



**Haapsalu
Neuroloogiline
Rehabilitatsioonikeskus**

KESKUSTELU

Nr. 18 / detsember 2019

Aastalõpuuag on käes. Sobilik periood selleks, et hingata sügavamalt sisse, lasta üleüldisel pimedusel valitseda ning teha aurava glögi aromaatses hõngus kokkuvõtteid ja pidada plaane. Natuke niisama uitavaid mõtteid ja filosoferimist ei tee ka sel vaikselt ajal kellelegi kurja, pigem ehk isegi head. Proovigem.

Mis siis saaks, kui elu olekski lihtne? Nõudmised oleksid mõistlikud, ressursid piisavad, kaasteelised arvestavad ja avatud, ise rõõmus ja puhanud, saatus õiglane. Igav küll ei oleks. Tõenäoliselt hoopis vastupidi: voogav ja peadpööritava kiirusega arenev. Inimesed saaksid rakendada oma potentsiaali ja olla õnnelikud. Kui kellelgi tuleb tüdimus või kurjus peale leeveneb see ümbritsevasse headusesse.

Või kui mõelda veidi tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna keskmalt: mis siis saaks, kui kõik osalised oleksid inimesekeskse. Päriselt. Olemuslikult. Pingutamata. Mitte allaheitlikud ja teenindavad, vaid kaasavad, vastutust jagavad ja kaasamõtlevad. Kui professionaalne enesekeskus

ja upsakus oleksid teisejärgulised ning head tulemused hinnatud üle kõige. Kuluefektiivsus oleks küll oluline, aga sisuline edukus veelgi tähtsam.

Aga kõik ei ole lihtne ega arusaadavalt inimesekeskne. Päriselu on oluliselt värvikirevam ja sageli üllatavaid olukordi pakkuv. Eriti kui toimetada valdkonnas, mis on seotud inimestega – nagu taastusravi. Tihti panevad eettulevad keerukused küsima, kas imed on võimalikud, kui tihti juhtub midagi usumatut. Tõele otsa vaadates, võivad küll olemas olla õnnelikud juhused, kuid laias laastus on kaks suurt imet, mis teevad olulisima osa tööst: inimese organismi taastumise ja kohanemise võime ning inimlik hoolimine. Kumbagi ei saa raha eest osta või muude hüvede vastu vahetada.

Ehk on aastalõpuuag paslik hetk, et mõelda, kas me hoolime siiralt ja tingimusteta. Kas me naeratame, vaatame silma, kuulame nii, et saame päriselt aru, puudutame? Kas tervitame ja soovime kõike head? Oleme tänulikud? Püüame mõista?

***Vana aasta lõpuks
tarkust puhata!
Uueks aastaks lihtsust
ja hoolivust!***

Kadri Englas
HN RK juhataja



LÄHEDASE KAASAMISE PROTSESS

Taastusravi on meeskondlik ala, kus edu saavutamiseks on hädavajalik kõigi meeskonnaliikmete panus, alates spetsialistidest kuni patsiendi ja tema läheda(st)eni.

Mõneti on spetsialistidel ja patsientidel endal lihtsam seda koostööd teha kuna raviperioodi vältel puututakse igapäevaelust tihedasti kokku. Patsiendi lähedane aga, kuigi oluline meeskonnaliige, ei ole enamasti kogu aeg kohal. Muidugi polegi pidev füüsiline kohalolek eesmärk omaette, kuid oluline on, et infovahetuse toimuva ning edasiste plaanide ja väljavaadete osatoomiks kõiki osapooli rahuldavalt.

Lähedase senisest sisukamale kaasamisele oleme siiani pigem ainult mõelnud, kuid nüüd hakkame tasapisi ka tegudeni jõudma. Tõuke selleks andis kevadel toimunud LEAN kontseptsiooni koolitus, mille raames oli tarvis valida nõukodutöös üks asutusesisene uuendusprojekt, et selle kallal LEAN mõtteviisi ja tööriistu kasutada.

Esmane mõte oli alustada kitsamalt ning koolitöö kandis nime „Insuldiga patsiendi lähedase kaasamine taastusravi protsessi“. Alustuskles vestlesime kahe meie insuldpatsiendi lähedastega ja seejärel neuropsycholoogilise meeskonna võtmeisikutega.

Leidsime, et olukord märtsis 2019 oli järgmine: valajliku informatsiooni vahetus (andmine ja saamine) oli kaootiline. Lähedased tundsid, et valajaliku infot on vaja otsida ja „välja pressida“, terapeudid kontakti lähedastega oli juhuslik, arst tajus, et meeskond annab erinevat infot ning õe ja sekretäri käest küsiti palju samu küsimusi. Juurpõhjuseid otsides leidsime, et sellise olukorra on tinginud ebaühtne protsess infovahetuse korraldamiseks.

Järgnes olemasolevate protsesside ülevaatamine, lisainfo küsimine neurorehabilitatsiooni osakonna spetsialistidelt ning vormus ettepanek info struktureeritud kogumiseks ja

ajagamiseks, mida rakendada juba kogu HNRK-s. Ettepanekut teiste osakondade esindajatele tutvustades sai selgeks, et igas osakonnas saab protsess toimima väikeste variatsioonidega, tulenevalt patsientkonna ja töökorralduse eripäradest.

Ettepaneku sisu on nähtav juuresoleval skeemil ning see puudutab eelkõige akutselle taastusravile tulevaid, ehk „väärskeid“ patsiente, kelle raviperiood on pikem kui 10 päeva.

Protsess on üles ehitatud juba olemasolevate tegevuste elementide lisamisega, mis on tähistatud tähekesega. Teine uus aspekt on info jagamisel ja kogumisel check-listide ehk kontrollinimekirjade kasutamine, et tagada kõikide oluliste teemade käsitlemine õigel hetkel.

Kogu protsessis palju varasemal ajahetkel ja senistest tähtsamal kohal on esmalt olulise lähedase tuvastamine registratuuri sekretäri või osakonnajuhi poolt. Nädal enne määratud raviaega teeb osakonna vanemõde kõne, nauk siiani, kuid järgib seda tehes teemad kontrollnimekirja, millesse on lisatud teave eelinfo kogumise vormi (vaata kõrvalolevat väikest artiklit) ning oluliste momentide kohta raviperioodi vältel ja lõpus. Patsiendi vastutõmõtsel, kui lähedane on kaasas, on arsti jaoks uus ülesanne lähedase tähtsuse ja rolli rõhutamine raviprotsessis koos allõleva skeemi tutvustamise ning ravigraafiku kujunemise selgitamisega.

Raviperioodi vältel on lähedana tervetudul patsiendi külastama ning kookulepit spetsialistiga teraapiates osalema nagu varasemalgi. Uus on siinjuures kahel korral raviperioodi vältel antav toimetuleku seisundi info lõhtralt püstitatud eesmärkidest. Seda infot annab kookulepitud spetsialist, kes võib olla valitud vastavalt patsiendi peamiste probleemide või on tulenevalt osakonna töökorraldusest kõigi patsientide puhul sama töötaja, olenemata sellest, kas ta patsiendi ravimeeskonda kuulub.

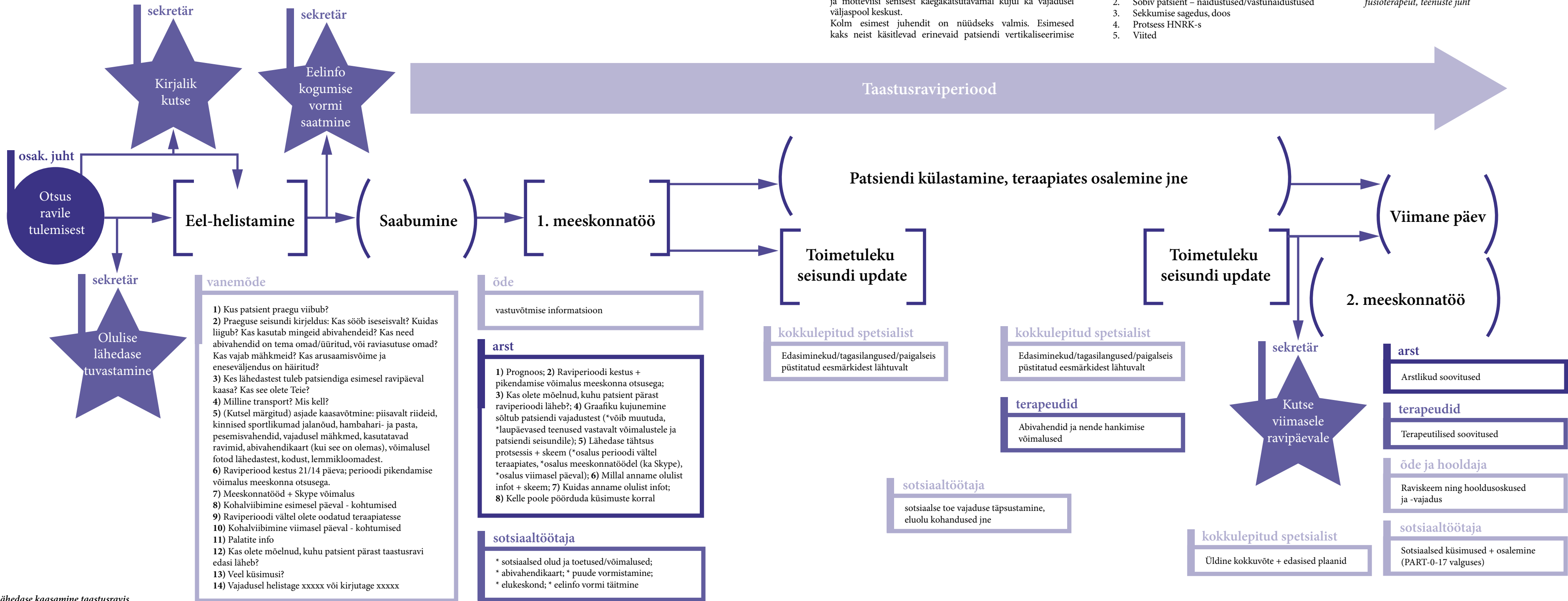
Uus on ka lähedasele kutse saatmine palvega viibida kohal ühel päeval ravi lõpus. Skeemil on märgitud „viimane päev“, kuid mitmetest asjaoludest tulenevalt võib sobilikumaks osutuda mõni teine raviperioodi lõppu jääv päev. Sel päeval pakutakse lähedasele võimalust kohtuda patsiendi raviarstiga, õendushoolduspersonaliga, sotsiaaltöötajaga ning terapeutidega, kes raviprotsessis on osalenud. Kohtumiste eesmärgiks on jagada patsiendiga seonduvat infot ja nõuandeid tulenevalt iga spetsialisti pädevusalast ning tutvustada edasisi plaane. Nagu öeldud, saab osakonniti skeemi rakendamise olemas viidet erinev ning kuna hetkel on seatud eesmärgiks 2019. aasta lõpuni katsetada kõigis osakondades mõne üksiku patsiendi ja lähedasega, siis on võimalik, et selle piloodi lõpu kokkuvõtteid tehes, osutub vajalikuks protsessi korrigeerida.

