



EESTI KOPSULIIT

EESTI KOPSULIIDU VIIE TEISTKÜMNENDA AASTAPÄEVA AJALEHT

15. DETSEMBER 2007

Viisteist aastat

Eesti Kopsuliit asutati 1992. aastal ja on seega edukalt tegutsenud viisteist aastat. Inimkonna ajalugu arvestades on see aeg ülimalt lühike, kuid lähtudes inimese keskmisest elueast on see piisavalt pikk, et hinnata Liidu senise tegevuse efektiivsust. Selle perioodi kestel on juhtunud nii head kui halba, rohkem muidugi head. Iial ei unune 1994. a. septembrikuus Läänemeres aset leidnud parvlaev Estonia katastroof, kus hukkus Eesti Kopsuliidu juhatuse esimene esimees Mare Sard ja lisaks Marele veel kolm noort kopsuarsti-teadlast – Reet Väljaots, Kati-Mare Tomberg ning Merike Kala. Nende kaotus oli korvamatu.

Hea on see, et nende aastate kestel on tunduvalt paranenud enamike kopsuhaiguste varajane diagnostika ja haigete õigeaegne mitmekülgne ravi. Kroonilistest kopsuhaigustest on sagedasemad bronhiaalastma, krooniline obstruktiivne kopsuhaigus (KOK) ja tuberkuloos. Tuberkuloos on ja jääb Eestis probleemiks, eriti ravimiresistentsete tuberkuloosi mükobakterite esinemise korral ja haigusjuhtudel, kus tuberkuloosile on kaasnud AIDS. Bronhiaalastma haigete seisund on kulgenud positiivses suunas. Kardinaalselt on muutunud bronhiaalastma medikamentoosne ravi, mis tunduvalt vähendab aktiivse ravi perioodi ja annab võimaluse hoida haigust kontrolli all. Haigete ravi on põhiliselt ambulatoorne, ainult vähestel juhtudel tuleb haiget ravida statsionaaris. Samuti on märgatavalt paranenud KOK-i diagnostika ja ravi, haiged tulevad oma eluga paremini

toime, õpivad ja töötavad tõrgeteta. Ka raskemaid KOK-i haigeid on võimalik hoida elamisväärses tingimustes.

Eesti Kopsuliidu liikmeskond koosneb haigetest ja ravijatest (arstid, õed, laborandid). Viieteistkümneme aasta kestel on liikmete arv mõnevõrra vähenenud, prevaleerivad seniorid ja naised. Peale Mare Sardi lahkumist olid Eesti Kopsuliidu juhatuse esimehed Helle-Mai Loit ning Aet Raukas-Kivioja ja praegu juhib meie Liitu noor, energiline Olga Sumbajeva.

Eesti Kopsuliidu rajamisel 1992. a. olid meile suureks abiks põhjanaabrid. Tänutundega nimetaksin neist Soome Kiljava Kopsuhaigla arsti Sirkka Koskineni, Kotka Kopsuhaigete Liidust Mariatta Pyrhöneni, Soome Kopsuhaigete Liidu presidenti Antti Kulmalat ja sekretäri Pertti Paakkineni. Nad aitasid meid nii sõna kui nõuga, kuid ka materiaalselt. Meie liikmetest on Liidu hüvanguks aastate kestel kiiduväärselt tööd teinud Helvi Telliskivi, toonela teele läinud Vello Vaasa, Helle-Mai Loit, Ülle Roden, Viuu Hein, Aet Raukas-Kivioja, Lea Laht ja paljud teised.

Elagu Eesti Kopsuliit! Tegutseme edasi!

