



**Haapsalu
Neuroloogiline
Rehabilitatsioonikeskus**

KESKUSTELU

Nr. 23 / juuni 2022

MEIE INIMESTE AASTA

„Valdav on jaa-meelsus, mitte ei-meelsus. Ehk kõik on siin võimalik. Kõikidele muredele ja probleemidele leiti kiire ja toimiv lahendus. Ja milline suhtumine patsientidesse - super! 99% töötajatest naeratavad, nagu endal muresid poleks. Aitäh teile teie suure töö eest!“

HNRK patsient

Need on meie inimesed, pühendunud ja motiveeritud, kes kannavad edasi HNRK patsiendikeskset kultuuri. Organisatsioonina on meil suur väljakutse luua keskkond inimeste eneseteostuseks ja arenguks tänases muutuv ja kohati ettearvamatus maailmas, mis nõuab suurt kohanemisvõimet.

Keskendumine inimeste arengule on käesoleva aasta ja lähituleviku fookus - professionaalsete ja personaalsete oskuste arendamine ning terviseedendamine, et tunda rõõmu ja rahulolu koostegemisest ja koosolemisest.

Toomas Danneberg
HNRK juhatuse esimees



Foto Toomas Danneberg

BRIDGES ENESEJUHTIMISE KONTSEPTSIOON – ESIMESED SAMMUD RAKENDAMISEL

Eelmisel aastal alustasime koostööd ja koolitusi Briti sotsiaalse ettevõtte *Bridges Self-Management Limited* meeskonnaga, kelle juhiks on professor Fiona Jones ning Bridges enesejuhtimise lähenemise looja. Tema aastatepikkune uurimistöö ning koosloome projektid patsientidega on Bridges enesejuhtimise lähenemise aluseks.¹

HNRK eesmärk on lähenemine samm-sammult kasutusele võtta, et meie üks olulisimaid põhiväärtuseid – inimesekeskus – saaks sügavama sisu. Üksteist esimest spetsialisti said eelmisel aastal koolitatud ning käesoleval aastal liigume lähenemise tutvustamisega edasi. Allolev piltlik ülevaade kirjeldab Bridges enesejuhtimise lähenemise põhisisu, seitsset olulist

enesejuhtimise oskust ning meie spetsialistide kogemusi, mida Bridges'i tundmaõppimine nende praktikas on muutnud.

Kadri Englas
HNRK juhatuse liige, FT



PEEGELDAMINE

„Küsin nüüd patsientidelt päris tihti, kuidas ette võetud ja läbi tehtud tegevus neile tundus, kas sellest oli kasu, mis tunde see neis tekitas. On olnud huvitav kogeda, kuidas patsientide vastused muutuvad ja kuidas nende mõte ja tähelepanelikkus muutub. Minu jaoks on olnud see väga huvitav.“

TEADMISED

„Olen hakanud oma praktikas patsientidelt küsima: „Mida Sa sellest, mis me just tegime, õppisid?“. Samuti küsin patsientidelt, kas on midagi, mida nad sooviksid veel teada, näiteks oma haiguse kohta.“

TEGUTSEMINE

„Ma mõtlen, et patsiendile võiks anda ülesandeks enda kodune harjutuskava ise kokku panna.“
„Ma olen küsinud: „Mida Sa täna teraapias tahaksid teha?“ või „Mis me täna teeme?“ Kui sellele on raske vastata, pakun välja variandid, mille vahel valida.“

TOETUS

„Uurin patsientidelt muuhulgas, kes on need, kellele nad saavad toetuda. Kas neil on pereliikmeid või abilisi.“
„Olen mõned korrad küsinud patsiendilt: „Mis on üks väike asi, mida me saaksime just praegu teha, et Sul oleks parem?“ Esimestel kordadel oli neil keeruline vastata, aga kui nad olid natukene mõelnud, siis sain ka juba vastuseid. Oluline on näidata, et meie juures olles on toetus olemas.“