Suuremad ja lõplikud eesmärgid on järgmised:

1. patsiendi lähedane tunneb, et vajalik ja soovitud info jõuab temani raviprotsessi jooksul loomulikult; info on õige, antud õigep ajal ja õigep kohast
2. terapeudi kontakt lähedasega on planeeritud
3. arst tajub, et meeskonna antud info on ühtne ja terviklik
4. öde ja sekretär tajuvad korduvate küsimuste vähenemist.

Mari-Liis Ööpik-Loks

füsioterapeut, teenuste juht



hulka ning seeläbi vähendada sama informatsiooni saamiseks kuluvat aega. Kuna ankeet võimaldab üles laadida ka fotosid, on sel viisil võimalik saada täpsemat infot patsiendi kodu kohta ning vajadusel anda soovitusi mõne sõlmpunkti (trepp, wc) kohandamiseks või seal liikumiseks.

Oluline osa ankeedis puudutab soovitud taastusravi tulemusi. Me teame nii igapäevase praktika kui ka patsiendi rahulolu uuringu kaudu, et eesmärgide seadmine on patsiendile sageli keeruline. Kui nendele küsimustele mõelda juba enne taastusravi algust, siis võiks see olla abiks või vähemalt lähtepunkti eesmärkide seadmisel nii patsiendile endale kui tema meeskonnale.

Kuna inimeseise ja tema lähedased omavad kogemust ja teadmisi endast ning oma elust ja selle korraldusest, väljakutsetest ja röömudest kõige paremini, siis ankeedile vastates antakse spetsialistidele võimalus rakendada oma professionaalseid oskusi patsiendi huvides parimal võimalikul moel.

Mari-Liis Ööpik-Loks

füsioterapeut, teenuste juht

võimalusi HNRK-s ning kuma lastega seonduv praktika erineb täiskasvanute omast, siis on laste vertikaliseerimise käsitlusjuhend eraldiisev dokument.

Kolmas käsitlusjuhendit puudutab hemipareetilis (ühepoolse halvatusega) ülajäseme hetkel kõige tõenduspoohisemat terapiametodit CIMIT (constraint-induced movement therapy), eesti keeles: piirang-ajendatud treening. Sellesse dokumenti on koondatud nii lapsi kui täiskasvanuid puudutav info.

Esimeste juhendite valmimise käigus sai kokku lepitud nende üldine struktuur, mida edaspidi rakendame:

1. Sekkumise tutvustus, tõendus põhjus
2. Sobiv patsient – näidustused/vastunäidustused
3. Sekkumise sagedus, doos
4. Protsess HNRK-s
5. Viited

Digiregistratuur

16.06.2019 liituti HN RK Digiregistratuuri. Patsiendiportaaliks digilugu.ee on võimalik digisaatekirja olemasolul registeervõtte taastusarsti või laste taastusarsti ambulatoorsele vastuvõtule ning muuta ja tühistada eelnevat broneeringut. Samuti võimaldab Digiregistratuuri registreeruda tasulisele arsti vastuvõtule, mille jaoks saatekirja olemasolu ei ole vajalik.

Juhendid on koostatud sellisel, et need täidaksid eesmärgi ja aitaksid tööprotsessile kaasa, kuid ei piiraks samas liigselt terapeutide professionaalset otsustusvabadust lähtuvalt patsientide individuaalsetest vajadustest. Samuti on arvesse võetud osakonde töökorralduse eripärsid.

Juhendite koostamisel on lähtutud uusimast teaduskirjandusest ning rahvusvahelistest ravijuhenditest, aga ka meie enda spetsialistide professionaalsest kogemusest, kes neid koostada aitaisid. Dokumendid kuuluvad ülevaatamisele ja vajadusel täiendamisele või muutmisele kord kahe aasta jooksul, et tagada nende ajakohasus.

Mari-Liis Ööpik-Loks

füsioterapeut, teenuste juht

ABIVAHENDIMÄÄRUSE MUUDATUSED

ALATES 1. OKTOOBRIST 2019

Kordustõendi vajadus

Alates 1. oktoobrist 2019 jõustus abivahendite määruse muudatus, milles on tehtud erinevaid täiendusi. Ühe suure muudatusena täiendati oluliselt nende abivahendite loetelu, kus puudub korduva tõendi vajadus. Korduva tõendi kaotamine tähendab seda, et kui inimene on eelnevalt tõendi alusel abivahendeid soetanud ja selle kohta on tema isikliku abivahendi kaardil kanne olemas, ei pea ta uut arstitõendit esitama. Pärast muudatust jääb korduva tõendi vajadus 41 abivahendi puhul, mh madratsid lamatiste vältimiseks, seisuraamid, jalatsid ja kuulmisaparaadid.

2019. aasta jaanuaris jõustunud muudatustega ei vaja vanaduspensioniealsed inimesed enam uriini imavate abivahendite ostmiseks kordustõendit, sest selle sihtrühma vajadus enamasti ei muutu. Uue muudatusega laiendatakse erisust ka tööealistele inimestele. Uriinipidamatus ei oleks mõeldud toodete, sh mähkmete ostmisel vajavad korduvat tõendit hetkel veel lapsed (kuni 18-aastased).

Vanaduspensioniealistel inimestel tehti täiendav muudatus, millega kaotatakse uriinipidamatus abivahendite esmase tõendi vajadus. See tähendab, et vanaduspensioniealine inimene ei pea uriinipidamatus kompenseerimiseks mõeldud toodete (nt mähkmete, sidemete) vajaduse tekkimisel esitama esmast tõendit.

Sihtrühmi läbivalt kaotati kordustõendi esitamise vajadus ka puusaproteesidel, siibritel, püsikateetritel, ühekordsetel kateetritel, peenisekatetel, vanni- ja dušitoolidel, vanni-, duši- ja mähkimislaudadel, ühe ja kahe käega käsitsetavatel käimisabivahenditel, autokohandustel mootori käsitlemiseks, liikumispuudega inimesele käsijuhtimisele kohandatud sõiduautol, kolmerattalistel pedaalidega jalgratastel, käsi- ja elektrilistel ratastoolidel, käruudel, libistamislaudadel ja -mattidel, teisaldatavatel käsiipuudel tõusmiseks, tõsterihmadel ja -rakmetel, lingtõstukitel, voodilaudadel, eristmetel, seljatügedel, elektrilise reguleerimisega vooditel, toetusabivahenditel, kaasaskantaval kaldteel, raadiosagedusega ülekandesüsteemidel, dialoogiseadmetel, visuaalse ja mehaanilise signaaliga seadmetel, keskkonnahäiresüsteemidel ja haaramistangidel.

3D- PRINDITUD ORTOOSIDE TESTIMINE KOOSTÖÖS LÄTI ORTOOSIMEISTRI JA VALMISTAJAGA

Kuna maailmas on tänaseks 3D- printimise tehnoloogiaga seotud pea kõik valdkonnad, on ka HNRK testimas koostöös Läti start-up ettevõttega Custom 3DTech WIDE uudse tehnoloogia abil toodetud laste individuaalseid hüppeliigese ortoose ehk AFO-sid (ing k Ankle-Foot Orthosis), et saada kogemusi 3D- prinditud ortooside kasutamisel patsiendi kõnnifunktsiooni toetamisel või asendiravis.

WIDE meeskonna põhitegevusala on patsientidele 3D-skaneerimisel põhineva 3D-prinditavate individuaalsete ortooside ja proteseid valmistamine ning nende mugavuse parendamine.



Ortoosimeister patsiendile ortoosi proovimas

Abivahendite loetelu korrastamine

Riigi kompenseeritavate abivahendite loetelust võeti välja mitmed tooted. Oluline muudatus puudutab treening- ja ergomeeterjalgrattaid ning täiskasvanute kolmerattalisjalgrattaid. Abivahendite loetelust leiab tooted ja vahendid, mille abil saab ennetada tekkinud või kaasasündinud kahjustust või puude süvenemist, kompenseerida kahjustusest või puudest tingitud funktsioonihäiret, parandada või säilitada füüsilist või sotsiaalset iseseisvust ning tegevus- ja töövõimet. Sellised abivahendid on näiteks proteesid, ratastoolid, kuulmisabivahendid, mis kompenseerivad ja parandavad inimese iseseisvat toimetulekut, mh füüsilist iseseisvust. Treening- ja ergomeeterjalgrataste puhul leidub riiklikus süsteemis alternatiivseid toetavaid teenuseid teistes süsteemides, näiteks taastusravi. Need aitavad taastada ja säilitada inimese füüsilist ja vaimset võimekust, näiteks insuldijärgselt halvatu kehasea tööd.

Kolmerattalised standardised jalgrattad on mõeldud selleks, et neid kasutataks laiemal eesmärgil kui puudest tuleneva lisavajaduse kompenseerimiseks. Kui inimene vajab siiski konkreetset puudest tingitud erivajadust tõttu spetsiaalsete kohandustega jalgratast, saab ta ametile esitada erimenetluse taotluse.

Täiendaval võeti riigi rahastatavate toodete loetelust välja varbasirutajad ja -toed, sõrmikud ja labakindad, mittelibisevad alused, abivahendid lõikamiseks, hakkimiseks ja tükeldamiseks, lugemis- ja töövalgustid, helistamistarvikud, raamatutoed ja -hoidjad. Enamiku toodete puhul on loetelust väljavõtmise põhjus selles, et tegemist ei ole puudest tuleneva vajadusega. Neid tooteid võib vajada ka inimene, kellel ei ole puuet ega töövõime langust. Kui aga inimene vajab puudest tulenevate kohandustega toodet, võib ta jätkuvalt esitada sotsiaalkindlustusametile erisuse taotluse.

Abivahendi piirhindadega seotud muudatused

Ühtlasi tõsteti mitmete abivahendite piirhindu. Näiteks tõsteti puudega lastele mõeldud kohandustega kolmerattaliste jalgrataste üürimise piirhinda 41.50 eurolt 68 euroni.

Lisaks tõsteti autole mõeldud käsijuhtimiseadme piirhinda 885 eurolt 1500 euroni. Liikumispuudega inimesele käsijuhtimisele kohandatud sõiduauto piirhind ühtlustati käsijuhtimiseadme

piirhinnaga samale tasemele, sest tegemist on samal eesmärgil kasutatavate ja sageli sarnaste seadmetega.

Tõendi nõude muudatused

Lamatiste vältimiseks mõeldud madratsi tõend laieneb edaspidi muudele lamatiste vältimise toodetele.

Elektrilise reguleerimisega voodile väljastatud tõend laieneb libilinaadele ja voodilauale.

Nii saab näiteks elektrilise reguleerimisega voodi tõendiga soetada hiljem vajaduse tekkimisel libilina või voodilaua ilma täiendava tõendita.

Abivahendite kirjeldustes ja kompenseerimise tingimustes tehtavad täpsustused

Kommunikatsioonivõimendi juurde lisati eritaotluse klausel. Edaspidi saab kommunikatsioonivõimendit soetada ainult eriotluse alusel.

Käsijuhtimiseadme ja liikumispuudega inimesele käsijuhtimisele kohandatud sõiduauto näidustuse lahtrisse lisati nõue, et inimesel peab olema abivahendi saamiseks kehtiv autojuhiluba. Nõue tagab, et riik rahastab autoga juhtimiseks mõeldud kohandusi inimesele, kellel on kehtiv juhtimisõigus.

