

Keskustelu

Nr. 10 • November 2015

Rohkem kui 50-aastased kogemused, tänapäevased teadmised, hästi hoitud oskused

Tundub tüütu ja kordav rääkida pidevalt inimestest ja nende tähtsusest, kuid inimesed ongi kõige tähtsamad. Seekord on põhjust peatuda inimressursi arendamisel organisatsioonis pisut teisest vaatenurgast. Nimelt on viimase aasta jooksul eestlaste kõrval alustanud HNRK-s oma karjääri kodanikud Portugalist, Hispaaniast, Lätist, Hollandist ja Itaaliast. Kandidaate on olnud ka kolmandatest riikidest, kuid töölepingu sõlmimiseni nendega erinevatel põhjustel veel ei ole jõudnud. Välisriikidest tööjõu palkamiseni on HNRK-d viinud heade spetsialistide nappus Eestis, samuti nii noorte hulgas kui ka kogenud töötajate seas süvenev soov ennast proovile panna uutes oludes seda kas töötades või õppides. Kaasaegne ettevõtte peab olema valmis reageerima tööjõu liikumisele operatiivselt. Uute tulijate kõrval on siiski HNRK suurimaks väärtuseks kogenud ja koolitatud töötajad, kes on kogemuste ja teadmiste kandjaks organisatsioonis.

See, et taastusravihaigla on palganud teenuste kvaliteedi tagamiseks spetsialiste teistest Euroopa Liidu riikidest on ühelt poolt väga hea, kuid teiselt poolt eeldab mõningaid olulisi muudatusi ravitöö planeerimises ja on väljakutseks nii kolleegidele kui ka patsientidele. Olen veendunud, et erinevast kultuuriruumist ja mõnevõrra erineva haridusega spetsialistid toovad endaga kaasa uusi ja värskeid teadmisi. Pigem on küsimus selles, kas ja kui palju sellest suudame vastu võtta ja ära kasutada. Teisalt on uutel tulijatel vajalik õppida tundma kohalikku kultuuriruumi ja organisatsiooni ennast. Kindlasti kasvatab eurooplaste Haapsallu saabumine Eesti kodanikes tolerantsust muutuv Euroopa multikultuurses ühiskonnas. Selleks, et suhtlemine kolleegide ja patsientidega kulgeks lüpselt, on HNRK käivitanud eesti keele kursused, mis on osutunud väga populaarseks.

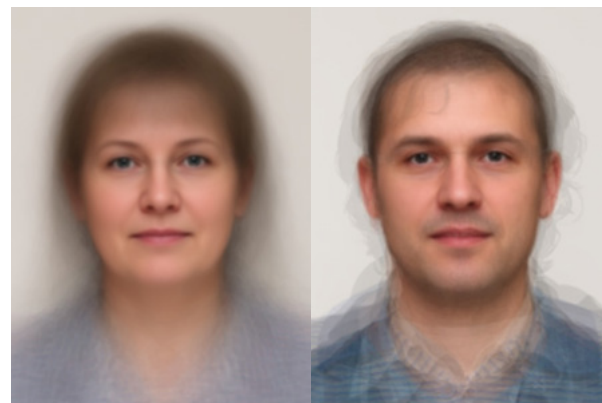
Lisaks rahvusvahelistumisele töötajate näol osutab HNRK teenuseid ka välispatsientidele. Seda eelkõige seetõttu, et Eesti Haigekassa lepinguga on kaetud praegu kõigest ca 2/3 HNRK statsionaarsetest vooditest, kuid haigla personal on arvestatud töötamaks 102 statsionaarse patsiendiga päevas. HNRK ei ole teinud spetsiaalset turundustegevust taastusravi teenuste tutvustamiseks välisriikides, kuid välispatsientide hulk on vaatamata sellele tasapisi kasvanud. See on toimunud valdavalt tänu suust-suhu levinud positiivsele informatsioonile. Aasta aastalt suurenev välispatsientide hulk väljendab eelkõige usaldust ja tunnustust HNRK poolt pakutavatele teenustele ja suundumustele. Omaette lisaväärtusena on patsiendid välja toonud ka pidevalt uueneva innovaatilise kliinilise keskkonna.

Mis seal salata, käesolev aasta on olnud haiglale siiani edukas – seda eelkõige vakantsete töökohtade täitmisel ning uue rahvusvahelise kogemuse toomisel Eestisse. Pingutusi on valdavalt krooninud edu, kuid siiski on HNRK-s veel valdkondi, mis vajavad täiendust ja noorenduskuuri. Ei ole aega jääda loorberitele puhkama vaid tuleb pilk suunata julgelt tulevikku. Uuel aastal ootavad ees uued väljakutsed, olgu selleks siis tervishoiutöötajate kollektiivlepe täitmine tingimustes, kus tervishoiu tugispetsialistide poolt osutatavate teenuste hinnad tervishoiuteenuste loetelus ei tõuse, abivahendireformi käivitamine SKA poolt kureerituna, koostöö Eesti Töötukassaga tööealistele inimestele rehabilitatsiooniteenuste pakkumisel ja töövõime hindamisel või hoopis kvaliteetse teenuse jätkuv osutamine kiiresti muutuv ja arenevas Eesti tervishoiu ja sotsiaalhoolekande süsteemis.

Priit Eelmäe
juhatuse esimees

VISION

Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus on Põhjamaade ja Baltikumi kaasaegseim neurorehabilitatsioonikeskus, mis pakub terviklikku ja inimesekeskset teenust alates akuutsest varasest taastusravist kuni sotsiaalse rehabilitatsioonini ning panustab valdkonnapõhisesse teadus- ja arendustegevusse.



HNRK inimeste portreefotode süntees annab meile võimaluse vaadata otsa ja saada tuttavaks keskmise HNRK töötajaga. Täna on HNRK keskmine meessoost töötaja 33,4-aastane ning naissoost töötaja 45,5-aastane. Nad on usaldusväärsed, professionaalsed ning sõbralikud. Kannavad endas HNRK väärtuseid. On tänapäevaste teadmistega, heade valdkonnapõhiste kogemustega ning oskustega. Need inimesed teevad HNRK-st sellise organisatsiooni nagu see praegu on.

Insuldi ja peaaju traumaga patsientide funktsionaalne sõltumatus statsionaarse taastusravi alguses ja lõpus

Kuna meie töös on tõenduspõhisus ja ravi efektiivsus väga olulised, viidi sel aasta HNRK-s läbi laiaulatuslik uurimistöö, et selgitada välja ravi efektiivsust ning seda mõjutavad tegurid.

Uurimistöös osales 109 insuldi ja ajutraumaga patsienti, kes viibid HNRK-s taastusravi ajavahemikus jaanuar 2014 – jaanuar 2015 ning kellele oli ravi alguses ja lõpus meeskonnatöö käigus läbi viidud funktsionaalse sõltumatuse uuring (FIM®).

FIM® on laialt kasutuses olev instrument inimeste abivajaduse määra hindamiseks. FIM® koosneb 18 alaskaalast (13 mootorset ja 5 kognitiivset), millega hinnatakse inimese toimetuleku määra erinevates igapäevatoimingutes (söömine, riietumine, liikumine jmt). Iga alaosa minimaalne hinne on 1 (ei soorita antud toimingut) ja maksimumaalne hinne 7 (sooritab täiesti iseseisvalt), seega võivad FIM® instrumendiga mõõdetud tulemused varieeruda miinimum 18 punktist kuni maksimum 126 punkti.

Uurides, kuidas mõjutab ravitulemust raviperioodi pikkus, ilmnes et kõige pikem raviperiood oli patsientidel, kelle FIM® hinne ravile saabudes oli kõige madalam ning selle grupi FIM® hinde tõus raviperioodi jooksul oli teistest gruppidest oluliselt suurem. Kõige lühem raviperiood oli patsientidel, kelle FIM® hinne ravile saabudes oli kõige kõrgem, ehkki sellel grupil oli ka ravilt lahkumise FIM® hinne kõrgeim, jäi FIM hinde tõus tagasihoidlikuks. Siit järeldati, et mida pikem on raviperiood, seda suurem on funktsionaalse sooritusvõime tõus.

Ehkki ravile saabumise FIM® hinnet on üldiselt seostatud parema ravitulemusega, ilmnes antud uurimistöös, et kuigi kõrge FIM® hinne ravile saabudes seostus küll kõrge FIM® hindega ravi lõpus, ei seostunud see suurema FIM® hinde tõusuga. Kõige suurem FIM® hinde tõus ravi jooksul oli hoopis gruppides, mille ravile saabumise FIM® hinne oli keskmine (Joonis 1). Siit järeldati, et keskmine funktsionaalne sooritusvõime taastusravi alguses on seotud suurema funktsionaalse sooritusvõime kasvuga taastusravi lõpuks.

Uurides, kuidas mõjutab funktsionaalset taastumist saadud füsioteraapia teenuste hulk, ilmnes et kõige rohkem füsioteraapiat said patsiendid, kelle FIM® hinne ravile saabudes oli kõige kõrgem

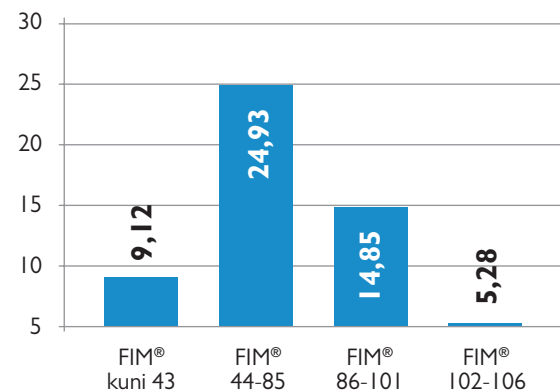
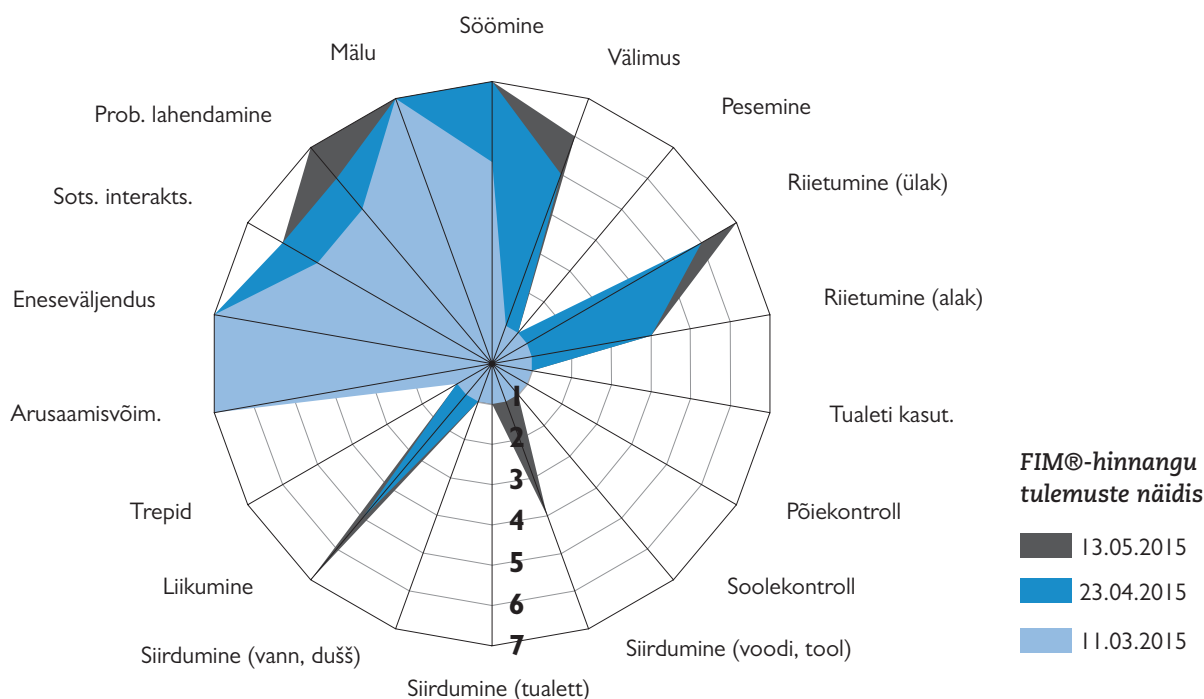
ning sellel grupil oli kõrgeim FIM® hinne ka ravilt lahkudes. Samas ei esinenud saadud füsioteraapia hulga järgi gruppide vahel olulist erinevust FIM® hinde tõus, ehkki keskmises grupis oli selleks tendents olemas (Joonis 2). Järeldasime, et suurem füsioteraapia teenuste hulk korreleerub suurema funktsionaalse sooritusvõimega taastusravi lõpus, kuid ei seostu suurema funktsionaalse sooritusvõime tõusuga.

