



**Haapsalu
Neuroloogiline
Rehabilitatsioonikeskus**

KESKUSTELU

Nr. 17 / juuni 2019

Traditsiooniliselt kuulub kevadise Keskustelu lehekülgedest suur osa eelmise aasta kokkuvõtetele. Nii ka seekord. Tuleb tunnistada: toimekuselt tegi see aasta nii mõnelegi eelmisele silmale ette ning alla ei jäänud kindlasti ühelegi. Lisaks igapäevasele tublile töötamisele – inimestele võimalikult hea taastusravi ja rehabilitatsiooni pakkumisele – oli 2018. aasta mitmes mõttes meeldejääv: juubelistest särav, ootamatult kuum, olulistest muutustest natuke peadpööriv ning selgelt tulevikku vaatav. Aasta lõpus kinnitas HNRK nõukogu haigla arengukava järgmiseks kolmeks aastaks ning pühadegi ajast sai mõeldud juurdeehitusele. Sellepärast on käesoleva trükise lehekülgedel ka omajagu infot sellest, mis tulemas. Arusaadavalt ei ole minevikku ja tulevikku olevikuta. Viimasel poolaastal toimunud olevikusündmuste ülevaated, kogemused ja teadaanded täidavad ülejäänud leheruumi. Loodan, et see on saanud huvitav kõigile, kelleni meie ajaleht jõuab. Sinule, hea HNRK töötaja, toredate mälestuste elavdamiseks ja innustuseks edasi tegutsemisel. Sinule, hea patsient, ülevaateks ja usalduse hoidmiseks. Sinule, hea patsiendi lähedane, hingerahuks ja toetuseks, ehk inspiratsiooniks. Sinule, hea koostööpartner, huvitavaks vahelalaks, enda väljakutsete pausidel joodud kohvi või tee

kõrvaseks. Sinule, juhuslik lugeja, loodetavasti meeldivaks üllatuseks.

Juhuse tahtel kirjutan seda juhtkirja istudes Uus-Meremaal Wellingtoni botaanikaaias siinse algava sügise päikesepaistes. Selle stseeni paiknemises ei ole midagi, mis oleks eestlasele tuttav: pink on kõrgel kaljuserval, mind ümbritsevad hiigelsuured kaktuselised ja sõnajalapuud, kaugusesse vaadates näen mäejalamil kõrguvaid suurte akendega maju ning lõpuks mäe taga olevat sinist taevast. Küll aga on tuttav see, mis stseenil toimub: mõtlen ja kirjutan taastusravist, rehabilitatsioonist ja juurdekuuluvast. Üks, mida viimane aasta – minu doktoriõpingud siin teisel pool maakera – on mulle õpetanud, on see, et sisulises mõttes ei loe, kas akna taga kasvavad palmid või kased, kas jõulud on rannapidu või kodune õdus pereüritus, kas tööle jõudmiseks on vaja ronida üle kolme kõrge mäe või kruisida rattaga lamedal rannäärrel. Taastusravi ja rehabilitatsiooni üle mõtlevatel inimestel on üks keskne küsimus: kuidas me saaksime toimetada nii – mitte ainult teenuse pakkujate või organisatsioonidena, vaid ühiskonnana –, et meieeni jõudvad abivajajad saaksid naasta oma igapäevaeludesse võimalikult iseseisvate ja rahulolevatena. Küsimused on sarnased, takistused on

sarnased, unistused on sarnased, aga taustsüsteemid on erinevad, mistõttu ka osad vastused. Sellest, tundub minule, on huvitav mõelda, rääkida ja õppida.

Osad vastused, muide, on ka universaalsed. Neist pisku pakkisime HNRK poolt Eestile kingituseks: 100 head mõtet, et olla tervem, tublim ja rõõmsam. Kui Sinagi tahad teada, siis uudista käesoleva Keskustelu tagaküljelt.

Väga toredate suvehooaega ja häid mõtteid!

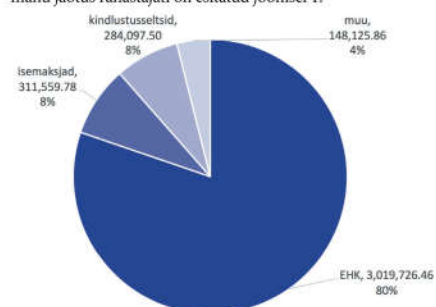
Kadri Englas,
HNRK juhataja

AASTA 2018 RAVITÖISEST VAATEST

2018. aastal osutas HNRK taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuseid statsionaarselt 2406 haigusjuhu ning ambulatoorselt 1635 haigusjuhu. Kokku mahus 3 771,8 tuhande euro eest.

RAVITÖÖ STATISTILISED NÄITAJAD

Põhitegevusega otseselt seotud teenustest moodustas 2018. aastal raviteenuste müük Eesti Haigekassale 80,06 % mahus 3 019,7 tuhat eurot. 2017. aastal olid vastavad näitajad 72,0 % mahus 2 621 601 eurot. Statsionaarseid taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuseid osutati 2018. aastal kokku 30 449 voodipäeva, 2017. aastal kokku 29 561 voodipäeva. Eesti Haigekassa poolt finantseeritud voodipäevi oli 2018. aastal 27 167, mis on 89,22% kõigist haigla voodipäevadest. Liikluskindlustuse finantseeritud statsionaarseid juhtusid oli 152 (2 217 voodipäeva) (6,0% kogujuhtudest) ning ambulatoorseid juhtusid 7. Eesti Töötukassa rahastusel osutasime statsionaarselt tööalast rehabilitatsiooni 14 juhul (kokku 105 voodipäeva) ning 72 ambulatoorsel juhul. Teraapiafondi rahastusega osutasime taastusravi-teenuseid 109 juhul. Kindlustusseltside proportsioon teenuste rahastamisel on sarnane eelmiste aastatega – 7,84%. Isemaksjate ja teiste rahastajate proportsioonid kogu müüdud teenuste hulgas on veidi madalamad kui 2017. aastal (2018. aastal vastavalt 7,59% ja 4,51% ning 2017. aastal vastavalt 11,18% ja 4,93%). Selle kõige tõenäolisemaks põhjuseks on Eesti haigekassa poolt rahastatud akuutsete voodipäevade hulga tõus (2018. aastal 10 711, 2017. aastal 8 301), akuutsed voodipäevad moodustasid 40% kõigist EHK voodipäevadest (joonis 2). Akuutse seisus patsientidele teenuse osutamine on HNRK arengukavast tulenevalt ning kokkuleppel koostööpartneritega HNRK jaoks prioriteetne. Peamised andmed, iseloomustamaks 2018. aasta meditsiinilist tegevust taastusravihaiglas, on toodud tabelis 1. Põhitegevuse mahu jaotus rahastajati on esitatud joonisel 1.



Joonis 1. Põhitegevuse mahu jaotus rahastajati (€), 2018. aastal



Joonis 2. EHK voodipäevade jaotus 2016-2018

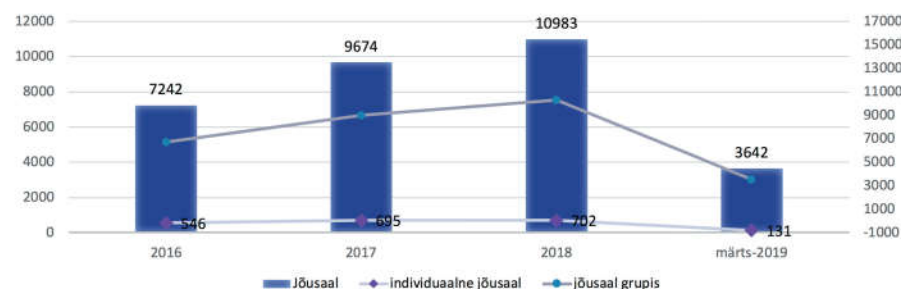
Aasta	Voodi-hõive (%)	Keskmine ravijuhu kestvus (päevades)	Statsionaarsete ravijuhutude arv	Ambulatoorsete ravijuhutude arv
2013	80	11,0	2 565	860
2014	80	11,2	2 570	1 496
2015	79	11,8	2 378	1 440
2016	78	11,8	2 377	1 550
2017	83	12,1	2 448	1 662
2018	84	12,6	2 406	1 635

Tabel 1. Statsionaarsete ja ambulatoorsete ravijuhutude arv ja ravi kestvus 2013. - 2018. aastal.

Niisama kui 2016. aastal ja 2017. aastal osutati Eesti Haigekassale taastusravi teenuseid üle kokkulepitud teenuste mahu: 2018. aastal oli ületöö 3,5% lepingu mahust. Lepingu ületäitmise peamiseks põhjuseks on hinnakoeffitsiendi muutumine 1. juulist 0,9'lt 1,0'le seoses haiglavõrguga liitumisega. Raviteenuse osutamise osas võib aastat lugeda kordaläinuks, kuna kasvasid nii lepingu maht kui osutatud teenuste maht ja kvaliteet. 2019. aasta eesmärgiks on jätkuvalt osutada teenuseid akuutse seisundis patsientidele ning taastada tasuliste teenuste proportsioon kogu müüdud teenuste hulgas. Nõudlus HNRK teenustele, isäranis statsionaarsetele teenustele on suur. Ravijärjekorras olevate patsientide arv on toodud Tabelis 2. 2018. aastal oli HNRK voodihõive kõrge: 84% ning on olnud läbi aastate tõusvas trendis (tabel 1). Viimase põhjuseks on täpne järjekorrapidamise praktika, mille jaoks on arendatud eraldi tarkvara.

	Kokku	Statsionaarne	Ambulatoorne
1. jaanuar 2017	1 594	1 407	187
1. jaanuar 2018	1 126	976	150
1. jaanuar 2019	1 267	1 122	145

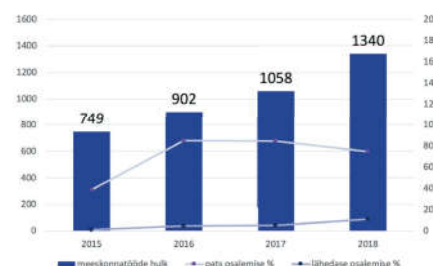
Tabel 2. SA Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse taastusravi teenuse ravijärjekorras olevate patsientide arv 2017. - 2019. aasta alguse seisuga.



Joonis 5. Jõusaali kasutamine HNRK-s, 2016-märts 2019

MEESKONNATÖÖDE TOIMUMINE JA EESMÄRKIDE TÄITMINE

Ravitöö on jätkuvalt korraldatud diagnoosipõhise meeskondadena, mis on end õigustanud. 2017. aastat alustati uue struktuuriga, kus professionipõhistest osakondadest said diagnoosipõhised osakonnad. 2018. aastal viidi kokku läbi 1340 meeskonnatööd. Meeskonnatööde hulk on aastatega tõusnud (joonis 3). Neist kolmveerandil osales ka patsient ning peaaegu 11% ka patsiendi lähedane. Meeskonnatöö järjepidev läbiviimine, tõhusam ja patsiendikesksem dokumenteerimine ning lähedaste suurem kaasamine on ka 2019. aasta prioriteetne eesmärk. Meeskonnatööde üheks eesmärgiks on püstitada patsiendikeskseid eesmärke, mis on sihitatud patsiendi igapäevase toimetuleku ning sotsiaalse osalemise parendamiseks. Meeskonnatöödel dokumenteeritud eesmärkidest täideti täielikult või osaliselt rohkem kui pooled eesmärgid, ülejäänute suunas koostöö tegemine on veel jätkuv.

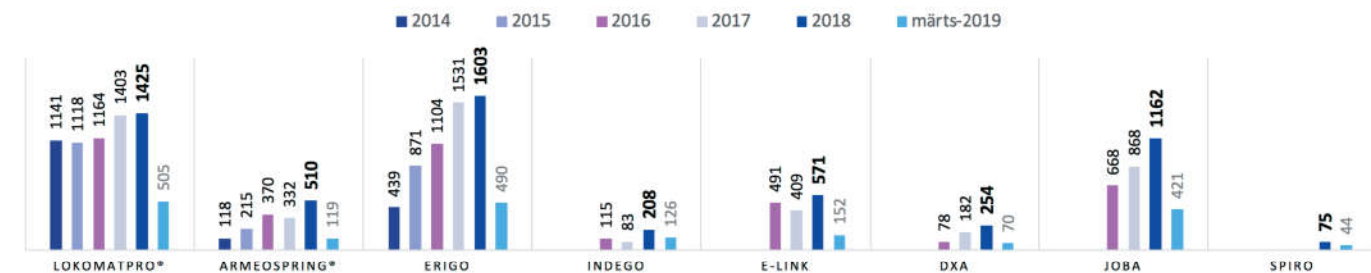


Joonis 3. Meeskonnatööde hulk, patsientide ja patsiendi osalemise protsent, 2015-2018

KÕRGTEHNOLOOGILISTE VAHENDITEGA OSUTATUD TEENUSED

Tipp-tehnoloogiliste vahendite kasutamise integreerimine on HNRK innovaatilise lähenemise üks osasid. 2018. aasta oli kõrgtehnoloogiliste seadmete rakendamisel edukas. Joonis 4 iseloomustab erinevate vahendite hõivatust ning joonis 5 jõusaali kasutamist.

