



Sotsiaalkaitseminister
Signe Riisalo
Lk 6-7

Vaimupuu saab
10-aastaseks
Lk 8-9

21. märts: Downi
sündroomi päev
Lk 10-11

Koroona ja erivajadus
Lk 12

KUI KERGE ON
ERIVAJADUSEGA
INIMESEL
TÖÖD LEIDA?

JANAR
PETERSON



SISUKORD

1	▶▶	JUHTKIRI: Janek Muru
2-5	▶▶	MEIE INIMESED: Janar Peterson räägib erivajadusega inimesena tööle saamisest
6-7	▶▶	MEIE MINISTER: Sotsiaalkaitseminister Signe Riisalo uued ideed
8-9	▶▶	VAIMUPUU 10: Vaimupuu saab 10-aastaseks
10-11	▶▶	TASUB TEADA: Downi sündroomi päev
12	▶▶	TASUB TEADA: Koroona ja erivajadus.
13	▶▶	TASUB TEADA: Piirangute erandid erivajadusega inimeste tegevustele
14-15	▶▶	TASUB TEADA: Ülevaade puuetega inimeste õiguste konventsiooni täitmisest
16-17	▶▶	LIGIPÄÄSETAVUS: Lasnamäe linnaosa sotsiaalmajade tulevik
18	▶▶	TASUB TEADA: Ida-Viruma omavalitsused saavad taotleda toetusi puuetega inimeste aitamiseks
19	▶▶	Vaimupuu joonistusvõistlus VAIMUPUU - 10!
20-2	▶▶	KÖÖGINURK: Tomatine läätse supp feta juustuga

TOIMETUS

JANEK MURU
peatoimetaja
janek@vaimupuu.ee

KERTTU RAKKE
tegevtoimetaja

TAIRE EHAVER
Kööginurga toimetaja

Toimetuse üldinfo:

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

Makett ja kujundus:
Ragne Rikkonen-Tähnas
Küljendus: Janek Muru

Trükk: Prinditeenus OÜ
Aadress: Narva maantee
150, 13628 Tallinn

Paber: G-Print
(kaaned: G-Print 150g/m² ja
sisu G-Print 115g/m²)

PAPYRUS  DSV



SOTSIAALMINISTEERIUM



Callista

VARI JA VALGUS

Tähtaeg: 1. oktoober 2021.

Pildistada võib kõike, mis meeldib ja kus on nii varju kui valgust!

Ootame kaasalöömist oma vanadelt ja uutelt sõpradelt ning tegevusjuhendajatelt!



REEGLID

1. Foto idee väljamõtlemisel ja/või lavastamisel võib kasutada kõrvalist abi, aga pildistama, nii-öelda „klõpsu“ tegema, peab intellektipuudega inimene. Tema ongi foto autor.
2. Foto peab vastama teemale.
Fotol kujutatut aitavad mõista ja täiendada pildiallkiri ja foto saamise lugu (2-3 lauset – miks just selline foto).
3. Foto peab olema jpeg-formaadis, vähemalt 2000 pikslit.
Pane tähele! Fotosid eelnevalt mitte töödelda!
4. Fotole lisaks on vaja märkida:
 - pildiallkiri
 - autori nimi ja vanus
 - organisatsiooni nimi (soovitav)
 - paari lausega foto sündimise lugu ja taust

Fotosid saab saata www.vaimupuu.ee/fotokonkurss/
Täida ankeet ja saada foto!

Fotosid ootame hiljemalt 1. oktoobriks 2021. a.

Fotosid hindab žürii. Parimate fotode autorid saavad auhinnad.
12 horisontaalset fotot avaldatakse Vaimupuu 2022. aasta kalendris
ja 15 fotot leiavad tee rändnäitusele.

Lisaküsimusi ootame e-mailil: fotokonkurss@vaimupuu.ee või tel 55634449



Helina Sarap, Maarja Küla Tartu kogukond

MINU AIA MOONID

Vaimunuu Fotokonkursi 2020 võidutöö

Aasta 2021 on Vaimupuu juubeliaasta: 1. aprillil 2011 ilmus esimene Vaimukate number, sama aasta novembris asutasime MTÜ Vaimupuu. Jaanuaris saab 10 aastat esimese Vaimupuu-nimelise ajakirja ilmumisest.

Kui poleks koroonaviirust, oleksime tänavuse aasta täis pikkinud üritusi, koolitusi ja pidusid. Et aga mitte niisama nukrutseda, toome pidustused veebi ja igäühele koju! Hiljuti kuulutasime välja kaks vaimu arendavat võistlust intellektipuudega inimestele: fotokonkursi ja joonistusvõistluse.

Ka Vaimupuu fotokonkursil on tänavu juubel: see toimub juba 10. korda! Tänavu on teemaks „Vari ja valgus“. Ootame fotosid, kus on varju ja valgust, kas otseses või kaudses mõttes.

Joonistusvõistlus on täiesti uus võistlus.

Teemaks on „Vaimupuu – 10“ ja võistlusele ootame skaneeritud joonistusi või fotosid joonistustest, kus on kujutatud Vaimupuud või kõike muud, mis Vaimupuuga seostub. Fantaasiale me piire ei sea!

Mõlema konkursi reeglid on kirjas www.vaimupuu.ee.

Käesolevas Vaimupuu ajakirjanumbris oleme sunnitud taas rohkem koroonast ja selle mõjudest rääkima. Palju on aga ka muud põnevat!

Seekordne kaanepoiss on Janar Peterson, Vaimupuu fotokonkursi koordinaator, infotehnoloog, kes räägib oma kogemusest – kuidas erivajadusega inimesena avatud tööturul osa-leda. Kuigi Janaril on vaid liikumispuue, on tema kogemustest õppida ka neil, kes tegelevad intellektipuudega inimeste tööhõivega. Täna me kommentaari eest Janari tööandjat Eerik Kivistikku ning ka tema firmat Callista Software,



Janek Muru

kes koos DSV ja Ekspress Grupiga on aidanud katta tänavused kulutused meie palgafondile – juba aasta aega on ju peatatud Sotsiaalministeeriumi kaudu hasartmängumaksust laekuvate rahadega toetatavate projektide taotlused, mille kaudu oleme seni saanud suurema osa rahast, millega katta oma kulud. Sotsiaalse suunitlusega MTÜ-de tulevikust oleme rääkinud ka uue sotsiaalkaitseministri Signe Riisaloga. Täname Sotsiaalministeeriumi Skype'i-koosoleku eest ja soovime ministrile jõudu oma heade ideede elluviimisel!

21. märtsil oli ülemaailmne Downi sündroomi päev. Räägime sellest kummalisest haigusest pikemalt.

Ligipääsetavus linnaruumis on viimase aja tähtsaimaid teemasid üle maailma. Tallinn on üsna ligipääsetav jalutajatele, ent kohalikud erivajadusega inimesed, eriti need, kes elavad Lasnamäe sotsiaalmajades, puutuvad igapäevaselt kokku ligipääsmatute olukordadega. Asjasse toob selgust Lasnamäe linnaosavanem Vladimir Svet.

Head lugemist ja kohtumiseni sügisel! ■

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



Janar Peterson

KUI KERGE ON ERIVAJADUSEGA INIMESEL TÖÖD LEIDA? JANARI LUGU

TEKST: Vaimupuu
FOTOD: Kalev Lilleorg

Töövõimereform on kestnud peaaegu 7 aastat. Selle eesmärk on luua võimalusi vähenenud töövõimega inimestele avatud tööturul, see tähendab – aidata igati kaasa, kui erivajadusega inimene tahab ja suudab teha tööd, mille eest saaks ka tasu.

Vaimupuu meeskonnaliige, fotokonkursi koordinaator JANAR PETERSON ei ole intellektipuudega, pigem vastupidi – tema töö just tõsist ajutööd nõuabki. Janari takistuseks tööle saamisel on olnud hoopis ratastool, kuhu noormees sattus pärast raskest õnnetust 14-aastaselt. Praegu on Janar leidnud endale sobiva töö ja oli nõus rääkima Vaimupuu lugejaile oma kogemustest tööle saamisel.

Vaimupuu on kindel, et alljärgnevast intervjuust leiavad mõtlemisainet nii vähenenud töövõimega inimesed kui ka tööandjad, kes kõhklevad, kas võtta tööle erivajadusega inimene või mitte.

PALUN KIRJELDA OMA HARIDUSTEED.

7. klassini käisin tavakoolis, pärast õnnetust tuli koduõpe – tavaline algharidus. Sain aru, et midagi füüsilist ma tulevikus teha ei saa. Tädimees tegeles IT-ga, vaatasin kõrvalt ja sain sellest pisut aimu. IT tundus põnev, lisaks oli see miski, millega hakkama saaksin. Hakkasin vaikselt ennast sel alal harima.

Seejärel õppisin Astangul 3 aastat tarkvaraarendust. Mõistsin kiiresti, et kuigi mu hinded olid head, polnud sealt saadud teadmised piisavad, et tööturule saada. Füüsiliselt tervel inimesel ehk isegi oleks võimalik. Käisin isegi tööintervjuudel, aga pärast abivajaduse selgumist lõppesid küsimused kiiresti ära. Öeldi: „Me võtame ühendust!“ – Keegi ühendust ei võtnud.

Otsustasin tarkvaraarendust edasi õppida. Sain sisse Tallinna Tehnikaülikooli, aga seal kohal käimine oli keeruline. Ei olnud nii, nagu Astangul, et sõidad üle koridori ja oledki kohal. See kõik võttis nii palju energiat, et õppida ei jõudnudki. Pärast 1. semestrit tulin ülikoolist ära ja otsustasin tööd otsida. See ei läinud nii lihtsalt, nagu arvasin.