Lii Jannus-Pruljan

Eesti Kopsuliidu asutajaliige ja liige



EESTI KOPSULIIT

- ❖ ühendab ja toetab linnade ja maakondade piirkondlikke organisatsioone ning üksikliikmeid;
- ❖ korraldab koosolekuid, toimetab väljaandeid, teeb õpetus- ja tervisekasvatustööd;
- ❖ arendab rehabilitatsiooni ja kutsealast ümberõpet,
- ❖ juhendab ning õpetab tööandjatele, kuidas kohandada tootmistingimusi kopsuhaigusi põdevale inimesele;
- ❖ mõjutab seadusandlust selliselt, et oleks tagatud haiguste ennetamine, haigestunute ravi, rehabilitatsioon ning sotsiaalne kindlustus;
- ❖ kaitseb haigete õigusi;
- ❖ võitleb puhta elukeskkonna eest;
- ❖ teeb koostööd teiste kopsuhaigete ja puuetega inimeste probleemidega tegelevate riiklike ja mitteriiklike organisatsioonidega nii kodu- kui välismaal;
- ❖ aitab kaasa meditsiinipersonali väljaõppele nii kodu- kui välismaal.

EESTI KOPSULIIDU tegevuse

eesmärgid on

- ❖ hingamiselundite haiguste, sealhulgas tuberkuloosi ja astma ennetamine;
- ❖ haiguste ravi, järelravi ja igakülgse rehabilitatsiooni arendamine;
- ❖ Liit taotleb kopsuhaigusi põdevate inimeste ja nende perekondade sotsiaalse kaitstusega seotud probleemide teadvustamist ja lahenduste leidmist.



Krooniline obstruktiivne kopsuhaigus – õhupuuduses, kuid mitte abitu!

Juba kuuendat aastat tähistatakse Maailma Terviseorganisatsiooni eestvedamisel rahvusvahelist KOK-i päeva. Seda peetakse novembrikuu teisel või kolmandal kolmapäeval, sel aastal 14. novembril. 2002. a. toimusid erinevad KOK-ile pühendatud üritused ligikaudu 20 erinevas riigis, 2006. a. aga juba enam kui 50 riigis. KOK-i päeva eesmärgiks on teadvustada kõigile, mida see krooniline kopsuhaigus täpsemalt endast kujutab. Avalikkuse tähelepanu juhtimisega püütakse omakorda parandada KOK-i põdevate inimeste ravi ja hooldust.

Kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse korral muutuvad hingamisteed põletikuliseks, kopsude tiheneb ja ummistub ning õhu liikumine hingamisteedes väheneb. Tekib köha ja õhupuudus. KOK ei ole nakkushaigus, selle kõige tavalisemaks põhjuseks on suitsetamine. Teisteks tekkepõhjusteks on kopsu ärritavad ühendid, nagu saastavad gaasid, tolmu ja kemikaalid. KOK on haigus, mis aja jooksul aeglaselt süveneb ning mida kahjuks välja ravida ei saa. Küll aga saab haigust pidurdada nii ravimite kui oma elustiili muutmisega. Kõige olulisem on muidugi oma kopsude tervise hoidmine – mitte suitsetamine. Samuti tuleb hoiduda suitsuses keskkonnas viibimisest ehk passiivsest suitsetamisest.

Eestis on mittetulundusühingu Eesti Kopsuliit eestvõttel KOK-i päeva tähistatud juba kolmel aastal. Traditsiooniliselt on KOK-ile pühendatud teabepäeva peetud Rahvusraamatukogus, ettevõtmine on olnud vaba sissepääsuga ning leidnud ka meedias kajastamist.

Kolmandat aastat järjest on KOK-i päeva teemaks "Õhupuuduses, kuid mitte abitu!" Teabe jagamisel soovitakse tähelepanu juhtida sellele, et hingeldust ja õhupuudust ei või pidada loomulikuks vanuse tõustes, et õhupuudust saab vähendada ning et KOK-i põdevate inimeste jaoks on tänapäeval olemas ravivõimalusi, tänu millele saavad nad elada palju aktiivsemat ja paremat elu. Põhjamaades osaletakse KOK-i päeva tähistamisel eriti agaralt Taanis. Sellel päeval on paljudes Taani haiglates korraldatud tasuta vastuvõtt inimeste KOK-i alaseks nõustamiseks, kopsufunktsiooni mõõtmiseks ja suitsetamisest loobumise alaseks nõustamiseks. Soomes on sel ajal mitmetes apteekides avatud