Kui me tegime sama võrdluse psühhosotsiaalsete teenuste hulga järgi, ilmnes, et kõige rohkem said antud teenust patsiendid, kelle FIM® hinne ravile saabudes oli gruppide keskmine, samas aga ilmnes, et kõige suurem FIM® hinde paranemine oli just selles grupis, kus saadi kõige enam psühhosotsiaalseid teenuseid, ning see tõus erines oluliselt grupist, kus antud teenust saadi kõige vähem (Joonis 3). Siit järeldasime, et suurem psühhosotsiaalsete protseduuride hulk tagab suurema funktsionaalse sooritusvõime tõusu.

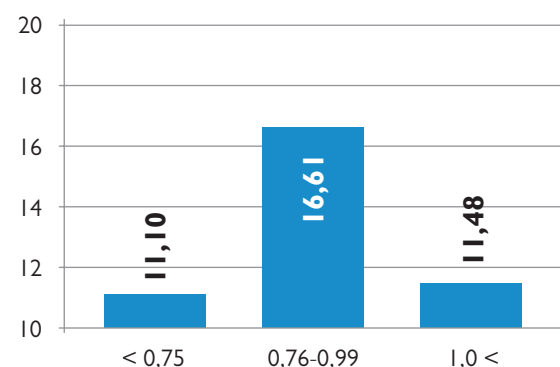
Uurides, kuidas mõjutab funktsionaalset taastumist laupäevane füsioteraapia, ilmnes et laupäevast füsioteraapiat ei saanud patsiendid, kelle FIM® hinne ravile saabudes oli madalaim. Patsientide gruppide vahel, kes said laupäevast füsioteraapiat kas ühel või siis 2 ja enamal korral, olid ravile saabumise FIM® hinded praktiliselt sarnased. Küll aga oli grupis, kus laupäevast füsioteraapiat saadi 2 või enamal korral FIM® hinde tõus oluliselt suurem, kui grupil, kus saadi laupäevast teraapiat vaid ühel korral. Lisaks oli selle grupi ravilt lahkumise FIM® hinne gruppide kõrgeim (Joonis 4). Tulemustest järeldati, et laupäeval, kahel või enamal korral osutatud füsioteraapia teenuste tulemusena paraneb funktsionaalne sooritusvõime võrreldes nendega, kes laupäeval teenust ei saa või saavad ainult ühel korral.

Mis aga antud uurimistöös kõige positiivsem oli on, et ükskõik, mille alusel patsiente gruppidesse jagati, oli ravi alguse FIM® hinde ja ravi lõpu FIM® hinde vahel alati oluline erinevus, millest võib järeldada, et taastusravi HNRK-s on tulemuslik ja suurendab patsientide iseseisvat hakkamasaamist.

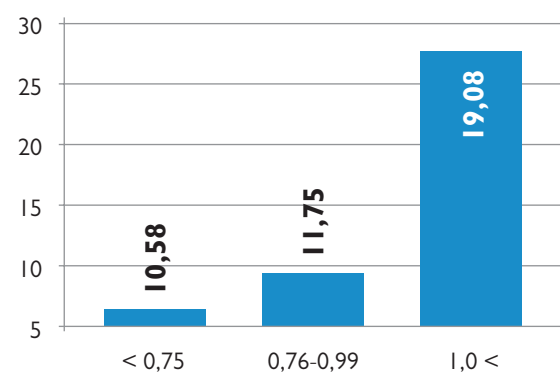
Siu Etti
füsioterapeut



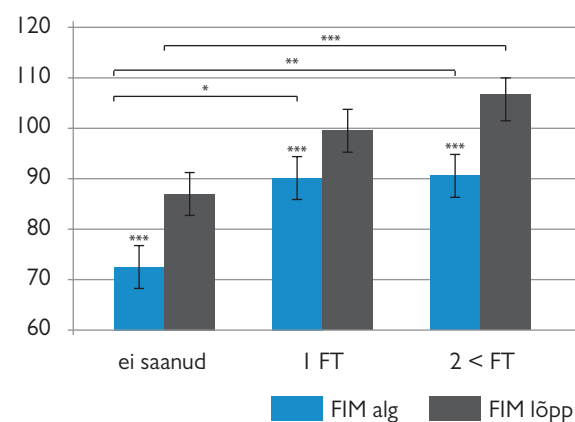
Joonis 1. FIM® hinde tõus lähtuvalt FIM® hindest ravi alguses.



Joonis 2. FIM® hinde tõus lähtuvalt füsioteraapia teenuste hulgast.



Joonis 3. FIM® hinde tõus lähtuvalt psühhosotsiaalsete teenuste hulgast.



Joonis 4. FIM® hinne ravi alguses ja ravi lõpus lähtuvalt laupäevast füsioteraapia hulgast.

Seljaajukahjustus, kehakaal ja toitumine

Nii nagu ülekaalulisus ja rasvumine on hetkel probleemiks tavapopulatsioonis, on ka kehakaalu tõus sage ja tõsine probleem seljaajukahjustusega (SAK) inimeste hulgas. Peamised tervisega seotud riskid ja kaasuvad haigused ülekaalulistel SAK-ga patsientidel on hüpertensioon, diabeet, südame isheemiatõbi, sapikivid, osteoartriit, düslipideemia, uneapnoe, ülekoormusvigastused jne.

Vigastuse järgselt ainevahetus aeglustub ja toimuvad muutused keha koostises, sest rasvamassi hulk suureneb ja rasvavaba massi hulk (eelkõige lihaskude) väheneb. SAK-ga inimeste ainevahetuse põhikäive on võrreldes üldpopulatsiooniga madalam, lisandub vigastusest tulenev liikumiskiiratus ja kehaline inaktiivsus. Kui toitumisele tähelepanu ei pöörata ja päevane kaloraaž jääb varasemaga samaks, on oht kehakaalu tõusuks.



Akuutses perioodis toimub sageli hoopis kehakaalu langus (hüperkatabolism, keha šokiseisund, isupuudus jne). Kehakaalu languse jätkumine on samuti halb, sest alakaal toob kaasa uued probleemid (alatoitumus, infektsioonid, lamatised jne). Uuringud on näidanud, et vigastuse järgselt kehakaal enamasti suureneb aja jooksul, kusjuures märgatav kehakaalu tõus toimub aasta jooksul pärast intensiivse statsionaarse taastusravi lõppu. Kehakaalu hindamisel tuleks arvestada sellega, et ainult kehamassiindeksi määramine alahindab kehakoostisest tulenevat kardiovaskulaarset riski SAK-ga patsientidel, kuna ei tee vahet keha rasvamassil ja rasvavaba massil.

Taastusravi jooksul tuleks erinevate funktsionaalsete ja igapäevaelu tegevustega seotud võimete ja oskuste õpetamise ja arendamise kõrval pöörata rohkem tähelepanu ka elustiiliga seotud küsimustele (toitumine, kehaline aktiivsus, suitsetamisest loobumine jne). Arvestada tuleb aga sellega, et üldpopulatsioonile mõeldud kaalulangetusprogrammid ja toitumiskavad ei sobi alati SAK-ga inimestele, sest need ei arvesta haiguse eripära ja spetsiifilisi vajadusi. SAK-ga inimesi tuleb nõustada ja õpetada, kuidas saavutada ja säilitada tervislik kehakaal õige toitumisalase ja psühholoogilise nõustamise ja kehalise aktiivsuse abil.

Riina Mõim
füsioterapeut

Seisuvoodi – oluline osa aktiivsest taastusravist

Taastusravi on lühidalt kokku võttes inimese tegevusvõimet taastav ja toetav ravi. Üha selgemaks on saanud, et edasiviivaks jõuks taastumise protsessis on inimese enda aktiivsus. Ka siis kui inimese võimekus ise liigutada ja liikuda on oluliselt häiritud. Seetõttu pannaksegi HNRK-s rõhku aktiivsetele tegevustele – füsioteraapia, tegevusteraapia, logopeedia, psühholoogiline nõustamine jne. Lisaks on asendamatu oluline leida võimalusi teraapiavälise aja aktiivsemaks veetmiseks. Selles on tähtis roll õendus-hooldusosakonna töökorraldusel ning võimekusel ja tahtmisel. HNRK õendus-hooldusosakonnas on selleks kaheksa seisuvoodit, millega saab, nagu nimetusest võib järeldada, vertikaliseerida patsienti, kelle iseseisev liikumine on oluliselt piiratud. Vertikaliseerimine aktiveerib inimese organismi tervikuna: suureneb surve liigestele,

lihastöö muutub, koormus südame-veresoonkonnale suureneb ning aktiveerub verevool kesknärvisüsteemi. Lisaks muutub perspektiiv ümbritsevale. Välja näevad seisuvoodid nagu tavalised haigla funktsionaalvoodid, mille peapoolses osas on goniomeeter, millega saab jälgida püstiasendi konkreetset nurka ning selle järgi teadlikult toetada pikema-ajalist ning püstisemat seismist. Vertikaliseerimise läbiviimiseks on koostatud täpne juhend ning hooldajad ja õed koolitatud. Tavapäraseks seismise ajaks on pool tundi, kuid seda on võimalik vastavalt patsiendi vajadusele ja soovile pikendada või lühendada. Plaanis on lähiajal veel 4 seisuvoodi juurde soetamine.

Kaja Mander
ülemõde

Karjäärinõustamine HNRK-s

Alates käesoleva aasta juunikuust on HNRK koostöös Eesti Töötukassa Läänemaa osakonnaga pakkunud haigla patsientidele võimalust karjäärinõustamiseks. Eesti Töötukassa ESF karjäärinõustaja Piret Luik on käinud üks kord kahe nädala jooksul HNRK-s. Peamiselt toimetab ta haigla patsientidega individuaalselt,

kuid võimalikud on ka grupitegevused. Karjäärinõustaja juurde on oodatud kõik, kes soovivad nõu ja abi enda õppimis- või töötamisvalikute tegemisel või nende üle mõtisklemisel. Aitäh Eesti Töötukassa Läänemaa osakonnale ja Piret Luigele meeldiva koostöö eest!

