

Keskustelu

Nr. 14 • Detsember 2017

HNRK ajaleht ilmus esmakordselt mais 2011. Käesolev 14. ajalehenumber väljendab minu hinnangul juba teatud järjepidevust. Ajalehe tiraaž on jäänud küll samaks – 1000 eksemplari –, formaat on pisut muutunud, sisu on jätkuvalt päevakajaline ja huvipakkuv nii HNRK enda töötajale kui ka meie partneritele, klientidele ja rahastajatele. Laias laastus on HNRK ajaleht heaks kontsentraadiks olulistest sündmustest ja tegevustes, mis on toimunud ja väärivad ära märkimist. Sirvides eelmisi numbreid tuleb tahtmatult naeratus näole... Oleme ühiselt jõudnud päris palju asjalikku ja toredat korda saata.

Vaadates tagasi aastasse 2011, meenub liiksaks ajalehe väljaandmisele oluline ravitöö kvaliteeti ja eesmärgipüstitamist parendav tegevus, millest on kasu praegu ja ka tulevikus. Nimelt viidi HNRK-s 2011. aasta veebruaris ja märtsis läbi FIM®-koolitus ning alates aprillist võeti see kasutusele ravitöiste eesmärkide püstitamiseks ja taastusravi tulemuslikkuse hindamiseks meeskonnatööl. Kõikidele patsientidele, kes viibivad HNRK-s taastusravil 14 päeva või enam viiakse ravi-perioodi alguses ja lõpus läbi meeskonnatöö koos FIM®-hindamisega. Oleme olnud järjekindlad ja kasutame sama metoodikat jätkuvalt, kusjuures viime järjepidevuse tagamiseks regulaarselt läbi ka koolitusi uutele töötajatele. Hea eeskuju on nakkav – nimelt ei ole me Eestis enam ainsad, kes FIM®-instrumenti kliinilises töös kasutavad. Nõustasime 2016. aastal häid kolleege PERH-ist FIM®-instrumenti kasutusele võtmisel taastusravis ja seeläbi teenuste kvaliteetsemaks muutmisel. Samuti oleme tutvustanud vastavat metoodikat ka TÜK Närvikliinikus, kus hetkel veel kaalutakse selle instrumenti kasutamise asjakohasust. Uuest aastast asume sisukamalt sisse vaatama Rahvusvahelise Funktsioonide Klassifikatsiooni (RFK) kasutusele võtmise maailma. Ehk saab sellestki alguse midagi, mis patsiendikesksema teenuse arendamisele kaasa aitab.

Juba aastaid on kvaliteetsete koolituste korraldamine nii haigla töötajatele kui välistele sihtrühmadele olnud ravitöö kõrval väga oluliseks väljakutseks. Selleks, et HNRK teenused oleksid kvaliteetsed ja kaasaegsed oleme kutsunud Eestisse oma ala parimaid asjatundjaid taastusravi alal. Seegi aasta pole olnud erand. Ka soodustab HNRK töötajate kraadiõppe läbimist välisriikides. Kui siiani on väljaspool Eestit omandatav haridus piirdunud valdavalt magistriõpingute läbimisega, siis tuleval aastal alustab oma doktoriõpinguid neurorehabilitatsiooni valdkonnas Uus-Meremaal HNRK füsioterapeut ning arendus- ja kvaliteedijuht Kadri Englas, et tulla mõne aja möödudes tagasi veelgi targema ja säravamana.

Järgmine aasta saab olema väljakutsete rohke. Jätkame pingutusi haiglavõrgu arengukava haiglate nimekirja pääsemiseks. Kui see ei peaks mingil põhjusel õnnestuma, siis ootab meid ees valikupartnerite konkurss, mis tuleb läbida selleks et saaks jätkata taastusravi teenuste osutamist alates 2018. aasta teisest poolaastast. HNRK uue struktuuri rakendamisest on mööda saamas üks aasta. Senised kogemused on olnud igal juhul positiivsed, oleme suutnud olla varasematest aastatest efektiivsemad ning töötajad peavad tehtud muudatusi mõistlikeks. Samuti ei ole patsientide rahulolu osutatavate teenustega vähenenud. Põhjalikumalt saab lugeda struktuurimuudatusega saavutatust leheküljelt 6. Lisaks eelpool märgitule tutvustab käesolev ajaleht veel nii mõndagi põnevat.

Toredat aasta lõppu!
Head lugemist!

Priit Eelmäe
juhatuse esimees

Luutiheduse ja keha koostise mõõtmine HNRK-s

Alates 2017. aasta aprillist põleb tuli esimesel korrusel liftide vastas asuvas kabinetis. Saame tuttavaks, mis ruum see selline on ja mida põnevat seal tehakse!

Ukse taga asub luutihedust ja keha koostise mõõtmist võimaldav masin, peenema nimega DXA seade. Seadme nimetus tuleb inglise keelsest väljendist *dual-energy X-ray absorptiometry* ehk tõlkes kahe-energiaga röntgen absorptsioomeetria.

Luutihedust mõõdab ja luu mineraalset sisaldust hindab seade röntgenkiirguse abil erinevates keha piirkondades. Luutiheduse hindamine on võimalik lülisambas, reieluudes, küünarvarres ja kogu kehas korraga. Lisaks luutiheduse hindamisele oskab seade ka väga täpselt hinnata keha koostist – mitteluuliste kudede nagu rasva- ja lihasmassi suhet. Seadme kasutusel saadav kiirgusdoos ei ole siiski võrreldav klassikalise röntgenaparaadiga, vaid on sellest miljoneid kordi väiksem – sisuliselt samal tasemel loodusest igapäevaselt saadava kiirguse tasemega.

Erinevatel andmetel on üle 50-aastaste inimeste seas ühel naisel kahest ja ühel mehel neljast oht selgroo lüli murruks luude hõrenemise tagajärjel.

Erinevatel andmetel on üle 50-aastaste inimeste seas ühel naisel kahest ja ühel mehel neljast oht selgroo lüli murruks luude hõrenemise tagajärjel. Luude hõrenemine ehk osteoporoos on kogu

maailmas üha süvenev probleem. Peamised riskifaktorid on vanus, kaltsiumi ja D-vitamiini vähesus, vähenenud kehaline aktiivsus, teatud ravimite kasutamine, suitsetamine ja alkoholi tarvitamine.

Käesolevast aastast hindame süstemaatilisel traumaatilise seljaajukahjustusega patsientide luude tihedust ja luude tiheduse muutumist ajas. Nõuärskete traumade puhul (traumast on möödunud kuni 2 aastat) mõõdetakse luutihedust iga poole aasta tagant, kroonilistel seljaajukahjustusega patsientidel (traumast on möödunud rohkem kui kaks aastat) teostatakse mõõtmisi üks kord aastas. Tegemist on omamoodi pilootprojektiga – kogu maailmas ja veel vähem Eestis on süstemaatiliselt selliste andmete kogumine olnud võrdlemisi tagasihoidlik.

Kogutud andmed annavad infot, millise kiirgusega eelnevalt iseseisvalt aktiivselt liikunud inimesel traumajärgselt luude hõrenemine toimub ning seeläbi tekib võimalus analüüsida, mil määral ja kuidas on võimalik protsessi pidurdada. Info patsiendi luutiheduse osas annab võimaluse vajadusel korrigeerida teraapiaid, tagamaks patsiendi ohutust, suunata patsienti jälgima enam oma toitumist või vajadusel pöörduma nõuannete saamiseks spetsialisti poole ning võtma kasutusele muid meetmeid osteoporoosi süvenemise vältimiseks (näiteks ratastooli kasutavate inimeste puhul igapäevane vertikaliseerimine, kehalise aktiivsuse tõstmine).

Lisaks süstemaatilisele seljaajukahjustusega patsientide uurimisele, on võimalik patsiendi raviarstil suunata teistest osakondade statsionaarseid või ambulatoorseid patsiente luutiheduse või kehakoostise määramise uuringule. DXA uuringule võib saata ka perearst või muu eriarst. Lisaks on võimalus oma luude seisundi ja tervise kohta infot



Images not for diagnostic use

Fat Lean Bone

DXA uuringu pilt.

saada ka enda initsiatiivil, registreerudes tasulisele luutiheduse ja/või kehakoostise uuringule.

Liis Piirsoo

füsioterapeut, ravitöö tugiteenistuse juht

Haiglaõpe

Käesoleva aasta oktoobrist on HNRK-s viibivatel lastel taastusravi ajal võimalik ka koolitükkidega tegeleda. Nimelt alustas HNRK ses osas koostööd Haapsalu Viigi kooliga.

Augustis muutis haridus- ja teadusminister Haapsalu Viigi kooli põhimäärust, muutes võimalikuks ka haiglaõppe läbiviimise. Meil ja meie väikestel patsientidel on sellest ainult võitu, mistõttu haarasime härjal sarvist.

