



Monika Haukanõmm:
Riik peab hakkama oma
inimesi usaldama

Lk 6-7

Uued tuuled eluruumide
kohandamises

Lk 12

Seminar eluruumide
kohandamisest Tallinnas

Lk 13-14

Vaimupuu küsitlus

Lk 16-17

Harvikaiguste infopäev

Lk 15

Kaanelugu Lk 2:

SOOME
ANSAMBEL
PERTTI
KURIKAN
NIMIPÄIVÄT



SISUKORD

- 1 ▶▶ JUHTKIRI:
Janek Muru
- 2-4 ▶▶ MEIE INIMESED:
Ansambel Pertti Kurikan
Nimipäivät
- 6-7 ▶▶ MEIE SÕBRAD:
Monika Haukanõmm:
Riik peab hakkama oma
inimesi usaldama
- 8-9 ▶▶ SÜNDMUS:
Erivajadustega inimeste
Teatripäev Türil
- 10-11 ▶▶ SÜNDMUS:
Toimus esimene
kliendiesinduste konverents
- 12 ▶▶ TULEMAS:
Eluruumide kohandamises
uued tuuled
- 13-14 ▶▶ SÜNDMUS:
Eluruumide kohandamine
Tallinnas
- 15 ▶▶ SÜNDMUS:
Harvikaiguste infopäev
- 16-17 ▶▶ UURING:
Vaimupuu küsitlus
- 18 ▶▶ SÜNDMUS:
Vaimne tervis ja meedia
- 19-20 ▶▶ KÖÖGINURK:
Lihtsad suupisted lõhest

TOIMETUS

JANEK MURU
peatoimetaja
janek@vaimupuu.ee

KERTTU RAKKE
keeletoimetaja
kertturakke@yahoo.com

MARGUS ENNO
tegevtoimetaja

Merike Ramot
Haldus/arendus

KRISTEL KRIIS
Kööginurga toimetaja

Toimetuse üldinfo:
Gsm: +(372) 5563 4449
toimetus@vaimupuu.ee
UUS www.vaimupuu.ee

MTÜ Vaimupuu
EE272200221053671605
Swedbank

Makett ja kujundus:
Janek Muru, Vaimupuu
Trükk: AS Ferdida
Paber: G-Print (kaaned: G-Print 250g/m² ja
sisu G-Print 150g/m²)

KAASTÖÖD: Kadri Lehenurm,
Marek Atonen, Katrin Aver-
janov, Katrin Jõgisaar, Kalle
Nõmmik ja Anneli Habicht

DSV

PAPYRUS

HASARTMÄNGUMAKSU
NÕUKOGU

VIKING LINE

Käes on kauaoodatud kevad – kõik ärkab ja tärkab, on uus ja roheline! Ka Vaimupuul on lugejatele suurepärase „heleroheline“ uudis: meil on uue kujundusega koduleht! Aitäh, Aara disainibüroo ja Tiit Paabo!

Uue kodulehe avamise puhul korraldame koostöös Balbiinoga vahva ja magusa tutvustusmängu, millest on oodatud osa võtma kõik meie armsad lugejad.

Mäng on lihtne: mine meie kodulehele www.vaimupuu.ee. Vali paremas ääres Facebooki ikoon, vajuta sellele. Avaneb kommentaarium. Sinna kirjuta, kas ja mis Sulle meie uuel kodulehel meeldis või mis võiks olla teisiti. Maikuus loosime välja viis (5) õnnelikku, kes saavad kingituseks kasti jäätist.

Aprillikuu Vaimupuus on palju huvitavaid teemasid. Näiteks saame tuttavaks Soome tänavuse esindajaga Eurovisionil – ansambliga Pertti Kurikan Nimipäivät. Vaimupuu käis Soomes kohapeal muusikute tegemisi uurimas. Erilise tänud ettevõttele Viking Line, kes toetas meie tegemisi. Reisil aitasid meid teejuhtidena Maire Leinonen ja Tapio Ranttila.

Sellest numbrist saate lugeda ka 5. märtsil Türil teoks saanud erivajadustega inimeste teatripäevast. Toredat üritust korraldatakse juba alates 2008. aastast ja iga kord toimub see erinevas kohas. Tänavu oli korraldajaks Türi Päevakeskus.

11. veebruaril korraldas Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses infopäeva teemal „Eluruumide kohandamine puuetega inimestele“. ÜRO Puuetega inimeste õiguste konventsiooni peatüki 9. kohaselt tuleb tagada puuetega inimestele teiste inimestega võrdsel alusel juurdepääs füüsilisele keskkonnale, näiteks hoonetele, teedele, transpordile ja eluasemele. Siin tuleb mul isiklike kogemuste põhjal tõdeda, et kohandamine ei toimi nii hästi kui peaks.



EPIKoja juhatuse esimees Monika Haukanömm liitus 2014. aastal Vabaerakonnaga, kandideeris Riigikokku ja osutus valituks. Monikat köitis Vabaerakonna inspireeriv tulek seni stagneerunud poliitilisele väljale. Monika Haukanömm on öelnud: „Kuulun nende hulka, kes tahavad töövõimereformi pea pealt jalgadele pöörata nõnda, et lahendused oleksid jätkusuutlikud ka siis, kui Euroopa Liidu rahastus 2020. aastal lõpeb.“

Vaimupuu õnnitleb Monikat ja loodab, et ta saab oma teadmisi kasutada ja realselt sotsiaalteemadel kaasa lüüa.

Ja veel, kallid lugejad – ärge unustage, et meie fotokonkurss „SÕPRUS“ juba käib. Võtke sellest julgelt osa! Konkursi võidutööd paneme novembris näitusele, 12 paremat tööd avaldatakse Vaimupuu 2016. aasta kalendris ning kõige paremate eest saab häid auhindu!

Meeldivat kevadet!

KALLIS LUGEJA!

Kui Sul on ettepanekuid, millest või kellest meie ajakirjas edaspidi juttu peaks olema, anna meile teada! Väga oodatud on nii ajakirjanduslikud kui kunstilised kaastööd.

Kui soovid meie ajakirja tellida (tasuta) või väljaandmist toetada, võta meiega ühendust!

Toimetuse telefon: 55634449, e-posti aadress: toimetus@vaimupuu.ee

www.vaimupuu.ee.

a/a: EE272200221053671605 Swedbank,

MTÜ Vaimupuu

Mittetulundusühing Vaimupuu on riikliku tulumaksusoodustusega sihtasutuste nimekirjas.



ANSAMBEL PERTTI KURIKAN NIMIPÄIVÄT: UNISTUSED ON SELLEKS, ET NEID ELLU VIIA!

Pertti Kurikka (kitarr, muusika ja sõnad), Kari Aalto (laul, sõnad), Sami Helle (bass) ja Toni Välitähti (trummid). Ansambli mänedžer ja arranžeerija (juht ja muusikaseadja) on tegevusjuhendaja Kalle Pajamaa.

TEKST: Vaimupuu
FOTOD: Vaimupuu, Lyhty RY, PKN

Selle kummalise bändi täheleand on olnud kiire ja oma osa on siin olnud internetil. Alguse sai kõik 2009. aastal, kui režissöör Pekka Karjalainen tahtis teha filmi vaimupuudega tütarlapse iseseisva elu algusest ja kasutada filmis vaimupuudega inimeste ansamblite muusikat. Lyhty päevakeskuses, kus ka kõik PKN liikmed klientideks on, tegutseb mitmeid muusi-

kakollektiive, aga filmi jaoks otsustati luua uus – Pertti Kurikan Nimipäivät.

Filmi pealkiri on „Vähän kunnioitusta“ („Vähe austust“) ja selle üks autoreid ja osatähtsaid on PKN bassimees Sami.

Meeste tegevusjuhendaja Kalle Pajamaa tegi ühest PKN-i laulust video ja laadis selle Youtube'i. Video osutus uskumatult populaarseks ning ansambel hakkas saama esinemiskutseid. Tänapäevaks on nad andnud üle 200 kontserdi, lisaks oma kodumaale Soomele ka

USA-s, Saksamaal, Kanadas, Kosovos, Šveitsis, Hollandis ja Norras.