Uudis

HNRK spordipäev

8. augustil leidis Haapsalu staadionil aset järjekorras juba neljas ja Eestis ainulaadne HNRK spordipäev seljaajukahjustusega inimestele.

Seekordsel üritusel oli spordialadest kavas 100 ja 400 m ratastoolisprint, ratastooli vigursõit, kuulitõuge, odavise ning kettaheide. Osalejaid oli ka mitmeid, mõned isegi Lätist.

Tegu ei olnud „kõik võidavad“-üritusega. Lõpus said mõnedki võistlejad nii palju medaleid, et neil läks kaasvõistlejate abi vaja, et need koju vedada – nii said ka kaasvõistlejad ennast võitjatenähtuna tunda.

Lisaks võistlusaladele toimusid HNRK ja Eesti Invaspordiliidu koostöös ka ratastoolitennise ning -korvpalli demoüritused.

Tänu kõigile abistajatele, kes panid spordipäeva toimumisele öla alla. Sealhulgas mitmed spetsialistid: Ott R., Janika, Silja, Madis, Teele, Lelde, Siiri ja Andres. Lisaks eriline tänu Eesti Invaspordiliidule aktiivse osaluse eest nii võistlusel, demoalade tutvustusel, kui info levitamisel. Kõige erilisem tänu aga osalejatele ilma kelleleta no poleks üldse eriti mõtet korraldada olnud.

Andres Kukk
sotsiaaltöötaja/vabaajaspetsialist
kvaliteedispetsialisti nahas



Osalenute tagasiside:

“Vigursõit võiks tugevate kätega inimestele olla pikem - ruumi ja aega selleks on”

“Tänu ilusa päeva eest, üritus oli väga hästi korraldatud!”

Uudis

Sügis tõi uued tuuled muuhulgas ka HNRK Abivahendikeskuse juhtimisse. Abivahendikeskuse uus juht on Liina Valdmann. Liina otsustas anda hästi hoitud Iloni Imedemaa järgmistesse kätte ning võtta vastu väljakutsed abivahendimaastikul. Tervitame teda avasüli ning soovime jõudu!

Töö- ja tervise minister Rannar Vassiljev pikendas suvel HNRK nõukogu liikmete emeriitprofessor Jaan Kõrgessaare ja pr Monika Haukanõmm volitusi. Suvest on HNRK nõukogu 4-liikmeline. Lisaks eelnimetatutele kuuluvad nõukogusse ka Anneli Ratnik ning Dagmar Rüütel. Nõukogu esimees on Jaan Kõrgessaar.

Südasüvi oli traditsiooniliselt tõine: muuhulgas said valmis HNRK-d ja selle tegevust tutvustavad filmid. Filme on kokku viis. Üks, mis tutvustab HNRK tegevust üldiselt. Teine, mis tutvustab kaasaegseid neurorehabilitatsiooni põhimõtteid. Ülejäänud, mis räägivad kolme olulisima diagnoo- sigrupi – lapsed, seljaajukahjustusega inimesed ning peaaajukahjustusega inimesed - põhiselt HNRK-s viibimisest. Üllitised on nähtavad HNRK veebilehel eesti, inglise ja vene keeles. QR-koodid eestikeelsetele filmidele on siin. Head vaatamist!

HNRKst üldiselt



HNRK teenused lastele



HNRK teenused seljaajukahjustusega inimestele



HNRK teenused peaaajukahjustusega inimestele



Neurorehabilitatsiooni põhimõtetest



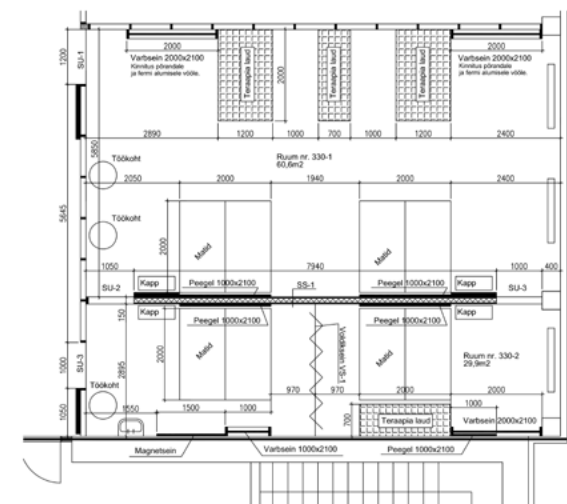
2016. aastal paranevad HNRK töötingimused veelgi

Seoses töömahu suurenemisega ja uute töötajate palkamisega on tekkinud täiendav vajadus taastusravi teenuste (eelkõige aktiivsete tegevuste) läbiviimiseks vajalike pindade järele. Traditsiooniliselt leiavad suuremad ehitus ja remonditööd aset jõulude ja aastavahetuse vahele jääval kollektiivpuhkuse perioodil. Kuna seekord on kavas pisut suuremad ehitustööd siis nende eeldatav algusaeg on juba detsembri alguses.

Uue aasta alguseks peaks saama ümber ehitatud praegune lastefüsioteraapia ruum 201A. Selles ruumis hakkab uuest aastast tegutsema HNRK Abivahendikeskuse kaasaegne ortooside valmistamise töökoda, kus on võimalik valmistada erinevaid individuaalseid ortoose nii lastele kui täiskasvanutele mõistliku aja jooksul. Sisseade on tulevasele töökojale valitud parimatelt tootjatelt, projekti koostamisel on abistanud valdkonna asjatundjad ning soetamiseks otsib haigla täiendavaid eelarveväliseid finantsvahendeid.

Tulenevalt eelpool kirjeldatust leiab laste füsioteraapia saal endale uue asukoha. Sarnaselt HUR jõusaalile ehitab HNRK kahe korruseliseks seljaaju kahjustusega patsientide füsioteraapia saali teise poole. Esmane projekt on valminud (vt joonis). Uued ruumid loovad senisest veelgi paremad tingimused lastele füsioteraapia teenuste osutamiseks.

Juba paar aastat on olnud arutusel teema koondata psühhosotsiaalse valdkonna teenused ühte haigla tiiba ühele korrusele. Nüüd on selleks aeg küps ja alates 2016 aastast koonduvad psühhosotsiaalse valdkonna tegevused haigla A-korpuse



Juurdeehituse eskiisprojekt

teisele korrusele. Erandiks on vaid tegevusteraapeutide tööruumid ning palatikorpus, paiknevad sotsiaaltöötajate tööruumid. Selliste ümberkorralduste tõttu leiavad uue asukoha arvutiklass ja füüsikalise ravi ruum. Uue kuue saavad ka massaažikabinetid. Siinkohal väärib märkimist, et senistest kahekojalistest ruumidest saavad privaatseid individuaalsed massaaži ruumid.

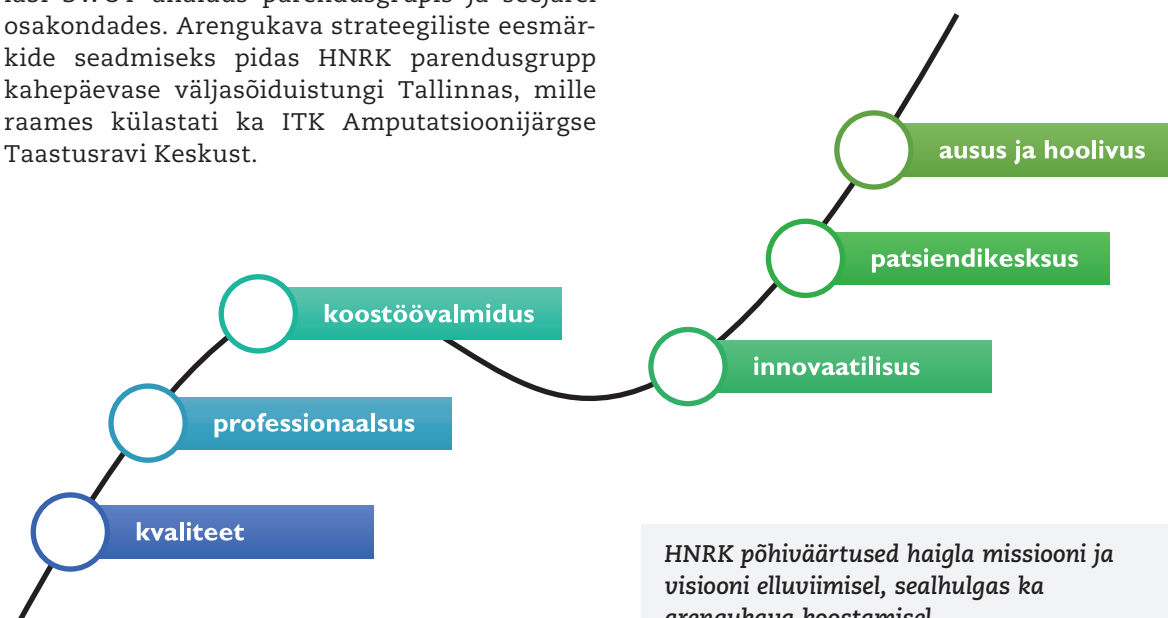
Lähiajal on oodata arenguid ka haigla juurdeehituse eskiisprojekti väljatöötamiseks

Priit Eelmäe
juhatuse esimees

HNRK uuendab oma arengukava

Käesoleval aastal kaasajastab HNRK järjekordselt oma arengukava. Püstitatakse lühiajalised (2016-2018) eesmärgid ning pikemaajalised strateegilised eesmärgid aastani 2030. Muuhulgas vaadatakse üle haigla missioon, visioon ja sõnastatakse tunnuslause. Sel aastal koostatakse arengukavale on HNRK võrreldes varasemaga lähenenud laiapõhjalisemalt. Suvel viidi läbi SWOT analüüs parendusgrupis ja seejärel osakondades. Arengukava strateegiliste eesmärkide seadmiseks pidas HNRK parendusgrupp kahepäevase väljasõiduistung Tallinnas, mille raames külastati ka ITK Amputatsioonijärgse Taastusravi Keskust.

HNRK kolme järgneva aasta arengukava kinnitab haigla nõukogu oma detsembri koosolekul. Enne seda on plaanis küsida arengukava kaasajastamiseks sisendit suurematelt koostööpartneritelt ja patsientidelt. Selleks korraldab HNRK käesoleva aasta 27. novembril kell 12 – 15 arenguseminari.



HNRK põhiväärtused haigla missiooni ja visiooni elluviimisel, sealhulgas ka arengukava koostamisel.

Abivahendite teenuses 2016. aastast suured muutused



Liina Valdmann / Martin van Schie

Uuest aastast muutub põhjalikult sotsiaalvaldkonna abivahendite teenuse korraldus ning teenus muutub inimestele kättesaadavamaks, kiiremaks ja mugavamaks.

Suurim muutus seisneb selles, et kui seni korraldasid abivahendite teenust maavalitsused ja kohalikud omavalitsused, siis alates 2016. aasta algusest tegeleb sellega riigi Sotsiaalkindlustusamet. Seega tuleb edaspidi isikliku abivahendi kaardi saamiseks pöörduda Sotsiaalkindlustusametisse.