PROBLEEMIDE LAHENDAMINE

„Pärast Bridges'i kohtumisi olen patsientidele oluliselt rohkem andnud võimalusi ise lahendusi leida ja olukorra kallal pusida. Isegi kui oma kogemusega oskaksin neile öelda kohe lõpplahenduse. Olen märganud, et see võtab küll veidi rohkem aega, aga tulemus on patsiendi jaoks palju rõõmustavam, sest eduelamus ei ole ainult füüsiline, vaid ka kognitiivne: nad on ise lahenduseni jõudnud. See motiveerib ja innustab.“

Enesejuhtimise (ingl. keeles *self-management*)

toetamine viitab abile, mida võimaldatakse inimestele, kel on kroonilised terviseprobleemid, mis nende igapäevast hakkamasaamist mõjutavad ning kel on tarvis õppida oma terviseolukorras võimalikult täisväärtuslikult elama ja sellega toime tulema. Enesejuhtimise alased uuringud tõestavad selle positiivset mõju inimeste enesekindlusele, teadmistele ja oskustele, samuti psühhosotsiaalsele ja füüsilisele tervisele.²

Bridges enesejuhtimise lähenemine

keskendub spetsialisti ja patsiendi vahelise suhtlemise ja suhestumise kvaliteedile, et pikaajaliste terviseprobleemidega inimeste enesekindlus, teadmised ja oskused oleksid võimalikult head.³ Bridges enesejuhtimise lähenemine rõhutab, et keelel, mida kasutame ja küsimustel, mida küsime on oma kindel mõju. Samuti on oluline oma tööprotsesside korraldamine nii, et iga patsiendi lugu saaks kuulnud ja arvesse võetud. „Väikesed edusammud loevad,“ kinnitavad patsiendid, kes on Prof Jones'i ja kolleegide uuringutes osalenud.⁴ On seitse olulist enesejuhtimise oskust, mida teadlikult enesejuhtimist toetav spetsialist oma tegevuses silmas peab.⁵

ENESE AVASTAMINE

„Olen senisest oluliselt rohkem lasknud patsientidel erinevaid neile vajalikke tegevusi proovida. Mis on kõige hullem, mis saab juhtuda... Nii on oma võimete ja võimetuste avastamine vahetu ja õpetlik ning saame koos aru, millega on vajalik tegeleda.“

EESMÄRKIDE SEADMINE

„Olen püüdnud erinevate küsimustega aru saada, mis on patsiendile tähtis, mis tal on nõ õnnest puudu. Seda on omajagu keeruline küsida nii, et inimene oleks valmis vastama. Üks küsimus, mis tundub olevat edukas, on „Mis on Sulle just praegu oluline? Mis võiks muutuda paremaks, et Sul oleks lihtsam/rõõmsam?“

¹ <https://www.bridgesselfmanagement.org.uk/bridges-publications/>

² **de Silva, D.** (2011). Evidence: Helping people help themselves. A review of the evidence considering whether it is worthwhile to support self-management. London: The Health Foundation. Retrieved from <http://www.health.org.uk/publication/evidence-helping-people-help-themselves>

³ **Jones, F., Mandy, A., & Partridge, C.** (2009). Changing self-efficacy in individuals following first stroke: Preliminary study of a novel self-management intervention. *Clinical Rehabilitation*, 23(6), 522-533; **Makela, P.** (2015). Shine 2014 final report. Early integration of the Bridges self-management support package into usual care following traumatic brain injury: A feasibility study. Retrieved from <http://www.health.org.uk/sites/default/files/KingsBridgesShine%202014%20final%20report%20website%20version.pdf>

⁴ **Jones, F., Pösges, H., & Brimicombe, L.** (2016). Building Bridges between healthcare professionals, patients and families: A coproduced and integrated approach to self-management support in stroke. *NeuroRehabilitation* 39, 471-480

⁵ Läbitud koolitus.

