



juuni 2009

Eesti Lihasehaigete Seltsi

INFOLEHT

37

Selles numbris:

Juhtkiri

Kojujääjatele kripelduseks

Missivõistlustel Türgis

DisNet vol. 2 – Kreeka

Saame tuttavaks – Matti Tamm

Tervis/teraapia – müasteeniku hingamisprobleemid

Väljaandja: ELS

Toompuiestee 10-208, 10137 Tallinn

www.els.ee, els@els.ee

Toimetajad: Külli Reinup, Eva Leini

Küljendaja: Eva Leini

Trükk: OÜ ErkoTrükk

Kaanel: ristpistes "maal" **Külluslik juuli**

Autor: **Matti Tamm**

Matti on tuntud oma osavate käte poolest – küll üllatab plasttaarast valmistatud veini-klaasidega, küll ristpistes Eesti vapiga. Talviti Matti kodust välja ei pääse, siis sünnib hulganisti tikandeid.

Kaheksa Matti tööd olid detsembrist märtsini esitletud puudega kunstnike ühisnäitusel Soomes, Turus, seejärel Tallinnas, TPIKoja kohvikus. Loe Matti kohta rohkem käesoleva numbri Saame tuttavaks veerust.

Sammume aga edasi!

Meie seltsielu vedamist võibvõrrelda lumises looduses matkamisega, kus üks eessammuja käib rada sisse selja taga tulijatele. Kogu pika tee ei saa olla kõige ees sama “juhtoinas”. Enne kui suur väsimus peale tuleb, tuleb vahetada – esimene teerajaja astub kõrvale ja järgmine veab seltskonda edasi.



Nii on juhtunud ka meie seltsis, kus kuus aastat seltsi vedanud Külli astus kõrvale ja rivi sammus edasi. Suur tänu Küllile pika tee eeskäimise eest ja ma usun, et me ei lase tal jääda kuskile pika rea lõppu, vaid ta jalutab ikka meiega kaasa meie keskel!

Nüüd olete juba natuke aimu saanud, miks tervitab teid esilehel uus inimene. Aastakoosolekul tehtud otsuste tulemu-

sel on oluliselt uuenenud seltsi juhatus – juhtimise kohustustest vabanesid Külli, Koit ja Eva. Nende asemele asusid Triin, Alina ja Aadu.

Juhatus otsustas valida esimehe pikemaajalise kogemusega juhatuse liikmete seast (keda oli ainult kaks – mina ja Jüri) ning värske juhatus leidis, et mina, Margit, sobin vedama nii juhatust kui kogu seltsi.

Olles olnud kogu aeg seltsi juhtimise juures, paneb uus positsioon siiski mõtlema, milleks meie selts olemas on, kuidas pikemaajaliselt püsima jääda ning kuidas jõuda iga liikmeni. Ainult filosofeerida ka ei saa, tuleb tegeleda mitmete praktiliste eluliste asjadega.

Esimesed kuud ongi kulunud toimetuste üle võtmisega ja uute inimeste käes tööle saamisega.

Siiani on meie ühingu telefonile vastanud ikka Külli, kuid nüüd on olemas ka uus kontakttelefon: **687 9777**, millele vastab peamiselt meie pikaajaline telefonineiu Helmi.

Kuigi oodatud suvelaager jääb sel aastal ära (vt. tagakaanele), ei tähenda, et seltsielus midagi ei toimu. Sügisel ootab kümneliikmelist noorte- ja abistajategruppi ees noorsoovahetusprojekti raames toimuv reis Saksamaale, Rostocki. Meile aga tulevad omakorda külla DisNet projektis osalejad Kreekast, Inglismaalt ja Prantsusmaalt. Pärnu grupil on kuuldavasti üritusi pea iga kuu.

Soovin teile ilusat suve – võtke värske õhu vanne ja näiteks külastage mõnda enda läheduses elavat seltsi liiget! Andke meilegi teada oma suve ettevõtmistest.

Margit Kasemets

Missivõistlustel Türgis

ALINA POKLAD

Oli üks tavaline jaanuarihommik ja olin äsja arvuti taha asunud, kui leidsin oma postkastist teate, et oodatakse osa võtma esimesest maailma missivõistlustest puuetega inimestele. Võistlus toimus Türgis, Ankaras, 3.-7. märts. Otustasin kohe kandideerida, sest tahtsin ennast proovile panna ja teada, kuidas selline ebatavaline üritus nagu puuetega inimeste missivõistlus välja näeb.

Kandideerimissoov tuli saada Eesti Puuetega Inimeste Kojale, kuid kuna tähtajani oli vähe aega, siis kirjutasin kohe ka Türki. Paari päeva järel paluti sealt saada endast fotosid ning nädala pärast tuli teade, et mind ongi valitud missivõistlusele Eestit esindama.



