



**Haapsalu
Neuroloogiline
Rehabilitatsioonikeskus**

KESKUSTELU

Nr. 21 / juuni 2021

Hea lugeja!

Hullumeelsetel aegadel – nagu meil parasjagu käsil on – aitab mõnikord pöördumine lihtsate tõdede, elu algallikate ja põhiväärtuste poole. Tõhus uni, hea söök, piisavalt liikumist ja värsket õhku ning parajal hulgal meeldivat meelelahutust – muusikat, raamatuid, filme, väärt huumorit, käsitööd ja muudki. Nõnda jõuab uue reaalsuse ja kõige murettekitavaga paremini rinda pista.

Sellest innustatult ei räägi käesoleva Keskustelu juhtkiri igapäevast. Olgu see aja märgiks ning aidaku võtta üks hetk, et hingata rahulikult sisse ja välja ning mõelda kosutavaid mõtteid.

Selleks minu ühe lemmik sõnaseadja Elina Naani mõte tema kogumikust „Lukuga päevik“:

**vahel ma ei räägi,
sest mu südamel
on hääli ära.
aga ma kirjutan
ja soovin,
et Su südamel
oleks silmad lahti**

Hoiame südame lahti – eneste ja teiste jaoks.

Kadri Englas
HNRK juhataja



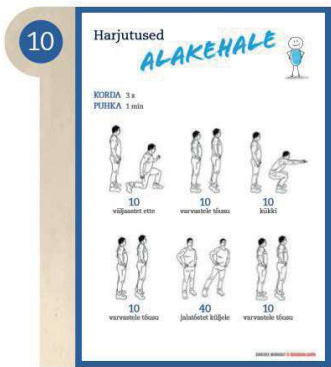
HNRK SISETERVISERADA

Rikastatud keskkond tähendab organiseeritud, stimuleerivat ümbrust ja tingimusi, mis soodustavad sensorset, motoorset, kognitiivset ja sotsiaalset aktiivsust – ehk patsienti taastusravil ümbritseva muutmist erinevaid elamusi pakkuvaks. Kõike seda 2020. aasta jooksul välja mõeldud ja aasta lõpus HNRK-sse paigaldatud siseterviserada pakub.

HNRK siseterviseraja kontseptsioon on välja mõeldud meie oma taastusravi spetsialistide poolt. Raja koostamise tiimi kuulusid igapäevaselt HNRK-s patsientidega töötavad erialaspetsialistid erinevatest kliinilistest osakondadest ja TERE KK taastusravilaborist – füsioterapeudid, tegevusterapeut, psühholoog ja logopeed. Mitmekesine meeskond tagas mitmekesise tulemuse. Siseterviseraja tegevused jagunevad neljaks – füüsilised -, käelised -, mõttetegevused ja infotahvlid. Iga tegevuse liik on tähistatud oma värviga: füüsilised tegevused sinisega, käelised tegevused rohelisega, mõttetegevused kollasega ja infotahvlid punasega. Rada on nummerdatud ja koosneb 49 punktist, iga tegevuse juures on kirjeldav või juhendav infotahvel.

Näited terviseraja elementidest:

- Põrandatel on kleebiga märgistatud mänguplatsid erinevate füüsiliste tegevuste tarbeks, seintel on plakatid kehaliste harjutuste juhistega.



Harjutuskava

- Kujundatud on tegevuspunktid erinevate käeliste tegevuste praktiseerimiseks.
- Seintel on plakatid mõtlemisülesannetega ja tahvlid, kus mõtlemisülesanded on kombineeritud käeliste tegevustega.

- Infotahvlid suunavad treppidele kõndima, trepiastmed on nummerdatud.



Trepp



Kaldtee

- Seintel on infotahvlid tervisliku toitumise, vee joomise ja füüsilise aktiivsuse olulisuse kohta
- Koridorides on osa põrandatele märgitud vahemaade pikkused, kaldteede puhul on täpsustatud ka kaldenurk.
- Keskuse kohvikuosas on vabaks kasutamiseks ja sotsiaalse interaktsiooni soodustamiseks kättesaadavad lauamängud ja meisterdamise vahendid, mis soodustavad nii mõttetegevust kui käelisi oskusi.
- Vaba kasutusega raamatukogu

Raja kokkupanekul on arvestatud HNRK patsientide mitmekesisust ja eripärasid – igaüks leiab endale midagi, olenemata peamisest liikumisviisist või esinevatest piirangutest. Siseterviserajaga saavad patsiendid soovi korral tutvuda omal käel – kõik punktid paiknevad keskuse avalikus ruumis ja on igal ajal ligipääsetavad. Lisaks on koostatud iga korruse kohta kaardid, kuhu on märgitud punktide asukohad kasutades värvikombinatsiooni. Taastusravi spetsialistid ja osakonna töötajad saavad patsiente suunata lähima punkte teraapiavälisel

ajal, valides just konkreetse patsiendi taastusravi eesmärgi toetavad tegevuspunktid ja märkides need patsiendile antaval kaardil.

Milline roll on rikastatud keskkonnal taastumise toetamisel?

Patsiente ümbritseva keskkonna rikastamist peetakse oluliseks ja kasulikuks teguriks taastumise tulemuslikkuse tõstmisel. Uuringud näitavad, et rikastatud keskkonnas on insuldiga patsiendid märkimisväärselt aktiivsemad, viibivad suurema tõenäosusega palatist väljas ja on sotsiaalsemad. Lisaks alandab rikastatud haiglates keskkonnas viibimine patsientide ärevust ja depressiooni. Samuti on leitud, et erinevate neuroloogiliste diagnoosidega patsientidel, kes viibivad rikastatud keskkonnas, paraneb enam võrreldes kontrollgrupiga FIM® motoorika osa, insuldipatsientidel täheldati kõige enam kognitiivsete funktsioonide paranemist. Rikastatud keskkonna olulisust on rõhutatud ka laste taastusravis, kõige suuremat efekti on täheldatud tserebraalparalüüsiga laste ülajäsemete motoorika arendamisel.

HNRK siseterviserada sai võimalikuks ainult tänu Teile!

HNRK ja TERE KK taastusravilabori töötajad: Mari-Liis, Taavi, Clemence, Kaire, Madara, Kristel, Merlin, Merje, Kadri, Liis

Koostööpartner raja kujunduse välja töötamisel, elementide tootmisel ja paigaldamisel: MR Stuudio – Saskia Saulus ja Raivo Männik

Koostööpartner esialgse kontseptsiooni ja suuna välja mõtlemisel: SA Eesti Terviserajad – Alo Lööke

Rahaliselt panustasid:

- Mesikäpa kampaania + heategevuslik Teatejooks + eraannetajad 10 300 eurot
- Plus kohvikud 1000 eurot
- HNRK panus

21.01.2021 toimus siseterviseraja ametlik avamine koos Mesikäpaga. Mesikäpp trallis ühe elemendi juurest teise juurde, lõi lastele patsi ja mängis nendega koos erinevate elementide juures. Üritust kajastas ERR. Aitäh vapratele lastele ja lapsevanematele, kes üritusel kaasa löid!



Avamisüritus

Saame osa elementidega lähemalt tutvavaks!

Number 25: Kuubikusein



Kuubikusein

Kuubikusein koosneb 25 kergest kuubikust ja 6 ülesandest. Kokku saab panna pildi Haapsalu promenaadist ja HNRK-st või Mesikäpast, leida üles erinevad loomad-linnud-putukad

või juurviljad-puuviljad-köögiviljad, panna kokku kujundeid, sorteerida värve või moodustada erinevatest värvidest kujundeid. Tegevus arendab muuhulgas kahe käe koostööd, loogilist mõtlemist ja püsti seistes kuubikuid paigutades ka tasakaalu.

Number 28: Magnetiga puud / igapäeva oskused



Puud + igapäeva oskused

Kahes erinevas suuruses puudel paiknevad magnetid, kuhu saab asetada erinevaid elemente – lehti, vilju, loomi. Selle tegevusega saab soodustada näiteks kogu keha või ülajäseme sirutamist, haaramise/haardest vabastamise harjutamist või parandada koordineerimist. Puude kõrval oleval harjutusseinal saab treenida igapäevaoskusi: näiteks võtmega ukse lahti keeramist, kapi avamist, mutri keeramist, pudeli ja purgi avamist ja muud. Taastusravi tulemuslikkuses on väga oluline roll spetsiifilisel treeningul – kui on tarvis õppida ukse lingi vajutamist, tuleb seda konkreetset liigutust treenida tuhandeid kordi, et aju selle selgeks saaks!

Number 4: jalajäljed põrandal / ratastooli lükkamine



Jalajäljed, ratastooli lükkamine / Jalajäljed

Element koosneb paralleelselt kahest tegevusest. Ratastoolikasutajad saavad panna end proovile, lükates ühe korra ratastest ning mõõtes ära distantsi, kui kaugele veereti. Efektne ratastooli rataste lükkamine on igapäeva elus tähtis, et minimeerida ratastooliga edasi liikumiseks vajalikku energiakulu. Iseseisvalt või abivahendiga kõndijad saavad katsetada erinevaid tasakaalu treenivaid elemente, astudes põrandal olevatele jälgedele ning jälgides maas olevaid juhiseid.

Mõttemängud:



Mõttemäng / QR kood

Kogu terviseraja ulatuses on erinevates kohtades seintel näha mõtlemist soodustavaid tegevusi. Tegevused arendavad peamiselt loogilist mõtlemist ja tähelepanu ning on erineva raskusastmega.

Liis Piirsoo

ravitöö tugiteenistuse juhataja

GRUPITERAAPIA – TORE LISAVÕIMALUS TAASTUSRAVIS

Haiglaravil viibivate patsientide aktiivsust uurides on leitud, et suure hulga ajast veedavad patsiendid üksinda ja tegevusetult oma palatis, kuid patsiendid, kes osalevad grupiteraapias on aktiivsemad, nende teraapias veedetud aeg on pikem ning nad viibivad vähem aega üksi (West & Bernhardt, 2012). See kõik mõjutab patsiendi ja terapeudi poolt seatud terapeutilisi tulemusi, patsientide iseseisvust igapäevategevustes ja nende elukvaliteeti.

Sel põhjusel püüame oma patsientidele pakkuda lisavõimalusi meie juures taastusravil olles: individuaalne sekkumine on jätkuvalt terapeutilise lähenemise esmane valik, kuid töötasime välja ja lasime patsientide ravigraafikutesse ka grupiteraapiad. Grupis läbiviidaval teraapial on võrreldes individuaalse teraapiaga mõningaid olulisi eeliseid, mis tulenevad peamiselt grupiliikmete omavahelisest suhtlusest: sarnase kogemusega kaaslastega suhtlus rikastab õppimist ning võimaldab teistelt õppida, pakub tuge ning tõstab motivatsiooni, samas vähendades sotsiaalset isolatsiooni ja depressiooni.

Lisaks suurendab see patsientide enda panust teraapia ajal, soodustab multidistsiplinaarset lähenemist, suurendab patsientide võimekuse taset, samuti iseseisvat toimetulekut.

Grupiteraapiad toimuvad HNRK-s igapäevaselt. Terapeut registreerib oma patsiendi grupiteraapiasse vastavalt patsientide vajadustele ja võimekusele, maksimaalselt kolmel korral nädalas ühe grupiteraapia kohta, kusjuures igas rühmas on kuni 3 patsienti. Grupivormis on võimalik osutada teenuseid nii füsioterapia, tegevusteraapia, psühholoogia kui ka logopeedia erialal. Kirjanduse põhjal on väga levinud ka terapeutiline rekreatsioon (sotsiaalsed vaba aja tegevused, tegevused kogukonnas), mis oma olemuselt eeldabki grupis tegutsemist



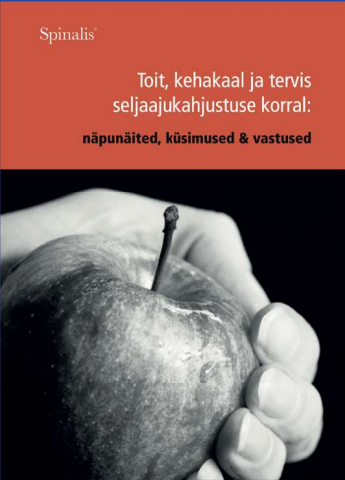
Üldfüüsilise treeningu grupp

HNRK eestvedamisel on saanud eesti keelseks üks kasulik ja sisukas materjal tootmisõuannetega seljaajukahjustusega inimestele. Materjali pealkiri on „Toit, kehakaal ja tervis: näpunäited, küsimused ja vastused“. Selle materjali autor on rootsi füsioterapeut, tervisedendaja ja tootmisnõustaja Anna-Carin Lagerström, kes on mõned aastad tagasi oma teadmisi ja kogemusi käinud jagamas ka HNRKs. Materjali on hetkel tõlgitud 11 keelde ning see on olnud abiks tuhandetele seljaajukahjustusega inimestele, nende peredele, taastusravispetsialistidele ja teistele.

Materjal on kättesaadav HNRK kodulehelt: <https://www.hnrk.ee/kulastaja-patsiendi-meelespea/materjalid-patsiendile/>

Aitäh Ainult Inglise tõlkebüroole tõlketöö eest, Mari-Liisile ja Riinale materjali toimetamise eest ning teistele, kes materjali eesti keelseks saamisele kaasa aitasid!