Koostöös kokku leppinud algaski sisuline õppetöö, mida võimaldame juhendatult kuus tundi nädalas. Õppetööd viivad läbi Viigi Kooli erinevad

õpetajad. Õppetöö toimub põhikooli piires nii eesti kui vene õppekeelelastele.

Juhendatud õppetegevus toimub teisipäeviti ja neljapäeviti 15.15-17.30. Lastearv grupis sõltub ravil olevatest kooliealistest lastest, jäädes tavalolukorras kolme kuni kuue vahele. Kuna ühes rühmas olevad lapsed on erineva tasemega, vajavad õpetajad nende kohta eelinfot: kool, klass, õppekava. Lasteosakonna sotsiaaltöötaja täpsustab ja edastab nõutud andmed, et õppetöö planeerimine oleks sujuv. Koolilapse ravile eelneva nädala kolmapäevaks on tal vajalik info olemas ning kooli edastatud.

Haiglakool on paindlik, kuna arvestada tuleb läbiviidavate raviteenustega. Õppeainetest on põhitähelepanu eesti keelel ja matemaatikal, jõudumööda õpitakse ka teisi aineid.

Õppeainetest on põhitähelepanu eesti keelel ja matemaatikal, jõudumööda õpitakse ka teisi aineid.



Käib usin õppetöö.

Foto: Veiko Võrklaev

Meile teadaolevalt korraldavad koostöös haigla- tega haiglaõpet Maarjamaa Hariduskollegium, Tallinna Konstantin Pätsi Vabaõhukool ja Haapsalu Viigi Kool.

Lapsevanemad suhtuvad antud võimalusse väga positiivselt, kuna õppetegevuse käigus saavad lapsed individuaalset õpet soovitav ainetes ja küsimustes. Õpetamise kohta peab õpetaja päevikut, kuhu märgitakse õpilaste isikuandmed, haiglas viibimise aeg, õppetöö toimumise kuupäevad, sisu ja hinnangud. Taastusravi perioodi lõppemisel teavitab haiglaõpet läbi viinud õpetaja kooli, mille nimekirja on laps kantud, haiglas läbiviidud õpingute sisust ja õpilasele antud sõnalis- test hinnangutest.

Haiglaõpe annab võimaluse säilitada õppimises järjepidevust. Samuti soodustab see patsientide planeerimist, sest nüüd saab koolilaste hulk haiglas olla ühtlasemalt jaotunud, kuna koolivahea- gadega arvestamise vajadus on väiksem.

Malle Viibur

lasteosakonna sotsiaaltöötaja

Toimetulek – taastusravi ja rehabilitatsiooni keskpunkt

Rahvusvaheline funktsioonide klassifikatsioon (RFK) (ingl. keeles: International Classification of Functioning (ICF)) on maailmas tunnustatud inimese toimetuleku kirjeldamise vahend. RFK võimaldab selle kasutajatel rääkida ühte keelt: väljendada ja mõista inimese igapäevast toimetulekut ning selles esinevaid probleeme.

RFK-s on klassifitseeritud inimkeha struktuurid ja funktsioonid – elundkonnad ja organid ning selle, milleks neid inimestel vaja on –, tegutsemine ehk kõikvõimalikud ülesanded ja tegevused ning osalus ehk kaasatus elulisse situatsiooni. Lisaks on kirjeldatud erinevad kontekstilased faktorid – personaalsed ja keskkondlikud. Tänu sellele on RFK hea vahend biopsühhosotsiaalseks inimesekäsitlemiseks, tõmmates tähelepanu mitte haigusele või puudele, vaid aidates luua seoseid toimetulekuhäire ja selle mõjutajate vahel. RFK pakub võimaluse kõigi klassifikatsiooni osade objektiviseerimiseks 5-palli skaalal.

Eestis RFK taastusravis ja rehabilitatsioonis senini ametliku töövahendina kasutusel ei ole. Küll aga on erinevaid teenuseosutajaid, kes RFK võimalusi moel või teisel rakendavad. Samuti on RFK aluseks tööviime hindamise metoodikale.

Selleks, et RFK kasutamist taastusravi ja rehabilitatsioonivaldkonnas propageerida ja piloteerida on uuest aastast alamas Euroopa Sotsiaalfondi

kaudu finantseeritav projekt kõnealuse vahendi praktilise rakendamise katsetamiseks ja laiemalt kasutusele võtmiseks.

Inimese toimetulekuhäire ei ole soetud vaid füüsilise haiguse või puudega, vaid on mõjutatud ka personaalsetest ja/või keskkonnafaktoritest.

RFK peamine idee: inimese toimetulekuhäire ei ole soetud vaid füüsilise haiguse või puudega, vaid on mõjutatud ka personaalsetest ja/või keskkonnafaktoritest, mistõttu taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuste planeerimisel ja elluviimisel peavad kõik kaasatud osapooled mõtlema ja tegutsema laiemalt kui vaid abivajaja terviseprobleem. Mis on see, mida inimene saab või ei saa teha? Kas tema igapäevaeluga seotud kohustused/ülesanded/soovid on elluviidavad? Kuidas neid saaks ellu viia? Ja otsatu hulk teisi küsimusi ...

Kadri Englas

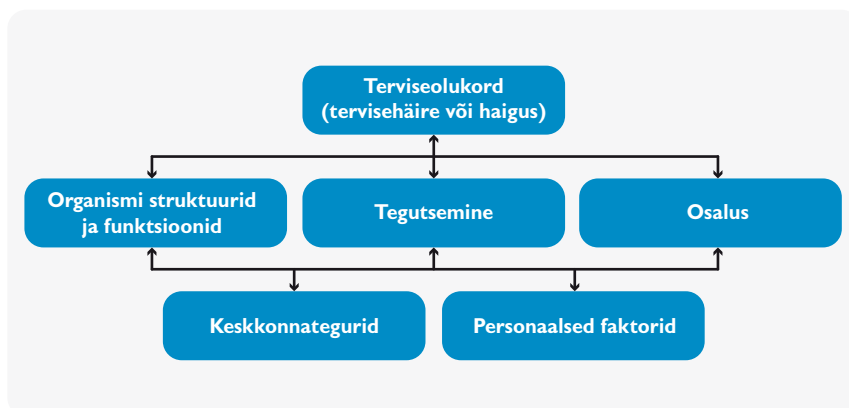
arendus- ja kvaliteedijuht, füsioterapeut

HNRK teenuse osutamise TÜÜPTINGIMUSED

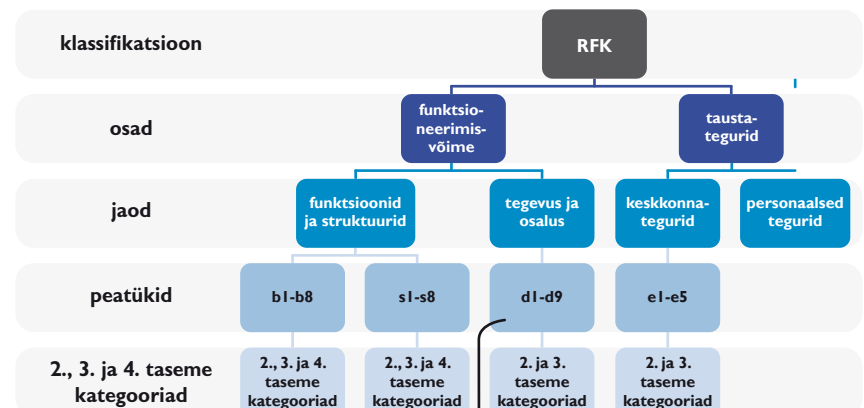
Tulenevalt HNRK teenuse osutamise tüüptingimustest on HNRK-I õigus teenusele mitte ilmunud ja sellest vähemalt 24 tundi ette mitte teatanud inimesele esitada arve talle broneeritud teenuste ulatuses. Kui planeeritud teenusele – olgu see ambulatoorne või statsionaarne – tulemine ei ole mingil põhjusel võimalik, palume patsientidel sellest meile aegsasti teada anda. Nii saame teenust pakkuda järgmistele abivajajatele ning ei aeg ega muud olulised ressursid ei lähe kaotsi.

Teenuse osutamise tüüptingimused kehtivad alates kevadest. Need sätestavad teenuse osutaja ja teenuse saaja põhilised õigused ja kohustused ning teenuse osutamise ja saamise tingimused. Tüüptingimuste terviktekstiga on võimalik tutvuda HNRK kodulehel või meie juures olles infostendide või patsiendi infomaterjali vahendusel.