nõustamispunktid, kus saab kõneleda arsti või astmaõega, samuti on võimalus kopsufunktsiooni mõõta. Leedus korraldati eelmisel aastal KOK-i päeval esinduslik meditsiinikonverents, mille peateemaks oli KOK. Ameerika Ühendriikides Pennsylvanias aga on toimumas näiteks WALK FOR LIFE AND BREATH ehk heategevuslik jooksu-sörkjooksu-jalutamisüritus, mille tulu kantakse üle USA kopsuhaiged ühendavale organisatsioonile.



Rahvusvahelisele KOK-i päevale pühendatud üritus toimus Eesti Kopsuliidu eestvõttel laupäeval, 17. novembril Rahvusraamatukogu suures saalis. Kohapeal oli võimalus mõõta kopsufunktsiooni, kuulata teemakohaseid loenguid, pidada nõu arstide, astmaõe ja psühholoogiga.

Aet Raukas

Söö õigesti: nõuandeid kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse korral

Juba oma elu varaseimas järgus õpime, et toit ja õhk on elu jaoks vältimatud. See teadmine on sedavõrd esmane, et söömise ning hingamise tähtsuse kirjeldamine näib mõttetu – see on nii iseenesestmõistetav.

Inimeste jaoks, kes põevad kroonilist obstruktiivset kopsuhaigust ehk KOK-i, ei ole söömine ning õige toidu valik sugugi vähetähtis. Õige toitumine aitab patsiendil võidelda infektsioonide vastu, ennetada haiguseid ja muuta haiglasviibimised harvemaks.

Toit on kütus. Keha vajab kütust igasuguse tegevuse jaoks, kaasa arvatud hingamine. KOK-i patsient kulutab hingamiseks palju enam energiat kui terve inimene - tema hingamislihased võivad vajada kuni kümme korda rohkem kilokaloreid. Ebapiisav toitumine võib aga põhjustada hingamistööga seotud lihaste kõhetumist ja kurnatust.

Milline peab olema kroonilise obstruktiivse kopsuhaigusega inimese toidulaud?

➤ Toitu tuleb valmistada võimalikult erinevatest toiduainetest – puu- ja köögiviljadest, piimatoodetest, teraviljast ja jahust, liha- ja kalasaadustest.

➤ Soola kogust tuleb piirata. Liigne sool põhjustab vedeliku peetumist kehas, mis võib mõjutada hingamist.

➤ Piirata võiks kofeiini sisaldavaid jooke. Kofeiin võib anda koostoimeid erinevate ravimitega, samuti muuta inimest närvilisemaks.

➤ Tuleb vältida toitu, mis tekitab soolegaase ja kõhupuhitust. Õigeim viis selliste toiduainete kindlakstegemiseks on katse-eksitusmeetod.

➤ Soovitav on lõunat (peamist päeva toidukorda) süüa suhteliselt vara. Sellisel juhul varutakse kogu päevaks küllaldaselt energiat.



➤ Kui KOK-i haigel on probleeme kehakaalu langusega, on soovitatav, et ta sööks ka toidukordade vahepeal. Vahepaladeks sobivad erinevad pähklid ja söödavad seederimäni, kõrvitsa, päevalille jne seemned, mis on õli- ja valgurikkad, hea aroomiga ning säilivad hästi sahvris ning laual. Vahepalaks sobib ka jogurt.

➤ Toiduvalmistamine peaks olema lihtne ja inimese energiat säästev. Enne söömist võiks puhata, et toitu rohkem nautida. Söömise ajal võib aeg-ajalt pausi pidada, et rahulikku hingamist taastada.

➤ Soovitav on vältida toite, millel puudub toiteväärtus (energeetiline väärtus on nullilähedane), samuti toiduväärtus (ei ole värsked, säilivusaeg on ületatud).

➤ Soovitav on süüa tihedamalt ning vähem korraga, näiteks kolme toidukorra asemel kuus korda. Sel kombel saab vältida kõhu liigse täitumisega seotud hingamisraskust.