Keskkonnahäiresüsteemide näidustuse lahtrisse lisati sihtrühma täpsustus, mille kohaselt saab laps osta riigipoolse soodustusega keskkonnahäiresüsteemi alates kuuendast eluaastast.

Allikas: Sotsiaalkindlustusamet



Abivahendid

pinda läbivaid õhutusi ning laste enda poolt valitud reljeefseid pilte. Protsessi eelisteks on võimalus osadel juhtudel, tulenevalt patsiendi jala eripärast, koguda sisendit ilma kipsijäljendita, s.o jala skaneerimise teel.

Projekti raames kokkulepitud 3D- prinditud ortooside väljastamise plaanime lõpetada käesoleva aastaga. Kokkuvõetud testimise tulemustest teeme koos partneriga 2020. aasta esimese pooles.

Maire Nigul
kvaliteedispetsialist



Treening ortoosidega

HAAPSALU NEUROLOOGILINE REHABILITATSIOONI-KESKUS ON PARTNER ELUSLABORI (LIVING LABS) PROJEKTIS PROVAHEALTH

Alates eelmise aasta märtsikuust osaleb HNRK rahvusvahelises projektis ProVaHealth. Teadusprojekt ProVaHealth kaasab 17 organisatsiooni, s.h 14 tervishoiu eluslaborit kaheksast Läänemere riigist ning teeb tihedad koostööd organisatsiooni ScanBalt ja Euroopa Eluslaborite Võrgustikuga. ScanBalti algatusel on eesmärgiks luua nn eluslaborite (ingl. k „living lab“) abil Läänemere piirkonnast üks ühine testimise keskkond tervishoiu teenuste ja toodete arendamiseks. Projekti eesmärk on hõlbustada väikese ja keskmise suurusega ettevõtete (VKE) ligipääsu tervishoiu infrastruktuurile, aidates ettevõtetel viia oma innovatsioonid ja tooted turule ning muuta nad küpseks globaalsete turgude jaoks. Projekt kestab koos kokkuvõtete tegemisega 2020.a. märtsini ning on kaasrahastatud Euroopa Regionaalarengu Fondi (ERF) poolt.

HNRK osaleb projektis test-keskkonnana. Meile sobiva ja huvitava partneri leidsime naaberriigist Lätist- 3D prinditud ortooside arendusega tegelev väikeettevõtte Custom3D Tech Ltd, kes testib meie juures erinevaid hüppeliigese ortoose (AFO, DAFO ja SMO). Vaata artikkel kõrvalehel.

Testimise projektis osalevad HNRK-st füsioterapeut Liis Piirsoo, kes koordineerib ja juhendab valitud patsientidele ortoosi kandmist ning kogub neilt tagasisidet. Samuti annab omapoolse hinnangu ortoosi kasutussobivuse kohta ortoosimeister Martin van Schie, kelle skaneeritud pildi põhjal Läti partnerid ortoosi 3D-modelleerivad ja valmistavad ning meile lõppviimistlemiseks ja toote täienduste (pehmenused, kinnitused) tegemiseks, testimiseks ja hindamiseks tagasi saadavad.

Plaanis on testida kokku 20 ortoosi lastele ning täiskasvanutele. Testimise perioodi lõpuajaks on toote arendajaga kokku lepitud detsember 2019.

Eestist osalevad lisaks HNRK-le ProVaHealth projektis Tallinn Teaduspark Tehnopol juhtpartnerina ning Tallinna Ülikooli ühiskonnateaduste instituut tööpaketi juhina. Projekti raames toimuvad ka perioodilised töögrupi kohtumised, kuhu on oodatud osalema kõik eluslaborid ja tööpakettide juhtorganisatsioonid, et vahetada kogemusi ning töötada välja töömeetodeid eluslaborite arendamiseks ja tegevuse hindamiseks. Viimane sellelaadne kohtumine millest osa võtsime, toimus oktoobris Taanis, Odenses.

Maire Nigul
kvaliteedispetsialist

NELI MI NURGAKIVI

Septembrikuu teises pooles toimus HNRK-s kahepäevane Motiveeriva Intervjuerimise (MI) kursuse inglise keeles, mida juhendasid Eestist ja Ameerika Ühendriikidest pärit spetsialistid. Osalejateks ei olnud mitte ainult meie rehabilitatsioonikeskuse töötajad, vaid huvilisi kaasati ka Tallinnast ja Tartust. Kursuse eesmärk oli anda töötajatele põhiteadmised MI-printsiipidest ning praktiseerida juhendaja valvsa pilgu all kursusel õpitud oskusi kolleegide peal. Oluline oli mõista, kuidas saadud uusi teadmisi efektiivselt igapäevatöös patsientidega suheldes kasutada, saavutamaks parimad tulemused.

Motiveeriv intervjuerimine on koostööl põhinev ja eesmärgile suunatud suhtlemisviis, mille läbi soovitakse suurendada inimese motivatsiooni ning tahet iseenast muuta. Ühtlasi aitab MI leida inimesel põhjuseid muutuse läbiviimiseks. Patsiendi ja terapeudi vaheline professionaalne suhe on oluline faktor, mis võib mõjutada muutuse teoks saamist. Seega on hea kontakt terapeudi ja patsiendi vahel aluseks efektiivsele nõustamisele. Oluline on meele pidada, et motiveerivat intervjuerimist tehakse patsiendi „jaoks“ ja „koos“ temaga, mitte „temale“. Avatud küsimuste kasutamine patsiendi intervjuerimisel julgustab inimest endasse vaatama ning leidma tugevaid külgi. Terapeut aitab luua patsiendi jaoks turvalise keskkonna, milles inimene tunneb end teraapiaprotsessi kaasatuna ning toetades ja juhatahes patsienti soovitud muutuse poole.



Access to health infrastructures for start-ups and SMEs aiming for commercialization with excellent client validation opportunities, hands-on feedback and input for product development.

PARTNERS	
Tallinn Science Park Tehnopol (coordinator) Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre Tallinn University The North Denmark Region Cotlab Denmark, Region of Southern Denmark South-Eastern Finland University of Applied Sciences Oulu University of Applied Sciences South Ostrobothnia Health Technology Development Centre Upper Silesian Agency for Entrepreneurship and Development Ltd	Laurea University of Applied Sciences WITENGO GmbH Region Zealand Liaison Health Tourism Cluster Vilnius University The Municipality of Ljubljana City Innovation Skåne AB ScanBalt® Imba
ABOUT THE PROJECT	
ProVaHealth aims to overcome the following challenges: - Most Living Lab infrastructure serves only locally or regionally - Slow market uptake of innovations www.scanbalt.org/livinglabs	Duration: Oct 2017 to March 2020 Total budget: € 3.02 Million ERF Fund: € 2.35 Million

ProVaHealth



Ortoosid

Küsi avatud küsimusi!

Avatud küsimusele ei saa vastata lihtsalt “jah” või “ei”. Näiteks “Mis Teile..?”, “Kuidas Sa...?”, “Milline...?”

Peegelda!

Hea peegeldus on väide, mitte küsimus. Nende peamine erinevus on intonatsioon - küsimuse lõpus hää lõpeb, väite lõpus langeb. Välti peegeldamist lausega “Kas ma sain Sinust õigesti aru...”, kuna see on küsimus ja sellele saab vastata “jah” või “ei”. Üks lihtsamaid peegeldusi on kõneleja väite ümbersõnastamine ehk sama asja ütlemine veidi teiste sõnadega.

Kinnita!

Kinnitus võib olla näiteks positiivne kommentaar iseloomujoone, omaduse või mõne tegevuse kohta, aga ka lugupidamise väljendamine.

Tee kokkuvõtteid!

Kokkuvõte on lühike tagasiside selle kohta, mida intervjuerija kuulis.

Küsi luba informatsiooni andmiseks, avatud küsimusega!
Näiteks: “Mida Te tahaksite kohta teada?”

Madara Kristine Lipša
füsioterapeut

Mari-Liis Ööpik-Loks
füsioterapeut, teenuste juht

PNF

Aasta jooksul on HNRK-s toimunud kaks PNF-i (proprioceptiivne neuromuskulaarne fasilitatsioon) koolitustükil asutuse tegevus- ja füsioterapeutide ning nüüd on aeg oskuste ja teadmiste kasutamiseks tegevustes.

PNF tehnikad aitavad suurendada lihaskõuet ja -vastupidavust, liigeste stabiilsust ning liikuvust, neuromuskulaarset kontrolli ja koordinatsiooni – kokkuvõttes kõiki komponente, mis on vajalikud patsiendi funktsionaalse suutlikkuse parandamiseks. Tegevus- ja füsioterapeutide baaskoolitused on spetsiifilised ja teineteist erinevad. Lisaks sellele on meie asutuses tööl erinevatest koolidest ja riikidest pärit spetsialistid ning sellega seoses mitmete erialaste koolkondade esindajad. Sellepärast ongi nüüd hea, et meil kõigil on olemas sarnased teadmised ühe konkreetse töövahendi osas, mida kasutada saame. Praktikas juhendame samu patsiente, kuid enda erialast tulenevates suundades.

Nüüdseks on meie keskuses PNF tegevused leidnud tõhusat kasutamist osana igapäeva teraapiates erinevate terapeutide poolt. Rääkides koolitusel osalejatega, olen saanud palju positiivset tagasisidet– meetod tõesti töötab. Iga patsiendi isiklikest vajadustest tulenevalt kasutab terapeut just neid meetodi komponente, mis antud patsiendi puhul paremini töötavad. Samas on oluline see, et palju lihtsamaks on läinud meeskonnatööde aruteludes eri valdkondade spetsialistide teineteise mõistmine patsiendile kohandatavate mõjutuste osas. Üle aastate oli PNF koolitus esimene omataoline HNRK-s just oma mahult ja sihtgrupilt. Enamus meie majas korraldatud õppustest on siiani olnud küllaltki osa- või valdkonna kesksed. See koolitus täitis kahte suurt eesmärki. Esiteks – tuua uut ja praktilist erialast oskust keskusesse ja teiseks – liita erinevate üksuste töötajad ühtsemasse ja tõhusalt toimivasse rehabilitatsiooni korraldamise keskkonda.

Ott Rootare
füsioterapeut



Terapeudid harjutamas

PLANEERIMINE

ESILEKUTSUMINE

KESKENDUMINE

KAASAMINE

Neli MI nurgakivi

KUIDAS TULLA TOIME VALUGA?

2019. aasta septembris külastasime Valencias 11. Euroopa Valu Föderatsiooni konverentsi. Nelja päeva jooksul (4. - 7. september) oli võimalus külastada mitmeid ettekandeid ja töötubasid, kus arutleti paljude erinevate valuga seotud teemade üle. Arstid, füsioterapeudid, teadlased, professorid ning teised tervishoiu valdkonna spetsialistid jagasid uusimat informatsiooni akuutse, kroonilise ning kasvajatest tingitud valu kohta. Lisaks oli ka ettekandeid spetsialistide ja osakondade vahelisest koostööst valu käes kannatavate patsientide ravis.