Algasid ettevalmistused, milleks oli aega vaid veidi rohkem kui kuu. Kohapealsed kulud katsid korraldajad, kaasa oli võimalik võtta abistaja (minul oli kaasas ema), kuid reisiraha tuli endal leida. See tegi algul murelikuks, kuid leidsin rahalist toetust Jõelähtme vallalt ning Tallinna Tehnikaülikoolilt, kus õpin.

Vaja oli ka rahvariideid, ning siin tuli appi Külli, kes leidis oma tutvuskonnast muusikaõpetaja **Malle Koppeli**. Malle laenas oma koolist sobivad riided ning õpetas mulle selgeks eesti rahvalaulu “Jaan läeb jaanitulele”, juhuks kui tuleb talendivoorus esineda. Kahjuks ei tulnud Türgis võimalust oma oskusi näidata, kuna ühelgi teisel osalejel ei olnud midagi taolist ette valmistatud ja nii oleksin laval teistest ebavõrdselt rohkem tähelepanu saanud.

Alustasin reisi võistlusnädalale eelneval reedel. Olin pileteid tellides teatanud, et olen ratastoolis, ning mind aidati nii Riias kui ka Türki lennujaamades. Istanbulis tuli ümber istuda teisele lennukile, mind abistasid lennujaama töötajad. Ma olin üllatunud, kuidas täiesti võõrad inimesed pakkusid abi – üks noormees ootas koos minuga, kuni tulid järgmised lennujaama töötajad, et Ankarasse lendavale lennukile aidata. Noormees ei lahkunud enne, kui oli veendunud, et ma saan oma lennukile.

Ankara võtab vastu!

Ankaras olid meil vastas korraldajad ning viisid meid viie täрни hotelli linna südames. Kõik oli väga vahva! Kui tavalistel missivõistlustel peavad osalejad dieeti, siis meie saime kolm korda päevas kolmekäigulist toitu.

Ruumid olid väga ilusad ja teenindus ka super! Kõik probleemid lahendati kiiresti. Näiteks toas takistas vannitoa kasutamist sissepoole avanev uks. Pii-
sas korra mure kurtmisest, kui kohal oli
ilus poiss, kes ukse lihtsalt eest tõstis.

Arif, tõeline patroon

Hotellis saime tuttavaks ürituse orga-
nisaatori ja sponsori, Istanbul Produc-
tions firma omaniku **Arifiga**, kes on
varem korraldanud Miss Türgi ja Miss
Turism Türgi konkursse ning jalgpall-
liüritusi. Arif ei rääkinud kahjuks ing-
lise keelt, tema juttu tõlkis ürituse koor-
dinaator. Vahel polnud isegi tõlkimist
vaja, sest Arif oli väga elav ja sõbralik
inimene ja saime ka sõnade tähendust
teadmata üksteisest aru. See mees ei
piirdunud lihtsalt üritusele raha and-
misega, vaid oli iga päev meiega ja
abistas, kui oli vaja – tõstis autosse ja
isegi enne finaali aitas mu pead pesta!



Kutsed missivõistlustel osalemiseks saadeti üle 300 riigi puuetega inimeste katusorganisatsioonidele, kohale tulid 10 riigi esindajad

Ta tegi kõik, et me tunneks end hästi ja mugavalt.

Minu saabumisõhtul oli kohal juba
Hollandi tüdruk Rose koos abistajast

sõbrannaga. Veetsime õhtu koos ves-
teldes ja naljatledes.

Järgmisel päeval tuli Tšehhi Miss,
kes oli küll juba 38 (kuigi osalemise

vanusepiirang oli 25). Ta oli ratastoolis ning kaasas oli abikaasa abistamas. Tšehhitar ei rääkinud inglise keelt, kuid slovaki abikaasa oskas veidi vene keelt, nii et mina tõlkisin päris palju neile toimuvat. Vahel kujunes tõlkimise kett väga pikaks – Arifi türgi keelest koordinaatori poolt inglise keelde, minu poolt vene keelde ning tšehhitari abikaasa poolt tšehhi keelde.

Esmaspäeval saabusid juba tüdrukud Türgist, Küprosel, Bulgaariast, Aserbaidžaanist, Mägi-Karabahhist. Päev enne finaali liitusid meiega ka Süüria ja Saksamaa missid. Osavõtjad olid erinevate puude raskusastmetega. Mina ja Türgi tüdruk vajasime elektriratastooli. Bulgaaria, Tšehhi ja Hollandi esindajad olid manuaalratastoolides. Saksamaa esindaja oli vaegnägija, teda abistasid poodiumil nägusad meesmodellid. Ülejäänud käisid omil jalul, kuigi mõni ka raskustega.



Sündmusterohke missinädal

Nädala jooksul oli palju suhtlemist ning kõik osalejad said suurteks sõpradeks. Ei olnud võistluslikku konkureerimist ega kadedust. Meid koheldi kogu aeg kui tõelisi misse ning meie aina naeratasime ja naeratasime.