➤ Kui tegemist on kodusel hapnikravil oleva kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse patsiendiga, tuleb mees pidada, et ka süües ning pärast toidukorda peab patsient lisahapnikku saama. Nii söömine kui seedimine on energiat kulutavad protsessid, mille jooksul tarbitakse tavapärastest enam hapnikku.

➤ Tuleb püüda süüa rahulikus ja lõdvestunud atmosfääris, toit peab olema serveeritud meeldivalt ja isutekitavalt.

➤ Kui KOK-i patsiendil on üks või teine toitumisega seotud piirang, näiteks mahaavandid või kui tegemist on alakaalulise või ülekaalulise inimesega, tuleb kindlasti pidada nõu arstiga.

Aet Raukas

Kus käind, mis näind

Eesti Kopsuliidul on kujunenud kauniks traditsiooniks külastada kevadel mais- juunis Eesti kultuuriajaloolisi või looduskauneid kohti.

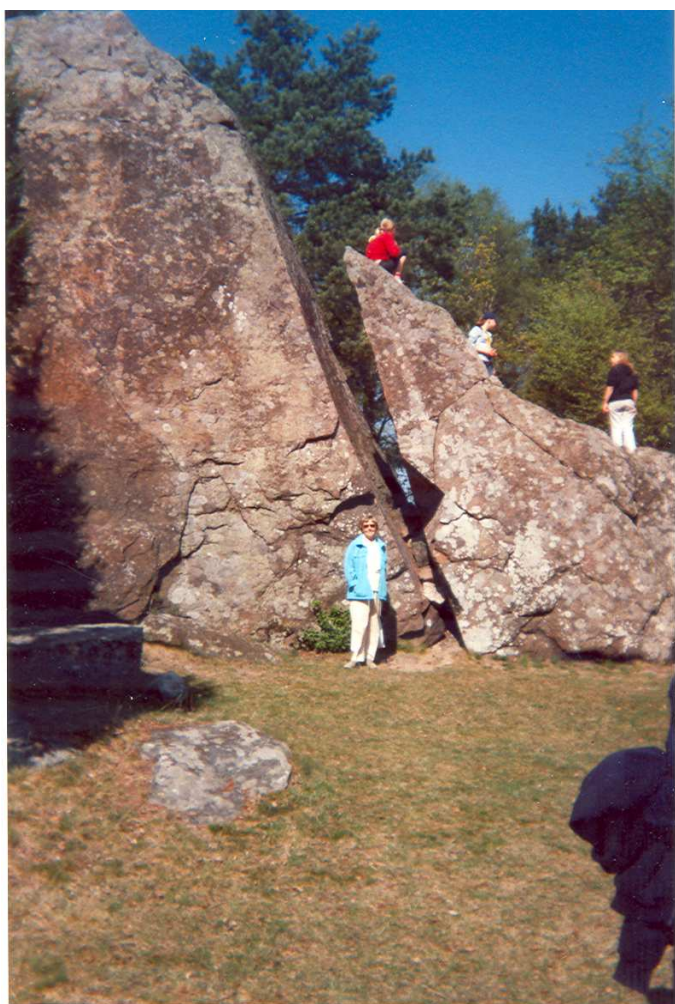
Esimene retk toimus 1995. a. juunis, mil käisime Soome Kopsuliidu liikmetega Eesti Vabaõhumuuseumis Rocca al Mares. Maitsesime ka rahvuslikke roogi Kolu kõrtsis.

1997. aastal matkasime Sakus. Ent 1999. ja ka 2002. aastal eksurseerisime Tallinna Botaanikaaias, kus Urmas Laansoo vahendusel tutvusime muuhulgas taimedega, keda aia töötajad nimetavad Tanel Padari peaks (kas ka praegu?) ja Bin Ladeni habemeks!