RFK filosoofiat illustreeriv raamistik



RFK klassifikatsiooni ülesehitus



Näide: d1-d9

- d1 – õppimine ja teadmiste rakendamine
- d2 – üldised ülesanded ja nõuded
- d3 – suhtlemine
- d4 – liikuvus
- d5 – enesehooldus
- d6 – kodused toimingud
- d7 – inimestevaheline lävimine ja suhted
- d8 – peamised elualad
- d9 – ühendustes osalemine, seltskonnajätkamine

Näide: d5 – enesehooldus 1. jaotustasand

- d510 – enda pesemine
- d520 – kehaosade hooldus
- d530 – tualettruumi toimingud
- d540 – riietumine
- d550 – söömine
- d560 – joomine
- d570 – oma tervise eest hoolitsemine
- d598 – TT enesehooldus
- d599 – Tta enesehooldus

Näide: d5 – enesehooldus d510 enda pesemine 2. jaotustasand

- d5100 – kehaosade pesemine
- d5101 – kogu keha pesemine
- d5102 – enese kuivatamine
- d5108 – enda pesemine, muud täpsustatud
- d5109 – enda pesemine, täpsustamata

Rikastatud keskkond peaajukahjustusega inimeste taastusravis ja rehabilitatsioonis

Peaaju arenemisele ja taastumisele avaldab olulist mõju see keskkond ning need võimalused, kus kahjustatud kesknärvisüsteemiga inimene viibib. Rottidega tehtud uuringud* tõestavad, et rikastatud keskkond soodustab ajurakkude taastumist nii neurofüsioloogilisel kui funktsionaal tasandil. Tänapäeval on käimas ka mitmeid uurimisprojekte rikastatud keskkonna mõju tuvastamiseks statsionaarsete taastusravi osakondade baasil.

Rikastatud keskkond on keskkond, mis on läbi mõeldud ja sisse seatud nii, et see soodustaks füüsilist, kognitiivset, sensorset ja sotsiaalset aktiivsust.

Rikastatud keskkond on keskkond, mis on läbi mõeldud ja sisse seatud nii, et see soodustaks füüsilist, kognitiivset, sensorset ja sotsiaalset aktiivsust. Neurorehabilitatsiooni üks alusteadmisi on, et intensiivne ja korduste rohke teraapia on tulemuslik. Samuti, et statsionaarses neurorehabilitatsiooni üksuses võiks patsiendi keskmine päevane aktiivsus olla keskmiselt kolm tundi. Samas on üks ühele teraapiad kallid ning nende võimaldamine tarvilikus mahus on tihti keerukas. Mistõttu ongi oluline mõelda teraapiat täiendavatele tegevustele.

Rikastatud keskkonda iseloomustab kolm olulist märksõna: suhtlemise ja kaaskondsetega kokkupuutumise võimalused; erinevate tegevuste vahel valimine ja nende rakendamine (näiteks raamatu lugemine, (laua)mängude mängimine, ristsõnade lahendamine, trepil kõndimine, muusika kuulamine või mõne instrumendi mängimine jne); uudsete olukordade võimaldamine (keskkon-

na vahetus või ümberpaigutamine vmt). Need kõik pakuvad kesknärvisüsteemile väljakutseid, mis aktiveerivad aju ning loovad võimaluse varieeruvate olukordade lahendamiseks.

Ka HNRK-s on võetud kasutusele meetmeid, mis teraapiavälisest aktiivsust soodustaksid ning suurendaksid:

- **Avarad teraapiaruumid ning ühisalad**, näiteks kohvik ja terrassid, puhkenurgad, koridoride istumispiirkonnad – võimaldab sotsialiseerumist, kaaskodanike jälgimist, kogemuste jagamist; pakub erinevaid suhtlemissituatsioone ning ootamatuid olukordi, millele lahendusi leida.
- **Mälumängud ja haiglaorienteerumised** – pakuvad mõtlemisharjutusi ning suunavad tähelepanu tavapärasest erinevatele asjadele ja teadmistele.
- **Teatrietendused, kontserdid** – muusika ja muud kaunid kunstid (nii nende vaatamine-kuulamine kui viljelemine) on positiivne erinev stimuleerimine ajule.
- **Vaba aja veetmise võimalused**, näiteks piljard, lauatennis jt mängud; haiglast väljas käimise süsteem.
- **Kõrgetehnoloogilised vahendid ja arvutitarkvarad**, mis võimaldavad varieerida teraapia sisu ning pakkuda alternatiivseid probleemi lahendamise olukordi.
- **Palatitest eraldatud söögi- ja puhkeruumid** – ülesanne olla õigel ajal õiges kohas, sinna liikuda, suhelda juba kohalolijatega ning saada hakkama söömistoimingutega on ilmekas näide teraapiavälisest aktiivsusest.
- **Puzzle kokkupanemine, süüterooside valmistamine, tomatite kasvatamine** jne lisaks tavapärasele tegevusteraapiale – lisastimuleerimine ajule.
- **Võimalused teraapiakeskkonna vahetamiseks**, näiteks teraapia läbiviimine koridoris, teises teraapiaruumis, tegevusteraapia köögis vmt – uuenduslik element füüsilises keskkonnas omab alati lisa-aktiveerivat mõju kesknärvisüsteemile ning pakub võimalusi teistsugusteks probleemideks, mida lahendada.
- **Looduskaunis ja rahulik ümbruskond**

Sarnased põhiprintsiibid kehtivad ka väljaspool haiglat: taastumisele aitab positiivselt kaasa aktiveeritus, näiteks kokkulepitud ülesannete täitmine, vajadus voodist välja tulla ning võimalus eelnimetatud tegevusi rakendada. Kõigele mainitule lisab erilise väärtuse see, kui suunatud või valitud tegevus inimesele meeldib, on seotud tema töö või hobiga.

Kindlasti ei ole eelkirjeldatu täiuslik nimekiri rikastavast keskkonnast ning HNRK-gi heietab mõtteid ja seab atra, et patsientide päevast aktiivsust veelgi tõsta.

* Kui kellelgi on huvi täpsemate uuringute osas nii siin kui edaspidi viidatutest, palume võtta kirjatüki autoriga ühendust (kadri.englas@hnrk.ee).

Kadri Englas
arendus- ja kvaliteedijuht, füsioterapeut

Külastiseminar

21. novembril toimus HNRK-s **Allard Company Group seminar** aktiivse rehabilitatsiooni ja AFO-de tutvustamiseks. Tegu oli selle firma esimese taolise turundusseminariga Balti riikides. Üritus oli päevapikkune ning lisaks toodete tutvustamisele olid kaasatud ka eksperdid, kes pidasid loenguid erinevatel näidatud abivahenditega seotud teemadel. David N Steiman, füsioterapeut Rootsist, rääkis kõndimise biomehhaanikast ning erinevatest aspektidest, mida tähele panna AFO-de kasutamisel ja valimisel. Sara Vive, samuti Rootsi füsioterapeut, kõneles sisukalt ja kokkuvõtlikult aktiivse teraapia vajalikkusest ning tõendus põhiseusest peaajukahjustusega inimeste taastusravis. Tina Engström andis ülevaate ortoosimeistri vaatevinklist ning tutvustas uuenduslikku SOT puhkeortoosi. Huvilistel oli võimalik ka tutvuda HNRK-ga. Kokku osales seminaril üle 50 inimese, neist 7 Lätist



Väike asjade väljapanek.



Loeng ortoosimeistrilt.



Piljardi mängimise võimalus on üks osa rikastatud keskkonnast.

Uudis

Alates augustist on HNRK Abivahendikeskus OÜ Eesti Haigekassa koostööpartner.

Haigekassa kompenseerib kindlustatud isikutele operatsiooni- ja traumajärgsed ortoosid 6 kuu jooksul 90% ulatuses.

Meditsiiniseadme vajaduse määrab raviarst (perearst, kirurg, ortopeed jne), kes väljastab digitaalse retsepti operatsiooni või trauma kohta, märkides retseptile meditsiinilise abivahendi vajaduse (operatsiooni- või traumajärgselt).

Ortoosi ostmiseks saab patsient arsti suunamisel pöörduda HNRK Abivahendikeskuse poole, kellelt saab digitaalse retsepti alusel osta soodustingimustel vajaliku ortoosi. Suurenenud on ka Abivahendikeskuses pakutavate ortooside valik Deroyal, Otto Bock ja Orliman toodete näol.

Alates 1. oktoobrist liiguvad keskkonna kohanduse valdkonnaga seotud tegevused Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuselt üle sotsiaalkindlustusametisse. Muudatuse eesmärk on koondada abivahenditega ja keskkonnakohandusega seotud kompetents ning riigi poolt pakutavad teenused ühte asutusse.

Sotsiaalkindlustusamet hakkab tegelema keskkonna kohanduse valdkonda puudutavate temadega ehk kodu- ja töökeskkonna alase nõustamisteenuse koordineerimise, arendamise, teavitamise ja koolitamisega.

Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus jääb kuni 2017. aasta lõpuni lõpetama kodukohanduse pilootprojekti, mille käigus pakutakse kohandusi kokku 45-le erivajadusega inimesele. Kodukohanduse põhiprojektiga hakkavad tegelema kohalikud omavalitsused.