Valu on keeruline ning sõltub paljudest asjaoludest. Lisaks biomehaanilistele muutustele on suur roll ka biopsühhosotsiaalsetel teguritel nagu kogemused, uskumused ja sotsiaalsed faktorid. Tahaksime järgnevalt jagada mõningaid huvitavaid teadmisi valu kohta, mis võiksid aidata seda temat näha teise külje alt.

Et aru saada, kuidas valu võib mõjutada meie igapäevaelu, on kõigepealt vajalik eristada akuutset ja kroonilist valu. Akuutseks nimetatakse valu, mis esineb näiteks pärast traumat või operatsiooni. See kujutab endast alarmsignaali, mis teatab ajule ebameeldivate stiimulite ja/või jooksva koekahjustuse olemasolust. Selline akuutne valusignaal on kasulik ja muutlik, hoitab ohu eest ning suunab põgenemisele ja abi otsimisele. Vaatamata sellele, et valu ei ole üldjuhul seotud õnnelike emotsioonidega, on oluline mõista, et valu on vajalik eluspüsimiseks. Esineb juhtumeid inimestest, kes on sündinud ilma võimetä tunda valu ning neil on märkamata jäänud ohtlikud terviseprobleemid nagu näiteks pimesoole põletik. Kui akuutne valu võib olla mõne haiguse või vigastuse sümptomiks, siis kroonilist valu peetakse haiguseks iseenesest. Krooniliseks loetakse sellist valu, mis kestab vähemalt 12 nädalat. See jääb püsima pikalt, isegi kui kasulikkus alarmina on kadunud ning tihti ka pärast algse vigastuse paranemist. Seega ei ole alati otsest seost konkreetse koekahjustuse ning sellega kaasneva valu tugevuse vahel. Krooniline valu ei ole arvatavasti päris otseselt seotud algse vigastuse või haigusega, vaid kaasneb pigem teisejärguliste muutustega. Kroonilisel valust üheks levinumaks on alaseljavalu. Kui mingil moel alaseljavalu kogevad elu jooksul pea kõik



Füsioterapeudid Paula Šulmane ja Taavi Lood EFIC konverentsil

SPORDIPÄEV

Sel aastal toimus HNRK seljaaju kahjustustega inimeste spordipäev 25. augustil Grand Holm Marina sadamas. Spordipäev toimus koostöös projektiga EriIsed Purjetajad, mille raames oli kõigil soovijatel võimalik spetsiaalsete purjekatega merele minna. Hea meel on tõdeda, et osalejate arv oli rekordiline ning kohale sõideti ka kaugemalt Eesti paikadest. Ilm oli suurepärane, päike paistis ja merele minekuks puhus parajat mahe brüis. Tegevust jagus terveks päevaks nii suurtele kui väikestele. Rõõmustav oli näha, et mitmed osalejad tulid koos lähedastega, et ühiselt veeta üks meeleolukas päev. Merele minekut oodates oli võimalik teada saada ja ka ise proovida, mida kujutab endast geopeitus. Geopeituse olemusest andis tutvustava ülevaate Helen Pikkat, kes oli spetsiaalselt spordipäeva jaoks paika pannud geopeituse punkti sadama lähiümbrusesse, mida soovijad kaarti kasutades avastama pidid. Alguses mindi ala proovima ettevaatlikult, kuid peale esimese punkti lahendamist tekkis põnevus ning enamus osalejatest lahendasid kõik ülesanded. Geopeitus pakub suurepärasel võimalusel arendada kaarditundmise oskusi, kuid lisaks on iga ülesande lahendamiseks vaja ka natuke tähelepanu, kavalust ja nutikust. Jätkuks eelmise aasta teerajaorienteerumisele, kuulus selle aasta spordipäeva juurde linnaorienteerumise rada. Selle raames oli võimalik avastada Haapsalu Väikese Viigi ümbrust ning ühtlasi saada natuke uusi teadmisi Haapsalu kohta. Nimelt oli orienteerumise rajale üles seatud 10 punkti, milles enamikes tuli lahendada üks Haapsaluga seotud ülesanne. Näiteks oli vaja pildilt ära tunda Haapsalus peatuvaid rändlinde, Haapsalut maininud laule, erinevaid kalu ning nuputada Haapsalu legendides nimetatud tegelasi. Päeva lõpetasime ühise grillimisega ning väikeste meenete jagamisega.

Purjetamas



Linnaorienteerumisega tutvust tegemas



Paati siirdumine

Suur-suur aitäh kõikidele osalejatele, toetajatele ja vabatahtlikele tänu kellele see tore päev sai toimuda.

Siiri Siimenson
tegevusterapeut

Kaire Kasepõld
psühholoog



Liisa Piirsoo, Enelin Kiisla, Siret Russi ja Kadri Englas.



KÄEKONVERENTS 2019

K21.-24. augustil toimus Tallinnas Kultuurikatlas esimest korda Eestis käeteraapiale pühendatud konverents - 27th Scandinavian Hand Society Congress. Käeteraapia ei ole Eestis väga levinud ning on ka erialana uus, mistõttu oli võimalus osaleda meie jaoks väga väärtuslik. Käeteraapia on tegevusteraapia lahutamatu osa. Tegevusterapeudina kasutame tegevusest lähtuvat ning kliendikesket lähenemisviisi, mis aitab määratleda kliendi osaluse tasandil esinevad probleemid ehk toimingud, millega soovib klient igapäevaste tegevuste sooritamisel paremini toime tulla. Olulised on just tähenduslikud ning eesmärgipärased tegevused, et teraapias püstitatud eesmärk toetaks igapäevast sooritust. Käeteraapia on lähenemisviis hindamiseks ning sooritamiseks teraapiat erinevate ülajäseme probleemide korral, keskendudes nii igale segmendile eraldi kui ka kogu käele tervikuna. Käetraapias on oluline, et terapeudil oleks teadmised ja praktiline kogemus tulemaks toime erinevate keeruliste ülajäsemete vigastustega. Konverentsilt naasime praktiliste teadmiste pagasiga ning infoga “uute tuulte” kohta antud valdkonnas. Loengute läbiviijateks olid kogemustega käeterapeudid ning valdkonnas tegutsevad arstid Euroopast ja kaugemalt. Terapeudina on meie peamiseks eesmärgiks, et klientidel oleksid maksimaalselt funktsionaalsed käed sooritamaks igapäevaseid tähenduslikke tegevusi. Konverentsi teemad käsitlesid erinevaid uuringuid, mis on läbiviidud ning edaspidi planeeritud, valu, eraldi käsitleti randme piirkonna probleeme ning teraapia võimalusi. Konverentsi alal olid erinevad firmad tutvustamas ortooside valmistamise materjale, erinevaid tehnoloogiaid,

pehmete ortooside lahendusi ning meditsiinilisi vahendeid. Samuti oli konverents suurepärase võimalus tutvuda teiste spetsialistidega, kes töötavad antud valdkonnas. Saime jagada kogemusi ning arutelude käigus leida uusi mõtteid. Kogusime teadmisi, et teraapiate planeerimisel pöörata antud teemadele enam tähelepanu ning leida klientidele parimaid võimalusi.

Siiri Siimenson
tegevusterapeut

Justina Bernyte
tegevusterapeut

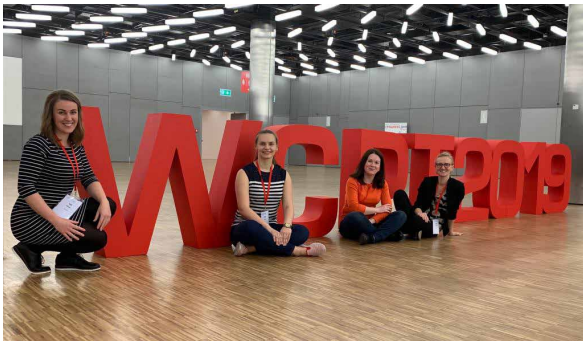


Tegevusterapeudid Justina ja Siiri

ÜLEMAAILMSE FÜSIOTERAAPIA KONFÖDERATSIOONI KONGRESS

10.-13. mail toimus Šveitsis Genfis järjekordne Ülemaailmse Füsioterapia Konföderatsiooni kongress (WCPT 2019). Meie keskest osalesid füsioterapeudid Enelin Kiisla, Liis Piirsoo, Siret Russi ja Kadri Englas. Kongress oli väga suure osalejate arvuga- üle maailma oli kohale tulnud 4300 osalejat, neist seitse Eestist. Kuna füsioterapia oma olemuselt on väga laiapõhjaline, siis oli ka kongressil käsitletavaid teemasid igast valdkonnast. Loengute, seminaride, töötubade ja visiitide valik oli lai. Ka avatseremoonial käis läbi soovitus mitte külastada ainult enda spetsialiseerumist tulenevate teemadega presentatsioone, vaid võtta kongressist kui Rootsi lauda ning „proovida/maitsa“ võimalikult palju ja erinevat. Väga humoorikaks ja mõtlemapanevaks kujunes sümposioon haiglasolevate patsientide aktiivsusest, mille raames tutvustati lähemalt „pidžaama paralüüsi“ mõistet, mis tõi välja, et ka riietusel on patsientide aktiivsuse osas väga oluline roll, sest kes oleks ka kodus magamisriietes väga aktiivne ja liikuv :) Siret ja Kadri osalesid huvitava juhtimisalasel koolitusel. Muuhulgas toodi seal välja, et täiskasvanutel on lastelt palju õppida ka juhirollis olles kuna lastel on väga hea loomuline mõtlemine, nad küsivad palju kuni lõpuks aru saavad, neil on head läbirääkimisoskused, nad on järjekindlad, jutustavad palju lugusid oma kogemustest, neil on palju sõpra ja nad sõbrustavad paljudega ning tähistavad iga väiksematki õnnestumist. Liis valis töötoa, kus teemaks oli teraapiate ja teraapiaperioodi intensiivsuse ning parim ajakasutus, et patsiendi aeg raviperioodil oleks võimalikult mõttekalt sisustatud. Enelin osales töötoas, kus tutvustati imikute hindamissüsteemi HINT. Töötuba viis läbi hindamise looja Susan R. Harris. Nagu ikka kohtusime uute ja ka juba tuttavate firmade esindajatega erinevatest riikidest ja saime vahetada oma kasutajakogemusi. Näiteks saime katsetada Indego kõnniroboti uut mudelit, mille kallal praegu usinalt tööd tehakse. Järgmine WCPT kongress toimub Dubais 2021. aasta aprillis.