Osaletime mitmetel üritustel ja külastasime erinevaid paiku. Muu hulgas käisime õhtusöögil noorte ärimestega, külastasime puuetega inimeste ka-tusorganisatsiooni ning nautisime ilusalongi. Me ei teadnud kunagi ette, mis järgmine päev toob.

Fashion TV show

Esimesel päeval viidi meid Wella firma lattu õhtuks kleite valima. Pärast õhtusööki läksime uhkesse hotelli- ja konverentsikeskusesse (mida ei tohtinud isegi pildistada), kus toimus Fashion TV telešõu. Meid paigutati istuma otse poodiumi kõrvale, peas Wella kroonid. Arif tutvustas meid paljudele inimestele, kes kõik olid väga uhkelt riietatud ja paistsid seal tuntud inimesed olema. Meie jaoks oli väga ebatavaline, kui palju fotosid meist seal tehti! Järgmisel hommikul leidsime enda pil-did kohalikus ajalehes.

Etendus oli väga huvitav, aga modelid liiga kõhnad ega naeratanud üldse. Olime tunnistajaks ka väikesele õnnetusele, kus üks modell kukkus ja kaotas teadvuse.

Toimus pressikonverents, kus oli kohal palju ajakirjanikke, neile rääkisid üritusest korraldaja Arif ning puue-

tega inimeste organisatsiooni esindaja. Seda kanti üle järgmisel päeval televisioonis. Pea kõike, mida me tegime, kajastati kas televisioonis või ajalehes. Tagasiteel Eestisse tundsid paljud inimesed lennujaamas mind ära!

Natuke oli ka meelelahutust – käisime Atatürgi muuseumis. Atatürk on

türklaste jaoks väga oluline inimene, kes 20. sajandi algul korraldas revolutsiooni ning tõi türklastele vabaduse. Naised said õiguse kanda neid riideid, mida soovisid, ning õiguse hääletada ja olla valitud parlamenti. Meile korraldati väike ekskursioon, mille käigus juhtus naljakas vahejuhtum. Kuna meil oli palju tüdrukuid ratastoolis, aga aega vähe, siis me ei kasutanud lifti, vaid sõdurid tõstsid treppidest. Enne Türki minemist õppisin veidi türki keelt ning tahtsin öelda “Aitäh”, aga ajasin sassi ja ütlesin hoopis: “Ma armastan sind!”. Poiss punastas tugevasti ja naeratas.

Finaal

Finaal toimus meie hotellis. Kohal oli päris palju hästi rietatud vaatajaid ja hulganisti fotograafe. Meie finaali-programm koosnes ühisest avatantsust ning kolmest esinemisvoorust – esimeses kanti oma maa rahvarõivaid ja



Vasakult: Eesti, Türgi ja Tšehhi esindajad-missid

tutvustati ennast. Seejärel panime selga peokleidid ning astusime rahva ette paarikaupa. Viimases voorus esitlesime ennast jälle üksi kaunis tualetis.

Iga vooru vahel oli 10 minutit, mille jooksul pidi jõudma kostüüme vahetada, ja see oli päris raske. Ma ei saa ise end riidesse panna, mind riietasid korraga mu ema, kaks vabatahtlikku abistajat ja veel ühe võistleja ema. Samal ajal töötas jumestaja mu näo kallal!

Avatantsus kandsime kõik valgeid kleite, et olla nagu inglid. Esinemislava oli kitsam kui see, kus harjutasime, mistõttu juhtus, et tantsu ajal üks tüdruk sõitis mu varba pihta, mina tagurdasin ja sõitsin omakorda teise tüdruku varba peale. Vaatamata kõigele oli meil kogu aeg näol missinaeratus. Lisaks kitsale lavale raskendasid liikumist veel suured pimestavad prožektorid ja fotokaamerad, mistõttu vahel silm ei seletanud üldse, kuhu liikuda.

Ja võitja on...

Missivõistluse võitis Türgi tüdruk, esimeseks printsessiks sai Hollandi esindaja ning kolmas oli Aserbaidžaaani miss. Neil kõikidel oli olemas varasem missikonkursi kogemus, sest nende riikides korraldatakse kohalikke puuetega inimeste missivalimisi. Lõpuks tekkis mul soov ka Eestis missivõistlus korraldada, et järgmisel aastal toimuvatele maailma missivalimistele läheks juba konkursiga valitud Eesti miss.

Mina sain ühe eriauhindadest – Miss Juuksed (Miss Wella). Kõik tüdrukud said kingituseks sponsoritelt seitse kotti, kus olid riietusesemed, mis olid iga osaleja jaoks eraldi valitud.

Mina sain veel ühe väga erilise kingituse. Kuigi iseseisvaks liikumiseks vajan elektrilist ratastooli, läksin Türki tavalise ratastooliga, sest lennureis võib tooli lõhkuda. Korraldajad lubasid finaalesinemise ajaks leida mulle

sealt laenuks elektrilise ratastooli. Neli tundi enne esinemise algust toodi mulle aga uhiuus elektriratastool ja öeldi, et see on kingitusena mulle päriks, mitte ainult esinemise jaoks! See ei ole muidugi selline uhke tool, kus saab selja- ja jalatugesid puldist liigutada, kuid siiski on see täiesti uus tool! Ma olin nii õnnelik, et tundsin end nagu võitja.