Rohkem on mehed aga maailmas tuntud hoopis teise filmi järgi. Juha Kärkkäinen tegi 2012. Aastal PKN-st filmi „Kovasikajuttu“ (inglise keeles „The Punk Syndrome“ – „Pungi Sündroom“). Pealkiri vihjab, et punkansambli liikmete seas on Downi sündroomiga, autistlikke ja lihtsalt vaimupuudega inimesed.

Otsustasime minna kuulsate pungimeestega kohtuma, et teada saada, kuidas nad elavad ja kui lihtne on vaimupuudega inimesel oma riiki esindama minna.

Meie reis Soome kulges suurepäraselt. Siinkohal täname Viking Expressi suurepäraselt meeskonda, kes abistasid meid naeratuse, nõu ja jõuga iga kord, kui neid vajasime. Helsingis maabudes ootas meid Tapio Rantti, kes on juba aastaid Vaimupuu sõber ja mitmel moel Eesti vaimupuudega noori aidanud. Seekord oli Tapio autojuhi rollis. Temaga oli kaasas juba viisteist aastat Soomes elanud eestlanna Maire Leinonen, meie tõlk. Suured tänud teile!

Kohtusime PKN liikmetega Lyhty päevakeskuses. Sami ja PK ootasid meid stuudioruumis. Tervitasime ja kin kisime neile Vaimupuu kalendrid.

„Mul on juba kodus kalender, mulle pole vaja,“ ütles Pertti.

„Kui kingitakse, tuleb ikka vastu võtta,“ õpetas Sami. Pertti võttiski.

Seejärel ühinesid meiega laulja Kari ning tegevusjuhendajad. Toni, ansambli noorim liige, pidades meid eemalt, stuudioaknaklaasi tagant.



Pertti Kurikka.



Sami end võõraste sulgedega ehtimas: tegelikult mängib ta basskitarri.

MIKS SELLINE NIMI?

Pertti oli pidevalt tüüdanud kõiki küsimusega, millal tema nimepäev on.

„Pertti on meil selline kordaja,“ selgitas Sami.

Nii otsustati, et olgu iga päev tema nimepäev ning ansambli nimeks saigi Pertti Kurikan Nimipäivät.

PNK on tõsine punkbänd. Juba laulude pealkirjad räägivad iseenda eest: „Prügi“, „Mees haiseb“, „Miks keegi ei mõista?“, „Ma vihkan maailma“, „Manager on petis“ jne.

Bändiliikmed ise aga ei ole sugugi nii pahurad kui lauludest võiks arvata. Meie üllatuseks ei kuulagi mehed ise punkmuusikat.

„Minu jaoks on punk ainult töö. Kui pilli käest panen, siis ei ole enam mingit punki!“ teatas Sami. Ta ise kuulab peamiselt rokkmuusikat, nagu ka bändi laulja Kari. Pertti aga kuulab väga erinevat muusikat. Näiteks üheks tema lemmikuks on kunagine Eesti esilaulja Georg Ots! Ka Eurovisiooni lauluvõistlusele soovitas laulu võistleva saata just Pertti. „Mulle meeldib Eurovisioon ja ma mõtlesin, et tahaks seal esineda,“ seletas ta lihtsalt.

Vabal ajal, mis Lyhty tegevustest ja bändiga esinemisest üle jääb, tegeleb igaüks millegi meeldivaga.

„Minul ei olegi vaba aega, minu vaba aeg kulub mu girlfriendi peale,“ ütles Sami, aga tema silmadest oli näha, et ta on tegelikult rõõmus, et tal vaba aega pole. Kõik PKN mehed on varem löönud kaasa mitmete teiste ansamblite töös, seega pole staarielu neile võõras.

Küll tunnistavad kõik, et pärast Eurovisiooni Soome eelvoor on nende elu kõvasti muutunud. Üle maailma on käinud kohal ajakirjanikke, et neid intervjuuerida. „Vahel on päris „rumba“ olnud!“

MIS SAAB SIIS, KUI TE VÕIDATE EUROVISIOONI?

„Kui võidame, siis hakkab kindlasti palju juhtuma,“ on mehed kindlad. „Ka meie bänd saab järjest professionaalsemaks. Ja kindlasti saab siis kogu Euroopa teadlikumaks vaimupuudega inimeste olemasolust.“

Mittetulundusühing Lyhty (soome keeles „latern“) pakub juba 1993. aastast vaimupuudega inimestele eluaset, haridust ja vaba aja veetmise võimalusi. Tegevust toetab projektide kaudu Helsingi linn. Ühingu eesmärk on anda klientidele igakülgset abi, et need elus hakka- ma saaksid. Päevakeskuse hingekirjas on 130 inimest vanuses 18-58 (kõige vanem on Pertti Kurikka), aga igapäevaselt kõik kohal ei käi.

Kui Vaimupuu toimetis Lyhtysse jõudis, oli lõunasöögiaeg. Meile jäi silma uskumatult laia valikuga bufee, kus igaüks sai valida seda, mida tahtis. Portsud klientide ees olid suured ning noored ja aktiivsed tegevusjuhendajad einestasid klientidega koos.

Lyhty päevakeskuses töötab kool, siin on palju huviringe. Eriti populaarne on muusika – siin tegutseb mitu väga erinevat ansamblit. On ka oma stuudio, kus saab ansamblite loomingut lindistada. Meie külaskäigu ajal lindistas parajasti oma uut plaati kohalik jazz-funkorelivirtuoos. Lisaks korraldatakse pidevalt kontserte ja etendusi nii kohapeal kui mujal. Eelmisel aastal andsid Lyhty muusikud ligi 200 kontserti! Ka Helsingi linn tellib oma üritustele siniseid bände esinema.

Oma külaskäigu ajal õnnestus meil näha töötamas kohalikkude netiraadiot, kus saatejuhtideks on vaimupuudega inimesed. Iga päev ollakse eetris kaks tundi. Saate teemad ja muusika valivad kliendid ise ning saade on väga populaarne.

Lyhtys tegeletakse ka tõsisemate asjadega: töökodades maalitakse, kootakse vaipu, punutakse korve, meisterdatakse viltsusse ja tehakse muud sarnast käsitööd. Võimalik on töötada ka väljaspool päevakeskust. Tööl käib umbes 60 inimest, pooled neist kasutavad ka Lyhty toetatud elamise teenust. Lisaks päevakeskuse hoonele kuulub Lyhtyle veel kaks maja, mis vaimupuudega inimestele korteriteks on kohendatud. Vanimas neist elatakse juba aastast 1997.

Rohkem infot Lyhty RY kohta <http://www.lyhty.fi/>



Trummar ja ansambli pesamuna Toni.



Lyhty raadiosaate toimetis.





Pertti Kurikan Nimipäivät võidulainel. Vasakult: Toni, Kari, Sami ja Pertti.



MEIE KODULEHEKÜLG UENES! SEL PUHUL JAGAME JÄÄTIST!

24.MAIL LOOSIME VÄLJA
VIIS (5) ÖNNELIKKU,
KELLEST IGAÜKS SAAB ÜHE KASTI (20 TK)
BALBIINO JÄÄTIST RABARBERI RAKS!

LOOSIS OSALEMISEKS:

1. Mine www.vaimupuu.ee lehele.
2. Vaata seal ringi, loe artikleid ja imetle pilte.
3. Leia kodulehel paremas servas Facebooki ikoon.
Vajuta sellele, jõuad meie FB seinale.
4. Kirjuta siia postituse alla kommentaaridesse,
mis Sulle meie kodulehel meeldis ja mis võiks teisiti olla.
5. Jaga meie kodulehte www.vaimupuu.ee oma seinal
ning kirjuta kommentaariks „Vaimupuu jagab jäätist!”

NB! Loosimises osalevad vaid Vaimupuu fännid!

Kui sa veel ei ole Vaimupuu fänn, siis kindlasti hakka selleks!
(mine <https://www.facebook.com/Vaimupuu> ja vajuta „Meeldib“.)





MONIKA HAUKANÕMM: RIIK PEAB HAKKAMA OMA INIMESI USALDAMA.

TEKST: Vaimupuu
FOTO: erakogu

1. märtsil toimusid Eesti Vabariigi Riigikogu valimised. Üheks Vabaerakonna kandidaadiks, kes ka valituks osutus, oli Eesti Puuetega Inimeste Koja juhatuse esimees Monika Haukanõmm.

