. Ei ole kasu mõtlemisest sellele, mida (enam) ei suuda.  
Mõtلة: "Mida ma saan teha?"
- Küsi endalt: "Kuidas ma saan seda teha?" Paljusid asju on harjutud tegema vaid ühel kindlal viisil. Tihti on olemas veel mitmeid viise teha sama asja ning kõik teed on õiged.
- Mõtلة positiivselt! Kui suudad möödapääsmatusse argielu äpardusse suhtuda huumoriga, on olukorra psühholoogiline koormus hoopis teine. Sama on ka tööga toimetulemisel – nürimgi töö saab tehtud, kui on hea tuju ja tore läbisaamine töökaaslastega.
- Ära unusta hoolitseda enese ja oma lähedaste heaolu eest; võta appi abivahendid, mis muudavad elu kergemaks, pöördu spetsialistide või hea sõbra poole kui omal nõu napib.



### Tõnu Tähe

21. sept. 1955 – 23. november 2011

ALS diagnoos andis Tõnule viis aastat aega. 996 pruutpaari pulmaisaks olnud Tõnu uskus esimesed kaks aastat tugevalt, et õige mõtlemine, vaimsed praktikad ja alternatiivsed raviviisid toovad ta endise jõu ja tervise juurde tagasi. Kasutas sportlastele mõeldud lihasmassi kasva-

tajaid ja unistas nõelravist Hiinas. Luges virnade viisi eneseabi kirjandust, et leida rahu ja tasakaalu. Arvas, et kui haigus on tulnud, siis peab see ju kuidagi ära ka minema. Ei saa ju olla nii, et tuli ja jääb.

Viimased kaks aastat kulusid püüule korraldada elamist oma kodus. Koduhooldussüsteemi puudumise tõttu olid tema ponnistused seda vähem viljakandvad, mida jõuetumaks keha muutus. Nii viis Tõnu tee ühtelugu mõnda hooldushaiglasse.

Tõnu eripäraks oli hästi säilinud kõnevõime, tänu internetile ja skypele sai ta sõprade-tuttavatega kontaktis olla ka Keila hooldushaiglast, kus ta viimased elukuud veetis. Ma ei olnud ainuke, kelle päevad algasid Tõnu hooga tervitusega. Mulle määratud "Tere mu rõõm ja päikesetõus!" andis meile mõlemale põhjust naeru kõhista, sest see ei olnud sugugi seda, millena kostub. Ja samas niiväga oli.

*Külli Reinup*

## SMS-häire

Häirekeskuse ja Eesti Puuetega Inimeste Koja koostöös käivitus SMS-112 koolitusprojekt, mille eesmärgiks on teatud sihtgrupi (vaegkuuljad ja inimesed, kes ei saa (selgelt) kõneleda) teavitamine uuenduslikust võimalusest informeerida häirekeskust tekkinud hädaolukorrast SMS-i teel. Siiani on võimalik olnud sihtgrupil suhelda häirekeskusega peamiselt ainult telefoni teel (ka faksi vahendusel).

Koolituse käigus viiakse 4 piirkonnas (Tallinna Häirekeskuses, Rakvere Päästeametis, Tartu Puuetega Inimeste Kojas ja Pärnu Maavalitsuses) läbi 1-päevane koolitajate koolitus (kokku 60 inimest), antakse välja infovoldik SMS-112 hädaabiteenuse tutvustamiseks koos teenuse kasutamisejuhistega ning koostatakse teenust tutvustav õppefilm.

Täiendav info:

**Monika Haukanõmm**

EPI Koja juhatuse esimees

monika.haukanomm@gmail.com

## Väljavõte Isamaa ja Res Publica Liit ning Eesti Reformierakond valitsusliidu programmist (04. aprill 2011 seisuga)

### AKTIIVNE TÖÖTURUPOLIITIKA. SOTSIAALNE TURVALISUS

2. Põhitähelepanu noorte ning pikka aega tööturult eemal olnute tööpuuduse vähendamisele:

c. jätkame ja arendame tööturu olukorrast sõltuvalt aktiivseid tööturumeetmeid, muuhulgas palgatoetust, tööpraktikat, ettevõtluse alustamise toetust, erialase ettevalmistuseta inimeste koolitamist jmt;

4. Puuetega inimeste elukvaliteedi parandamine:

a. hindame kodanikuühiskonna väärtust ja peame vajalikuks puuetega inimeste esindusorganisatsioonide suuremat kaasamist riiklikku otsustusprotsessi;

b. parandame puute määramise süsteemi korraldust ning vähendame rehabilitatsiooniga seonduvat bürokraatiat;

c. algatame puuetega inimeste tööhõive programme. Viime läbi Töötukassa tööturumeetmete revisjoni, et need soodustaksid puudega inimese töösuhet ja oleksid paindlikud. Kaardistame puudeliikide kaupa valdkonnad, kuidas laiemalt rakendada ja koolitada inimesi;

d. seame eesmärgiks ratifitseerida ÜRO Puuetega Inimeste Konventsioon.

5. Investeeringute suurendamine hoolekandeesutustesse:

riigi poolt hallatavate erihooldeasutuste ja asenduskodude renoveerimisel lähtume põhimõttest, et ehitatakse tänapäevased peremaja tüüpi külad, kus abivajajatele saab pakkuda parimat hoolitsust.

6. Igale vajajale võimalikult võrdväärse abi tagamine:

kehtestame riiklikult loetelu minimaalselt vajalikest sotsiaalteenustest ja nende kvaliteedinõuded (standardi), mida iga omavalitsus peab inimestele pakkuma.

7. Võimaluste loomine paindlikumaks ja kvaliteetsemaks elukorralduseks pensionipõlves:

edendame koduhooldust ja telemeditsiini ning loome täiendavaid võimalusi eakate kvaliteetseks päevahoiuks.

Täisversiooni leiab: <http://www.reform.ee/UserFiles/Valitsusliit-1.pdf>



Pilgupüüdjad jõululõunalt 2010 Alatskivi lossis. Pildistanud Raigo Raudsepp



Pilgupüüdjad jõulupeolt 2010  
Alatskivi lossis  
Pildistanud Avo Veske