Järgnevalt pühendusime Eesti ajaloole. Kevadel 2000 külastasime kindral Johann Laidoneri Muuseumi Viimsi mõisa härrastemajas. Mõis anti 1923. a. J. Laidonerile, kes elas seal Venemaale küüditamiseni 1940. a.

2001 uudistasime Maarjamäe lossi ja selles asuvat Eesti Ajaloomuuseumi filiaali. Tutvusime meie lähiajaloo ekspositsioonidega. Samas on sisustatud ka president Konstantin Pätsi kabinet. Selles on peamiselt originaalmööbel. Ekskursioon lõppes La Ferne kohvikus Kadriorus koogi ja kohvi juures.

Hiljem on ette võetud pikemaid reise. Oleme vist rikkamad! 2004. a. sõitsime Looduse Omnibussiga Lahemaale, giidiks geograaf Jaan Riis. Meie marsruudile jäid joad (Jägala, Nõmmeveski), Viru raba, Viinistu Eesti Kunsti Muuseum, suured rändrahnud (Jaani-Tooma suurkivi, Tammispea rahn) jm.



2005. a. viis Looduse Omnibuss meid Loode-Eestisse geoloog Kalle Suuroja juhatusel. Peateemaks teadagi – Põhja-Eesti klint, mis kulgeb Osmussaarest Narvani ja on osa Balti Klindist (Ölandilt Laadogani). Ajaarvamine käis kümnetes ja sadades miljonites aastates nagu geoloogidel kombeks. Ees ootasid Türisalu pank (30m), Keila juga, Pakri poolsaar oma tuulepargi, 25 m kõrge panga ja Paldiski linnaga. Peatusime ka Harju-Madise kirikus (1219), Padise kloostri (14. saj.) varemetes, Noarootsis ja mujalgi.

2006 olid reisihiks Kesk-Eesti mõisad, kuhu sõidutas meid Hansabuss, giidiks ajaloolane Anne Kurepalu. Sõitsime mööda Jõelähtme 3000 aasta vanusest kivikalmetest. Aegviidu Loodusmajas vaatasime huntide näitust. Paraku olid kriimsilmad vaid piltidel! Pikem peatus tehti Jänedal, kus Enno Must rääkis põhjalikult ja huvitavalt Maria Zakrevskaja-Benckendorff-Budbergist ehk Muurast. Seejärel imetlesime kaunit restauraeritud mõisakoole Albus ja Roosna-Allikul, kus kohtusime mõisaproua endaga!

Tänavu (2007) 19. mail tegime pika tiiru Kesk-Eestis Veljo Ranniku taktikepi all. Nagu selgus oli giidi eesmärgiks meid harida arhitektuuri vallas. Esimesena külastasime 1999. aastast Kaitseliidule kuuluvat Alu mõisa. Nurgatorniga neogooti häärber (1875) meenutab kindlust. Imetlusväärne oli ka park tiikidega.

Raplas kõndisime ümber uusromaan kiriku (1899-1901). Ta sarnaneb mõneti Tallinna Kaarli kirikuga. Hoonel on puitlagi ja seetõttu ideaalne akustikas. Niisiis sobiv ruum kirikumuusika festivaliks.

Kehtna varaklassitsistlikku mõisahoonet (1906-1910) ümbritseb suur park. Praegu asub häärberis hotell. Türi sattusime lillelaada ajal. Liiklusmükkid, oi, oi! Sealne kirik (13. saj.) on ehitatud nii paest, põllukivist kui tellistest.

Olustvere loss (1900) on imposantne kivihoone, mille keskel saarepuust rõdudega hall. Liigirohke looduspark on kujundatud G. Kuphaldi projekti järgi (1903). Pargist on leitud noorema rauaaja asuka jäänused. Võib-olla on sellel seos Lembituga. Olime ju jõudnud muistse Sakala maavanema valdustesse. Lõhaveres – castrum Leole – Lembitu linnus (13. saj.). Selle juurde on püstitatud mälestusmärk Sakalamaa kaitsjatele (1969). Suure-Jaanis – Püha Johannese kirik (13. saj.), Vabadussõjas langenute mälestussammas (1926). See on A. Adamsoni skulptuur, mis kujutab surevat Lembitut. Kalmistul puhkavad mitmed meie suurmehed: kunstnik Johann Köler, heliloojad Artur ja Ville Kapp, Mart Saar jmt. Linnas asub ka Kappide muuseum ja 1998. aastast korraldatakse suviti muusikapäevi.