Tagasi koju

Järgmisel päeval olin juba kell 6 lennujaamas. Sõit koju oli meeldiv, minu üllatuseks paljud inimesed teadsid mind, kuna olid kohalikest lehtedest või televisioonist näinud. Nüüd paljud nendest teavad ka, on olemas selline väike riik nagu Eesti, kust mina tulen.

Tahan öelda suur tänu oma ülikoolile Tallinna Tehnikaülikoolile ja Jõelähtme vallale ning kõikidele, kes minu reisi toetasid!



Vasakult: Miss Türgi, tema ema, türki meesmodell-abistaja, Aserbaidžaaani televisioonitöötaja, mina, koreograaf Baisak, Miss Tšehhi, Miss Aserbaidžaan (seisab), Miss Süüria vend, Miss Süüria, Miss Saksamaa

Matti Tamm, mees nagu orkester

KÜLLI REINUP

Külasthan Mattit aasta lõpul tema Pärnu kodus, kui oleme kokku leppinud, et sedakorda sõidavad just Matti ristpistes pildid Soome meie ühingu liikmete loomingut esitlema.

Peremees, kange kohv ja pakitud pildid ootavad. Talvel, libedaga ei käi Matti üldse väljas. Suvel, ilusa ilmaga ja kepi najal kõnnib “paarikümmend meetrit vabalt ära”. Ka korteris läheb liikumine üsna libedalt, mööbliesemed on niiviisi sätitud, et ühest teiseni on hea end toetada.

Matti lihasnõrkus ilmnes, kui ta oli viiekümnene, just seljas ja jalgades. Sestsaadik on ta kodune.

“Arvan, et mu seljaprobleemide algus on sõjajärgses ajas, mil tuli 13-aastasena pikki päevi suurel traktoril töö-



tada. Koolitarkust sain maitsta vaid viis klassi, sest kasvasin üles ilma vane-mateta. Kõik hilisemad tunnistused – töötamiseks elektri- või gaasikeevitus-aparaatidega, traktorijuhiload – sain “iseenese tarkusest”,” jutustab Matti.

“Töötasin Pärnu Teraviljasalve vas-tuvõtupunktis keevitaja-lukksepana.

Sealt läksin santehnikuks Hotell Pärnusse, mis jäigi mu viimaseks töö-kohaks.

Tehnikast olen kogu elu üle olnud – selgi töökohal olid igapäevased mured kraanid, wc-potid, vannid. Kord oli öösel väljakutse – kuus soomlast olid liftis kinni ja ootasid väriseses, kuni saabusin ja sain nad sealt välja aidatud.”

Siinkohal Matti naerab. Tal on tume-dad sõstrasilmad, brežnevi-kulmud ja pehme rinnahääl. Telefonis ei ütleks ilmaski, et selle hääle omanik on juba 66-aastane.

Matti noorusmälestustes on koe-rust omajagu. “Kodukülas käis alati kaltsukaupmees, kes tукkus vankris,” räägib ta naerulsui. “Müütas savinõu-sid, kangast ja muud tarvilikku. Meie naabripoisiga passisime peale, kui

kaupmees jälle tukkus, vedasime hobuse suudpidi metsa ja sidusime seal puu külge. Teinekord jälle hüppasime teeäärsest põdsast välja ja hirmutasime hobuse jooksmas.”

Rohi oli rohelisem...

Mattil jagub lugusid rohkem kui minul aega. Sellest, kuidas metsas oli vana lagunenud lubjapõletusahi, kuhu kogunesid rästikud. Kuidas julge naabripoiss rästiku kinni püüdis, sel mürghihamba ära võttis ja kuidas nad siis maoga Pärnu linna peal nalja tegemas käisid. Või kuidas nad vana teater Endla varemetes, maa-alustes käikudes logeesid ja taskulampidega välgutasid. Suss-püsse tegid. Kuidas koolis poistega lukuauku väävlit panid, nii, et pauku tuli.

“Ära seda kõike kirja pane,” palub Matti, “ma olen ikka tubli poiss ka olnud. Olen tundnud lapsest saadik huvi

“naiste tööde” vastu. Kudusin kindaid ja sokke ning tikkisin.”

Matti käteski pole kuigi palju jõudu, pea kammimiseks toetab ta küünarnuki diivani seljatoele ja kummardab pea kammile vastu. Seevastu tikkimine õnnestub väga hästi. Ainult kui on pikem vaheaeg olnud, tuleb õiged töövõtted jälle “käe sisse” harjutada.