KÕRGTEHNOLOOGILISTE VAHENDITE KASUTUS HNRK-S.



Joonis 4. Kõrg-tehnoloogiliste vahendite kasutamine HNRK-s, 2014-märts 2019

SOTSIAALSE OSALEMISE HINDAMINE – OSA TAASTUSRAVIST JA REHABILITATSIOONIST

Alates jaanuarist käesoleval aastal piloteerime HNRK-s sotsiaalse osalemise hindamist spetsiaalse tööriistaga: intervjuul põhineva testi PART-O-17-ga. PART-O-17 – sotsiaalse osalemise kombineeritud mõõdik (inglise keeles Participation assessment with recombined tools – objective instrument) – on hindamisvahend, mis loodi USAs traumaatilise peaaugukahjustuse järgse toimetuleku ja rehabilitatsiooni uurimiskeskuse tegevuste raames, kombineerides juba olemasolevaid mõõdikuid, eesmärgiga objektiivselt kirjeldada inimeste kaasatust erinevatesse elulistesse olukordadesse. Esmase versiooni hõlmas 24 küsimust, kuid laiemat kasutust on leidnud testi uuendatud lühem versioon 17 küsimusega. Osalemine – mõõdetult PART-O-17-ga - tähistab terminit,

mida Maailma Terviseorganisatsioon 2001. aastal tutvustas ning mis on defineeritud "kaasatus elustesse olukordadesse". Erivajadustega inimestel, kellel on hakkama saamise raskused kodus ja kogukonnas, on ka osalemise piirangud ehk defineeritud "probleemid, millega inimene võib kokku puutuda elustesse olukordades". PART-O idee on luua võimalus osalemise pikajaliseks hindamiseks nii olukorra kirjeldamisel kui dünaamika hindamisel, sealjuures sekkumiste või muude mõjutajate järgselt. PART-O on seega hea abivahend sotsiaalselt osalemist puudutavate eesmärkide püstitamisel. PART-O aitab mõelda osalemisele kolmest vaatenurgast: tootlikkus, sotsiaalsed suhted ning "väljas" käimine.

Testid, mida on PART-O arendamisel kasutatud:

- Community Integration Questionnaire (Waller, Ottenbacher and Coad, 1994);
- Participation Objective, Participation Subjective (Brown, Dijkers, Gordon et al., 2004);
- the Craig Handicap Assessment and Reporting Technique (Whiteneck, Charlifue, Gerhart et al., 1992).

Olulised publikatsioonid:

Whiteneck GG, Dijkers MP, Heinemann AW, Bogner JA,

Bushnik T, Cicerone KD, Corrigan JD, Hart T, Malec JF, Millis SR. Development of the participation assessment with recombined tools-objective for use after traumatic brain injury. Arch Phys Med Rehabil. 2011 Apr;92(4):542-51.

Bogner JA, Whiteneck GG, Corrigan JD, Lai JS, Dijkers MP, Heinemann AW. Comparison of scoring methods for the participation assessment with recombined tools-objective. Arch Phys Med Rehabil. 2011 Apr;92(4):552-63.

Näited PART-O küsimustest:

- Kui palju tunde Sa kasutad tavapärasel nädalal töötamisele, mis toob sissetuleku (palgatoole või eraettevõtlusele)?
- Kui palju korda Sa suhtled tavapärasel nädalal sõpradega silmast silma või telefonis?
- Mitu korda Sa käid tüüpilisel kuul poes?
- Mitu korda Sa spordid või teed harjutusi tüüpilisel kuul kodust väljas?
- Kas Sul on peale abikaasa või olulise kaaslaste lähedane sõber, keda usaldada?

Kadri Englas,

HNRK juhataja

PATSIENTIDE RAHULOLU KVALITATIIVNE UURING

Oli aeg, kus arvati, et patsiendid pole suutelised endale osutatud teenuste kvaliteeti hindama kuna neil enamasti puuduvad meditsiinilised ekspertteadmised. Siiski on uuringud näidanud, et näiteks ravisutustes, mida patsiendid hindavad kõrgelt puhtuse pärast, on toepoolest madalam infektsioonioht ning korduva ravi vajadus esineb harvemini nende haiglate patsientidel, mida ravialused ka oma lähedastele soovitsid. Tänapäeval peetakse patsiendi rahulolu üheks tervishoiuteenuse kvaliteedi indikaatoriks. Rahulolu kohta kogutakse andmeid kõige sagedamini numbriliste skaaladega küsimustike abil, nagu ka HNRK-sa teeb. Samas on teada, et sellised ankeedid annavad sageli tulemuseks petlikult kõrge rahulolunäitajad kuna

küsimustik on pigem koostatud teenusepakkuja vaatevinklist ning ei pruugi välja tuua kõiki ravikogemusega seotud aspekte. Kõige uuem seisukoht antud teemal ongi, et rahulolust rääkimine on veidi eiline päev ja peaksime uurima hoopis patsientide kogemust. Mis on neil vahet? Patsiendi rahulolu, eriti kui uurime seda numbrilise skaala abil, peegeldab enamasti vastaja hetkelist taju ning pole ka uuringu läbiviijale kuigi informatiivne, isearnis kui vastaja ei lisa hinnangule mingeid sõnalisi kommentaare. Tüüpiline küsimus ankeedil on: „Kui rahul olete tegevusteraapii teenusega?“, vastused skaalal 0-10. Patsiendi kogemus seest on ühe definitsioonina „kestev lugu, mida tarbija endaga kaasas kannab“. Veidi informatiivsema tulemuse võiks anda selliste küsimustike kasutamine, kus uuritakse mingi konkreetse olukorra või käitumise kohta. Näiteks: „Kas tegevusteraapii selgitab Teile koduseid harjutusi?“ ja vastusevariandid alates „mitte kunagi“ kuni „alati“. Küsimustikest veelgi enam infot võiks anda kvalitatiivne

uurimismeetod, näiteks intervjuud. Arusaadavalt pole need analüüsimiseks kuluvat töömahu ja ajakulu tõttu väga populaarsed, kuid HNRK on juba mõnda aega tagasi otsustanud ka sel viisil teemat uurida. Seetõttu on veebruarist kuni aprillini läbi viidud neli fookusgrupi intervjuud täiskasvanud neurorehabilitatsiooni ja spinaalse rehabilitatsiooni osakonna patsientidega. Tulemuste analüüs veel kestab, lõplikult valmib selle teemaline magistr töö suve hakul. Uuringut viib läbi HNRK füsioterapeut ja teenuste juht ning Laure Rakenuskõrgkooli (Soome) globaalse arengu ja tervishoiu juhtimise magistriõppe tudeng Mari-Liis Ööpik-Loks oma magistr tööna, mis käsitleb kesknärvisüsteemi kahjustusega patsientide statsionaarse taastusravi rahulolu määravaid tegureid.

Mari-Liis Ööpik-Loks,

HNRK teenuste juht, FT

HNRK TEGEVUSPARKI TUNNUSTATI “AASTA EHITIS 2018” TIITLIGA

Haapsalu Linnavalitsus korraldab igal aastal konkursi aasta parima ehitise leidmiseks ning möödunud aasta tõi selle tunnustuse meie mullu augustis avatud tegevusparkile. Tegevuspark valmis koostöös Lootusprojekt OÜ ja A&T Elekter

OÜ-ga ning ehitust toetas Inseneriteenused OÜ. Pargi rajamist on toetanud Heategevuslik Sinilillekampaania, Teatejooks, Haapsalu linn ja Sotsiaalministeerium. Enamus pargis olevatest seadmetest on sobilikud kasutamiseks kõigile, treeningirajad ning –seadmed on mõeldud aga peamiselt liikumispuudega (rastasoolis) kasutajatele. Pargis olev 150 m ratastoolirada ja 6 testimisala on loodud vastavalt Kanadas välja töötatud Wheelchair Skills Training Programmistandardile. Park on avatud HNRK patsientidele ja kõigile, kes Haapsalus elavad või linna külastavad. Olleme tunnustuse üle väga rõõmsad.

Patsientide tagasiside 2018. aasta kohta

Praegusel kujul olme statsionaarsel ravil viibivatel patsientidel saadud tagasisidet visualiseerinud alates 2016. aastast. Tagasiside küsimustikel esitame 22 küsimust, mis annavad täitjale võimaluse meie teenuseid kommenteerida ning hinnata 4-palli süsteemis.

Lisaks paberil jagatavale ankeedile, on võimalus tagasisidestada meie tegevust ka kodulehe kaudu. HNRK-s asuvate tagasiside postkastide küljes on alati saadaval kiituste, kaebuste ja ettepanekute vorm. Viimati nimetatute täitjatele anname alati ka tagasisidet, kui patsient on meiega oma kontakte jaganud. 2018. aastal andis HNRK-le tagasisidet 43,24% lõpetatud haiguslugude patsientidest.

Enim on aasta jooksul kiidetud meie töötajate professionaalsust, abivalmidust ja rõõmsameelsust. Tihti tuuakse positiivsetena välja ka teenuste kompaktsust ning kõrget ravi kvaliteeti. Suurimaks probleemiks möödunud aastal oli kohviku

puudumine. Täna on uus kohvik HNRK-s avatud. Kõige kõrgemini hinnati füsioterapia teenust: 3,77 punkti. Sellele järgnevad HNRK Abivahendikeskuse teenused – 3,74 punkti – toetavad teenused (massaaž, elektri- ning muusikaravi) – 3,73 punkti – ning õendusteenus – 3,71 punkti. Kõikide teenuste hinnad on üle 3,5 punkti. Madalama tagasiside hindega on info kättesaadavust – 3,51 punkti. Luges inimeste selgitusi, on aru saada, et peamiselt peetakse silmas, et suunavatel arstidel ei jõua info HNRK olemasolust patsientideni, kes meie teenuseid vajaksid, nõnda kiiresti, kui inimesed sooviksid või üldse mitte. Patsientide hinnang nende raviperioodile tervikuna oli 3,63 punkti. Et paremini patsiente ja nende kogemust mõista, alustasime 2019. aastal ka tagasiside vestlustega, kus väikestes gruppides patsientidega räägime. Loodame, et nõnda saame arendada oma teenuseid veelgi rohkem inimesekeskseks.

Heli Paestül,

kvaliteedispetialist



Seljaajukahjustus – kuidas edasi?

Seljaajukahjustusega kaasneb inimesele ning tema lähedastele tohutult palju segadust, hirme, teadmatus, mis kõik panevad mõtlema, kuidas eluga edasi minna. Hirmud on igati põhjendatud kuna vaatamata sellele, kas tegemist on olnud trauma või haigusliku põhjusega, on elumuutus suur. Ometi elavad paljud inimesed selle diagnoosiga täisväärtuslikku elu ning on õnnelikud, vaatamata teatud füüsilistest piirangutele. Kuidas nad on selleni jõudnud? Raamat "Seljaajukahjustus – kuidas edasi?" on koostöös Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse, Tartu Ülikooli ning Spordimeditsiini klastriiga koostatud käsiraamat, mille eesmärk on toetada inimest elama täisväärtuslikku elu. See varustab seljaajukahjustusega inimest infoga tema olukorra kohta ning kuidas sellega toime tulla ja vajadusel kohaneda. Teades, mida erinevates olukordades silmas pidada ning kuidas tekkivaid tervisevõimalusi lahendada, tekib julgus taas elada seda elu, mida inimene endale soovib ja valib. Raamatuse on samuti kogutud paljude inimeste isiklikud kogemused, mis räägivad kuidas teised tulevad toime igapäevaste väljakutsetega. Raamatu kujunduses on arvestatud seljaajukahjustusega kaasnevate eripäradega, olgu selleks puudulik jalgade kontroll, et raamat süles püsiks või käte ja sõrmede kontroll, et lehekülgi keerata. Raamat on tasuta saadaval lugemiseks nii füüsilisel kui digitaalsel kujul. Küsi seda oma raviarsti, terapeudi või sotsiaaltöötaja käest või lae alla HNRK kodulehelt www.hnrk.ee.

Daniel Kotsjuba,

Raamatu kujundaja ja kaasautor



Raamatu esitus

VAHVAD ÕHTUD LASTEOSAKONNAS

Lasteosakonnal on tekkinud tore koostöö Haapsalu lasteraamatukoguga, mille käigus lapsed saavad kuulda jutte toredatest raamatutest. Alates detsembrist olen käinud kaks korda kuus kolmapäeva õhtupoolikuti lasteosakonnas külas, lugenud jutte, tutvustanud nii kaasavõetud kui kohapeal raamatukarusellil olevaid raamatuid ning paistab, et lastele on need kohtumised hästi sobinud. Olen näinud palju säravate silmadega lapsi ja ka lapsevanemaid. Raamat on senikaua lihtsalt raamat, kuni keegi või miski selle lapse jaoks põnevaks teeb. Ma väga julgustan nii isasid-emaseid kui ka vanemaid ödesid-vendi lastele raamatutest ette lugema. Etlugemine kasvatab lapse tundetarkust ja mõlumahu, aitab kaasa sõnavara ja teadmiste rikastumisele. Lisaks sellele on lugemine väga hea stressi maandaja. Albert Einsteinilt küsiti kord, kuidas peaks kasvatama lapsi, et neist tuleksid intelligentid inimesed. Teadlane vastas: „Lugege neile muinasjutte. Ja kui soovite, et teie lapsed kasvaksid veel intelligentsemateks, siis lugege neile veel rohkem muinasjutte“.