MIKS SA OTSUSTASID POLIITIKASSE MINNA JA VALIMISTEL KANDIDEERIDA?

Viimase nelja aastaga ei ole valitsus puuetega inimeste parema toimetuleku nimel mitte midagi teinud. Puuetega inimeste toetusi ega pensione pole tõstetud, teenuste standardeid pole kehtestatud, töövõimereform on poolik, hariduse kättesaadavus pole paranenud jne. Kulutusi sotsiaalkaitsele on hoopis vähendatud!

Olen aastaid puuetega inimesi julgustanud osalema nii kohalikul tasandil kui riigi poliitikas, sest asjad hakkavad muutuma siis, kui on inimesi, kes teemat südamega edendavad.

MIKS KANDIDEERISID JUST VABAERAKONNA NIMEKIRJAS?

Suurparteid ei paiguta puuetega inimeste esindajaid sellistele positsioonidele, et isegi teoreetiliselt oleks võimalik pääseda Riigikokku, et olukorda mõjutada. Mina aga tahan teha reaalselt tööd selle nimel, et iga inimene muutuks meie riigis väärtuslikuks.

PALUN KIRJELDA OMA TUNDEID, KUI SAID TEDA, ET PÄÄSESID RIIGIKOKKU.

Loomulikult oli esimene reaktsioon tohutu rõõm ja elevus, kuid see asendus kiiresti ka ärevusega. See on tohutu vastutus teenida oma rahvast Riigikogus, et teinud usaldus välja teenida.

KAS LAHKUD EPI KOJA JUHATUSE ESIMEHE KOHALT?

Eesti Puuetega Inimeste Koja juhatuse tegi mulle ettepaneku jätkata oma tööd juhatuses ning ma olen ka selleks oma nõusoleku andnud, sest seda võimaldab nii EPIKoja põhikiri kui ka Riigikogu liikme õigusi ja kohustusi reguleeriv seadusandlus. Seega jätkan ma vabatahtlikkuse alusel tööd EPIKoja juhatuses. Olen veendunud, et see on kasulik nii organisatsioonile kui minu tööle Riigikogus, sest nii saan parimal moel säilitada sidet reaalse eluga, olen paremini kursis puuetega inimeste muredega ja vajadustega ning teisalt saan hoida juhatust kursis riigis toimuvaga.

MIS SIND RIIGIKOGUS EES OOTAVAD?

Olen 17 aastat töötanud puuetega inimestega ning just see on valdkond, mis mind kõige rohkem paelub. Loodan, et mul on võimalik asuda tööle sotsiaalkomisjonis, sest seal on mul kõige rohkem võimalik rakendada oma teadmisi ja kogemusi. Usun, et iga Riigikogu liige

saab olla kõige kasulikum oma rahvale, kui ta saab teutseda valdkonnas, milles ta on ekspert – et otsuseid ei tee mitte elukutselised poliitikud, vaid valdkonna eksperdid koos nende inimestega, kelle elu puudutavad küsimusi lahendatakse ja otsuseid langetatakse.

Enne oluliste küsimuste lahendamist on vaja saavutada sihtgrupiga ühine arusaam, kuidas kitsaskohti lahendada. Näiteks kriitika töövõimereformi pihta tuleb sellest, et eelnevalt oli otsustatud, kuhu tahetakse jõuda ja siis hakati ideed sihtgrupile selgitama ja nn „maha müüma“. Riik peab hakkama oma inimesi usaldama.

MIS ON PRAEGU PÜUETEGA INIMESTE SUURIMAD MÜRED EESTIS?

Puue tähendab paljudel juhtudel vaesusesse langemist ning vajadust tulla toime väiksemate sissetulekutega. Puudega inimesed kogevad puude tõttu olulisi takistusi eri eluvaldkondades, nagu hariduse omandamine, tööturul osalemine, vabaaja tegevused, ligipääs informatsioonile jne, mis on eeltingimused vaesusest väljumisel. Seega on puue vaieldamatult üheks suurimaks sotsiaalseks riskiks.

Veelgi drastilisem on fakt, et iga neljas puudega laps elab absoluutses vaesuses. 2012. aastal elas absoluutses vaesuses üle veerandi (26,4%) ja suhtelises vaesuses üle kolmandiku (37,3%) puudega lastest, ületades selle näitajaga pea kolm korda kõikide laste absoluutse vaesuse määra. Võimuparteid kiidavad, et tõstisime universaalseid lastetoetusi 45 euroniks kuus, samas puudega lapsed ja nende pered ei ole olnud riiklik prioriteet. Kahetsusväärset pole aastaid leitud võimalust vaadata üle puuetega inimeste, sh puudega lapse toetusi.

Rahvusvahelisel tasandil hinnatakse inimeste abistamise taset riigi poolt tehtud sotsiaalkaitsekulutuste protsendi kaudu SKP-st. Kui Euroopa Liidus (27 liikmesriigi võrdluses) oli 2012. aastal sotsiaalkaitse kulutuste tase 29,5%, siis Eesti kulutused moodustasid samal ajal vaid 15,4% SKP-st, vähenedes aasta-aastalt (2009. aastal oli see 19,2%). Vähenemise fakt polegi iseenesest kõige suurem mure, sest oleme edukalt majandussurutisest väljunud ning inimesed ei vaja enam nii palju riigi abi, näiteks toimetulekutoetuste või töötutoetuse näol. Kuid tõeliselt muresema paneb meie konkurentsivõime Euroopa madalaim sotsiaalkaitse tase alates 2001. aastast, seda enam, et sotsiaalkaitsekulutuste ja inimeste subjektiivse heaolu (rahulolu) vahel on positiivne seos, st mida rohkem riik panustab

sotsiaalkaitse, seda suurem on inimeste kindlus- ja turvatunne.

MIDA TEHA, ET PÜUETEGA INIMESTE ELU LÄHEKS PAREMAKS?

Elkõige on vaja tõsta puuetega inimestele suunatud toetusi. Teiseks teemaks on toimetulekutoetus. Toimetulekupiir on 90 eurot kuus, samas kui elatusmiinimum on 205 eurot. Meie ettepanek on toimetulekupiiri ja elatusmiinimumi omavahel siduda ning muuta indekseeritavaks vastavalt elukalliduse tõusule. Kolmandaks tuleb tõsta tulumaksuvaba miinimumi praegusest 154 eurolt 500 eurole, mis võimaldaks enamiku pensionist vabastada tulumaksust.

Kahjuks pole ette näha, et riigi rahalised tulud lähiaastatel oluliselt suureneksid, seega on vaja minna passiivsetelt toetustelt ja ebaefektiivsetelt teenustelt (nagu näiteks rehabilitatsiooni hindamine) üle puuet ennetavatele, aktiveerivatele ja toimetulekut toetavatele meetmetele.

KUIDAS PEAKS TEGUTSEMA, ET OLUKORD MUUTUKS?

Kõigepealt peab alustama sotsiaalhoolekandeseaduse muudatustest, mis ütleb ära, mille eest ja mis mahu kohalikud omavalitsused on vastutavad, et töövõimereform käivituks ning puudega inimesed saaksid oma võimetekohaselt tööle rakenduda. Kui ei ole teenuseid, ei saa paljud raskema puudega inimesed tööle asuda, isegi kui töökoht on olemas. Teise prioriteedina on tööandjate motivatsiooni tõstmine puuetega inimeste tööle võtmiseks, sest just tööandjad on võtmetegur.

Kolmanda prioriteedina toon välja inimsõbralikkuse kogu protsessis – inimeste jooksutamise vältimine, topelthindamise välistamine, bürokraatia mittekasvatamine ning igakülgne ligipääs informatsioonile. ■

KOKKUVÕTE



Monika Haukanõmm on aastaid olnud EPI Koja juhatuse esimees. Nüüd saab ta oma kogemusi rakendada Riigikogus, et puuetega inimeste elu ka tegelikult paremaks muutuks. Hoiame talle ja tema ettevõtmistele põialt!



Türi Päevakeskuse näitetrupp tänab publikut kummardusega.