Viljandi sai linnaks juba 1283. Eestlaste linnuse kohale ehitati orduloss, püstitati kirik ja oli ka klooster. Praegu on Jaani kiriku ette platsile paigutatud ratsamonument J. Laidonerile. Hobune on modelleeritud kuulsa Pallaadiumi järgi.

Põltsamaal köitsid pilku ordulossi (1272) ringmüür ja siseõu. Kuid oh häda! Veinipealinna keldrid said kähku kuivaks ja mitmel meist tuli oma pudelid varuda Adaveres.

Aga Maarjamaal on veel nii palju imelist avastada.

Viiu Hein

Nalju tervishoiu teemadel

„Mina selle mehega enam ühes palatis olla ei taha,“ kurdab patsient arstile.
„Miks?“ imestab tohter.
„Muudkui räägib, et tema pole inimene, vaid koer.“
„Las tema mõtleb, mis tahab. Mis teil sellest,“ lohutab arst.
„Aga kui ta äkki mõtleb, et mina olen telefonipost?“



Abielupaar on perenõuandlas.
„Meie elame ilusasti, ainult meie armastuson aastatega jahtunud,“ pomiseb naine alustuseks. Ta räägib perenõustajale veel oma veerandi tundi, kui jahe mees tema vastu on.
Siis läheb perenõustaja naise juurde, tõstab ta püsti, paneb käed ümber õlgade ja suudleb teda oma mitu minutit. Seejärel langeb naine õhku ahmides toolile, nagu õhetav nagu esimesel kohtamisel. Mees ajab silmad suureks.
„Teie naisele on vähemalt kaks korda nädalas sellist hellust tarvis“ ütleb perenõustaja.
„Kena, me hakkame siis teisipäeviti ja neljapäeviti siin käima!“ pakub mees õhinal.

„Emme, miks minul on piimahambad?“ küsib väike Riivo.
„Sellepärast, et oled tubli poiss ja jood palju piima.“
Poiss mõtleb pisut ja küsib siis: „Aga kas isal on siis õllehambad?“

Vanem naine on tohtri juures ja lausub visiidi lõppedes tohtrile:
„Kuidas ikka meditsiin on edasi arenenud. Kui ma noorem olin, käskis arst mul alati riidest lahti võtta ja kuulas. Nüüd aga aitab ainult keele näitamisest.“

Väsinud olekuga mees tuleb arsti juurde.
„Ma ei saa kuidagi und – koerad hauguvad kogu öö mu akende all.“
Arst kirjutab hädalisele unerohu.
Nädala pärast tuleb mees tagasi, kuid näost paistab veel suurem väsimus.
„Kas tabletid ei aidanud?“ uurib tohter.
„Ei aidanud jah,“ lööb mees käega „Koeri on ju võimatu kätte saada, ja kui saadki, siis ole mees ja pane nad tabletti neelama.“

Sõbrannad omavahel.
„Meie peres on siiski keegi, kes sööb väga tervislikku toitu, ei suitseta, ei võta napsi ega ole kellelegi sentigi võlgu.“
„Tõsi või? Kes?“
„Meie koer Reks.“

Teenused ja toetused puuetega inimestele



Sotsiaaltoetused puuetega inimestele

Toetusi määratakse ja makstakse isikule lisakulutusi põhjustava keskmise, raske või sügava puude korral.

Toetuse liike on mitmeid, kuid alati tuleb toetuse taotlemisel esitada:

1. vormikohane avaldus;
2. taotleja pass või ID-kaart;
3. arstliku ekspertiisi komisjoni või ekspertarsti otsus puude raskusastme kohta.

Lisaks sellele tuleb mõne toetuse liigi puhul esitada lisadokumente.