Osakonnas kohapeal on ilus raamatukarusell, millel on erivanuses lastele huvitavat – nii ettlugemiseks kui lastele iselugemiseks. Raamatukarusellide projekti kutsus ellu heategevusfond Aitan Lapsi koos Eesti Lastekirjanduse Keskusega, kes varustab karuselle hoolikalt valitud lasteraamatutega.

Kui laps ise lugema hakkab, on mõistlik hoolitseda selle eest, et head ja eakohased raamatud lapsel käeulatuses oleksid. Igal lapsel võiks olla oma väike raamatukogu koduses riulinurgas. Pärts oma raamatud, mida ikka ja jälle kätte võtta, lugeda ja

lehitseda. Ka tasub aeg-ajalt raamatukogust tuua erinevaid raamatuid, et proovida, mis just selles arenguetapis huvi pakub ja meeldib. Raamatukoguhoidja on õige inimene, kelle käest nõu küsida, mis võiks olla hea ja võimetekohane raamat just konkreetselt lapsele. Lapsel endal on kindlasti põnev ka ise raamatuid valida. Külastage oma lähimat raamatukogu ja uurige, mis neilt parajasti laenutada oleks. Haapsalus viibides saab raamatuid Lääne Maakonna keskraamatukogust, mille lugemissaal ja laenutusosakond asuvad Kultuurikeskuses (Posti 3) ja lasteosakond ehk Haapsalu lasteraamatukogu asub mõnuses vanas kivimajas (Wiedemanni 11). Lahtiolekuajad leiate kodulehelt www.lib.haapsalu.ee

Soovin lugejale palju ilusaid hetki raamatute, lugude ja lähedastega!

Jaanus Kõuts,
Lääne Maakonna Keskraamatukogu lasteosakonna juhataja



Jõuluaegne lugemisõhtu

LUULERETKED JAAK KÕDARIGA

Juba kokku neljal korral on HNRK-l olnud au võõrustada laste- ja luulekirjaniku ning Eesti Kirjanike Liidu liikme Jaak Kõdari loominguga sisustatud õhtuid. Jaak tutvustas õhtutel raamatuid suurtele ja väikestele, salvestusi teatritalu suvelavastustest ning näitlejate poolt loetud salvestisi tema luuletustest. Kirjandusõhtuteks on alati jagunud nii suuri kui väikeseid kuulajaid. Luuletuste ja lugude vahele räägib autor kirjutamisel inspiratsiooniks olnud kohtadest, hetkedest, inimestest ja sündmustest.

Aprillis toimunud kokkusaamisel esitas kirjanik meile oma värskemat luuletust „Kallis Mari“, mille inspiratsiooniks olid Haapsalus veedetud hetked, kaunid vaated ning Tšaikovski pingile graveeritud noodid.

Luuletuste esitamisel on kaasatud kaaspatidid ning positiivsete emotsioonide jagamist jätkub õhtu lõppedes alati ka järgmistesse päevadesse.

Kaire Kasepõld,
psühholoog

Siiri Siimenson,
tegevusterapeut



Jaak Kõdari luuleõhtu

9. mail 2019. aastal toimus järjekordne heategevuslik Teatejooks. Terved lapsed üle terve Eesti lüüsid päkkade välkudes selleks, et õhutada ennast ja teisi pöörama tähelepanu neile lastele, kes samasugusel viisil lõbusdada ei saa ning – soovi korral – toetama lastimisvõimaluste juurdeloomist heategevusliku telefonikõnega.

Sel aastal jooksis üle 12 000 lapse 26 kohas üle Eesti. Teatejooksu kitsamaks selle aastaseks eesmärgiks oli korjata raha HNRK tegevus- ja mängupargi II etapi ehitamiseks ehk sellise mänguväljaku loomiseks, kus eriliste vajadustega ja tavalised lapsed saaksid mängida, üksi ja koos. Nii nagu parasjagu on

lõbusam ja tarvilikum. Ühised mänguvõimalused ei ole ainult head liikumise ja mõtlemise elavdamiseks ning sisukama ajaviite pakkumiseks, vaid aitavad avardada, me loodame, kõigi pargi kasutajate maailmatunnetust. Ühtlasi saab mänguväljakut kasutada ka laste teraapiate mitmekesistamiseks.

Lisaks Teatejooks.ee kampaaniale on mänguväljaku arendamisele öla alla pannud ka Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefond, Kanada Akadeemiliste Naiste Selts, PZU kindlustuse sõbrad ning Haapsalu linn. Oleme kõigile väga tänulikud ning loodame juba suvel mänguväljakul koos lustida.

Haapsalu Fotoklubi aastanäitus

Märtsist juuni keskpaigani rõõmustavad HNRK patsiente ja töötajaid kohviku galeriis Haapsalu Fotoklubi loodusfotod. Haapsalu Fotoklubi jaoks on tegemist traditsioonilise aastanäitusega, kus fotograafid toovad näha oma viimase aasta parimad õnnestumised. Kokku võitis aastanäitusest osa 17 Läänemaa fotograafi, kellest meie galeriisse on välja pandud 13 erineva autori tööd. Rohkem kui 30-l pildil saame näha toredaid hetki Eestimaa looduse ilust ja harmooniast.

Fotosõprade jaoks on HFK pilte Haapsalus näitustena näha veel Haapsalu Kultuurikeskuses, Laine SPA Hotellis ja Haapsalu Kutsehariduskeskuses. Loodetavasti on klubi valmis ka edaspidi meie majas oma huvitavaid ja erilisi tabamusi jagama ning tooma küllusest loodust lähemale ka neile, kel endal võib-olla pole tihti võimalust metsamatkale minna.

Maire Nigul,
kvaliteedispetsialist

Patsiendi fotonäitus

Veebruari viimastel päevadel avasime 3. korruse A- korpusse meie tubli patsiendi Kätlin Lindreti esimese fotonäituse. Näitus on valminud osana teraapiast ja seetõttu sobib meie meeli rõõmustama suisa suurepäraselt! Loodame, et on alguse saanud aastatepikkune traditsioon patsientide loomingu eksponeerimisel.



Kätlin oma toetajate dr Kruusi ning Liisi Kuukega

UUDIS!

10. aprillil 2019. aastal sõlmisid HNRK ja Tartu Ülikooli Kliinikum vastastikkuse koostöö raamlepe. Raamlepe peamiseks sisuks on kinnitada hea koostöö jätkumist valdkondades, kus see juba toimib ning koostöö tõhustamist valdkondades, kus veel vajalik. Kõige enam on raamlepe fookuses HNRK patsiendid – selja- ja peajukahjustusega lapsed ja täiskasvanud – ning neile sisuka ja terviklikuma ravi pakkumine. Ühelt poolt tähendab see vastastikkust koostööd patsientide suunamisel, et varane intensiivne taastusravi saaks esimesel soodsal võimalusel alata, teiselt poolt aga jätkuvat koostööd patsiendi elu edasi kulgedes eriarsti spetsiifikaat nõudvates küsimustes, näiteks käekirurgia, ortopeedia, uroloogia, androloogia, neurokirurgia jne. Samuti sätestab raamlepe, et tehakse koostööd koolituse ja teadustöö vallas.

Alates aprillikuust on HNRK juhatus kabinetis uus liige – teenuste juht. Teenuste juhi ülesandeks on säästlikult väljendudes panustada kõikvõimalikesse HNRK põhitegevusega seotud küsimustesse: teenuste korraldus järjekorrapidamisest kuni sisuliste patsiendikesksete lahenduste saavutamiseni. Seda kohta asub täitma senine neurorehabilitatsiooni osakonna juht ja füsioterapeut Mari-Liis Ööpik-Loks. Esialgu on ta HNRK'le kasulik osalise koormusega: aprillist veerand ning juunikuust poole kohaga. Neurorehabilitatsiooni osakonna juhi ülesannetes jätkab senine kohusetäitja Siret Russi ning teraapiate juhina Ines Margato. Oleme kirjeldatud arengute üle rõõmsad!

Veebruarikuul alguses avasime renoveeritud HNRK A-korpuse III korruse. Värske ilme said arstide kabinetid, tegevusteraapia ruumid ning nimetatud korrusel asuv puhketuba. Teisisõnu, tavapärase moga kontoriruumidest said kaasaegsed patsientide vastuvõturuumid, mis on kooskõlas ka HNRK teenuse osutamise põhiprintsiipidega: ruumid on avatud ja sõbraliku interjööri, professionaalsed ning innovaatiliste lahendustega. Aitäh kõigile, kes panustasid!

23.-24. mail olid HNRK-l külas HOPE'i vahetusprogrammi raames Eestit väisanud välismaa kolleegid: neli toredat inimest Hispaaniast, Saksamaalt, Taanist ja Hollandist. Kaks päeva mõeldis kiirelt ja meeleolukalt vahetades kogemusi ja mõtteid tervishoiu korralduse ja haiglate juhtimise teemadel.

1. veebruaril 2019. aastal taasalustas HNRK sotsiaalse rehabilitatsiooni pakkumist

HNRK ja Sotsiaalkindlustusameti (SKA) poolt allkirjastatud koostöölepe mitte ainult ei algatanud taas sotsiaalse rehabilitatsiooni alustamist, vaid kinnitab ka vastastikkust valmidust teenuste korraldamiseks viisil, mis piloteerib vähem bürokraatlikku ning rohkem teenuse osutajale vastutust andvat lähenemist.

HNRK osutab sotsiaalset rehabilitatsiooni ambulatoorselt ning eelistatult pikaajalise toetava teenusena kliendi sotsiaalsete eesmärkide saavutamisel abiks olemiseks. HNRK sihtgrupiks on kesknärvisüsteemi kahjustusest või haigusest tingitud häirega lapsed ja täiskasvanud, kellele on määratud puue. Sotsiaalne rehabilitatsioon on sotsiaalteenus, mis mõeldud puudega või piiratud töövõimega inimese toetamiseks igapäevaeluga toimetulekul. SRT kaudu inimene ja pere õpivad, kuidas saada igapäevaselt hakkama tervisehäirega seotud tingitud erivajadustega. Sotsiaalsele rehabilitatsiooniteenusele tulles on oluline mõelda läbi, milleks seda teenust tarvis on ehk mida soovita teenusaga saavutada. Samuti on tähtis mees pidada, et sotsiaalne rehabilitatsioon ei ole mõnuteenus – sanatooriumi või spa-tuusk – vaid mitme spetsialisti või erinevate sekkumiste kaasatuse vajadusega lähenemine, et leida lahendused inimese igapäevaelus ette tulevatele keerukustele.

HNRK TAASTUSRABI JA REHABILITATSIOON ON TAASKORD HINNATUD EQUASS SERTIFITSEERIMISSÜSTEEMILE VASTAVAKS

Kuna HNRK lähtub haigla juhtimissüsteemide kujundamisel alates 2011. aastast Euroopa sotsiaalteenuste kvaliteedi EQUASS (*European Quality in Social Services*) põhimõtetest ja ettevõtte on olnud ka sertifitseeritud EQUASS Assurance'ile (kvaliteedisüsteemi baastasemele) aastatel 2011 ja 2015, siis tänaseks uuendatud ja rakendunud standardi EQUASS 2018 nõuete täitmise ja professionaalse teenuse osutamise veendumiseks kutsusime jälle kord EQUASS-i esindaja meie süsteemi ja tegevusi üle vaatama ja sobivuse korral ka EQUASS põhimõtetele vastavaks hindama.

Sertifitseerimisaudit toimus 01.-02. aprillil. Audiitor hindas kõrgelt haigla arenguid, juhtimist ja teenuse osutamise taset, samuti oli rahul ettevõttes sisseviidud protsesside kirjelduste ja tõendusdokumentatsiooniga. Lõpliku otsuse organisatsiooni vastavuse kohta EQUASS Assurance'i Standardi kriteeriumitele ning sertifikaadi väljastamiseks tegi audiitor raporti põhjal EQUASS-i peakontor Brüsselis (*European Platform for Rehabilitation*). Peakontori otsus oli ka seekord positiivne ning maikuu keskel sai HNRK sotsiaalteenuste EQUASS Assurance

tasemel sertifitseeritud.

Audiitori auditijärgsed soovitusel puudutasid eelkõige töötajatele senisest sagedasemat info jagamist klientide õiguste, andmekaitse ja võimalike eetiliste konfliktide teemal; töökeskkonna sisekontrolli süsteemsemat läbiviimist; klientidele suunatud olulise dokumentatsiooni kättesaadavust vene keeles; ambulatoorsetelt klientidelt proaktiivsemat tagasiside kogumist; senisest rohkem sotsiaalse- ja tööalaserahvastatuse spetsiifilisemat patsiendiinfo jagamist; ning HNRK tulemuste arusaadavuse huvigruppidele välja selgitamist.