Teenuse liikumisega Sotsiaalkindlustusameti haldusalasse kaasneb teine põhimõtteline muutus: abivahendite eelarve ei jagune uuest aastast enam maakonnapõhiselt, vaid on üleriigiline. Igaüks võib pöörduda abivahendi soetamiseks ükskõik millisesse ettevõttesse Eestis, millel on Sotsiaalkindlustusametiga kehtiv raamleping. Seega kaob abivahendi taotlejal vajadus teha sundoste elukohajärgsetes ettevõtetes – ta saab endale sobivaima variandi, mis Eestis saadaval on.

Alates 1. jaanuarist täieneb ja saab uue vormi abivahendite loetelu. Selles määratakse kindlaks abivahendi kasutusaeg, kas abivahend on müüdav või üürtav, maksimaalne abivahendi kogus aastate või kuude arvestuses, kas tegemist on individuaalse abivahendiga ning soodustuse piirmäär, mille ulatuses riik tasu maksmise üle võtab.

Uuest nõuetest lähtuvalt on teatud abivahendeid võimalik edaspidi vaid üürida, lisaks tekib osa abivahendite puhul nii teenuse osutajale kui ka abivahendi kasutajale abivahendi regulaarse hooldamise kohustus.

Kui mingil mõjuval põhjusel on vaja üüritavaks määratud abivahend siiski välja osta, tuleb pöörduda Sotsiaalkindlustusameti poole vastava ühekordse loa saamiseks. Taotlusi võetakse vastu digiallkirjastatuna e-posti teel või ka omakäelisel allkirjastatuna tavapostiga.

Uue korra kohaselt ei toimu enam seniseid nn kallite abivahendite komisjone. Kui arst või rehabilitatsioonimeeskond on abivahendi välja kirjutanud, pöördub inimene abivahendi soetamiseks otse ettevõttesse. Küll on aga nüüdsest igale abivahendile kehtestatud piirhind, mille ulatuses riik selle kinni maksab. Juhul kui soovitud abivahend maksab rohkem, tuleb piirhinda ületav osa tasuda inimesel endal.

Erisuste saamiseks tuleb esitada taotlus Sotsiaalkindlustusametile, mis menetleb taotlusi jooksvalt maksimaalselt 30 tööpäeva vältel.

Üleminekuperioodil jääb endiselt kehtima paberil arstitõend. Edaspidi on kavas võtta kasutusele ID-kaart ning digitaliseerida tõendite väljastamine, et abivahendeid saaks välja kirjutada ja soetada sarnaselt ravimite digiresepti süsteemiga.

Liina Valdmann

HNRK Abivahendikeskuse tegevjuht

Olen pärit Hollandist ja alates augustist elan Eestis, Haapsalus. Õppisin Hollandis ortopeediat ja ortopeediliste jalanõude tehnoloogiat. Peale kooli lõpetamist töötasin kaks aastat ühes Hollandi suurimas ortopeediaga tegelevas ettevõttes.

Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses töotan ortoosimeistrina. Nõustan Abivahendikeskuse kliente sobiva valmisortoosi leidmisel ja aitan vajadusel teha väikseid muudatusi, mis võivad oluliselt parandada ortoosi mugavust ja funktsionaalsust. Koostöös füsioterapeutidega

teraapias saan abistada haigla patsiente sobiva abivahendi leidmisel või probleemi lahendamisel olemasoleva abivahendiga. Tulevikus saab haigla patsient talle sobiva individuaalselt valmistatud ortoosi siitsamast haiglast. Teenus hakkab olema tunduvalt kiirem ja mugavam kui varem. Hetkel pole minu käsutuses veel kõiki vahendeid ja tööriistaid, et ise individuaalseid ortoose valmistada, aga töö selle nimel käib. Ootan seda päeva eelvusega!

Martin van Schie

HNRK ortoosimeister



Võib-olla on tunneli otsas valgus.

Foto: Piret Hallik-Sass

Muutused taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuse osutamise maastikul.

2016. aasta on taastusravi ja rehabilitatsiooniteenuse osutamise maastikul paljuski muutusterohke. Tervishoiuteenuse osutamisel toimuvad taastusraviga seotud muutused seoses esmasanditeenuste arendamisega ehk füsioteraapia-teenused peaksid jõudma järk-järgult inimestele kodukohapõhiselt lähemale. Juba lõppema hakkavast aastast saavad perearstid suunata inimesi otse füsioteraapiasse. Uuel aastal on lootust, et selle võimaluse rakendamine kogub hoogu. Suurem ja olulisem muutus, mis kõnealust valdkonda mõjutab, on aga seotud rehabilitatsiooniteenuse korralduse uuenemisega.

Rehabilitatsiooniteenus jaguneb algavast aastast kaheks: sotsiaalne rehabilitatsioon ning tööalane rehabilitatsioon. Esimest rahastab ja koordineerib Sotsiaalkindlustusamet (SKA), teist Eesti Töötukassa (ETK). Mõlemas süsteemis toimub teenuse osutamine koostöös lepinguliste

partneritega nagu siiani, kuid teenuse rahastamise põhimõtted on läbinud uuenduskuuri. Nimelt, klient saab nimetatult organisatsioonidelt taotleda teenuse eest tasumise üle võtmist ehk inimekeeli öeldes liigub raha koos kliendiga. Teenuste tasumisel on SKA puhul aluseks sotsiaalkaitseministri määrus nr 256 ning ETK puhul vabaturu hinnad ehk teisisõnu teenust pakkuva asutuse hinnakiri. Teenuste eest tasumise kohustuse üle võtmise ning teenuse osutamise tingimused on sätestatud vastavates õigusaktides ning organisatsioonide ja teenuse osutaja poolt sõlmitud lepingus.

SKA kaudu toimub laste, eakate ning töövõimetute tööealiste rehabilitatsiooniteenuse osutamine, ETK kaudu töövõimeliste tööealiste abistamine. Rehabilitatsiooniteenuse saamine võib toimuda nii üksikteenustena (näiteks psühho-

loogiline nõustamine, karjäärinõustamine, füsioteraapia, kogemusnõustamine vmt) kui ka rehabilitatsiooniprogrammidena. Viimased peavad olema SKA poolt kinnitatud. Rehabilitatsiooniteenuse saamiseks peab inimene esitama taotluse SKA-sse ning läbima rehabilitatsioonivajaduse hindamise, mis on ca 90 minuti pikkune vestlus spetsialistiga, kes tuvastab, kas ja millist rehabilitatsiooniteenust inimene vajab. ETK-s toimetavad juhtumikorraldajad ning töövõimekuse hindajad, kelle hinnangule tuginedes toimub inimesele vajalike teenuste koordineerimine.

Lisaks muutub uuest aastast abivahendite taotlemise ja saamise kord. Viimast on kirjeldatud ühel järgmistest lehekülgedest.

Uuel aastal uue hooga!

Kadri Englas

arendus- ja kvaliteedijuht, füsioterapeut

Tervisedenduse ja rehabilitatsiooni kom

2012 – 2015. aasta kokkuvõ

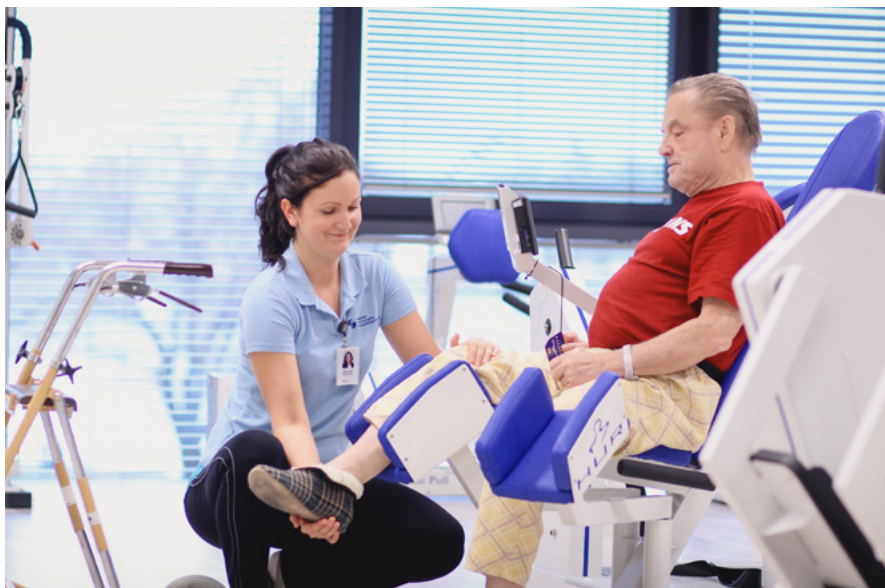
Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni kompetentsikeskuse (TERE KK) taastusravi labor asub Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsiooni-keskuses (HNRK). HNRK on sobivaim paik kompetentsikeskuse taastusravi labori paiknemiseks, kuna HNRK-s ravitakse aastas enam kui 1/3 Eestis statsionaarset taastusravi saavatest patsientidest ning siinsetel töötajatel on pikaajased taastusravi valdkonnas töötamise kogemused. Lisaks ravitööle loob järjepidev suur haigete hulk head eeldused mitmekülgseks teadus- ja arendustööks. TERE KK taastusravi labori tegevus on suunatud otseselt neuroloogilise taastusravi tõenduspõhisuse uurimiseks. Seda nii osutatavate taastusravi teenuste efektiivsuse uurimiseks aga ka sisendi andmiseks ettevõtlusesse kasutatavate seadmete ja tehnoloogiate kohta. Neurorehabilitatsioon on väga kiiresti arenev valdkond – järjest enam võetakse kasutusse innovaatilisi robotika seadmeid, mis aitavad muuta raviprotsessi tulemuslikumaks ja paremini kontrollitavaks ning kulutõhusamaks. Ei ole vähetähtis ka see, et robotseadmete abil on võimalik senisest oluliselt ergonoomilisem tööprotsess ja seeläbi säästa spetsialistide tervist.

Uuringute läbiviimiseks on taastusravi laboris kasutada kolm taastusravi valdkonna roboteid tootva ettevõtte Hocoma robotseadet. Esiteks, kõnnirobot Lokomat®Pro, mis on mõeldud nii täiskasvanute kui ka laste kõnnifunktsiooni hindamiseks ja arendamiseks. Teiseks, robotiseeritud seisulaud Erigo, mis on mõeldud raskes seisundis (sh teadvuseta) patsientide vertikaliseerimiseks



Kõnnifunktsiooni hindamine ja treening kõnnirobotil Lokomat®Pro

Foto: Silver Raidla



Individuaalne füsioteraapia kaasaegses ja ligipääsetavas jõusaalis

Foto: Silver Raidla

ja aktiveerimiseks; kolmandaks, käerobot Armeo Spring, mis on mõeldud käe funktsiooni hindamiseks ja treenimiseks.