“Tikkimise ajal unustan igapäevamured,” räägib Matti. “Mu tütar, kes omal ajal samuti palju tikkis, muutus hirmus kärsituks, kui töösse tuli viga. Minul hasart hoopiski kasvab, et ohoo, kuidas see muster nüüd niiviisi viltu sai minna! Vahel lähen ööselgi, kui und ei tule, töölauda taha istuma, see rahustab hästi.”

Kunst on kunsti näha

Võib ju öelda, et tänapäeval pole tikkimine mingi kunst – muster ees ja lõngadki käsitöölehtedega kaasa antud.

Mattil on aga nõukogude ajast järel hulganisti toredavärvilisi mulineesid ja lõngade kokkuklapitamist kujutab ta kui maalimist – võtad ühe tooni ja pead aru, mis tema kõrvale võiks sobida. Kas detaili värv sobib peamise motiiviga ja kuidas kogu pilt koloriidis koos püsib. “Sedagi on juhtunud, et saadan abikaasa mitmendat korda poodi tagasi õiget tooni otsima,” tunnistab Matti. Heidab pilgu kaasale, kelle peanoogutuses on nii vahete-vahel-tüdimust kui valmisolekut olla toeks.

Tibake kunsti on raamimiseski. Matti valmistab kõik raamid ise, vaatab puule peale, kas on ilus süü, mis peitsimisega esile tuleb või tuleb panna värvi alla. Vahel rõhutab ainult lakiga.

Mattil on väike soov ka – kui kellelgi seisab kodus mulineesid, mida ta ei vaja, võiks need (jõululõunal päkapikuga) Mattile saata. Tema juba teab, mida nendega peale hakata!

Patsiendikogemus ajakirjast Myastenia Viesti, tõlkinud Külli Reinup

Ka müasteeniku hingamine vajab jälgimist

Mõnedel müasteenikutest on aegajalt hingamiskrasi. Räägin siinkohal oma kogemusest öösel kasutatava VPAPiga.

Myasthenia Gravis (MG) on mul aastast 1985 ning aktiveerus ühtäkki paljude täiesti kaebusteta ja ravimeid mitte vajanud aastate järel uuesti. Ülakeha ja käte-jalgade nõrkusele lisaks tekkisid hingamisprobleemid: hinge kinni jäämine ja südame kloppimine pea-aegu olematu pingutuse juures, nagu näiteks elaval kõnelemisel. Selili pea-aegu ei saanudki magada, hingamine oli raske töö, basseinis tundus, et vesi rõhub rinnale – olin ujumise järel täiesti kurnatud, kõhasena ei jätkunud jõudu hingamisteid vabaks kõhatada jne.

Noh, visa palumise peale kirjutas arst välja Efedriini ja sain ravimist vähemalt ajutiselt abi. Pidevalt ei julge

ma Efedriini siiski kasutada, kuna see paneb mul südame kloppima ja tõstab vererõhku.

Järgmisena kaebasin arstile oma halba und: uinusin küll kergesti, aga paari tunni magamise järel oli ülejäänud osa ööst ainult meeolehärm; katkendlik uni ja ärkvelolek pea hommikuni, enesetunne oli halb, valusid küll polnud aga sobivat asendit ei leidunud kuidagi ning lisaks see pissile jooksmine, vähemalt 3-4 korda igal ööl!

Üks häda, teine häda

Põhjendasin neid kaebusi lähenevate üleminekuaastatega, aga alustatud hormoonravist ei olnud abi. Võtsin ka mõne (kasutu) antibiootikumikuuri, kuna arvasin, et olen saanud põiepõletiku.

Hommikuti oli mu olek täiesti närtsinud, tundus nagu poleks üldse puha-

nud ja pea valutas tihti. Masendus võib ju samuti unehäireid põhjustada, aga masendusraske polnud ma ise ega mu lähedased küll minus täheldanud.

Õnneks suhtus arst asjasse tõsiselt ja saatis mu kopsutestile. Spiromeetria tulemused näitasidki hingamisvõimsuse langust ja sain suunamise kopsuosakonda. Esimese öö magasin juhtme-kimpudesse aheldatuna; uuriti südant, hingamist ning hapniku- ja süsihappegaasi sisaldust veres.

Järgmisel päeval soovitas arst proovida VPAPi ehk kahe rõhkset hingamist toetavat aparati. Öine hapnikusaamine oli mul küll vaid pisut alla piirmäära, aga lisaks jäi mu organismi liigselt süsihappegaasi; kopsude läbiventileerimine ei olnud niisiis öösel piisav – siit ka mu kehva olek öösel ja jõuetus päeval. Uneapnoed ehk tõsisemaid hin-

gamiskatkestusi ei avastatud, kuigi mu lähedased olid raporteerinud, et aegajalt norskan...