Puudega täiskasvanu toetust makstakse igakuiselt puudega 16-aastasele ja vanemale inimesele puudest tingitud lisakulutuste kompenseerimiseks ja rehabilitatsiooniplaani olemasolu korral selles ettenähtud tegevusteks:

- sügava puudega isikule 160% sotsiaaltoetuste määrast (2007. aastal 640 krooni);
- raske puudega isikule 105% sotsiaaltoetuste määrast (2007. aastal 420 krooni);
- keskmise puudega isikule 50% sotsiaaltoetuste määrast (2007. aastal 200 krooni).

Puudega lapse toetust makstakse igakuiselt kuni 16-aastasele puudega lapsele puudest tingitud lisakulude hüvitamiseks ja rehabilitatsiooniplaanis ettenähtud tegevusteks:

- keskmise puudega lapsele 270% sotsiaaltoetuste määrast (2007. aastal 1080 krooni);
- raske või sügava puudega lapsele 315% sotsiaaltoetuste määrast (2007. aastal 1260 krooni).

Hooldajatoetust makstakse igakuiselt:

- 3—16-aastase keskmise, raske või sügava puudega lapse ühele vanemale või võõrasvanemale, kes ei saa töötada puudega lapse kasvatamise tõttu, 75% sotsiaaltoetuste määrast (2007. aastal 300 krooni);
- 16—18-aastase raske puudega lapse ühele vanemale või võõrasvanemale, kes ei saa töötada puudega lapse kasvatamise tõttu, 60 % sotsiaaltoetuste määrast (2007. aastal 240 krooni);



- 16—18-aastase sügava puudega lapse ühele vanemale või võõrasvanemale, kes ei saa töötada puudega lapse kasvatamise tõttu, 100% sotsiaaltoetuste määrast (2007. aastal 400 krooni);

Puudega vanema toetust makstakse igakuiselt kuni 16-aastast last ja põhikoolis, gümnaasiumis või kutseõppeasutuses õppivat kuni 19-aastast last:

- kasvatavale puudega üksikvanemale;
 - kasvatavale ühele puudega abikaasast;
 - üksi kasvatavale puudega võõrasvanemale;
 - üksi kasvatavale puudega eestkostjale;
 - üksi kasvatavale puudega isikule, kui temaga on sõlmitud sotsiaalhoolekande seaduse alusel kirjalik perekonnas hooldamise leping.
- Puudega vanema toetuse suurus on 75% sotsiaaltoetuste määrast (2007. aastal 300 krooni)

Õppetootust makstakse igakuiselt (v.a. juuli ja august) mittetöötavale puudega õppurile, kes õpib gümnaasiumi 10.—12. klassis, kutseõppeasutuses või kõrgkoolis ja kellel on puudest tingituna õppetööga seotud lisakulutusi. Õppetootuse suurus on 25—100% sotsiaaltoetuste määrast vastavalt tegelikele lisakulutustele (2007. aastal 100—400 krooni).

Rehabilitatsioonitoetust makstakse 16-65-aastasele puudega inimesele aktiivseks rehabilitatsiooniks sotsiaalministri poolt määratud rehabilitatsiooniasutustes. Rehabilitatsioonitoetust makstakse tegelike rehabilitatsioonikulude osaliseks hüvitamiseks kuni 200% sotsiaaltoetuste määrast kalendriaasta jooksul. (2007. a. 800 krooni)

Täienduskoolitustoetust makstakse töötavale puudega inimesele tööalaseks ja tasemekoolituseks. Täienduskoolitustoetust makstakse tegelike koolituskulude osaliseks hüvitamiseks kuni 24-kordses sotsiaaltoetuste määras kolme kalendriaasta jooksul, arvates toetuse esmakordsest määramisest.