ERIVAJADUSTEGAINIMESTE TEATRIPÄEV TÜRIL

TEKST: Kalle Nõmmik
FOTOD: erakogu

Märtsikuu 5. päeval toimus Türi Kultuuri-keskuses täiesti eriline teatripäev – erivajadustega inimeste teatripäev. Toredat üritust korraldatakse juba 2008. aastast, iga kord erinevas kohas. Seekord oli korraldajaks Türi Päevakeskus.

Registreerunuid oli ligi 120, peamiselt täisealised vaimse erivajadusega ja psüühikahäiretega inimesed, lisaks juhendajad. Osales kaheksa vaimupuudega inimeste näiteringi üle Eesti – Vändrast, Torist, Pärnust ja Tallinnast, kaugeim trupp saabus Hiiumaalt. Kõik ringid tegutsuvad erineva profiiliga päevakeskustes ja psühhiaatriakliinikute allüksustes.

Päeva avas Türi valla sotsiaalosakonna juhataja Peeter Kruusement. Seejärel võisid etendused alata.

Esitatud tükid olid kas täielik omalooming või kohandatud lühietendused mõnest tuttavast teosest. Etendused kestsid 10-15 minutit, olid hoole ja armastusega esitatud, ning pakkusid nalja ja lusti nii tegijatele kui ka pealtvaatajatele.

Teatripäeva juhiks oli kutsutud noor näitleja Peep Maasik Viljandi laste- ja noorteteatrist Reky. Tema aitas sisustada etenduste vahelisi pause – lisaks uute esinejate tutvustamisele arutles ta eelnenud etenduse üle, kutsudes vestlusse ka publikut, kes seda võimalust ka usinalt kasutas.

Peaauhinda välja ei antud, võitsid kõik. Iga trupp sai preemiaks kringli. Ühtlasi toimus ka loosimine, kus järgmise teatripäeva korraldamise au tõmbas välja Astangu Keskus. Türi Päevakeskus andis korraldajate „teatepulga“, rändava teatrimaski üle Astangule. Pärast etendusi söödi lõunat ja seejärel sai end välja elada tantsupõrandal.

Sellistel üritustel osalemine annab juurde esinemisjulgust, innustab ja tunnustab tegijaid, pannakse proovile oma võimed ja võrreldakse oma etteastet teiste esitlustega.

Kohtumiseni järgmisel erivajadustega inimeste teatripäeval, 2016. aasta märtsis, Astangul! ■

TEATRIPÄEVAL OSALES TRUPPE KOGU EESTIST JA KA VAHVAID ETENDUSI OL IGALE MAITSELE:

- Türi Päevakeskus „Helisev muusika“
- Hiiu Valla Sotsiaalkeskus „Keskea kriis“
- Vändra Alevi Sotsiaalmaja „Rehepapp kaitseb mõisa vilja“
- Tori Sotsiaalmaja „Pulmad“
- Pärnu Päevakeskus „Haigla“
- Haapsalu Sotsiaalmaja „Kuhu kadusid prillid?“
- Astangu Keskus „Lehmakauplemise lugu“
- Pärnu Päevakeskus „Apelsinid või mandariinid“
- Rapla „Vahtra“ tugikeskus „Höbekirves“



Rapla Vahtra tugikeskus.



Pärnu päevakeskus.



Vändra Alevi Sotsiaalkeskus.



Haapsalu Sotsiaalmaja.

KOKKUVÕTE



Märts on teatrikuu. Erivajadustega inimeste teatripäev toimub igal aastal uues kohas. See on põnev sündmus nii esinejatele kui publikule.



Võisiku kliendid teevad seinalehte.

TOIMUS ESIMENE KLIENDI- ESINDUSTE KONVERENTS

TEKST: Katrin Averjanov, AS Hoolekandeteenused teenuste arendusspetsialist
FOTOD: erakogu

AS-i Hoolekandeteenused 22-s kodus üle Eesti on teenusel rohkem kui 2000 psüühilise erivajadusega inimest. Meile on oluline, et meie kodudes teenusel viibivad kliendid, oleksid saadava teenusega rahul. Suuremat rahulolu aitab saavutada see, kui teenuse saajal on võimalus teenuse osutamises kaasa rääkida. Iga inimene saab alati seista iseenda eest, kuid on selge, et ühiselt tegutsedes ja koos kaasa rääkides, on mõjujõud suurem.

Nii tegutsevadki väga mitmetes meie kodudes kliendiesindused juba 2012. aastast. Siis oli neid 24-s kodus 17. Täna on klientide esindamine kujunenud välja erinevates vormides – nii nagu ka kodud on erinevad – peremajad, suured kodud ja väikesed kodud. Erinevad on ka arusaamad sellest, mida, kuidas ja kellele rääkida ning kuidas tagasisidet saada.

26. märtsil kogunesid AS-i Hoolekandeteenused kliendiesindused esimesele konverentsile Tallinnasse Mektory keskusesse. Eesmärgiks oli soov saada omavahel paremini tuttavaks, jagada informatsiooni kliendiesinduste töö headest praktikatest aga ka saada infot ettevõtte tulevikusuundadest, kuidas see kodude elanikke mõjutab ning milline oleks kliendiesinduste roll uuenduste protsessis. Samuti sooviti kujundada arutelude kaudu ühist arusaama kliendiesinduste tööst meie ettevõttes.

Suure tänu tahame öelda Mektory innovatsioonikeskusele, mis pakkus meile põnevat keskkonda nii konverentsiruumi, huvitavate näituste, torede kohviku kui sõbralike töötajate näol. Giidiks majas oli Grete Rahumägi, kes oskas vastata kõikidele meie küsimustele ja nakatas kõiki heasüdamlikkuse ja positiivsusega. Kõik see aitas konverentsi õnnestumisele igati kaasa ning sai külastajatel ainult positiivset tagasisidet.

Meeleoluka tervitusega avas konverentsi juhatuse esimees Maarjo Mändmaa. Konverentsil rääkisid oma headest praktikatest Võisiku, Imastu ja Vägeva Kodu kliendiesindused. Saime teada, et Võisiku Kodu kliendiesindus annab välja seinalehte, mis pakub nii tegemisrõõmu kui äratub suurt lugejahuvi. Vägeva Kodu toimeka kliendiesinduse eestvõttel, aga ehitati õuel seisev varjualune ümber kenaks aiamajakaseks, kus saab tegutseda ka kehvimate ilmastikuoludega. Kõik ettekanded olid põnevad ning lisaks pakkusid ohtralt pildimaterjali vaatamiseks. Tulevikusuundadest rääkisid teenuste direktor Liina Lanno ja teenuste kvaliteedijuht Aster Tooma. Katrin Averjanov võttis kokku kliendiesinduste töö ajavahemikul 2012–2014 ning andis ideid, mida kliendiesindused 2015. aastal võiksid ära teha.

Lisaks sõnavõttudele arutasid konverentsi külalised kahes töögrupis kliendiesinduste hea tava üle. Koos tehti palju asjalikke ettepanekuid kliendiesinduste töö edendamiseks. Arutelusid juhtisid tööhõive juht Anu Hall ja teenuste arendusjuht Mare Naaber.

Pealelõunal rääkis Liina Lanno meie ettevõtte tulevikusuundadest ning sellest, mida kliendiesindused selles osas saaksid ära teha. Aster Tooma tutvustas CARE meetodikat ning selle kasu kliendile.

Vaatamata sellele, et päev kujunes paljudele pikaks (kõige kaugemalt saabujad olid Erastverest, Sõmeralt, Sinimäelt) ning nõudis sisukat kaasamõtlemist ning -töötamist, anti konverentsile väga positiivset tagasisidet. Kõik osalejad said uusi mõtteid, kuidas edasi tegutseda. Enim tõsteti esile ettekandeid, mis rääkisid sellest, kuidas areneda aktiivseks kodanikuks ja kogukonnaliikmeks, millist kasu toob teenusekohtade liikumine kogukonda ning kus jagati kliendiesinduste seniseid töökogemusi. Kõige enam meeldisid osalejatele need tegevused, kus sai ise kaasa lüüa ehk arutelud ja näituste külastamine.