Siret Russi
füsioterapeut, neurorehabilitatsiooni osakonna juhataja



Rõõmsad osalejad Liis Piirsoo, Enelin Kiisla, Siret Russi ja Kadri Englas



Liis Piirsoo uut Indegot katsetamas

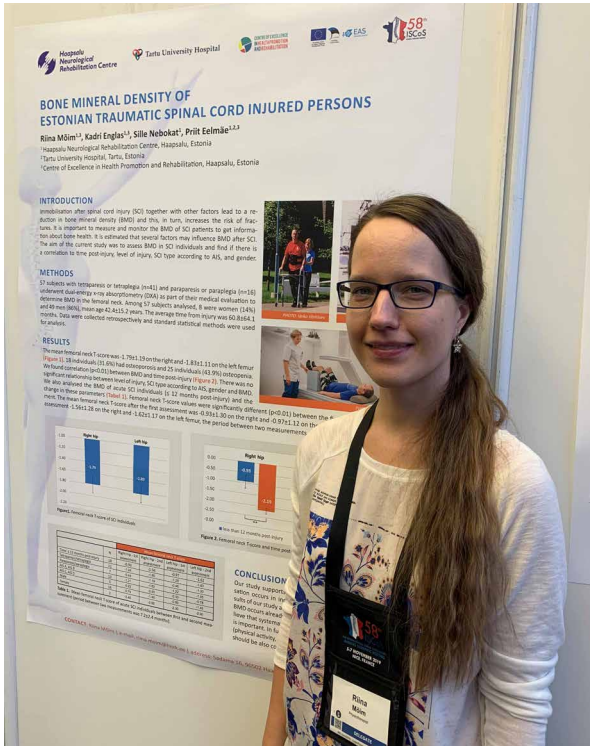
ISCOS 2019

5.-7. novembril oli meil võimalus osaleda rahvusvahelise seljaajukahjustuse ühingu (ISCos) konverentsil, mis toimus juba 58. korda ning seekord Prantsusmaal Nice'is. HNRK-st osalesid konverentsil spinaalse rehabilitatsiooni osakonna terapeudid Riina Möim ja Siiri Siimenson, lisaks ka HNRK nõukogu liige ja TÜK juhatuses esimees Priit Eelmäe. Kolm päeva olid täis huvitavaid ettekandeid ja aruteluvõimalusi. Seekordse konverentsi põhiteemad olid eksoskeletonide kasutamine taastusravis, muutused skeleti-lihassüsteemis seljaajukahjustuse järgselt, seljaajukahjustega inimeste põie- ja sooletegevuse toetamine, samuti käsitleti erinevaid psühhosotsiaalseid teemasid. Lisaks erinevatele töötubadele ja loengutele oli võimalus tutvuda poster-ettekannetega ning rääkida autoritega uurimustööde teemadel. Riina Möim'i ja kaasautorite posterettekannet käsitles seljaajukahjustusega patsientide luutihedust ning kandis pealkirja „Bone mineral density of Estonian traumatic spinal cord injured persons“. Lisaks toimusid igapäevaseft erialased kohtumised väiksemates töögruppides. 2016. aastal alguse saanud seljaajukahjustusega patsientidega tegelevate tegevusterapeutide komitee sai sellel aastal ühinguult ametliku huvigrupi staatuse – Special Intrest Group of Occupational Therapists. Korraldasime sellel aastal teevusterapeutide kohtumise koos ettekannete ning aruteludega, samuti kohtusime komitee liikmetega igapäevaselt, et panna paika järgneva aasta plaan. Üheks olulisemaks punktiks on e-õppeplatvormi loomine tegevusterapeutidele, kes on spetsialiseerunud seljaajukahjustusega patsientidega töötamisele (MOOC for OTs). Eesmärgiks sai hetkel seatud järgmise aasta teine pool, et kursust läbi viia. Konverents on hea võimalus kogemuste vahetamiseks ja uute tutvuste loomiseks. HNRK esindus on ISCoSe konverentsidel osalenud ka eelnevatel aastatel ning alati oleme saanud uusi teadmisi, mõtteid ja ideid, mida teistele tutvustada või igapäevatöös seljaajukahjustusega patsientidega rakendada.

Riina Möim
füsioterapeut



Konverentsil osalejad Riina Möim, Siiri Siimenson ja Priit Eelmäe



Posterettekannet koos ühe autori Riina Möim'iga

HNRK TÖÖTAJATE ÜHISELT VEEDETUD SUVINE PÄEV

Kuna töötajate suvepäev on kujunenud toredaks traditsiooniks, saime ka sel suvel kokku, et üheskoos mõnus suvine päev veeta – seekord ühes kenas ja looduskaunis mereäärses kohas. Mõte sai alguse ühe töötaja ideest korraldada suvepäev Hiiumaal koos Margus Tabori lustaka etenduse „Mamma lood“ külastusega. Kuna Margus Hiiumaal sel aastal hiiu elufilosoofiast ei pajatanud, mõtlesime Marguse hoopis Läänemaale kutsuda. Sealt edasi sai ümberkaudsetes turismitaludes mõttes ringi kolatud ning Puisse Nina turismitalu koos lahke pererahvaga tundus hästi sobivat hiiumaise meeleolu loomiseks - nii saigi Hiiumaast Puisse poolsaar.

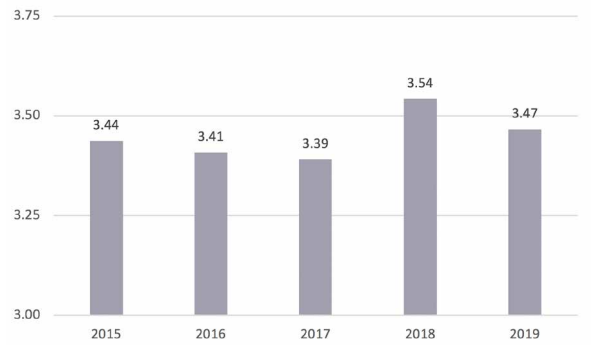
Suvepäeva hommik algas ajalooretkega. Huvilistel oli võimalus sõita ajaloolase Kalev Jaago juhtimisel Läänemaa põnevaid ja võibolla osaliselt ka vähemtuntud paiku avastama. Käisime juuniküüditamise radadel Risti raudteejaamas ja veetornis, uudistasime Koluvere lossi, külastasime muinasaegset Kullamaa Rohumäge ja Kullamaa kirikut, ajasime juttu Keskvere mõisa peremehega ning lugesime Parila ja Sinalepa kandis rändrahnudelt Breti nime all tuntud kiviraiduri mõtteid. Puiuses ootas saabujaid soe supp ning võimalus proovida kätt ja silma kunstipetaja Aide Leit-Lepmetsa juhendamisel joonistamise töötoas või harjutada telefoniga pildistamist koos fotograaf Vendo Jugapuuga. Kuna ilmataat oli meie poolt, siis oli kõigil soovijatel võimalus teha ka üks lõbus

VABATAHTLIKUD HNRK-S

Käesoleva aasta suvel ja sügisel olid HNRK-s terapeutidele abiks 8 vabatahtlikku – 7 neist olid füsioteraapia eriala I ja II kursuse üliõpilased ning üks vabatahtlik oli õe haridusega noormees Soomest, kes abistas õendus- ja hoolduspersonali ning ka terapeute. Üliõpilastest vabatahtlikud tõi HNRK-sse huvi neuroloogilise füsioteraapia vastu, soov saada rohkem aimu füsioterapeudi igapäevatööst ning tahe töötada patsientidega. Vabatahtlikud abistasid terapeute kõigis kolmes osakonnas nii individuaalsete teraapiate kui gruppitundide läbiviimisel. Meil on hea meel, et vabatahtlikud olid väga rahul oma otsusega suvel mõneks nädalaks HNRK-sse tulla. Positiivsena toodi

TÖÖTAJATE RAHULOLU-UURING 2019

Oktoobrikuu viimasel nädalal jagati HNRK töötajatele taas kätte rahulolu-uuringu ankeedid, et selgitada välja töötajate hinnang meie haigla kui organisatsiooni toimimisele. Samalaadne küsitlus on töötajate seas läbi viidud ka kuuel eelneval aastal. Rahulolu-uuringus osalemise aktiivsus oli seekord 78,26%. Uuringu kokkuvõtte valmis 107 töötaja hinnangute põhjal. Kahel eelnenud aastal on osalemise aktiivsus olnud 88,28% (2018) ja 75,78% (2017). Andmete võrreldavuse huvides on nii küsimustikus esitatud väited kui ka hindamise skaala olnud aastate lõikes samad. 4-palli hinnanguskaalal kujunes seekordse, 2019. aasta rahulolu-



Töötajate rahulolu-uuringu keskmine hinne 2015-2019

paadisõit „lappajal“ koos rõõmsameelse Puisse paadimehega. Edasi aga jõudis kätte päeva oodatuid hetki, kohtumisõhtu Margus Taboriga! Peagi saimegi kõik osa Marguse naljakatest juhtumistest Mammaga Hiiumaal. Polnud vist küll kedagi, kes poleks hiiukeelseid lugusid kuulates südamest naerda saanud. Õhtu ja päikeseloojangu tegi rõõmsaks ansambel „Sääsesõit“, kelle pillimängu ja laulu saatel oli tore nautida üheskoos sumedat suveõhtut. Suur aitäh veelkord Puisse Nina talu toimekale pererahvale ja kõigile, kes aitasid päeva vahvaks ja meeldejäävaks teha!

Maire Nigul
kvaliteedispetsialist



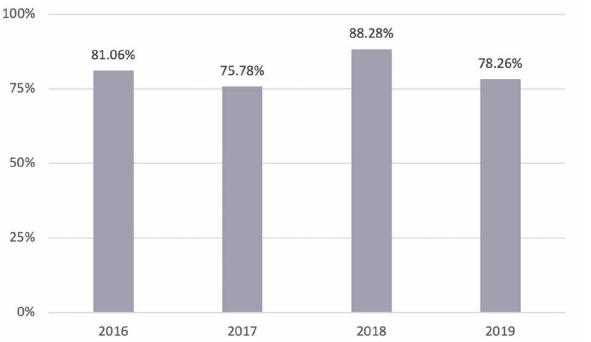
Meeleolukas sõit Lappajaga

välja vabatahtliku töö korraldust, sõbralikku kollektiivi ja toredat töökeskonda. Hinnati seda, et terapeudid leidsid aega küsimustele vastamiseks ja aruteluks, päevad olid sisukad, kuid samas ka vaheldusrikkad. Nii mõnigi vabatahtlik tõi välja, et sai just HNRK-s kinnitust, et on valinud õige eriala ja on teadlikum, millele edasistel õpingutel rohkem tähelepanu pöörata. HNRK kaasas vabatahtlikke oma igapäevatöösse esimest korda, kuid saame rõõmuga tõdeda, et mõlemale osapoolale oli see põnev ja positiivne kogemus. Kõik vabatahtlikud olid arvamusel, et HNRK on vabatahtliku tööks kindlasti sobiv koht. Aitäh meie vabatahtlikele ja toredate taaskohtumisten! HNRK- l on ka edaspidi soov kaasata oma tegemistesse vabatahtlikke ning kui kellelgi tekib huvi, julgustan teda kindlasti meiega ühendust võtma.