KOOSTÖÖ KÕNERAVI.EE KESKKONNA ARENDAMISEL

Eelmises lehenumbris kirjutasime lühidalt sellest, kuidas tegeleme koos Cognuse OÜ ja Viljandi Haiglaga Kõneravi.ee keskkonna arendamisega. Meeldetuletuseks, eesmärgiks oli luua uus spetsialistidevaheline kommunikatsioonimoodul ning ühtlasi luua kliinilist logopeedia sisu ehk täiendada harjutusvara.

Sisuloomes tulemusena valmis koostöös Kõneteraapiakeskusega kaks uut kliinilist moodulit 41 harjutusvideoga, millest 6 on suunatud düsfaagiaga ning 35 düsartriaga patsientidele.

Kommunikatsioonimooduli raames loodi Kõneravi.ee keskkonda võimalus ühe patsiendiga siduda mitu patsiendi raviga tegelevat spetsialisti. Sel moel on kõikidel seotud spetsialistidel võimalik jälgida patsiendile koostatud harjutuskava ja progressi ning suhelda läbi videokõne funktsionaalsuse ja kommentaaride. Antud mudeli rakendamine annab võimaluse suurendada raviastutuste vahelist koostööd ning parandada patsiendi ligipääsu teenusele.

Kommunikatsioonimooduli testimiseks kaasasime HNRK neuror rehabilitatsiooni osakonnast 5 kõneravi vajadusega patsienti-testijat. Testijaga seoti keskkonnas kaks spetsialisti: füsioterapeut ja logopeed. Esmase konsultatsiooni viis kaugteenusena läbi Viljandi Haigla logopeed, kes koostas igale patsiendile personaalse harjutuskava. Konsultatsioon toimus läbi Kõneravi.ee videokõne funktsionaalsuse, kaasatud oli ka füsioterapeut, kes aitas patsiendil kaugvastuvõtul Kõneravi.ee keskkonda kasutada ning toetas patsienti talle määratud harjutuste tegemisel.

Uue kommunikatsioonimooduli kasutatavuse hindamiseks küsitleti Viljandi haiglast ja HNRK-st kokku 4 spetsialisti

(1 logopeedi ja 3 füsioterapeuti) ja 7 testijat. Tagasisidet andes nõustus 80% vastanud patsientidest, et logopeediline teenus kaugvastuvõtuna aitaks neil säästa aega, mis kuluks kontaktvisiidile minekuks ning 86% leidis, et keskkond on piisavalt interaktiivne ja nad tunnevad end seal spetsialistiga suheldes mugavalt.

Nii logopeed kui vastanud füsioterapidid leidsid, et projekti raames loodud arendused ja uus sisu on nende töös vajalikud (90%). Nõustatakse, et Kõneravi.ee kasutamine tooks nende raviastutusele kasu (95%) ning aitaks parandada patsiendi ligipääsu logopeedia teenusele (95%).

Seega võib järeldada, et üldine rahulolu uue mudeli ja sisuga oli hea. Kõneravi.ee platvorm võib olla sobiv vahend logopeedilise kaugteenuse osutamiseks ning kõneteraapia läbiviimiseks, kuid vajab edasist uurimist suurema valimiga.

Täname Cognuse OÜ-d võimaluse eest osaleda huvitavas projektis ning aidata heas koostöös kaasa suure potentsiaaliga kaugteenuse lahenduse väljatöötamisele. Suur tänu ka kõigile testimises osalenud ja tagasisidet andnud patsientidele. Loodame, et loodud rakendusest on edaspidi abi paljudele kõneravi vajajatele, andes neile täiendava võimaluse logopeedi vastuvõtuks ka sellisel juhul, kui kodukoha tervishoiuasutuses logopeedi ei ole, kuid samas on olemas kohapealne füsioterapeut või muu toetav spetsialist.