Lisaks eelpool märgitutele on taastusravi laboris kasutada kogu keha isokineetiline dünamomeeter Biodex, koormustestimise ja maksimaalse hapnikutarbimise süsteem koos liikuraja, veloergomeetri ja käsiergomeetriga. Viimane on kohandatav vastavalt seljaaju traumaga inimese parameetritele ja kahjustusele. Projekti raames läbiviidavate uurimistööde veelgi efektiivsemaks teostamiseks on võimalik kasutada HNRK enda tipp tehnoloogilist aparatuuri. Kasutatakse kolme mõõtmelist liikumisanalüüsi süsteemi VICON koos juhtmevaba elektromüograafia süsteemiga Myon, kehakoostise ja luutiheduse mõõtmise seadet Hologic DXA, pindrõhu määramise seadet X-Sensor ning ratastoolikasutajale ligipääsetavat jõusaali HUR. Viimase tekkimises on olnud tähtis osa TERE KK taastusravi labori ekspertidel.

- Olulisemad projektid, millega tegeletakse
- Seljaaju kahjustusega patsientide varajase (kuni 1,5 aastat pärast traumat) ja kroonilise taastusravi efektiivsus iseseisva toimetuleku saavutamisel.
- Insuldiga ja traumaatilise peaajukahjustusega patsiendi liikumis- ja tegevusvõime parandamine.
- Neuroloogilise kahjustusega laste varajase taastus- ja arendusravi tõhustamine innovaatiliste ravimetoodikate kasutuselevõtmine
- Vibroakustika valdkonna uuring

Taastusravi labori spetsialistide ja HNRK nõustamisel on tekkinud haiga juurde innovaatilisi abivahendeid pakkuv ja kiiresti arenev abivahendikeskus. Tehakse koostööd taastusravi vahendeid tootvate ja elukeskkonda kohandavate ettevõtetega Eestist ja välisriikidest.

Liikumise- ja tegevusvõime valdkonna taastusravi labori baasil toimunud tegevused on olnud

projekti perioodil mitmekesised ja tulemuslikud. Projekti elluviimiseks on olnud, kas käsunduslepinguga või osalise töölepinguga, seotud mitmed HNRK töötajad: arstid Ülle Kruus, Malle Pakkanen ja Vaike Kabel ning eksperdina dr Eve Unt; füsioterapeudid Mari Alvela, Riina Mõim, Margot Bergmann, Mari-Liis Ööpik, Ott Vanem; tegevusterapeudid Ave Uke ja Siiri Siimenson, arendus- ja kvaliteedijuht Kadri Englas ning Priit Eelmäe. Lisaks Eesti spetsialistidele on andnud kompetentsikeskuse tegevusse olulise sisendi

rahvusvaheliselt tunnustatud eksperdid. Lisaks TERE KK projektide praktilisele elluviimisele on olnud rahvusvahelistest ekspertidest abi koolituste läbiviimisele HNRK töötajatele aga ka teiste taastusravi spetsialistidele üle terve Eesti. Taastusravi valdkonnas ekspertide poolt on viimastel aastatel viidud läbi mitmeid olulisi koolitusi, mis loovad võimaluse esmatasandi tervishoiuteenuste sh füsioteraapia teenuste kvaliteetseks pakkumiseks Eestis. Äramärkimist väärivad kindlasti neuroarengulise ravi ning ratastooli kasutamise õpetamise kursused füsioterapeutidele ja teistele taastusravi spetsialistidele.

TERE KK taastusravi valdkonnas tehakse koostööd nelja Eesti ja kahe välisettevõttega. Tänu TERE KK ja HNRK ühistele pingutustele on Läänemaal tekkinud kaks ettevõtet: Ligipääsetav elukeskkond OÜ ja HNRK abivahendikeskus OÜ. Üheks kompetentsikeskuse prioriteediks on olnud koostööpartnerite leidmine taastusravi valdkonna ettevõtjate hulgast. Koostöö on toimunud järgmistele Eesti ettevõtetele: Cliff OÜ – teraapiavahendite (tugipadjad) tootmine ja disain; Ligipääsetav elukeskkond OÜ – invaabivahendite valmistamine



Ratastooli kasutamise treening Soome eksperdi Harry Ahtee juhendamisel

Foto: erakogu

Kompetentsikeskuse taastusravi valdkonna tegevused ja peamised saavutused.



Õnnelikud Wheelchair Skills Programme® lõpetajad koos Kanada ekspertide Cher Smithi ja dr. Lee Kirbiga

Foto: erakogu

ja ligipääsetavuse tagamine seisuvoodite täiustamine ja lisafunktsioonide loomine, Bright Spark OÜ - meditsiini tarkvara valmistamisele sisendi andmine; HNRK abivahendikeskus OÜ – ettevõtte loodud tänu TERE KK ja HNRK sisendile, abivahendite valiku ja tootmise alane nõustamine. Välisettevõtte, kellega on alustatud koostööd: Fleximed – teraapia jalgrataste testimine neuroloogilise kahjustusega täiskasvanutel ja lastel; KAATSU – innovaatilise jõutreeningu meetodika testimine sh kasvuhormooni produktsiooni kasvu väljaselgitamine seljaaju traumaga patsientidel (uuringu planeerimisel). Lisaks on taastusravi valdkonna tegevuse tulemusena Eesti Füsioterapeutide Liit esitanud Eesti Haigekassale (EHK) taotluse uue tervishoiuteenuse „Füsioteraapia elukeskkonnas“ finantseerimiseks. Teenus aitab kaasa esmatasandi tervishoiureformi edenemisele sh loob võimaluse arvukate erapraksiste tekkeks füsioteraapia valdkonnas. EHK langetab otsuse teenuse rahastamise osas 2015 aasta lõpuks. Koostöös Eesti Taastusarstide Seltsiga ja teiste valdkonna organisatsioonidega on ettevalmistamisel uue tervishoiuteenuse „Taastusravi meeskonna koosolek“ esitamine EHK-le 2015. aasta lõpus. Kompetentsikeskuse töötajad on nõustanud Töötukassa töötajaid puuetega inimeste töövõime hindamise kava väljatöötamisel ning uute rehabilitatsiooniprogrammide koostamise kava loomisel. Samuti on nõustatud Sotsiaalkindlustus Ametit rehabilitatsiooni teenuste arendamisel, Sotsiaalministeeriumit ja Astangu Kutser rehabilitatsioonikeskust abivahendite määramise reformi elluviimisel. Uus kord hakkab kehtima alates 2016. aastast. Välja töötamisel on tööealistele mõeldud programmid. Kompetentsikeskusel on sõlmimisel koostööleping HNRK abivahendikeskusega. Lepingu eesmärgiks on leida lahendus seisuvoodile vererõhu ja saturatsiooni automaatse monitooringu mooduli installeerimiseks ning seostamiseks voodi kalde-

oli taastusravi valdkonna juht Priit Eelmäe. Uuringute tulemuste põhjal tehti otsuseid kliinilise ravitöö parendamiseks ning uute ravimeetodikate kasutusele võtmiseks.

Seljaaju kahjustusega patsientidel läbi viidud uuringute tulemusena on kasutusele võetud uudne elukeskkonna iseärasusi arvestav test ja loodud füüsilised tingimused ratastooliga liikumisaktiivsuse hindamiseks HNRK-s. keskkonna loomisel tegi erilahenduse ettevõtte Ligipääsetav elukeskkond. Lisaks võeti robotikaseadmete tulemusena HNRK-s kasutusele kaheksa seisuvoodit, mille eesmärgiks on patsientide aktiveerimine ja eelkõige luutiheduse vähenemise preventatsioon ning kopsuhaiguste ennetamine. Alates 2012 aastast kasutatakse kõigi HNRK-s akuutse haigestumise järel ravil viibivatel patsientidel FIM® uuringut mille abil on võimalik määratleda patsiendi iseseisust ja kõrvalisest abist sõltuvust. Kokku on nii selja- kui ka peaju kahjustusega täiskasvanutel 2012-2014. aastal Lokomat robotil läbi viidud uuringuid 222 patsiendile ning FIM® uuringut 1 004 patsiendile ravi alguses ja lõpus. Saadud tulemuste põhjal on lisaks kaitstud magistr tööle tehtud ettekanded rahvusvahelistel konverentsidel. Saadud tulemuste põhjal on võimalik selgelt väita, et suurendades taastusravi intensiivsust ja kasutades aktiivseid tegevusi nädalavahetuse päevadel on võimalik lühendada ravi perioodi ja tagada teenuste senisest parem kättesaadavus ning seeläbi suurendada valdkonna ettevõtete käivet.

6-18 aastaste laste tervisedendusliku uuringu raames viidi 2013-2015 aastal läbi kokku 411 uuringut. Uuringu tulemustest selgus, et noorte keheline aktiivsus on väike ning keheline töövõime vajab parandamist. Projekti tulemuste põhjal otsitakse võimalusi noorte toitumisharjumuste parandamiseks ja liikumisaktiivsuse suurendamiseks.

Neuroloogilise kahjustusega laste varajase taastus- ja arendusravi tõhustamise projekti

nurga muutusega. Seejärel tagada selle kasutusele võtmine igapäevases kliinilises töös.

Peaju kahjustusega patsientidel viidi läbi nii funktsionaalse sõltumatus uuringut FIM® kui ka uuringud Lokomat® Pro kõnnirobotil. Robotil viidi läbi kokku 100 uuringut peaju kahjustusega (insult ja peaju trauma) patsientidele. Lisaväärtusena valmis Siu Etti magistr töö „Insuldi ja peaju traumaga patsientide funktsionaalne sõltumatus statsionaarse taastusravi alguses ja lõpus“, mis kaitsti 2015. aasta kevadel. Töö juhendajaks

raames uuriti nii robotika rakendamist kui ka teisi kaasaegse taastusravi põhimõtetest lähtuvaid meetodikaid. Laste valdkonna töö tulemusena arendati koostöös ettevõttega Cliff OÜ välja spetsiaalsed teraapiavahendid ning nõustati ettevõtet kodulehe koostamisel ja turundustegevuse planeerimisel. Arendatud tooted on innovatiivsed ja unikaalsed. Uuringu ühe väljundina väärrib märkimist valdkonna töö baasil valminud Kristel Klementi magistr töö „Motoorika hindamine Touweni testiga 7-9-aastastel lastel“ töö juhendajaks oli kompetentsikeskuse taastusravi valdkonna juht Priit Eelmäe ja füsioterapeut Kadri Englas. Töö on publitseeritud ja ette kantud WCPT konverentsil Singapuris. Korraldati mitu lastevaldkonna koolitust, mis aitasid kaasa eelkõige esmatasandi füsioteraapia teenuste väljatöötamisele. Sobivate ortooside valimiseks kasutati kliinilise kõnnianalüüsi labori poolt läbi viidud uuringuid.

Jätkub andmete kogumine kõigis kliinilise valdkonna uuringutes, et saada kliiniliste uuringute publitseerimiseks ja sisuliste järelduste tegemiseks vajaliku suurusega valim. Robotika puhul on uueks sihiks 500 uuringut ja FIM® uuringute puhul 2000 uuringut. Samuti ootavad sõlmimist koostöökokkulepped taastusravi vahendeid tootvate ja vahendavate ettevõtetega. Prioriteetseks valdkonnaks on edaspidi puudega inimeste sh ratastoolikasutajate liikumisaktiivsuse ja selle iseloomu ning kvaliteedi monitoorimine. Kompetentsikeskuse taastusravi labori tegevus on olnud kokkuvõttes edukas ja selle mõju kogu Eesti rehabilitatsiooni ja taastusravi süsteemile ei saa alahinnata. Kindlasti on ka edaspidi lisaks lepingulistele töödele otstarbekas Ettevõtluse Arendamise Sihtasutuse poolne järjepidev liikumis- ja tegevusvõime valdkonna taastusravi labori tegevuse rahastamine. Seda kinnitab ka fakt, et tänapäevane tõenduspõhine neurorehabilitatsioon areneb äärmiselt tempokalt ja tootjad vajavad uute toodete testimiseks usaldusväärset kliinilist keskkonda koos uuringuteks vajaliku sisseseadega.