Riina Möim
füsioterapeut, spinaalse rehabilitatsiooni osakonna teraapiate juht

uuringu keskmiseks hindeks 3,47, mis on kõigi seniste tagasiside küsitluste teine tulemus. Võrdluseks: 2018. aastal läbi viidud töötajate rahulolu-uuringu kõikide küsimuste keskmine hinne oli 3,54, 2017. aastal 3,39 ja 2016. aastal 3,41. Kõige kõrgema keskmise hinde said 2019. aasta töötajate tagasisides järgmised väited: „Tunnen uhkust HNRK üle ja olen rahul, et kuulun siia ettevõttesse“, „Olen teadlik HNRK missioonist, visioonist, eesmärkidest ja tulemustest“, „Usun, et HNRK on hästi juhitud“ ning „HNRK-s toetatakse töötajate arengut“. Siiras tänu kõigile, kes võtsid vaevaks tagasisidet anda! Järgmine rahulolu-uuring on plaanis läbi viia aasta pärast, järgmisel sügisel.

Marge Jõgisaar
personalispetsialist



Rahulolu-uuringus osalemine 2016-2019



Aide Leit-Lepmetsa joonistamise töötuba



Margus Tabor fännidega

UUED TÖÖTAJAD JA BEEBID

Beebid:

Aet Antsi	12.11.2019
Kiur Antsi	12.11.2019
Harald Pelapson	20.10.2019
Victor van Schie	23.09.2019
Loore Mets	05.06.2019



Foto: Evelyn Talvar

Uued töötajad:

Madli Kanarbik	noorem-füsioterapeut
Siiri Peetris	massöör
Merlin Knude	füsioterapeut
Ahto Borman	hooldaja
Helina Gribulis	hooldaja
Monika Siruli	sotsiaaltöötaja
Vilma Hõõvel	puhastusteenindaja
Tiia Jeeberg	hooldaja
Anu Rooni	õde
Anneli Vaarpuu	hooldaja
Laura Tatrik	õde
Liivi Moore	sotsiaaltöötaja
Jana Klinkova	noorem-tegevusterapeut
Mae Lang	noorem-füsioterapeut

PATSIENTIDE KOGEMUSE JA RAHULOLU KVALITATIIVNE UURING

Viimases Keskustelu numbris (nr 17, juuni 2019) rääkisime lühidalt patsientide rahulolu ja patsiendikogemuse uurimisest kvalitatiivsel meetodil, mis kirjutamise ajal alles käimas oli. Nüüd saame rääkida tulemustest.

Uurimistöö viidi läbi veebruarist kuni aprillini nelja fookusgrupi intervjuuna, milles osales 20 täiskasvanud neurorehabilitatsiooni (10) ja spinaalse rehabilitatsiooni osakonna (10) patsienti. Tulemuste põhjal valmis juunis Soomes, Laurea Rakenduskõrgkoolis, kaitstud magistritöö pealkirjaga “Determinants of patient satisfaction among patients with central nervous system damage in inpatient neurological rehabilitation setting.” Eesti keeles: “Statsionaarsel neuroloogilisel taastusravil viibivate kesknärvisüsteemi kahjustusega patsientide rahulolu määravad tegurid.”

Intervjuude käigus kogutud infot analüüsides ilmnis viis suuremat teemat: “Püüdlus iseseisvusele”, “Terapeut kui võtmepartner eesmärgipüstitusel ja patsiendi kaasamisel”, “Takistused teel”, “Haigla igapäevaelu” ja “HNRK minevik, olevik ja tulevik”.

Arvestades HNRK sihtrühma patsientide diagnoose, on loomulik, et iseseisvus ja püüdlused selle taastamiseks- parandamiseks olid arutelude keskmes ja seda nii autonoomse otsustamise kui füüsilise võimekuse tasandil. Patsiendid tajuvad enda rolli ja isiklikku vastutust taastumisprotsessis ning väärtustavad individuaalset lähenemist ning arvestamist nende personaalsete vajadustega. Taastumine on aeganõudev ja vajab pingutust, mitmed osalenud kasutasid seda kirjeldades väljendeid “tippспорт”, “armu ei anta” ja “piinarikas”, kuid seda alati positiivses võtmes, andes aimu, et väljakutseid esitav lähenemine on pigem positiivne.

Rääkides lähedaste kaasatusest taastusravis, jäid osalenud veidi kõhklevaks ja see teema seostus samuti iseseisvuse ja autonoomiaga. Ilmselt on sellel mitu põhjust – esiteks olid osalenud pikaajalisel patsiendil ja/või üsna iseseisvad, mistõttu lähedaste kaasatus ei tundunud nii oluline. Ühele nõule jääd, et vahetult pärast traumad või haigestumist on lähedastel suurem roll. Teise põhjusena võib välja tuua asjaolu, et siiani pole HNRK lähedaste kaasamisega ka süstemaatiliselt tegelenud, kuid esimesed sammud selle suunas on ette võetud. Teel iseseisvusele nähakse kõige olulisema partnerina füsioterapeuti. Arvestades osalenud patsientide seisundit ning füsioteraapiateenuste laia valikut, on see samuti loogiline tulemus – patsiendil lihtsalt puutuvad selle eriala esindajatega kõige rohkem kokku. Füsioterapeut on spetsialist, kellega saab arutada nii oma seisundi kui teraapia sisu üle ning kes on eesmärkide seadmisel suureks abiks. Nii uuringu tulemused kui igapäevane praktika näitavad, et eesmärkide püstitamine võib olla patsientidele päris



Patsiendid vaba aega veetmas



Tegevusteraapia grupis

keeruline ülesanne. Kuigi intervjuudes ei uuritud täpsemalt igatühe eesmärkide kohta, siis oma lugusid jutustades neid siiski mainiti ja üksikute eranditega olid mainitud eesmärgid väga üldsõnalisel. Samas toodi välja, et (füsio)terapeudid aitavad meeskonnatöödel neid üldisi eesmärgi nõ pulkadeks lahti võtta ja konkretiseerida ning pikemaajased patsiendid mainisid, et aja jooksul, seisundi paranedes, on nad hakanud eesmärgi püstitamisel rohkem osalema. Terapeudi enda motivatsioon ja käitumine mõjutavad patsiente – motiveeritud ja kaasamõtlev terapeut sütitab ka patsiendis suurema tahtmise pingutada.

Teema “Takistused teel” jaguneb suures laastus kaheks: probleemid tervishoiusüsteemi tasandil ja HNRK tasandil. Informatsiooni kättesaadavuse probleem on nende ülene. Tervishoiusüsteemi tasandil töid insuldpatsiendid välja raviperioodide lühiduse, mis on tervishoiuteenuste rahastuspõhimõtetele vaadates ka ootuspärane. Samuti kurdeti perearsti teenuse kvaliteedi ja üldise informatsiooni vähesuse üle, seda nii haiguse olemuse kui ka ravivõimaluste osas. HNRK tasandil toodi probleemidena välja mõnede spetsialistide vähesus (peamiselt tegevusterapeudid) ja sellest tulenevalt teenuse kättesaadavuse piiratus. Samuti järjekordi mõnele määratud teenustele ning arstipoolset vähest tagasisidet uuringutulemustele ning nendest tulenevatele raviskeemi ja/või tulevikuplaanide muudatustele.

Haigla igapäevaelust vesteldes kerkisid üles suhtlemisega seotud teemad. Võib öelda, et kui ravitulemused sõltuvad patsiendi ja spetsialistide pingutustest, siis üldine heaolu haiglas viibides sõltub suhtlusest õendus-hoolduspersonali ning kaaspatsientidega, kusijuures eriti määrav on palatikaaslase roll. Patsiendid hindavad õdede-hooldajate sõbralikkust ning üldist kodust ja tuttavlikku õhkkonda. Kitsaskohana toodi välja vaba aja sisustamise küsimus. Leiti, et teraapiavälisel ajal võiks olla rohkem võimalusi iseseisvaks tegutsemiseks, näiteks avatud jõusaal. Siinkohal on huvitav märkida, et jõusaali vabal ajal kasutamise soov ei tähenda soovi saada päevakavasse rohkem jõusaalitreeninguid, vaid see teema seostus iseseisvuse ja ise otsustamisega, millal ja kas jõusaali minna või mitte. Positiivselt mainiti ära mälumänguõhtud. Uuringus osalenute seas oli pika HNRK-kogemusega patsiente, mistõttu toodi välja keskuse pidevat positiivset arengut nii personali töös ja suhtumises kui ka teenuste osas. Mitmed inimesed võrdlesid oma kogemusi teiste asutustega ja nendes võrdlustes toodi välja just HNRK eeliseid, teiste seas keskuse tipptehnoloogilised võimalused.

Kokkuvõtteks võib öelda, et suures plaanis olid osalenud patsiendid rahulolevad ning pigem tõrksad oma negatiivseid kogemusi jagama, tuues neid kirjeldades alati välja ka enda rolli nimetatud olukorras. Samuti ilmnis töös kirjanduses korduvalt välja toodud asjaolu, et vanemaealised inimesed hindavad tervishoiuteenuseid positiivsemalt, nende rahulolu on kõrgem. Kui püüda tulemusi võrrelda meile juba teadaoleva infoga rahuloluankeetidest, siis suuri erinevusi ei ilmnunud.

Töö tulemusena võib välja tuua neli mõtet, mida tegevuste ja teenuste planeerimisel silmas pidada. Esiteks, ei saa eeldada, et tervishoiuvaldkonnas töötavatel inimestel on loomupäraselt väga hea suhtlemisoskus. Neid oskusi peab süstemaatiliselt arendama ja tähelepanu all hoidma. Kirjanduses soovitatakse juhtkonnal sellekohaseid nõudeid selgelt väljendada ning osaluse tagamiseks sisse viia vastutusmehhanismid. Teiseks, on leitud, et struktureeritud vaba aja tegevused haiglaravil viibimise ajal parandavad ravikogemust ning toetavad nende tegevustega jätkamise tõenäosust ka ravi lõppedes. Vaba aja sisustamiseks on mujal maailmas edukalt kasutatud vabatahtlike abi.

Kolmandaks, lisaks jõupingutustele personaliotsingutel, tasub kaaluda suurema hulga grupiteenuste pakkumist näiteks tegevusteraapia osas, et katta patsientide vajadusi. Viimaks, asjakohase informatsiooni jagamine on äärmiselt oluline mitte ainult patsiendi rahulolu aspektist, vaid on leitud, et puudulik info vähendab patsientide motivatsiooni ning piirab nende iseseisvust ja autonoomiat. Seetõttu tuleb tähelepanu pöörata analüüsitulemuste ja nendest tulenevate võimalike muudatuste aegsale arutamisele patsientidega. Nagu ikka, on uurimustööl piirangud ning neid tuleb tulemuste tõlgendamisel arvestada. Kirjeldatud uuringusse olid kaasatud eesti keelt väga hästi kõnelevad patsiendid, kelle füüsiline ja kognitiivne seisund oli suhteliselt hea, võimaldades grupiarutelul osalemist. Uuringusse ei olnud kaasatud HNRK lapsipatsiente ega nende vanemaid, ega ka ambulatoorseid teenuseid saavaid täiskasvanuid. Nende patsiendigruppide osas on sarnase uurimustöö läbiviimiseks esitatud taotlus Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteele. Töö autorina soovin tänada häid kolleege, kes aitasid kaasa nõu ja jõuga: Kadri Englas, Siret Russi, Ott Vanem, Heli Paesüld ja Maire Nigul ning loomulikult kõiki patsiente, kes olid nõus oma kogemust jagama!