KUI KAUA OLED PIDANUD TEGEVUSETA OLEMA?

Sellist aega polegi mul olnud, kus ma üldse mitte midagi pole teinud. Kui otsisin tööd, tegelesin ikka tarkvaraarendusega edasi, enese harimise mõttes – võtsin internetist kursuseid.

Töötamise aega oli natuke üle aasta. Kandideerisin umbes 20 töökohale. Motivatsioonikirjade kaust oli

päris suur! Kandideerimised jõudsid 2 vestluseni, mis minu abivajadusest edasi ei jõudnud. Kandideerisin ikka päris huvitavatesse kohtadesse. Tööle oli ju vaja saada, ei olnud väga valida.

Siis ütles mu tädi, et tema töökaaslase sugulase äripartneril oleks ehk mulle midagi pakkuda. Mõni kuu pärast intervjuud kutsutigi praktikale.

MILLEGA PEAB TÖÖANDJA ARVESTAMA, ET LIIKUMISPUUDEGA INIMEST TÖÖLE VÕTTA?

Üldised ligipääsetavused peaksid olema igas büroohoones elementaarsed, mitte, et teeme siis, kui võtame tööle abivajadusega inimese. Vanades majades on rohkem vigu, tihti on näiteks kaldteed vale nurga all. Kui kontoris on tänapäeva nõuetele vastav lift ja inva-WC, siis väga palju lisatingimusi vaja ei olegi. Minul oli erilisematest asjadest vaja üles-alla tõstetavat lauda, nüüd aga on kõigil kontoris sellised.

MIS OLİ KÕIGE SUUREM TAKISTUS SINU VARASEMAL TÖÖLE ASUMISEL?

Ehk ei olnud mu teadmised nii head, kui vaja, kuigi arvan, et enamusel äsja gümnaasiumi lõpetanutel ongi taolised teadmised. Mul polnud ka kontoris töötamise kogemust, töövestlusel võiski jääda mulje, et ma ei tea kontoritööst ega tööl käimisest üldse mitte midagi.

Ilmselt oleks abivajadusega inimesel päris hirmutav tööturule minna, kui ta pole nii avatud suhtleja kui mina. Iseseisvalt ei kartnud, kuna mul ei ole ju pidevat abi vaja.

Kartsin vaid, et olen liiga aeglane, ehk ei olda rahul mu töötempoga. Seda ei ole vaja karta! Inimesed teavad ju, keda nad tööle võtavad ja sa ei peagi kohe algul kõike teadma. Mulle õeldi: „Pool aastat ei oota me sinult erilist panust, praegu investeerime sinusse. Ära üle hakka mõtlema.“

KUIDAS SUHTUSID SINUSSE TÖÖKAASLASED?

Töökaaslasi on mul vähe, algul olime vaid kolmekesi. Kui mind aga juba tööle oli võetud, siis mingit suhtumist ei saanudki enam olla.

KAS OLED MÕNIKORD RATASTOOLI TÕTTU TUNDNUD SELLIST SUHTUMIST, ET SIND EI VÕETA KA VAIMSELT VÕRDSENA?

Ainuke koht, kus olen seda kogenu, on arsti juures – arst pöördus küsimustega minu saatja, mitte minu poole. Eeldaks, et kui üldse kusagil seda kogeda võiks, siis mitte arsti juures, kus on kõik minu terviseandmed kirjas. Varem juhtus seda rohkem, kui olin noorem.

Rohkem on sellist suhtumist, et – „näe, ta on ratastoolis, ma ei tea, kuidas temaga suhelda – ma parem ei suhtle üldse.“

KUI KIIRESTI TÖÖL KÄIMISEGA ÄRA HARJUSID?

Päris palju peab organiseerima ja ette mõtlema. Peab varem ärkama, et end valmis seada, ja üsna hilja jõuab õhtul koju ka. Suure osa päevast oled kontoris – see on suur elumuutus. Kahe-kolme nädalaga oled aga harjunud ja tead täpselt, kuidas ja mis on, tekib rutiin. Esimestel päevadel olin nii põnevil, et väsimust ei tundnudki.

Kontoris tööl käimise juures on ka see hea, et sealt on lihtsam kuhugi edasi minna – sa juba oled kodust eemal, oma mugavustsoonist väljas. Kohe töölt lähed Termakiga trenni, teed trenni ära ja siis lähed taksoga koju. Selline ühe hooga tulemine.

KAS OLED RAHUL, ET SUL ON TÖÖ?

Olen ikka, väga! Ma ei saa öelda, et see oleks olnud minu unistuste töö, aga see on unistuste töökoht!

Kuulumistunne on kõige olulisem. Oled meeskonna osa, teed nendega samu asju, vahel saad nendega niisama kokku – kui muidugi on normaalne töökoht ja töökaaslased. Eneseteostus on oluline – kui ei tee midagi, siis vahel võid tunda end kasutuna, auk elus on liiga suur, vaba aega on liiga palju. Tööl käies on päev



planeeritud, saad raha, ja kui töö meeldib, saad ka enda oskusi arendada, ägedaid asju teha.

Praegu olen tööl olnud ligi kaks aastat. Kogemusi ja vastutust on tulnud juurde, ülevaade enda töökohustustest on selgem, ei pea enam nii palju teistelt küsima. Endal on ka hea tunne, kui näed arengut. Näiteks Vaimupuu fotokonkurss on kõvasti arendanud minu suhtlemis- ja organiseerimisoskust. – Kõik kogemused annavad midagi juurde!

KUI PALK TÕUSEB, SIIS VÄHENEVAD TOETUSED.

Jah. Kui teed head tööd, siis võetakse pension ja toetused ära. See on küll nagu korralik karistus selle eest, et oled aktiivne inimene, annad endast parima, käid tööl – põhimõtteliselt pingutad liiga palju.

„Sa ju saad hakkama! Võtame ära sult selle!“ – See võtab inimeselt motivatsiooni maha. Miks siis üldse tööle minna, kui selle tõttu midagi käest võetakse? Kui saad korralikku palka, ei maksta töötukassa toetust üldse. Alles jääb vaid puudetoetus suurusega 53,70€, mis on puudest tulenevate kulutuste katmiseks (rohud, abivahendid jne) selgelt liiga vähe.

Mõnel inimesel ehk polegi abivajadus kuigi suur, nii et kui ta saab oma tööga hakkama, siis see tõesti võib näidata ka tema abivajaduse vähenemist. Aga see mõte, et võtame toetused kõigilt, kes vähegi normaalset palka suudavad teenida, ei ole ka lahendus.

KAS SINU KOGEMUSTEST ON OLNUD ABI KA TEISTELE ERIVAJADUSEGA INIMESTELE?

Ikka on tore näha, kui keegi on leidnud tööd. Üks sõber läks poole kohaga raamatupidajaks. Tema abivajadus on veel suurem kui mul, aga nüüd töötab ta juba kuus kuud ja talle meeldib. Tööandja on vastutulelik, andis võimaluse ja on ka rahul ilmselt. Tundub, et üldiselt puudega inimeste tööle saamisel asjad paranevad.

Puudega inimesed ei peaks täiskohaga tööl käima, sest see ikkagi võtab neilt väga palju energiat. 75% oleks normaalne, sest puhkamiseks ja taastumiseks on neil rohkem aega vaja.

Minul õnneks on „liiga“ hea töökoht – saan ka pikali olla oma tööd teha. Aga mul on abivajadusega tuttavaid, kes töötavad telefoni-klienditeenindajatena – istuvad arvuti taga telefoni otsas, samas asendis, 8 tundi järjest ja 5 päeva nädalas. Nad on väsinud, hiljem on neil väga raske taastuda. Inimestel on ju vaja kodus ka oma asju teha ja nii ei jõuagi lõpuks taastuda. Usun, et neli päeva nädalas oleks juba väga-väga suur pluss ja finantsiliselt ei oleks ka veel väga suur kaotus.

MIDA SOOVITAD ERIVAJADUSEGA INIMESTELE, KES KÕHKLEVAD, KAS MINNA TÖÖTURULE?

Soovitan kõigil tööturule minna. Põhiline on see, et sa pead ise minema, kui sa tahad tööd teha. Väga harva juhtub, et keegi tuleb ja pakub. Kui ise sinna välja ei lähe, siis neid võimalusi väga ei kipu tulema. Võiks alul proovida poole kohaga midagi teha, ei pea mõtlema, et lähen kohe 40 tundi nädalas tööle ja käingi tööl ainult.

Tihthepeale ongi erivajadusega inimestel mureks, et nad ei tea, mida tahavad teha või millega hakkama saavad. Need töökohad, kus oskused ja soovid pole olulised, nõuavad aga füüsilist koormust ja täiskohaga tööl olemist.

Tööandjatele soovitan kindlasti, et olge avatud suhtumisega ja andke inimesele võimalus ennast tõestada, selleks on toetavaid teenuseid nii Töötukassal kui Sotsiaalkindlustusametil. ■



Janar soovib kõigil, kes tööd teha tahavad, ise aktiivselt tööd otsida.

"5 minutit lisatööd paarile inimesele päevas!"

EERIK KIVISTIK,

Callista Software tegevjuht, Janari tööandja

Erivajadusega inimese tööle võtmisel midagi hullu ei ole: see tähendab keskmiselt 5 minutit lisatööd paarile inimesele päevas – sa saad seda nii-öelda kohvi kõrvale teha.

Väikeettevõtetel võib olla mureks, et esialgne summa, mis tuleb välja käia ja millest riik maksab hiljem toetuse näol tagasi umbes 70%, on päris korralik – 3-5 tuhat.