KAATSU treeningu demonstratsioon ekspert dr Jim Stray-Gunderseni juhendamisel. Näidispatsiendi rollis on EAS-i Lääne-Eesti investor-konsultant Sulev Alajõe

Foto: erakogu

Konverents Singapuris

Osalesime 2015. aasta mai alguses viieliikmelise Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse delegatsiooniga (Priit Eelmäe, Kadri Englas, Mari-Liis Ööpik, Jaana Vanem ja Kristel Klement) Maaailma Füsioterapeutide Liidu (WCPT) kongressil Singapuris. Kongressil käsitleti põhjalikult kõiki erinevaid füsioteapia valdkondi ning teemade valik oli väga lai. Meie seltskond keskendus enamjaolt neuroloogilisele füsioterapiale. Kadri esindas konverentsil ka Eesti Füsioterapeutide Liitu ning osales sellest lähtuvalt mitmetel koosolekutel ja mõttevahetustel. Kongress kestis

koos eelkursuste, konverentsi enda ja järelkoolitustega kokku 5 päeva (1.-5.mai).

Üks meeldejäätavamaid emotsioone konverentsilt oli kirju osalejate seltskond. Kohal oli kuulajaid ja esinejaid väga erinevatest riikidest ning seejuures ka väga erinevate füsioterapia haridussüsteemide ja tööttingimuste taustaga. Esimese „maa peale toomise“ tunde pakkus liikumisabivahendeid käsitlevas seminaris ühe Lõuna-Aafrika Vabariigi füsioterapeudi kommentaar, mis viitas sellele, kui erinevad on selles valdkonnas võimalused hetkel Euroopas, Põhja- Ameerikas ja Aafrikas.

Väga head mõtteainet andsid ettekanded, mis käsitlesid füsioterapeutilist hindamist ja elektriliste abivahendite kasutamist. Samuti oli põnev kuulata ja arutleda, kuhu suunas liigutakse hetkel teadusuuringute teemadega füsioterapias. Palju käsitleti ka robotika ja tehnika kasutamist füsioterapeutide igapäevatoos. Erinevaid ettekandeid kuulates/vaadates tekkis äratundmine, et ka teistes riikides ollakse tihti peale silmitsi sarnaste probleemidega nagu meil ning

samuti oli väga hea jõuda järeldusele, et meil pakutav füsioterapia on väga heal tasemel.

Lisaks konverentsi kuulamisele, osales meie seltskond ka ise ühe postriga pediaatrilise füsioterapia postersessioonil (Klement, Eelmäe, Englas. Evaluation of 7-9 years old childrens' neurological function according to Touwen neurological examination). Taolisi postersessioone toimus kogu konverentsi vältel iga päev erinevate teemade kohta. Postreid vaadates sai uusi ideid nii teraapiasse, kui ka mõtteid, mida võiks edaspidi põhjalikumalt uurida. Kõigele eelnevale lisaks oli ühe konverentsi päeva jooksul võimalus osaleda kliinilisel visiidil Singapuri taastusravikeskustes või puuetega laste kooli- ja ravikompleksides.

Pärast konverentsi ametliku osa lõppu said soovijad osaleda praktilistes töötubades. Meie seltskond osales kokku kahes erinevas töötoas, millest üks käsitles posturaalstabiilsuse suurendamist ja teine hemipareetilise käe taastusravi. Töötubadest võtsime kaasa nii mõnegi praktilise idee, mida igapäevatoos rakendanud oleme.

Taolisel konverentsil osalemine on haruldane võimalus igale füsioterapeudile, mistõttu ka meie maja inimesed olid konverentsi lõpus küll väsinud, kuid ikkagi rõõmsad ja tulvil värsketest ideedest ja teotahetst.

Kristel Klement ja Jaana Vanem
füsioterapeudid



HNRK seltskond Singapuri konverentsil

Foto: erakogu

XXIV ESMAC European Society for Movement Analysis in Adults and Children



Septembri alguses toimus järjekorras juba kahekümne neljas iga-aastane kokkusaamine Euroopa kõnni- ja liikumisanalüüsiga tegelevatele inimestele. Sel korral toimus konverents Saksamaal, Heidelbergis. Konverentsist võttis osa ligi 200 inimest, kolmekümnest erinevast riigist, sealhulgas Israelist, Süüriast, USAst, Jaapanist ning Lõuna-Koreast. ESMACi eesmärgiks on ühendada sama valdkonna erinevaid spetsialiste – võimaldada otsest kontakti, mille läbi aidata kaasa teaduse arengule, koostöö parandamisele ning uutele, alustavatele spetsialistidele piisava toe tagamist. Esindatud on alati ka analüüsimeks tarviliku raud-ja tarkvara arendajad, mis võimaldab jagada ideid kasutajate ja tootjate vahel, lahendada tekkinud probleeme silmas-

silma kohtumistel ning tutvuda arenduste ning uute suundadega antud valdkonnas.

Pildil on näha HNRKs kasutusel oleva raud- ja tarkvara arendusmeeskonda, kelle peakontor asub Inglismaal. Igapäevaselt on nendega võimalik hoida kontakti Interneti vahendusel, kuid sageli vajavad mõned probleemid „hands on“ lahendust, mida ESMACi jooksul

alati teha on võimalik.

Nagu igal aastal, koosnes ka sel korral konverents loengutest, seminaridest ja poster ettekandest sessioonidest. HNRKst oli väljas kaks postrit, mis pälvisid esitamisel ka publiku huvi ning tekitasid arutelu. Posterite temaatikaks oli ortooside kasutamine hemipareesiga lastel ning spastilisuse hindamine 3D kõnnianalüüsiga. Neid on võimalik näha ka HNRK seintel.

Sel aastal pühitseti ametisse ka uus ESMACi eesistuja – Sebastian Wolf, Saksimaalt, Heidelbergist. Tema ülesandeks saab järgmise viie aasta jooksul hallata ning koordineerida ESMACi tööd.

Mari Alvela
füsioterapeut



VICONi arendusmeeskond

Foto: erakogu



Huvitavad arutelud leiavad tihti aset postereid vaadates

Foto: erakogu

EFRR ja Baltic-Nordic PRM

16 – 18. septembril 2015 toimus IV Balti ja Põhjamere piirkonna taastusravi konverents. Konverentsi motoks oli “Taastusravi – ilma piirideta meeskonnatöö”. Kokkusaamine toimus Lätimaal Riias ning oli pühendatud kahele põhilisele teemavaldkonnale: immuunsüsteemi olulisusest rehabilitatsioonis ning üleminekust lapsest täiskasvanuiks. Lisaks väiksemaid teemasid, näiteks kommunikatsiooni olulisusest taastusravis, rehabilitatsiooni korraldusest erinevates riikides jne. HNRK-st osalesid konverentsil Kadri Englas ja Priit Eelmäe. Konverentsi raames toimus ka üritust korraldava organisatsiooni The Baltic and North Sea Forum on Physical & Rehabilitation Medicine (BNF-PRM) üldkogu, mille jooksul valiti teiste hulgas organisatsiooni juhatusse ka hr Eelmäe.

XIII Euroopa Rehabilitatsiooni Teadustöö Foorumi (European Forum for Research in Rehabilitation) kongress toimus 6-9. mail 2015. aastal Soomes Helsingis. Konverentsi kandvaks ideeks oli “Being, Doing, Participating” ehk eestikeeli olemine, tegemine ja osalemine. Konverentsil oli neli kandvat teemat: tööalane ja kutserehabilitatsioon, ICF, rehabilitatsiooni tulemuslikkuse hindamine ning erinevad teraapiad ja tehnoloogiad. Konverentsil osalesid HNRK-st Ott Rootare, Teele Usk ning Kadri Englas.

EFRR 2015 oli sisukas ning pakkus huvitavaid sisesevaateid Euroopa taastusravi ja rehabilitat-

sioonimaastikule. Lisaks lähematele spetsialistidele oli kutsutud esinejate hulgas ka oma ala tegijaid Kanadast ja USAst. Esimesest nimetatust näiteks arst, kes omab pikaajalist töökogemust laste taastusravile pühendatud organisatsioonist CanChild ning teisest rehabilitatsiooni tulemuslikkuse hindamise ekspert ja internetiprotiaali rehabmeasures.org üks algatajatest.

Kolm kojutoodud mõtet, tarkust, mõjutajat:

- Töötamine on üks kolmest inimese õnnelunnet kõige enam mõjutavast komponendist. Teised kaks on tervis ja heaolu. (allikas: Happiness Research Institute)
- Lapse olulisimad mõjutajad rehabilitatsiooniprotsessis on kuus “F-sõna”: Fitness, Family, Fitness, Fun, Friendships, Future. Kaunisse emakeelde tõlgituna funktsionaalsus, perekond, fitness, lõbu, sõprus ja tulevik (Rosenbaum et al, 2012)
- Jämemotoorsete oskuste tase ennustab liikumisega seotud tulemusi, kuid mitte igapäevase toimetulekuga seotud väljavaateid. Viimaste ennustamiseks on olulisem mõjutaja intellektuaalse võimekuse tase. (Rimke et al, 2013)

EFRR 2017 toimub 24-27. mail Suurbritannias Glasgows.

Kadri Englas

arendus- ja kvaliteedijuht, füsioterapeut

BALCONE 2015

24.09-26.09 septembril toimus Riias 8. Baltimaade Neuroloogia kongress BALCONE 2015, kus 25. septembril oli meil võimalus osa saada ödede sessioonist. Eraldi ödede sessioonid toimuvad kongressi raames alles teistkordselt. Esmakordselt oli selline võimalus 2012.a Tartus toimunud BALCONE'1. Haapsalu Neuroloogilisest Rehabilitatsioonikeskusest osalesid kongressil Natalja Tšernikova, Margarita Ivonova, Nijole Straukaitė, Kerly Pärn-Lõps, Jelena Sergejenkova, Regina Palm, Aina Tõnutare ja Pille Põldaru. Ödede sessiooni loengud hõlmasid peamiselt neurorehabilitatsiooni ja insuldi ning sclerosis multiplexiga patsientide õendust. Võrrelda sai erinevate riikide (Rootsi, Leedu, Läti ja Eesti) insuldihaige käsitlusi ja ravivõimalusi just öe töö vaatenurgast. Põhjalikult käsitleti neelamishäireid ja raskete patsientide toitmist. See on teema, mis otseselt puudutab ka meie ödede igapäevatööd. Samuti olid asjako-

hased loengud, mis puudutasid sclerosis multiplexi patsientide tervislikku seisundit ja heaolu. Oluline rõhuasetus ettekannetes oli meeskonnatöö tähtsusele ja öe rollil patsiendi nõustamisel ning õpetamisel. Samuti sellel, et öel, kes ise pidevalt ei õpi ega arene on raske ka patsienti õpetada. Kuid uute lähenemiste ja käsitluste vahel oli mitmel korral ka äratundmist, et räägitakse meile väga tuttavatest ja juba toimivatest asjadest. Pean silmas FIM®-instrumendi kasutamist, mille tutvustus käis läbi mitmest ettekandest. Lisaks oli hea meel olla toeks omadele ja kuulata eesti ödede ettekandeid ning teiste kolleegide kinnitust selle kohta, mis meie hästi teeme. Loodame siiralt, et ödedel jätkub ka edaspidi jõudu ja tahtmist korraldada oma sessioone BALCONE'1.