Kehtivaid EQUASS sertifikaate on Eestis 28-l ettevõtetel, sh haiglatest AS Valga Haigla ja Põlva Haigla AS Taastusrabi osakonnal ja Rehabilitatsioonikeskusel. EQUASS 2018 Standardile vastavaid sertifikaate auditi toimumise ajaks aprillil alguses, ühele eesti sotsiaal- või rehabilitatsiooniteenuse osutajale veel välja antud polnud. EQUASS-i sertifikaat väljastatakse sertifitseeritud ettevõttele kolmeks aastaks. EQUASS on sotsiaalteenuste kvaliteedimärk ja süsteem, mis

võimaldab sotsiaal- ja rehabilitatsiooni teenuseid osutavatel organisatsioonidel osa võtta hindamisest Euroopa tasandil, tagades sellega teenuse kasutajatele pakutava hea kvaliteedi. EQUASS Assurance'i sertifikaat kinnitab, et organisatsiooni ülesehitus, juhtimine ja teenuste osutamine on kooskõlas Euroopa kvaliteedipõhimõtete, usaldusväärne nii klientidele kui koostööpartneritele.

EQUASS- st infot ja lugemist leiad veel ka siit: www.equass.ee.

Maire Nigul,
kvaliteedispetsialist



Assurance
in Social Services

FÜSIOTERAPEUDI KODUVISIIT – UUS TEENUS TALLINNA PATSIENTIDELE

Kust patsiendid tulevad? Kuhu nad lähevad? Vahel on meil terapeudidena üsna vähe infot selle kohta, millistes kodustes tingimustes meie patsiendid tagasi lähevad. Milline on kodutrepp, kui palju on toas liikumisruumi, millised pesemisvõimalused ja kes abiks? Patsiendi lähedased omakorda on mures, kuidas kõige paremal viisil toetada taastumist ja millisel moel kodu kohandada.

Tallinnast ja selle lähiümbrusest pärit neurorehabilitatsiooni osakonna patsientidele on alates märtsi algusest nende murede lahendamisel võimalik varasemast enam tuge pakkuda füsioterapeudi koduvisiitide näol. Visiidi eesmärgiks on koduste harjutuste õpetamine, soovitud kodu kohandamiseks ning harjutamine, kuidas toime tulla just sellise trepi, uksepiida, WC ja muude väljakutsetega, mis nende kodus on.

Kodu külastades avaneb sageli hoopis uus perspektiiv sellest, mis inimese jaoks on prioriteetne. Valdava enamuse patsientidega kohtun kõigepealt haiglas- tutvum eesmärkidega, mis on seadud statsionaarse haigusloa raames ning tööga, mida patsient oma terapeudiga teeb. Esimesel koduvisiidil kaardistatakse, millised on patsiendi kõige olulisemad murekohad ja vajadused koduse igapäevaeluga toimetulekul. Samuti selle, millised on teraapia läbiviimise võimalused. Lahendusi leiame alati, vahel on vaja lihtsalt loovat mõtlemist. Kui korter on väike, saab kognitiivse treeningu teha trepikojas ja õues. Peenmotoorika ja koordinatsiooni arendamisel tulevad appi kõikvõimalikud kodus leiduvad esemed. Väga oluline osa koduvisiidist on omaste kaasamine – õpetan ja selgitan patsiendi lähedastele, kuidas aidata kaasa harjutuste sooritamisel ja kuidas suunata patsienti suuremale iseseisvusele. Oluline märksõna on ka motiveerimine – kuna koduvisiit toimub kord-kaks nädalas, peab patsient teistel päevadel iseseisvalt harjutama. See aitab kinnistada teadmist, et nad saavad ise enda taastumise nimel kõige suurema töö ära teha. Esimesed kuud on olnud väga huvitavad, väljakutset pakkuvad ja ääretult tähenduslikud nii mulle füsioterapeudina kui patsientidele ja nende lähedastele. Tagasiside teenuse vajalikkuse kohta on olnud eranditult positiivne ning koduteenuse pakkumine on tasapisi laienenud ka teiste osakondade patsientidele.

Katrin Kasepalu,
füsioterapeut

ÜLDKOOSOLEK

8. aprillil 2019. aastal toimus HNRK üldkoosolek. Juhataja Kadri Englas andis ülevaate 2018. aasta tulemustest, samuti üldisemalt 2016-2018 arengukava tulemustest. Koos vaadati ka veidi tulevikku: 2019. aastasse.



Töötajate üldkoosolek

AASTA 2018 ORGANISATSIOONI VAATEST

Organisatsiooni vaatest oli 2018. aasta igati erinev. Ennekoike oli juubeliaasta, nii Eestil kui HNRK-l. 60. sünnipäeva tähistati juubelikonverentsiga 18. mail, aasta läbi toimusid väikesed üllatused personalile, anti välja HNRK aastaraamat. Lisaks üldisele pidulikule hõngule toimus ka mitu ajaloolist sündmust:

- aasta alguses valmis tegevusteraapia toimetuleku korteri uuendusküür
- 28. veebruaril asutati HNRK Toetusfond
- alates 7. aprillist kuulub HNRK Eesti riiklikusse haiglavõrku

- augusti teises pooles avati HNRK tegevus- ja mängupark, mis pälvis sügisel Eesti Puuetega Inimeste Koja tunnustuse aasta teo nominatsiooni näol ning sai Haapsalu linna poolt valitud aasta ehitiseks 2018
- 1. oktoobrist vahetus HNRK juhatus: Priit Eelmäelt võttis teatepulgale üle Kadri Englas
- oktoobris avati HNRK uus veebileht
- sügisel kaasati esimene Eesti ja HNRK patsient rahvusvahelisse seljaajukahjustuse ravimetoodika alasesse kontrolluuringusse.
- aasta lõpus alustati lepingu taassõlmimise läbirääkimisi Sotsiaalkindlustusametiga
- algas A korpuse III korruse renoveerimine

HNRK ARENGUKAVA

HNRK tegevuse aluseks on arengukava, mis koostatakse kolmeks aastaks. 2018. aasta lõpul kinnitas HNRK nõukogu taastusravihaigla uue arengukava, sedapuhku aastateks 2019–2021. Traditsiooniliselt planeerib HNRK enda tegevust kolme olulise valdkonna kaudu: ravitöö, personal ja organisatsioon, mis üksteisega tihedalt põimunult moodustavad hammasrattad kogu masinavärgi korralikult töös hoidmisel. Olgu siinkohal

Järgmisel kolmel aastal on HNRK põhitegevuses kolm keskset märksõna terviklikkus, patsiendi igapäevaelu toetamine ja tõenduspõhisus. Terviklikkusele mõtleme kahest olulisest aspektist: teenuste korraldus ja patsiendi lähikonna kaasamine. Teenuste korralduses seame suuna erinevate rahastajate poolt võimaldatavate teenuste kombineerimisele, et saaksime patsiente toetada ka nende statsionaarsete raviperioodide vahepealsel ajal ning korraldada järeltuge (ing k follow-up). Samuti planeerime laiendada teenuse osutamise viise, näiteks kodukohapõhiste teenuste pakkumine, päevaravi-laadne lähenemine, laiendades grupiteenuseid jne. Pakume välja lahendusi selleks, et muuta HNRK keskkonda ja patsiendikäsitlust rikastavamaks ehk taastumist toetavamaks. Järgmisel kolmel aastal suuname tähelepanu ka sellele, kuidas planeerida, ellu viia ja jälgida patsientide lähikonna suuremat kaasamist teenuste osutamisesse. Patsiendi igapäevaelu toetamisele pöörame tähelepanu nii eesmärkide seadmise kui igapäevaelu tõhusama mõjutamise aspektist. Otsime viise, kuidas „ulatuda“ teenustega patsiendi kodukohta ja „tuua“ kodukeskkond rehabilitatsioonikeskusesse, kuidas õppida patsienti paremini tundma ning kuidas kogutava infoga mõistlikult ja hoolega ümber käia. Tõenduspõhisuse märksõna tähistab võimalusi kirjeldada läbiviidavaid tegevusi käsitlusjuhenditena, et selgitada senisest ilmekamalt, kellele ja miks me üht või teist lähenemist kasutame. Ravitöö suurim väljakutse on leida kirjeldatud paindlikkusele rahaline kate ning sõlmida rahastajatega erikokkuleppeid, sest tänased teenuste rahastamise mudelid ei soosi kujuteldavat terviklikku inimesekeskset ja tõenduspõhist lähenemist. Lisaks on HNRK-le eriomane laiahaardelisus nii tugevus kui ka väljakutse: teenust osutatakse inimestele üle kogu Eesti.

Edukuse indikaatorid:

intensiivsete taastusravi voodipäevade hulk, voodihõive, ambulatoorse töö maht, meeskonnatööde toimumine ning patsientide ja lähedaste nendel osalemine, igapäevaeluga seotud eesmärkide täitmine, taastusravi/rehabilitatsiooni intensiivsus.

RAVITÖÖ

Strateegiline eesmärk

HNRK osutab tõenduspõhist taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenust, mida iseloomustavad terviklikud inimkesksed lahendused patsiendi/kliendi täisväärtuslikuks elus osalemise toetamiseks.

ORGANIS

Strateegiline e

HNRK on euroopa teenuse kvaliteedi põlgutsev avatud ja innu neurorehabilitatsioonipädevuskesk

Edukuse indikaatorid:

juurdeehituse alustamine, süsteemsete juhtimistegevuste rakendamine, koolitusala tegevus juhendatud praktikatundidena, uurimisprojektide olemasolu, käsitlusjuhiste olemasolu, Toetusfondi panus, kvaliteedisüsteemi rakendamine.

M I S S I O N

Rohkem toimekaid ja rahulolevaid inimesi kaasaegse neurorehabilitatsiooni tulemusena

AEG

MOTO

AASTATEKS 2019-2021

kirjeldatud nimetatud valdkondade strateegilised eesmärgid ja nende kokkuvõtlikud selgitused ehk see mille suunas järgmisel kolmel aastal püüdleme. Strateegiliste eesmärkide täitmist hindame mõõdetavate eesmärkide kaudu, mida arengukavas on kokku 14 – kuus ravitöö edukuse kirjeldamiseks, kolm personalitöö tulemuslikkuse iseloomustamiseks ning viis organisatsiooni valdkonna kannustamiseks.

Edukuse indikaatorid:

töötajate hulk, töötajate valdkondlik haridustase, töötajate rahulolu

Haritud ja motiveeritud personali jätkusuutlikkuse tagamine on HNRK suurim väljakutse. Aasta-aastalt muutub keerukamaks värvata personali, iseäranis aga pakkuda konkurentsivõimelist töötasu kontekstis, kus suurem enamus HNRK personalist ei ole tervishoiutöötajad. Järgmistel aastatel kujundatakse ja juurutatakse strateegiaid arstide ja psühho-sotsiaalsete spetsialistide leidmiseks. Lisateenuste ellu kutsumiseks on tarvilik koostöö teiste tervishoiu- ja sotsiaalasutustega. Planeerime töötada välja ka vabatahtlike kaasamise süsteemi. Teine tähtis personalitöö osa on võimaldada osaleda kvaliteetkoolitustel, külastada valdkonnas olulisi teaduskonverentse ning pädevuskeskusi. Kuidas tagada konkurentsivõimeline palk, töötajate kaasatus (p)arendustesse, nende hea tervis ning rahulolu töö ja töökohaga on kõik küsimused, millele otsitakse lahendusi.

PERSONAL

Strateegiline eesmärk
HNRK-s töötavad motiveeritud ja kaasaegselt haritud professionaalid, kes väärtustavad kõrgelt HNRK töökeskkonda.

ORGANISATSIOON

Strateegiline eesmärk
HNRK on euroopalikelt eesli ja innovaatiline rehabilitatsiooni keskus.

Organisatsioonina on HNRK lähiaastad pühendatud funktsionaalse arengukava koostamisele ja ellu rakendamisele, mille peamiseks väljundiks on HNRK juurdeehitus kõrvuti uute võimalike teenuse osutamise asukohtade loomisega. Teiseks arendustegevuseks on ravitööga seotud andmete sisukam struktureeritud kogumine ning käepärasem ja ilmekam esitus nii HNRK-siseselt kui välistele koostööpartneritele. Mõlemad nimetatud tegevused nõuavad tavapärasest IT-tegevusest suuremaid investeeringuid. Kolmas keskne ülesanne on järgmiste aastatega käivitada 2018. aasta kevadel loodud HNRK Toetusfondi tegevus nõnda, et heategevusprojektid toetaksid HNRK põhitegevuse alusprintsiipe – innovaatilisust ja tõenduspõhisust. Samuti on soov leida võimalusi korraldada senisest süstemaatilisemalt kliinilist teadustegevust ning taastusravi- ja rehabilitatsioonialast täiendkoolitust. Lisaks nimetatud arendustegevustele on plaanis panustada efektiivsemasse ja läbipaistvamasse juhtimisse iseäranis kvaliteedi tagamise valdkonnas.