Algul oli sekeldusi spetsiifiliselt just Töötukassa, nende toetuse ja transpordiga. Töötukassa inimesed on kõik väga abivalmis ja otsivad heameelega lahendusi, aga see juriidiline määruste raamistik on natuke „kanamuna“-probleem.

Näiteks ei saa organiseerida eritransporti tööle ja tagasi, enne kui on sõlmitud tööleping, aga selle jaoks, et teha vajalikud kohandamised töökohta, ei tohi veel olla töölepingut – enne töölepingu sõlmimist on riigi toetus töökohta kohandamiseks tunduvalt suurem kui pärast lepingu sõlmimist. Pidime natuke nende asjadega trikitama, aga saime kõik tehtud.

Kogu meie kollektiiv, 10 inimest, on mõistlikud ja lahked inimesed. Kes iganes on saadaval, aitab Janari sisse või siis pakib kokku, vaatab, et tal oleksid rihmad küljes ja saadab alla transpordi peale. Igapäevase vetus käimisega harjusid ka kõik väga kähku ära. Või siis söömas käimine – sa ju lähed ise ka sööma, võid ju siis koos Janariga minna ja teda söömisel pisut aidata. Mulle meeldib, et keegi ei käi Janari ümber „kikivarvul“, kõigi huumor on must ja poliitiliselt ebakorrektn.

Janari töötempo kompenseerib tema mõtlemine – mõned asjad tema peas toimuvad kiiremini kui teistel. IT-s toimubki põhitöö su peas, sellepärast polegi koodi kirjutamise kiirus kuigi oluline.

Kindlasti tuleb vahet teha, kas erivajadusega inimene on spetsialist või ta võetakse lihttööd tegema. Seda ei saa ühe mallina vaadata.

Lihttööl puudub tihtipeale äriiline argument, seda teeb tavainimene kiiremini, riigi kompensatsioon ei kata seda vahet ära ja kogu ettevõtmine ei pruugi olla praktiline. Sellest eriti ei räägita, aga nii see on.

Hoopis teine asi on spetsialiseeritud töö, mis vajab teatud oskusi – eriti just vaimne töö. Selle puhul on hea äriiline argumentatsioon olemas, miks inimest palgata – need toetused on tegelikult päris korralikud ja vaimse töö puhul on see vahe, kui paljuks on üks inimene võrreldes teisega võimeline, vähem seotud tema liikumisvõimega. Nii majanduslikus kui ka töö laadi ja kvaliteedi mõttes on spetsialisti palkamine palju loogilisem.

Inimene, kes on võimeline intellektuaalselt raskeks tööks, võiks valida kitsa spetsialiseerumise ja keskenudagi sellele.

Intellektipuudega inimestel oleks mõistlik leida endale mõni kindel ala füüsilises töös või loomingus ja seda palju harjutada, nii et oled selles väga osav – see annaks tööturul konkureerimisel kindlasti plusse juurde.

Täispikka intervjuud
Janariga loe
www.vaimupuu.ee!

KOKKUVÕTE



Kui oled erivajadusega ja soovid tööle minna:

Tee ennast eriliseks –
leia miski, mida oskad ja tahad teha.

Arenda oma oskusi pidevalt –
nii, et oskad seda teistest paremini.
Räägi oma oskustest Töötukassas.

Kui otsid tööd, ära samal ajal laiskle!
Harjuta oma oskusi!
Õpi pidevalt midagi uut!



Signe Riisalo

SIGNE RIISALO: „Inimene on oma valikutes vaba, riik peab looma toetava keskkonna.“

Paar kuud tagasi vahetus Eesti Vabariigi Valitsus.
Vaimupuud huvitavate temadega tegeleb nüüd
meie uus sotsiaalkaitseminister
Signe Riisalo.

TEKST: Signe Riisalo ja Vaimupuu
FOTOD: Sotsiaalministeerium ja erakogu.

PALUN TUTVUSTAGE ENNAST.

Mõned aastad tagasi ületasin 50 aasta maagilise piiri, tunnen ennast rahulikult ja kindlalt. Selle kindluse eest võlgnen tänu vanematele, kes pakkusid turvalise ja toetava lapsepõlve kolmele tütrele. Minul endal on kaks last, täiskasvanud poeg ja põhikooliealine tütar, kes mulle rõõmu pakuvad. Juured on mul Kalamajas, kus elas juba minu vanaema vanaema ja seal elan praegugi. Mul on sotsiaaltöö-alane haridus ja olen alates 1993. aasta veebruarist töötanud lastekaitse ja hoolekande valdkonnas.

KUI SUUR ON TEIE PERE?

KUIDAS JAGATE ENNAST PERE JA TÖÖ VAHEL?

KUIDAS VEEDATE OMA VABA AEGA?

Peresuhted on tihedad ja toetavad, vanemate ja õega olen telefoni teel kontaktis igapäevaselt ja kord nädalas külastan ka vanemaid. Viiruse tõttu nüüd küll lund loopides ja õues. Tütar on jõudnud ikka, kus soov iseisvuse järele järjest suurem, kuid koos meeldib meile olla. Vaba aega on järjest vähem, kuid püüan leida aega suusatamiseks ja suvel purjetamiseks, suvel kulub aeg ka Matsalus suvekodus toimetamiseks.

KAS OLETE KUNAGI KAHETSENUD, ET ASTUSITE POLIITIKASSE?

Ma liitusin Liberaaldemokraatliku Parteiga 1990. aastal, sellest on nüüdseks saanud tänane Reformierakond. Poliitiku karjäär ei ole minu jaoks olnud eesmärk omaette. Minu teekond ja siht on seotud sotsiaalvaldkonnaga arendamisega, poliitika on sellel teekonnal pigem vahend. Siiski ei ole kuulumine Reformierakonda juhuslik, vaid teadlik valik. Liberaalne maailmavaade on mulle omane ja see on ka positsioon sotsiaalvaldkonda arendades. Inimene on oma elu peremees ja valikutes vaba, riik peab looma toetava keskkonna, pidades silmas haavatavamate huve.

MILLISEID VÄLJAKUTSEID OOTATE UULET

AMETILT? MIDA SOOVITE KÕIGE ENAM ÄRA TEHA?

Kõige täpsem vastus ja ka ausam oleks lugeda ette Vabariigi Valitsuse tegevusplaani ja Valitsuse 100 päeva plaani. Aga kui tuua siia valik, siis nimetan pensionide erakorralise tõstmise ja erivajadustega inimeste teenuste korraldamise, mis osaliselt peitub pikaajalise hoolduse ennetamise ja vähendamise ning omaste hoolduse teemade sees.

Olulisemaks pean aga teha muudatusi teadmispõhiselt ja tihedas koostöös kõigi osapooltega, eeskätt inimestega, kelle jaoks lahendusi otsitakse. Koostöö valdkondade vahel peab kasvama integratsiooniks sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna vahel.

MILLISED ON TEIE KOGEMUSED INTELEKTIPUUDEGA INIMESTEGA?

Lapsena mängisime maal sohvoosi karjasega, kes oli eriline ja tore inimene. Laiemas pereringis on samuti kogemus noore südamliku neiuga, kes püüab oma elu iseseisvalt korraldada. Töölalasel olid esmased kokkupuuted 90-ndate alguses toonastes lastekodudes, aga aastate jooksul sotsiaalvaldkonnas töötades on neid kontakte olnud erinevaid. Siiski ei ole ma töö tõttu pidevalt olnud kontaktis intellektipuudega inimestega.

KAS JA KUI OLULINE ON TEIE JAOKS LIGIPÄÄSETAVUSE TEEMA?

Ligipääsetavus on minu jaoks horisontaalne valdkondi läbiv teema, ja kuni kõik seda nii ei näe, vajab teema eestvedamist nende poolt, kes on enam informeeritud. Siin on suur roll koostööpartnerite teadlikkuse tõstmisel koos ministeeriumiga. Minu peamine ülesanne on sisustada ligipääsetavuse laiemat konteksti ja muuta see kõikide valdkondade (loe ministeeriumide) südameasjaks, teemat koordineerides.

MILLINE ON TEIE NÄGEMUS PUUETEGA INIMESTE OLUKORRAST JA TÖÖVÕIMEREFORMI TULEMUSTEST EESTIS?

Usun siiralt sellesse, et igaühel on õigus maksimaalsele võimetekohasele eneseteostusele ja seda ka tööelus. Ühiskonna avatus erisustele on suurenenud, aga ei ole kaugeltki veel selline, millest unistaksin. Töökohtade loomine vähenenud töövõimega inimestele on jätkuv väljakutse, aga usun, et tugi inimestele ja tööandjatele on meid sammukese edasi viinud. Rollijaotus riigi ja kohaliku omavalitsuse vahel takistab inimese tervikvajadustega tegelemist, kuid seda on võimalik parandada.

KUIDAS HINDATE PRAEGUST PUUDE RASKUSASTME MÄÄRAMIST?

Palun mind mitte valesti mõista, aga inimene ei vaja puuet, vaid asjakohast ja õigeaegset abi, mis vastab tema abivajadusele. Kui midagi on vaja „määrata“, siis eelkõige inimese abivajadust, sealhulgas kõrvalabi vajadust ja kui selle kaudu saab ka puude raskusastme tuvastada, ongi kõik hästi. Oluline on, et vastavalt hinnatud abivajadusele ka sobilik abi inimeseni jõuaks, olgu see riigi või kohaliku omavalitsuse teenus või toetus või muu hüve.