Allikas: Sotsiaalkindlustusamet

Rehabilitatsiooniteenus

Rehabilitatsiooniteenus on sotsiaalteenus, mille eesmärk on parandada puudega inimese iseseisvat toimetulekut, suurendada ühiskonda kaasatust ja soodustada töötamist või tööle asumist. Rehabilitatsiooniteenuse käigus hinnatakse isiku toimetulekut ja kõrvalabi vajadust, tehakse ettepanekuid (kodu)keskkonna kohandamiseks, abivahendi saamiseks ja kasutamiseks. Samuti tegeletakse puudega inimeste nõustamisega erinevatel teemadel, et parandada edasist sotsiaalset toimetulekut.

Kellel on õigus rehabilitatsiooniteenusele?

1. Puude raskusastet taotlevatel lastel ja täiskasvanutel.
2. Puudega lastel ja täiskasvanutel.
3. 16-a kuni vanaduspensioni ealistel psüühilise erivajadusega inimestel, kelle töövõime kaotus on vähemalt 40%.
4. Alaealiste komisjoni otsuse alusel alaealistel õigusrikkujatel.

Missuguseid teenuseid osutatakse?

1. Koostatakse isiklik rehabilitatsiooniplaan (kehtivusega 6 kuud – 3 aastat).
2. Juhendatakse inimest, kuidas rehabilitatsiooniplaanis kirjeldatud tegevusi ellu viia.
3. Osutatakse järgmisi rehabilitatsiooniplaanis märgitud teenuseid: rehabilitatsioonihindamine ja –planeerimine; rehabilitatsiooniplaani täitmise juhendamine ja täitmise tulemuste hindamine; füsioterapeudi teenus; tegevusterapeudi ja loovterapeudi teenus; sotsiaaltöötaja teenus; eripedagoogi teenus; psühholoogi teenus; logopeedi teenus.

Missuguses mahus osutatakse rehabilitatsiooniteenust?

Üldjuhul on lubatud ühte teenust osutada täiskasvanutele 10 tundi ja lastele 20 tundi kalendriaastas. Erandiks on füsioterapeudi teenus,



Naeratah Annabel
Pildi autor Indrek Linnuste

sotsiaaltöötaja ja tegevusterapeudi teenused psüühilise erivajadusega inimestele. Rehabilitatsiooniteenuse raames osutatakse ka **majutusteenust** –rehabilitatsiooniasutuses võimaldatakse ööbimist.

Kui inimese elukoht ja rehabilitatsiooniasutuse asukoht on erinevates valdades või linnades, siis riik kompenseerib sõidukulud nii rehabilitatsiooniteenuse saajale kui ka vajadusel tema saatjale (lapsevanemale, abikaasale, isiklikule abistajale või hooldajale), kummalegi maksimaalselt **500 krooni aastas**.

Mida teha rehabilitatsiooniteenuse saamiseks?

1. Rehabilitatsiooniteenuse saamiseks tuleb täita rehabilitatsiooniteenuse taotlus. Täidetud taotlus saata posti teel või tuua elukohajärgsesse pensioniametisse.
2. Suunamiskiri rehabilitatsiooniteenusele saadetakse postiga. Koos suunamiskirjaga saadetakse rehabilitatsiooniasutuste nimekirja, milles on märgitud inimesele kõige sobilikumad rehabilitatsiooniasutused.
3. Inimesel on õigus valida, millisesse rehabilitatsiooniasutusse ta teenusele läheb. Selleks peab ta **sobiva asutusega ise ühendust võtma 21 päeva jooksul** ja aja kokku leppima (kas posti või telefoni teel vm viisil).

NB! Ravi, taastusravi või sanatoorse ravi saamiseks tuleb pöörduda oma perearsti või eriarsti poole. Nimetatud teenuseid rehabilitatsiooni raames ei hüvitata.

Allikas: Sotsiaalkindlustusamet

Võta aega sõbralikkuseks

– see on õnne tee.

Võta aega unistusteks

– nii rakendad tahe oma vankri ette.

Võta aega armastada ja olla armastatud

– see on jumalate eesõigus.

Võta aega teiste jaoks

– päev on liiga lühike, et olla isekas.

Võta aega naermiseks

– see on hinge muusika