Loodame, et materjalist on ka eesti seljaajukahjustusega inimestele palju kasu. Head kasutamist!



(Hammond et al., 2015). Grupiteraapiate planeerimisel on oluline arvestada konkreetse patsiendi sobivust gruppi – kas inimese füüsiline, kognitiivne ja psüühiline seisund võimaldab osalust grupis planeeritud tegevustes (Hammond et al., 2015).

HNRK neurorehabilitatsiooni osakonna grupiteraapiate valikusse kuuluvad hetkel:

- Tasakaalugrupp - funktsionaalse tasakaalu ja tasakaalureaktsioonide arendamine. Kukkumisohu vähendamine kodus ja väliskeskkonnas
- Käegrupp - kerge kuni mõõduka ülajäseme probleemide korral
- Kõnnigrupp välitingimustes - kardiorespiratoorse võimekuse tõstmine, tasakaalu arendamine (kõnd erinevatel pinnastel), iseseisva liikumise harjutamine välitingimustes
- Ringtreeningu grupp - harjutused velotrenažööril, treppidel ja kehatüvelihastele
- Üldfüüsiline grupp - grupp on suunatud madala füüsilise võimekusega patsientidele ning grupitegevused hõlmavad ratastoolis liikumist, toeta istesendis tehtavaid istumistasakaalu harjutusi ning hingamisfunktsiooni ja ülakeha haaravaid harjutusi
- Grupiteraapia tipp tehnoloogiliste vahenditega eesmärgiga suurendada püstioleku aega ja võimendada vertikaliseerimise positiivseid mõjusid, posturaalse stabiilsuse ja tasakaalu treenimine, liigeste passiivse liikuvusulatuse (PROM) suurendamine ning alajäsemete spastilisuse leevendamine.
- Mälugrupp - mõõduka mäluhäirega patsiendile.



Grupiteraapia jõusaalis

HNRK spinaalse rehabilitatsiooni osakonna patsientidel on võimalik osaleda järgmistes grupiteraapiates:

- Ratastooligrupp – mõeldud inimestele, kes kasutavad igapäevase liikumisabivahendina ratastooli. Grupiteraapias saab harjutada lihtsamaid ratastoolioskusi ning sooritada ratastoolis istudes harjutusi ülajäsemete ning kehatüve lihaskonna jõudluse ja vastupidavuse parandamiseks erinevate teraapiavahenditega
- Seljagrupp – grupis sooritatakse füsioterapeudi juhendamisel harjutusi lülisamba liikuvuse, alajäsemete ja kehatüve lihaskonna jõudluse parandamiseks ning venitusharjutusi lihaseelastsuse parandamiseks
- Tegevusteraapia grupp – grupiteraapias sooritatakse erinevaid ADL tegevusi ning inimesele tähenduslikke tegevusi, kuid tehakse harjutusi ka ülajäsemete jõudluse, liigesliikuvuse, peenmotoorse funktsiooni ja käelise koordineerimise arendamiseks
- Grupiteraapia Tyromotion's seadmetega – erinevaid Tyromotion'i seadmeid kasutatakse kas üla- ja alajäsemete jõudluse ja liigesliikuvuse, tasakaalu või peenmotoorsete funktsioonide, silm-käsi koostöö ja käelise koordineerimise arendamiseks
- Tegevuspsühholoogia grupp – tegevusterapeudi ja psühholoogi poolt läbiviidavate kohtumiste eesmärgiks on pakkuda erinevaid loov- ja vabaaja tegevuste sooritamist koos teiste spinaalse rehabilitatsiooni osakonna patsientidega.

Lisaks osalevad kõikide osakondade patsiendid jõusaali grupiteraapias, kus on võimalik sooritada harjutusi üla- ja alajäsemetele ning kehatüvele suruõhuga toimivatel masinatel. Peale jõusaali grupiteraapiate kuulub HNRK **laste- ja tugiliikumiselundkonna osakonna** grupiteraapiate valikusse hetkel:

- Lastele mõeldud käegrupp - Käegrupis tehakse mängulises vormis harjutusi sõrmede ja käte pigistusjõu, liigesliikuvuse ja koordineerimise arendamiseks. Tehakse käte peenmotoorikat arendavaid tegevusi (kääridega löikamine, pliatsi käsitus, erinevad haarded). Harjutused valitakse laste vajaduste järgi, võimalusel rakendatakse CIMT-meetodit. Toimub lapse jaoks 2-3 korda nädalas. Eesmärkideks on laste käeliste oskuste arendamine ning sotsialiseerumine grupi teiste lastega, kus esineb võimalus teisi motiveerida ning aidata.

Kui COVID-19 olukord maailmas ja riigis leeveneb, siis on plaanis taaselustada laste grupid, mis enne pandeemiat olid plaanis:

- Üldfüüsiline treeningu grupp lastele
- Tantsugrupp lastele
- Tasakaalugrupp lastele

Tugiliikumiselundkonna patsiendid saavad osaleda ka peaaajukahjustusega osakonna grupiteraapias, kui terapeut ja arst on suunamise teinud.

Grupiteraapiad on loodud erinevate funktsionaalsete võimetega patsientide jaoks, alates madala võimekusega patsientidest kuni peaaegu iseseisvalt hakkamasaavateni; mõnes rühmas läbib patsient treeningprogrammi terapeudi järelevalve all, kuid teistes pakub terapeut rohkem kontakti. Patsientide tagasiside on olnud äärmiselt positiivne ja nad on muutunud rohkem aktiivsemaks nii teraapias kui ka teraapiavälisel ajal.

Ines Margato
neurorehabilitatsiooni osakonna teraapiate juht, FT

Riina Mõim
spinaalse rehabilitatsiooni osakonna teraapiate juht, FT

Enelin Kiisla
laste- ja tugiliikumiselundkonna taastusravi osakonna teraapiate juht, FT

THERATRAINER

TheraTrainer Balo 524 on soetatud 2020. aasta lõpus Elroni ja teiste lahkete toetajate abiga.

Seade võimaldab sooritada nii staatilist kui dünaamilist tasakaalu parandavaid harjutusi vastavalt patsiendi vajadusele. Hetkel kasutavad TheraTreinerit kõik kliinilised osakonnad nii individuaalses kui grupiteraapias. Seadet on võimalik turvaliselt kasutada seismistasakaalu treenimisel erinevates kliinilistes olukordades nende patsientidega, kes iseseisvalt ei seisa ning ka patsientidega, kel suhteliselt kerged tasakaalu probleemid. Seistes on võimalik stimuleerida mitte ainult motoorset ja sensoorset süsteemi, kuid parendada ka kognitiivset võimekust. Samuti on võimalik suurendada kehatüve stabiilsust, parandada keharaskuse võrdsemat jaotust ja tasakaalu, lisaks on positiivne efekt hingamissüsteemile ning vereringele, saab ennetada lihaskontraktsiooni jne.

TheraTraineril harjutusi sooritades on võimalik kasutada ka erinevaid mänge seadmega ühendatud arvutiekraani kaudu, mis annab kohese ja pideva tagasiside tegevuse sooritamisel. Seeläbi on võimalik patsienti ka motiveerida teraapias rohkem enda tasakaalureaktsioone proovile panema.

Ines Margato
Neurorehabilitatsiooni osakonna teraapiate juht, FT



TheraTrainer

LUGU SOTSIAALTÖÖST KUI AMETIST JA HNRK TÖÖTAVATEST SOTSIAAL-TÖÖTAJATEST

Sotsiaaltöö on nii praktilikal põhinev eriala kui ka akadeemiline teadusala, mis aitab kaasa sotsiaalsetele muutustele ja arengule, inimeste võimestumisele ja vabanemisele ning edendab sotsiaalset ühtekuuluvust. Sotsiaaltöös on tähtsal kohal sotsiaalne õiglus ja inimõigused, kollektiivne vastutus ja erinevuste austamine. Sotsiaaltöö innustab inimesi nii üksikisiku, organisatsiooni kui ühiskonna/kogukonna tasandil ületama elus ettetulevaid raskusi ning suurendama heaolu. (Global, 2014).

- Sotsiaaltöö eesmärk on taastada häiritud tasakaal üksikisiku ja sotsiaalse keskkonna vahel.
- Sotsiaaltöö aitab säilitada või parandada inimeste heaolu ja oluline on teha ka ennetustööd.
- Sotsiaaltöö on ennekõike klientide ja nende lähedaste nõustamine.
- Koostöös klientide, nende lähedaste ja multidistsiplinaarse meeskonnaga toetavate tegevuste järjepidev kavandamine ja elluviimine.

Sotsiaaltöötaja on vajalik inimene meie kõigi jaoks. Me keegi ei oska ette aimata hetke, kui meil endil või kellelgi meie lähedasel, sõbral või kolleegil võib vaja minna elu keerdkäikude tõttu sotsiaaltöötaja tuge ja abi. Sotsiaaltöötaja kohustus on märgata ja vajadusel aidata riskigruppi sattunud ühiskonna liikmeid – lapsi, eakaid, töötuid, puudega, terviseprobleemidega, majanduslikes raskustes, üksikuid, erinevate sõltuvusprobleemidega ja kodutuid inimesi.

Hea sotsiaaltöötaja on väga hea suhtleja, empaatiline, eetilise, nutikas, tolerantne, hea kuulaja, meeskonnatöö tegija, motiveeriv ja visa (järjekindel), tal on soov ning tahe igapäevaselt erinevate inimeste probleeme lahendada.

Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses töötab sotsiaaltöötajana kolm väga head spetsialisti, kelle tööülesanneteks on alati toetada oma patsiente/kliente ning nende lähedasi taastusravi ja rehabilitatsiooni teekonnal. Loomes oma patsientidega/klientidega usaldusliku suhte ning seejärel hakkame samm sammu haaval eesmäärke seadma ja parema tuleviku poole liikuma, kaasates sellesse protsessi kogu taastusravi/rehabilitatsiooni meeskonna koostöös inimese ja tema lähedastega – loome sotsiaalvõrgustiku.

Sotsiaaltöötajana oleme head koordinaatorid oma erinevatele klientidele/patsientidele, aidates neil seejuures orienteeruda mitmekülgses sotsiaalvaldkonnas. Koordineerimine ja toetamine toimub järgmistes tegevustes:

- lähtudes patsiendi/kliendi vajadusest jagame õigeaegset ja asjakohast infot tema õiguste kohta;
- anname patsiendile/kliendile infot riigi, kohaliku omavalitsuse ning teiste organisatsioonide poolt

- pakutavate toetuste ja teenuste kohta;
- patsiendi/kliendi vajadustest lähtuvalt aitame leida sobivad teenused, toetused ja teenusepakkujad;
- nõustame kliente/patsiente tööväime hindamise taotlemisel, puude raskusastme taotlemisel ja toetuste taotluste täitmisel ning esitamisel Eesti Töötukassale või Sotsiaalkindlustusametile;
- tehes koostööd kliendi/patsiendi elukohajärgse sotsiaalosakonnaga nõustame ja abistame neid vajalike sotsiaalhoolekandeteenuste ja -toetuste taotlemisel;
- teeme sotsiaalnõustamist tervislikust seisundist tulenevate sotsiaalsete muutustega toimetulemisel;
- informeerime patsienti/klienti abivahendite süsteemist ja erinevatest rehabilitatsiooniteenustest;
- aitame erinevate abivahendite erimenetlustaotluste vormistamisel ja esitamisel;
- jagame teavet kliendile/patsiendile või tema lähedasele hooldus- ja õendusabiteenustest (statsioonarne õendusabi, koduõendus, koduhooldus, päevakeskused, hooldekodud);
- suhtleme erinevate teenusepakkujatega, võrgustike liikmetega ja patsientide/klientide lähedastega;
- koordineerime tööalase- ja sotsiaalse rehabilitatsiooni teenust ja teisi asutuse siseseid meeskonnatöid;
- lahendame võrgustiku- ja multidistsiplinaarses meeskonnatöös ette tulevaid konflikte.

Need eelpool mainitud ülesanded on meie töös hetkel kõige olulisemad, mida teeme n.ö vastuvõtu ajal või sellele järgnevalt, aga kõigele lisaks püüame oma patsiente/kliente märgata ka väljaspool tavapäraselt vastuvõtu aega ja nendega võimalusel suhelda.

Minu arvates on sotsiaaltöös eriti olulisel kohal see, et sotsiaaltöötaja suudaks märgata, kuulaks ja kuuleks, oleks kohal, kogeks, toetaks, teeks koostööd, vajadusel sekkuks ja abistaks.

Mäletan väga selgelt, millise uskumatu julguse ja tõuke andis mulle meie maja endine sotsiaaltöötaja, kelle eeskuju tõukas mind omandama juba mitmeid aastaid tagasi minu soovide täitumise laekas olnud elukutset – sotsiaaltööd. Olen oma senise elu jooksul õppinud küll päris mitmeid erialasid ja töötanud erinevatel ametikohtadel, aga täna võin kogu südamest hõisata ja öelda, et sotsiaaltööd tehes olen ma leidnud uuesti oma õnne ja tasakaalu.