Sotsiaalkindlustusametisse sotsiaalteenuste osakonda siirduvad tööle ka kolm valdkonnaga seotud töötajat Astangult. Kohanduste valdkonna projektijuht sotsiaalkindlustusametis on Mariiis Tilk (mariliis.tilk@sotsiaalkindlustusamet.ee, 6640149).



Toolitu võimalus käigu pealt istuda.



Ratsutamisteraapia vahend.



Muusika-kookon.



Võimalus piiratud liikumisvõimega inimesel osaleda maratonil või matkal.



Minigaraaz abivahenditele.



Söömisrobot.



Invaskuuter mopiga.



HNRK meeskond koosseisus Priit Eelmäe, Liina Valdmann, Kadri Englas ja Liis Piirsoo.

HNRK praegune struktuur:**3 kesket ravitöö üksust:**

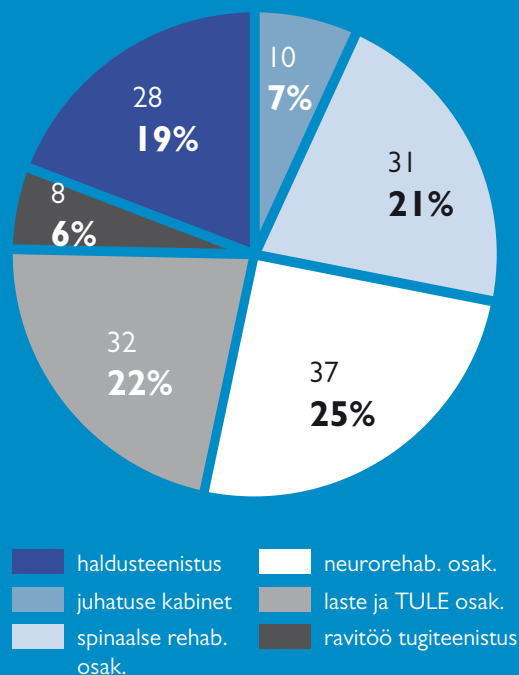
- Spinaalse rehabilitatsiooni osakond
- Neurorehabilitatsiooni osakond
- Laste taastusravi ja tugi-liikumiselundkonna taastusravi osakond

3 toetavat üksust:

- Ravitöö tugiteenistus
- Haldusteenistus
- Koolitus- ja teadusteenistus

Juhatus kabinet:

Arendus ja kvaliteet, finants ja õigus, personalitöö, ravikorraldus, kommunikatsioon ja turundus, IT ja andmehaldus, asjaajamine ja sündmuskorraldus.

OÜ HNRK abivahendikeskus

haldusteenistus
juhatuse kabinet
spinaalse rehab. osak.
neurorehab. osak.
laste ja TULE osak.
ravitöö tugiteenistus

Personali tagasiside küsimustikus hindasid väidet "Arvan, et HNRK struktuurireform on ennast õigustanud." vastanud töötajad 4 palli skaalal hindega

3,45

Peagi möödub aasta struktuurimuudatusest – esmane analüüs

On paras aeg teha esmane kokkuvõte, kuidas alates 2017. aasta algusest rakendunud uus struktuur toimib ja kas planeeritud efekt on saavutatud. Uue struktuuri kasutusele võtmise peamiseks eesmärgiks oli erialade vahelise koostöö parandamine, diagnoosipõhise lähenemise soodustamine ning patsiendikesksema teenuse osutamine.

Praegu toimub haigla ravitöö kolme diagnoosipõhise osakonna ja ravitöö tugiteenistuse baasil. Pidades silmas kaasaegse meeskonnatöö põhiprintsiipe ja erialade võrdset olulisust on rõõm tõdeda, et kolmel kliinilisel osakonnal on erinevat professionaalset tausta omavad juhid. Laste taastusravi osakonda juhib taastusarst Ülle Kruus, spinaalse rehabilitatsiooni osakonda öde Aina Tõnutare ning neurorehabilitatsiooni osakonda füsioterapeut Mari-Liis Ööpik-Loks. Minu hinnangul loob see head eeldused taastusravi valdkonna erinevatesse nüanssidesse süüvimiseks ja juhtimiseks ning omavahel kogemuste vahetamiseks.

Patsientidega suhtlemine ja vastutus taastusravi aja planeerimise eest on erinevalt varasemast olnud nüüd osakonnapõhine.

Patsientidega suhtlemine ja vastutus taastusravi aja planeerimise eest on erinevalt varasemast olnud nüüd osakonnapõhine. Osakonnas tuleb tegeleda ligikaudu 35 voodi planeerimisega. Eelnevalt – registratuuripõhise lähenemise ajal – tuli tegeleda raviaegu planeerides kõigi haigla vooditega ehk 102 või rohkemagi patsiendiga. Juba praegu, kuu enne aasta lõppu, võib väita, et ravitöö planeerimine on efektiivsem: voodihõive on suurem ning patsiendid on senisest oluliselt täpsemalt õige profiiliga voodites.

Ära märkimist väärib kindlasti uuenenud töökorraldus, kus kogu diagnoosipõhine ravi-meeskond saab igal hommikul õepostis kokku ja lühikese aja jooksul vahendatakse oluline päevatööd puudutav info. Kindlasti on ennast õigustanud ka regulaarselt toimuvad nn huvitava patsiendi analüüsid ja suured visiivid osakondades.

On teada, et kõige enam puutuvad patsientidega kokku just öed ja hooldajad. Seetõttu on üheks oluliseks rõõmustavaks indikaatoriks struktuurireformi positiivsetele mõjudele õendus-hooldustöötajate poolt antud tagasiside paranemine. Varasematel aastatel on erialade vahelise koostöö kohta laekunud murenoodid just kõnealusest valdkonnast, kuid käesoleva aasta töötajate rahulolu uuringu tulemused olid varasemast erinevad. Õendus-hooldustöötajate hinnangul on nende teadmised ja arusaam, mida neilt tööprotsessis nõutakse paranenud. Samuti on positiivsem nende hinnang osakondade vahelisele koostööle. Teadlikumad ja rahulolevamad töötajad on aluseks kvaliteetsele ja sõbralikule koostööle patsientidega ja nende lähedastega, mis ongi meie peamiseks eesmärgiks.

Struktuuriüksuste juhtide töö hõlbustamiseks on tehtud olulisi täiendusi ravijärjekorra planeerimise programmis MARS ning võetud kasutusele osakonna eelarvet ja ravipäevade arvu ning töötajate hõivatus operatiivset jälgimist ja analüüsimist võimaldav rakendus Microsoft Power BI (Business Intelligence).

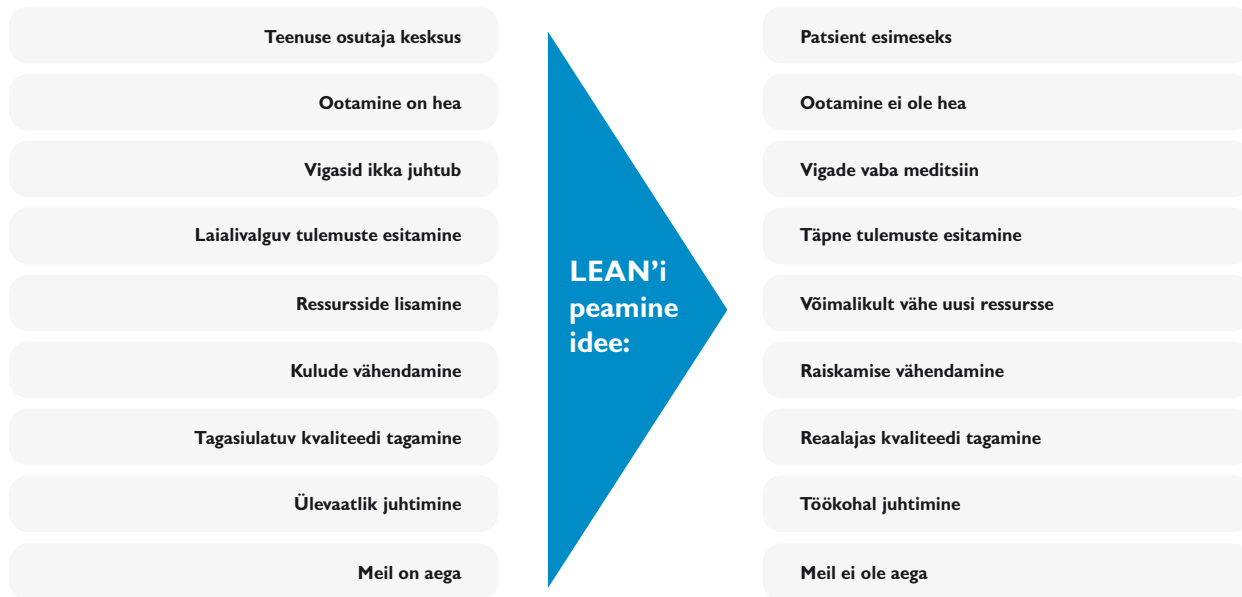
Üks aasta on küll lühike aeg, et teha lõplikke järeldusi struktuurimuudatuse efektiivsuse ja vajalikkuse kohta, kuid töötajate vahetu tagasiside – ning ka minu isiklik hinnang – on pigem positiivne. Samuti on patsientide rahulolu HNRK poolt osutatavate teenustega jätkuvalt kõrge. Ellu viidud muudatuste abil on olnud võimalik nn hallide alade tuvastamine ja vastutuse konkretiseerimine, mis on viinud optimaalsema ajakasutamiseni. Haigla poolt osutatavad teenused muutunud patsiendikesksemaks ning teenuste korraldus efektiivsemaks. HNRK arendamise ja juhtimise protsessidesse on võimalik kaasata rohkem töötajaid.