Kokkuvõttes oli sisukas ja toimekas päev, mille võib kokku võtta ühele tagasiside lehele kirjutatuga – esimene konverents on korda läinud. Kohtumiseni uutel konverentsidel!



Tegevusjuhendajate grupp.



Konverentsil osalejad mahtusid vaevu ühele pildile.



Marek Atonen.

UUED TUULED ELURUUMIDE KOHANDAMISES

TEKST: Marek Atonen, Sotsiaalministeerium
FOTO: Janek Muru

Lähiaastad toovad kaasa olulise muutuse puuetega inimeste eluruumide kohandamise valdkonnas. Kui seni pakuti eluruumide kohandamist vaid vähem kui pooltes kohalikes omavalitsustes, siis nüüd saab see võimalus kättesaadavaks üle-Eestiliselt.

Eluruumide kohandamise all mõeldakse ehituslikku tegevust ning kohandustööde alla ei kuulu korteri sanitaarremont ega mugavuste tagamisega seotud kulutused. Eluruumide kohandamisega muudetakse elukeskkonda selliselt, et inimesel, kellel tavaliselt on raskusi liikumise, suhtlemise või endaga toimetulekuga, oleks lihtsam hakkama saada, seda nii kodudes kui ka kodust väljas. See on võimalus muuta puuetega inimeste elu aktiivsemaks, neid viia tööturule ja vastavatele teenustele.

Omavalitsuste võimekus sõltub nii rahvaarvust kui geograafilisest asukohast. Paljudel omavalitsustel puuduvad raha ja teadmised eluruumide kohandamise vajalikkusest, samuti ei tea tihti ka inimesed ise, et võiksid abi paluda. Positiivsena saab välja tuua, et 43% kohalikest omavalitsustest on suutnud ellu viia täpselt nii palju eluruumide kohandamisi kui vaja oli olnud.

Kõige sagedamini tegeletakse hügieeni- ja/või tualetitoimingute võimaluste loomise ja parandamisega, eluruumist sisse- ja väljapääsude ümberehitamise või tehniliste abivahendite paigaldamisega ja köögi kohandamisega. Arvuliselt oli kõige rohkem väiksema mahuga töid, nagu lävepakkude, käsipuude ja muude abivahendite paigaldamine.

2020. aasta lõpuks on Euroopa Regionaalarengu Fondi vahendite toel planeeritud kohandada eluruum 2000-le puudega inimesele. Tegevusi viiakse läbi abivajajakeskselt ning elluviijaks on Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus. Esimeste kohandustega alustatakse 2015. aasta viimases kvartalis ning täiemahuline rakendamine saab alguse 2016. aasta teises kvartalis.

Rakendamisega kaasneb pidev teavitustegevus, et kaasata protsessi nii kohalike omavalitsuste kui ka puuetega inimeste ja nende hooldajate esindusorganisatsioonide esindajad. Koostöös saab leida paremaid võimalusi ja lahendusi igas olukorras. ■

KOKKUVÕTE



Tulevikus hakkab puuetega inimeste elurume kohandama riik, mitte kohalik omavalitsus. Töid teostab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus.



Tervitussõnad ütles Tallinna abilinnapea Merike Martinson.

ELURUUMIDE KOHANDAMINE TALLINNAS

Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet korraldas 11. veebruaril Tallinna Puuetega Inimeste Kojas (Endla 59) seminari „Ligipääsetav Tallinn“, kus tutvustati Tallinna ligipääsetavuse tegevuskava ja käsitleti teisigi puuetega inimeste toimetuleku teemasid. Seminar oli väga sisukas ning ettekannete järel toimus usin arutelu.

TEKST: Janek Muru
FOTOD: Janek Muru

ÜRO Puuetega inimeste õiguste konventsiooni 9. peatüki kohaselt tuleb puuetega inimestele tagada teiste inimestega võrdsetel alusel juurdepääs füüsilisele keskkonnale, sh hooned, teed, transport ja eluase. See tähendab, et eluruumi kohandamine puudutab kõiki elanikke. Tallinna abilinnapea Merike Martinson ütles avakõnes, et Tallinna linnavalitsuse otsuse kohaselt hakatakse koostöös terve rea ametkondade ja puuetega inimeste organisatsioonidega ette valmistama ligipääsetavuse programmi kogu Tallinna kohta.

Liina Kilemit ja Anu Rentel Tallinna Linnakantsleist rääkisid, missuguseid ettevalmistusi on tehtud puuetega tallinlaste toimetuleku ja tööeluga hõivatusel uuringu läbiviimiseks. Nad tutvustasid eelmist, 2010. aasta uuringut, mille eesmärk oli selgitada välja erivajadustega inimeste olulisemad probleemid ja takistused igapäevatoimingute tegemisel, et Tallinna linnal oleks võimalik välja töötada tegevuskava nende probleemide lahendamiseks ja takistuste kõrvaldamiseks.

Kerti Kollom-Seidelberg Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametist tegi ülevaate eluruumide kohandamise praktikast Tallinnas, mis algas umbes 13 aastat tagasi. Eakatele oli siis toetuse määraks kuni 20 000 Eesti krooni (1278 eurot) ja puuetega inimestel kuni 25 000 Eesti krooni (u 1597 eurot). 2011. aastal külastasid Tallinna linnaosavalitsuste sotsiaalhoolekandetöötajad kogemuste saamiseks Helsinki kodukohanduse ja abivahendite keskust Toimiva Koti. 2013. aasta aprillis korraldati ülelinnaline eluruumide kohandamise infopäev, samal kevadel toimusid TSTA-s mitu nõupidamist nägemis-, kuulmis- ja liikumispuudega inimeste kodukohanduse teemadel – eesmärgiga avarada teadmisi, laiendada kodukohanduse mõistet.

Jüri Järve ja Marina Runno Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametist tutvustasid Tallinna ligipääsetavuse tegevuskava aastateks 2015–2020, mille eesmärgiks on saavutada aastaks 2020 Tallinnas praegusega võrreldes oluliselt ligipääsetavam keskkond. Praegu on sagedasemad probleemid sissepääsud korrusmajades ja eramajades, vannitubade kasutus, ligipääsude puudumine tualetti ja pesuruumi, ukseavade laiendamine, lävepakude eemaldamine jne. Sotsiaaltöötajate unistus on, et tulevikus projekteeritakse ja ehitatakse kõik korterimajad kõigile ligipääsetavaks. Mitte spetsiaalselt puuetega inimeste pärast – kõik teostatu ja ehitatu arvestaks juba iseenesest kõigi kodanike heaolu ning võimalusi. Universaalne disain peaks olema igapäevane elu osa. Jüri Järve ja Marina Runno innustasid inimesi rohkem spetsialistide käest abi küsima. See võimaldaks saada vajalikku infot ja ka õigeaegset abi. Olge julgemad küsima, küll siis ka abi saab!



ELURUUMIDE KOHANDAMISE KULU HÜVITISE TAOTLEMISE PROTSESS:

1. NÕUSTAMINE
2. KODUKÜLASTUS
3. EKSPERTHINNANGUD – VAJADUSTE
HINDAMINE, EHITUSEKSPERT
4. AVALDUSE VASTU VÕTMINE
5. VAJALIKES TÖÖDES KOKKU LEPPI-
MINE JA TÖÖDE JÄRJEKORRA PAIKA
PANEMINE
6. LOV OTSUS HÜVITISE MÄÄRAMISE
KOHTA – ÜLEKANNE TEOSTATAKSE
PÄRAST TÖÖDE VALMIMIST.
7. KLIENT LEIAB TÖÖDE TEOSTAJA
8. KOHANDUSTÖÖDE TEOSTAMINE
9. TÖÖDE VASTUVÕTMINE
10. EELNEVAL KOKKULEPPEL RAHADE
ÜLE KANDMINE

NB! JÄRJEKORRAD ON PIKAD!



Tööeluga hõivatuse uuringut tutvustab Liina Kilemit.



Kerti Kollom-Seidelberg.



Jüri Järve ja Marina Runno.



HARVIKHAIGUSTE INFOPÄEV: ERI NÄGEMUSED RAVI RAHASTAMISEST JA PATSIENTIDE MITTEMEDITSIINILISE ABI KORRALDAMISE VÕIMALUSED

27. veebruaril toimus harvikaiguste infopäev, kus kohtusid arstid, patsientide ning puuetega inimeste esindajad, sotsiaalministeeriumi ja ravimtootjate esindajad. Infopäeva korraldasid koostöös Eesti Puuetega Inimeste Koda, Eesti Ravimitootjate Liit ja Eesti Agrenska Fond.