HNRK jaoks on jätkuvalt oluline panustada Eesti taastusravi- ja rehabilitatsioonivaldkonna arengusse, toetades liikumist terviklikumate inimesepõhiste teenuse osutamise mudelite poole.

Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus on Põhjamaade ja Baltikumi kaasaegseim neurorehabilitatsioonikeskus, mis pakub terviklikku ja inimkesket teenust akuutsest varajasest taastusravist sotsiaalse rehabilitatsioonini ning on maailmas tunnustatud valdkondlik teadus- ja pädevuskeskus.

V
I
S
I
O
N

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

PETLEMA ÜLIÕPILASED TUTVUSID HNRK NING FÜSIOTERAPEUTIDE TÖÖGA

Aprillikuus viibisid HNRK-s viis füsioteraapia eriala üliõpilast ning üks õppejõud Haapsalu sõpruslinnast Petlemmast. Kahe nädala jooksul osaleti füsio- ja tegevusterapeutide juhendamisel teraapiates ning saadi ülevaade kaasaegsest ja patsiendikesksest taastusravist.

Miks otsustasite tulla Haapsallu ja mida te Eestist enne teadsite?

Teadsime vaid seda, et Eesti asub Euroopas. Me üldiselt ei saa väljaspool Petlemma praktikat sooritada ega tutvuda taastusravi võimalustega. Soovisime teada, kas Petlemma ülikoolis õpetatav füsioteraapia on sarnane Eestis praktiseeritavale. Meil on hea meel, et saime HNRK-sse tulla.

Mis on teie muljed Haapsalust?

Linn on väga väike ja vaikne ning esimestel päevadel oli harjumatu külm, kuid õnneks on nüüd soojem. Eestlased on rahulikud ja tagasihoidlikud, ülemäära ei räägi ja ennast väga kergesti ei ava. Meeldib siinne loodus, kuid toit ja toiduvalik poes on harjumatu.

Oska te senise kogemuse põhjal öelda, mis on Eesti ja Petlemma taastusravi sarnasused ja erinevused?

Sarnasusi on palju, kuid siinne taastusravi on aktiivsem ja patsient on rohkem kaasatud. HNRK taastusravi meeskond tegeleb selle nimel, et patsient oleks maksimaalselt iseseisev, Petlemmas teeb pere palju kodus inimese eest ära. Samuti tundub, et Eestis on taastusravi paremini organiseeritud ja kättesaadavam. Meil toetatakse taastusravi riiklikult vähe ja sageli tuleb seda kaua oodata. On erapraksiseid, aga paljudel ei ole selleks rahalist ressursi.

Millised erinevusi te näete füsioterapeutide töös?

HNRK füsioterapeutidel on rohkem aega patsientidega tegeleda ja rõhk on just aktiivsel taastusravil, patsiendid on teraapiates aktiivselt kaasatud. Samuti on teie patsiendid rohkem motiveeritud. Petlemmas suhtlevad füsioterapidid

omavahel vähe – töötatakse patsientidega küll samas ruumis, aga iga füsioterapeut tegeleb vaid oma patsientidega. Teil on HNRK-s väga hea meeskonnatöö, meil on vähe arutelu ja omavahelist suhtlemist, mis teil on tavapärase igapäevatöö osa.

HNRK-st jääb kindlasti meelde patsiendikeskne ja kaasaegne

taastusravi, eesmärgipärane lähenemine, koostöö ning motiveeritud töötajad.

Riina Mõim,
Spinaalse rehabilitatsiooni osakonna teraapiate juht, FT



Petlemma külalised HNRK teraapeutidega

HOCOMA WINTER SESSION 2019

Märtsikuu kolmandal nädalal oli mul suurepärane võimalus saada osa esimesest Hocoma Akadeemia poolt korraldatud õppe-ettevõtmisest – Hocoma talvessioonist. See oli neli päeva tihedasti täis planeeritud loenguid, rehabilitatsioonikeskuste külastusi ja aruteluvoimalusi nii kõrgtehnoloogiliste vahendite arendajate kui kasutajate vahel. Kokku osales sündmusel 29 inimest üle terve ilma, s.h. Indiast, Hiinast, Austraaliast, Indoneesiast, Horvaatiast jne.

Külastasime nelja erinevat rehabilitatsioonikeskust, üht uurimislaborite kompleksi ja Hocoma peakorterit. Kuulsime üle kümne sisuka ettekande ning saime omal nahal proovida erinevaid Hocoma arendatavaid vahendeid ning kuulda rakendajate kogemust.

Väga põnev oli kuulda Hocoma saamisluгу ning nende aja jooksul kujunenud väärtuseid, näha kõige esimest Lokomat-kõnnirobotit. Isäranis rõõmustav on asjaolu, et praktikad, mida rakendavad Šveitsi rehabilitatsioonikeskused on väga võrreldavad HNRK lähenemistega: me ei pea teistelt õppima, vaid saame asjalike partneritena aruteludesse panustada. Samuti on hea tajuda seda, et tulevikuvajadused ja -visioonid on eesrindlikel organisatsioonidel sarnased HNRK arengukavas kirja panduga: suund ambulatoorsemale teenuste osutamisele, klaar vajadus uudsete tarkvarade vastu teenuste dokumenteerimisel

ja kasutatavuse analüüsimisel. Töenduspõhise praktika vaatevinklist on märkimist väärt teadmine, et hiljutine Cochrane ülevaade jõudis esimest korda Lokomati loomisest alates tulemuseni, mis toetab kõrgtehnoloogiliste vahendite kaasamise positiivset mõju insuldiga inimeste kõndimisvõime taastumisele

(Mehrholtz et al, 2017 „Electromechanical-assisted training for walking after stroke“).

Kadri Englas,
HNRK juhataja



Hocoma-Winter-Sessionil osalejad

HOOLDAJATE KOOLITUS

HNRK spinaalse rehabilitatsiooni osakonna hooldajad Elina Oispuu ja Jelena Klimova on alates veebruarist juba viiel korral jaganud oma teadmisi Haapsalu Viigi kooli kasvatajatele ja kasvatajaabidele ning Haapsalu Hooldekandekeskuse

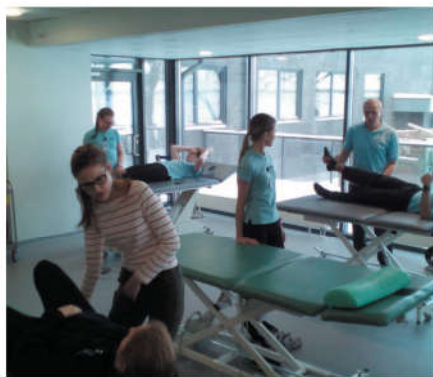
töötajatele, ergonoomiliste töövõtete kasutamisel erivajadustega inimeste abistamisel. Koolituste käigus said koolitatavad teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi, kuidas abistatavat aidata siirdumisel ja asendivahetustel, milliseid abivahendeid ja kuidas siirdumisel kasutada ning milline on õige tööergonoomika. Lisaks anti koolitusel põgus ülevaade nahahoolduse üldisematest põhimõtetest ning nahahooldusvahenditest. Pea kõik 40 koolitusel käinut on

hinnanud koolitusel saadud teadmisi kõrgelt. Koolitajate Jelena ja Elina sõnul on õppijate huvi ja kaasatõttamine olnud aktiivne ja igati tore.

PNF KOOLITUS

HNRK 14 tegevus- ja füsioterapeudid olid võimalus osaleda PNF koolitusel, mida viis läbi Eestis õpetav bulgaarlane Peter Hodulov. Koolitus toimus meie majas novembris ja jaanuaris. PNF tähendab pikemalt neuromuskulaarset proprioceptiivset fasilitatsiooni ja selle meetodi põhiolomuseks on läbi aktiivsete ja passiivsete võtete lihaste tugevdamine ning venitamine. Peamiselt kasutatakse PNF meetodit lisaks taastusravile ka spordis. Peter ise kasutab PNF meetodit enamasti insuldi järgses taastusravis, et aktiveerida pareesiga jäsemete lihastööd. Kaks koolituspäeva olid sisustatud PNF teooriaga, kuid suurem osa õppest toimus praktilises vormis koos paarilise, mille käigus saime kõik olla nii terapeudi kui patsiendi rollis erinevate lihaste mõjutamisel. Peteri sõnul olid terapeudid kahe koolituse vahel jäänud aega meetodit teraapias harjutanud, sest teine koolituspäev moodus üle ootuse kiiresti ning tal oli võimalus meile teha ka dry needling meetodi demonstratsiooni, mis peale vaadates sarnaneb nõelraviga, kuid täidab teistsugust eesmärki. Terapeudid olid koolitusega rahul ning saavad nüüd juba iseiselt teraapias PNF meetodit kasutada.

Siret Russi,
neurorehabilitatsiooni osakonna juht, FT



PNF koolitus

12. aprillil 2019. aastal käis HNRK juhataja Kadri Englas kõnelemas Läänemaa väärikatele HNRK-st ja selle tegevustest. Haapsalu sotsiaalmajas toimuv loengusari toob eakate inimesteni huvitavaid ja kasulikke loenguid. Ettekannet HNRK-st kuulati huviga, samuti jätkus ainet ka küsimusteks. HNRK tänab Mall Lepmetsa kutse eest!

Märtsis ja aprillis tegid Läänemaa Ühiskonnaasiumi 10. klassi noored HNRK-s ühiskonnaõpetuse tunni raames kodanikupraktikat. Nad käisid ratastoolis patsientidega väljas jalutamas, assisteerisid füsioterapeute ja tegevusterapeute, aitasid sisustada laste raviväliala, korraldades muuhulgas väga vahvaid üritusi lihavõtmisnädalal. Positiivse lõpetusena saame rõõmuga öelda, et üks HNRK-s kodanikupraktika läbinud tütarlaps otsustas meile jääda tööle vabatahtlikuna.

10.-13. juunil toimus Šveitsis Genfis Maailma Füsioteraapia Konföderatsiooni kongress (WCPT 2019). Erinevatel loengutel, seminaridel ja koolitustel osales HNRK-st neli füsioterapeuti: Enelin Kiisla, Liis Piirsoo, Siret Russi ja Kadri Englas. Kongress on sisukas: ettekannete valik oli asjalik ja kõrgel tasemel, koolitused professionaalsed ning sessioonide vahelised kohtumised vajalikud nii HNRK tööks kui terviseenduse ja rehabilitatsiooni kompetentsikeskuse tegevusteks. Järgmises lehes juba pikemalt.



WCPT 2019 konverentsil

MOTIVEERIVA INTERVJUEERIMISE KOOLITUS HNRK TÖÖTAJATELE

„Täht silma ees on parem kui tuli saba all“ ehk motivatsioon töötab alati paremini kui sund ja hirm, on üks motiveeriva intervjuerimise (MI) koolituselt meelde jäänud humoorikas, kuid teemat hästi kokkuvõtlev mõte.

Valdav osa HNRK kliiniliste osakondade töötajaid osales mitmes jaos ja mitmes grupis toimunud motiveeriva intervjuerimise koolitusel, millest loodame, et tõuseb tulu nii meie töös kui miks mitte ka koduses elus.

Meie tegutsemise suur eesmärk on pakkuda patsiendile sellist taastusravi, mis annab talle tagasi võimalikult aktiivse ja iseseisva elu. Inimesed aga tahavad elult väga erinevaid asju ja nende võimalused on erinevad. Kuidas välja selgitada, mida keegi tegelikult soovib (ehk patsientidele ilmselt väga tuttav eesmärgi-küsimus)? Või kuidas aidata haigusest löödud inimesel näha võimalusi ja potentsiaali? Leida tahtejõudu muutusteks?

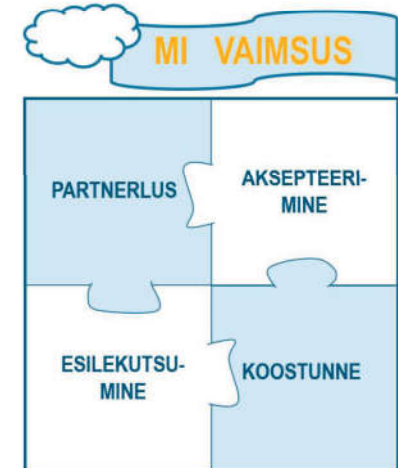
MI vaimsus ja tehnikad aitavad spetsialistil ja patsiendil suhelda viisil, mis toetab inimest valikute tegemisel ning motivatsiooni ja sisemiste ressursside leidmisel.

MI vaimsus on kantud neljast põhimõttest – partnerlus, aktsepteerimine, kaasaelamine ja esilekutsumine. Spetsialisti eesmärk on näha maailma läbi patsiendi silmade, tema isiklikud tõekspidamised on ebaolulised; ta ei anna hinnanguid ning osustate tegemine jääb alati patsiendi enda vastutuseks. MI-d iseloomustab ka keskendumine positiivsele, isegi väikestele edusammudele või soovitud muutuse suunas viivatele mõtetele.