Teen oma tööd suure armastuse ja kirega. Rõõmustan südamest oma patsientide/klientide väiksemategi edusammude üle, mis pakuvad ka mulle eduelamust. Mul on südamest hea meel, et seda tööd tehes, saan tänu oma kogemustele aidata teisi inimesi, kes on saatuse tahtel alles selle uue teekonna alguses, kus on kõige rohkem just mõistmist ning tuge vaja. Sotsiaaltööst on saanud minu tõeline kutsumus.



Olge positiivsed ja püsige negatiivsed!

Monika Siruli
sotsiaaltöötaja

Selleks, et sotsiaaltöötaja töö – tegelikult kõigi taastusravi- ja rehabilitatsioonispetsialistide töö – oleks sujuvam ja inimese jaoks tulemuslikum, on hea, kui inimene teab, miks ta sotsiaaltöötaja juurde tuleb või miks tal üht või teist teenust tarvis on. Teisisõnu, kui inimene on avatult valmis kirjeldama oma olukorda, sealjuures raskustekitavaid kohti ning neid aspekte, mida ta ise näeb toetavate faktoritena, on kõige õigemate lahenduste leidmine ja väljapakkumine palju efektiivsem. Näiteks, kui inimene on suunatud tööalasele rehabilitatsioonile, on hea olla valmis küsimusteks nagu „Mis on see, mis Teile hetkel töötamise juures probleeme valmistab?“ ja „Milline on Teie praegune töökeskkond?“ või „Mis on see, mida Te ise tunnete, et takistab Teil hetkel tööle asumist?“ ja „Mis on see valdkond, kus Te sooviksite töötada?“ vmt.

Kuna taastusravi ja rehabilitatsioon, samuti erinevad sotsiaalteenused on suunatud inimeste elu parendamisele – ja iga inimene on erinev – ei ole olemas lahendusi, mida vaid inimese sugu, vanust ja diagnoosi teades rakendada. Võimalused headeks ja väga headeks lahendusteks on võimalikud siis, kui ta tahab ja saab olla kaasatud ning on valmis enda mõtteid, soovide ja väärtusi spetsialistidega jagama, s.h. nende mõtete, soovide ja väärtuste põhjuseid. Sarnaselt tähtis on jagada tõest infot enda keskkonnast: elukohast, töökohast, peamistest kulgemise teedest, perest, sõpradest, huvialatest – kõigest sellest, mis meid meie elus ja hakkamasaamises mõjutab – ning soovidest ja vajadustest kõigi elumainitute osas.

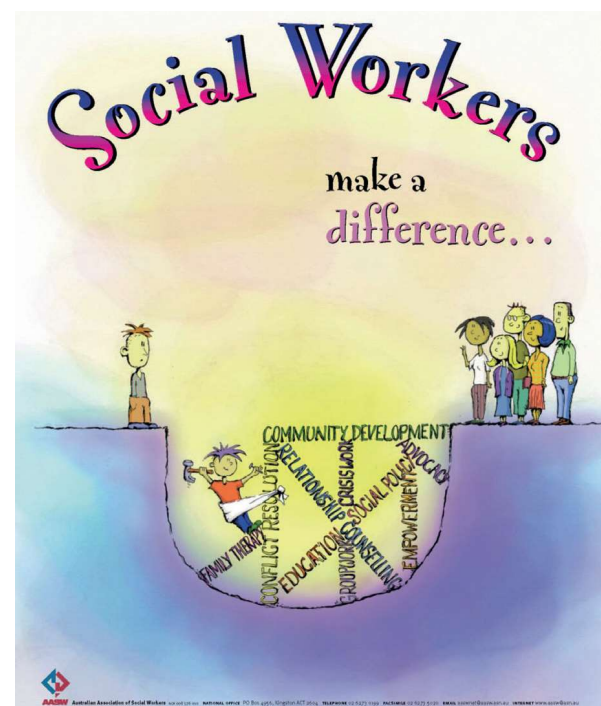


Foto Pinterest.com



Meeskonnatöö HNRK-s

PATSIENTIDE TAGASISIDE

Patsientide tagasiside küsitluse läbiviimine ja analüüsimine on toimunud vastavalt planeeritule. 2020. aastal oli 1 837 statsionaarset juhtu, neist tagasisidet andis 842 (võrreldes eelmise aastaga -20,6%), mis on 45,83% (võrreldes eelmise aastaga +0,97%) kõigist juhtudest. 2019. aastal oli see 44,86%, 2018. aastal oli see 43,22%, 2017. aastal oli see 38,15% ja 2016. aastal 40%. Patsientide rahulolu haiglas osutatud teenustega oli väga hea (Tabel 1). Tagasisidet analüüsiti parendusgrupi poolt järjepidevalt ning arendusosakond tutvustas tagasiside kokkuvõtteid kvartaalselt.

2020. aastal esitati HNRK-le 37 kiitust, 3 ettepanekut ja 3 kaebust. Kõigile kiitustele ja kaebustele on vastatud vastavalt pöörduja soovile ja HNRK-s kehtivale korrale. Enim on tagasisidestatud ankeetides kiidetud meie personali sõbralikkust ja professionaalsust, teenuste kvaliteeti ning

individuaalset lähenemist. Teenustest on kõrgeima hinde saanud füsioteraapia- 3,87 punkti 4-punkti süsteemis. Patsientide hinnang raviperioodile tervikuna oli 3,66 punkti. Tagasisidet palume anda kõikidel HNRK-s ravil viibivatel patsientidel. Meie tegevust on võimalik tagasisidestada paberkandjal olevatel ankeetidel ning meie kodulehel oleval elektroonsel vormil. Patsientide hinnangutega erinevatel ajaperioodidel ja erinevatel erialadel, on võimalik tutvuda meie kodulehel, aadressil <https://www.hnrk.ee/tagasiside/tagasiside-tulemused/>. Samal lehel on võimalik tutvuda läbilõikega HNRK-le esitatud ettepanekutest koos HNRK-poolsete kommentaaridega (Tabel 2).

Heli Paesüld
kvaliteedispetsialist

	vastanute arv (n)		Väga rahul (%)		Rahul (%)		Ei ole rahul (%)		Ei ole üldse rahul (%)	
	2020 a.	2019 a.	2020 a.	2019 a.	2020 a.	2019 a.	2020 a.	2019 a.	2020 a.	2019 a.
Raviarst	839	1035	64	62	35	36	1	1	0	0
Õde	839	1035	74	71	26	29	0	0	0	0
Hooldaja	732	872	70	70	30	29	0	1	0	0
Füsioterapeut	787	1023	84	83	16	16	0	0	0	0
Tegevusterapeut	565	640	72	68	27	30	2	2	0	0
Logopeed	99	221	60	64	37	32	2	2	1	1
Psühholoog	409	514	57	55	40	40	3	4	0	1
Sotsiaaltöötaja	316	432	67	63	32	37	2	0	0	0
Elamistingimused	842	1039	62	54	36	44	2	2	0	0
Toit	845	1046	66	59	33	40	1	2	0	0

Tabel 1. SA Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskus patsientide/klientide rahulolu erineva eriala esindajate tegevuse ja nende poolt osutatud teenustega 2019. - 2020. aastal.

Valdkond	Ettepanek tagasiside andjate sõnastuses	Lahendus/kommentaar
	Ranna ääres oleks olnud vajalikud pingid. Saan aru, et need on talveks ära korjatud ja see on vist linna probleem.	Väärt ettepanek. Arutame teema pinkide omanikuga/haldajaga läbi ja püüame leida lahenduse.
	Väga loodan, et tuleb võimalus kahe- ja ühekohaliste tubade arvu suurendamiseks. Kasvõi omaosalustasuga.	Hetkeolukorras see kahjuks võimalik ei ole, kuid kui patsiendi olukord ei nõua statsionaarset haiglaravi, on alates 2020. aastast olemas võimalus päevaraviks. Päevaravi sobivuse otsuse saab langetada patsiendi raviarst. Pikemas perspektiivis on HNRK-l plaanis juurdeehitusena patsiendihotell.
	Võimalusel rohkem ühekohalisi palateid, inimesed on erinevad ja haigused on erinevad. Oleksin nõus hotellis elama ja tasuma, kui saaksin edaspidi sama raviteenust kasutada.	Alates 2020. aastast on HNRK teenuste pakettis ka päevaravi teenus, mis Teie kirjeldatud lähenemist võimaldab. Päevaravi sobivuse otsuse peab langetama patsiendi raviarst.
	Ei ole rahul madratsiga- vajunud ja muhklik.	Palati sisustust uuendame järjepidevalt vastavalt võimalustele. Kui HNRK-s viibimise ajal tekib ebamugavusi, soovitame vahetult suhelda personaliga, et leida võimalusel kohe toimiv lahendus.
	Kõrgemad toolid opereeritutele.	Vaatame üle olemasolevad kõrgete toolide asukohad, vajadusel paigutame need ümber ning soetame juurde.
	Söögikordadel võiks laual olla vesi.	Veekann on laudadel alati. Kui juhtumisi ei ole, saab alati ettekandjalt küsida.
	Soovin oma kohvile ise suhkrut ja piima panna.	Kohvi ja tee puhul saab 2. ja 3. korruse patsient valida suhkruga ja suhkruta kohvi/tee vahel, 4. korruse patsientidel on kohv/tee suhkruta ja suhkrut saab ise lisada. Piima lisab patsient vastavalt oma soovile.
	Hommikuse võileiva juurde võiks olla ka midagi värsket- kurk, tomat, salatileht jms.	Ettepanekuga on arvestatud. Hommikusöögil on kurk/tomat olemas.
	Uus liikumisandur paistab otse silma ja vilgub.	Tegemist on anduritega, mille abil on võimalik patsientide nõusolekul kaardistada nende aktiivsust. Ettepaneku esitamise järgselt on vilkumine välja lülitatud.
	Olen ratastoolis, aga WC-s ei olnud potikõrgendust.	Potikõrgenduse puudumisel saab küsida seda personalilt.
	Sooviksin lugemismaterjali olemasolu.	Lugemismaterjal on leitav leitav haigla erinevates piirkondades, nt 3. korruse B-korpuse fuajees.
	Kellad võiksid palatites olla.	Palatites ei ole seinakellasis, kuna nõnda paljude kellade hoidmine õiget aega näitamas on suur väljakutse. Samuti on enamusel inimestel olemas mobiiltelefon, mis aega näitab.
	Kodukorra osas oleks hästi meeldiv, kui kogu personal enne palatisse sisenemist koputaks, st ka hooldajad. Ootamatud sisenemised tekitavad ebavajalikku ärevust.	Patsientide privaatsusega arvestamine on osa HNRK põhiväärtustest. Kui sellega esineb probleeme, on kõige mõistlikum anda sellest vahetult teada osakonna vanemõele. Nõnda saab tegeleda konkreetse juhtumiga.

Valdkond	Ettepanek tagasiside andjate sõnastuses	Lahendus/kommentaar
	Nädalavahetused võiks ära sisustada, nt jõusaal lahti!	Jõusaali hetkel patsientide jaoks ravilisel ajal avatuks ei tehta, kuna HNRK lähtub eelkõige patsientide turvalisuse printsiibist. Selleks, et patsiendid saaksid spordisaali kasutada, on tarvis professionaalset järelevalvet, mida terve nädalavahetuse ulatuses ei ole võimalik tagada. Küll aga on alates 2020.a lõpust HNRK-s siseterviserada, mis aitab patsientidel senisest paremini sisustada ravist vabaks jäävat aega.
	Parendama peaks tegevusteraapias just käega tegevusi ja harjutusi kätele.	Tegevusteraapia sisu ja sekkumiste valikud tehakse vastavalt patsiendi vajadustele. Kui Teile tundub, et vajalik oleks rohkem tegeleda ühe või teise aspektiga Teie toimetulekust, näiteks käte kasutamisega, siis palun ütlege seda julgesti oma tegevusterapeutidele. Ta kindlasti arutab Teiega võimalikud lahendused läbi, mida vajadusel rakendada.
	Tuleks anda hooldajale võimalus õppida patsienti tõstma. Samuti peaks tegevusteraapias õpetama hooldajale, kuidas toetada patsienti igapäevatoimetustel.	Oleme ettepanekuga väga nõus. Lähedased ja hooldajad on oodatud ühiskondliku viiruse olukorra normaliseerumisel taaskord meie teraapiate juurde. Neil juhtudel, kus võimalik oleme kasutanud ka kaugnõustamise võimalusi. Viimaste suuremat rakendamist püüame ka arendada.
	Leidma logopeedi.	Logopeedi otsingud on HNRK-l järjepidevad. Logopeedid on meile väga oodatud.
	Arusaamatuks jäid meeskonnatöö hindamis-kriteeriumid. Kui kasutatakse hindamiseks mingit süsteemi, võiks seda patsientidele enne esimest hindamist ka tutvustada.	Julgustame alati patsiente lisainfot küsima, kui midagi jääb arusaamatuks. Terapeudid selgitavad meelsasti ning vastavad Teie küsimustele.
	HNRK on ostnud maksumaksja raha eest kallist tehnikat. Kahjuks see enamus aega seisab. Neid on ju väga tore külalistele näidata, kuid ka patsiendid sooviksid seda tehnikat kasutada. Põhjuseks ei saa olla kvalifitseeritud tööjõu puudus.	Kõrgtehnoloogilised vahendid on HNRK-sse valdavalt soetatud heategevuslike vahenditega. Enamus kõrgtehnoloogilisi vahendeid on siiski pigem rohkem kasutuses kui seisavad, kõrgtehnoloogiliste vahenditega tehakse kümneid tuhandeid teenuseid aastas. Kõikide vahendite kasutamise oskustega spetsialistid on HNRK-s olemas ning sisekoolitused toimuvad järjepidevalt vastavalt vajadusele. Teatud kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutamine on madalama intensiivsusega kuna neile sobivad patsiente ei ole terve päeva katmiseks.