Kas Teil on ideid, kuidas parandada puuetega inimeste rehabilitatsiooni teenust? Hetkel on liikumispuudega inimestel võimalik saada peamiselt psühholoogilist nõustamist, ent äärmiselt vajalikku füsioteraapiat (ujumine, massaaž jne) peab lisaks taotlema hoopis perearsti kaudu ja paljud seda ei tea.

Sotsiaal- ja tervishoiuteenused, lastel ka hariduse tugiteenused, peavad olema seostatud ja toetama üksteist. Tänapäevase rehabilitatsiooni süsteemi osas olen väga kriitiline ja seda tuleb põhjalikult muuta.

MILLISENA NÄETE EESTI PUUETEGA INIMESTE ELU KAHE VÕI VIIE AASTA PÄRAST? MILLISED VÕIKSID OLLA SUURIMAD MUUTUSED?

Kaks ja ka viis aastat on lühike aeg süsteemsete muutuste läbiviimiseks ja viljade nautimiseks. Aga teel ole-

mine helgema tuleviku poole on peamine. Ma usun, et jõuame olukorda, kus suudame abi pakkuda inimese elukoha lähedal paindlikult, valdkondlikke barjääre lõhkudes ja bürokraatiavabalt.

HETKEL ON HASARTMÄNGUMAKSU LAEKUMISED MADALAD, MISTÖTTU ON PEATATUD KA TOETUSTE PROJEKTIDE VASTUVÕTT. MIDA PLAANITE TEHA, ET SOTSIAALVALDKONNA MITTETULUNDUSÜHINGUD EI LÕPETAKS RAHA-PUUDUSE TÖTTU TEGEVUST?

See on COVID 19 põhjustatud kriis nii tervishoius kui ka majanduses. Oleks vastutustundetu lubada, et kõik organisatsioonid saavad jätkata samade riigipoolsete toetustega – ilmselt ei saa, nagu ka mitmed ettevõtted peavad oma ukseid sulgema. Täna oleme olukorras, kus riigi eelarves tuleb kokku hoida ja tegevusi planeerida välisvahendite toel. Palun kõigil kannatust üle elada kriisi järgmised etapid, mis peale tervisekriisi lahendamist majandust puudutavad. Loodame, et rahavood taastuvad ja neid on võimalik paremini planeerida.

MILLEST TE UNISTATE?

Ma unistan sellest, et igaüks saaks ja julgeks unistada ning et igaühel vähemalt mõni unistus täituks.

MIDA SOOVITE VAIMUPUU LUGEJATELE?

Soovitan olla julge, uudishimulik, unistada suurelt ja tegutseda targalt! Hoidke ennast ja lähedasi. Ja ärge unistage lahkelt pilku või sõna ka võõrale, sest see on andjale väike, aga saajale suur asi!

Vaimupuu tänab!

Täispikka intervjuud loe: www.vaimupuu.ee ■

KOKKUVÕTE



Signe Riisalo on meie uus sotsiaal-kaitse-minister.

Tal on palju häid ideid, kuidas puuetega inimeste elu paremaks muuta.

Koos-tööd tuleb teha nende inimestega, kellele lahendusi otsitakse.

Abi-vajadusega inimene peab saama täpselt sellist abi, nagu tal vaja on.

Soovime Signe Riisalole palju jõudu heade ideede elluviimiseks!



Üks esimesi ajakirja Vaimukad lugusid rääkis Jonatanist ja tema perest. Praegu elab Jonatan peaaegu iseseisvalt Haraka Kodus ja käib vanematel külas.

VAIMUPUU SAAB 10-AASTASEKS!

2021. aasta on Vaimupuu juubeliaasta: 1. aprillil 2011 ilmus selle eelkäija – ajakirja Vaimukad – esimene number, novembris aga saab kümneaastaseks MTÜ Vaimupuu.

Ümmarguse juubeliaasta pidustused toimuvad piiratud olude tõttu veebis.

TEKST: Janek Muru, Vaimupuu peatoimetaja
FOTOD: Daisy Lappard (ajakiri Naised 2012) ja erakogu.

NALJAPÄEVAL ILMUNUD AJAKIRJAST EI SAANUDKI NALJANUMBRIT!

Ajakiri Vaimukad oli Eesti Puuetega Inimeste Tugiliidu (EVPIT) ja Tallinna täiskasvanud intellektipuudega inimestele teenuseid pakkuva EIT Tugiliisu väljaanne, nende kodulehelt www.vaimukad.ee oli võetud ka ajakirja nimi. Ajakiri ilmus kord kuus.

Mul on hea meel, et Agne Raudmees ja Eve Sõrmus selle ajakirja peatoimetamise just mulle usaldasid. Aitäh! See töö meeldib mulle väga – 10 aastaga olen endas märganud vaid kasvavat huvi, ei mingit tüdimust!

Tundub, et mu tollane rõõm paistis kaugele, sest peagi ühinesid minuga mu head tuttavad – juba järgmisest numbrist lõi kaasa kirjanikuna tuntud Kerttu Rakke, sügisel liitusid tõlkija-toimetaja Margus Enno, Papyruse esindaja Merike Ramot ja mu Pihlaka tänava sõprade ammune hea toetaja Taire Ehaver.

2011. aasta novembris asutasime MTÜ Vaimupuu, sest ajakirja tegemised ei mahtunud enam etteantud raamidesse. 12. jaanuaril 2012 ilmus esimene ajakirja Vaimupuu number. Seega jätkuvad meie 10 aasta pidustused ka veel järgmisel aastal! Loodan, et siis juba silmast silma ja kallistades.

KUMMALISEST MÕTTEST ELUSTIIKIS

Idee teha ajakirja spetsiaalselt intellektipuudega inimestele (10 aastat tagasi öeldi küll rohkem „vaimupuudega“) tundus paljude arvates kummaline. Arvati, et juba paari ajakirjanumbriga saab materjal otsa. Praeguseks oleme tõestanud, et tegevust jätkuks meil veel kauaks, kui te gutseda saab!

Minu enda jaoks on Vaimupuu muutunud elu lahutamatuks osaks. Teinekord ei pane täheleegi, kui igapäevavestlus taas tööjuttudeks kujuneb.

Kuna mulle meeldib organiseerida, oli selge, et ainult ajakirjanduslikuks väljaandeks Vaimupuu ei jää. Nüüdseks on Vaimupuu koolitustel kokku koolitatud üle 800 inimese – peamiselt säästva tarbimise koolituse (Katrin Jõgisäär, Ökotark MTÜ) ja meediakoolitusega, mida korraldab spetsiaalselt intellektipuudega inimestele ainult Vaimupuu (koolitaja Kerttu Rakke). 2019. aastal toimunud Vaimupuu Suvekoolis, millest võttis osa 159 erivajadusega inimest, oli kokku 12 erinevat tegevustuba ja koolitust.

Aga juba 2012. aastal korraldasime koostöös Nikoniga fotokonkursi intellektipuudega inimestele, mis kandis pealkirja „Loodusfoto 2012“. Järgmistel aastatel on üritus kogunud populaarsust Vaimupuu fotokonkursi nime all, igal aastal on uus teema.

Tänavu toimub fotokonkurss juba 10. korda, nii et põhjust pidutseda on veelgi!

Pidulikkuse tõttu ja vaimu arendamise eesmärgil kuulutasime tänavu lisaks fotokonkursile, mille teemaks seekord „Vari ja valgus“, välja ka joonistusvõistluse „Vaimupuu – 10“. Mul on veel mõtteid, kuidas Vaimupuu juubeliaastat veebis tegutsemiseks ära kasutada. Ei saa ju niisama nukrutsema jääda vaid sellepärast, et tavapäraseid üritusi korraldada ei saa!

ME TEEME ÕIGET ASJA!

Aastatega on põhimõtted, mida oleme Vaimupuuga tutvustada tahtnud, muutunud oluliseks ka väljaspool intellektipuudega inimeste maailma. Vaimupuu tekstides hindasime lihtsat keelt juba aastaid enne seda, kui sellest hakati rääkima ligipääsetavuse võtmes, selge sõnumi olulisus oli meile teada juba enne seda, kui meedia- ja haridusasutused sellest uue põlvkonnaga kontakti saamise mõttes rääkima hakkasid.

Võimalikult lihtsas keeles on ka meie Mul on hea meel, et eelmise aasta lõpuks valmis meie uuenduslike ligipääsetavuse võimalustega koduleht www.vaimupuu.ee, mis valmis takistuste kiuste ja hulgaliselt kogemusi andes eelmise aasta lõpul. Poleks osanud arvatagi, et sellele nii palju tagasisidet saame, et see nii paljudele korda läheb! Aitäh, sõbrad!

Praegu, kus ürituste korraldamine ja nende kajastamine on peaaegu võimatu, tegutsemegi rohkem veebis – oma kodulehel www.vaimupuu.ee ja Facebooki keskkonnas, ajakiri ilmub vastavalt sponsorite headusele 2-4 korda aastas.

IDEED EI TEOSTU ILMA INIMESTETA

Vaimupuu algsest seltskonnast oleme alles vaid mina, Kerttu ja Taire, lisandunud on vene keele toimetaja Linda Luhse, veebitoimetaja Raimond Roosalu ja fotokonkursi koordinaator Janar Peterson. Mitmed inimesed, kes on Vaimupuu tegemistega aastate jooksul tihedamalt seotud olnud, on jäänud meie headeks sõpradeks ja toetajateks siiani.

Suuri asju ei saa teha üksinda ja siinkohal tänan kõiki, kes 10 aastat tagasi meie tegemistele kaasa elasid – nii neid, kes innustasid, kui ka neid, kes meile kiiret ja kuulusetut lõppu ennustasid – tänu teile oleme aastatega aru saanud, mida tahame teha ja mis meil hästi välja kukub.