Une-ime

Tõtt-öeldes tuli nutt peale, kui hooldaja aparaati ja pähe veetavat kogunäomaski esitles – tundsin end täieliku Hannibal Lechterina! Aga ime sündis juba esimesel aparaadi proovimise ööl: magasin ühtejärke 7 tundi ega käinud pissil 11 tundi! Pea oli ärgates selge ja valuta. Nii sai minust sai aparaadikasutaja sellestasamast hetkest.

VPAP aparaat toetab hingamist nii, et kopsud saavad piisavalt hapnikku ja süsihappegaas ei jää organismi. Süda ei pea siis pumpama hapnikuga kehvasti varustatud verd hullupööra ringi, vaid võib oma rütmi tasandada. Kui süda lööb puhkerežiimil, saavad neerudki aru, et on öö ja lõpetavad ohjeldamatu uriinitootmise ja jäävad puhkama.

Ega see maski igaõhtune pähe toppimine ja seadme osade pidev pesemine mingi eriline maiuspala pole. Halval hommikul võivad olla turjalihsed kanged, kuna ei ole leidnud head magamisasendit, teinekord jälle on muljumisjäljed põsenukidel või otsaes veel päevalgi. Minu seisundit ja seadet enastki tuleb pidevalt jälgida ja minu puhul tähendab see vähemalt üht ööd kolme kuu jooksul, mil magan haigla kopsuosakonnas.

Aga võidupoleel on see mu peakolu parem olek – nii mälu kui aru :-) töötavad paremini, tunded vahelduvad jälle ja ma pole nii flegmaatilisel ükskõikne nagu varem, halvasti maganuna.

Abikaasagi ei loobunud magamast mu kõrval ja arvab hoopis, et aparaadi puhkimine on päris hea unelaul. Nii et minu jaoks on saadud kasu märgatavalt suurem kui seadme kasutamisega kaasnevad probleemid.

Öine hingamistugi

Kopsude paremaks läbiventileerimiseks mõeldud mitteinvasiivne (veretu, ilma operatsioonita paigaldatav) seade VPAP (*Variable Positive Airway Pressure*) toimib näole asetatava maski kaudu.

VPAP-aparaatidele sobivad ResMed maskid, võimalik on lisada niisutaja. Kaasaegsed aparaadid on suhteliselt väikesed, tasase tööhäälega ja tundliku seadistusprogrammiga. Maskidest on olemas ninamaskid, suu-ninamaskid ja kogunäomaskid.

Seadme rendikulud kannab Haigekassa, seadme korrasoleku ja nõuetekohase kasutamise eest võtab vastutuse patsient.

Aparaatide ja maskide osas konsulteerib füsioterapeut **Heigo Maamägi** Lääne-Tallinna Keskhaiglas (endises Meremeeste haiglas) lihashaiguste kliinikus. Kui Sul on vaevusi, mis viitavad hingamisraskustele: uimasus hommikuti, peavalud, õhupuudus (näiteks riidessepanekul), halb uni, madal kontsentratsioonivõime, unisus ja väsimus päeva jooksul, võta ühendust sealse **sekretäri telefonil 650 7397**, nimeta hingamisprobleeme ja soovi konsulteerida.

Samuti on võimalik seadme ja maskivalikuga tutvuda seadme maaletooja Pintmann Grupi Tallinna esinduses Narva mnt. 112. Kontakt: **Mae Pindmaa**, 50 39 336.

DisNet vol. 2 – Kreeka

LAURA LUIDE

Tänavu esimene (kokku teine) kokkusaamine projektis DiSNet toimus Kreekas, riigi suuruselt teises linnas Thessalonikis 21.-24. mail. Lähetuses olid seekord projektijuht Triin Suvi, Margit Kasemets oma saatja Pirgitiga ning mina saatjast ema Maiaga.

Tallinnast lendasime Riiga, sealt Berliini, kus ühe öö veetsime. Omaette elamus oli Ostbahnhofi raudteejaam, millel oli tervelt viis korrust – kaks maa all, üks maa peal ja kaks veel kõrgemal, kusjuures rongid sõitsid läbi kõige alumiselt ja kõrgemalt korruselt. Berliinis tekkisid ka reisi esimesed tagasilöögid. Meie saabudes ei teadnud lennujaama töötajad, et Margitile on



vaja ratastooliga lennukisse vastu tulla, ilmselt istuks ta lennukis tänaseni, kui me ise poleks “härjal sarvist haaranud”. Teine probleem tekkis siis, kui pärast tunnist rongisõitu oma ööbimiskohta otsisime – pooltel tänavatel oli sarnane nimi ning me eksisime ära.

Kui viimaks hotelli leidsime, ei läinud sealgi kõik päris libedalt: hotelli vastuvõtu onu pidi kõigepealt tagaukse trepile kaldtee tekitama ja hiljem ei mahtunud Margit oma ratastooliga vanituppa sisse.

Narkoplaani häving

Varahommikul lahusime hotellist Easyjeti lennujaama. Turvavärvastekis järjekordne üllatusmoment, kui minu ventilaator kotist välja kougiti ja narkotestriga üle pühiti. Sama tehti ka Margiti ratastooliga.