Maire Nigul
kvaliteedispetialist

Mari-Liis Ööpik-Loks
teenuste juht, FT

SAMM INIMESELE LÄHEMALE – FÜSIOTERAPEUDI KODU- JA KAUGTEENUS HNRK-LT

Aprillikuust alates on HNRK koduteenust osutavate füsioterapeutide tiim juba neljaliikmeline. Praegu toimib füsioterapeudi koduteenus Tallinnas ja Tartus ning nende linnade lähipiirkondades. Kodune füsioterapia sobib patsientidele, kelle jõudmine tervishoiuteenuse osutaja juurde on raskendatud või kelle tervislik seisund ei võimalda osaleda täiemahulisel aktiivsel taastusravil.

Koduteenusele saab patsiendi saatekirjaga suunata perearst, rahastades seda teenust oma uuringufondist, samuti on võimalik patsiendi omafinantseering. HNRK-s statsionaarsel ravil viibivale patsiendile määrab vajadusel teenuse HNRK raviarst statsionaarse taastusravi perioodi järel või perioodide vahel.

Mujal maailmas, näiteks Rootsis ja Suurbritannias, on häid näiteid komplekssest koduteenusest, kus lisaks füsioterapeutidele on meeskonnas vastavalt patsiendi vajadustele ka teised spetsialistid. Selline meeskondlik koduteenus – early supported discharge (ESD) ehk varane toetatud kodune taastumine, on näidanud, et teenusel osalenud patsientide haiglaravi oli lühem, nende rahulolu teenustega ja ka funktsionaalne sõltumatus oli kõrgem. Samuti on oluline märkida, et ESD teenusel osalenud patsientide lähedaste vaimne seisund paranes aja jooksul statistiliselt olulisel määral (Fisher et al 2016).

Sarnaselt on näidatud, et ESD teenusel osalenud patsientidel endal esines vähem depressiooni ning nende rahulolu haiglaravi järgse rehabilitatsiooniga oli kõrgem ja nad olid igapäevaelu tegevustes iseseisvamad (Brändal et al 2019).

Kodus keskkonnas ja kodu ümbruses saab keskenduda väga konkreetselt nendele spetsiifilistele toimetulekuprobleemidele, mis inimese iseseisvat tegutsemist piiravad ning mis ei pruugi haiglateskeskkonnas ilmneda.

Lisaks koduteenusele pakume kaugfüsioterapia teenust, mis on suunatud patsientidele ja nende lähedastele, kes vajaksid kas statsionaarse raviperioodi järel või perioodide vahel tuge koduste harjutuste sooritamiseks ja motivatsiooni hoidmiseks.

Kasutatud allikad:

- Brändal, A., Eriksson, M., Glader, E., & Wester, P. 2019. Effect of early supported discharge after stroke on patient reported outcome based on the Swedish Riksstroke registry. BMC Neurology, 19
- Fisher, R.J., Copley, C.S., Potgieter, I., Moody, A., Nouri, F., Gaynor, C., Byrne, A. & Walker, M.F. 2016. Is Stroke Early Supported Discharge still effective in practice? A prospective comparative study. Clinical Rehabilitation, 30(3) 268–276.

Mari-Liis Ööpik-Loks
teenuste juht, FT



Koduteenus

TERE TULEMAST HNRK MEESKONDA, MEIE RAVI-JUHT DR EGLE SEPPO!

„Taastusravini viis mind 24 aastat tagasi juhus, mitte teadlik valik. Ülikooli lõpetamise järgselt, mil residentuuri võimalused ei olnud veel nii avarad ja huvitavad kui praegu, viisid mind tööotsingud Tallinna Järve Haiglasse, kus 1997. aastal alustati taastusravi osakonna aktiivse ja sihipärase loomise ning arendamisega. Võimalus tundus huvitav ja väljakutseid pakkuv. Seega olen kogu oma teadliku arstikarjääri olnud seotud taastusraviga- aktiivselt sekkunud ja osalenud taastusravi kaasaegse kontseptsiooni väljatöötamisel, taastusravi teenuste ja rahastamispõhimõtete kujundamisel.