Nimetatud eeldused on kahtlemata igati viljakas pinnas edasiste arengute planeerimiseks ja püstitatud eesmärkide saavutamiseks, et HNRK poolt osutatavad teenused oleksid jätkuvalt meie missiooni väärilised.

Priit Eelmäe
juhatuse esimees

Struktuurireformi peamised ideed:

- Patsiendikesksem terviklikum lähenemine
- Meeskonnapõhise lähenemine, suund interdistsiplinaarsema lähenemise poole
- Pareim informeeritus
- Juhtimisülesannete selgem jagatud vastutus
- Ravitöö sisukam planeerimine
- Diagnoosipõhisemad võimalused arendusteks, täiendkoolitusteks jne
- Efektiivsem järjekorrapidamine
- Rohkem organisatsioonisiseseid karjäärivõimalusi



2nd Lean Health Meeting

Novembri alguses toimus Portugalis Euroopa II LEAN-juhtimispeamistete tervishoiu rakendamise kohtumine. Kokkusaamise lõviosa moodustas koolitus LEAN-spetsialistilt hr Henry Otego'lt USAst Virginia Masoni haiglast ja institutidist.

LEAN on juhtimispeamistete kogum, mille peamiseks eesmärgiks on pakkuda patsiendipõhist teenust ressursside täielikult efektiivse kasutamise ning vältimatute ravivigade mitte tegemise kaudu. LEAN on filosoofia, mis pärineb Jaapanist Toyota toomisest ning mis viib juhtimise haigla osakondadesse ning pakub igale töötajale ja patsiendile võimaluse protsessiarendustes kaasa lüüa.

LEAN-mõtteviiis toetub viiele lihtsale peamistetele:

1. Mine, vaata
2. Küsi: "Miks?"
3. Austa inimest
4. Patsient esimeseks
5. Null viga

Nende ellurakendamiseks kasutatakse erinevaid tööriistu, meetodikaid ning juhtimisstrateegiaid, mille õppimiseks kulub minimaalselt aasta ning pädevust tuleb järjepidevalt uuendada.

LEAN peamistete rakendamine sobib väga hästi kokku taastusravi ja rehabilitatsiooni filosoofiaga. LEANi kasutamise "kas?" ja "kuidas?" HNRK-s annab värvi järgmistele juhtimisaastatele.

5 LEAN peamistete:

1. Mine, vaata!

On oluline, et juht oleks enda meeskonnale lähedal ja kättesaadav, samuti vastupidi. Regulaarsed visiidid osakondadesse ning teistesse reaalsetesse teenuse osutamise asukohtadesse on tulemuslik juhtimispraktika. Hea juht teab, mis toimub, vahetu kogemuse kaudu.

2. Küsi: "Miks?"

Probleemi lahendamisel või protsessi parendamisel on oluline aru saada rohujuure tasandil toimuvast. Alati on vajalik leida vastused küsimusele "miks?".

3. Austa inimest

LEAN-kultuuri iseloomustab vastastikune austus, mis väljendub lihtsates igipõlistes väärtustes: viisakus, ausus, kokkulepetest kinnipidamine. Samuti on tähtis informatsiooni jagamine, avatus, julgustamine, tunnustamine ning jõupingutused inimeste ja olukordade mõistmiseks.

4. Patsient esimeseks

Tervishoiuteenuse osutaja protsessid peaksid olema läbimõeldud nii, et need oleksid patsiendile võimalikult vähe tülikad, ohutud ning tulemuslikud. Protsesside efektiivsus ja patsiendikesksus on LEAN-lähenemise keskpunkt.

5. Null viga

Tervishoiuasutuses ei tohi juhtuda ühtegi välditavat viga. Tekkinud vigadest või ohtlikest olukordadest raporteerimine peab olema seotud tunnustusega, mitte karistamisega.



LEAN ekspert Henry Otego (keskel) HNRK seltskonnaga.



Teiselt maalt, aga siiski oma

Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus on enda tegemistes mitmeti rahvusvaheline: meil on välismaalt käivaid patsiente, koostööpartnereid nii Euroopast kui kaugemalt, mujalt tulevaid tudengeid ja ka teistest riikidest saanud töötajaid. Viimased on olnud meile suureks abiks ja rõõmuks ning vaatamata väljakutsetele, mis rahvusvahelise töötajaskonnaga kaasnevad on nad HNRK'd kindlasti rikastanud. Pakume tulijatele HNRK's eesti keele õpet ning abistame uude riiki sisseelamisel vajalikuga.

Hetkel on HNRK erinevates osakondades kokku 8 välismaalast, neist kolm Lätist, kaks Leedust, üks Portugalist, üks Hollandist, üks Prantsusmaalt. Nende kõigi lood Eestisse ja HNRK-sse saabumisest ning siin toimetamise kogemustest on mõneti erinevad, aga siiski võrdselt huvitavad. Täna väljandes kirjutame meie lasteosakonna tegevusterapeudi Marthe Perrein'i mõtetest, sest tema on üks sellistest töötajatest, kes pöördus omal initsiatiivil HNRK poole sooviga siin töötada.

Marthe on prantslanna. Tema kodu asub Kirde-Prantsusmaal Reimsi linnas, kuid rännukirg on teda viinud erinevatesse paikadesse. Tegevusterapeudiks õppis ta Belgias. Nende õpingute raames sattus ta paar aastat tagasi HNRK-sse praktikale ning oli nähtu ja koetuga igati rahul. Tunded olid vastastikkused, mistõttu rõõmustasime siiralt kui Marthe pärast kooli lõpetamist uuris, kas HNRK-l tegevusterapeuti läheks tarvis. Siin ta nüüd on.

Marthe, miks Sa otsustasid, et tahad HNRK-s töötada?

Neid põhjuseid oli palju. Töö siin on väga huvitav: uued lapsed saavad iga kahe nädala tagant, neil on erinevad patoloogiad. Lisaks on meil ligipääs erinevatele tehnoloogistele teraapiavahenditele nagu Armeo käerobot ja teised. Minu kolleegid, hea atmosfäär, mere lähedus... ka need mõjutasid mu otsust.

Mis on Sinu lemmikosa oma tööst?

Mis on kõige rohkem väljakutseid pakkuv?

Ma naudin igat osa oma tööst. Hetkel on kõige raskemaks osaks eesti keel, sest mõnikord jääb minu keeleoskusest ja kehakeelest väheks, et patsiente mõista ja ka end arusaadavaks teha. Näiteks üks naljakas lugu on see, et alguses, kui tahtsin lastele öelda "tõmba", hääldasin seda valesti ning ütlesin "tumba". Head kolleegid juhtisid sellele tähelepanu ja ka selgitasid, mida "tumba" tähendab. Kui nüüd mõnel lapsel on enesehinnanguga küsimusi, võin mina ka selles veidi süüdi olla.

Kuidas on olla välismaalane HNRK-s, Haapsalus ja Eestis tervikuna?

HNRK-s välismaalasena olla on mõnikord naljakas, sest patsiendid on uudishimulikud ja huvitatud, mille poolest ma erinev olen. Lapsevanemad on tihti üllatunud, kui kohtuvad prantslasega ja sageli küsitakse: "Aga miks Sa Eestis töötad?". On ka teine osa, mis ei ole nii naljakas.

See on tõsiasi, et ma ei ole veel päris iseseisev, kuna vajan mõnikord kolleegide abi tõlkimisel: vanematega rääkimiseks, koosolekutel ning ma ei saa veel kõigest mis mind ümbritseb aru, sest see on valdavalt eesti keeles, näiteks patsientide haiguslood, mõned e-kirjad, igapäevased vestlused jne.

Haapsalus ja Eestis mulle väga meeldib. Siiani on kõik eestlased olnud minuga soojad, lahked, avatud ja minust huvitatud. Ma tunnen ennast siin väga mugavalt.

Mida Sa kodust kõige rohkem igatsed?

See vaid väike detail, aga ma igatsen prantsuse toitu, näiteks juustu. Võib-olla head ilma ka.

Kas keegi Sinu sõpradest või perest on juba Eestisse ka jõudnud?

