

Keskustelu

Nr. 12 • November 2016

Käesolev aasta on olnud siiani igati toimekas. Oma ettevõtmistes on haiglas lähtunud eelkõige möödunud aasta lõpus kinnitatud arengusuundadest, aga ka uutest ootamatult tekkinud väljakutsetest. Olen tänulik haigla personalile, kes on suutnud kohaneda uue olukorraga abivahendite määramise maastikul ning väljakutsetega tööealiste inimestele rehabilitatsiooniteenuse osutamisel. Käesoleva aasta lõpul ning edaspidigi hoiavad käed tööd täis vastvalminud ortoosilabori aktiivne kasutusele võtmine ja lastele haiglaravi vältel sobivate ortooside, tallatugede või jalanõude valmistamine. Samuti on HNRK kaasatud Ettevõtluse Arendamise Sihtasutuse poolt finantseeritava Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskuse taastusravi valdkonna projektide elluviimisse, loodud on eeldused osalemiseks

rahvusvahelises seljaajutrauma taastumist käsitlevas kliinilises uuringus. Alanud on mastaapsed ettevalmistused struktuurireformiks alates 2017. aastast. Haigla tegevust on ka käesoleval aastal toetanud mitmed heategevusprojektid: sinilillekampaania toel soetati kevadel eksoskelett ning AS Kalev toel on loodud lastele senisest paindlikumad võimalused ortooside soetamiseks.

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 kollektiivleppete 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
HNRK juhatuse esimees



Taastusravi ja rehabilitatsioon on koostöö

Taastusravi ja rehabilitatsioon on tegevusala, mis seob tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonda tihedamalt kui ükski teine tervishoiu osa. Taastusravi ja rehabilitatsioonile on viimastel aastatel hakatud üha enam viitama kui toimetulekuhäire ravile (inglise keeles: disability healthcare) ning rõhutama seda, et piiratud rahaliste ja ajaliste, aga eriti tööjõuressursside tingimustes, on oluline, et taastusravialane kompetents – nõuanded ja sekumised – jõuaksid toimetulekuhäirega inimeseni võimalikult varases tervishoiu etapis ning oleksid hõlpsalt kättesaadavad kuni võimalikult hea tulemuseni. Rehabilitatsioon ei ole eraldiseisev nähtus, vaid osa ühiskonna terviklikku toimimist toetavast inimese tervise käsitlest.

Rehabilitatsioon ei ole eraldiseisev nähtus, vaid osa ühiskonna terviklikku toimimist toetavast inimese tervise käsitlest.

Eestis on olukord keerukam, kuna taastusravi ja rehabilitatsioonil tehakse vahet nii mõistete, sisu kui sekkumiste rahastamise korraldamisel ning terviklikust inimese toimetulekuhäire käsitlemisest on veel pikk samm puudu. Käesoleva kirjatüki kontekstis kasutan mõisteid taastusravi ja rehabilitatsioon sünonüümideana ning lasen sul liikuda teoreetilise-filosoofilisemaid radu. Tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna korralduslikud küsimused jäävad mõnel teisel korral arutlemiseks.

Taastusravi ja rehabilitatsioon on orienteeritud patsiendi/kliendi iseseisva toimetuleku arendamisele, säilitamisele, taastamisele, toetamisele jne, selleks, et inimene saaks täita enda eakohast ühis-/kogukondlikku rolli ning viia ellu enda elu eesmärgid. Elu eesmärgid (inglise keeles: life goals) on iga inimese otsuseid suunav ettekujutus enda elust ja sellest, milliseks see võiks kujuneda. Eelnevast tulenevalt on arusaadav, et taastusravi ja rehabilitatsiooni puhul on tegu patsiendi-/kliendikeskse protsessiga, mis lihtsasti öeldes tähendab, et patsient/klient, tema prioriteedid, soovid, elukorraldus, isiksuslik ja keskkondlik kontekst on see, mis taastusravi ja rehabilitatsiooni osutamist mõjutavad. Tegu on mitme inimese koostöömõttega – meeskonnatööga – kus kõigil on enda teadmised ja oskused, kohustused ja vastutus, s.h. patsiendil/kliendil ja tema lähikonnal. Patsient/klient (ka tema lähikond) on tema elu eksperdid, taastusravi ja rehabilitatsioonispetsialistid erinevate sekkumiste, võimaliku prognoosi ning enda võimaluste eksperdid. Meeskond saab toimida siis, kui see on terviklik. See tähendab, et patsient/klient ja tema lähedased peavad olema valmis enda mõtteid ja soove väljendama ning spetsialistid neid kuulma ja kuulama. Loomulikult tähendab see ka, et mõlemad osapooled peavad olema valmis paindlikuseks ja läbirääkimisteks, sest kõiki soove ei ole võimalik täita ning enda mõtete väljendamine ei pruugi olla lihtsate killast ülesanne. Kuid väljakutsed on selleks, et need vastu võtta.



Seega, väga must-valgelt öeldes, kui ei ole toimetulekuprobleemi ei ole ka asja taastusravi- ja rehabilitatsiooni-teenusele.

Veelgi enam, nagu eelpool kirjutatud, on taastusravi ja rehabilitatsioon suunatud inimese toimetuleku parandamisele igapäevaelus. Seega, väga must-valgelt öeldes, kui ei ole toimetulekuprobleemi ei ole ka asja taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenusele. Lisades pildile siiski ka omajagu värvi, on nii patsiendi/kliendi kui spetsialistide huvides, saada aru, miks taastusravi ja rehabilitatsiooniteenuseid osutatakse. Mis on see, mis peaks loodud koostöö tulemusena inimese elus paremaks muutuma: mida ta saab rohkem või paremini teha kui siiani? On vaieldamatult õige, et soovitud tulemuste arutamine sõltub suuresti patsiendist/kliendist ning tema seisundist, kuid mitte ühelgi juhul ei ole patsiendi või tema lähedaste roll olematu. Ka näiteks nn värske seisundite puhul on kaasatus otsustusprotsessidesse ning patsiendi tundmine väga oluline: mis on olnud inimese huvid ja meelepärased tegevused enne haiguse/õnnetuse juhtumist, mis teeb teda rõõmsaks, mis talle üldse ei meeldi, kus ta on elanud ja töötanud jne. Kõik see aitab edukat taastusravi ja rehabilitatsiooni paremini alustada ning juba varastest kokkupuudetest peale tekib jagatud vastutusega koostöö.



Taastusravi ja rehabilitatsioon ei ole “paluntee-mind-terveks”-mentaliteediga teenus. See on ühine pingutus, mis eriti neurorehabilitatsioonis, kestab tihtilugu pikka aega ning nõuab pühendumust kõigilt osapoolelt.

Taastusravi ja rehabilitatsioon ei ole “paluntee-mind-terveks”-mentaliteediga teenus. See on ühine pingutus, mis eriti neurorehabilitatsioonis, kestab tihtilugu pikka aega ning nõuab pühendumust kõigilt osapoolelt. Taastusravi- ja rehabilitatsioonispetsialist ei saa patsiendi/kliendi eest taastuda, toime tulla või elada. Ta ei saa ka ainult anamneesi lugedes teada, milline on patsient/klient ja tema elu. Hea taastusravi- ja rehabilitatsioonispetsialist, uuri, kellega ja miks Sa toimetad. Hea patsient ja tema lähedane, ole valmis endast ja oma mõtetest, soovidest, eelistustest rääkima. Taastusravi ja rehabilitatsioon on koostöö.