Mari-Liis Ööpik-Loks
füsioterapeut, teenuste juht



Ühiselt päikeseloojangut imetlemas

TEATEJOOK KÄIS HNRK JA HAAPSALU LASTEGA MÄNGIMAS

Septembri alguses käisid meil külas Heategevusliku Teatejooksu head inimesed, et anda üle aasta jooksul kogutud annetust HNRK mängupargi rajamiseks ja mängida koos HNRK väikeste patsientidega. Kuna koos on toredam mängida, kutsusime külla ka lapsed Tõrakese lasteaiast ja Viigi koolist ning laste sõbra Pipi. Oli naeru ja kilkeid täis ennelõuna – Pipi juhendamisel laulsime ja tegime ringmänge. Pärast lustisid lapsed mänguväljaku uutel atraktsioonidel, sõitsid karuselliga ja tundsid rõõmu koos mängimisest ning Teatejooksu poolt kaasa toodud vahvatest kingitustest.

HNRK TEGEVUSPARGI MÄNGUALA LAIENEMINE

HNRK tegevuspargi väljaehitamine 2018. aasta suvel oli väga rõõmustav sündmus. Sel suvel laiendamise parki mängualaga. Tegevuspargi mänguala ehitamist pidasime oluliseks kuna seni pole haigla ümbruses lastele sisukama tegevuse leidmiseks palju võimalusi olnud. Alates juulikuust on nii HNRK väikseid patsiente, nende sõpru kui ka linna lapsi rõõmustanud haigla kõrval olevas pargis linnak, kus saab ronida, liugu lasta või proovida kätt ja



Mängupargis on tegevust kõigile

ANNETUS PLUS KOHVIKUTELT

18. novembril oli väga tore päev: lahked inimesed Plus Kohvikud OÜst andsid HNRK laste taastusravi osakonnale 1000€ suuruse annetuse. Ikka selleks, et võimalikult paljudel lastel oleks HNRKs mõnus ja kasulik olla. Plus Kohvikud OÜ on üle 10 aasta tegutsenud ettevõtte, mis omab Tallinnas seitset kohvikut. Eelmisel aastal töötas Plus Kohvikute kaubamärgi all ca 70 inimest. Plus Kohvikute kümnendal aastapäeval 2018 aasta detsembris tegid töötajad omanikele südantsoojendava jõulukingi. Töötajad kogusid väikestest summadest kokku 620 eurot, mis kingiti omanikele, et nad omakorda annetaksid selle raha heategevuseks. Sooviga, et see summa annetataks laste abistamiseks. Omanikud otsustasid lisada 620-le eurole omalt poolt 380

Heategevuslik Teatejooks: *“Sellel mänguväljakul ei pea ükski laps mõtlema, kas ta pääseb sinna ratastooli või karkudega või kas tal on seal midagi teha.”*

Teisi toetajad loodame võõrustada juba kevadel, kui õues mängimise ilmad jälle käes on.

silma erinevate mängudega; kaks liivakasti, milledest kõrgem annab võimaluse mängida ka seistes või ratastoolis istudes; naerusuine krabi, mille juures või peal saab turnida; samuti bensiinijaam-autopesula väikestele ratastooli, jalgratta või teiste „sõidukite“ kasutajatele. Kogu mänguala on ka kaetud turvalise ja rõõmsavärvilise EPDM mänguväljaku kummikatendiga.

Mänguväljaku ehitus sai võimalikuks ainult tänu headele toetajatele – SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefond, AKEN-Akadeemilised Kanada Eesti Naised, PZU Kindlustus (AB “Lietuvos draudimas” Eesti filiaal) ja PZU Kindlustuse koostööpartnerid, Heategevuslik Teatejooks ja Haapsalu Linnavalitsus.



eurot ja täna sai teoks annetust 1000.- HNRK laste taastusravi osakonnale. Annetust käis üle andmas Plus Kohvikute üks omanikest Heli Hansen. HNRK on Helile ja kogu Plus Kohvikute meeskonnale väga tänulik. Lasteosakonna juhi dr Ülle Kruusi sõnadega: „On väga südantsoojendav teada, et olemas inimesi, kes tahavad teha kellelegi head. Veelgi toredam on, et HNRK tegevus meie väikeste patsientide heaks Plus Kohvikuid kõnetas.“



Heli Hansen ulatamas tšekki lasteosakonna juhataja dr Kruusile



Teatejooks üle andmas annetust HNRK juhataja Kadri Englesele

Ehitamise ja valmimise eest oleme tänulikud Inseneriteenused OÜ-le ja Rannavesi Ehitus OÜ-le, arendusmõtted ja ideed aitas paberile panna Lootusprojekt OÜ.

Suur aitäh Teile kõigile!

Mänguväljaku peamine idee on toetada koosmängimise võimalusi, et keegi ei peaks olema mängust kõrvalejäetud kuna on teistest erilisem. Eelmisel suvel rajatust on erivajadustega lastele kasutamiseks sobilikult invakiik, pesakiik ja ratastooli karusell ning kaks pallimängu atraktsiooni. Tegevuspargi arendamise tulevikuplaanides on täiskasvanute ja laste tasakaalurada ning treeningelemendid, mida saaks ka teraapiates kasutada. Veel oleme koos tegevusterapeutidega kujundanud istutuskastide komplekti ratastoolikasutajatele, mille soovime juba järgmiseks kevadeks kasutamiseks välja ehitada. Samuti on tulevikumõtetes mänguala laiendamine 2-3 atraktsiooniga ning pargi tagumises servas asuvalle künkale (ajaloolisele pergola asukohale) katusealuse ehitamine, kus saju-sema ilma korral oleks tore piknikku pidada või üheskoos lauamänge mängida. Edaspidi on plaanis veel ka luua Sadama tänava poolne juurdepääs pargi alale. Samuti on olemasoleva projekti järgi võimalik suurendada välijõusaali seadmete osa ja treeningala. Kõiki neid ja võibolla veel teisi uusi, huvitavaid ideid saame rakendada kuniks pargis vaba ruumi jätkub. Edasise väljaehitamise rahastamisel loodame edaspidi kaasabi ka HNRK Toetusfondi tehtud heategevuslikest annetustest. Tegevuspargi edasist arengut on võimalik toetada:

HNRK Toetusfond SA
a/a EE451010220268957228 SEB Pank.
märksõna „HNRK Tegevuspark“.

PIPI KÜLASKÄIK

Alates käesoleva aasta septembrist on kord kuus külastanud meie lasteosakonda vahva Pipi. Koos lastega mängitakse ringmänge ja lauldakse. Pipit oodatakse alati pikisilmi ning meie suureks rõõmuks on ta lahkelt lubanud külastada meid kevadeni.

Aitäh, Ille Palusalu!



Pipi külaskäik

INNOKAS KÜLAS - ROBOOTIKAÕHTUD

Uue ettevõtmisena Innovatsioonikeskuse INNOKAS poolt, on keskus kahel korral (oktoobris ja novembris) külastanud Haapsalu Neuroloogilist Rehabilitatsioonikeskust ning korraldanud elukoige ravil viibivatele lastele ja noortele, aga samuti ka täiskasvanud patsientidele, vahva ja tegutsenud täis robotikaõhtu. Teisel kokkusaamisel osalesid ka INNOKA teaduskooli noored, kes aitasid kaasa tegevuste läbiviimisel, abistades HNRK patsiente mängude ja robotitega tuttavaks saamisel. Mõlemal korral oli fuajees ja kohvikus rohkelt põnevust. Mängukomplektidest olid populaarsed nii legolaadsetest klotsidest kokkupandavad liikuvad seadmed kui ka robotid, mida sai lihtsate käskudega soovitud suunas sõitma ja pöörama panna. Tore oli näha laste eluvust ja pealehakkamisrõõmu



Robotmesilastega seiklusr ajal

TEATRID

Juba neljandat aastat on HNRK-l suur rõõm osaleda heategevuslikus teatriprojekti. Laste teatrielamuse haiglassee toomiseks on taaskord öla alla pannud Heategevusfond Aitan Lapsi ning Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liit. Õpetlikud ja vahvad etendused algasid sellel aastal juba juulis ja kestsid detsembrini alguseni. Nagu eelmistel aastatel, kutsusime ka sel korral etendusi vaatama Haapsalu Hoolekandekeskuse ja Viigi kooli lapsed. Lisaks edastasime info ka lähedal asuvasse Haapsalu Altkooli ja lasteaeda Tõruke. Tagasiside etenduste osas on olnud ülimalt positiivse. Kokku on etendusi käinud vaatamas üle 400 inimese. Pole olnud etendust, kus vaatajaid oleks alla neljakümne inimese. Oleme tänulikud, et lõbusaid ja õpetlikke etendusi on tulnud nautima nii suured kui väikesed haiglas viibijad ja kõik on ikka lahkunud rõõmsa meele ja muigelt suuga. Aitäh kõikidele annetajatele, Heategevusfondile Aitan Lapsi, Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liidule, vaatajatele ja meid külastanud teatritele.

	Heategevusfond Aitan Lapsi ja Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liit esitlevad: juuli/ august/ september/ oktoober/ november 2019 Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses
17. juulil Banaanikala Projektiteater / Aleksandr Puškin “MUINASJUTT KULDKALAKESEST”	
31. juulil Eesti Improteater / Improetendus “KÕIK ON KOOS”	
14. augustil Teateater / Donald Bisset “TIRTS JA TIGU”	
21. augustil Harry Gustavsoni Nukuteater / Lully Gustavson “JÄNES JULGEPÜKS”	
28. augustil Lasteteater Sõber / Ühislooming “SÕBRAD AUSTRALIAIS”	
11. septembril Miksteater / Donald Tomberg “NÄHTAMATU POISS”	
25. septembril Von Glehni Teater / Krista Jürgenson “PESUKARU TALGUPÄEV”	
9. oktoobril Nukuteater Fonarik / Soome muinasjutt “VILLANE MUINASJUTT”	
23. oktoobril Tartu Üliõpilasteater / Mattias Johan Eisen “EESTI MUINASJUTUD”	
30. oktoobril Heigo Seljamaa Kohvriter / Jakob ja Wilhelm Grimm “OKASROOSIKE”	
6. novembril Vana Vabriku Kinoteater / Liia Kikas “MANNU JA VÖLUR”	
20. novembril Rändnukuteater Nõu Puu / Ave Teeäärre “MAANDUMINE”	
Etendused algavad kell 17.00 ja on tasuta!	

keerulisemaid masinaid ehitades ja katsutada või lihtsalt üheskoos tegutsemisest head meelt tunda. Kahel robotikaõhtul osales kokku 50-60 HNRK patsienti ja patsiendi saatjat.

Suur tänu INNOKA ettevõtlikule seltskonnale- Angelale, Annikale ja Madisele!