Jah, üks sõber on käinud ja mõned plaanivad tulla. Pere ei ole ka veel käinud, aga nad kindlasti tulevad. Keegi minu sõpradest või perest ei ole varem Eestis käinud, aga nüüd, kui olen neile rääkinud, kui tore ja ilus siin on, siis nad väga tahavad tulla.

Ise lähen koju jõuludest ning tõenäoliselt mõneks ajaks ka suvel.

Mida Sulle pärast tööd meeldib teha?

Ma käin Haapsalu Kammerkooris laulmas. Käin ujumas. Nädalavahetustel sõidan sageli Tallinnasse, et mõne sõbraga aega veeta.

Kas Haapsalus või Eestis on midagi, mis Sa arvad, et on väga tore, võrreldes Sinu päris koduga Prantsusmaal?

Jah, on. Mulle väga meeldib elada linnas, mis on mere ääres. Siin on ka palju vaiksem, mida ma väga hindan.

Kas Sa soovitaksid ka teistel

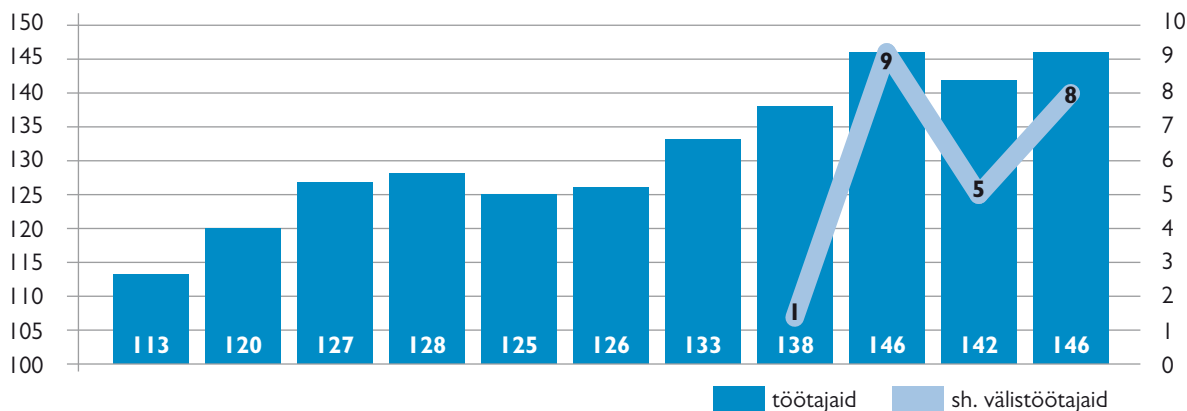
HNRK-sse tööle tulla? Miks?

Muidugi! Kõigil neil samadel põhjustel, miks ma ise tahtsin siia tulla.

Meil on hea meel nii Marthe kui teiste HNRK töötajate üle, kes on tee HNRK-sse leidnud ning igapäevaselt enda panuse meie patsientide tervenemisesse annavad.

Kadri Englas,

arendus- ja kvaliteedijuht, FT



HNRK töötajate, sh. välistöötajate hulk 2007-2017.



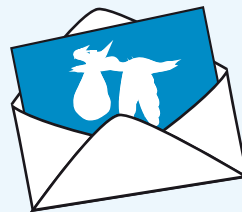
HNRK tegevusterapeudid Ida, Siiri, Justina, Marthe, Silja, Indre. Pildilt puudub Kadri.

Palju õnne!

Nete Valker
sündis 12.06.2017

Tristan Aas
sündis 27.09.2017

Luise Mets
sündis 22.10.2017



HNRK moto “rohkem kui 50-aastased kogemused, tänapäevased teadmised ja hästi hoitud oskused” ütleb kõik selle kohta, millel meie organisatsiooni toimimine ja patsientide abistamine tugineb. Just seetõttu HNRK-s väärtustatakse ja püütakse igati soodustada enesetäiendust – olgu meil või mujal. Iseäranis tore ja märkimisväärne on, kui keegi leiab endas jõudu ja tahtmist töötamise kõrvalt erialaseks kraadiõppeks.

Sel aastal lõpetasid kraadiõppe füsioterapeut Kadri Jakoobi magistriõppe Tartu Ülikooli füsioterapia erialal (*cum laude*) ning kvaliteedispetialist Andres Kukk magistriõppe Tartu Ülikooli sotsioloogia erialal. Eriti rõõmustav on, et nende mõlema uurimustöö oli seotud seljaajukahjustusega patsientidega.

Tublisid õpihimulisi töötajaid on meil aga veel. Magistriõpingud on käsil kogunisti neljal töötajal: neurorehabilitatsiooni osakonna juht ja füsioterapeut Mari-Liis Ööpik-Loks tudeerib Soomes Laurea rakenduskõrgkoolis tervishoiu juhtimise erialal, füsioterapeut Paula Šulmane Riia Stradinsi Ülikoolis toitumisteaduseid, tegevusteraapeut Ida Joao Jönköpingi Ülikoolis tegevusteraapiat ning psühholoog Liisi Kukk Tallinna Ülikoolis kunstiteraapiad.

Tuleval aastal lisandub nimetatutele veel füsioterapeut Enelin Kiisla, kes asub lastefüsioterapia alastele magistriõpingutele Suurbritanniasse ning füsioterapeut ja arendus- ja kvaliteedijuht Kadri Englas, kel seisab ees neurorehabilitatsiooni-alase doktorantuuri alustamine Uus-Meremaal.

Soovime lõpetajatele palju õnne ja õppijatele ning alustajale jõudu!

Uudis

26. juuli oli vastupidiselt lubatud tormile päikeselise ja mõnusa õhtuga suvepäev. HNRK inimesi rõõmustas see väga, sest siis toimus 2017. aasta ühine suveüritus: Smilers'i kontsert.

Haapsalu tagalahe taustal värskendavalt paitavas suvetuules saime koos nautida lähedat rocki ning maitsvat õhtusööki. Pea kõik osalised said tantsu- ja jalad soojaks ning häälepaelad valla. Oli meeleolukas ja tore koosveedetud õhtu! Aitäh Smilers'ile! Aitäh tulijatele!



Suvepäev 2017.

Uued töötajad!

Sigrid Saar, massöör

Indre Leipute, tegevusteraapeut

Paula Šulmane, füsioterapeut

Kadri Jakoobi, füsioterapeut

Eve Unt, arst

Helbe Mettis, hooldaja

Helle Rohtla, massöör

Agnes Landes, hooldaja

Martinš Kacens, füsioterapeut

Madara Kristine Lipša, füsioterapeut

Merje Viigand, logopeed

Garme Korpelainen, hooldaja

Marthe Perrein, tegevusteraapeut

Ingela Laurmann, hooldaja

Kärt Kürsa, füsioterapeut

Eve Matvejeva, hooldaja

Margit Noorma, hooldaja

Eleri Varjund, hooldaja

Katrin Suik, füsioterapeut



HNRK töötajate jõulupidu

15.12.2017 kell 19.00 Ammende villas Pärnus

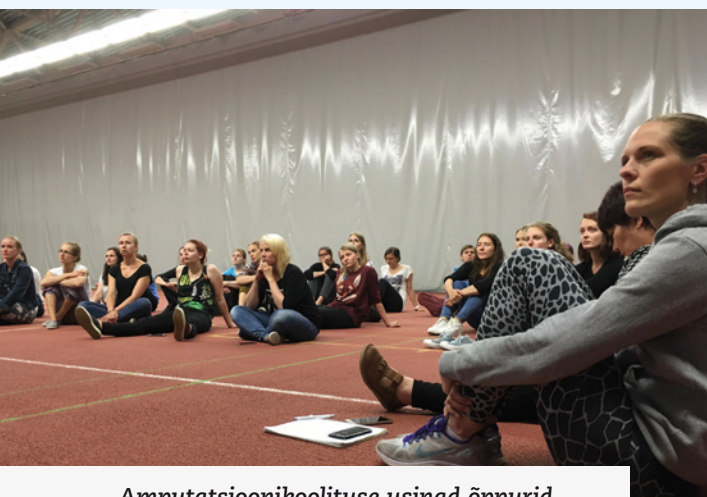
traditsiooniline pidulik õhtusöök, aasta töötajate tunnustamine ja üllatused

tantsuks mängib ansambel Amadeus



Õpetamine

Kesksuvel – juunikuu lõpus – oli HNRK-I olla heal meel ühe sisuka rahvusvahelise koolituse võõrustajaks. Koostöös Eesti Füsioterapeutide Liiduga leidis aset nädala pikkune **amputatsiooniga patsientide füsioterapeutilise käsitlemise koolitus**. Seda viisid läbi pikaajalise kogemusega füsioterapeudid Suurbritanniast: Louise Tisdale, Penny Broomhead ja Mary Jane Cole. Nädalapikkune koolitus oli tõhus kombinatsioon teooriast ja praktikast ning tõi koju kätte esmased vajalikud teadmised ja oskused alajäseme amputatsiooniga patsientide käsitlemisest. Koolituse toimumine sai võimalikuks tänu Vihastatud Võitlejate Ühingu poolt korraldatavale Anname Au! kampaaniale.