Kadri Englas
arendus- ja kvaliteedijuht, füsioterapeut

Uurimus: Traumaatilise seljaajukahjustusega inimeste sotsiaalse toetuse ning heaolu vahelised seosed

Käesoleva aasta 22. augustil kaitsesin oma magistritööd Tartu Ülikoolis sotsioloogia erialal. Et töö teema on seotud traumaatilise seljaajukahjustusega (TSAK) inimeste taastusravi ning rehabilitatsiooniga, siis järgnevalt väike sissevade töö protsessi ning tulemustesse.

Magistritöös uuriti TSAK inimeste sotsiaalse toetuse ning heaolu vahelisi seoseid eesmärgiga leida sotsiaalsest võrgustikust tulenevaid faktoreid, mis võiksid mõjutada indiviidi heaolu. Taastusravi eesmärgiks on toimetuleku ning sellest tuleneva heaolu parandamine just loomulikus keskkonnas – oma kodus ja lähedaste seltsis – mitte haiglas. Ilmselt on taastusravi valdkonna praktikud intuiitiivselt või tuginedes varasematele uurimustele täheldanud, et patsiendi lähedaste kaasamine omab suurt potentsiaali ravi tulemuste saavutamisel. Uuringuid, eesmärgiga täpsustada tugivõrgustiku rolli TSAK inimeste heaolu mõjutamisel ning leidmaks võimalusi võrgustiku tulemuslikuks kaasamiseks taastusravi protsessi, on seni tehtud väga vähe.

Magistritöö käigus intervjuerisin 25 TSAK inimest nende viibimisel ravil Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuses. Uurimus keskendus kolmele peamisele valdkonnale: heaolu, sotsiaalne toetus ning vastaja funktsionaalne

suutlikkus. Andmeanalüüsi käigus püüdsin välja tuua võimalikke seoseid nende tunnuste vahel: kuidas on heaolu seotud suutlikkuse ning sotsiaalse toetusega ning milline võiks olla suutlikkuse seos tugivõrgustiku suuruse ning toetuse määraga.

Töö tulemusena võib välja tuua, et võrgustiku toetusega rahulolu on positiivselt ning võrgustikust tulenev sotsiaalne ping negatiivselt seotud TSAK inimeste heaoluga. Sellest tulenevalt võib öelda, et töö sotsiaalse võrgustikuga moodustab patsiendi heaolu parandamisel suure osa TSAK rehabilitatsiooni sisust.

Uurimistööst tuleneva olulise soovitusena vajab rõhutamist võrgustikust saadava ressursi piiratuse tajumise ning selle lõppemisest tulenevate potentsiaalsete probleemide teadvustamise tähtsus. Patsiendi sotsiaalne toetus on taastusravis väga oluline ning suure potentsiaaliga ressurss, mis on siiski selgelt piiratud mahuga. Rehabilitatsiooni ning sotsiaalteenuste tulemuslikkuse tagamiseks on oluline võrgustiku läbi mõeldud ja optimaalne kaasamine. Seejuures tuleb vältida tugivõrgustiku ülemäärast kurnamist.

Andres Kukk
kvaliteedispetsialist

HNRK uus pereliige: Indego®

Alates aprillikuust lisandus tänu Sinilille Akampaania annetusraha HNRK füsioterapeutide arsenalis Euroopas järjekorras alles kuues mobiilne kõnnirobot Indego®.

Erinevalt statsionaarset kõnnirobotist saab selle seadmega kõnnitreeningut läbi viia ka välitingimustes ning mitmesugustel pinnastel. Indego sünnimaal Ameerika Ühendriikides on alustatud ka vahendi pakkumist peamiselt selja-

ajukahjustusega patsientidele igapäevase liikumise abivahendiks. Nimelt saab piisava treeningu läbinud patsient seadme endale ratastoolis istudes ise külge kinnitada ja seejärel toolist tõusta ning nii siseruumides kui ka tänaval ringi liikuda, kasutades lisatoeks kas kõnniraami või küünarkarke.

Aparaat on kontrollitav iPadi rakenduse abil ning reguleerida saab muuhulgas seda, kui palju robot inimese eest pingutab – kellel pole jalgades liikumisvõimet säilinud, saab kasutada sajabrot-sendilisel roboti abi; kellel aga mõningane lihaskiivsus on olemas, saab seda kõndides rakendada ning arendada.

Indego® komplekteeritakse igale patsiendile vastavalt tema mõõtudele ning juhul kui kahe patsiendi mõõdud omavahel ei kattu, saab HNRKs uudsel robotil korraga treenida kaks inimest.

Hetkel töötab HNRKs viis kasutajakoolituse läbinud füsioterapeuti, kes teise astme koolituse läbisid novembri esimestel päevadel. Peamine sihtgrupp Indego® kõnnitreeninguks on seljaajukahjustusega patsiendid, kellel puuduvad vastunäidustused kõnnitreeninguks.

Mari-Liis Ööpik
füsioterapeut, füsioterapeutide osakonna juhtaja

Uudis

20.-21. oktoobril 2016 toimus Soomes Tampere iga-aastane mess Hyvää Ikä, mille seekord osales ka HNRK. Tutvustasime soovijatele Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse teenuseid ja võimalusi. Samuti näitasime soovijatele eksoskelett-tüüpi kõnnirobotit Indego® koostöös nimetatud vahendi Baltimaade ning Läänemerepiirkonna edasimüüja Fysioline OY-ga. HNRK on Indego® tootjate testimis- ja koolituspartneriks.



HNRK on ikka tähtsaks pidanud avatust ning meie tegemiste tutvustamist erinevatele huvilistele. Sellest tulenevalt võtame sageli vastu külalisi ning kohandame nende vastuvõtmist vastavalt tulijate huvidele ning meie võimalustele. 2016. aastal on toimunud rohkem kui 30 erinevat külustusvisiiti.

HNRK on huvipakkuv väga erinevatele inimestele. Kõige sagedasemateks külalisteks on arusaadavalt lähemad ja kaugemad kolleegid. Sel aastal oleme saanud vastu võtta taastusravi spetsialistid Ida-Tallinna Keskhaiglast, Tallinna Lastehaiglast, aga ka Valmiera haiglast, Riias asuvast rehabilitatsioonikeskusest POGA ning arstid Moldovast. Kevadise BaSCoSe konverentsi programmi raames said HNRK-le pilku heita ka erinevad seljaajukahjustuse spetsialistid Euroopast ning kaugemaltki. Samuti oleme tutvustanud HNRK võimalusi Läänemaa perearstidele. HNRK on vastu võtnud ka poliitilisi külalisi – näiteks Eesti Vabariigi töö- ja tervise-ministri hr Ossinovskit, Reformierakonna fraktsiooni, Eesti aukonsuleid – ning Haapsalu linna partnereid – teise hulgas Petlemma linna esindust, Paldiski linna esindust. Lisaks käib meil hulk arenduspartnerid, näiteks EASI väliskonsultandid Norrast, Heal-BED arendaja ja tema külaline Indiat, Saksamaa majandusajakirjanikud jne. Rõõmsaks teeb seegi, et HNRK on populaarne koolilaste hulgas, näiteks on meil käesoleval aastal külas käinud Haapsalu Linna Algkooli ja Marta Põhikooli õpilased. Samuti vanemaid tarkusenõudlejad kõrgkoolidest: Tartu Ülikooli III kursuse füsioterapeudid, Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli I kursuse tegevusterapeudid, Seijnäijoki Rakenduskõrgkooli füsioterapeudid jne.

Külalised on meile ikka oodatud! Hea meelega tutvustame enda tegemisi ning taastusravi ja rehabilitatsiooni üldisemalt.

Külästuse planeerimiseks palume võtta ühendust aadressil info@hnrk.ee.