Tabel 2. Patsientide poolt laekunud ettepanekud ja võimalikud lahendused on esitatud valdkonniti. Tabeli koostamise aluseks tagasiside küsitluslehtede puhul on küsimus nr 8 (millises valdkonnas ja mida peaksime oma tegevuses muutma?)

HNRK JA KUNSTINÄITUSED

On olemas vähemalt üks kunstigalerii, mis eelmisel kevadel alanud viirusepuhangutele vaatamata päevagi pole suletud olnud. Kõnealune galerii asub HNRK esimese korruse kohvikusaalis. Ka kohvi on kunsti kõrvale piirangutele vaatamata, kuid piiranguid järgides, pidevalt pakutud. Loomulikult on ka siin viiruseaasta olnud veidi sündmustevaesem ja ekspositsioon pole vahetunud päris planeeritud hooga, kuid väikest vaheldust on näitused kindlasti haigla patsientidele ja töötajatele pakkunud. Meelde on jäänud hea koostööpartneri Haapsalu Fotoklubi loodusfotod, täpsemini fotonäitus „Linnuretked“. Samuti hetkelgi ülevale olev Triin Kuusleri rändnäitus Eestimaa asulate tunnuspiltidest ehk nagu autor ise sellele nime pannud on:

„KVapist välja – maailma esimene äraarvamiskunstinäitus“. Oodata on ka uusi põnevaid kunstielamusi HNRK kohvikusaalis.

Jüri Kull
haldusjuht



Läänemaa Fotoklubi näitus Linnuretked



Triin Kuusleri Kassari ja Imavere

2020. AASTA KOKKUVÕTE

Nagu juba traditsiooniks saanud kirjutab aasta esimene Keskustelu möödunud aastast kolmes rubriigis: ravitöö, personal, organisatsioon.

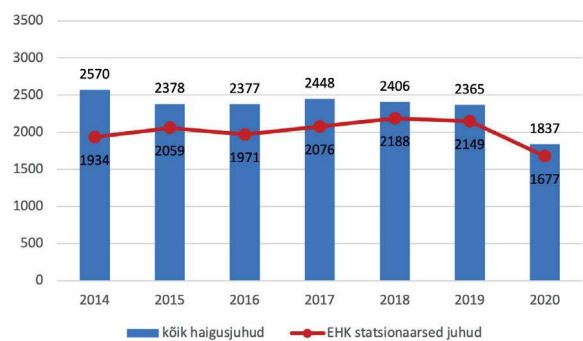
RAVITÖÖ

2020. aastal osutas HNRK taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuseid statsionaarselt 1837 haigusjuhul ning ambulatoorselt 1766 haigusjuhul. Kokku mahus 3 935 215 eurot, s.h. 271 511€ eriolukorras makstud haigekassa toetus püsikulude katteks olukorras, kus plaaniline töö oli peatatud. Seega, otseselt teenuse osutamisega seotud maht oli 3 663 704 eurot.

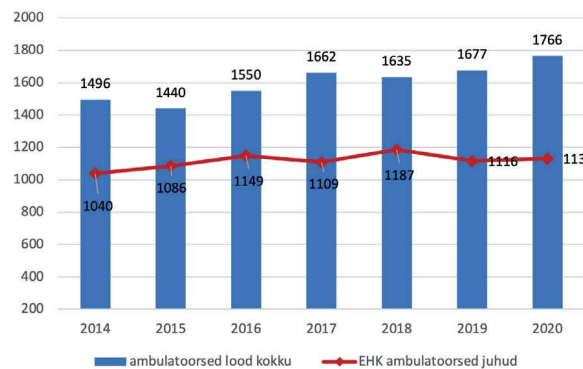
Ravitöö statistilised näitajad

Põhitegevusega otseselt seotud teenustest moodustas 2020. aastal raviteenuste müük Eesti Haigekassale 83,3% mahus 3 052 165 eurot. 2019. aastal olid vastavad näitajad 80,2% mahus 3 387 902 eurot. Proportsionaalselt moodustab haigekassale osutatud teenuste maht suurima osa – 83,3% - nagu ka eelmistel aastatel. Sealjuures on haigekassa rahastuse osakaal suurenenud. Kindlustusseltside proportsioon jäi 2020. aastal 2019. aastaga võrreldavaks. Kõigi teiste rahastajate osakaalud, s.h. isemaksjate proportsioon, on langenud. Põhitegevuse mahu jaotus rahastajati on esitatud joonisel 1.

2020. aasta nakkusolukord mõjutas oluliselt HNRK statsionaarse teenuse osutamist: juhtude hulk kokku oli 1837, millest 1677 oli haigekassa finantseeritud. Ambulatoorse teenuse osutamine oli vaatamata kevadistele takistustele edukam: kokku 1766 ambulatoorset lugu, millest 1131 olid haigekassa finantseeritud. 2020. aastal alustasime ka päevaravi osutamist: kokku tegime päevaravi 22 haigusjuhul (kogu plaani – 50 juhtu – saavutamist segasid nakkustõrjereeglid, mille tõttu planeerisime ambulatoorse ja statsionaarse iseloomuga teenuseid füüsiliselt eraldatult). Haigusjuhtude võrdlused aastati on esitatud joonistel 2 ja 3.



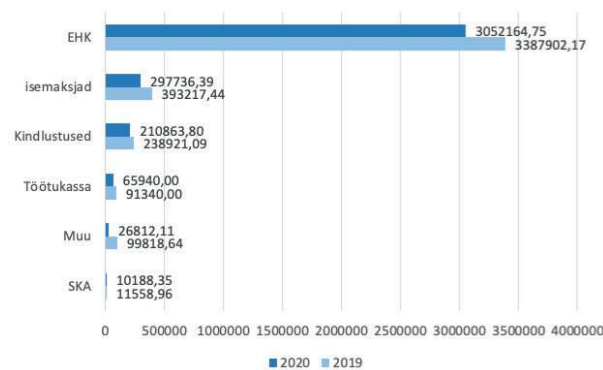
Joonis 2. Statsionaarsete haigusjuhtude hulk aastatel 2014-2020.



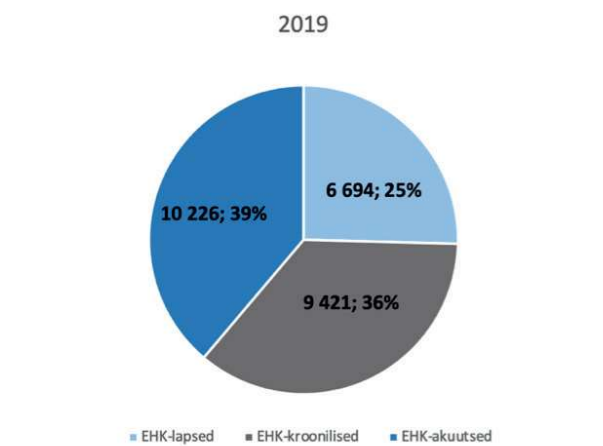
Joonis 3: Ambulatoorsete haigusjuhtude hulk aastatel 2014-2020.

Tulenevalt 2020. aasta eripäradest – eelkõige eriolukorraga kehtestatud plaanilise ravi piiramisest ja kehtinud nakkustõrjenõuetest – ei täitnud HNRK 2020. aastal haigekassa lepingut täielikult, vaid 86,96% ulatuses. Sealjuures täitsime ambulatoorse lepingu täies mahus – 101,9% – ja ennetustegevuse lepingu peaaegu täies mahus – 97,79%. Statsionaarse lepingu täitmine oli 86,1% ning päevaravi lepingu täitmine 68,9%. Samuti sai kannatada HNRK voodihõive, mis viimastel aastatel tavapärase 83-84% asemel oli 65%.

Tulenevalt HNRK arengukavast on haigla jaoks olulised intensiivsel taastusravil viibivad patsiendid. 2020. aastal nende patsientide osakaal mõnevõrra tõusis, olles 46% kõikidest haigekassale osutatud voodipäevadest (2019. aastal oli vastav



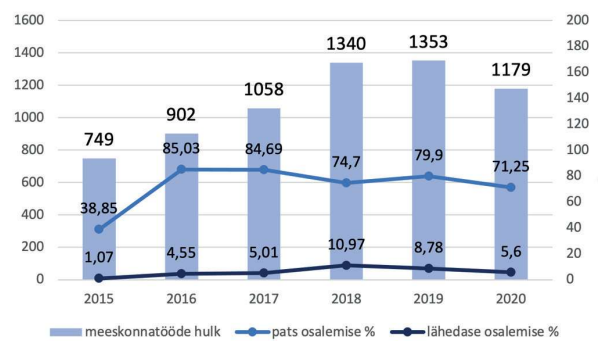
Joonis 1. Põhitegevuse mahu jaotus rahastajati (€ ja %), 2019. ja 2020. aastal



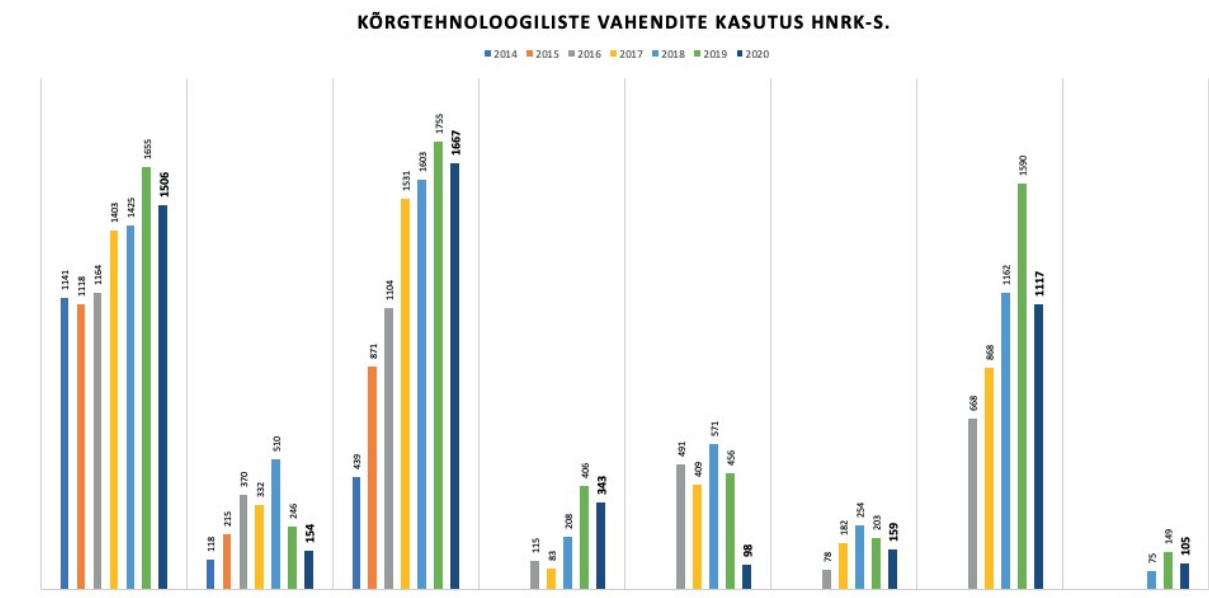
Joonis 4. Haigekassa voodipäevade jaotus 2019. ja 2020. aastal.

osakaal 39%). Laste taastusravi voodipäevade osakaal oli 2020. aastal 21%. Toetava taastusravi ehk kroonilises seisundis inimeste taastusravi voodipäevade osakaal oli 33%. Joonisel 4 on toodud haigekassa voodipäevade jaotus 2019. aastal ja 2020. aastal.

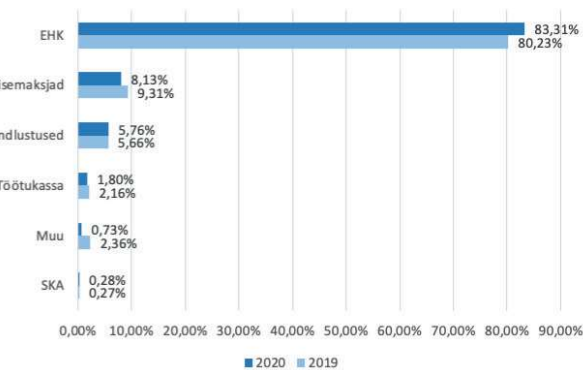
HNRK põhiväärtustest tulenevalt hoiame regulaarselt silma peal meeskonnatööde toimumisel. Meeskonnatööde hulk oli patsiendi hulga vähenemisest tingitult varasemate aastatega võrreldes veidi väiksem (joonis 5).