TEKST: Anneli Habicht, Eesti Puuetega Inimeste Koja peaspetsialist

Selgus, et haigekassal, arstidel ja ravimitootjatel on haruldaste haiguste ravi kompenseerimise osas erinevad nägemused. Räägiti ka harvikaigusi põdevate patsientide võimalustest mittemeditasiinilise info ja abi saamiseks, et oma elu kergemaks muuta.

Haigekassa juhatuses esimees **Tanel Ross** ütles haruldaste haiguste ravi kompenseerimise põhimõtetest rääkides, et haigekassa tegevus lähtub mujal maailmas aktsepteeritud reeglitest: mida kulukam on ravi, seda suurem tõendatud kasu sellest peab olema. Patsiente on keeruline võrdsest kohelda, kui ühel patsiendil on väga harv ja väga kallis haigus, samas paljudel patsientidel odavam haigus. Ross leidis, et otsused harvikaiguste ravi kompensatsiooniks peavad olema tõsiselt läbikaalutud nii rahalises kui tervisekasu mõttes.

Tallinna Lastehaigla neuroloogiaosakonna juhataja **Dr. Valentin Sander** leidis, et ta haigekassa võiks olla paindlikum ning ravimite kompenseerimisel tuleks haruldast haigust põdevatele patsientidele läheneda juhtumipõhiselt. Ta pakkus, et harvikaiguste ravi kompenseerimise

puhul võiks haigekassa luua lausa uue taotlusvormi.

Ravimitootjate Liidu juhataja **Riho Tapfer** rääkis, et kompenseeritavate ravimite nimekirja pääsemiseks peavad harvikaiguste ravimiseks vajalikud ravimid läbima tavapärase menetluse, mis on 500-700 päeva pikk. Harvikaigusega patsiendil aga ei pruugi seda aega ootamiseks enam olla. Samuti ei ole ravimitootjal kasulik toota ravimit, mida ostetakse väga vähe. Tapfer märkis, et haigekassal võiks olla harvikravimite jaoks eraldi eelarverida – selliseid näiteid leiab piisavalt teistest riikidest.

Eesti Puuetega Inimeste Koja ning SA Eesti Agrenska Fond esindaja **Meelis Joost** tutvustas puuetega inimeste koja ning fondi rolli harvikaiguste valdkonnas, keskendudes mittemeditasiinilise abi andmise ja nõustamise senistele võimalustele ja tulevikuplaanidele.

„Meie eesmärgiks on diagnoosi saanud patsientide kinnipüüdmine, nende perede abistamine ja nõu andmine, et nende elu poleks nii raske, et nad ei tunneks end üksi ja et peredel oleks võimalik puhkust saada,“ rääkis Joost.

Rootsi taustaga Agrenska fond alustas peretegevustega juba 2003. aastal ning sihiks oli luua koht, kuhu saaks tulla pered koos lastega. 2006. aastal alustas fond vana Tammistu mõisahoone ümberehitamisega, et rajada sinna nõustamiskeskus. Tänavu augustis valmibki keskuse peahoone. **Meelis Joost** kinnitas, et järgmiste aastate eesmärgiks on muuta tingimusi veelgi paremaks.

Ülemaailmset haruldaste haiguste päeva tähistatakse harva esineval 29. veebruaril või selle vahetus läheduses – näitamaks, et just nii vähestel esinevad ka haruldased haigused.

MIS ON HARVIKHAIGUS?

Harvikaiguseks nimetatakse eluohtlikku või kroonilist invaliidistavat haigust, mis esineb harva, vaid kuni viiel inimesel 10 000-st. Harvikaigusi on palju (5000-8000) ning neid põdevate inimeste arv suhteliselt suur – Eestis ligi 100 000 inimest, kellest 75% on lapsed. Harvikaiguste diagnoosimine on tihtipeale keeruline ja võtab aega. Enamik haruldasi haigusi on geneetilise päritoluga, kuid esineb ka kasvajaliste haiguste haruldasi vorme ning autoimmuunse geneesiga haruldasi haigusi.

VAIMUPUU KÜSITLUS

Mõni kuu tagasi tegime küsitluse, et saada teada, mida arvavad lugejad meie ajakirjast, mida peaksime muutma ja millega endisel viisil jätkama.

Enamik neist olid naised, samuti oli enamik osa võtnud Vaimupuu fotokonkursist. Teistest Vaimupuu klubi nime all toimunud üritustest olid aga osa võtnud vaid vähesed. See on seletatav asjaoluga, et Vaimupuu ilmub üle Eesti, aga üritusi oleme materiaalsel põhjustel saanud korraldada peamiselt Tallinnas.

Enamik vastanuist leidis, et Vaimupuu peab ilmutama paberikandjal. Ka Vaimupuu toimetuse arvab nii! Loodame, et nii arvavad ka meie rahastajad.

Kommentaaries sisu osas saime ohtralt komplimente. Aitäh!

Ka edaspidi püüame teha nii, et meie lood oleksid lihtsad ja positiivsed, päevakajalised ja kurnilt kujundatud. Püüame alati poliitikast eemale jääda, mitte eelistada üht erakonda teisele. Meile on oluline, mida teevad vaimupuudega inimeste heaks ministeeriumid ja kohalikud omavalitsused ning äriettevõtted. Kui on ainult jutt, siis meie ei kiida!

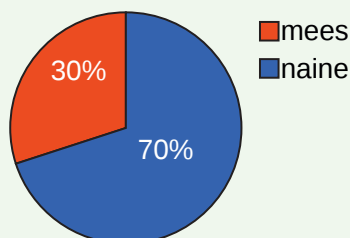
Kindlasti on meil palju värvilisi pilte ning kui ruumi jagub, lisame ka kokkuvõtte lihtsustatud keeles. Palju põnevad leidsime meie lugejate ettepanekutest. Näiteks teha portreelugusid neist, kelle lähedane on puudega – nende kogemus igapäevaeluga toimetulekust oleks paljudele kindlasti abiks. Samuti on hea mõte omaloomingu avaldamine ning töökuulutuste rubriik.

Vaimupuu üritustega oldi samuti rahul. Nii fotokonkursiga kui viimase filmiprojektiga „Happy“. Kindlasti hakkame edaspidi korraldama kohtumisõhtuid tuntud inimestega – see on tõesti hea mõte! Ja kui meil tekib mõni nii hea idee, et kõik suurfirmad ja valitsusasutused tahavad meile raha anda, siis korraldame ka laagri, mille omaosalus on null!

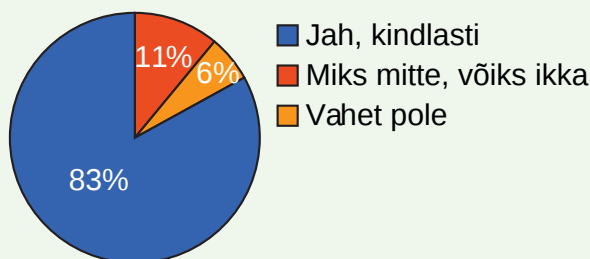
Aitäh kõikidele vastanuile!

Arvamusi ja ettepanekuid ootame alati aadressil toimetus@vaimupuu.ee, samuti on teretulnud kõik kaastööd – heal tasemel joonistused, luuletused ja lühilood.