Pärast jõulupuhkust alustab HNRK uue struktuuriga

Oma novembrikuu koosolekul kinnitas haigla nõukogu uue struktuuri (projekt pildil), mis hakkab kehtima alates 2017. aastast. Püüan lühidalt selgitada, mida planeeritav muudatus endaga kaasa toob ja milleks seda vaja on.

Uuest aastast tekib neli kliinilist osakonda: Spinaalse rehabilitatsiooni osakond, mis hakkab tegelema seljaaju kahjustusega ning teiste neuroloogiliste haigustega (va insult ja peaaju trauma) isikutega; Neurorehabilitatsiooni osakond, mis hakkab tegelema insultide ja peaaju traumadega inimestega; Tugi-liikumiselundkonna taastusravi osakond, mis tegeleb mitte neuroloogilise kahjustusega patsientidega, ja suurema osa ambulatoorse tööga; Laste taastusravi osakond, mille ülesandeks jääb laste taastusravi ja rehabilitatsioon. Juhtimine koondub alates uuest aastast nn juhatuse kabinetti, kus lepitakse kokku osakondade ülene tegevus ja toetatakse kliiniliste üksuste funktsioone. Lisaks on struktuuris koht kolmele kliinilisele osakondile toetavale üksusele: 1) ravitöö tugiteenistus, 2) koolitus- ja teadusteenistus ning 3) haldusteenistus.

HNRK on töötanud professionipõhiste osakon-

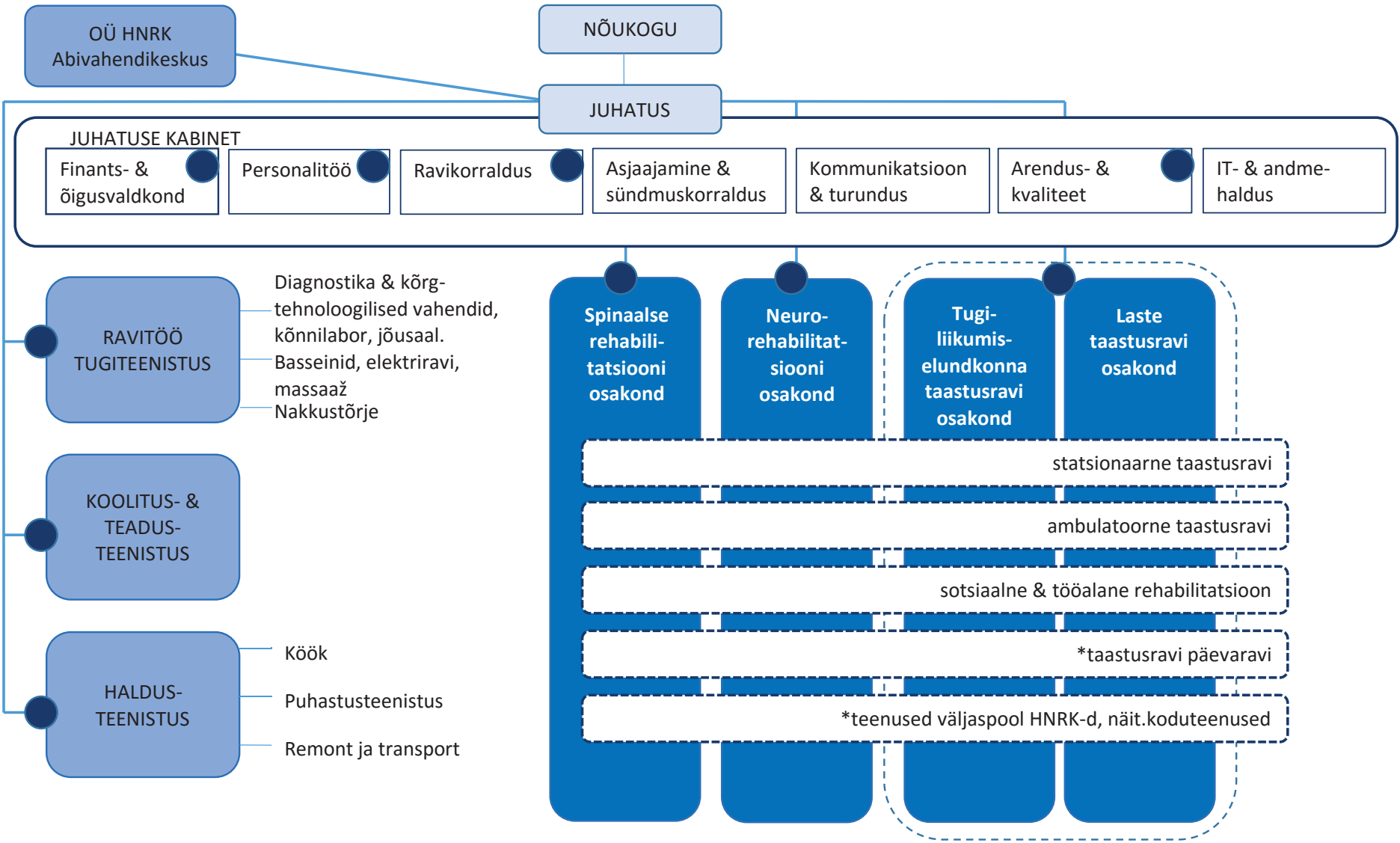
dadega alates sihtasutuse loomisest. See on ennast siiani igati õigustanud – nimelt on iga üksik eriala saanud areneeda selliselt nagu see on võimetekohane, vajalik ja võimalik. Samuti on siiani kehtiv struktuur aidanud oluliselt kaasa professionaalse vastutuse tekkimisele ning võimaldanud käivitada patsienti väärtustava meeskonnapõhise lähenemise. Viimase saavutamiseks on siiski toimunud koostöödiagnostika osakondade vahelise koostöö. Võttes arvesse eelpool märgitud, leian, et kätte on jõudnud õige aeg vajalike ümberkorralduste elluviimiseks. Iga muudatus tuleb hoolikalt planeerida ja operatiivselt ellu viia, kuid kindlasti nõuab see töötajatelt mõningast täiendavat pingutust.

Seoses struktuuri muudatusega ei planeeri HNRK personali koondamist, pigem ootame oma

meeskonda uusi aktiivseid spetsialiste ja miks mitte ka juhte. Uute kliiniliste üksuste juhtide kohtadele kuulutati välja avalik konkurss, et leida just kõige sobivamad kandidaadid. Eelkõige ootatakse kandidaate just HNRK töötajaid, kuid oodatud on ka haiglavälised kandidaadid. Kindlasti muutub praegu ametis olevate osakonna juhtide funktsioon ja vastutus. Samuti tuleb asjaajamisega seotud tugistruktuuride töötajatel arvestada võimalusega, et tööülesanded võivad oluliselt muutuda.

Et haigla töötajatel oleks võimalus kaasa rääkida, siis toimusid enne lõplike otsuste tegemist seniste struktuuriüksuste üldkoosolekud, kus kõigil oli võimalik esitada küsimusi ja anda täiendavat sisendit struktuurireformi õnnestumiseks. Olen tänulik HNRK töötajate toetava suhtumise ja kaasa mõtlemise eest. Nüüd jääb vaid kavandatud muudatused üheskoos edukalt ellu viia ja olla senisest veelgi edukamad.