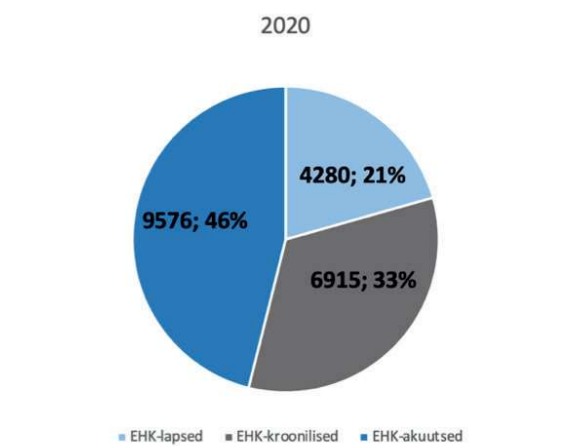
Joonis 5. Meeskonnatööde hulk, patsientide ja patsiendi lähedaste osalemise protsent, 2015-2020.



Joonis 6. Kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutamine, 2014-2020.



Joonis 1. Põhitegevuse mahu jaotus rahastajati (€ ja %), 2019. ja 2020. aastal



Joonis 4. Haigekassa voodipäevade jaotus 2019. ja 2020. aastal.

Kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutamine on HNRK teenuste osutamisel lisaväärtuseks ja meie teenuste eripäraks. Nende vahendite kasutamist korraldame ja jälgime igapäevaselt ning nende rakendamine on aasta aastalt tõusnud. 2020. aastal olid tulenevalt patsiendi hulga vähenemisest ka kõnealused vahendid summaarselt vähem kasutuses. 2020. aastal kasutati erinevaid kõrgtehnoloogilisi vahendeid kokku 12 574 korral. Jaotus erinevate vahendite kaupa ning võrdlus eelnevate aastatega on toodud joonisel 6. 2020. aasta alguses võeti kasutusele Tyromotion ülajäsemete treenimise komplekt viie erineva vahendiga ning neid ühendava tarkvaraga. 2020. aasta lõpul soetasime kaks uut robotilist seisulauda ErigoPro, millega on integreeritud ka funktsionaalse elektrostimulatsiooni kasutamise võimalus. Nende vahenditega läbi viidud teenused esitatud numbrites veel ei kajastu.

PERSONAL

Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses oli seisuga 31.12.2020 159 töötajat (joonis 7), kellest neliteist oli lapsehooldus- või sünnituspuhkusel. Viisteist töötajat töötas osalise tööajaga. Aasta lõpu seisuga oli üks käsunduslepinguga töötaja. 2020. aasta suvel abiarste ei kaasatud, kuid oli 1 abiõde ja 1 arst-resident. Samuti oli kaasatud hulk vabatahtlikke.

Personali hulgas oli kaheksa Euroopa Liidu riikidest pärit inimest. Töötajate arv kasvas 2020. aastal võrreldes 2019. aastaga 3,2%. Töötajate keskmine vanus oli 2020. aastal 47,62 aastat. Keskmine vanus on viimase seitsme aastaga tõusnud kahe aasta võrra.

Personalitöö on jätkuvalt üks olulisimaid ja aasta-aastalt keerukamaid väljakutseid HNRK administreerimise töös. Kõige suuremaks väljakutseks on uute töötajate leidmine. Ootame väga oma meeskonda täiendama taastusarste, logopeede, samuti psühholoogi, tegevusterapeuti ja füsioterapeuti. Seda nii tegevuse laienemise potentsiaalset tulenevalt kui vakantsete ametikohtade tõttu. HNRK personalitööd iseloomustab avatud suhtumine: peame oluliseks töötajatelt saadud tagasisidet ning püüame leida võimalusi tööheaolu tagamiseks. Täpsemalt kirjutavad viimastest arengutest – samuti töötajate tagasisidest – personalileheküljed.

ORGANISATSIOON

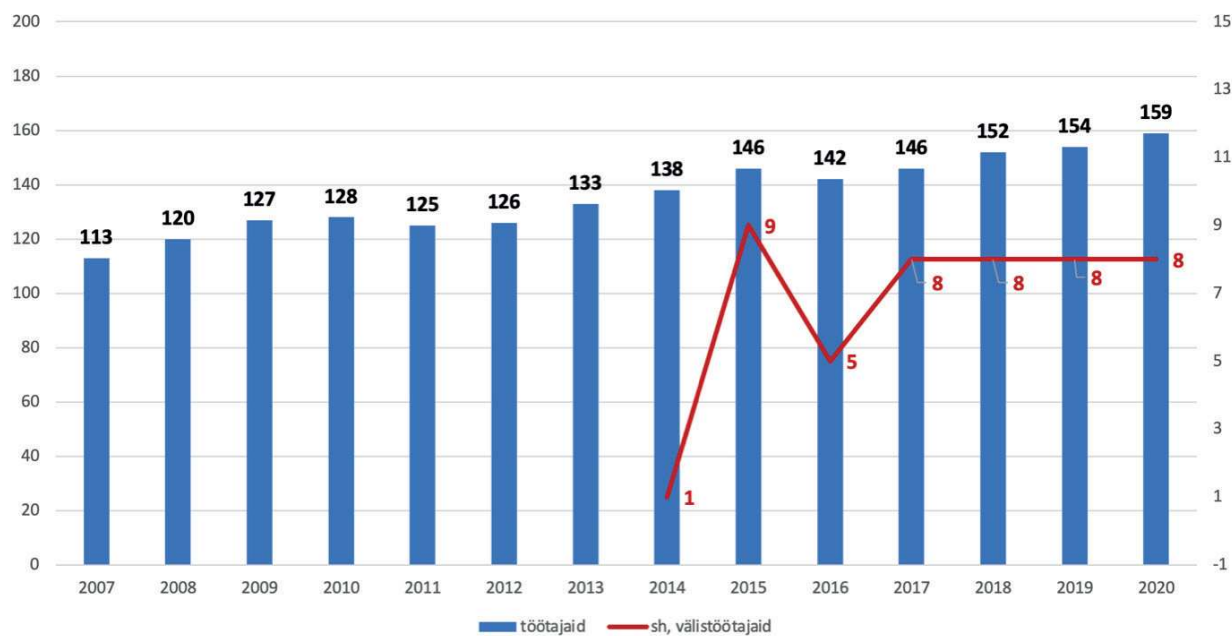
HNRK tegevus tugineb suuresti 2018. aasta detsembris haigla nõukogu poolt kinnitatud HNRK arengukavale aastateks 2019-2021 ning strateegilistele suundadele aastani 2035. 2020. aasta oli erakordne, sest maailma, s.h. Eestit tabas koroonaviiruse pandeemia. 12. märtsist kuni 18. maini kehtis Eestis eriolukord, millega peatati plaanilise ravi osutamine. Viimane mõjutas oluliselt HNRK igapäevatööd ning nõudis väga kiiret korralduslikku tegevust, s.h. patsientide ja personali teavitusi, töökorralduslike otsuseid ja tõhusate nakkustõrjemeetmete kujundamist ja rakendamist. Samuti näitas olukord ära süsteemi kitsaskohad, eelkõige patsientide suunamisega seotud probleemid ning infovahetuse toimimise HVA haiglate seas. Pärast 18. maid jätkus tervishoiu eriolukord ning kuna viiruse leviku teine algas augustis ning kestab aruande kirjutamise hetkeni, on muutunud töökorraldust rakendatud läbi terve 2020. aasta ja edasigi. 2020. aastal lähtuti nii palju kui võimalik selleks aastaks koostatud tegevuskavast.

2020. aasta kevadel, mil eriolukorrast tulenevalt oli patsientide hulk oluliselt langenud, suunati töötajad vastastikkusel kokkuleppel puhkusele, võeti kasutusele kaugtöö võimalused, s.h. rakendati kaugvastuvõttu patsientidele. Patsientide vaba aeg sisustati HNRK'le oluliste arendustegevustega, millest paljud olid tulemuslikud: valmistati ette HNRK siseterviseraja projekt, mis realiseerus raja üles panemisega 28. ja 29. detsembril, valmistati ette harjutuste videoteegi tarbeks ca 50 harjutust, hinnati kolleegide töökohtade ergonoomilisust, vormistati ja rakendati HNRK eluslabori teenuste pakett jne.

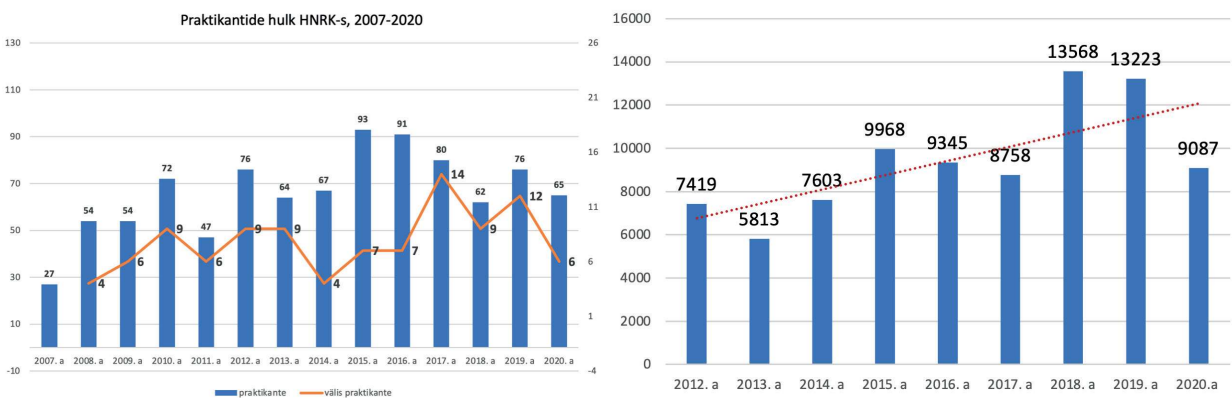
HNRK lähtub oma tegevuses EQUASS-i kvaliteedistandardist. Sertifikaat uuendati edukalt 2019. aastal kehtivusega kaks aastat. 2020. aastal esitati vahearuanne. Aasta jooksul on toimunud erinevad kokkulepitud sisehindamise protsessid: regulaarselt on antud tagasisidet haiguslugude sisust ja vormistamisest, epikriiside saatmisest, teenuste raviarvetele kandmisest, kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutamisest, töötajate koormustest jne.

HNRK ajaleht Keskustelu ilmus 2020. aastal planeeritult kaks korda – juunis ja detsembris. HNRK ajaleht edastati paberkandjal olulisematele koostööpartneritele, HNRK töötajatele ning patsientidele. HNRK kommunikatsioonistrateegias kirjeldatud koosolekute süsteem toimib hästi. Toimus haigla üldkoosolek – virtuaalkoosolekuna. Vaatamata uuenduslikule lähenemisele oli osalemise aktiivsus tavapärase. Regulaarselt toimuvad nii haigla igapäevases infokoosolekud kui osakondade koosolekud. Toimivad HNRK koduleht ja Facebooki leht, mis toimisid eriolukorra ajal heade info edastamise kanalitena.

2018. aastal asutatud HNRK Toetusfondile 2020. aastal juhti ei palgatud, kuid elluviidud heategevusprojektid olid igati positiivsed. Veebruaris toimus koostöös Elroniga heategevuskampaania presidendi vastuvõtule sõitvates rongides dunaamilise seisulaua Thera Trainer Balo soetamise toetamiseks. Seade soetati 2020. aasta lõpul ning selle ostmisesse panustas ka eraannetajaid ning kaasatud oli HNRK omaosalus. Koostöös Mesikäpa ja heategevusliku Teatejooksuga toimus sügisel kampaania HNRK terviseraja jaoks toetuse kogumiseks. Muuhulgas oli kampaania innovaatiline, sest esmakordselt olid heategevuslikul eesmärgil kasutusel kiirmaksemasinad Tallinna kesklinna bussipeatustes. Terviserada pani üles 2020. aasta lõpus. Samuti jätkus heategevuslik lasteteatrite projekt, epideemiat tulenevalt küll väiksemas mahus (suvisel perioodil). 2019. aastal algatatud sõprade, näiteks Pipi, külaskäigud ja Innoka tehnoloogia õhtupoolikud jäid 2020. aastal lõviosa ära, et tagada paremat nakkustõrje olukorda.



Joonis 7. HNRK töötajate arv aastatel 2007-2020



Joonis 8: Praktikantide hulk aastatel 2007-2020

HNRK personal on panustanud ühiskondlikku valdkonnapõhisesse tegevusse: aasta vältel on kaks haigla töötajat olnud seotud taastusravi ja rehabilitatsiooni valdkonna erialaseltside juhatusel tööga, osaletud on valdkonna infopäevadel ja aruteluseminaridel. Haigla töötajad panustasid mitmetesse arendustegevustesse väljaspool HNRK-d: viidi läbi Funktsionaalse Sõltumatus Skaala (FIM*) virtuaalsed koolitused erinevate Eesti haiglate taastusraviosakondadele (PERH, TÜK, Viljandi haigla, Põlva haigla), osaleti Ida-Viru Keskhaigla insuldi projekti raames patsientide lähedastele suunatud videode väljatöötamisel ning valmistati ette taastumist toetava hooldamise koolitused TÜKi ja TÜKi partnerhaiglate hoolduspersonalile (esimesed koolitused said ka läbi viidud, kuid enamus lükkusid edasi 2021. aastasse, et vähendada nakkuse levimise riski).