Aina Tõnutare

vanemõde

Eesti Ödede Liidu (EÖL) neuroloogiaödede seltsingusse kuulub ligikaudu 150 öde üle Eesti. Seltsing loodi 2007. aastal. Seltsingu eesmärgiks on neuroloogia õendusabi arendamine Eestis, neuroloogia õendusabiteenuse kvaliteedi tõstmine ning oma seltsingu liikmete ühiste huvide esindamine ja kaitsmine.

Eesmärgi täitmiseks peetakse oluliseks korraldada koolitus- ning arendusüritusi, et ühendada neuroloogia valdkonnas tegutsevaid ödesid ja hooldajaid ning soodustada nendevahelist koostööd. EÖL liikmestaatus annab võimaluse lisaks neuroloogiaödede seltsingu liikmetele osaleda ka teiste EÖL poolt aktsepteeritud seltsingute ödesid ja vastupidi.

18. septembril 2015. aastal toimus järjekordne neuroloogiaödede seltsingu koolituspäev ja üldkoosolek Tartus. Ürituse teemaks oli „Õendusabi osatähtsus neuroloogias ja neurokirurgias“. Rõõm oli tõdeda, et ödesid oli kogunenud arvukalt – ligikaudu 140. Teemad, mida sel korral käsitleti: parkinsoni tõve uued ravivõimalused ning öe roll selles, peavalu ja peavaluga patsiendi öe vastuvõtt, insult ja öe vastuvõtt insuldihaigele, epilepsia jne. Teemad olid väga huvitavad, harivad ning päeva ülesehitus hästi läbimõeldud. Koolituspäeva viimases osas keskenduti seltsingu eelsele, täna-sele ja homsele päevale. Valiti uus juhatuse, kuhu kuuluvad Regina Palatu Ida-Tallinna Keskhaiglast, Piret Mülner Põhja-Eesti Regionaalhaiglast, Ester Vatsk Tartu Ülikooli Kliinikumi närviklinikust ja Kaja Mander Haapsalu Neuroloogilisest Rehabilitatsioonikeskusest.

11. septembril toimus Pärnu raamatukogu saalis EFL-i V aastakonverents, mille teemaks sellel aastal oli „Psühholoogiast füsioteraapias“. Tundub, et teema pakkus füsioterapeutidele huvi, sest osalejaid oli veidi üle saja. HNRK-st osalesid Kadri Englas, Riina Möim, Siret Põldur ja Regina Palm ning üheks esinejaks oli ka meie psühholoog Helen Pikkat, kes rääkis motivatsioonist ja selle toetamisest kognitiivsete probleemide korral. Ettekannetes käsitleti käitumise muutmise temaatikat ning ülekaalulisuse tekkimise psühholoogilisi mehhanisme. Päeva lõpetasid teemad, mis olid seotud rohkem vaimse tervisega: B BAT Kehatajuterapia ning Mindfulness ehk teadvelolek kliinilises praktikas.



20-25. septembril 2015. aastal toimus Teadlaste Öö Festival, järjekorras X. Seekordsete ürituste raames oli ka HNRK-l võimalus anda enda panus. 25. septembril külastasid haiglat Lihula gümnaasiumi õpilased, et tutvuda tänapäevaste neurorehabilitatsiooni põhimõtete ja vahenditega. Noored nägid, kuulsid ja said omal nahal proovida ratastoolide kasutamist ning tutvusid neurorobotite (võlu)maailmaga.

Eesti Arstiteaduse Üliõpilaste Seltsi 16 usinat liiget külastasid 23. oktoobril Haapsalu Neuroloogilist Rehabilitatsioonikeskust, et uurida-puurida, mis see taastusravi õigupoolest on ning mida HNRK-s tehakse. Päev võimaldas nii jutuajamisi, haigla vaatamist kui praktilist tutvumist 3D kõnnianalüüsi võimaluste ning neurorobotika telgitagustega.



Vertikaliseerimist võimaldav robot-seisulaud Erigo® oli kindlasti üks noorte teadlaste lemmikutest.

Foto: Kadri Englas

INRS 2015

9.-12. juunil toimus Hispaanias Valencias järjekordne International Neurorehabilitation Symposium, ehk INRS 2015, kus seekord esindasid HNRK-d Siret Pöldur ja Mari-Liis Ööpik poster-presentatsiooniga „Functional independence and gait parameters following haemorrhagic stroke combining conventional rehabilitation and Lokomat® therapy – a case study“. Poster kirjeldas ühe meie haigla patsiendi insuldijärgset taastumist kolme pika teraapiaperioodi vältel, koos kõnniroboti Lokomat kaasamisega teraapiasse. Postriga saab lähemalt tutvuda saali 223 sissepääsu juures seinal.

Konverentsil sai kuulata ettekandeid mitmetelt oma ala tippudelt, nende seas ka John Krakauerilt USA-st Baltimore'ist Johns Hopkinsi ülikoolist, kes tutvustas innovaatilist lähenemist varases insuldi taastusravis – patsiendid saavad piiramata mängida virtuaalreaalset arvutimängu, mille käigus tuleb ekraanil olevat elutruud (tema väljatöötamiseks palgati parimad animaatorid Disney stuudiotest) ja väga sõbralikku delfini liigutada insuldi tagajärjel kahjustada saanud ülajäseme abil. Patsiendi käsi on robotilisel seadmel, mis vajadusel liigutustele ka kaasa aitab, järk-järgult mootorika taastumise käigus abi vähendades.

Krakauer rõhutas, et insuldile järgneva paari-kolme kuu jooksul toimuvad inimajus tormilised iseenesliku taastumise protsessid. See on väärtuslik aeg, mida peaks patsiendi huvides võimalikult hästi ära kasutama neile protsessidele teraapiaga intensiivselt kaasa aidates, et tulemuseks ei oleks mitte kompensatsioon (paremakäeline patsient õpib vasakukäeliseks ümber), vaid varasemate funktsioonide maksimaalne taastumine (paremakäeline patsient suudab vajalikke igapäevaelulisi toiminguid taas parema käega teha).

Nimetatud kriitilise perioodi pikendamise võimalusi teatud ravimite abil ja esimesi paljulubavaid tulemusi kirjeldati teistes ettekannetes.

Tipp tehnoloogilisi võimalusi teraapias uuritakse ja arendatakse pidevalt ning oluline teema on kõnnifunktsiooni taastamise järjepidevus, ehk kuidas jätkata teraapiat, kui kõnnirobot on end



Mari-Liis ja Siret enda posterit tutvustamas

Foto: erakogu

konkreetses patsiendi jaoks juba ammendanud, kuid samas pole veel saavutatud täiesti turvalist iseseisvat kõndi? Selle lünga täitmiseks pakutakse nutikaid, vajadusel ka keharaskust kompenseerivaid, siinisüsteeme, mis lasevad patsiendil ruumis ringi liikuda, kuid komistamisel mitte kukkuda. Nende miinuseks on ruumiline piiratus, mistõttu võis INRS-il esmakordselt näha ja katsetada lahendust, kus sarnane süsteem „kõnnib“ patsiendiga kaasa ja on kasutatav nii sise- kui välitingimustes.

Mari-Liis Ööpik

füsioterapeut, FT osakonna juhataja

Õppeaasta algas!

HNRK on alati heal meelel panustanud õppetöösse. Erand ei ole ka septembris alanud õppeaasta. Ka Keskustelus traditsiooniliselt kajastamist leidnud õpetamised käivad uue hooga. Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži tervisejuhi õppurid jätkavad Rehabilitatsiooni-mooduli raames taastusravi ja rehabilitatsiooniteenusega seonduvaga tutvumist. Haapsalu Kutsehariduskeskuse hooldustöötaja õppekava läbijad hangivad teadmisi ja oskuseid abivahendite, rehabilitatsiooni korralduse ning aktiveerivate tegevuste vallas. Koostöös Tallinna Tervishoiu Kõrgkooliga jätkub HNRK hooldajate töökohapõhine õpe. Lisaks on lõppematu voona saabumas praktikante: füsioterapeute Eestist ja välismaalt, tegevusterapeute, õdesid, hooldajaid ning teisigi. Kokkuvõtlikult: õppeaasta on alanud toimekalt ning töötab samal lainel ka kulgeda.



Õppimine ja lugemine hoiab inimese aju tervema ja teravama kauem

Foto: Silver Raidla

Sisekoolitused

HNRK füsioterapeutidele on see tasapisi lõppe-ma hakkav aasta olnud tavapäraselt kiire ja tegemisi täis, kuid ilmselt läheb see aasta ajalukku kui üks põnevamaid värskete kolleegide osas.

Eelmisel aastal liitus meiega esimese pääsukesena Portugalist pärit Ines, sel aastal aga võib öelda, et oleme suisa rahvusvahelised, sest lisandus Pilar Hispaaniast ning Anna, Agate, Ruta, Madara ja Maija Lätist ning Ivan Itaaliast. Ortoosimeister Martin on aga pärit Hollandist.

Et Eestis saab füsioterapeutiks õppida kahes kõrgkoolis, mis mõlemad asuvad Tartus, loodame, et mujal õppinud ja esimese töökogemuse omandanud terapeudid toovad kaasa nii mõndagi uut ja teistsugust ning mitmekesistavad meie lähenemist.

Peame oluliseks, et meil töötavad terapeudid oskaksid kõiki meie majas leiduvaid teraapiavahendeid patsiendi heaks kasutada, mistõttu nii paljude uute töötajate lisandumine on seadnud meile sisekoolitusteks tõelise väljakutse.

Jaana Vanema käe all on esimene grupp uusi kolleege juba omandanud oskused Arneo käeroboti kasutamiseks, teine grupp ootab oma järge ning ees seisavad veel Erigo vertikaliseerimislaua ja E-Lingi kasutajakoolitused.

Kõnnirobot Lokomat on erandlik, sellel töötamiseks on vaja pidevalt praktiseerida ning väljaõpe on aeganõudvam, mistõttu lähtume mujal maailmaski rakendatavast printsiibist, et sellel töötab vaid teatud hulk väljaõppe läbinud terapeute, kellele kolleegid vastava näidustusega patsiente suunata saavad. Aasta alguses läbis koolituse Siret Põldur PAK meeskonnast, augustikuus lisandus Maarja-Liisa Peedimaa juhendatud sisekoolituse tulemusena laste füsioterapeutide meeskonda kaks uut Lokomat-spetsialisti – Anna-Liisa ja Enelin.

Selleks, et patsientide füsioterapeutilisel hindamisel midagi kahe silma vahele ei jääks, oleme ette võtnud ka hindamisvahendite ning testide alase koolitamise – nende läbiviimise ülesanne on vastutavatel terapeutidel Siretil (PAK), Ott Vanemal (SAK) ja Kristelil (laste FT).

Loomulikult ei seisne kvaliteetne teraapia vaid vahendite oskuslikus kasutamises, vaid ka suhtluses. Seepärast õpivad kõik meie võõrkeelsed kolleegid usinasti eesti keelt selleks spetsiaalselt korraldatud kursustel.