Priit Eelmäe
HNRK juhatuse esimees



Osalemine HOPE Exchange programmis

Lõppeva aasta kevad oli minu jaoks eriline, kuna sain veeta kuu aega Šveitsis, külastades sealset haiglaid ning tutvudes nende juhtimisega. Taoline ebatavaline kuu sai võimalikuks, sest osalesin üle-Euroopalisel haigla juhtimise vahetusprogrammis HOPE Exchange. HOPE – Euroopa haiglate ja tervishoiu föderatsioon (European Hospital and Healthcare Federation) – on tänaseks poolsada aastat nimetatud programmi korraldanud, tekitades nõnda võimaluse piiriüleseks koostööks ja hea praktika jagamiseks ning panustades tervishoiuteenuse korraldamise arenemisesse. 2016. aasta HOPE Exchange teemaks oli innovatsioon haiglates ja tervishoiu ehk lisaks enda tööga seotud informatsiooni kogumisele ja jagamisele olid programmis osalejad suunatud leidma ja vahetama uuenduslikke praktikaid, meetodeid ja teadmisi, mida tervishoiuteenuste korraldamisel kasutatakse.

Samal ajal oli Euroopa erinevates riikides kokku vahetusperioodil rohkem kui 250 inimest. Eestist osales kokku 4 inimest – kaks neist Šveitsis, üks Taanis ja üks Hollandis. Eestit oli väisamas kolm eurooplast: härrad Taanist, Šotimaalt ja Šveitsist. Grupp, millesse mina sain valitud ning kel avanes võimalus imetabasele Šveitsile pilk peale visata, koosnes kaheksast inimesest kuuest erinevast riigist.

Minul õnnetus HOPE vahetusprogrammi jooksul mõtteid vahetada kaheksas erinevas haiglas, neist kolmes väga heal tasemel rehabilitatsiooni-keskuses. Nähtut ja kuulud, vahetatud mõtteid ning jagatud praktikaid koguneb kuu ajaga arusaadavalt hulganisti ning on käesolevale leheküljele kirjanemiseks ülemäära spetsiifiline, kuid üldmuljed on kokkuvõtvalt järgnevad:

Esiteks, Šveits on hoomamatult rikkam kui Eesti, kuid see rikkus ei väljendu mitte osutatud teenuste kvaliteedis ja sisus, vaid materiaalses võimalustes, mis süsteemis olemas on. Neist märkimisväärselt silmatorkavam on kindlasti tööjõu hulk. Kui meil on 102 statsionaarse voodi kohta ca 150 töökohta, siis külastatud rehabilitatsioonikeskustes olid vastavad numbrid näiteks 80 voodi kohta 300 töökohta ja 150 voodi kohta ca 1000 töökohta, rääkimata suurematest haiglastest. Mis teeb Šveitsis haigla töö korraldamise meist keerukamaks on inimeste kõrgemast elustandardist tulenev vajadus suure paindlikkuse järele: suur hulk personalist töötab osalise koormusega, tihti 70-80% ehk neil on nädalas üks vaba päev. Mis tähendab, et töö igapäevane praktiline korraldamine on väljakutsete rohke ning ajakulukas. Muide, Šveitsis on tööaeg pikemaks maksimaalselt 50 tundi ning riikliku puhkuse pikkuseks 4 nädalat.

Teiseks, palju raha tähendab ka lihtsamaid võimalusi suurteks investeeringuteks, mis oskustliku ja professionaalse planeerimise korral loob võimaluse terviklikuks teenuse osutamise infrastruktuuri loomiseks. Heaks näiteks on Šveitsi parapleegia keskus, kus seljaajukahjustusega inimeste taastusravi tarbeks on ühes kohas olemas võimalused alates opereerimisest kuni ümberõppe üle otsustamisel vajaliku tööharjutuskeskkonnani, muuhulgas kuuluvad võimaluste hulka näiteks auto- ja kodukohanduste planeerimine ja tegemine, on olemas spordisaal ja basseini ning abivahendikeskus. Vaatamata väga headele tingimustele on teenuse sisuline standard aga meiega väga sarnane, mõnel juhul tundub, et isegi



Šveitsis olnud HOPE seltskond

mõnevõrra madalam, näiteks füsio- ja tegevusterapiaa pikkused on 20-30 minutit ning miinimumnõue on parapleegiaga patsientide puhul vähemalt üks füsioteraapia päevas, tetrapleegiaga patsientide puhul kaks füsioteraapiat päevas. Sarnase sisulisus pakub ka sarnaseid arendusväljakutseid, mistõttu näiteks arutasime mitmes kohas meeskonnatöö teemadel, patsientide lähedaste kaasamisega seotud küsimusi ning eesmärgi püstitamisega seotud praktikaid.

Kolmandaks, juhtimine on Šveitsis väljakutseks kahel peamisel põhjusel. Tervishoiuvaldkonnas spetsialistide kompetentside hulka ei kuulu eos juhtimisega seotud teadmised-oskused, mistõttu on neid vajalik teadlikult arendada. Šveits on konföderatsioon, mis koosneb 26 kantonist, millel igaal on oma parlament ning seadusandlik õigus. Seega, on tegu väga individualistliku maaga, kus üksikisiku arvamuse kuulamist peetakse oluliseks – näiteks on riigis väga palju referendumeid, et otsustada kohalikke küsimusi. See peegeldub ka haiglate juhtimise korraldamises, kus on vajalik tugevaid isikuid suunata säästlikele ja edasipüüdlikele praktikatele. Lahendused, mis on edu saavutamiseks erinevates asutustes rakendatud, on näiteks järgmised: mitte-meditiini, kuid hea juhtimistaustaga inimesed on palgatud haiglates juhtivatele ametikohtadele, erakorralise meditsiini ja kirurgiaosakondades rakendatakse lean management põhimõtteid ning personali värbamiseks on välja töötatud meetodid, mis muuhulgas juhiavad tähelepanu ka juhtimiskompetentsidele.

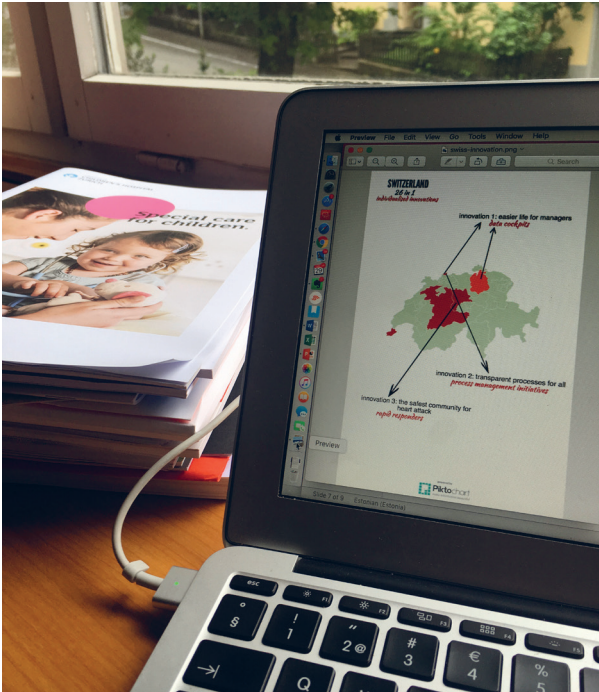
HOPE Exchange programm oli minu jaoks kasulik kogemus, sain näha ja arutada haigla juhtimisega seotud küsimusi nii otseselt enda tööst lähtuvalt kui ka laiemalt. Kogusin inspiratsiooni. Lisaks sain häid tutvavaid ning sõlmisin kontakte, millest lähemas või kaugemas tulevikus võib kasu olla. Aitäh kõigile, kes selle teoks saamisele kaasa aitasid!

Kadri Englas
arendus- ja kvaliteedijuht, füsioterapeut



Seik teisest kohtumisest. Felix Platter-Spital

Ettekande ettevalmistus





Valmivad tallad... Foto: Liina Valdmann



..ja ortoosid Foto: Liina Valdmann



Messil saab näha ka lõbusaid asju

Ortoosimeistri teenused – siin nad on!