MI tehnikad on hea meelde jätta akronüümi PAKKI abil – peegeldav kuulamine, avatud küsimuste küsimine, kinnitamine, kokkuvõtete tegemine ja info vahetamine. Koolitus oli väga praktiline ja vaheldusrikas, omavahel neid tehnikaid harjutades ilmnas, et väga sageli me kasutame

kinniseid küsimusi (millele saab vastata „jah“ või „ei“) ning kui püüda teise öeldut peegeldada, siis muutub kuulamine tavapärasest hoopis teadlikumaks tegevuseks.

Mari-Liis Ööpik-Loks,
HNRK teenuste juht



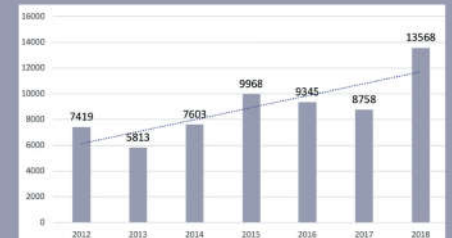
MI vaimsus

AASTA 2018 ÕPETAMISE VAATEST

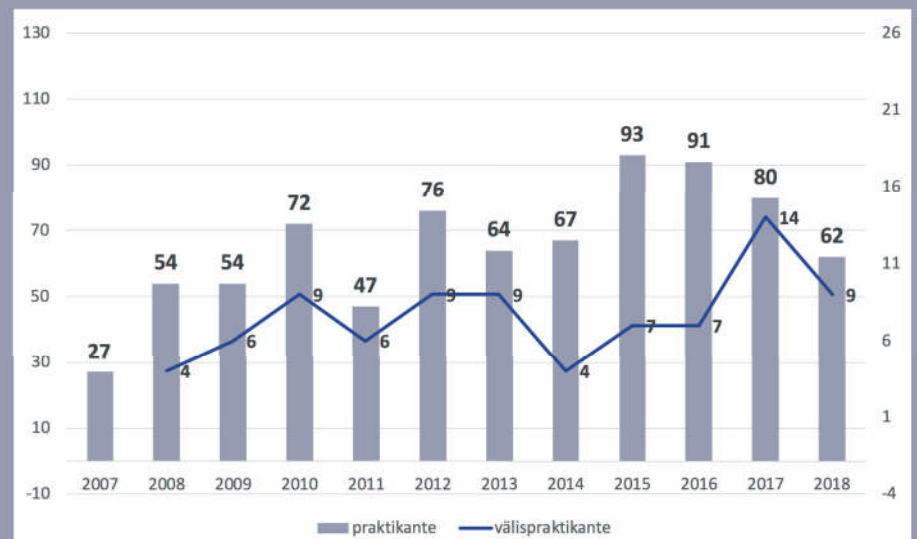
HNRK kõige olulisem lisategevus taastusravi ja rehabilitatsiooniteenuste osutamise kõrval on kvaliteetse õppetöö läbiviimine. 2018. aastal oli selles vallas väga edukas: kokku juhendati 13 568 praktikantide. Praktikante oli 62, neist 9 välisriikidest (Lätist, Austriast, Iirimalt ja Tšehhist), s.h 6 arst-residenti. Praktikat tehti 11 erialal: arstiteadus (neuroloogia, taastusravi ja füsiatria), füsioteraapia, tegevusteraapia, psühholoogia, õendus, sotsiaaltöö, hooldustöö, massaaž, infotehnoloogia, puhastusteenindus, kokandus.

Lisaks osaleti ainet õpetamisega kahe eriala diplomieelses õppes: Haapsalu kutsehariduskeskuse hooldustöötajate õpe ja

Tallinna ülikooli Haapsalu kolledži tervisejuhtide õpe. Samuti viidi läbi neli sisukat õppepäeva, neist kolm neuroloogilisest füsioteraapiast ning üks ortooside valmistamisest.



Joonis. Juhendatud praktikantide hulk HNRK-s, 2012-2018



Joonis. Praktikantide hulk HNRK-s, 2007-2018

ABIVAHENDIALASED UUDISED

Alates 1. jaanuarist 2019 jõustus abivahendite määruse muudatus, milles on tehtud erinevaid täiendusi. Ülevaade suurematest muudatustest allpool.

Hoolekandeaasutuses viibivad inimesed saavad võrdsemad tingimused kodus elavate inimestega. Nimelt suureneb uuest aastast nende abivahendite loetelu, mida saab soetada riigipoolse toetusega. Uus määrus ei laiene aga kõikidele abivahenditele ning hooldaja tööd hõlbustavad ning hoone juurdepääsetavusega seotud abivahendid peab hoolekandeaasutus inimesele seal viibimise ajal tagama. Ööpäevaringsel erihoolekandeteenusel ei ole lisaks eelnimetatud abivahenditele õigust riigipoolse soodustusega osta mähkmeid ja sidemeid ning naha kaitse ja puhastamise vahendeid. Nende kulu kaetakse riigieelarve vahenditest teenuse maksumuse hulgas.

Asenduskoduteenusel olevad lapsed on võrdsustatud kodus olevate lastega ning neile on võimalik riigipoolse soodustusega soetada kõiki määruses olevaid abivahendeid. Kogukonnas elamise teenusel (kus on kohti alla ja ka üle 10) oleva inimesel on õigus riigipoolse soodustusega mähkmetele ja sidemetele.

Suurendati inkontinentsi abivahendite kogust ehk piirlimiiti. Näiteks sidemeid ja mähkmeid saab edaspidi soodushinnaga osta 60 asemel kuni 120 tükki kuus. Samuti suurendatakse imavate aluslinde kogust 10 tükkilt 30 tükkini kalendrikuus. Pestavaid aluslinu saab soetada kuni 2 tükki kuus.

Vanaduspensioniaikika jõudnutel ei ole 2019. aastast uriini absorbeerivate abivahendite soetamiseks korduvtoendit vaja. See tähendab seda, et kui vanaduspensioniaalne inimene on eelnevalt uriinipidamatuse abivahendeid ostmiseks saanud arstilt toetust, siis ta ei pea ta uut arstilt toetust esitama.

Naha kaitse ja puhastamise vahendite (ISO-koodi

09.21) grupis muudetakse piirlimiidi arvestust. Senine mahuühikupõhine arvestus kaob, alles jääb ainult piirhind. See tähendab, et inimene saab osta teatud hinna ulatuses ükskõik mis suuruse toote.

Naha kaitse ja puhastamise vahendite juures täpsustatakse, milliseid tooteid on võimalik osta. Riigi toel saab osta tooteid, mis on mõeldud: 1. uriiniga kokku puutunud naha puhastamiseks (veevaba pesukreem ja -vaht ning intiimpesugeel); 2. uriinipidamatusega inimestele naha kaitsmiseks ja hooldamiseks.

Riigi toel ei saa osta järgmisi tooteid: 1. šampoone, veeiga mahapestavaid seepe, dušigele, dušilõusid, kätekreeme, jalakreeme, näokreeme, silmakreeme, massaažigele, aktiivgele, kampriga hüdrokeele ja muid vereringet soodustavaid tooteid.

Vanaduspensioniaikika jõudnud isikud peavad invarollerite ja elektriliste ratastoolide üürimiseks esitama erimenetluse taotluse.

Osadel abivahenditel suurendati piirhindasid. Näiteks kärude üüri piirhinda tõsteti 86 eurolt 145 euroni, õueraamil 55 eurolt 73 euroni.

Tallatugede arvestus muutus aasta arvestusest kalendriaasta arvestuseks. See tähendab seda, et enam ei ole vaja jälgida, kas eelmise ostust on aasta möödunud. Jooksvat kalendriaastat on võimalik soetada tallatugedid määrusejärgsetel tingimustel.

Uue abivahendina lisatakse nägemispuudega vanaduspensionialaste olukorra parandamiseks abivahendite loetellu juhtkoer. Juhtkoerte teenus sisaldab juhtkoerte kasvatust, koerte väljaõpet, koera ja inimese nõu koostööd, iga-aastaseid veterinaaruuringuid ning õppepäevi kuni juhtkoera töö lõpuni.

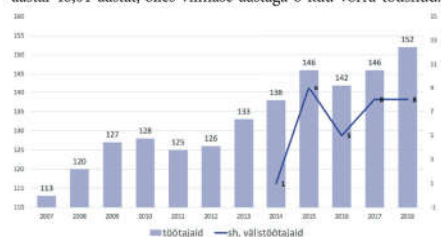
Alates 01.07.2019 saavad õed õiguse tuvastada järgmiste abivahendite vajadust: istmepadjad ja muud tooted lamaste vältimiseks, madratsid lamaste vältimiseks, söögipöidl, sukajalgatõmbaja, tualetitoolid, potikõrgendused, tualettpaberitangid, siibrid, püksiteetrid, ühekordsed põiekatetrid, peenisekatted, uriiniabsorbeerivad abivahendid, vanni- ja dušitoolid, vanni-, duši- ja mähkimislaud, ühe ja kahe käega käsitsetavad käimisabivahendid, libistamislaud ja -matid, teiseldatavad käsipuud tõusmiseks, tõsterihmad ja -rakmed ning haaramistangid.

Allikas: Sotsiaalkindlustusamet



AASTA 2018 PERSONALI VAATEST

Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses on seisuga 31.12.2018 152 töötajat, kellest üksteist oli lapsehoolduspühkudel ja kuuest töötas osalise tööajaga, kaheksa on pärit välisriigist. Lisaks töötas 2018. aastal haiglas 48 isikut töövõtu- või käsurenduslepinguga. Töötajate arv kasvas 2018. aastal võrreldes 2017. aastaga 4,1%. Töötajate keskmine vanus oli 2018. aastal 46,01 aastat, olles viimase aastaga 6 kuu võrra tõusnud.

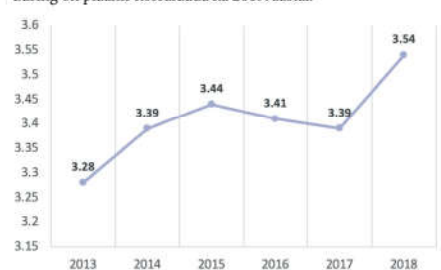


Joonis. HNRK töötajate hulk

Töötajate rahulolu ja tunnustamine

2018. aastal läbi viidud töötajate rahulolu-uuringust võttis osa 88,28% töötajatest. Väited, mille kohta töötajate hinnangut küsiti, olid samad, mis aasta varem ning ka vastuste-skaala oli sama – hindeid sai anda 4 palli skaalal. 2018. aasta rahulolu-uuringu keskmiseks hindeks kujunes 3,54, mis on läbi aegade kõrgeim tulemus (vt joonist). Töötajate rahulolu on valdavalt hea või väga hea. Kõrgeima keskmise hinde said 2018. aastal väited: olen teadlik HNRK missioonist, visioonist, eesmärkidest ja tulemustest (3,78); tunnen uhkust HNRK üle ja olen rahul, et kuulun siia ettevõttesse (3,75); usun, et HNRK on hästi juhitud (3,75). Eelmise aastaga võrreldes jäi samaks väite olen rahul oma töötingimustega (töökoht, töövahendid) keskmine hinne (3,44) ning veidi langes väite saan oma otsestelt juhilt piisavalt tagasisidet oma töö kohta keskmine hinne (2018. aastal 3,39; 2017. aastal 3,42). Kõikide teiste väidete keskmised hinded olid eelmise aastaga võrreldes kõrgemad.

Rahulolu-uuringu tulemused on läbi arutatud juhatuse kabinetis ning tutvustatud iga osakonna koosolekul. Töötajate rahulolu-uuring on plaanis korraldada ka 2019. aastal.



Joonis. HNRK töötajate rahulolu-uuringute keskmised tulemused 2013-2018

Traditsiooniliselt peeti 2018. aastal oluliseks töötajate tunnustamist ja motiveerimist palgaga mitte seotud tegevustega. Näol. HNRK töötajate suvepäev peeti Tartus Eesti Rahva Muuseumis, jõulupidu kõikidele töötajatele Tallinnas F-hoones. Haigla toetab sportimisvõimalusi: kord nädalas saab ujuda Haapsalu veekeskuses ja osaleda Pilatase treeningul HNRK ruumes, lisaks on HNRK töötajad oodatud kasutama haigla jõusaali. Tavapäraselt toetas haigla töötajate osalemist SEB Majajooksul ja Sügisjooksul, esimesel osales 17, teisel 19 inimest. Koos käidi 4 korda teatris. Aasta jooksul tähistati elu- ja tööjuubeleid, korraldati väikesi üllatusi professionaalsel viisil ning toimusid HNRK juubeliaastale pühendatud üllatused.

Koolitustegevus

2017. aastal oli edukas koolitusaasta. 2018. aastal olid haigla koolituskulud kokku 62,71 tuhat eurot, mis teeb 2,31% aasta tööjõukuludest, vastavalt 2017. aastal 52,8 tuhat eurot, mis oli 2,17% aasta tööjõukuludest. 2017. aastal toimus 25 sisekoolitust, lisaks viidi läbi 23 koolitust koolitajate poolt väljastpoolt HNRK-d. Kokku osales neil üle 153 erineva HNRK töötaja. 88 töötajat käis 64 koolitusel väljapool HNRK-d, sh. 17 koolitust välismaal. Osaleti kaheteistkümmel konverentsil, neist 8 toimusid välismaal. Neist olulisemad olid WCNR 2018 – World Conference for Neurorehabilitation 2018 – Mumbai

Indias (4 osalejat), ISPRM 2018 – International Society of Physical and Rehabilitation Medicine – Pariisis Prantsusmaal (1 osalejat), ESPRM – European Society of Physical and Rehabilitation Medicine – Vilnises Leedus (4 osalejat), ISCoS 2018 – International Spinal Cord Society – Sydneys Austraalias (1 osalejat), ICNR 2018 – International Conference for Neurorehabilitation – Pisas Itaalias (2 osalejat).