Eriline tänu EIT Tugiliisule ja „vahtrakatele“ Raplas ning Hanno Pevkurile, kes tollase sotsiaalministrina mõistis, kui vajalik meie töö on

Vaimukad NR. 1
1. April 2011

LOHUTUS
 Ei leidu inimest, kel poleks puudeid...
 Ei leidu isiksust, kel puudu puuded...
 On elutee üks eksimuste jada, kus käsikäes Su saatjaks önn ja häda.
 Kui aga sinu silmis leidub sära, ja oma eksimused tunnend ise ära, siis iga samm saab kindlust juurde ning naeratus Su hinges katab puude...
 Ivo Ivani, 2011

Meie töö EIT Tugiliisus on pigem elustiil kui töö.

C- vitamiini vajab nii sinu ihu kui hing...
 EIT Tugiliisu on saanud uued ruumid, Maleva 16.

Mulle on suureks toeks minu tugiliisik, EIT Tugiliisu teenuste koordineerija Ingrid Leppik.

Kõige suurem puue on emotsionaalse intelligentsuse puudumine

10. aastat iseseisvat elu Nõmme sotsiaalmajas.

Siit leiad eel- ja tähtpäevade endri pühad.

Ajakiri Vaimukad nr 1.

Sotsiaalministeerium on kuni möödunud aastani olnud meie suurim rahastaja. Nüüd, kus projektitaotlused peatatud ja Vaimupuu oma reaalse kliendibaasita ei liigitu eritoetusi saavate organisatsioonide ritta, on meil aidanud ellu jääda meie head sponsorid – DSV, Callista Software ja Ekspress Grupp – nemad on aidanud katta tänavu meie meeskonna kolme liikumispuudega inimese palgafondi. Suur, suur aitäh!

Ka tuleviku suhtes oleme optimistlikud, kuna oleme suhelnud Sotsiaalministeeriumi ja sotsiaalkaitseminister Signe Riisaloga ja arutanud võimalusi, kuidas saaks Vaimupuu tegevust finantsiliselt mõtestada. Nii mina kui kogu Vaimupuu meeskond on veendunud, et 9 aasta jooksul üles ehitatud organisatsioon on väärt säilitamist, ja mitte ainult meie endi silmis.

Soovin kõigile rahu südamesse, õnnestumisi töös ja eraelus! ■

KOKKUVÕTE



Vaimupuu on tegutsenud juba 10 aastat.
Aitäh, et loed Vaimupuud!



21. märtsil Downi sündroomi päev

Aasta 3. kuu 21. päev on valitud seetõttu, et Downi sündroomiga inimestel on 21. kromosoom 3-kordne.

Vaimupuu uuris, mis on Downi sündroom ja kuidas elavad selle diagnoosiga inimesed Eestis.

Vastas Julia Stolberova (MTÜ Eriline maailm).

TEKST: Julia Stolberova (MTÜ Eriline maailm)
FOTOD: Internet ja MTÜ Eriline maailm

Downi sündroom on kaasasündinud ja ravimatu kromosoomi-häire, kõige levinum geneetiline anomaalia. Statistika järgi sünnib iga 700.-800. laps maailmas Downi sündroomiga. See vahekord on täpselt sama erinevates riikides, kliimaatilistes tsoonides ja sotsiaalsetes kihtides. See ei sõltu lapsevanemate elustiilist ega nende tervisest,

kahjulike harjumuste olemasolust või nende puudumisest, ei nahavärvist ega rahvusest.

On tõestatud, et üle 35-aastastel emadel on suurem tõenäosus sünnitada Downi sündroomiga laps, aga peaaegu 80% Downi sündroomiga lastest on sündinud hoopis noorematel naistel, kuna nemad rasestuvad sagedamini. Raseduse 16.-20. nädalal saab teha kromosoomi-analüüsi, mis ütleb ära, kas tulevasel beebil on Downi sündroom või mitte.

MILLE POOLEST ERINEVAD DOWNI SÜNDROOMIGA INIMESED TEISTEST?

Downi sündroomiga lastel on iseloomulik välimus. Pea on neil tavalisest väiksem ning lameda kukla tõttu ebatavalise kujuga. Silmad on ülespoole viltuse löikega ning nende ninapoolses nurgas leidub epikantus ehk iseloomulik nahavolt. Keel võib olla nii suur, et ulatub suust välja.

Laste lihasetoonus on madal, liigesed aga üli-liikuvad. Käed on lühikesed ja peopesas leidub üksik neljasõrmevagu, niinimetatud „ahvivagu“. Kasvult on nad keskmisest lühemad.

Downi sündroomiga inimeste vaimne areng on peetunud, kusjuures arengupeetus võib olla erineva raskusastmega. Umbes pooltel haigetel on kaasasündinud südamerike, mis põhjustab eluea lühenemist. Tänapäeval on Downi sündroomiga inimese keskmine eluiga 60 aastat, kuid see sõltub palju ka meditsiinilisest abist.

Samas on Downi sündroomiga inimesed ka omavahel väga erinevad, igal neist on oma tugevused ja nõrkused, harjumused ja soovid, huvid ja hobid – nagu kõigil teistel inimestel. Suhtlemine ja sotsiaalne elu on iga inimese jaoks olulised ja Downi sündroomiga inimesed ei ole siin erandiks.

KUIDAS DOWNI SÜNDROOMIGA INIMESED TOIME TULEVAD?

Tänapäeval on kindlalt teada, et selle sündroomiga inimesed oskavad ja soovivad õppida uusi asju: iseseisvalt käia, süüa, riidesse panna, teistega suhelda ja rääkida, mängida, sõbrustada, spordi ja loominguga tegeleda.

Downi sündroomiga lapsed ja täiskasvanud, kes elavad kodus armastuse atmosfääris ja saavad pidades psühholoogilise-pedagoogilist abi lapsepõlvest, realiseerivad enda potentsiaali palju paremini. Sama oluliseks on sündroomiga lapse iga vanuse etapil meditsiiniline toetus.

Erivajadustega, sealhulgas Downi sündroomiga inimesed, on tihti peale kergemini haavatavad ja vähem kaits-

tud. Uurimused näitavad, et depressiooni esineb Downi sündroomiga teismelistel sagedamini kui eakaaslastel. Sellepärast on kõige olulisemaks elu mõjutavaks faktoriks Downi sündroomiga inimeste jaoks teistega suhtlemine.

Global Down Syndrome Foundation (GDSF) järgi on toetuse ja perega elamise võimalusega sündroomiga inimesel tõuseb keskmine IQ ja pikeneb eluiga.

Aina rohkem Downi sündroomiga inimesi lõpetab keskkooli, mõned õpivad ülikoolides, paljud leiavad tööd, loovad perekondi jms.

Huvitav on, et peredes, kus kasvab Downi sündroomiga laps, on lahutuste arv väiksem võrreldes rahva keskmisega.

ga. Pere enda jaoks on Downi sündroomiga laps lihtsalt armas laps, rohkem raskusi tekitab ühiskond, mis ei ole valmis erilisteks inimeste toetamiseks ega paku teenuseid, mis vastaksid nende vajadustele. Õnneks on ühiskonna teadlikkus viimastel aastatel kasvanud, arenenud riikides ei peeta Downi sündroomi enam häireks.

MILLEGA TEGELEB MTÜ ERILINE MAAILM?

Meie organisatsioon asutati 7 aastat tagasi. Selle rajasid erivajadustega laste vanemad. Meie organisatsioonis ei ole jaotust vanuse või diagnoosi järgi. Meiega liituvad pered, kes kasvatavad erivajadustega lapsi, ei ole tähtis, mis need täpsemalt on. Liituda on väga lihtne – kirjutades oma soovist aadressil info@erilinemaailm.ee

MIS ON KROMOSOOM?

Kas oled mõnes põnevas filmis näinud, et tehakse DNA-analüüsi? – See tähendab, et uuritaksegi kromosoome.

Kromosoomid on nii pisikesed, et neid näeb vaid väga eriliste masinatega.

Kromosoomid näitavad inimese pärilikkust – kes ta on ise ja kes on tema vanemad, missuguseid haigusi ta põeb ja palju muud.

Igal inimesel on ainult tema kromosoomid, kõik täpselt ühesugused. Kromosoomid on olemas kõikides inimese rakkudes.

Väike muutus kromosoomis põhjustab suure muutuse terves kehas.

Kromosoomide kuju meenutab tähti – X ja Y.

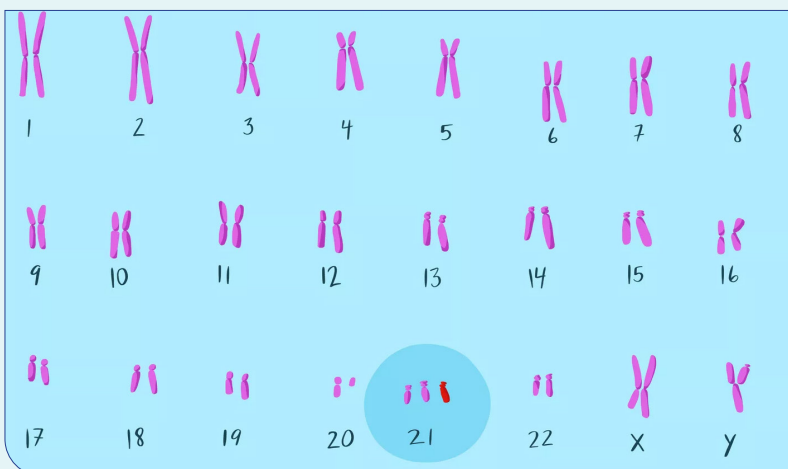
Viimases kromosoomi-paaris on erinevus: naistel on 2 X-kromosoomi, meestel on 1 X-kromosoom ja 1 Y-kromosoom.