Thessalonikis tervitasid meid mõnus soojus ja eriline tõstukbuss, millega meid otse saabumisterminali ukse juurde sõidutati. Kohtusime võõrustaja **Nikosega**, kellega koos invabussi ootasime ja hotelli suundusime. Thessalonikis oli ainult üks ratastoolikasutajale kohandatud hotell, mis oli ühtlasi ka üks luksuslikumaid. Teenindus oli seal veatu, kui välja arvata vahejuhtum väikese köögitulekahjuga.

Pärastlõunal käisime mina, ema ja Triin (Margit ja Pirgit olid lendudest haigeks jäänud) koos meie võõrustajate Nikose ja Athinaga söömas. Restoran asus Thessaloniki vanas osas, mäekese otsas ning selle välikohvikust avanes fantastiline vaade tervele linnale.

Kreekas on selline komme, et kõigepealt tellitakse suuremal hulgal lihavabueelroogi, kust kõik endale erinevat

meelepärast taldrikule krabavad, ning siis, kui kõht on juba üpriski täis (või pungil, nagu meil), telliti lihakraami.

Magustoit saabus koos arvega, justkui löögi pehmendamiseks. Desserdid muutusid iga korraga aina magusamaks, nii et lõpuks ma juba vältisin neid (korra haukasin suure tüki imalast kaneelikoogist, mis mulle üpriski eba-meeldiva kõhahoo tekitas).

Eelnev söök, eriti taimsed eelroad, olid väga head. Mul tekkis sõltuvustatziki kastmest ning ema nautis erinevalt valmistatud baklažaane. Lihakraam oli ka väga hea, kuid minu kõht oli nende suurema tarbimise jaoks tavaliselt eelroogadest liiga täis.

Esimese päeva õhtul, kui kõik grupid kohal, käisime traditsioonilises kreeka tavernis nimega Thalassopoli. Muidugi sõime me seal end jälle oimetuks, kuid samas saime tuttavaks ka kohalike ning prantslaste ja inglastega. Suur osa va-



Eesti naiskond kuningas Philipi hauakambri-muuseumi ees

nast Thessalonikist hävis 20. saj alguses suures tulekahjus ning nüüdseks on linnaarhitektuuri põhilisteks osadeks korrusmajad, kus esimesel korrusel on alati poekesed ja kõrgematel korterid.

Teisel päeval käisime arheoloogia-

muuseumis, kus giid meile väga huvitavalt Kreeka ja Thessalonikiga seotud ajaloost rääkis ning kus oli väga palju arheoloogilisi leide. Lisaks oli seal ka tore ratastoolilift, millega muuseumi fuajeest vaatamisväärsuste juurde pääses. Käisime ka nn vanalinnas – mäekese otsas, kus oli säilinud vana Thessaloniki maju ning linnamüüri.

Pärast vaatamisväärsuste tuuri saime kokku grupijuhtidega (kes kogu selle aja olid koosolekut pidanud) ning avastasime, et minu ratastooli üks kumm on täiesti tühi. Selgus, et sisekumm oli katki ning see vahetati tasuta! ära. Pärast oli probleem tooliga see, et uus kumm oli väga õhku täis, ning sellele oli raske pidurit peale panna.

Pärast pikaajalist invabussisõitu saabusime järjekordsesse söögikohta – seekord oli selleks Waterland Park. Oli elav muusika, väga head eelroad ning palju tatziki kastet ja saia.

Kui elavad muusikud lõpetasid, tulid elavad tantsijad, keda oli väga tore jälgida. Varsti sai ka vardas keerelnud lammis söögiküpsiks ning kõik lasid

hea maitsta. Enne äraminekut tulid lauda magustoidud – sealhulgas ka saatuslik kaneelikook, tänu millele ma siiani magusasse ettevaatlikult suhtun. Peab

lisama, et muusika hullutas Triinu seda-võrd, et ta tantsis end Athina ja teistega peaaegu et ogaraks. Meie õnneks lõppes pidu enne ära, kui Triinu jõud ja jaks.

Sama päeva õhtul käisime kohalikus linnaäärses kaubanduskeskuses Kosmoses poodlemas. Mina sain uue mütsi ja küpsiseid ning Triin safranit. Kaubamajal oli avar õu, mille keskel laiutas ehtne kirik oma minaretiga! (Thessalonikis on enamikel kirikutel eraldi kellatornid ehk minaretid).

Inimene ei ela ainult leivast

Eelviimasel päeval Kreekas sõitsime hommikul pikalt bussiga, kuni jõudsimme kuningas Philipi muuseumi juurde Vergina linnas. Muuseumis sai näha hauakambrite uksi ning kambritest leitud aardeid, mille seas leidus peale palju muu ka ülipeenete detailidega kroone, mis kujutasid õhukestest kullast



Ja tantsu jätkus mitmeks ööks: kalad vees

tammepärgasid, millest ühel olla isegi väikesed kullast mesilased küljes.