Ortoosimeister Martin van Schie teostab jalalaba diagnostikat ja valmistab individuaalseid tallatugesid.

Vastuvõtt toimub igal kolmapäeval kell 14.00 kuni 16.00 Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses, aadressil Sadama 16, Haapsalu. Jalalaba diagnostika maksab 10,00 eurot, individuaalsed tallatoed täiskasvanule maksavad täishinnas 65,00 eurot ja lastele 55,00 eurot. Tallatugedele riikliku soodustuse saamiseks tuleb kaasa võtta isiklik abivahendi kaart ja pere- või raviarsti tõend.

Vastuvõtule on oodatud kõik, kel labajalgadega seotud küsimused on, s.h. ka inimesed HNRK-st väljast poolt. Vastuvõtule saab registreerida ja infot küsida telefonil 47 25 461 või e-mailil abivahendikeskus@hnrk.ee.

Vastuvõtule saab registreerida ja infot küsida telefonil 47 25 461 või e-mailil abivahendikeskus@hnrk.ee

Oktoobrikuus sai valmis rehabilitatsioonikeskuse ortoosimeistri kabinet täies varustuses. Nüüdsest on võimalik lühikese kättesaamise ajaga valmistada erinevaid individuaalseid ortoose: põlve-hüppeliigese, labajala-hüppeliigese, labakäärandme-, põlve- ja labajalaortoose. Ortoosivajaduse üle otsustab patsiendi meeskond – fusio- ja/või tegevusterapeut ning raviarst –, samuti kaasatakse protsessi ortoosimeister.

1. septembrist jõustusid abivahendite määruse muudatused

2016. aasta jaanuarist jõustus uus abivahendite määrus. Peale esimest poolt aastat määruse toimimist tegi riik mõned muudatused. Lühidalt ülevaade muudatustest:

- Laiendati abivahendite loetelu, mille puhul ei ole enam vaja vajaduse tuvastamiseks kordustõendit (üla- ja alajäsemeprotees, silma- ja rinnaprotees, valge kepp, punktkirjavarustus, punktkirja kirjutusmasin) ja pikendati ülemineku perioodi enne 1. jaanuari 2016. a laenutuses olevate abivahendite välja vahetamisele.
- Muudatusega pikendati aasta võrra ülemineku perioodi, mille jooksul võib abivahendi väljastada ka juhul kui arstitõendil (perearst, eriarst) või rehabilitatsiooniplaanis ei ole abivahendi vajadus tuvastatud ISO-koodi täpsusega, vaid on abivahendit kirjeldatud või märgitud selle nimetus.
- Üla- ja alajäsemeproteeside puhul kohandub vastav erisus aktiivsusgruppide põhiselt. See-

ga, kui inimese vajadus muutub ja ta vajab teise aktiivsusgrupi jäsemeproteesi, siis on vajalik uuesti eriarsti või rehabilitatsioonimeeskonna poolt abivahendi vajaduse tuvastamine.

- Inimesel on võimalik otsustada, kas ta soovib rulaatorit, tualetitooli või vann- ja dušitooli osta või üürida.
- Naha kaitse ja puhastamise vahendite piirhind arvestamist muudeti ning edaspidi arvestatakse piirhind mitte enam 100 ml kohta, vaid kogu piirlimiidi (nt 500 ml) kohta perioodis.
- Seisuraamide ja -tugede piirmäära tõsteti varasema 70% asemel 90%-ni.
- Ratastooli muud varuosad piirhinda tõsteti varasemalt 200 eurolt 400 eurole.
- Ortooside ja proteeside abivahendite grupis ühtlustati labajalaortooside laste ja täiskasvanute piirlimiidid perioodis 2 paarile aastas.
- Kuulmisabivahendite varuosade piirhinda tõsteti varasema 300 euro asemel 375 eurole.

HNRK Abivahendikeskus külastas rahvusvahelist abivahendite messi Rehacare

Juba neljandat aastat külastas HNRK esindus rahvusvahelist abivahendite messi Rehacare Düsseldorfis Saksamaal 28.-30. septembril. Kokku osales messil nelja päeva jooksul 49 300 külastajat, oma tooteid esitles 916 ettevõtet 36-lt maalt.

Messi eesmärgiks on pakkuda nii tootjatele, abi-

vahendeid müüvatele ettevõtetele kui ka kasutajatele endile vahetut võimalust erinevaid invaibivahendeid proovida ja neid lähemalt uurida. Nagu varasemalt, oli ka sellel aastal kõige enam huvi liikumis- ja kõndimisabivahendite vastu.



Väikesed Mesikäpa sõbrad Foto: Veiko Võrklaev



Rasmuse paremast jalast tegime jäljendi Foto: Andres Raudjalg



Kommisöömine käib alati koos liigutamisega. Kõik liigutasid! Foto: Andres Raudjalg



"Ole kah käpp!" kampaania tulemus on kõigile suureks rõõmuks! Foto: Veiko Võrklaev

„Ole kah käpp!“ kampaania toel muutub ortooside saamine lastel veelgi lihtsamaks

Kommivabrik Kalev koostöös Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskusega (HNRK) viis septembris ja oktoobris läbi heategevuskampaania, mille käigus koguti liikumispuudega laste ravi toetuseks 21 062 eurot. Kogutud summa eest on võimalik aidata ligikaudu sadat liikumispuudega last.

Heategevuskampaania “Ole kah käpp!” raames annetati kõigilt Mesikäpa kaubamärki kandvatelt toodetelt kaks senti HNRK-le, et toetada laste raviks vajalike ortooside soetamist. Kokku müüdi kampaaniaperioodil 1 053 101 Mesikäpa toodet. Kampaania sai oma sümbolse alguse juba kevadel, kui ligi 10 000 põhikoolilast üle Eesti jooksid Teatejooksul liikumispuudega 6-aastase Kertu ja 4-aastase Uljana ravi toetuseks Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses. Selle tulemusena koguti 3400 eurot, mis jagunes võrdselt mõlema lapse vahel.

“Eestis on palju liikumispuudega lapsi, kes vajavad pidevalt kulukat ravi. Rõõm on näha, et Mesikäpa ja Rasmus Mägi üleskutse on vilja kandnud ning heade inimeste abil oleme kokku kogunud korraliku toetussumma, mis täidab üllast eesmärki,” rääkis AS Kalev juhatuse esimees Kaido Kaare.

HNRK juhataja Priit Eelmäe sõnul jõuab heategevuskampaaniaga kogutud annetussumma just nende lasteni, kes seda kõige enam vajavad. “On terve hulk lapsi, kes vajavad liikumiseks erinevaid tugiortoose, mis on suhteliselt kallid ja mille valmistamine võtab palju aega. Kiiresti ja professionaalselt valmistatud ortoosid võimaldavad lastel kindlasti senisest oluliselt aktiivsemalt tegeleda eakohaste tegevustega”.

Mesikäpa heategevuskampaania lõpuüritusel Haapsalus anti HNRK-le üle kogutud annetussummad. Ühtlasi avati keskuses üheskoos Eesti kaasageim ortoosilabor, kus kasutatakse innovatiivseid materjale ja tehnoloogiasid, mis omakorda tagavad ortooside kiire ja kvaliteetse valmistamise.

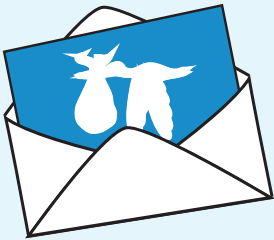
Saage tuttavaks!