Tavaliselt on inimestel 46 kromosoomi – 23 paari.

Downi sündroomiga inimestel on 47 kromosoomi – 1 kromosoom rohkem kui teistel.



Kromosoom, miljoneid kordi suurendatult. Kromosoomi sees on näha DNA-ahel. Foto: sideplayer.com



Downi sündroomiga mehe kromosoomid. 21. paari asemel on kolmik.

Tavaliselt on kõik kromosoomid 2-kaupa. All paremal nurgas on X- ja Y-kromosoomid. Foto: verywellhealth.com



KOROONA JA ERIVAJADUS

Koroonaviirus ehk COVID-19 on möllanud maailmas juba üle aasta.

Vaimupuu uuris perearst PIRET ROSPU käest, mida peaks teadma erivajadusega inimesed koroonaviiruse, vaktsineerimise ja maskide kohta.

TEKST: Piret Rospu, perearst
FOTO: erakogu

KAS ON TEADUSLIKULT TÕESTATUD, ET MÕNED HAIGUSED (DOWNI SÜNDROOM, HULGISKLEEROOS, LANGETÕBI, HEMOFILIA, AUTISM) VÕIKSID ALANDADA INIMESE LOOMULIKKU KAITSEVÕIMET?

Siin on loetletud päris erinevad haigused.

Downi sündroomiga inimeste immuunsüsteemil on mitmeid eripärasid, mistõttu on nemad COVID-19 raskest kulust rohkem ohustatud. Sellepärast on ka riskigrupi seas, keda vaktsineeritakse esmajärjekorras.

Samuti on COVID-19 raskest kulust ohustatud erinevate neuroloogiliste haigustega inimesed, näiteks hulgiskleroosiga, insulti põdenud või Parkinsoni tõvega patsiendid. Hulgiskleroosi korral võivad ka kasutatavad ravimid immuunsust halvendada.

Langetõbi, hemofilia ja autism immuunsüsteemi ei mõjuta.

Intellektipuude ja ka dementsusega inimesed on COVID-19 haigestumisest rohkem ohustatud, põhjuseks on tõenäoliselt raskused vahemaa hoidmisel, maski kandmisel ja teistest nakkuse leviku tõkestamise meetmetest kinni pidamisel.

KAS PÄRILIKUD HAIGUSED VÕIVAD SUURENDADA KA VAKTSINEERIMISTUNDLIKKUST? KUI, SIIS MILLISTE HAIGUSTE KORRAL TULEKS ARSTIGA NÕU PIDADA?

Ei ole teada, et pärilikud haigused vaktsineerimist kuidagi ohtlikumaks muudaksid. Arstiga tuleb nõu pidada, kui varem on diagnoositud immuunpuudulikkusega haigus, kui inimene saab immuunsust langetavat ravi või kui varem on esinenud eluohtlikke allergilisi reaktsioone (anafülaksia).

KUIDAS ARU SAADA, KUI KÕNETUL INTELLEKTIPUUDEGA INIMESEL ON TÛSISTUSED VAKTSIINIST JA MIS SIIS SAAB EDASI?

Vaktsineerimise kõige sagedasemad kõrvaltoimed on süstekoha valulikkus ja turse, palavik, lihasevalu ja lümfisõlmede suurenemine. Suuremast osast nendest kõrvaltoimetest on kerge aru saada: süsteakoht on katsumisel kuum, paistes ja valus. Palaviku korral on inimene käega katsudes kuum ja kraadides on kehatemperatuur kõrge. Lihasevalu korral käitub inimene samamoodi, nagu muu valu korral, võib olla rahutu, teha grimasse või valulikke hääletsusi. Nende kõrvaltoimete puhul võib teha süstikohale külma kompressi, pakkuda tavalisest rohkem juua ning manustada paratsetamooli või ibuprofeeni.

Vaktsineerimisele võib järgneda ülitugev allergiline reaktsioon (anafülaksia), mistõttu peab jääma pärast süsti vaktsineerimiskohta 15 minutiks jälgimisele. Anafülaksiast on aru saada, kui tekib vilistav hingamine või hingamisraskus, naha punetus ja uimasus või teadvuse kaotus. Õnneks on anafülaksia ääretult haruldane.

MILLISED ON NEED HAIGUSED, MILLE PÕDEJATELE ON MASKI KANDMINE VASTUNÄIDUSTATUD?

Maski ei tohi kanda:

alla 2-aastased lapsed;

raskete haigustega inimesed, kellel langeb tavaõhku hingates vere hapnikutase allapoole normaalset;

inimesed, kes erinevatel põhjustel ei ole võimelised oma maski ise eemaldama (näiteks inimesed, kes on halvatud, voodihaiged, teadvusetud, sügava psüühikahäirega).

Loe lisa: koroonaviirusest erivajadusega inimestele.



PIIRANGUTE ERANDID

erivajadustega inimeste tegevustele

Uutes koroonapiirangutes, mis hakkasid kehtima alates 11. märtsist 2021, on ette nähtud erandid puuetega ja erivajadustega inimeste tegevustele.

Koos õiguskantsleri kantseleiga on EPIKoda täpsustanud ja selgitanud, mida erandid täpsemalt tähendavad.

Allikas: Eesti Puuetega Inimeste
Koja pressiteade 21 märts 2021.
FOTO: erakogu

Puudega inimeste tegevuste all on mõeldud eelkõige rehabilitatsiooni ja sotsiaalteenuste osutamist, mis saavad siiski toimuda vaid vajadusel ning pidades kinni kõikidest ohutusnõuetest: 2 + 2, maskid, desinfitseerimisnõuete täitmine.

Piirangute erandite põhjus on, et hädavajalikud sotsiaalteenused ei sulguks ja peredes ei tekiks eelmise aasta kevadega sarnane hüppeline hoolduskoormuse tõus.

Kui puude/haiguse tõttu ei saa inimene maski kanda, samuti kui puude tõttu on vajalik lähikontakt isikliku abistaja teenuse või tugiisiku teenuse osutajaga, siis see on erandina lubatud.

Kui sotsiaalteenuste osutamine toimub grupis, näiteks intellektipuudega tööealiste või mäluhäirega eakate päevakeskuses, on ka grupis tegutsemine erandina lubatud, kuid tuleb rakendada hajutamist ja teisi eelmainitud ohutusnõudeid nii palju kui see on võimalik.

Loomulikult ei pea puudega/erivajadusega inimesed jätkama teenustel käimist, kui on võimalik koju jääda. Kodus on siiski koroonariski arvestades kõige ohutum.

Erand ei tähenda, et jätkata oleks lubatud vaba aja veetmiseks mõeldud puuetega inimeste huviringide, ürituste, koolituste ja muu sarnasega, mis ei ole hädavajalik. Need tegevused tuleb edasi lükata, ära jätta või korraldada videokonverentsi vahendusel, kontaktivabalt.

KOKKUVÕTE



Taas on eri-olukord,
aga eri-vajadusega inimesed peavad saama
häda-vajalikke teenuseid.

Häda-vajalikud teenused on
reha-teenused ja sotsiaal-teenused.

Kui võimalik, püsi kodus.

Pese käsi ja
hoia end teistest inimestest eemal!



ÜLEVAADE ÜRO PUUETEGA INIMESTE ÕIGUSTE KONVENTSIOONI TÄITMISEST

Tänavu märtsis esitles Eesti delegatsioon Ühinenud Rahvaste Organisatsioonis (ÜRO) puuetega inimeste õiguste konventsiooni raportit. Anti ülevaade sellest, mida on tehtud viimase 9 aasta jooksul puudega inimeste võrdse kohtlemise edendamiseks ja üldise diskrimineerimise vähendamiseks ühiskonnas

KONVENTSIOON JA ARUANDED

Juba 2012. aastal liitus Eesti ÜRO puuetega inimeste konventsiooniga. See tähendab, et Eesti nõustus järgima üle maailma tunnustatud nõudeid, mis arvestavad puuetega inimeste vajadusi ja kaitsevad nende huvisid – et kõiki inimesi koheldaks võrdsena igal pool, sõltumata nende puudest.

2015. aasta novembris esitas Eesti aruande puuetega inimeste õiguste konventsiooni raames esimest korda, tänavu oli sama aruande kaitsmine. Eesti Puuetega Inimeste Koda moodustas 2016. aasta algul töörühma ja esitas 2018. aastal variraporti, kus toodi ära mitmed probleemid, mis esimeses aruandes ei kajastunud. Näiteks puudus Eestis veel pikka aega asutus või instants, kelle poole pöörduda, kui märkad puuetega inimeste õiguste rikkumist.

TEKST: Vaimupuu
Allikas: Sotsiaalministeerium
FOTO: erakogu

PUUETEGA INIMESTE ÕIGUSTEGA TEGELEB ÕIGUSKANTSLER

Praeguseks on paljud mured lahendatud, veelgi rohkemad on lahendamisel.

Kui kellelgi on kahtlusi erivajadusega inimeste õiguste või nende rikkumise osas, saab pöörduda õiguskantsleri poole, sest Õiguskantsleri seaduse kohaselt täidab õiguskantsler alates 1. jaanuarist 2019 puuetega inimeste õiguste konventsiooni rakendamise edendamise, kaitse ja seire ülesandeid. Õiguskantsler seisab selle eest, et kõik puuetega inimesed saaksid põhiõigusi ja -vabadusi teostada teistega võrdsel alusel ja on nende ülesannete täitmisel sõltumatu. Puuetega inimesi kaasatakse ülesannete täitmisse eelkõige nõuandva kogu kaudu.