HNRK oli 2020. aastal kaasatud mitme õppeasutuse õpetamistegevusse. HNRK toimis praktikabaasina 2020. aastal 65 õppurile, kellest eestlasi oli 59 ja välismaalasi 6. Lisaks 11 töövarju. Kokku juhendati tudengeid 2020. aastal 9087 tundi. Võrdlus teiste aastatega tudengite osas on esitatud joonisel 8 ning juhendamistundide osas joonisel 9. HNRK osaleb ka jõudumööda Tartu Ülikooli ja Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledži ning Haapsalu Kutsehariduskeskuse õppekavade läbiviimisel.

2020. aastal kinnitati sotsiaalministri poolt HNRK funktsionaalse arengukava 1. ja 2. etapp. 2021. aastal planeerime

välja kuulutada HNRK juurdeehituse projekteerimise hanke. 2020. aasta suvel pöördus HNRK juhatus ja nõukogu Eesti Haigekassa juhatus poole tähelepanu juhtimise ja ettepanekuga, et üle vaatamist vajab HNRK rahastamise mudel, sest praegune monoprofilne teenuspõhine lähenemine ei ole selgelt jätkusuutlik (ristsubsideerimise võimalused puuduvad, patsientide suunamine on täielikult teiste raviasutuste käsutades, taastusravi teenuste hinnad ei ole viimase seitsme aasta jooksul tõusnud vaatamata meditsiinitöötajate palgatõusule, millega peavad kaasas käima ka teiste spetsialistide – mitte tervishoiu töötajate – palgad jne). Ettepaneku üks osa oli mõelda ka alternatiivsetele rahastumudelitele. 2020. aastal ettepanek sisukaid lahendusi ei leidnud. Küll algatati taastusravi hindade uuendamine 2021. aastal, mis on positiivne areng, aga ei lahenda HNRK kui monoprofiilse haigla jätkusuutlikkuse küsimust.

HNRK tulud põhitegevusest olid 2020. aastal 4,26 miljonit eurot, 2019. a 4,46 miljonit eurot. Tegevuskulud olid 2020. aastal 4,25 miljonit eurot ja need suurenesid 0,06 miljoni euro võrra võrreldes aastaga 2019. Tööjõukulud suurenesid 2020. aastal 101,2 tuhande euro võrra, moodustades 71,2 % tegevuskuludest.

Kadri Englas
HNRK juht

25 476€ ANNETUSI, SELLEST 12 638€ ERAISIKUTELT

Thera Trainer Balo

ELRONI KAMPAANIA + eraannetajad

HNRK siseterviserada

MESIKÄPP & TEATEJOOKS + eraannetajad

TT hindamisvahendid ja vann

ERAANNETAJAD

Heategevusprojektid 2020

TERVISEDENDUSE JA REHABILITATSIOONI KOMPETENTSIKESKUSE TAASTUSRAVI-LABORI TEADMISED, KOGEMUSED JA VÕIMALUSED

Aastataguses Keskustelus kirjutasime kokkuvõtte Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni kompetentsikeskuse (TERE KK) taastusravilabori uuringute tulemustest. Täna meenutame toona kirjutatud infot – et koroonahulluse tõmbetuultega meie süsteemidest kadunud teadmised leiaksid tee tagasi teadvusesse – ning räägime sellest, mida taastusravilaboril on pakkuda.

OLULISED TEADMISED

Aastatel 2016-2019 läbi viidud uuringutest, mille eesmärk oli muuhulgas leida seoseid insuldiga, traumaatilise peaaajakahjustusega ja seljaajukahjustusega inimeste funktsionaalse paranemise (iseloostatuna FIM®-hindamise kaudu) ning neurorehabilitatsiooni, s.h. kõrgtehnoloogiliste vahendite rakendamise vahel, saime järgida järgmist*:

- Täiskasvanud inimeste puhul on kõige suurema funktsionaalse paranemisega taastusraviperiood kestusega 22-42 päeva. Sealjuures iga uus taastusravipäev parendab funktsionaalset seisundit ka lühemate ja pikemate taastusraviperioodide puhul
- Osalise kõrvalabi vajadusega inimeste funktsionaalne edenemine oli kõige parem võrreldes iseseisvate või täieliku kõrvalabi vajadusega inimestega. Viimati nimetatud inimesed edenevad neurorehabilitatsiooni jooksul samuti, kuid raskemas seisus inimeste puhul on paranemine aeglasem ning kergemas seisus inimeste algskoor on kõrgem.
- Neurorehabilitatsiooni teenused ja nende hulk mõjutab funktsionaalset paranemist. 90 minutit füsioteraapiat päevas oli seotud kõige tulemuslikuma funktsionaalse paranemisega. Samuti on selge, et psühhosotsiaalsete teenuste rakendamisel on märkimisväärne positiivne mõju funktsionaalse edenemise ulatusele.
- Kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutamine neurorehabilitatsioonis mõjutab positiivselt funktsionaalset paranemist. Statistiliselt oluline positiivne mõju on olemas kõnnirorobot LokomatPro® rakendamisel insuldiga patsientidel ning käerobot Armeo Spring® kasutamisel seljaajukahjustusega patsientidel. Kliiniliselt oluline kasu on olemas nii nimetatud vahendite kui ka vertikaliseerimise vahendite kasutamisel kõigi sihtrühmade puhul.
- Kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutamisel on spetsialistide hinnangul mitmeid plusse, näiteks võimalus rakendada erinevaid neurorehabilitatsiooni printsiipe edukamalt (korduste arv, intensiivsus, mitmekesisus jne suuremad); säästlikkus terapeudi tervisele (füüsiliselt kergem läbi viia); objektiivse ja arusaadava tagasiside võimalus; mängulisuse võimalus. On ka arendamisvaldkondi – peaaesjalikult kõik tarkvaraga seonduv.
- Kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutuselevõttu ja kasutamise efektiivsust mõjutavad samuti mitmed aspektid, s.h. töökorraldus, ettevalmistavad koolitused ja võimalus kolleegidega kogemuste vahetamiseks; terapeudi motivatsioon ja tahtmine; patsienti seisundist tulenevad aspektid (kognitiivne võimekus, füüsilised mõõtmised, eesmärk) jne.**
- Tervise eluviiside rakendamine juba lapseas on väga oluline: erilist tähelepanu vajavad rühihäired, vähene ja ühekülgne liikumisharjumus, ülekaal.

*Täpsemalt saab uuringutulemusi, teostatud statistilisi analüüse jm lugeda uuringu kokkuvõtetest, mis on kättesaadavad <https://www.hnrk.ee/haiglast/projektid/>

**Kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutuselevõtmise ja kasutamise toetamiseks on taastusravilabori meeskond loonud kaks praktilist abivahendit: (1) check-listi, mis aitab mõelda aspektidele, mis mõjutavad valikuid ning (2) kokkuvõtte kasutamist mõjutavatest näitajatest koos soovitusetega. Mõlemad on kättesaadavad <https://www.hnrk.ee/haiglast/projektid/>

PAKUTAVAD TEENUSED

TERE KK taastusravilaboris on ka hetkel käimas huvitavaid tegevusi, millest võib kasu olla paljudele huvitatud sihtgruppidele, näiteks teistele taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuse osutajatele, õendus-hooldusosakondadele ja hoolde- või vanadekodudele, erihooldekandeteenuseid pakkuvatele asutustele, (erivajadustega lastega tegelevatele) lasteasutustele ja lastekodudele, tervisekeskustele; samuti ettevõtjatele, kes arendavad tooteid, teenuseid vmt tervise- ja rehabilitatsioonivaldkonnas.

HNRK ELUSLABOR. Tule testi oma toodet, teenust vmt meie taastusravilaboris!

Eluslabori eesmärk on pakkuda avatud päriselu elementidega innovatsiooni keskkonda toote, teenuse või meetoodika arenduses ja uuenduste katsetustes.

Vaata lähemalt: <https://www.hnrk.ee/projekt/eluslabor/> ja võta meiega ühendust: maire.nigul@hnrk.ee

RIKASTATUD KESKKOND on läbimõeldud lahendused meie ümber (toas ja õues), mis omavad positiivset mõju taastumisele või tervise eluviiside rakendamisele. Meie teame, et rikastatud keskkond on palju toredam kui täitsa tavaline tühi tuba. Tule uuri, mis meil HNRK-s on ning äkki tahad endale ka – taastusravilabori spetsialistid saavad aidata. Küsi lisa: maire.nigul@hnrk.ee



Eluslabori põhiprotsess

ABIVAHENDID TÖÖEALISTELE SOODUSTUSEGA TÄNU PILOOTPROJEKTILE

Sotsiaalkindlustusamet koostöös Sotsiaalministeeriumiga viivad 2021. aasta 1. jaanuarist kuni 30. juunini läbi pilootprojekti „Abivahendite võimaldamine tööealistele ilma puude ja töövõime languseta“. See annab ka ilma puude ja töövõime languseta tööealistele inimestele vanuses 16-63-a võimaluse soetada riigipoolse soodustusega abivahendeid.

Õigustatud on tööealised inimesed, kellel ei ole tuvastatud puuet ega töövõime langust, kellel on alles pooleli puude ja/või töövõime hindamise protsess või kellel spetsialist või arst on tuvastanud abivahendi vajaduse.

Soetada saab kõiki abivahendeid, mis on riiklikus määru loetelus sätestatud tingimustel ja abivahendi tõendi olemasolul. Näiteks on loetelus individuaalsete tallatugede tõendi väljastajaks kas perearst, eriarst, rehabilitatsiooni meeskond, füsioterapeut ning antud toote piirhinnaks 65 eurot, millest riik hüvitab 50%.

Samuti on pilootprojekti osaleda soovivat inimesel võimalik taotleda abivahendit erimenetluse kaudu. Juhul kui isiku abivahendi vajadus on pikaajaline ja soov kasutada abivahendi üürteenust pilootprojekti olles, on mõistlik siiski taotleda ka puudet ja/või töövõime langust, et saaks pilootprojekti lõppedes abivahendit riigi osalusega edasi kasutada.

Projekti osalemiseks on vajalik abivahendi tõendi olemasolu ja vanuse sihtgruppi kuulumine. Projekti osalemise soovist tuleb teada anda tõendi väljastajale ja ettevõttele kuhu abivahendit soetada soovitakse. Tõendi saab vastavalt abivahendite loetelule väljastada kas perearst, eriarst, öde,

Mõned näited:

- Tea ja ütle, mitu astet on treppidel ja minu meetrit on koridorides läbitav.
- Aita panna pea tööle – „Mitu punast asja on toas?“, „Kas kohvikus on praegu rohkem mehi või naisi?“ jne.
- Mängi ja meisterda!
- Liigu ja soodusta liikumist.

KOOLITUSED & KONSULTATSIOONID. Seda, mida me teame ja oskame, jagame hea meelega ka teistega. Pakume välja rätseplahendatud koolituse või konsultatsiooni, s.h. moodsale ajale kohaselt virtuaalseid kanaleid rakendades. Valdkonnad, kus kindlasti oskame abiks olla on:

- Liikumise- ja tegevusvõime arendamine inimese iseseisvumise toetamisel neurorehabilitatsiooni printsiipe rakendades.
- Kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutusele võtmine ja kasutamise soodustamine.
- Kõrgtehnoloogiliste vahendite rakendamine neurorehabilitatsioonis.
- Taastumist toetav hooldustegevus.
- Taastumist toetav mõtteviis ja keskkond.
- Inimese keskne eesmärkide püstitamine.

.....
Küsi lisa: maire.nigul@hnrk.ee

Kadri Englas
HNRK juhataja

füsioterapeut, tegevusterapeut, ämmaemand või optometrist. Abivahendeid müüvasse ettevõttesse minnes tuleb kaasa võtta isikut tõendav dokument ja arsti või spetsialisti väljastatud abivahendi tõend. Nimekiri ettevõtetest, kes projektiga liitunud on, leiab Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt.

HNRK Abivahendikeskuses on selle projektiga liitunud ja ootab juuni lõpuni kõigi tööealisi tervisemuredega, mis tänu abivahendile sellele leevendust võivad saada.

Allikas: Sotsiaalkindlustusamet

Liina Valdmann
HNRK Abivahendikeskuse juhataja



Üks levinumaid abivahendeid tööealistel inimestel on randmeortos



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Alates märtsikuu keskpaigast juhib HNRK Ravitöö tugiteenistust füsioterapeut Taavi Lood. Taavi võttis seniselt juhilt Liis Piirsoolt teatepulga üle rahulikult ja läbimõeldult. Soovime Taavile edu ja häid mõtteid ning Liisile kõikse paremat lapsehoolduspuhkust!