Keelt õpetab kaks korda nädalas pooleteise tunni vältel õpetaja Piret Vaher, kellel on välismaalastele eesti keele õpetamisel aastatepikkused kogemused. Keeleõpe on samuti omamoodi rahvusvaheline – õpetaja ise elab Albaanias, kuid annab tunde lisaks meie Haapsalus asuvatele kolleegidele ka väliseestlastele Kanadas, kasu-



Kõige esimene kõnniroboti kasutamise sisekoolitus

Foto: Kadri Englas

tades selleks Skype'i. Algul tundus selline tund, kus õpetaja on justkui liikuv pilt suurel ekraanil, kes aga ometigi näeb-kuuleb kõike, mis tunnis toimub, õpilastele harjumatu, kuid juba teisel tunnil oli selline korraldus omaks võetud ning hommikusi tervitusi koridoris sai mujalt pärit töökaaslastega vahetada sulaselges eesti keeles.

Meie füsioterapeudid tegelevad pideva enesetäiendusega ja nii mõnelgi on tänu varasemale töökogemusele teadmisi, mida oleks kasulik ka kolleegidele jagada. Seetõttu on 2015. aasta vältel toimunud rida ettekandeid, kus terapeudid on rääkinud neile huvipakkuvatel teemadel loetud artiklitest ja omandatud teadmistest teistele.

Nii näiteks on olnud võimalus rohkem teada saada mentaalsest treeningust insuldipatsientidele, seljaajukahjustusega patsientide toitumisest ja kehakaalust, jõutreeningust peaaajukahjustusega patsientide puhul, erinevatest jalalabal esinevatest ortopeedilistest probleemidest ja nende lahendamise võimalustest, dorsaalsest risotoomiast ning venitustest neuroloogiliste patsientide käsitluses. Viimased kaks ettekanne tegid HNRK-s praktiliselt olnud tudengid. Selle aastanumbri sisse mahuvad veel osteoporoosi-teemaline ettekanne kitsama fookusega pea- ja seljaajukahjustusega patsientidel ning hipoteraapia-alane esitlus. Lisaks silmaringi ja teadmiste laiendamisele pakuvad sellised ettekanded ka võimalust kogu meeskonnaga kokku saada ning erialastes küsimustes mõtteid vahetada.

Mari-Liis Ööpik
füsioterapeut, FT osakonna juhataja

Saage tuttavaks!

Alates kevadest on HNRK toimeka kollektiiviga liitunud terve hulk uusi inimesi.

Tere tulemast! Jõudu! Rõõmsat meelt!

Marge Jõgisaar, personalispetsialist

Enelin Kiisla, füsioterapeut

Gerda Mander, puhastusteenindaja

Riima Koch, sotsiaaltöötaja

Inge Peterson, psühholoog

Anna-Liisa Tiitson, füsioterapeut

Kaili Palts, psühholoog

Helina Kangro, füsioterapeut

Alja Royde, ettekandja

Martin Nicolaas Bernardus van Schie,
ortoosimeister

Hanna Holmberg, füsioterapeut

Agate Adina, füsioterapeut

Anna Dreismann, füsioterapeut

Maria Del Pilar Martin Garcia,
füsioterapeut

Kristi Tammes, lapsehoidja

Ruta Cibule, füsioterapeut

Maija Robežniece, füsioterapeut

Ave Siidra, logopeed

Liina Valdmann,
Abivahendikeskuse tegevjuht

Ingrid Hiis, sotsiaaltöötaja

Madara Kraukle, füsioterapeut

Liivi Lamp, hooldaja

Anu Tenson, õde

Ivan Cancialosi, füsioterapeut

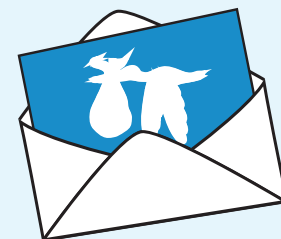
Palju õnne!

Palju õnne HNRK töötajatele ja nende kaaslastele perelisa puhul! Tutt-uusi ilmakodanikke, kelle saabumise üle ühiselt rõõmu tunneme on kolm:

Patrik Kivimäe
22.03.2015

Miia Kukk
27.03.2015

Johannes Barndök
01.07.2015





Suvepäevade kalaküpsetamise koolitus
täies hoos

Foto: Kadri Englas



Diskgolfi stiilinäide suvepäevadest

Foto: Kadri Englas



Töötajate ühisüritustest populaarseim
oli Haapsalu ekskursioon

Foto: Andres Kukk



Bowling - meie meelismeelelahutus!

Foto: Andres Kukk

HNRK vabaajaüritused

Mis ühendab omavahel vesivõimlemist, bowlingut, disc-golfi, matkamist ja kiviaiaehitust? No just... eriti mitte miski! Ja siinkohal võiks ka käesoleva kirjatüki lõpetada.

... aga ma ei lõpeta, sest tegelikult on ühendavaks teguriks asjaolu, et just sellistes tegevustes on HNRK töötajad selle aasta jooksul ühiselt osalenud.

Ürituste sarja korraldama hakates otsustasime, et tegu ei saa olema võistlus-sarjaga. Eesmärgiks on ühiselt mõnusalt aega veeta ning seeläbi töökaaslasti ka pisut teistsugustes situatsioonides tundma õppida. Lisaboonusena on tulemuseks olnud väikeses mahus pisut tavalisest aktiivsemat liigutamist - see ei jookse kunagi mööda külgi maha. Arvan, et eesmärk on täitunud võrdlemisi hästi, mida näitab ka aktiivne osalus. Keskmiselt on senistel üritustel osalenud umbes 25 inimest. See moodustab peaaegu viiendiku meie töötajatest. Vähemalt ühe korra hooaja jooksul on osa

võtnud koguni 66 inimest. Kõige rahvarohkem oli Haapsalu linna vähetuntud ja unustatud vaatamisväärsusi tutvustav ekskursioon. Nüüd on need pisut rohkem tuntud ja vähem unustatud.

Ajalehe ilmumise ajaks on toimunud ka sarja lõpetamine, mille raames on võimalik proovida noole- ning mälumängu... kombinatsioonis. See viib erinevate alade hulga seitsmeni. Lõpuüritusel ning selle järgselt teeme põhjalikuma kokkuvõtte sarjast. Ettepanekud ürituse jätkamise, selle sisu ja vormi osas on igati oodatud ka kallilt lugejalt.

P.s kui keegi oskab üritustesarjale nime pakkuda, andke teada - keel ei paindu ja sõrmed kipuvad väsima.

Korraldusgrupi nimel,

Andres Kukk

sotsiaaltöötaja/vabaajaspetsialist
kvaliteedispetsialisti nahas

Sügislaad

Juba kolmandat aastat peetud HNRK sügislaad pakkus rõõmsat elevust nii väikestele kui suurtele.

Osta sai hõrke koduseid küpsetisi ja maitsvat suitsulesta, kinkekarpides teesegusid, elegantseid helkureid ja portselannukke, tegevusteraapias valminud süüteroose ja kasetohust kõristeid, teise ringi rõivaid, jalatseid, lauamänge ja muud. Nagu eelmistelgi laatadel, sai kätt proovida õnneloois.

Laada menukaimaks tegelaseks osutus Liisi, kes võlus pliiatsist välja tabavaid portreejoonistusi. Tema juures jagus soovijaid kuni laada lõpuminutiteni. Pisikeste laadakülaliste rõõmuks olid kohal printsessid Maarja ja Lelde ning haldjas Siiri, kelle abiga valmisid vahvad õhupalliloomad ja lustakad näomaalingud.

Aitäh teile kõigile järjekordse sügislaada teoks-
saamise eest!

Välisüritused

Sooviga olla avatud ja uuendusmeelne oleme viimase aasta jooksul tööle võtnud mitmeid spetsialiste välisriikidest – peamiselt Lätist, aga ka Hispaaniast ja Hollandist. Eelnevalt, 2014. aasta algusest, oli meie meeskonnaga liitunud portugallanna. Igaüks neist, tuues kaasa oma senised teadmised, oskused ja kogemused, rikastab meie töökeskkonda, lisab värskust ja uut hingamist. Suuremalt jaolt on välisüritustajate näol tegemist füsioteraapia valdkonna spetsialistidega, lisaks veel tegevusteraapeut ja ortoosimeister.

Et uute kolleegide kohanemine võimalikult kergesti sujuks, püüab HNRK neile igati toeks ja abiks olla. Kaasaja tehnoloogilistest võimalustest lähtuvalt on uustulnukatele korraldatud eesti keele kursus Skype vahendusel. Õppetöö toimub kahel korral nädalas ning juhendajaks on hetkel Albaanias elav eestlanna.

Uued töötajad on avatud, rõõmsameelsed ja õpihimulised ning annavad julgust edaspidigi meeskonda välismaalastest spetsialistide kaasata. Loodetavasti on ka neil endil kodumaale naastes hulk uusi teadmisi ja oskusi siit väärt pagasina kaasa võtta.

SEB sügisjooks

SEB mai- ja sügisjooksul osalemine on olnud HNRK töötajate jaoks tore traditsioon juba mitmed aastad.

Seekordsel sügisjooksul osales Ott Rootare meie esindajana maratonidistantsil ning Mari Alvela, Pilar Martin Garcia ja Andres Kukk poolmaratonil. 10 km distantsile jagus nii jooksjaid kui kõndijaid – kokku oli meid seekord 24.

Ilm on juba aastaid üritust soosinud ning osalejatel on korraldajatele öelda vaid kiidusõnu. Suur tänu ka HNRK-le selle toreda võimaluse eest! Koos on vahva!

Tervisekontroll

Mais-juunis viidi läbi tervisekontroll kõigile HNRK töötajatele. Rõõmu teeb, et lõviosa töötajatest on hea tervise ja töövõimega. Tööandja propageerib tervislikke eluviise ning soosib töötajate hea tervise-
seisundi säilitamiseks erinevaid aktiivseid tegevusi ja sportlikke ettevõtmisi.

Üks suvepäev.

22. august 2015. aastal oli muudest päevadest erinev. Toimus HNRK töötajate suvepäev. Ettevalmistused Uus-Kalda puhkekeskuses olid alanud juba kuid varem ning usin korraldusmeeskond oli pannud pead kokku ühe meeldeajäva sündmuse loomiseks. Kuigi osalejaid oli sel aastal veidi vähem kui tavaliselt, kulgesid ettevõtmised meeleolukalt. Alustuseks sai kehad soojaks ja meeled erksaks toredate sportlike tegevustega: disk-golf, Rootsi kunn ja jalg-golf. Selgus, et täpsuslike annetega inimesi on HNRK-s palju. Pärast lõunat sai hommikust erksad meeled rakendada loomingusse ning joonistada henna-tokaid, meisterdada päikesetrükis särki/kotti või valmistada seepi. Looming, teadaolevalt, teeb kõhu tühjaks ning kõige parem on, kui endal on oskused nalja vastu võidelda. Sushivalmistamise õpituba ning kalaküpsetamise koolitus olid ses mõttes kaheti kasulikud: lisaks saadud oskustele/teadmistele valmis ka maitsev õhtusöök. Saun ja meeleolukas kollektiiv "Onud" panid päevale tõhusa punkti.