Uued töötajad:

- Svetlana Aljošina**, hooldaja
- Benno Heintalu**, massöör
- Georgi Ivanov**, füsioterapeut
- Ene Jaago**, füsioterapeut
- Ida Joao**, tegevusterapeut
- Anna-Kristiina Kreemann**, hooldaja
- Grete Kutsar**, füsioterapeut
- Antonina Kängsepp**, ettekandja
- Rita Manni**, hooldaja
- Killu Mägi**, füsioterapeut
- Kaire Naerismäe**, öde
- Kersti Reimer**, hooldaja
- Silja Vanaisak**, tegevusterapeut
- Helgi Õunpuu**, valvur

Palju õnne!

- Olari-Eerik Reintal**
14.03.2016
- Johann Bergmann**
01.05.2016
- Laura Kangur**
06.05.2016



Hea kolleeg!

Nagu juba mitu aastat oleme teinud, valime ka sel aastal AASTA TÖÖTAJAD ja AASTA TEO.

Asu juba nuputama, kes on need kolm kolleegi, kes Sinu jaoks sel aastal on millegagi silma jäänud ning Sa arvad, et just nemad on esile tõstmist väärt. Detsembrikuu alguses saad enda head mõtted sõnadesse panna ning jõulupeol selgub, kes on need inimesed ja milline on see tegu, mis saavad tähele pandud ning kiidetud.

Head mõttelendu!

Sügislaad

Sügise saabudes hakkab siit-sealt kostma küsimusi, kas ka sel aastal sügislaad toimub. Otse loomulikult - on ju sellest mõne aastaga saanud tore kolleegilt-kolleegile kaubavahetuse traditsioon, milleks juba varakult valmistuma hakatakse, et kõik tarvilik ikka õigeaks ajaks seatud ja sätitud saaks.

Seekordne laad oli toimumisjärjekorras juba neljas. Osta sai maitsvat suitsukala ja pirukaid, tervislikke astelpajumarju, hõrke moose, kauniti kujundatud käsitöökaarte ja -karpe, pitsilisi helkureid, kauneid maalitud kruuse, pajalappe, laudlinu, vahvaid poekotte ja kootud susse, tegevusteraapias valminud armsaid lapitekke ja muid põnevaid esemeid. Unustatud ei olnud ka väikesi laadakülastajaid - nende meele tegid rõõmsaks Siiri ja Liina hoolsa käe all valminud lustakad näomaalingud.

Nagu eelmistelgi laatadel, sai õnne proovida heategevuslikul loteriil. Loteriist saadud tulu eest valmistame rõõmu lasteosakonna patsientidele uute kunstitarvete näol.



Hetk sügislaadalt

Ühisest aja veetmisest

„Raisatud aeg on olemine, kasutatud aeg on elu“ Johann Wolfgang von Goethe.

Veedame oma ajast ca 1/4 tööl. Ärkvel oleku ajast moodustab see koguni 1/3. Võib arvata, et inimesed, kellega koos veedame nii olulise osa ajast – meie töökaaslased – moodustavad olulise osa meie sotsiaalsest kontaktidest. Võib arvata, et see, kuidas me nende inimestega läbi saame, kuidas neid tunneme ja tunnetame, kuidas nad meisse suhtuvad, mõjutavad meie tööd ja selle tulemust, mõjutab meie tuju, edukust, teotahet jne. On oluline teada, kes on need inimesed, kes viibivad meie ümber – õppida tundma nende häid ja halbu omadusi.

Umbes sellisest mõttekäigust lähtuvalt toimub HNRKs juba traditsiooniliselt töötajate ühisürituste sari. Me tahame tunda toredaid inimesi, kellega me koos oleme. Arvame, et tegu on olnud kasutatud, mitte raisatud ajaga. Täname kõiki osalejaid ning loodame, et teil on olnud lõbus. Meil igaljuhul on. Järgnevalt väike pildimeenutus selle aasta üritustest.

Andres, Ott, Mari
korraldajad

HNRK töötajate suveõhtu

Juulikuus saabus töötajate meiliaadressile vahva kutse muheda ja maheda suveõhtu veetmiseks kolleegide seltsis Roosta Puhkeküla mändide all, taustaks lõkkepaiste ja taamal kohisev meremüha.

Juulikuus saabus töötajate meiliaadressile vahva kutse muheda ja maheda suveõhtu veetmiseks kolleegide seltsis Roosta Puhkeküla mändide all, taustaks lõkkepaiste ja taamal kohisev meremüha.

Kui see päev kätte jõudis, sai selgeks, et ilma-taadil on meie üritusega omad plaanid – juba hommikust peale sadas lakkamatult vihma, taevas oli ühtlaselt hall ja mittemidagilubav...

Mis seal ikka – kummikud jalga ja vihmakeebid selga! HNRK töötajad ei ole ju ometi suhkrust ja jahust ja maasikavahust. Väljakuulutatud metsaretked said hoolimata märgadest ilmaoludest rõõmsasti teoks. Seeneretkel käinud said uusi teadmisi tuntud ja vähem tuntud seente kohta, rännuhuvilised aga Roosta ümbruse vaatamisväärsuste ja looduse kohta. Osa seltskonnast pani end proovile seiklusrada läbides, mis oli vihmamärgade kõite ja laudade tõttu tavapärasest keerukam ülesanne.

Puhkeküla kokkade valmistatud toit maitsetes peale õuetegevusi imehea ning alati sarmika Jalmar Vabarna akustilisel kitarril kõlanud palad olid õhtu lõpetuseks kui kirss tordil. Suletud silmil sai ka lõkkekuma juurde mõelda.

Suur tänu kõigile osalejatele ja korraldajatele!

Marge Jõgisaar
personalijuht



Vetelpääste õppus



Vihm ei ole meid kunagi seganud, ei ronimisel...

Foto: Kadri Englas



...ega matkamisel. Nii ka seekord.

Foto: Kadri Englas



Bowlingust ei saa meil kunagi küll

Foto: Andres Kukkk



Autogrammid antud

Foto: Veiko Vörklaev



Jalmar minapilt tegi õhtu õdusaks

Foto: Veiko Vörklaev

Kevadel toimus Haapsalus Baltimaade Seljaajukahjustuse Ühingu konverents

Käesoleva aasta 19. - 21. mail korraldas HNRK rahvusvahelise seljaajukahjustust ja selle taastusravi käsitleva konverentsi 7th Conference of Baltic Spinal Cord Society (BaSCoS). Kokku osales konverentsil ja sellega seotud üritustel 97 osalejat Eestist, Lätist, Leedust, Soomest, Rootsist ja USA-st. Konverents keskendus eelkõige seljaaju traumaga patsientide tervislikele eluviisidele, sh tootumisele ja kehalisele aktiivsusele ning selleks vajalikule elukeskkonnale. Seekordne konverents koos sellele eelnevate töötubadega oli suunatud eelkõige seljaaju kahjustusega ning selle ravi ja rehabilitatsiooniga seonduvate praktiliste kogemuste jagamisele ja hõlmas nii meditsiini, psühhosotsiaalset rehabilitatsiooni, tehnoloogiat ja robotikat kui ka majanduslikke küsimusi. Konverentsil käsitleti teemavaldkondi, mis on arenenud viimastel aastatel väga kiiresti või millest on olnud siamaani põhjendamatult vähe juttu.

Konverentsil tehti kokku 22 suulist ettekannet

ja viidi läbi kaks töötuba. HNRK töötajate poolt tehti kokku 5 suulist ettekannet. Eraldi väärivad märkimist äärmiselt populaarseks osutunud töötoad: *Making Strides In SCI Gait Rehabilitation Using Robotic Technology*, mida juhtis USA füsioterapeut Clare Hartigan ning toitumist käsitlev töötuba *Implementation of health promotion strategies in SCI rehabilitation*, mida juhtis Rootsi spetsialist Anna-Carin Lagerström.