Alates 2021. aasta aprillikuust on HNRK koosseisus tagasi kaks olulist administratiivset ametikohta: ravijuht ja õendusjuht. Õendusjuhi ametit peab 12. aprillist HNRK raudvara hulka kuuluv Aina Tõnutare, kes läbi meie juures veedetud aastate jooksul on näidanud sisukat kaasamõtlemist haigla arengus ning tõestanud, et oskab leida väärikaid kompromisse inimesekse teenuste osutamise ja töötajasõbraliku töökorralduse vahel. Ravijuhi ametikoht veel täidetud ei ole. Ootame sellele kohale avatud meele ja innovaatiliste mõtetega inimest, kes tahaks panustada taastusravi ja rehabilitatsiooniteenuste arengusse.

2020. aastal vahetult enne jõule sõlmisid HNRK ja TalTech koostöölepe, mille raames toimetatakse tulevikus selle nimel, et taastusravirobotite tarkvaralised lahendused võimaldaksid inimesekesksemaid lahendusi, et areneksid digitehnoloogiad, et piloteerida ja uurida 3D printimise kasutatavust ortooside valmistamisel. Oleme koostöö alguse üle rõõmsad ning loodame tulevikus ägedaid lahendusi.

2020. ja 2021. aasta on olnud Funktsionaalse Sõltumatus Skaala (FIM®) aastad. Eelmisel aastal tegime jõupingutusi selleks, et FIM®-i tutvustada kolleegidele teistest haiglatest. Samuti toimetamise selle nimel, et kasutusele võtta FIM®-i laste jaoks arendatud skaala - WeeFIM®. 2021. aasta algas WeeFIM®-i kasutades ning täiskasvanute FIM®-i re-sertifitseerimist ette valmistades. Täna on sertifikaat uuendatud ning FIM®-i kasutamine jätkub.

FIM®-i kasutusele võtmisest möödus 1. aprillil 10 aastat. Mis on märkimisväärselt tore verstapost. HNRK on kümneni hinnanud inimeste iseseisvat toimetulekut lisaks professionaalsetele hinnangutele objektiivse vahendiga, mis just sellel eesmärgil välja on töötatud. See on olnud ja on edaspidi õppimise ja arenemise protsess, aga saadav kasu nii struktureerituse kui arenemise illustreerimise võimaluse näol on seda väärt.

Meie missioon on, et oleks rohkem toimekaid ja rahulolevaid inimesi nende tegevuste tulemusena, mida me taastusravi ja rehabilitatsiooni raames pakume. Iseseisev toimetulek on oluline osa inimeseks olemisest. Seetõttu on FIM®-i loodud võimalus taolist subjektiivset kontseпти objektiviseerida kuldaväärt. Meil jääb üle vaid tagada, et toetav töökorraldus ning hindajate oskused oleksid heal tasemel.

Koroonapiirangud jätkuvad. Kuna taastusravi ja rehabilitatsioon eeldavad pikki ja lähedasi kontakte, siis jätkuvad HNRK-s piirangud viiruse haiglasse levimise takistamiseks: inimeste ega haigla külastamine ei ole lubatud, haiglasse võetakse ravi eelselt testitud patsiente ning asümptomaatiliste kollete tekkimise ennetamiseks testitakse statsionaarseid patsiente 4., 5. või 6. ravipäeval uuesti, isikukaitsevahendite kasutamine haiglas on kohustuslik vastavalt kehtivatele reeglitele. Täname mõistva suhtumise eest!

Ajalas ilmumise hetkeks on koroonaviiruse vastu vaktsineeritud 90,3% HNRK töötajatest, s.h. kahe vaktsiinidoosiga 84,8% ja ühe vaktsiinidoosiga 5,5%.

Kuulutasime reedel, 30. aprillil välja HNRK juurdeehituse projekteerimise hanke. Loodame leida professionaalse ja kaasamõtleva projekteerimis-partneri, kes leiab endas tahtmise mõelda väga kaasaegsetele lahendustele erivajadustega inimeste elu - ja taastumiskeskonna loomisel.



Juurdeehituse promenaadipoolne vaade eskiisprojektist

Külastused on viimasel aastal olnud väga harv nähtus, üldse inimeste nägemine. Seda suurem oli rõõm võõrustada 9. aprillil lühikeseks hetkeks Riigikogu Esimeest hr Jüri Ratast, kes

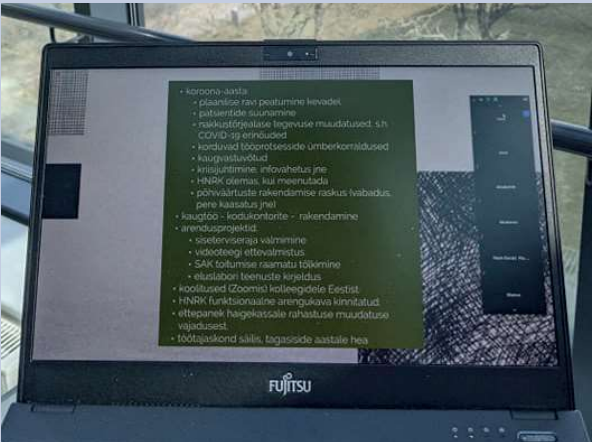
Juurdeehitusega unistame neljast suuremast edasiminekust: basseinikompleksist, invaalamidusega spordi- ja konverentsisaalist, majutushoonest teenust saavatele inimestele ning laienuvad teraapia- ja teenuse osutamise võimalustest.

koos väikese kaaskonnaga oli väisamas Läänemaad. Kõnelesime HNRK hetkeseisust ja unistustest, s.h. juurdeehituse plaanidest ja vajadusest.



Jüri Ratase külastus. Foto Erik Peinar Riigikogu kantsleist

16. aprillil 2021. aastal toimus HNRK üldkoosolek, olude sunnil ka sel korral virtuaalsel teel. Üldkoosolek oli jagatud kolme ossa: kõigepealt andis haiglajuht Kadri Englas ülevaate 2020. aasta kokkuvõtetest, liikudes edasi 2021. aasta tegevusteni, koosoleku lõpetas vaimse tervise entusiast Loore Martma sissejuhatus 20. aprillil algavatele vaimse minutitele. Üldkoosolekule oli registreerunud rohkem kui 90 HNRK töötajat.



Virtuaalne üldkoosolek

V-VITAMIIN!

Ajavahemikul 1. märtsist kuni 4. aprillini sai Peaasi.ee meeskonna eestvedamisel teoks kiiduväärt ettevõtmine - vaimse tervise vitamiinikuur. Igal nädalal oli tähelepanu all üks vaimse tervise vitamiini komponentidest, mis aitavad meil head vaimset tasakaalu hoida. Jagati kasulikke nippe ja nõuandeid, samuti mõnusaid praktilisi harjutusi, millest igaüks saab valida endale meelepärase ja sobiva - vastavalt kas sõpradega, töökaaslastega või pereringis harjutamiseks või hoopis isendaga olles meelerahu praktiseerimiseks.

Vaimse tervise vitamiini ehk v-vitamiini komponentideks on

- puhkus ja hea uni,
- liikumine ja ühised tegevused,
- tasakaalustatud toitumine,
- head suhted ning
- positiivsete emotsioonide kogemine.

Kõik need tegurid mängivad meie igapäevaelus tähtsat rolli, et oleksime õnnelikud ja tasakaalus ning naudiksime iga päeva oma elus.

Omandasime mitmeid lihtsaid, ent imepäraselt toimivaid võtteid, mida oma heaolu suurendamiseks kasutada. Tore võimalus oli emotsionaalse enesetunde testi toel enda hetkeseisundi kohta teadmisi saada - koos nõuannetega, mida enesesõbralikkuse suurendamiseks veel ette võtta. Aitäh, Peaasi.ee meeskond, et tegelete nii oluliste teemadega ja

olete professionaalidena abiks, et oskaksime õigel ajal pöörata tähelepanu enesehoiule ning sellega teadlikult ja sihikindlalt tegeleda.

Marge Jõgisaar
personalispetsialist

VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

KUULA

KUULA OMA LEMMIKMUUSIKAT, PANE SILMAD KINNI JA VAATA KUIDAS SU KEHA SELLE MUUSIKA TAKTIS LIIKUMA HAKKAB. KAS SA OLED ÜLDSE MÕNE HÄSTI AEGLA SE MUUSIKA SAATEL HOOPIS ÜKSI TANTSINUD?



VITAMIIN SUHTED

SUHETE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TOETAVATE SUHETE LOOMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

JAGA

JAGA OMA NAERATUST 5 ERINEVA INIMESEGA!



KOOLITUS VAIMSE TERVISE TEEMADEL

Aprillikuus said HNRK-s juhhipositsioonidel töötavad inimesed osa kaheosalisest veebikoolitusest, kus käsitleti vaimse tervise teemasid.

Nõustaja ja pereterapeut Meelike Saarna selgitas stressi tekkemehhanisme ning õpetas, mida saame olukorda teadvustades ise ära teha juba esimeste stressile viitavate sümptomite ilmnemisel, et vältida stressi kuhjumist ja sellega kaasnevaid edasisi probleeme. Saime juhiseid, kuidas olla abiks, märgates ummikus olevat kolleegi, sõpra või lähedast, samuti julgustust, et ise abivajajana abi küsida. Saime teada, et abistamise puhul on sageli tehnikatest olulisemgi soov ja tahe aidata ning valmisolek abivajajat tähelepanelikult ja hinnanguid andmata ära kuulata. Emotsioonide juhtimine algab nende teadvustamisest. Iseenda tunnete eest vastutame ise. Enesega kontaktis olles ja oma emotsioone teadvustades on meil alati võimalik otsustada, mida valime tunda ning kuidas erinevates olukordades reageerime.

Pinged väljastpoolt on ju alati, aga kas ma ka sisemiselt pingestun - see on juba minu vaba valik. Eneseteadlikkus on treenitav, niisamuti ka positiivne hoiak ja ellusuhtumine. Mõelgem siis igapäevaselt, mis on hästi - ka pealtnäha väga väikesed asjad - ja keskendugem positiivsele oma elus, ning maailm meis enestes ja meie ümber saabki helgem! Koolituse teises osas kõneles tööheaolu ekspert Kaire Piirsalu-Kivihall tööheaolust ja selle juhtimisest ehk teisisõnu sellest, kuidas luua vaimse tervise probleeme ennetav töökeskkond, kus inimestel oleks hea töötada ja rakendada oma sisemist potentsiaali nii iseenda kui ka oma organisatsiooni kasuks. Töötaja toimetulekut töökeskkonnas mõjutab esmalt tema enesega toimetulek - see, millised on tema enesejuhtimise oskused (nt. toimetulek stressiga, konfliktilahendamise oskused, eesmärkide seadmine jms), tasakaalu leidmise oskused (töö- ja isikliku elu tasakaal), muidugi ka tervis ja töövõime. Seejärel tulevad mängu juba kollektiiv - kas inimesed on omavahel

avatud, sõbralikud ja koostööaldis; töötaja otsene juht - kas ta on valmis ära kuulama ja vajadusel toetama; organisatsioon - selle eesmärgid, areng, töökeskkond; inimese poolt tehtav töö - kas see on tema jaoks tähendusrikas, kuivõrd ta saab oma töö tegemisel olla iseseisev jms. Inimesed on väga erinevad oma tööga seotud ootuste osas. Mõnele meeldib pigem vabadus ise oma aega planeerida ja otsustada tööde tegemise järjekord, teisele on turvalisem töö, kus on kindlad raamid paigas. Seetõttu on oluline, et oma meeskonnakaaslasti hästi tunneksime. Hea on töötada kollektiivis, kus on teineteist arvestav ja austav tööõhkkond, kus arvestatakse inimeste individuaalsust ning ollakse valmis alati ära kuulama.

Marge Jõgisaar
personalispetsialist

Mis on tööheaolu?



Tuled hommikul hea meelelega tööle

Tööheaolu töötaja vaatest. Foto www.tööheaolu.ee



Oled tööl energiline ja saad palju tehtud



Peale tööd jaksad tegeleda pere, sõprade, hobidega



Südamlikud õnnesoovid meie kolleegidele ja nende kaaslastele perelisa puhul!

15.02 sündis Johann-Markus Hussar
24.04 sündis Iris Halliste

Meie toimeka kollektiiviga on liitunud:

Helen Zeisig	noorem-füsioterapeut
Marion Villak	noorem-füsioterapeut
Annabel Saar	noorem-füsioterapeut
Denis Molodost	noorem-füsioterapeut
Marjetta Urva	noorem-füsioterapeut
Piret Evert	puhastusteenindaja
Liisa-Mari Laasik	ettekandja
Leida Pikas	noorem-füsioterapeut
Kanni Kask	puhastusteenindaja
Karmen Sillaste	ettekandja

VAIMSE TERVISE MINUTID

Alates aprillikuu lõpust on igal HNRK töötajal võimalik veebi vahendusel osa saada näitleja ja lavastaja, inimpsühholoogiast lummatud imelise Loore Martma läbi viidavatest vaimse tervise minutitest. Nii on igal teisipäeval ja reedel kokkulepitud ajal mõnus võimalus võtta töötegemisest väike paus ning teha Loore juhendamisel meelerahu loomise harjutusi ja õppida selgeks võlunippe, kuidas oma vaimset tervist hoida. Harjutuste videoid saab ka järele vaadata, et need paremini meelde jääksid ja oleksid käepärast neile kolleegidele, kes eelistavad harjutusi teha mingil muul, endale sobivamal ajal. Vaimse tervise minutid toimuvad esialgse kava kohaselt kuni juunikuu lõpuni ning igas kuus on fookuses erinev teema. Nii oli aprillikuu tähelepanu all töö- ja eraelu tasakaal, maikuus keskendume tasakaalu ja paindlikkuse teemale ning juunis õpime, kuidas tagada hea uni.