2018. aastal jätkati kõigi teadusprojektidega, mis toimusid 2017. aastal. Kõik kraadiõppes õppijad jätkasid õpinguid, kokku 5 inimest. 2018. aastal avaldati kaks teesi rahvusvahelise konverentsi kogumikus. Esineti nelja stendiettekandega rahvusvahelisel teaduskonverentsil.

Jätkuvalt lüüakse kaasa Tervisearenduse ja rehabilitatsiooni kompetentsikeskuse projektis, milles HNRK-l on täita kande roll taastusravis kasutatavate kaasaegse tipp tehnoloogiliste seadmete tõenduspõhise uurimisel. Lisaks osaletakse kahe rahvusvahelises teadus- ja arendusprojekti ning kolmes üle-Eestilises arendusprojekti.

HNRK raamatukogu kasutatakse töötajate ja praktikantide poolt aktiivselt. Rahvusvahelisi valdkonna teadusajakirju käib raamatukogus kaks: Clinical Rehabilitation ja Spinal Cord.

HEA TEADA:

- Töötajate hulk 152, neist 107 vahetult seotud haigla põhitegevusega.
- Vahetult patsientidega tegelevatest spetsialistidest 46% ei ole tervishoiutöötajad, kuid on oma valdkonna tipp-spetsialistid.
- Töötajate keskmine vanus 46,01 aastat
- Keskmine palk: 1158€
- 2,31% aasta tööjõukuludest suunati koolitusesse.
- Koolitustel osales rohkem kui 150 erinevat töötajat.
- 5 inimest õpib valdkondlikus kraadiõppes.
- 16% ravitooga seotud spetsialistidest on valdkondlik magistri- või doktorikraad

UUED TÖÖTAJAD JA BEEBID

Beebid:

Kermo Kaasik

07.12.2018



Uued töötajad:

Kertu-Liisu Ert
Clémence Bussière
Eliise Järv
Kristiina Manni
Vladislava Oleinik
Vlada Gorjatšova
Anneli Vaarpuu
Kaidi Antsi
Pille Jaani
Maili Melsas

noorem-füsioterapeut
tegevusterapeut
kokaabi
noorem-füsioterapeut
noorem-füsioterapeut
hooldaja
sotsiaaltöötaja
ettekandja
valvur

SÕBRAPÄEV

Vinni Puhh teatavasti on elutarkust pungil täis ning muuhulgas arvab ta, et keegi ei saa olla kurb, kui tal on õhupall. Usaldasime karupoega ja üllatasime sõbrapäeva hommikul inimesi punaseid südamekujulisi õhupalle täis fuajeeaga. Lisasime ka tõrtsu rõõmsat muusikat ja hulganisti inimlikku soojust – kallistusi haiglahühit, personalitöötajalt ja osakondade juhtidelt – ning saavutasime selle, mida tarvis: tuntava koguse mõnusat elevust ja siiraid naeratusi. Töötajatega koos jõudsid õhupallid ja elevus ka patsientideni. Interneti kaudu, tundus asjaosalistele, ka veidi kaugemale. Oleme uute üllastuste ootuses.



Südamlik sõbrapäev

AASTA TÖÖTAJAD JA TEGU

Kõigepealt saabub positiivne energia, siis kõlav jutuvada ja lõpuks tema, nende kahe eelnimetatu vaieldamatu omanik. Aus tähelepanelikkus, nakkav sõbralikkus ja konstruktiivne kaasamõtlemine siblevad tihedalt kannul. Edasiviivad mõtted, mõnus hoolivus ja inimlik suhtumine ei jää samuti sammugi maha. Just selline ainulaadne komplekt inimest on tarvilik, et kanda meie lasteosakonna head vaimust.

Aasta töötaja 2018: mõnusalts positiivne **Nijole Straukaite**.

Kui Sul on eeskujut puudu, siis tema näol on üks välja pakkuda. Vaata millise nurga alt tahad või kuula millal iganes on võimalus: ikka ei ole näha-kuulda muud kui sulaselget inspiratsiooni saada ise paremaks. Olla soojem, empaatilisem, pühendunum ja professionaalsem. Rohkem tema moodi.

Aasta töötaja 2018: igi-armastatud **Siiri Siimenson**.

Räägitakse, et kui ta oma käed käiku laseb, siis need, kelle peal see juhtub, enam muud ei tahagi. Efektive käsitluse kindel osa on hea tuju ja hoolivus, mida ta kellelegi ei keela. Lihtsalt niisama, pingutuseta. Kuigi tööpuudust tal karta ei ole, oleks eelmise juhataja ajal olnud tal hea võimalus lisa teenimiseks juhataja dublandina.

Aasta töötaja 2018: massaaživõlvur **Benno Heintalu**.

Lahendamata probleemi oled näinud? Aga sellest midagi kuulnud? Ei ole? Järelkult oled sattunud tema toimetamispiirkonda. Ta leiab erinevatele olukordadele lahendusi nii kiiresti, et tavapärase reaktsioonikiirusega inimene ei saa arugi, et olukord oli. Võib-olla on see selle pärast, et ta oskab leida arenemisvõimalusi ja armastab õppida? Või selle pärast, et ta on nii osavõtlik ja oskuslik. Üks on kindel: ilma temata oleks asjalood sootuks sisutumad.

Aasta töötaja 2018: tegus ja nutikas **Enelin Kiisla**.

Kui keegi üldse peaks millegagi kiitlema, siis tema oma talupojatarikuse ja arukusega. Seda on nõnda palju, et ei mahu tema sisse ära: kostub suust, kiirgab silmist, kandub sõrmedest. Õnneks on ta ka helde ning jagab seda, mis endal üle, lahkelt teistele. Kõigil tema läheduses on kindlam ja targem olla. Suuresti seetõttu ta nii vastupandamatult lemmik ongi.

HNRK emerit-aasta-töötaja **Aina Tõnutare**.

Parimad asjad elus on juhuslikud. Nii ka tema. Mõttes ühel kaunil kevadpäeval, et sõidab Haapsalusse. Pruuti tööle pakkuma. Tagasi ei läinud enam kumbki ning nüüd ei kujutaks HNRK-d temata enam ette. Ta on kohusetundlik, usaldusväärne ja professionaalne. Just nagu meie jaoks loodud. Vaatab oma sõbralike silmadega teiste tuju paremaks ning teeb oma tarkusega abivajadajate terveks. Sellest, kuidas võita patsientide järgitu tänu ja austus, võiks ta hakata järgmisel aastal sisekoolitust tegema.

Aasta töötaja 2018: maruajalik ja -hea **Martins Kacens**.

Unistusi peab olema. Rohkem kui üks. Väikesed ja suuri. Võimatu ja võimalike. Mõned unistused saavad ruttu teoks, muutuvad osaks argipäevast ja vajuvad unustuste hõlma. Teisi püüad pikki aastaid: pead plaani, vaagid võimalusi, leinad luhta läinud lahendusi, leiad väikesed võite, siirdud samm-sammult suudme suunal, juubeldad jõudes. HNRK-l on vähemasti üks säärase saavutus lõppevast aastast ette näidata: iseenda, tuhandete teiste ja millegi seletamatu abiga. Igal juhul juubeliaasta vääriiselt uhke.

Aasta tegu 2018: kauaoodatud unistus: **HNRK tegevus- ja mängupark**.



Aasta töötajad 2019 Nijole Straukaite, Martins Kacens, Enelin Kiisla, Siiri Siimenson, Aina Tõnutare

MAIJOOKS

18. mail osales HNRK rõõmsameelne esindus Tallink Maijooksul. 7-kilomeetrist distantsi oli nautimas 21 töötajat, kellest noorim on 22-aastane ja vanim 75-aastane. Ilm soosis üritust igati – soe päike ja mahe meretuul tegid tuju heaks. „Tallink 30 kontsertshow“ tõi spordipeol osalejate ette superstaarist tuntuks Sissi, Eesti laulul publiku südameid mürdnud Stefani ja tuhandete tüdrukute lemmiku Ott Leplandi. Maijooks on mõnus kevadine tervisespordiüritus, millest osavõtmine on aastatega kujunenud meie töötajate jaoks toredaks traditsiooniks. Järgmisel aastal jälle!

Marge Jõgisaar,
personalispetsialist



Tallink maijooks

UUS KOHVIK

Mai algusest on HNRK-s taasavatud kohvik. Kohviku pidajaks on Q-catering OÜ. Kohapeal pakutakse sooja toidu ja salatibuffeed, muuhulgas on suur valik kooke ning muud meelepärast. Kohvik on avatud igapäevaselt. Olemas on ka kaardimakse võimalus. Olete lahkesti oodatud külastama!



SÕBRALIKULT SPORTLIKUD VÄLJAKUTSED

Selle aasta veebruarist alates on HNRK töötajatest moodustatud meeskond osalenud Läänemaa Sõprade Liigas. Eelmise aasta võistlustest erinevalt on kõik selleaastased võistlused meeskondlikud, kus 5 võistlejat igast meeskonnast osalevad 15 erineval üldfüüsilisel jõudlust, vastupidavust kui ka nutikust proovile paneval alal. Läänemaa Sõprade Liigast osavõtmine on vahva viis proovida midagi uut, mida ehk muidu teha ei saaks, samuti hea võimalus propageerida tervislikku elustiili ning näidata meie patsientidele osalemisega eeskujut. Hetkel olemas võistelnud neljal spordialal – taliala, teateujumine, tänavakorvpall ning mobiilorienteerumine. HNRK meeskond on hetkel üldarvestuses kolmandal kohal. Võistlusalad toimuvad kogu aasta vältel ning loodetavasti on meie meeskond ka ülejäänud kuudel sama edukas kui siiani.

Madara Kristine Lipša,
füsioterapeut



Väsinud, kuid rõõmsad korvpallimängijad

#EV100HEADMÖTETHNRKLT

Nagu eelmisel aastal kombeks oli, tehti Eestile kingitusi, individuaalseid ja kollektiivseid, suuri ja väikseid, silmapaistvaid ja salajasi. Ega meiega HNRK-s saanud halvemad olla ning otsustasime Eestile kinkida 100 head mõtet, mis aitaksid olla tervemad ja õnnelikumad. Head mõtted kogusime omast tarkusest: praktikast ja kogemusest ning ilmutasime neid terve aasta läbi 24. veebruarist 2018 – 24. veebruarini 2019. Ole terve, Eesti!

mõte 1: Head juubeliaasta! Hüva nõu on alati kasulik kuulda võtta ja väärt mõtteid jagada! -

mõte 2: Enne, kui tormad erivajadusega inimest abistama, küsi, kas tal on abi vaja. Säädad teda ehmatusest ja ennast ebamugavusest.

mõte 3: Taastusravi on meeskonnatöö. Inimene on oma elu ekspert. Spetsialistid abilisid heade lahenduste leidmisel. Abistada saab vaid teda, kes õnnestumiste nimel ka ise tegutseb.

mõte 4: Naera ja naerata! Suunurgad ülespidi ilme tekitab heaolutunnet. See on teaduslikult tõestatud.

mõte 5: Harjutamine teeb meistriks! Aju on plastiline ehk õpib sellest, mida ja kuidas teeb. Läbimõeldud tegutsemine on parim arenevusvõimalus.

mõte 6: Kui tegu on füüsiliselt punktist A punkti B liikumisega, mine sihtkohta alati väikese ringiga: iga liisilugutus on pigem kasulik.

mõte 7: Eksimine on inimlik ning (taas)õppimiseks vajalik. Eksi ise ja lase kaasal sel eksida. Saate mõlemad targemaks ja oskuslikumaks.

mõte 8: Eesmärk on oodatava tulemuse kirjeldus. Mida Sina tahaksid saavutada käimasoleva teraapia lõpuks, samaks ajaks järgmisel nädalal, poole aasta pärast või mõneks muuks ajahetkeks?

mõte 9: Üusta suurelt. Tegutse realistlikult. Ole kannatlik.

mõte 10: Ära jätta end ükski! Küsi abi ja nõu, kui seda on vaja. Aga ära eelda, et spetsialist, teenuse pakkuja, sõber või keegi muu saab Sinu eest midagi ära teha. Lõplikud lahendused on alati peidus inimeses endas!

mõte 11: Üks kauge eesmärk võib olla või tunduda kättesaamatu. Väikesed eesmärgid selle suuna aga igati võimalikud. Nii on ka võidurõõmu mitu korda rohkem!

mõte 12: Aja keegi naerma! Naer on kiireim viis õnnelikuma tundi.

mõte 13: Kõige parem asend on järgmine asend. Liiguta!