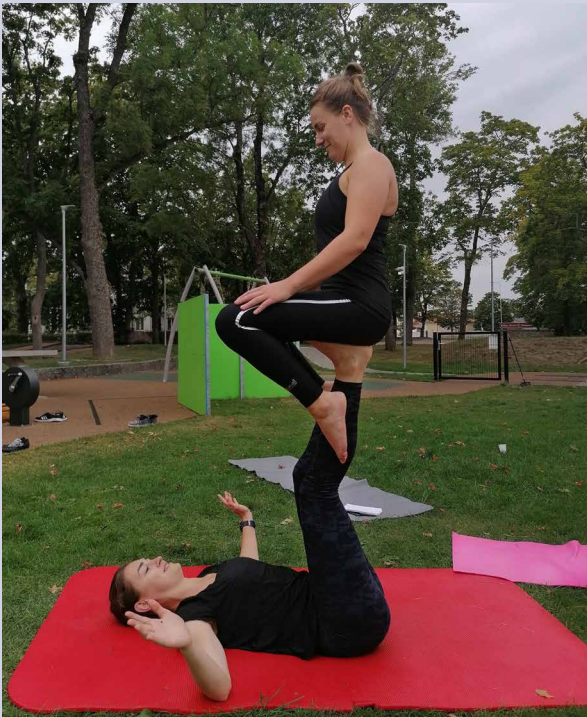
Tegevusõhtuid koostöös Innovatsioonikeskusega tahaksime korraldada ka edaspidi - loodame, et sellest saab ühise pikaajalise ettevõtmise algus.



Ehitame koos INNOKA juhataja Angela Lepikuga

TERVISENÄDAL HNRK-S

Meie esimene tervisenädal toimus augusti viimase tööädala õhtutel. Teemadeks olid peamiselt toitumine ja aktiivne elustiil. Idee tervisenädala korraldamiseks tuli meie endiselt arstilt dr Helena Dauvartelt, füsioterapeut Ines Margatolt ning nende kolleegidelt. Ürituse eesmärgiks oli kvliteetse toidu tutvustamine ning isikliku terviseplani loomine, mis sisaldaks ka adekvaatset ja individuaalset tervisliku toitumise infot. Korraldamise idee tulenes tõsisast, et puudega inimesed seisavad tihti silmitsi konkreetse vajadustega toitumisinfor või dieedi järgi. Sageli kipuvad meie patsiendid pärast esialgset kehakaalu kaotust kaalus järk-järgult juurde võtma kuna nende energia tarbimine ja kulutamine pole tasakaalus ning seetõttu hakkab keha rasva ladestama. Normaalkaalu säilitamiseks vajame me vähesel liikumise korral ka vähem kaloreid. Raamatutes, sotsiaalmeedias või veebisaitidel pole toitumise ja dieetide kohta teabest puudust, pealegi on enamik meist vähemalt korra elus proovinud järgida mingisugustki dieeti. Siiski on vaja saadud teavet analüüsida vastavalt iga



Akrojooga



Meisterdame liikuvate Legodega



HNRK väikesed patsiendid mänguhoos

inimese vajadustele ning mõista selle mõju elukvaliteedile ja tervise seisundile. Tervisenädala jooksul oli meil palju tasuta loenguid, kuhu polnud oodatud mitte ainult meie patsiendid ja töötajad, vaid kõik huvitatud. Toitumisspetsialist Anneli Soots rääkis, kuidas toit toetab meie tervist ning jagas nippe valmistamiseks kõrge toitainesisaldusega sööki. Marika Blossfeltit saime informatsiooni ja inspiratsiooni toidu valmistamiseks, söömiseks ja täisväärtuslikuks elust. Aigi Vahing jagas oma kogemust toidusõltuvusest ja sellega seotud terviseprobleemidest. Tagli Pits rääkis toitumishühistest ning uuringutest, mis hõlmasid toitu ja selle tarbimist. Lisaks toimusid värskes õhus aktiivsed tegevused- näiteks jalutukäik ümber Väikese Viigi, ratastoolisõit meie tegevuspargis ning akrojooga. Toitumisenädal oli väga huvitav ja informatiivne. Kõik esinejad rääkisid toitumise erinevatest vaatenurkadest ning iga päeva saime teada midagi uut ja põnevat.

Ines Margato
füsioterapeut, neuror rehabilitatsiooniosakonna teraapiate juht



Jalutuskäigul ümber Väikese Viigi



Ratastooliraja läbimine

LIHTSUSE VÕLU JUHIKS JA JUHITAVAKS OLEMISES

Novembrikuu kolmeteistkümnes ja neljateistkümnes päev möödusid HNRK-s tavapärasest mõnevõrra teisiti. Olid juhtimiskoolituse päevad Epp Adleri eestvedamisel. Tegu oli veidi ebatraditsioonilise lähenemisega, sest arutasime ja mõtlesime selle üle, millised me ise oleme ja kuidas soovime juhitud olla. Ühtlasi lõi see suurepärase võimaluse kolleegide inimestena tundma õppida.

Juhtimine on midagi, mida iga inimene moel või teisel teeb. Kui mitte tööl, siis eraelus. Kui mitte teistega, siis endaga. Inimese aju erineb kõigi teiste imetajate omast selle poolest, et meil on võime teadlikult õppida. Lisaks on meil veel üks oluline võime: mõjutada enda ja teiste käitumist. Lihtsasti öeldes ei ole juhtimine muud, kui teadlik mõjutamine. Elu ei ole aga lihtne, mistõttu jätkub heaks juhiks ja juhitaavaks olemise saladuse avastamise rõõmu pikaks ajaks.

Sel avastamise ja arutlemise teel on mitmeid küsimusi, millele vastata ja otsuseid, mida langetada, et kujuneda ja olla parem juht ja juhitaav. Näiteks, kas mõistame ja teadvustame, et meil on alati valik, kuidas me suhtume olukordadesse, inimestesse jne. Suhtumine on omakorda juhi üks olulisimatest vahenditest

õhkkonna loomisel. Seda mitte vaid töösituatsioonides vaid ka perega, sõpruskondades ning teistes eettulevates sotsiaalsetes olukordades. Jällegi, lihtsustatult: positiivne suhtumine, sh eelarvamused loovad soodsa pinnase avatud ja loovaks koostööks ja olemiseks, negatiivne suhtumine ja eelhoiakud aga mõjuvad rusuvalt, segadusse ajavalt ja demotiveerivalt. Viimaseid tundmusi ei ole kellelgi tarvis. Selleks, et enda käitumist – näiteks suhtumist – teadlikult suunata, peame ennast tundma ja aru saama, millised oleme ning mis meid käivitab ja pidurdab. Kõik on inimesed. Ka juhid. Ka juhitaavad. Universaalsed printsiibid, mis meie elu inimestena – juhtide ja juhitaavateks – kanda võiksid on lihtsad: ära anna hinnanguid, sest need ei ole kunagi õiged; suhtu olukordadesse positiivse eelarvamusega, negatiivsuse tekitab vaid asjatuid raskuseid; miski ei ole igavene, kui leppida pideva muutumisega, on kergem olla; üldiselt ei ole muretseda põhjust, pigem on mõistlik kasutada seda aega olukordade läbimõtlemlisele, kitsaskohtade tuvastamisele ja lahenduste leidmisele; kõik ei lähe kunagi leppase reega, raskused aitavad kergust kõrgemalt hinnata; loo olukordi, kus õnnestumine on võimalik; ole

hooliv, sest armastust ja lahkust vajavad kõik.

Vaatamata universaalsusele on kõik inimesed siiski ainulaadsed: oma elukogemuse, mõjutajate, iseloomu ja ellusuhtumisega. Sellest tulenevad ka olukorrad, mis tekitavad pingeid, väärti mõistmist ja segadust. Teadlikult ja avatult suhtudes ning eelkõige iseennast tundes on neid olukordi võimalik ennetada või vähemalt tulemuslikult lahendada. Kas teame enda ja oma lähikonna – nii koduse kui töise – kohta, mis meid innustab ja motiveerib, mida me kardame, millest unistame jne? Kas teame, mis on meis erinevat ja mis sarnast? Kui võtame julguse kokku, et suhtuda elusse ja inimestesse avatult ja hoolivusega ning otsustame investeerida energiat kõige eelkirjeldatu teadasaamisele ja lahtimõtestamisele, oleme sammu võrra lähemal juhtimispraktikatele, mis loovad lisaks tulemustele ka heaolutunnet. Kas see ei võiks olla kõigi eesmärk?

Kadri Englas
HNRK juhataja

Karupoeg Puhh on ennegi HNRK leheveergudele jõudnud, sest on olnud inspiratsiooniks. Seegi kord ei saa temast mööda. Tarkust täis on see va vallatu tegelane. Olgu siin üks ümberjutustus illustreerimaks suhtumiste värvikirevat maailma.

Ühel poolsombusel päeval, mil ilm õuetegevustele just soosivalt ei mõjunud, tuli Puhhil mõte minna sõbrale külla. Sõber elas aga paraja jalutuskäigu kaugusel. Ta otsustas kaasa kutsuda ka Notsu. Notsu, olles Puhhi kutse viisakalt ära kuulnud, oli ilmselgelt täbaras olukorras. Kaunil päeval oleks metsamatk olnud ju igati tore ettevõtmine, aga sellise mitte-midagi-ütleva ilmaga oli väikese porsa kimbatus suur. Ise veidi niheledes vastas ta karupojale: „Aga võib-olla teda ei ole kodus?“ „Aga võib-olla on,“ vastas Puhh reipalt.

Kes sina, hea lugeja, ses loos pigem oled?



MÕTLEMISAINET JUHTIDELE JA JUHITAVATELE – MIS ON MIS, KES ON KES

Keerukad olukorrad, huvitavate inimeste poolt tekitatud mitmekesisus, õhkkonna ja organisatsiooni olemuse värvikas aja- ja kujunemislugu, ootused, pettumused ja kõik see muu juurdekuuluv on iga juhi ja juhitaava argipäeva osas. Kuidas käituda nõnda, et vajalikud ülesanded saaksid hästi täidetud ning kaasatud inimesed tunneksid end sealjuures hästi ja innustunult. Peamised nipid alustamiseks on julgus mõelda ja filosofoerida, püüda mõista, kuidas maailm ja inimene töötab, olla avatud meelega ning tunda ennast. Kas oskad vastata enda kohta küsimustele, mis Sind innustab ja motiveerib, mis viib Sind endast välja, milline kiitmise või tunnustamise viis on Sulle meeldivaim, kuidas Sa käitud ärevas olukorras, millist tüüpi inimestega Sulle meeldib töötada, mida Sa saad teha või tegemata jätta, et tekitada enda ümber head tunnet jne. Kas oskad vastata samadele küsimustele oma lähimate kolleegide kohta?

Palju juhtimisedukust sõltub kollektiivis olevate inimeste empaatiavõimest ning elutervest enesekindlusest. Mõlemad – nii uskumatu, kui see ei tundu – on arendatavad: head juhid suudavad toimetada nõnda, et suhtumine endasse, teistesse ja olukordadesse on avatud ja arenemist võimaldav. Kas selgitad juhina oma kollektiivile eesmärgid? Kuidas lood olukordi,

kus inimesed saavad tajuda eduelamusi ja õppida? Mil moel annad alluvana oma juhile teada enda arenguvajadustest või arendusettepanekutest?

Mis Sa teeksid teisiti, kui ei kardaks?
Mille üle oled kirjeldamatult rõõmus?
Mis rikub Su tuju?
Mille üle tunned enda elus kõige enam uhkust?

...
...

Võta aega, et mõelda ja mõista.