Marge Jõgisaar
personalispetsialist



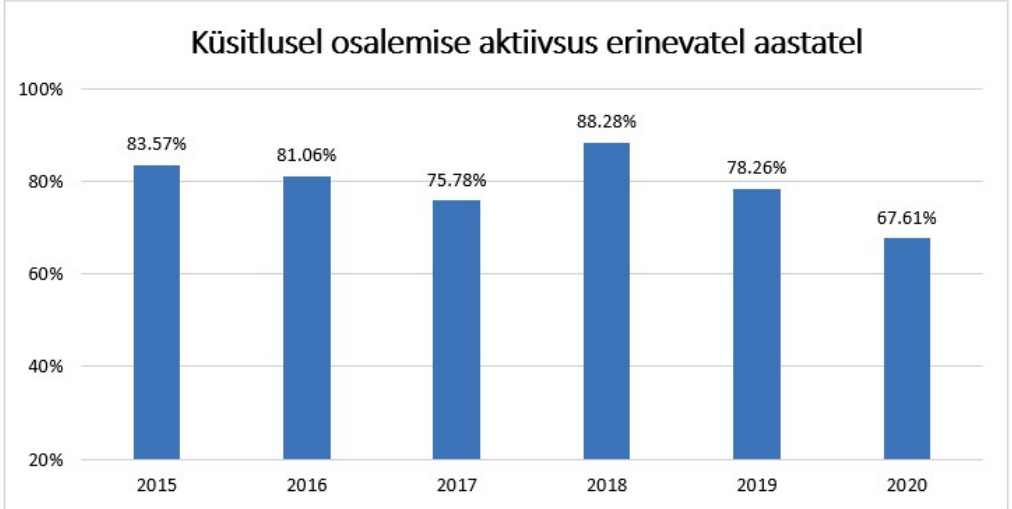
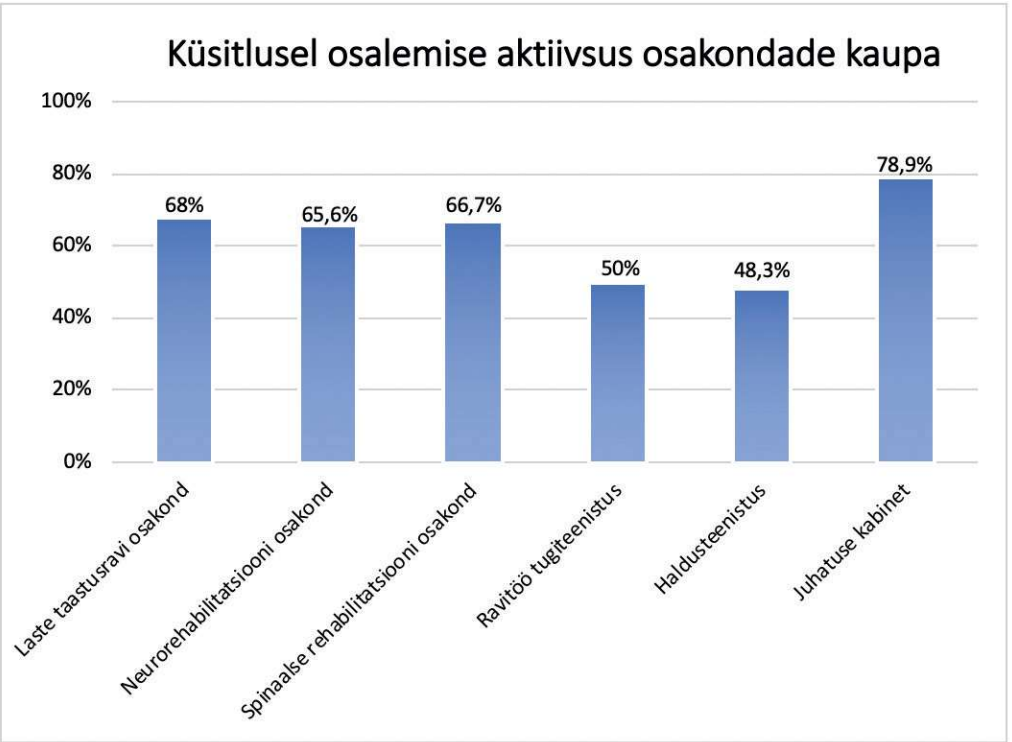
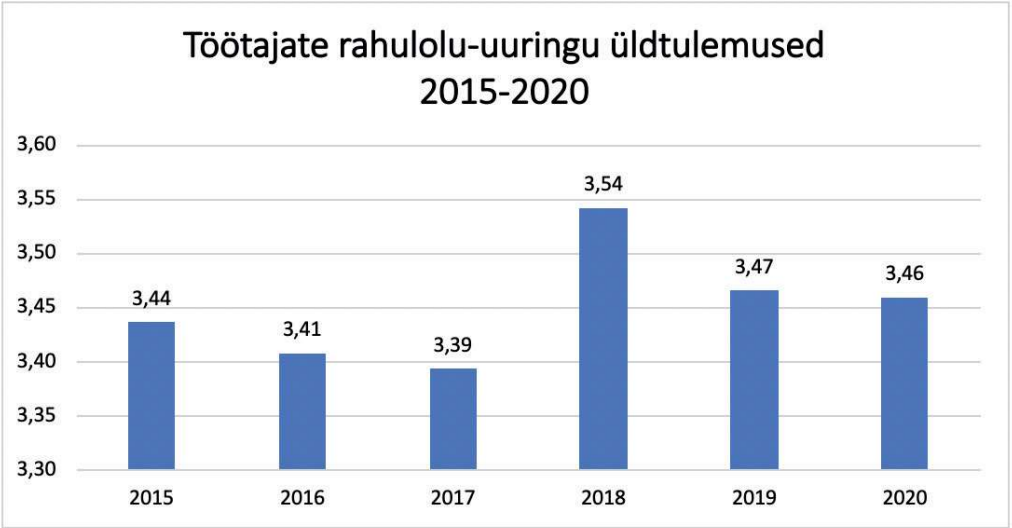
Vaimse tervise minutite läbiviija Loore Martma

TÖÖTAJATE RAHULOLU-UURING

Organisatsiooni suurim väärtus on tema töötajad. Haigla juhtimise seisukohalt – et teada kitsaskohti ja teha õigeid otsuseid, aga ka selleks, et hoida töötajate motivatsiooni -- on ääretult oluline teada, kuidas hindavad meie töötajad HNRK kui organisatsiooni toimimist. Selleks viiakse kord aastas, sügisel, läbi töötajate rahulolu-uuring. 2020. aastal läbi viidud küsitlusel osales 67,61% töötajatest. Väited, mille kohta töötajate hinnangut küsiti, on olnud võrreldavuse huvides samad juba mitu aastat. Ka vastuste-skaala on jätkuvalt sama – hindepunkte sai anda vahemikus 1-4. 2020. aasta rahulolu-uuringu keskmiseks hindeks kujunes 3,46, mis on läbi aegade kolmas tulemus. Rõõmu teeb, et meie töötajate rahulolu on valdavalt hea või väga hea. Kõrgeima keskmise hinde said 2020. aastal väited: „tunnen uhkust HNRK üle ja olen rahul, et kuulun siia ettevõttesse“ (3,73); „usun, et HNRK on hästi juhitud“ (3,67); „tean hästi, mida minult minu töökohal oodatakse“ (3,67). Võrreldes

2019. aasta küsitlusega on keskmine hinnang enam tõusnud järgnevate väidete puhul: „olen rahul oma töötingimustega (töökoht, töövahendid)“ (3,36-> 3,51) ja „HNRK-s on hea tööõhkkond“ (3,45-> 3,55). Kõige suurem langus oli väidete „HNRK-s toetatakse töötajate arengut“ (3,66-> 3,46) ning „olen saanud viimase aasta jooksul õppida ja areneda (uued tööülesanded, kogemused, koolitused)“ (3,47-> 3,36) keskmistes hinnangutes, mis on möödunud koroonaaastale tagasi vaadates ka igati mõistetav. Rahulolu-uuringu tulemused on läbi arutatud osakondade koosolekutel ning juhatuses kabinetis, samuti HNRK nõukoguga. Siiras tänu Sulle, hea kolleeg, kes Sa võtsid vaevaks rahulolu-uuringu küsitlusest osa võtta! Järgmine töötajate rahulolu-uuring on kavas läbi viia käesoleva aasta sügisel.

Marge Jõgisaar
personalispetsialist



AASTA TÖÖTAJA JA TEGU 2020

Aasta haldusosakonna töötaja

Tal on uus kutsikas - seega käed-jalad kogu aeg tööd täis. Kodus on tal suur aed, kus toimetab kõige täiega (südame, käte-jalgade ja muuga). Kui sõnadest ei piisa, siis näitab ette, et on võimalik - sealjuures edukalt.



Sinu abistavat kätt jagub kõikjale
Kaie Helme

Aasta ravitöö tugiteenistuse töötaja

Teab, mida tarbib. Hindab looduslikke tooteid ja mõtteviisi. Väga pühendunud ja tulemusele orienteeritud. Rohenäpp: kasvatab kõike, mis võimalik. Paneb purki ka. Ei tee asju raha pärast.



Teed tööd südamega
Siiri Peetris

Aasta neurorehabilitatsiooni osakonna töötaja

Teeb ise remonti: pahteldab ja värvib jne, on sealjuures Peeter Millimeeter: kui midagi viltu läheb, siis selle ka uuesti teeb. Naiselik - käib igal võimalusel seelikuga. Tagasihoidlik. Pigem mõtleb, kui ütleb. Osavnäpp: koob - isegi kampsuneid, õmbleb - isegi kleit



Sinu peale saab alati kindel olla
Malle Viibur

Aasta laste- ja tugi-liikumiselundkonna taastusravi osakonna töötaja

Alati, alati ütleb aitäh ja märkab väikesi asju, mille eest tänulik olla. Armastab looga asju ja teab nende lugusid peast. Ujub külmas vees ja seikleb huvitavates kohtades. Hindab kultuuri ja teeb selle tarbimisel eel- ja järeltööd.



Üdini positiivne
Anu Seeman

Aasta spinaalse rehabilitatsiooni osakonna töötaja

Armastab küpsetada - kuhjade viisi soolast ja magusat. Kuna ta ise on silmnähtavalt peenike, siis peavad head kaaslased tööl ja eraelus aitama kõike seda headust hävitada. Keegi ei kurda. Unistab suurest köögist. Tema hea sõber on õe kass, kelle hoidmine ikka ja jälle lõbusaid lugusid loob.



Uskumatu pühendumus
Riina Möim

Aasta administratsiooni ja abivahendikeskuse töötaja

Täpsus ja korrektsus ise. Väga poliitikateadlik. Armastab elulooraamatuid ja õhtuti sõbrannaga jalutamist. Teeb ja teeb remonti: tasahilju toast tuppä.



Leiab alati lahenduse
Eve Lemmsalu

Aasta administratsiooni ja abivahendikeskuse töötaja

Armastab raamatuid ja lugemist-kirjutamist, teatrit ning väikeseid lapsi ja tantsimist, veini. Heast naljast ära ei ütle. Parandamatu maailmaparandaja, sealjuures püüab seda teha headusega. Märkmik ja pliiats on alati kotis. Rõõm, inimlik hoolimine ja viisakus on tema meelest kolm olulisimat asja ilmas selleks, et kõik muu sujaks ja elu oleks (tunduks) lihtsam.



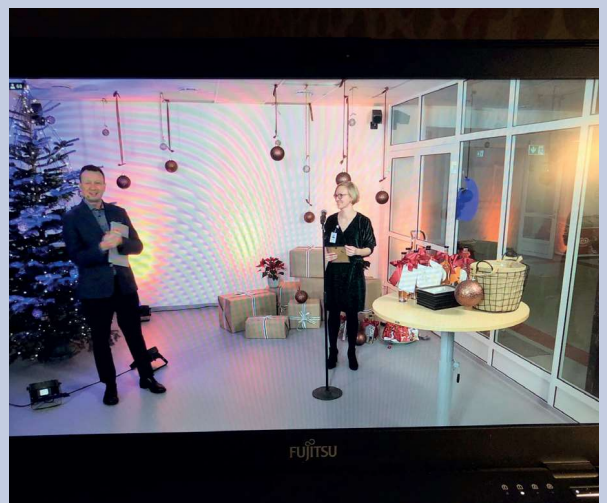
Imetabase juhtimisoskusega
Kadri Englas

Aasta tegu 2020:

HAIGLA OSKUSLIK JUHTIMINE KEERUKAL AASTAL



Eelnevatest aastatest natukene tavapäratuma 2020. aasta lõpetas veidi erilisem õhtu- virtuaalne jõulupidu. Jõulupeo õhtujuht Marko Reikop tegi teatavaks juba traditsiooniks saanud moel kolleegide poolt valitud aasta töötajad ning aasta teo.



Jõulupidu veebis