REFORMID TULEVAD KASUKS

Palju kasu on Eestil ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni tingimustele vastamiseks erihooletandete reformist, millega on parandatud sadade psüühilise erivajadusega inimeste elamistingimusi, ja töövõime reformist, mille käigus on aidatud töösuhteid luua tuhandetel erivajadusega inimestel. Koroonakriisi ajal on näha, et vähenenud töövõimega inimesed püsivad tööl ja leiavad endale tööd paremini kui teised töötud.

Erivajadusega inimeste elukoha kohandamisega tegelevad Sotsiaalkindlustusamet ja omavalitsused, töökohtade kohandamisega aitab Töötukassa.

Erivajadusega laste ja nende perede aitamiseks jätkab riik erivajadustega laste tugisüsteemi uuendamist, mis poleks nii killustatud, aeganõudev ega bürokraatlik, nagu senine. Juba praegu on ühendatud sotsiaal- ja haridusvaldkonna hindamised, korraldus ja teenused, et pakkuda lastele abi lähtuvalt nende terviklikest vajadustest.

LIGIPÄÄSETAVUS ON KASULIK KÕIGILE

Rahvusvahelised ligipääsetavuse nõuded on samuti kaasa aidanud sellele, et Eestil on võimalik rääkida edusammudest. 2019. aastal loodi riigikantselei juurde ligipääsetavuse rakkerühm, et kaardistada tänased probleemid ja töötada välja soovitusel, mis võimaldavad lähima kümne aasta jooksul liikuda kõikidele inimestele ligipääsetava ühiskonna, avaliku ruumi ja teenuste suunas. Eesti on üle võtnud ka Euroopa Liidu ligipääsetavuse direktiivi, mille eesmärk on nõudeid ühtlustada, et nõudeid Euroopa Liidu ulatuses, et kõik inimesed terves Euroopa Liidus saaksid kasutada sama mugavalt võimalikult palju tooteid ja teenuseid.

Rohkem tähelepanu vajavad kindlasti sotsiaalteenuste ühetaoline kättesaadavus, haridus-, tervise ja sotsiaalvaldkonna omavaheline koostöö ja selle selgus ning puudega inimeste võrdse kohtlemise edendamine. Samuti on väljakutseks inimeste tõrjuvad hoiakud puudega inimeste suhtes.

MÄRKSÕNA ON "KOOSTÖÖ"

Sotsiaalministeeriumi sotsiaalala asekancler, Eesti delegatsiooni juht Rait Kuuse ütles aruande esitlusel, et üheksa aastaga oleme puuetega inimeste olukorra parandamisel ja õiguste tagamisel teinud suure sammu edasi. „Koostöös riigi ja erinevate huvigruppidega on puudega inimesed ühiskonnas aktiivsemalt osalemas ning nende häält on ühiskonnas üha rohkem kuulda. Vaatamata positiivsetele arengutele on siiski meil ka hulk väljakutseid, millega tegelemist ja suurema tähelepanu osutamist kogu ühiskonnas antud konventsiooni täitmise arutelu kindlasti toetab,“ lisas Kuuse.

Rait Kuuse tõi positiivsena välja ka hästi toimiva koostöö ja strateegilise partnerluse Eesti Puuetega Inimeste Kojaga, kelle 2018. aastal avaldatud ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni täitmise variraport on olnud heaks sisendiks erinevatele ministeeriumitele.

Riik toetab puudega inimeste huvikaitset aastas 1,2 miljoni euroga ning see toetus on oluline, et huvikaitse organisatsioonid saaksid kaasa rääkida erinevates arengutes ning vajadusel olla ka kriitilised. ■



KOKKUVÕTE

Puuetega inimeste õiguste konventsioon on riikide vaheline leping, kus kõik riigid lubavad hoolitseda oma puuetega inimeste eest.

Kõik riigid peavad aru andma, kuidas neil sellega läheb.

Eestis on puuetega inimeste elu mitmes mõttes muutunud paremaks, aga on ka arenemise ruumi



Lasnamäe linnaosavanem Vladimir Svet.
Foto: Rene Suurkaev, ERR

VLADIMIR SVET: “Lasnamäe vanemad sotsiaalmajad saavad lähiaastatel ligipääsetavamaks.”

Vaimupuu toimetuse meelest on oluline, et linna ruum oleks ligipääsetav võimalikult paljudele linnaelanikele ja külalistele, sõltumata nende erivajadustest. Kuigi Tallinnas mõeldakse jalgse liiklejatele järjest enam, on Lasnamäe vanemates sotsiaalmajades ligipääsetavusega endiselt probleeme. Liikumispuudega või vähenenud liikumisvõimega inimesed riskivad ka tervisega kehvade teeolude tõttu.

Vaimupuu uuris Lasnamäe linnaosavanemalt Vladimir Svetilt, millised on linnaosavalitsuse plaanid ligipääsetavuse parandamiseks.

Lasnamäel on neli sotsiaalmaja, mis kujutavad endast nõukogude ajal ehitatud ja sotsiaalpindadeks kohandatud 9-kordseid paneelmaju. Neid ümbritsev linnaruum ei ole alati turvaline ja ligipääsetav erivajadusega inimese seisukohalt. Ehkki viimasel kümnendil on linnaosa teinud läbi suure arengu linnaruumi ligipääsetavuse parandamisel, on olukord soovitud kaugel.

Lasnamäe sotsiaalmajade ümbruses on peamiselt kolme tüüpi probleeme.

INVATRANSPOORDI PARKIMISKOHAD

Esiteks ei pääse invataksoga alati sotsiaalmaja juurde. Kuigi parkimiskohti justkui oleks, on need reeglina hõivatud teiste elanike poolt. Maja kõrval peaksid olema eraldatud kohad ainult invataksode ja muude taoliste teenindavate autode peatumise tarbeks. Arvestades võimalikke erivajadusi, ei piisa siinjuures lihtsast parkimiskohast, vaid tuleb arvestada ka ratastooli, rulaatori vms abivahendi välja tõstmise jaoks vajaliku ruumiga.

Probleemi plaanime lahendada läbi uute laiade invakohtade projekteerimise ja väljaehitamise, mida on kaavas ette võtta koos kõigi nelja sotsiaalmaja renoveerimisega. Vajalikud investeeringud on planeeritud lähiaastate linna eelarvestrateegias, mistõttu loodame selle aasta lõpus alustada nende tööde ettevalmistamisega.

KIIRABI JA TULETÕRJE LIGIPÄÄSETAVUS

Teine probleem puudutab eritranspordi ehk erinevate päästeteenistuste ligipääsetavust. Tuleb ette olukordi, kus kiirabiautodel on keeruline pääseda maja ette, sest kõik võimalikud parkimiskohad on hõivatud.

Selle probleemi lahendamiseks koostame transpordiametiga iga sotsiaalmaja jaoks eraldi liiklusskeemi, mis võimaldaks kiirabiautode kiire ligipääsu trepikodadeni. See lahendus saab olla tõhus aga koos tõhusa järelevalvega, kus olulist rolli hakkavad mängima sotsiaalmaja elanikud ise.

KÖNNITEEDE OHUTUS

Kolmas probleem on sotsiaalmajade kõrval ja lähedal olevatel kõnniteedega. Suurimaks mureks erivajadustega ja eakate inimeste, aga tegelikult ka kõikide jalakäijate seisukohalt, on kõnniteedel parkivad autod. Paraku on linnaosas terve rida kohti, kus selline ajale jalgu jäänud parkimine on säilinud.

Alates möödunud aastast on Lasnamäe linnaosavalitsus selle probleemiga süsteemselt tegelenud. Ühelt poolt hakkasime nendes kohtades parkimist ja peatumist täiendavate liiklusmärkide ja rangema järelevalvega

reguleerima. Ilmselt kõige silmatorkavateks näideteks on autode eemaldamine Invaru poe ees olevalt kõnniteelt Peterburi maanteel, Lindakivi silla juures asuvalt Kotka kaupluse jalgteelt ning kahe aasta eest renoveeritud Pae promenaadilt. See tegevus jätkub muudes kohtades ka sellel aastal.

Teise lahendusena soovib linnaosa valitsus loobuda betoonist poolkeradest, mida on viimase ajani laialdaselt kasutatud, et piirata autode ligipääsu kõnniteedele ja rohealadele. Poolkerad jäävad tihti vaegnägijatele ette, samuti rikuvad nad linnaosa välisilmet ega täida alati ka oma funktsiooni.

Seetõttu katsetasime möödunud aastal kohaliku kunstniku Liisi Ansipi kujundatud lilletünnide paigaldamist autotõketena ja linnaosa kaunistamise elemendina. Need on enamusele jalakäijatest hästi märgatavad, samas aitavad muuta linnaosa rohelisemaks. Praegu valmistame ette mitmekümne lilletünni paigaldamist erinevatesse Lasnamäe paikadesse, kus nad hakkavad asendama betoonist poolkerasid.

KOGU LASNAMÄE LIGIPÄÄSETAVAKS

Iga tänavaga, mida Lasnamäel remondime või rekonstrueerime, muudame oma linnaruumi ligipääsetavamaks: kõnniteid laiemaks ja paremini läbitavamaks, teeme madalamaks äärekeive, kasutame ülekäiguradadel Braille'i keele ning rahustame autoliiklust. Tahan uskuda, et samm-sammult muutub Lasnamäe linnaosaks, kus iga liikleja tunneb ennast sama turvaliselt. ■



Lasnamäe linn



KOKKUVÕTE



Tallinnas Lasnamäe linna-osas on sotsiaal-majadel mitmeid muresid, eriti parkimisega.