mõte 14: Puhka korralikult! Puhkus on iga treeningu - sealhulgas taastusravi - kohustuslik osa.

mõte 15: Paljugu võib tunduda võimatu. Kui ei proovi, ei saa kunagi teada, kas see tunne oli õige või petlik.

mõte 16: Korralik toit on organismi kütus. Söö regulaarselt! Neli toidukorda päevas on mõistlik sagedus.

mõte 17: Patsiendi päriselu on taastusravi keskpunkt. Ära lase spetsialisti pimeduses kobada. Räägi talle, mis on oluline ja paremast elust puudu. On võimalik, et ta oskab aidata.

mõte 18: Sisukad ettepanekud on paremad kui kuri kriitika. Esimesed viivad edasi, teine tekitab paigalseisu.

mõte 19: Tee, mis Sa teed, aga ära pea ees vette hüppa!

mõte 20: Mine teise tuppa! Vaheldusrikkus meeldib ajule, sest muudab seda aktiivsemaks.

mõte 21: Kas kõõviljila oled juba täna sõnnud? Ei? Siis on lihtne: pista üks porgand pintslisse! Iga päev on vajalik süüa vähemalt kolm peotäit kõõvilju.

mõte 22: Teiste julgustamine on parim vahend end ise julgemalt tunda.

mõte 23: Kui mõtled sellele, kuidas saab ja mitte sellele, miks ei saa, on edukas ettevõtmistes oluliselt kindlam.

mõte 24: Harjumuse loomiseks on vajalik järjepidevus. Ajul kulub uue harjumuse omandamiseks umbes 2 kuud kui tegevust sooritada iga päevaselt samades tingimustes.

mõte 25: Mägi tühjalt! Üni on parim viis päevast trennist taastuda ja muutuva tugevamaks.

mõte 26: Too lilled tuppa või mine lilled juurde. Inimesed, kes tunnevad lilled lõhna on umbes kolm korda tõenäolisemalt õnnelikumad kui need, kellel seda võimalust ei ole.

mõte 27: Õpi uut keelt ning kasuta seda! Mitmekelne aju on tervem ja tublim.

mõte 28: Söö ära üks kausitäis maasikaid! 100 grammist maasikatest saad 34 kcal, hulganisti vitamiine, kiudaineid ja antioksüdante. Maasikad on muuhulgas kasulikud mähkle.

mõte 29: Tea, mida Sa tahad. Kui see tundub keeruline, siis leia keegi, kellega oma mõtteid arutada. Arukas arutamine on sageli tulemuslik.

mõte 30: Kallista kedagi! Nii umbes vähemasti 20 sekundit. Kallistamine vähendab stressi kahjuliku mõju inimkehale.

mõte 31: Mängimine on intelligentsete imetajate oskus, mis soodustab õppimist. Mängi!

mõte 32: Millal Sa viimati jõutrenni tegid? Ameeriklaste soovitus: jõuharjutused vähemalt kaks korda nädalas 10-12 kordust suuremate lihaskrupididele on minimaalne vajalik sagedus.

mõte 33: Mine metsa! Metsas olemine rahustab ja tõstab loominguilust.

mõte 34: Kui tunned end kurvalt, pane selga midagi kollast. Kollane soodustab rõõmsama tunde tekkimist.

mõte 35: Hästi valitud ja kohandatud abivahend on poolt võitu. Ära hääbena abivahendi kohta küsida.

mõte 36: Hea taastusravi ei ole tüüplahendused, vaid kooslus võimaliku patsiendikesksetest sekkumistest. Selleks on vajalik patsiendi aktiivne kaasatus.

mõte 37: Mine sooja ilmaga veekogu äärde! Uuringud ütlevad, et taoline ümbrus on kõige sagedamini seotud õnnetundega.

mõte 38: Taastusravi ei ole võimalik teha üksi. Mitmete erinevate professionaalide kaasatus on olemuslikult oluline.

mõte 39: Toimetulekuhäire on tihti olukorrapõhine. Spetsialist peab olema valmis uurima ja patsient vastama, millistes olukordades raskused esinevad. Detailid on olulised.

mõte 40: Näpuotsaga - või isegi veidi enam - ambitsioonikust kulub alati marjaks ära. See on vest tegutsemise veskile.

mõte 41: Liiga palju head on lõpuks alati halb või isegi kahjulik. Seetõttu tasub lasta patsiendil otsustada, arvata, tegutseda, mõelda, ise teha nii palju kui vähegi võimalik.

mõte 42: Kuula meeldivat muusikat. Laula ja/või tantsi kaasa. See teeb alati tuiu paremaks.

mõte 43: Kutsu sõber õue. Rohkem värsket õhku! Rohkem koosolemist!

mõte 44: Terviskulum eluviis on valik. Igaüks saab selle teha. Alusta väikestest ajapäevastest muutustest.

mõte 45: Pea on õrn, aju selle sees veelgi õrnem. Pane kiiver pähe!

mõte 46: Taastusravi on rehabilitatsioon on taastusravi on elumuutmise kunst, kus kõigil asjaspeetajatel on oma trikk. Tark koostrikkimine tavaliselt aitab.

mõte 47: Kas Sina tead, mis on elu mõte? Mõtle sellele. Aju armastab mõeldudat juurdlemist keerukate küsimuste üle.

mõte 48: Taastusravis sõltub lahendus harva diagnoosist. Olulisem on teada, millist hakkamasaamist takistust tervisehädade põhjustab. See loob võimalusi uuteks vaatenurkadeks lahendustele.

mõte 49: Söö looduslikult värvilist toitu. On kaunis vaadata ja tervislik pealekauba.

mõte 50: Poolele teele jõudmine on pool võitu. Edasi jääb lahendusi vähem maad, kui juba käidud. Ole optimistlik!

mõte 51: Muutus on kõigile keerukas. Selleks, et muutused kulgeksid kergemini, on neid soovituslik teha järk-järgult.

mõte 52: Iga inimese teeb iga päev enda tervist mõjutavaid otsuseid. Kas Sinu tänaused otsused on olnud Sinu tervist säästvad?

mõte 53: Helista sõbrale! Tõrks jutupuhumist elust-elust kulub ikka marjaks ära.

mõte 54: Millal Sa viimati raamatut lugesid? Kui pole seda ammu teinud, leia üks meeldiv teos ning anna sellele võimalus. Ajule lugemine meeldib.

mõte 55: Kuhu iganes Sul on täna plaanis minna, vali tavapärasest teistsugune rada. Näed uusi kohti, võib-olla pead oma kehagi teistmoodi kasutama ning kindlasti rõõmustad oma aju.

mõte 56: Millal Sa viimati uue sõbra või tuttava leidsid? Kui sellest on rohkem kui pool aastat, asu otsingutele. Uued tutvused lisavad elule vürtsi.

mõte 57: Osta meeldiva pildiga puzzle. Pane kokku. Lammuta laiali ning vaheta sõbraga. Alga otsast. Tunned, kuidas aju muutub õnnelikumaks.

mõte 58: On üks asi, mida saad kindlasti enda ja teiste tervise heaks teha. Ära suitseta! Muide, säästad ka raha.

mõte 59: Rutiin on pigem sõber kui vaenlane. Regulaarne söömine, regulaarne keheline aktiivsus, regulaarne uni - kõik see aitab olla või saada terveks ja tublikuks.

mõte 60: Mis on Sinu jaoks elus oluline? Mõtleksid välja? Ütle oma taastusravi ja/või rehabilitatsiooni meeskonnale ka.

mõte 61: Leia aega igavlemiseks. Ära kohe tee mitte midagi. Näiteks üks kord kuus päev või pool.

mõte 62: Taastusravi/rehabilitatsioon on tulemuslikum, kui inimese lähikond on kaasatud. Motiveeritud ja huvitatud lähedased on taastumise protsessidesse teretulnud ja oodatud.

mõte 63: Isegi kui Sulle luuletused ei meeldi, loe üks läbi ja mõtle,

mis see Sinule ütleb. Sõnamängude ja riimide tarbimine teeb aju teistmoodi aktiivseks.

mõte 64: Ütle täna kõigile, kellega kokku puutud, midagi head.

mõte 65: Proovi midagi, mida Sa ei ole kunagi varem teinud. Võib juhtuda, et maailm saab avaram.

mõte 66: Hinga kopsud sügavalt värsket õhku täis. Hapnik on kehale ja vaimule tarvilik.

mõte 67: Helista kellelegi, kes on Sulle oluline, aga kellega pole olnud mahti rääkida. Tutusta terviseks!

mõte 68: Tõrks talupoja tarkust on ikka ja jälle tervislik lisandus muu mõllu keskele. Kuidas Sina enda mõistlikkust hindad?

mõte 69: Pane muusika mängima ja tantsi - mõnuga, mitu lugu järjest.

mõte 70: Lase lumel veidi enda peale sadada. Igal aastal sellist õnne pole.

mõte 71: Alkohooliga on mõistlik piiri pida. Nõnda lihtne see ongi.

mõte 72: Kirjuta soovid (uueks aastaks) üles. Pliitsiga paberile. Sea nähtavasse kohta, et saaksid ikka ja jälle pilgu heita, mis Sind tiirustab.

mõte 73: Kas kujutad ette, kus ja kes Sa tahaksid olla 3 aasta pärast? Mõtle sellele. Räägi sõpradele, perele ja oma taastusravi- ja rehabilitatsioonimeeskonnale ka.

mõte 74: Taastusravi ja rehabilitatsioonispetsialist ei ole uudishimulik, kui ta küsib Sinu hobide või töökohta või õppimishuvi kohta. Ta on hoopiski professionaalne ning tahab Sinuga tuttavaks saada, et teraapiad sisukamalt ja Sulle vajalikumalt planeerida. Kui ta ei küsi, räägi ise.

mõte 75: Mõtle välja üks lugu. Pane kirja ja jaga teistega.

mõte 76: Vali ringiga minemine. Võidat juurde aega isendale ja saad tasuks rohkem kehalist aktiivsust.

mõte 77: Kes on Su eeskuju? Miks? Kasuta vastuseid inspiratsioonina edukalt edasi liikuda.

mõte 78: Laula! Kasvõi kõvasti ja valesti, aga laula. Muusikas on alati olnud mõnusat maagiat.

mõte 79: Vara tõustes on päev pikem. Proovi järgi.

mõte 80: Jalutuskaik looduses kulub alati ära. Ega topeltki kärise.

mõte 81: Arvamus olgu läbimõeldud. Kommentaarid tundmatutel teemadel on tihti pigem kahjuks kui kasuks.

mõte 82: Viisakusega jõuab kangemale kui ebaviisakusega.

mõte 83: Tee kellelegi väike kingitus. Andmise rõõm on sageli suurem saamise ohinast.

mõte 84: Liiguta nii, et põsed õhetavad ja südamel on põhjust põksuda. Vähemalt korra päevas.

mõte 85: Kuula vaikust. Sealt võib kostuda mõni (kaua)oodatud vastus.

mõte 86: Ära kardada rääkida asjust, mis Sulle meeldivad. Ka taastusravi jooksul. Neid on võimalik taastumise protsessidesse kaasata.

mõte 87: Pane kirja, mille üle Sul enda elus on hea meel. Võib-olla pead lehtegi keerama?

mõte 88: Lehvita naabril!

mõte 89: Küsi inimestelt, kuidas neil läheb. Mitte suusoojaks, vaid päriselt.

mõte 90: Hoolimine ja inimlikkus ei vaja olemasolemiseks rohkem aega või muid piiratud ressursse kui hoolimatus ja ükskõiksus.

mõte 91: Kuigi igaüks on oma õnne sepp, ei ole edukus tihti üksi saavutatav. Väärt kaaslased ja abilisid on kullast kallimad.

mõte 92: Armastal Enamasti tasub see risk end ära. Kui mitte esimese (t)ei, siis järgmistel kordadel.

mõte 93: Vali üks heategevuslik ettevõtmine ning asu kaasa lööma. Teinekord on ajaga panustamine rahast olulisemgi.

mõte 94: Tagasilöögid on osa õnnestumisest: õpi neist ja rühi edasi.

mõte 95: Algata oma perega üks traditsioon. Aastatepikkune rõõm ja kuulumisestunne on tagatud.

mõte 96: Kui on võimalik, vali trepp.

mõte 97: Tunne väikestest lihtsatest asjadest rõõmu. Ilma nendeta suuri ei ole.

mõte 98: Ära unusta liigutada. Rakenda vanu ja leia uusi lemmikuid. Peamine, et põhjust oma keha kasutada jätkuks igaks päevaks.

mõte 99: Luba endale midagi meelepärast, head või ilusat. Puhutamine on kasulik kallis tegevus.

mõte 100: Tea, mis on kasulik Su kehale ja vaimule. Võta ohjad enda kätte. Nii on ka kõrvalolijatel kergem (vajadusel) aidata. Ela hästi!

Haapsalu
Neuroloogiline
Rehabilitatsioonikeskus



Aastast 1958

Haapsalu
Neurological
Rehabilitation Centre

60-aastased kogemused, tänapäevased teadmised,
hästi hoitud oskused 100-aastasest Eestist.