Vahetati kontakte Läti, Leedu, Soome ja Rootsi seljaaju trauma taastusravi keskuste esindajatega ning lepiti kokku uusi koostöövaldkondi, nagu näiteks planeeriti edasist koostööd personali vahetusprogrammi ellukutsumiseks. Lepiti kokku, et järgmine konverents korraldatakse 2018. aasta mais Vilniuses. Konverentsi toetas Liikumistervise innovatsiooniklaster.

Priit Eelmäe

HNRK juhatuse esimees

Osalemine Läti Tegevusterapeutide Assotsiatsiooni juubelikonverentsil

27-28. augustil toimus Lätis Jaunkõmeri rehabilitatsioonikeskuses Läti Tegevusterapeutide Assotsiatsiooni (LEA - Latvijas Ergoterapeitu Asociācija) 20. aastapäevale pühendatud konverents. LEA asutati 1996. aastal (Eesti tegevusterapeutide liidud ühinesid 2009) ning alates aastast 1998 on LEA Maailma Tegevusterapeutide Föderatsiooni (WFOT - World Federation of Occupational Therapists) liige (Eesti sai WFOT liikmeks 2006). Lõunanaabrite kogemusi oli huvitav kuulata, arutleda ühiste probleemide üle ning jagada mõtteid ja ideid. Konverentsi peateemaks oli "Kaasaegne tehnoloogia – väljakutsed ja võimalused tegevusterapia praktikas". Konverentsi esimene päev oli pühendatud erinevatele ettekannetele ning teisel

päeval oli võimalus osaleda töötubades. HNRK-l on hea kontakt Läti Tegevusterapeutide Assotsiatsiooniga. Läti tegevusterapeutid on viibinud meil praktilial, käinud tutvumisringkäikudel, ühiselt on korraldatud spordipäeva ning alles selle aasta alguses oli kolleegiks Lelde Kalvane (tegevusterapeut Lätist). Seetõttu olime kutsutud osalema ja enda kogemusi jagama, sünnipäevakingituseks sai viidud ettekanne kogemustest ARMEO ja E-Link kasutamisel. Selle kingi üle oli vastuvõtjatel hea meel.

Siiri Siimenson

tegevusterapeut

ISCoS 2016

Septembri keskel oli suurepärane võimalus osaleda Austrias Viinis toimuval 55. ISCoS aastakongressil (55th ISCoS Annual Scientific Meeting). ISCoS (The International Spinal Cord Society) on Rahvusvaheline Seljaajukahjustuse Ühingu, mille eesmärgiks on tagada teaduspõhise infovahetus ning toob kokku seljaajukahjustusega inimesed ja erinevad spetsialistid, kes nendega töötavad. HNRK-st osalesid arstide osakonnast Väike Kabel, juhatuse esimees Priit Eelmäe ja rehabilitatsiooni osakonnast Siiri Siimenson. Teemad käsitlesid väga erinevaid aspekte ning praktilisse töösse sai kaasa uusi huvitavaid mõtteid, samuti tutvuda

messil presenteeritud toodetega. Palju oli uurinuid viidud läbi seljaajukahjustusega inimeste teadlikkuse tõstmise osas veebikeskkonnas ning toetusgruppide põhimõttel. Tegevusterapia seisukohalt sai astutud esimene samm eriala grupi liikmestaatuse suunas ning esimest korda oli võimalik mõtteid vahetada tegevusterapeutidega maailma erinevatest kohtadest, kes igapäevaselt tegelevad seljaajukahjustusega inimestega.

Siiri Siimenson

tegevusterapeut



BaSCoSe populaarseim töötuba eksoskeleti kasutamisel

Foto: Andres Kukk



BaSCoS tööhoos

Foto: Andres Kukk



Siiri ja toredad kolleegid Lätist

Foto: Erakogu



Õpituba Läti TT konverentsil

Foto: Siiri Siimenson



ISCoSe konverentsi meeleolud

Foto: Siiri Siimenson

Saatuslik koolituskalender

Esimest korda HNRK ajaloos pakkusime lõppeval aastal välja enda koolituskalendri, kuhu planeerisime kaheksa erinevat ja põnevat neurorehabilitatsiooniga seotud koolitust. Ühepäevased, lisaks sisukale teabele sisaldamas ka maitsvat köhutaät ning soovijatele ekskursiooni HNRK-s. Ise olime aasta alguses rõõmsad. Tänaसे peame aastat kokku võttes tõdema, et koolituste populaarsus osutus oodatust oluliselt väiksemaks ning kaheksast koolitusest sai ellu viidud üks ning teisest tehtud modifitseeritud pakkumine huvitatud koostööpartnerile. Kõik ülejäänud väärt kraami saime sel aastal enda teada jätta. Samas ei olnud ühtegi koolitust, mis ei oleks meelitanud ühtegi huvilist. Arusaadavatel põhjustel ei ole aga väga väikese grupiga koolituse tegemine otstarbekas, kuna kasutaksime selleks meie spetsialistide muidu ravitööle planeeritud aega, mis on kirjeldamatult väärtuslik ning selle arvelt kahjumiga toimetamist lubada ei ole võimalik. Vabandame kõigi eest, kes soovisid koolitustel osaleda, kuid seda teha ei saanud!

Põhjuseid taolisele kurvale saatusesele on mitmeid: Haapsalu tundub kättesaamatult kauge paik, ühele huvilisele ei sobi üks, teisele teine nädalapäev jne. Õpime saadud kogemusest ning algavaks aastaks pakume välja paindlikumaid lahendusi.

HNRK toetab koos Tartu Ülikooliga taastusravi arendamist Moldovas

Eesti Välisministeeriumi arengukoostöö mikrofinantseeringu projekti „Eesti-Moldova koostöö taastusravi ja spordimeditsiini eriala kaasajastamiseks“ raames külastas Priit Eelmäe oktoobri alguses koos Tartu Ülikooli ja TÜ Kliinikumi esindajate Eve Unt, Maie Ojamaa, Merle Rokk ja Vahur Ööpik Chisinau Ülikooli ja ülikooli kliinikuid. Samas toimus ka konverents, kus osales kokku ligikaudu 200 taastusravi valdkonna spetsialisti. Priit Eelmäe pidas ettekande teemal „Evidence based inpatient rehabilitation for traumatic spinal cord injured persons - Epidemiological profile and management of traumatic SCI in Estonia“ 3. – 4. novembril külastasid kolm Moldova taastusrarsti Eestit sealhulgas ka HNRK-d. HNRK-d külastati, et põhjalikumalt tutvuda neuroloogilise taastusravi korraldusega. Haapsalus leiti ühiselt, et senist koostööd on mõistlik edasi arendada.

Kui kellelgi on soov saada targemaks järgmistes valdkondades:

- Neurorehabilitatsiooni üldised põhimõtted
- Eesmärkide seadmine, sõnastamine vmt
- Vertikaliseerimise olulisusest neuroloogilise kahjustuse järgsest seisundist taastumisel
- Ratastooli oskuste hindamine ja arendamine
- Kõndimise analüüsimine ja arendamine PCI lastel.
- Jõutreening neurorehabilitatsioonis või mõnel muul teemal, mis puudutab taastusravi ja rehabilitatsiooni, siis andke meile sellest märku. Arutame läbi Teie vajaduse, otsustame, kas meil on olemas teadmised ja oskused ning teeme Teile pakkumise. Muuhulgas on võimalik ka see, et soovitud koolitus toimub Teie töökohal, kui huvitatud osalisi on kümme või rohkem.