Pärast seda jäime kahjuks veinidegusteerimisele hiljaks ning pidime otse sööma minema. Seekordne söögikoht Margarita's Island ehk Margarita Saar asus väga looduskaunis kohas – välikohviku ala juurest voolas mööda karestikuline ja kiirevooluline jõeke, mille kohal kõrgusid hiiglaslikud puud. Muidugi oli süök jälle väga hea ning mul õnnestus terve taldrikutäis tztziki kastet üksi kinni pista.

Õhtul oli meil väike gala Thessaloniki prefektuuri aias, kus peeti kõnesid, anti üle rahvusvahelisi kingitusi ning muidugi söödi ja tantsiti. Nägin seal esimest korda teisaldatavat invatualetti, mis tekitas mõnusa üllatusemotsiooni. Süök oli seekord veidi rohkem läänelaadne – oli pastat ja minivõileibu ning magustoiduks sai ka šokolaadikooki valida (mida ma muidugi



Margarita Saare restoran, kus imeilus loodus võimendas isu

rõõmuga sõin, sest šokolaadi on kreeka magustoitudes vähe).

Õhtu jätkudes mängis kohalik DJ Athina ja Triinu tungival pealekäimisel hoogsamat muusikat ning tantsu jätkus

kauaks – isegi mina käisin tooliga tantsuringis ära. Samuti ka Margit, kuid peaks ütlema, et kui tema tundis end tantsupõrandal kui kala vees, siis mina tundsin end nagu kala veest väljas.



Valage, valage, härra kelner!

Vaade Thessalonikile ->

Lisaks sellele, et meie neile kingitusi tegime, jagasid kreeklased meile raskeid raamatuid, ülimalt magusaid moosilaadseid kompotte, kanget kohalikku viina ouzot ja maitsetaimedega õli – kompotid olid tehtud ühe nende ühingu ema poolt ning õli valmistas Nikos.

Järgmisel hommikul vara vara asusime lennujaama poole tee, kus Athina meiega nii kaua oli, kuni turvakontrollist väravate taha kadusime. Vahepeal läksime meie neljakesi – mina, Triin, Margit ja Pirgit kõik tualetti – ning jätsime mu ema, kes end täiesti ingliskeeleoskamatuks tunnistas, Athinaga kahekesi. Kui tagasi tulime, oli ülalatus suur – ema oli Athinaga probleemideta pikad jutud maha pidanud.

Kokkuvõttes oli reis väga väga meeldiv ja tore, kuid kahjuks liiga lühike. Thessalonikis oleks võinud vabalt veel paar aastat niimoodi puhata.





Kristi Mühling, kes oli meie külaliseks kevadisel aasta-koosolekul, on lõpetanud Georg Otsa nimelise Muusikakooli kandle erialal 1990. aastal. Els Roode juhendamisel ja Helsingi Sibeliuse Akadeemia solisti osakonna kandle eriala magistrikaadiga aastal 2000.

Töötab Georg Otsa nim Muusikakoolis ja Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias kandleõpetajana. Ta on innukas nüüdismuusika interpreet ja paljude kandlele loodud uudisteoste esmaesitaja. Muusikuna pühendunud eesti kromaatilise kandle kui mitmekülgse kunstmuusikapilli tutvustamisele. Ansambli "Resonabilis" (koosseis: sopran, flööt, kannel, tšello) asutajaliige.

Allikas: Internet

Suvelaagrit sel aastal ei toimu

Äsja tuli meie ühingu postkasti palve osaleda küsitluses, kus uuritakse, kas majanduslangus mõjutab ka mittetulundusühinguid. Ilma detailideta võib vastata, et jah, muidugi mõjutab. Meie rahalised võimalused on vähenenud. Selle aasta teises kvartalis pidime läbi vaatama oma aasta eelarve, see vähenes 23%. Me saame oma aastase põhi-rahastuse Eesti Puuetega Inimeste Fondi kaudu riigi eelarvest hasartmängumaksust laekuvast rahast. Kui riik pidi oluliselt oma kulutusi kärpima, pidime meiegi selles ürituses oma osa kandma.

Meie teine üsnagi kindel rahaallikas on olnud Hasartmängumaksu Nõukogu, kuhu saab igakuiselt projekte esitada ning mille abil oleme pea kõik oma suvelaagrid teinud. Majanduslanguse tingimustes ei käida enam nii palju kasiinodes ning hiljuti jõustunud seadusemuudatuste tulemusel on hasartmängumaksuna laekuv raha vähenenud ca 40%.

Kokkuvõttes on suurenenud konkurents vähesele saada olevale rahale ning selle aasta suvelaagri projektiga jäime teistele alla – me ei saanud rahastust. Plaanid olid tehtud, koht valitud ning programm koos. Mis siis ikka, teeme sel aastal pausi ja proovime järgmisel aastal jälle.

Margit Kasemets