Amputatsioonikoolituse usinad õppurid.

Foto: Kadri Englas

Õpetajate päev oli sel aastal HNRK-s eriline. Toonasel sügisel oktoobripäeval olid meil külas **Haapsalu Linna Algkooli 3c ja 5c klassi lapsed**. Mudilased olid huvilised vaatama, mis tööd see füsioterapeut õige teeb. Suuremad lapsed osalesid aga tegevusteraapias. Pisemad uudistajad tegid koos neid võõrustanud füsioterapeudi Riina Mõim'iga HNRK-s ekskursiooni ning said proovida erinevaid füsioteraapiavahendeid. Tegevusteraapia huvilised valmistasid koos tegevusterapeut Siiri Siimensoniga ortoosimaterjali jääkidest helkureid ning said jälgida ühele patsiendile ortoosi valmistamise protsessi. Vastuvõtjate sõnul olid lapsed väga rõõmsad, et neil taoline võimalus avanes ning tõdesid, et külaskäik oli huvitav.



Rehab Week 2017 – neurorehabilitatsioon kõrgtehnoloogilisi vahendeid kasutades

HNRK esindus koosseisus Priit Eelmäe, Kadri Englas, Liis Piirsoo, Siiri Siimenson, Kristel Klement ja Mari-Liis Ööpik-Loks osalesid 17-21. juulil Londonis toimunud konverentsil Rehab Week 2017, mis ühendab mitmeid huvigruppe – taastusravispetsialiste, arste, tipp tehnoloogilisi teraapiavahendeid tootvaid ettevõtteid, insenere ning esindatud olid ka patsiendid ise.

Esimesel päeval toimusid konverentsi-eelsed töötoad, mis seekord olid kavalalt üles ehitatud, võimaldades osalejail enda peal praktiliselt läbi proovida mitmeid uuenduslikke robotilisi või lihtsalt tipp tehnoloogilisi vahendeid. Kuna HNRK on selles vallas aktiivselt tegutsenud, siis mitmed vahendid olid meie töötajail juba ka tuttavad.

Uuematest suundadest võib esile tuua virtuaalreaalsuse järjest suurema kasutamise.

Uuematest suundadest võib esile tuua virtuaalreaalsuse järjest suurema kasutamise – näiteks spetsiaalsed prillid, mis võimaldavad patsiendil tajuda sooritatavat harjutust väga reaalsena. Lisaks mõeldakse järjest rohkem ka juba tuttavate, igapäevaelus kasutatavate tehnikavidinate rakendamisele näiteks kodus teraapias – kodus juba olemasolevale X-box mängukonsoolile rentidav spetsiaalselt rehabilitatsiooniks loodud tark-

vara, milles tehtavaid harjutusi saab terapeut terviklikuks programmiks sättida ja distantstilt ka patsiendi progressi jälgida.

Ülejäänud konverentsipäevad möödusid kuulates erinevaid ettekandeid, millest siinkohal toon välja paar mõttetera, mis kasulikud teada ka meie patsientidele:

1) robotilised teraapiavahendid on kõige efektiivsemad, kui neid kasutatakse lisaks tavapärasele teraapiale, nad ei asenda ega ole suurema tulemuslikkusega kui tavapärane teraapia ja nendest saavad suurimat kasu tõsisema funktsioonihäirega inimesed

2) mentaalne treening ehk siis mõttes teostatavad harjutused pakuvad patsientidele, kes on selleks suutelised, ekstra teraapiaaega – seega on hea mõte harjutada teraapias tehtud hiljem palatis ka vaimusilmas ikka ja ikka läbi!

Lõpuks, kuna seoses struktuurimuudatusega on meie haiglas nüüd tugiteenuste üksus, mida veab eest Liis Piirsoo ning mille üks eesmärk on hoida meie tipp tehnika heas korras ja võimalusel leida põnevaid ja vajalikke lisandusi, siis oli temal hea võimalus luua otsekontakte nii meil olemasolevaid tipp tehnoloogilisi vahendeid tootvate ettevõtete esindajatega kui ka potentsiaalsete uute koostööpartneritega.

Mari-Liis Ööpik-Loks,
füsioterapeut, neurorehabilitatsiooni osakonna juht



Liis proovib, mis saadaval. RehabWeek 2017.

56th ISCoS – iga-aastane rahvusvaheline seljaajukahjustuse alane teaduskohtumine

Rahvusvahelise Seljaajukahjustuse Ühingu aastakongressil kogunesid 56-ndat korda Iirimaa Dublini lõunaosas seljaajukahjustusega patsientidega igapäevaselt töötavad inimesed, erinevate meditsiinifirmade esindajad, teadusuuringute läbiviijad, tudengid, lähedased ning seljaajukahjustusega inimesed ise. ISCoS-e liikmete hulka kuulub üle tuhande teadlase ja praktiku 87 erinevast riigist, kes pidevalt teadmisi ja kogemusi vahetades püüavad leida koostööna parimaid lahendusi seljaajukahjustustega inimestele. HNRKst osalesid konverentsil tegevusterapeut Siiri Siimenson ja haigla juht Priit Eelmäe.

Sellel aastal oli enam tähelepanu suunatud just seljaajukahjustusega inimeste ja nende lähedaste kaasamisele ning kogemustunustamisele. Tutvustati erinevaid koostöö ning kaasamise võimalusi, jagati enda kogemusi ning pakuti välja võimalusi ühtse toetussüsteemi loomiseks erinevates riikides. Lisaks erinevatele töötubadele ja loengutele, oli võimalus tutvuda poster-ettekannetega ning arutleda autoritega nende uurimuste tulemuste teemadel. Igapäevaselt toimusid ka erialased kohtumised väiksemates töögruppides.

Lisaks eelpool märgitule tutvustati konverentsil uuemaid lahendusi spastilisusega toime tulemiseks kliinilises keskkonnas aga ka igapäevases elukeskkonnas. Eraldi töötuba käsitles toitumist ja kehalist aktiivsust. Hollandi, Kanada ja Rootsi spetsialistide ettekannetest selgus, et kõikjal maailmas on senini liialt vähe pööratud tähelepanu juhenda-

tud sekkumise/taastusravi välisele tegevusele sh kehalisele aktiivsusele. Erilist tähelepanu pälvis tervislikku toitumist käsitlev ettekanne, mille sõnumiks oli see et tervisliku ja asjakohase toitumisega on võimalik pikendada oluliselt SAK isikute eluiga ning tõsta märkimisväärselt elukvaliteeti ja vähendada tüsistuste riski.

Üheks oluliseks sammuks oli SCIOT (Seljaajukahjustusega tegelevate tegevusterapeutide võrgustik) ametliku avalduse esitamine ISCoS liikmeks saamiseks. SCIOT-i eesmärgiks on tuua kokku seljaajukahjustusega inimestega tegelevad tegevusterapeutid üle kogu maailma ning tagada eriala areng, koostöö ja heade teadmiste/praktika jagamine. SCIOT komitee planeeris kohtumistel järgmise aasta tegevused ning on täis tööindu ja head tahet (www.otsci.org).

Konverentsil viibides oli suurepärane võimalus kohtuda juba tuttavate kolleegidega ning tutvuda uute inimestega, kellel on sarnased eesmärgid. Konverentsi viimaseks päevaks oli kogunenud palju uusi mõtteid ja ideid, samuti palju käima- ta samme, vahetatud kogemusi ja saadud uusi kontakte. Kaasa sai võetud kõik hea ning varsti peaks HNRK raamatukokku saabuma ka raamat "It's Our Lives" ("See on meie elu."), mis on suunatud seljaajukahjustusega inimeste lähedastele.

Siiri Siimenson
SAK tegevusterapeut



Seljaajukahjustusega inimestega tegelevad tegevusterapeutid üle ilma ISCoSel. Meie Siiri vasakult esimene, kes kükitab.

Õpetamine

Sarnaselt eelmisele aastale toimus ka sellel sügisel HNRK-s õppepäev **TÜ füsioteraapia eriala III kursuse tudengitele õppeaine „Füsioteraapia neuroloogias“ raames**. Õppepäeval 3. novembril osales 38 üliõpilast. Õppepäeval tutvusid tudengid HNRK-ga, kuulasid loengut tipp-tehnoloogiliste vahendite kasutamisest neurorehabilitatsioonis ja neuroplastilisusest ning hiljem said jälgida robotiliste vahendite kasutamist taastusravis. Päeva jooksul jälgisid üliõpilased neljas rühmas füsioteraapeutide tööd patsientidega nii spinaalse rehabilitatsiooni kui ka neurorehabilitatsiooni osakonnas. Nii üliõpilased kui ka nende õppejõud pidasid õppepäeva sisukaks ja vajalikuks, tagasiside oli väga positiivne. Paljud õppepäeval osalenud üliõpilased on valinud HNRK praktikakohaks kas laste- või siis neuroloogilise füsioteraapia praktika sooritamiseks ning õppepäevajärgselt on huvi veelgi suurem ning ootame neid meile juba praktikale. Suur tänu kõikidele, kes olid asjaosalised õppepäeva korraldamisel ja läbi viimisel! Loodame jätkuvalle koostööle ning ootame tudengeid ka järgmisel aastal!