Peagi tulevad nende majade juurde uued inva-parkimis-kohtad.

Betoonist auto-tõkete asemele pannakse lille-tünnid.

Lasnamäe linnaosa muutub järjest ligipääsetavamaks.



Riik toetab Ida-Virumaa omavalitsusi SOTSIAALTEENUSTE OSUTAMISEL

Sotsiaalkaitseminister Signe Riisalo allkirjastas määruse, millega toetatakse Ida-Virumaa kohalikke omavalitsusi, et parandada täisealiste erivajadusega inimestele pakutavate sotsiaalteenuste kättesaadavust.

TEKST: Sotsiaalministeerium, pressiteade 8. aprill 2021
FOTO: erakogu

Toetuste eesmärk on vähendada hooldajate hoolduskoormust ning seeläbi naasta neil tööturule või suurendada töökoormust, mis omakorda parandab leibkonna majanduslikku toimetulekut ja vähendab vaesusriski. Samuti on eesmärk motiveerida kohalikke omavalitsusi koostöös partneritega looma uusi ja edendama olemasolevaid sotsiaalhoolekande valdkonna koostöövõrgustikke ning julgustada KOVe rakendama sotsiaalteenuste pakkumisel uuenduslikke lahendusi.

Eesti 2019. aasta sotsiaaluuringu andmetel abistas või hooldas oma leibkonnaliiget 59 650 inimest, neist 6786 ehk 11,4% Ida-Viru maakonnas.

„2020. aastal suurenes ülemaailmsest pandeemiast tingitud majanduslanguse tõttu kahjuks nii töötute arv kui pikaajalise töötuse määr ja pikaajalise töötuse risk on suurem just meeste, vanemaealiste ja mitte-eestlaste seas,“ ütles sotsiaalkaitseminister Signe Riisalo.

„Ida-Virumaal on puudega inimeste osakaal kõrge ja kasvutendentsis kõikides vanuserühmades. Seetõttu on oluline, et sealsetes omavalitsustes pakutaks hoolekandelist abi võrdväärse kvaliteedi ja kättesaadavusega ning sotsiaalvaldkonna töötajad jõuaksid iga üksiku abivajajani.“

Ministri sõnul on Ida-Virumaa taotlusvooru eesmärk, et vanemaealine või erivajadusega inimene ei peaks asuma elama hoolekandetasutusse, et saada vajalikku hooldust või vabastada oma lähedane hoolduskoormusest, vaid ta saaks jätkata võimalikult kaua iseseisvat elu pere keskel ja kogukonnas toetavate teenuste abil.

Avatud taotlusvoorus saab teenust osutada kokku vähemalt 300le erivajadusega, toimetulekuraskustes või hoolduskoormusega inimesele. Taotlusvooriga toetatakse projekte, millega pakutakse Ida-Viru maakonnas koduteenust, tugisikuteenust, isikliku abistaja teenust, väljaspool kodu osutatavat üldhooldusteenust- ehk päevahoiu- või intervallhooldusteenust, nõustamisteenuseid või tugigruppe ja sotsiaaltransporditeenust. Toimetulekuraskustes inimeste tööturule tagasipöördumist toetavate teenuste kujundamisel arvestatakse, et pakutavate hoolekandeteenuste eesmärk on aidata inimesel lahendada tööturule asumist takistavad probleemid, näiteks võlad, mis võivad olla pikema aja jooksul kuhjunud.

Euroopa Sotsiaalfondi taotlusvoorst „Tööturul osalemist toetavad hoolekandeteenused sotsiaalteenuste osutamiseks ja arendamiseks“ on võimalus rahastust taotleda kõigil Ida-Virumaa omavalitsustel. Avatud taotlusvooru toetuse maht on 1 500 000 eurot, mida saab vajadusel suurendada. Taotlusvooru viib läbi Riigi Tugiteenuste Keskus. Täpsem info avaldatakse Riigi Tugiteenuste Keskuse kodulehel. ■

KOKKUVÕTE



Ida-Virumaal on palju puuetega inimesi, aga vähe hooldajaid.

Nüüd saab küsida riigilt toetust, et puuetega inimestele paremaid teenuseid pakkuda.

Peamiselt toetatakse puudega inimesi abistavaid teenuseid.

Vaimupuu joonistusvõistlus

VAIMUPUU 10!



*Kuna tänavu on suurte ürituste korraldamine kahtlane, pidutseme teisiti:
Vaimupuu kuulutab välja joonistusvõistluse!*

*Joonistada võib kõike, mis tuleb pähe, kui mõtled Vaimupuu peale.
Võib joonistada nii puid kui inimesi, aga ka kõike muud, mis Vaimupuuga seotud.*

Fotosid joonistustest ootame 1. detsembrini 2021 meiliaadressil toimetus@vaimupuu.ee

TOMATINE LÄÄTSE- SUPP FETA JUUSTUGA



VAJA LÄHEB:
(4 SÖÖJALE)



See supp vajab valmimiseks aega ja võib tunduda keeruline, aga on see-eest väga maitsev.

Läätsedes on palju valku, nii et kõhu saavad sellest supist täis ka kirklikud lihasööjad!

TEKST: Taire Ehaver, Vaimupuu
FOTOD: Kristo Vahu

150 G FETA JUUSTU
3 SL OLIIVIÕLI
300 G KIRSSTOMATEID
1 MAGUS PAPRIKA
3-4 SELLERIVART
1 SIBUL
2 KÜÜSLAUGUKÜÜNT
100 G ROHELISI LÄÄTSI (KUIVATATUD)
400 G PURUSTATUD TOMATITE KONSERVI
8 DL KÖÖGIVILJAPULJONGIT
(8 dl puljongit = 8 dl vett ja 2 puljongikuubikut)
1 TL KUIVATATUD PUNET
SOOLA, PIPART, SUHKRUT
VÄRSKET PUNET
SOOVI KORRAL TŠILLIHELBEID



FOTO: WIKIPEDIA.

Feta juust on valge soolakas juust, mida säilitatakse soolvees.

Feta on valmistatud kitse- ja lambapiimast.

Feta on pärit Kreekast, see on klassikalise Kreeka salati oluline osa.

Tõelist feta-nimelist juustu tohibki teha ainult Kreekas.

Kõik teised feta-sarnased juustud on mujal valmistatud.

Retseptides võib asendada feta juustu mõne sarnase juustuga, näiteks: Fitaki, Fetaki või meie kasutatud Rimi salatijuust.

Feta sobib nii külma- kui sooja roogadesse.

Tomatisupile annab feta mahedat kreemisust.

1.



1.

Puhasta paprika: lõika pooleks, eemalda seemned.

Kata ahjupann küpsetuspaberiga, vala sinna pisut õli. Tõsta feta juust keskele, selle ümber kirsstomatid ja paprika.

Nirista peale veidi õli, saputa peale näputäis soola ja punet.

3.



3.

Kuni ahjupannitais küpseb, alusta supi valmistamisega.

Keera pliit keskmisele kuumusele.

Sega supipoti põhjas kuum vesi ja puljongikuubikud või vala sinna valmis puljong.

5.



5.

Loputa läätsed veega mitu korda läbi, kurna korralikult.

2.



2.

Küpseta 200-kraadises ahjus 15 minutit.

Seejärel tõsta kuumus 225 kraadini, aseta ahjupann ahju ülemisse ossa ja küpseta veel 10 minutit, kuni kõik on kergelt pruunistunud.

4.



4.

Lisa hakitud küüslauk ja tomatikonserv.

Lase keema, keeda kõrgel kuumusel 5 minutit.

6.



6.

Lisa pestud ja kurnatud läätsed supile.

Lase madalal kuumusel podiseda umbes 25 minutit või kuni läätsed on pehmenenud.

NB!

Ära pane soola enne, kui läätsed on pehmed! Soolases vees keevad kõik kaunviljad aeglasemalt.



- 7.** Haki sibul ja seller.
Kuumuta pannil õli, prae selles sibulat ja sellerit umbes 2 minutit.
Ära pruunista!
Tõsta mõneks ajaks kõrvale.



- 8.** Kui ahjupannitais on küpsenud, tõsta osa fetat ja kirsstomateid garneeringuks kõrvale.



- 9.** Koori paprikad.
Paprika "nahk" võib supi sees ebameeldiv tunduda.



- 10.** Pane kooritud paprikad väiksemasse potti. Vala sinna ka tomatid ja feta, mida kõrvale ei pannud.
Kindlasti vala potti kogu õli ahjupannilt!



- 11.** Püreesta tomatid, feta ja paprika.



- 12.** Lisa püre supile.



13.

13. Vala supi sisse pannil hautatud seller ja sibul.



14.

14. Maitsesta suppi:
lisa sool, pipar, pune
ja soovi korral tsillihelbed.

Sega ja maitse.

Kui vaja, lisa soola või pipart.

Tubli näputäis suhkrut võtab happesust vähemaks.

Keeda veel umbes 5 minutit madalal kuumusel
kaane all, et kõik maitsestuks.



Pune ehk oregano
on tuntud ilu- ja maitsetaim.

Pune kasvab ka Eestis.

Punest saab rahustavat teed.

Kõige sagedamini kasutatakse seda
pitsas ja verivorstis.

FOTOD: SANTA MARIA JA WIKIPEDIA.

15. Tõsta igasse kaussi suppi,
lisa mõni röstitud tomat ja natuke
fetat.

Puista peale punet ja värsket tüü-
miani.

Serveeri.



15.