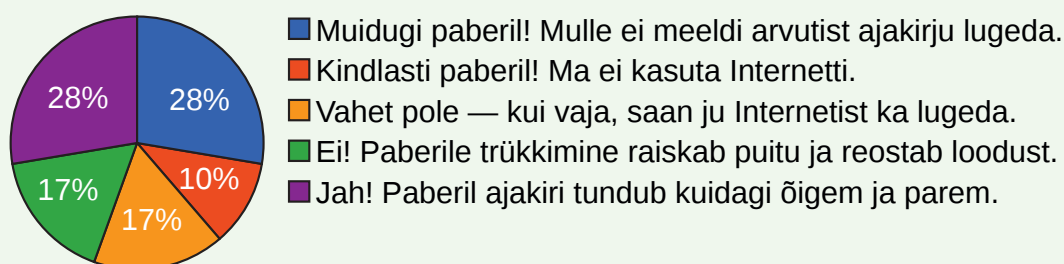
VASTAJATE SUGU



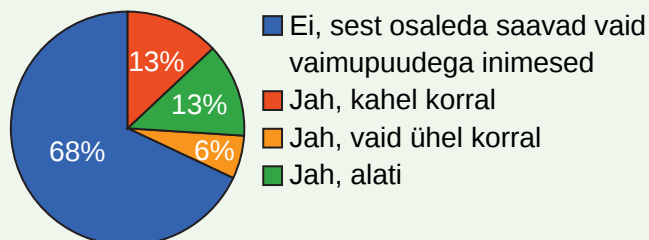
KAS VAIMUPUU KLUBI ÜRITUSTEGA PEAKS JÄTKAMA?



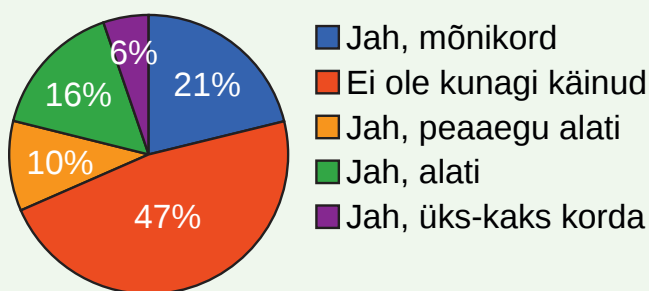
KAS SINU JAOKS ON OLULINE, ET AJAKIRI VAIMUPUU ILMUKSKINDLASTI PABERILE TRÜKITULT?



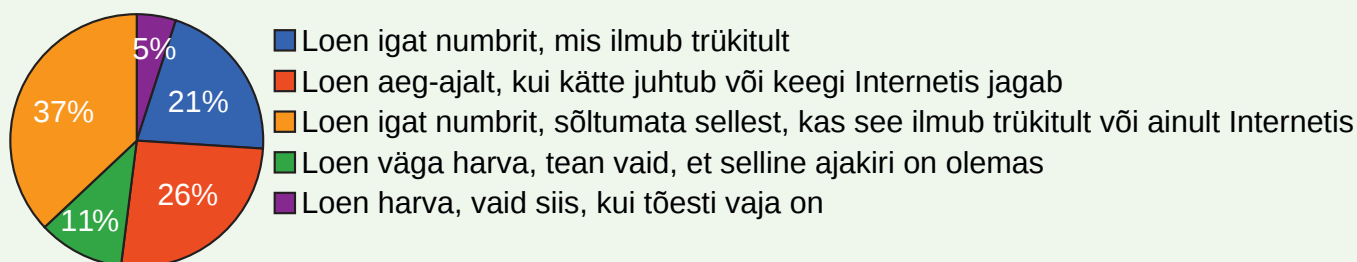
KAS OLED OSALENUD MÕNEL VAIMUPUU FOTOKONKURSIL?



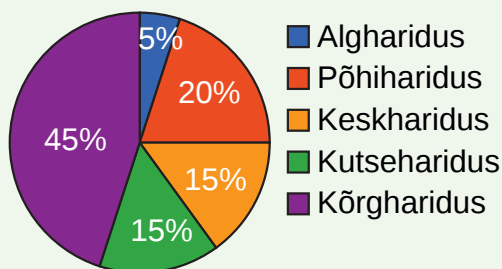
KAS SA OLED OSALENUD MÕNEL VAIMUPUU KLUBI ÜRITUSEL?



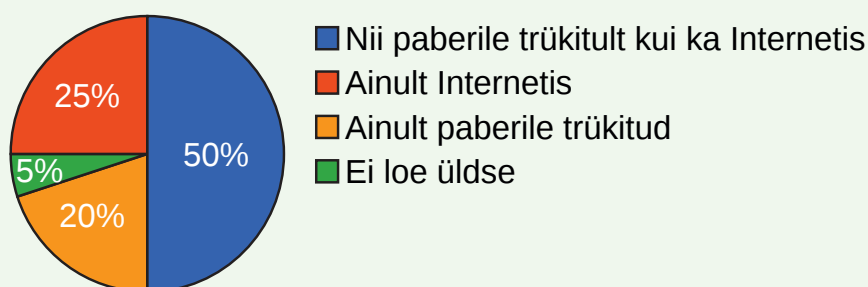
KUI SAGELI LOED AJAKIRJA VAIMUPUU?



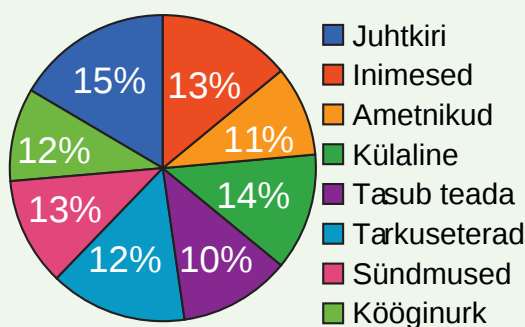
VASTAJATE HARIDUSTASE



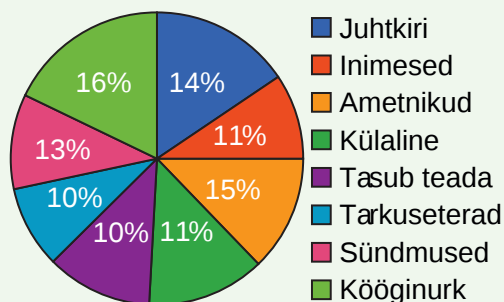
KUIDAS SA LOED AJAKIRJA VAIMUPUU?



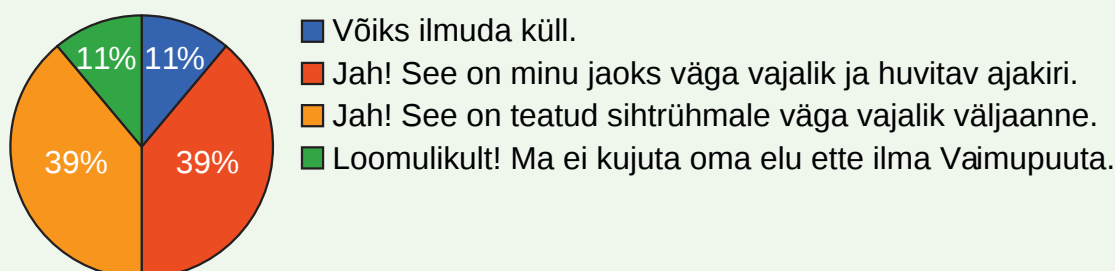
RAHULOLEMATUS ARTIKLITE INFORMATIIVSUSE OSAS.



RAHULOLU ARTIKLITEHUVI TEKITAMISE OSAS.



KAS AJAKIRI VAIMUPUU PEAKS ILMUMA KA EDASPIDI?





Tarmu Tammerk, Eesti Rahvusringhäälingu ajakirjanduseetika nõunik.

VAIMNE TERVIS JA MEEDIA

Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK) kutsus 9. märtsil ajakirjanikud Sotsiaalministeeriumise koostööseminarile "Vaimne tervis – mis saab meedia parata?"

TEKST: Katrin Jõgisaar
FOTOD: Katrin Jõgisaar

Seminari eesmärk oli koostöös ajakirjanikega arutada, kuidas kajastada vaimse tervise probleeme meedias nõnda, et ajakirjandus saaks kaasa aidata ühiskonnas oluliste kitsaskohtade lahendamisele ilma lugude peategelasi kahjustamata.

Eesti Rahvusringhäälingu ajakirjanduseetika nõunik Tarmu Tammerk tutvustas osalejatele ajakirjanduseetika põhimõtteid haavatavate gruppide kajastamisel. Laste ja perede kajastamisest meedias rääkis Jelena Põldsam Eesti Pereteraapia Ühingust. Meeleolu- või ärevushäirega inimeste kajastamise kitsaskohtade üle arutles Triin Ülesoo MTÜst Avitus. Vaimupuudega inimeste kajastamist meedias avas osalejatele Agne

Raudmees Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliidust. Tiina Tõemets Sotsiaalministeeriumist võttis sõna vaimse tervise teenuste lastele ja noortele kättesaadavuse teemadel.