Enne aastalõpu kollektiivpuhkust seisab HNRK-l ees üks esmakordne õpetamistegevus. Nimelt tulevad detsembrikuu keskel meie juurde **ortooside valmistamist õppima Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tegevusterapia III kursuse tudengid**. Tegevusterapeut Siiri Siimenson ja ortoosimeister Martin van Schie on nende jaoks kokku pannud huvitava – nii teoreetilisi teadmisi kui praktilisi oskuseid pakkuva – õppepäeva. Tudengid kuulevad ortoosivalmistamise põhitõdedest ning saavad proovida näiteks sõrmus- ja puhkeortoosi valmistamist patsiendile. Ootame põnevusega, kuidas esimene pääsuke lendab.



Teatejooks – kaksteist aastat abistamist!

17. oktoobri pärastlõuna oli elevust täis. HNRK fuajee oli täidetud hõisete, kilgete ja imestushüüetega. Meil olid külas Teatejooksu kampaania korraldajad ning kaasatud abilised, et üle anda selle aastane annetus – 5700€. Teatejooksuga kogutud annetused jagunevad kolmeks – nii 8-aastase Aleksei, 17-aastase Matsi kui teiste Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses ravil olevate laste ravi toetuseks läheb võrdsest 1900 eurot.

Annetuse andis käesoleva aasta kampaania keskpunktile – Matsile ja Alekseile – üle kettaheite olümpiavõitja Gerd Kanter. Sündmuse tegi meeolukamaks mustkunstnik Fred, kes võlus viinamarjadest rosinaid ning valgetest rätikutest tuvisid.

Teatejooksu eestvedajate liider Erik Pallase ning HNRK tänavad kõiki, kes laste ravi toetamiseks kaasa aitasid. Maikuus jooksis teatejooksu ligi 12 000 tublit last 25 erinevas Eesti paigas, lisaks oli hulk häid inimesi, kes annetasid numbrile 900 7777 helistades. “Teatejooks on sündmus, kus saame hetkeks mõelda neile, kellel on liikumine keerulisem, neid rohkem märgata ja toetada,” ütles Pallase ajakirjanikele.

Järgmine, järjekorras kolmeteistkümmes Teatejooks toimub 10. mail 2018. aastal.



Gerd Kanter andmas üle kingitust Matsile.

Foto: Veiko Vörklaev

Teatejooksu korraldab spordivõistluste korraldamise ja sportlaste esindamisega tegelev MTÜ Tallinnmeeting. Teatejooksu suurtoetaja on AS Kalev, toetajad Kultuurkapital, Tallinna linn, Tartu linn, Rademar, Eesti Kergejõustikuliit ning uudisteportaal Delfi.

Lasteteatrid – nii palju elevust, et ei taha tuppa ära mahtuda

Heategevusfond Aitan Lapsi ja Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liit korraldasid juba teist aastat HNRK lastele heategevusliku lasteetenduste programmi. Programm koosnes kaheksast väga toredast etendusest, mis koosnes kaheksast toredast ja õpetlikust etendusest. Lisaks HNRK lastele olid etendustele oodatud ka töötajate lapsed ning Haapsalu Viigi kooli õpilased.

Kõik kaheksa etendust pakkusid hulgaliselt emotsioone. Väga tore ja rahvarohke oli „Pesukaru pidupäev“, kus tegi kaasa 11 näitlejat. Sai palju nalja ja naeru, pauguga pimedust ja üllatusi. Ühehäälselt kiideti viimast etendust „Nähtamatu poiss“. See oli õpetlik tükki nii lastele kui vanematele, mis jutustas teise inimese märkamisest enda kõrval.

HNRK ning väikesed ja suured teaterikülalastad ütlevad programmi korraldajatele suur aitäh! Teeme kraapsu ja kniksu, plaksutame nii valjult kui jaksame ja ootame peagi uusi kohtumisi!



Toimunud etendused:

- 12.07.2017 Banaanikala Projektiteater
“Muinasjutt kuldsest kalakesest”
- 27.07.2017 Teater Kohvris “Okasroosike”
- 9.08.2017 Harry Gustavsoni Nukuteater
“Lugu ilusatest sulgedest”
- 23.08.2017 Teateater “Meri põlvini!”
- 6.09.2017 Lasteteater Sõber “Öine seiklus”
- 20.09.2017 Lasteteater Lendav Lehm sõnadeta etendus “Lugusid kilekotist”
- 4.10.2017 Von Glehni Teater
“Pesukaru pidupäev”
- 19.10.2017 Miksteater “Nähtamatu poiss”



Koostöös Evald Okase Muuseumiga avasime 16. novembril HNRK fuajees uue kunstinäituse. Sedapuhku **eksponeerime Uno Roosvalt'i joonistusi**. Astu kindlasti läbi ja heida pilk peale!

Uno Roosvalt (22.08.1941) on Eesti maalikunstnik, kelle meelisteemaks on läbi aegade olnud loodus, iseäranis rannamaastikud, viimastel aastatel ka mäed ja kaljud. Muuhulgas on kunstnik maalinud Märjamaa kiriku altarimaali.

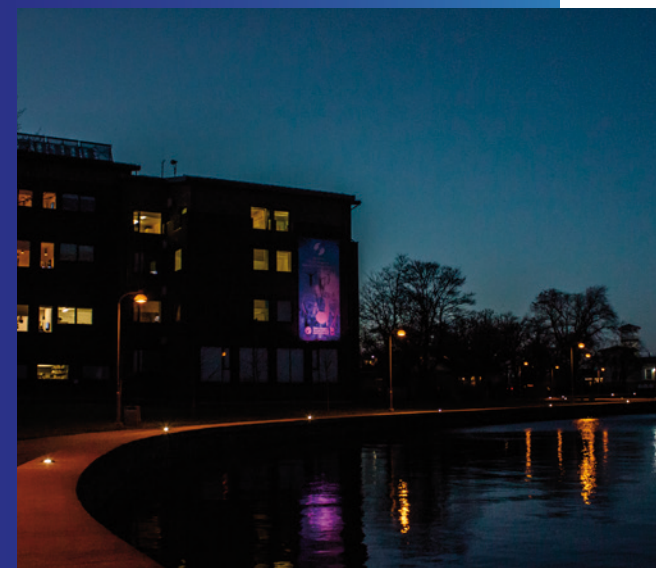
Teadlaste Öö 2017

Koostöös Innovatsioonikeskusega Innokas külastasid 29. septembril Teadlaste Öö festivali raames HNRK-d teadusehuvilised Haapsalu Põhikooli noored. Õpilased said neid vastu võtnud füsioterapeudilt Liis Piirsoolt kuulda lühikest tutvustust HNRK-st ja meie tegemistest. HNRK külastuse loengu/praktilise töötoa teemaks oli „Ratastooli kasutaja saab ringi liikuda – aga kas ka kõndida?“. Noored osalesid praktilises töötoas, kus said praktilisi näpunäiteid ja teadmisi, kuidas kasutada ratastooli tasapinnal, kaldteedel, astmetest üles ja alla sõites ja takistusi ületades. Lisaks sai igaüks proovida, kuidas ratastooli kasutajat abistada.

Maja tuuri raames said õpilased teada, miks peavad ratastooli kasutavad inimesed regulaarselt seisma ja vertikaalses asendis olema. Tutvusime erinevate tipp tehnoloogiliste vahenditega, mis on kasutusel ratastoolis inimeste vertikaliseerimiseks ja kõnni harjutamiseks – osakondades paiknevad seisuvoodid, manuaalsed ja elektrilised seisulauad, kõnnirobot Lokomat ja eksoskelett Indego.



Reede, 17.11.2017 oli **rahvusvaheline enneaegselt sündinute päev**, mida tähistatakse rohkem kui 60 riigis. Sealhulgas – juba viiendat aastat – ka Eestis. MTÜ Enneaegsed Lapsed korraldab selle päevaga seotult erinevaid üritusi. Muuhulgas kutsuvad nad organisatsioone üles näitama toetust kaunistades enda hooned sel päeval violetset. Käesoleval aastal võttis ettevõtmisest osa ka HNRK. Pakume austusega taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuseid muuhulgas ka enneaegselt sündinutele. Tihti saavad neist meie pikaajalised sõbrad, kes oma vaprast arenemisega meidki inspireerivad. Olime rõõmuga kaasatud!



Violetne valgus HNRK-l 17.11.2017.