Igasugusteks koolitusteemalisteks täpsustusteks kirjutada kadri.englas@hnrk.ee või helista +372 47 25 400.

Proovime, kas selline lähenemine võiks pakkuda huvilistele sobilikku paindlikkust.

Head aasta lõppu ning teadmiste rohket uut aastat!

Kadri Englas

arendus- ja kvaliteedijuht, füsioterapeut

Eakate hea tervis on oluline!

HNRK panustab käesoleva aasta sügisel Lääne-Nigula valla projekti „Edukas vananemine“. Projekti käigus saavad kõigi nelja piirkonna (Taeb-la, Palivere, Risti, Linnamäe) eakad osa väga erinevatest koolitustest ja tegevustest. HNRK füsioterapeut Riina Möim kohtub nendega novembri- ja detsembrikuu esmaspäevadel, igas piirkonnas on kohtumisi kaks. Kohtumiste eesmärk on jagada teadmisi ja anda soovitusi valla eakatele tervise ja liikumise teemadel, vastata nende küsimustele. Igal kohtumisel on ka praktiline osa, kus osalejad saavad füsioterapeudi juhendamisel sooritada harjutusi. Praktilises osas sooritavad harjutused on valitud selliselt, et pärast kohtumiste lõppu saaksid eakad nende sooritamiseга iseseisvalt ka kodus jätkata.

Arutelud Moldovas

Foto: Eve Unt



Oktoobrikusse planeeritud neuroarengulise ravi sertifitseerimiskoolituse ja edasijõudnute koolituse lükkasime edasi algava aasta aprillil. Oled igati oodatud!



Neuroarengulise ravi koolitused tulevad taas!

Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses

04-08.aprill 2017 koolitus edasijõudnutele ehk nendele inimestele, kes on läbinud sertifitseerimiskoolituse ning tunnevad, et väike värkendus ei teeks paha Teemaks “NDT/Bobath Master Class: Handling & Problem Solving - Including the "Arm/Leg Connection"

10-26. aprill 2017 NDT sertifitseerimiskoolitus ehk koolitus neile, kes neurorehabilitatsiooni valdkonnas tegutsevad ning tahaksid süvitsi õppida neuroarengulise ravi printsiipe ja rakendamist päriselus. Koolituse pealkiri: NDT/BOBATH CERTIFICATE COURSE in the MANAGEMENT and TREATMENT of ADULTS WITH HEMIPLEGIA.

Õpetajaks Cathy Hazzard Kanadast. Koolitused on inglise keelsed.

Täpsemad tingimused ja registreerimisalane informatsioon HNRK kodulehel www.hnrk.ee koolituste rubriigis.

Õpetame noori spetsialiste.

15. oktoobril toimus HNRK-s seljaajukahjustuse teemaline õppepäev TÜ füsioteraapia eriala III kursuse tudengitele õppeaine „Füsioteraapia neuroloogias“ raames. Õppepäeval osales 25 üliõpilast ning üks õppejõud. Õppepäeva sisustamise eest vastutasid füsioterapeutid Riina Möim ja Heli-na Kangro. Varasemalt oli samale kursusele laste füsioteraapia aine raames teadmisi jaganud Kadri Englas. Tudengid veetsid HNRK-s terve laupäeva. Päeva esimene pool oli loengu-seminari vormis, kus tudengid said teadmisi seljaajukahjustuse olemuse, kaasnevate komplikatsioonide, füsioterapeutilise hindamise ja füsioteraapia kohta. Päeva teises pooles tutvustati üliõpilastele tipp-tehnoloogilisi taastusravivahendeid, lisaks said nad proovida ratastooliga sõitmist. Samuti kohtusid tulevased füsioterapeutid kahe HNRK-s taastusravil viibinud seljaajukahjustusega patsiendiga, mis võimaldas üle korrata nii mõnegi loengus käsitletud teema, samuti said osad üliõpilased proovida spastilisuse hindamist Tardieu skaalal. Nii üliõpilased kui ka nende õppejõud pidasid õppepäeva sisukaks ja vajalikuks, tagasiside oli väga positiivne. Meeldivaks õpetamiskogemuseks oli see ka meie füsioterapeutidele. Tulevikus leiavad ehk füsioteraapia üliõpilased sagedamini tee HNRK-sse õppepäevadele.



Töökaaslastega rabas

Foto: Andres Kukk



Hetk lugemisõhtult



Piip ja Tuut lapsi naerutamas



Vaprad laululapsed



Etteaste muusikapäevalt

Vabaajaüritused

Patsientide rahulolu-uuringust on ikka ja jälle selgunud, et soovitakse rohkem vaba aja tegevusi. Mööduvad aastal võtsime selle enda südameasjaks, et ka ravivälisel ajal oleks üht-teist teha ja kogeda. On toimunud kontserte ja lastele raamatute ettelugemisõhtuid. Regulaarselt on toimunud Eesti Invaspordiliidu kogemuskohutused. Suvel toimus spordipäev ning sügise hakul käisid meil külas heategevusprogrammi „Minu unistuste päev“ vabatahtlikud.

Alates juunikuust on toimunud HNRK-s heategevuslik lasteetenduste programm, mida viib läbi heategevusfond Aitan Lapsi koostöös Eesti Väikeja Projektiteatrite Liiduga. Lasteni tuuakse kokku 14 etendust, mis on toimunud üle nädala kolmapäevadel kell 17.00 HNRK kohvikus. Lapsed – nii

HNRK patsiendid kui töötajate võsukesed ning väikesed tegelased ümbruskonnastki – on näinud etteasteid alates Piipu ja Tuudu seiklustest lõpetades arvukate nukulavastustega. Taoline tore ettevõtmine saab teoks tänu inimestele, kes on pandipakendi automaatide kaudu annetanud raha Aitan Lapsi fondile. Meil ja HNRK-s toimunud teatripublikul on igatahes äraütlemata hea meel!

Ei jää muud üle, kui avaldada lootust, et uus aasta tuleb vähemasti sama vahva ja tegemisi täis, kui on olnud praegune!

Maarja Lõps

kvaliteedispetsialist

V Seljaajukahjustusega inimeste spordipäev Haapsalus!

13. augustil leidis aset järjekorras juba viies HNRK spordipäev seljaajukahjustusega inimestele. Seekord oli fookus uute ja uudisalade tutvustamisel – mõõtu ei võetud mitte teineteisele, vaid uute aktiivsete tegevuste kogemustega. Teine oluline muutus võrreldes viimaste aastate spordipäevadega seisnes asukohas. Üritus toimus HNRK ümbruses, mitte staadionil – sportimiseks ei ole tingimata vaja spetsiaalset keskkonda.

Aga kuidas läks?

- Ilm oli ilus nagu Eesti suvele kohane – päris mär-

jaks saamise eest sai suuremate vihmahoogude ajal varjus viibida.

- Kõik osalejaid said proovida golfi (tänu abistajatele Läti Golfi Liidust ja Adaptive Golf Latviast), diskgolfi (tänu Raido Kängsepale), vibulaskmist (Eesti Vibuliit ja instruktor Anu Uusmaa), paintball'i (Kaitseliidu Lääne Malev) ning kroketit. Mõned julgemad osalesid vihma trotsides ka ratastooli vigursõidul.
- Söök oli hea.

HNRK tänab kõiki osalejaid! See sügelus mida te tunnete, võib olla spordipisik, millesse nakatusite.



Vigursõit spordipäeval

Foto: Andres Kukk