Koostööseminari korraldanud VATEK loodi Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi eestvedamisel ning Sotsiaalministeeriumi toetusel 2012. aasta lõpus. Koalitsioon ühendab sõltumatult tegutsevaid valitsusväliseid organisatsioone, kes soovivad kaasa rääkida vaimse tervise poliitika kujundamisel.

Seminaril selgus, et vaimse tervise teenustel on mitmed kitsaskohad, mis piiravad täiskasvanutele ja eakatele mõeldud teenuste kättesaadavust.

- Teenused vaimse tervise probleemide ennetamiseks on vähe kättesaadavad või puuduvad.
- Probleemseteks teenusteks on sõltuvusravi (alko, narko, mängurlus), perevägivalla osapoolte abi, täiskasvanud autistide hoolekanne, kogukonnas elamise ja toetatud elamise teenus, puudega lapse vanematel tugiteenused jmt.
- Puudub kvaliteetne psühholoogi teenus, kuna see on kättesaadav vaid kitsastele gruppidele.
- Eakatega tegelevad spetsialistid peaksid tundma eakate spetsiifikat. Eakad ei küsi abi, kuna on ühiskond kipub neid sildistama. Arsti vastuvõtu-aeg jääb eakatele lühikeseks, kuna eakas räägib ja mõtleb pikemalt. Info abivõimalustest on vähene.
- Hooldekodudes on vähe personali ja puuduvad aktiveerivad tegevused. Inimesed masenduvad, kaob motivatsioon, hooldekodudes on depressiivne õhkkond.
- Transpordiprobleem on muutunud suureks takistuseks teenustele pääsemisel. Psüühikahäirega inimese transport kodust haiglasse on sotsiaaltöötaja vastutusel.
- Perearstidel on ülekoormus; spetsialistide vastuvõtule on pikad järjekorrad. Levinud on vaid tabletipõhine ravi.
- Vaimse tervise teenuste kättesaadavusega on noortel ja lastel hoopis teised probleemid.
- Puuduvad vaimse tervise häirete ennetustegevused.
- Psühholoogilist abi vajavate laste arv kasvab, kuid teenused ei ole kättesaadavad.
- Tugistruktuurid koolides on juhuslikud või puu-

duvad. Kooliväline nõustamine lapsevanematele on rahaliselt kättesaamatu.

- Lapsevanemete toetuseks puuduvad tugigrupid (nt noorte õigusrikkujate vanemad).
- Lapsevanemad on vähe informeeritud vaimse tervise edendamisest, häiretest ja olemasolevatest teenustest.
- Lasteaia pööratakse vähe tähelepanu vaimse tervise edendamisele ja probleemidele ennetamisele.
- Projektipõhise rahastamise tõttu puudub teenuste järjepidevus. Teenused (nt grupinõustamine) on

projektides küll tasuta kättesaadavad, kuid juhuslikud ja katkendlikud.

MIDA VÕIKS TEHA AJAKIRJANIK ENNE VAIMSE TERVISE TEEMALISE LOO AVALDAMIST?

Ajakirjandus saab aidata kaasa vaimse tervise märgistamise vähenemisele. Erialaste organisatsioonidega ja liitudega tasub arutada teema läbi enne loo avaldamist. VATEK ühendab erinevaid erialaorganisatioone, kes saavad soovitada meediakajastuste lõppu lisalugemiseks viiteid. Ajakirjanikud on oodatud kirjutama eestivatek@gmail.com.



KREEMISED SUITSULÕHE RULLID

Täna tutvustame mõnusaid suupisteid, mille üheks komponendiks on lõhe. Mõlemat retsepti on võimalik ka pisut muuta, näiteks võib kala asemel kasutada hoopis lahjemat sorti, õhukeseks viilutatud sinki (kalkunisink). Kindlasti on vaja lisada tilli – just till annab roale kevadiselt värsket maitset ja toob päikese tuppa! Kena kevadet!

TEKST: Kristel Kriis
FOTOD: Vaimupuu

MÕNUS, KERGE NING TERVISLIK AMPS, MIDA VÕIB
PAKKUDA NII EELROAKS KUI SUUPISTEKS.

200 G KÜLMSUITSULÕHE FILEED

200 G TOORJUUSTU SUITSULÕHE JA TILLIGA

1-2 VÄRSKET KURKI

VÄRSKELT JAHVATATUD MUSTA PIPART



Lõika kurk kangideks (pulkadeks). Määri suitsulõhe fileele korralik kogus toorjuustu, tõsta peale lõhetüki suuruseks lõigatud jäasalatileht ning kurgitükk. Keera lõhe ümber kurgi rulli ning kinnita toidutikuga. Jahvata peale pisut musta pipart.





NÄKILEIVARULLID

TEKST: Kristel Kriis
FOTOD: Vaimupuu

220 PIKLIKKU ÕHUKEST NÄKILEIBA (FINNCRISP)

100 G SOOLALÕHET

50 G VÄRSKET KURKI

200 G TOORJUUSTU

KAUNISTAMISEKS TILLI JA VÄRSKET KURKI.



1. Haki värske kurk peeneks ja sega toorjuustuga. Kasta näkileivad korraks vette, nii et nad üleni märjaks lähevad. Võid kasutada vee asemel ka puljongit. Leotada ei tohi, siis ei tule midagi välja.

Laota näkileivad üksteise kõrvale toidukilele. Kata leivad teise kilepoolega ning lase pehmeneda 10-15 minutit.



2. Määri täidis ühtlaselt näkileibadele, aseta igale leivakesele lõheviil.



3. Keera näkileivad rulli. Ole ettevaatlik, sest leivakesed võivad puruneda. Mida tihedamalt rulli keerad, seda parem on hiljem süüa.



4. Keera rullid kilesse ja pane külmkappi pooleks tunniks takenema.

Harjutage ja julgege katsetada!

Tooge restoran oma koju, nautige kevadet, päikest, tärkavat loodust ja märgake sõpru enda kõrval!

Ajakiri Vaimupuu korraldab
vaimupuudega inimestele fotokonkursi

vaimupuu

„SÕPRUS“

Ootame fotosid, millel kujutatud **tegelane, tegevuspaik** või **olukord** väljendab sõprust ja sõbralikkust. Samuti võib sõprust märkida **pildiallkiri**.

Hinnatakse eelkõige loovust ja vaimukust, väljendusrikkust ja emotsionaalsust, kunstilist ja tehnilist taset. Esitada võib nii mustvalgeid kui värvifotosid.

Soovime saada pilte, mis näitavad rõõmsaid ja rõõmustavaid tegelasi ja/või seda, millest nende sõprus sündinud on. Seeläbi on konkursi kaudsem eesmärk leida ja luua positiivsust nii vaimupuudega inimeste endi kui ka laiemas avalikkuses.

Foto tegemisel (lavastamine, idee väljamõtlemine jne) võib kasutada teiste abi, ent **pildistama peab vaimupuudega inimene**.

Fotod peavad olema jpg-formaadis.

Iga inimene võib saata **kuni 5 võistlustööd**.

Pildid ei tohi olla digitaalselt töödeldud, elemente ei tohi pildilt eemaldada ega piltidele lisada.

Et hiljem oleks võimalik fotosid kvaliteetselt trükkida, peab olema fotode suurus **vähemalt 2 mB**.

Võistlustöid ootame e-posti aadressil
fotokonkurss@vaimupuu.ee hiljemalt **1. oktoobriks 2015.a**

Lisaküsimusi võib saata e-posti aadressil
toimetuse@vaimupuu.ee.

Fotole lisaks on vaja märkida:

- foto pealkiri
- organisatsiooni nimi
- autori nimi ja vanus

Õnnestunumad fotod avaldatakse ajakirjas Vaimupuu ning parimad neist 2016. aasta Vaimupuu kalendris.

KODUEKSTRA

Saurem valik. Kodutem tunne.

HAARLÄÄRMÄKSE
NÕUKOJU



Foto: Sergei Lapun
Vägeva Kodu