Esialgu olid minu taastusravialased huvid seotud ortopeediliste haigetega, kuid tänaseks olen kallutatud enam neuroloogilise profiili poole. 2004.a lõpetasin taastusravi residentuuri ning selle järgselt sain huvitava tööpakkumise hoopis SA Spordimeditsiini Keskuselt, kus 6 tegusat aastat olid seotud sportlastega. Sain suurepärase võimaluse tungida tippsortlase terviseprobleemidesse ja spordiarsti igapäevatöösse. Nendel aastatel oli palju reisimist ja huvitavaid kohtumisi. Igatsus nõ tõelise meditsiini järele ühe suurenes ning sain tööpakkumise AS Põhja-Eesti Taastusravikeskuse omanikult (sellel ajal veel AS Keila Taastusravikeskus) Dr. Maarika Nurm'elt, keda pean ka oma peamiseks mentoriks ja parimaks õpetajaks neuror rehabilitatsiooni valdkonnas.

Igapäevase arstitöö kõrvalt olen olnud aktiivne ka erialaseltsis, nii Eesti Taastusravide Seltsi juhatajana kui juhatusel liikmena. Viimastel aastatel kasvanud huvi meditsiini õiguse ja eetika vastu on mind viinud ka Õiguskantsleri Inimõiguste Nõukoja Liikmeks. Energeetiliselt ressursi ammutan muusikast ja kirjandusest ning tugisambaks on mulle kindlasti minu pere.

Ma väga loodan, et minu mitmekülgsed ja eelkõige praktilised kogemused rikastavad HNRK hästi toimivat meeskonda. Loodan praktilisi killukesi lisada eelkõige kliinilise töö poole pealt. Olen avatud selleks suureks väljakutseks ja koostööks HNRK toredate kolleegidega.“

Toomas Danneberg, juhatusel esimees:

„Egle pikaajaline kogemus taastusravis nii arsti kui juhina on oluliseks täienduseks HNRK ravitöö arenduses ja korraldamises. Samaväärseks võib pidada ka Egle aktiivset kaasalöömist taastusravi valdkonna arendamisel ja edendamisel laiemalt ühiskonnas. Ühtekokku moodustub väga hea kombinatsioon valdkonna kogemusest, oskustest ja võrgustikust, mis toetab HNRK liikumist suure eesmärgi poole – Põhjamaade ja Baltikumi kaasaegseim neuror rehabilitatsioonikeskus.“



dr Egle Seppo

EESTI ÕENDUSE ARENG EESTI ÕEDEDE LIIDU SILME LÄBI

Õe amet, ametinimetused, kohustused ja vastutus on viimase paari aastakümnega väga palju muutunud. Selleks, et õenduse areng ja haridus oleks rahvusvaheliselt tunnustatud tasemel ning õdede õigused kaitstud, vastutavad Eestis Eesti Õdede Liit ja Eesti Tervishoiutöötajate Kutseliit. Eesti Õdede Liitu (EÕL) kuulub veidi üle poole kõigist Eesti õdedest. Läbi EÕLi tegemiste on Eesti õdedel võimalus osaleda ka Euroopa ja maailma õdede organisatsioonide tegemistes, seda tänu EÕLi kuulumisele sellistesse rahvusvahelistesse organisatsioonidesse nagu International Council of Nurses (ICN) ja European Federation of Nurses Associations (EFN). Kõige paremini saab õdede tegemistest ja plaanidest ülevaate, kui regulaarselt jälgida ajakirja „Eesti Õde“ väljaandeid. HNRKs on ajakiri kõigile huvilistele kättesaadav osakondade õepostides ja raamatukogus.

Selle aasta aprillikuu jooksul korraldas EÕL tasuta koolitusi teemal „Õenduse areng. Õdede ja eriõdede õigused ja vastutus“ Eesti suuremates linnades – Kohtla- Järvel, Tartus, Tallinnas ja Pärnus. HNRK spinaalse rehabilitatsiooni osakonna õed Monika Kasonen, Kristi Kaasik, Julia Semenova ja allkirjutanu osalesid Pärnu Haiglas toimunud koolitusel. Suurepärase ülevaate ICN ja EFN tegevustest andis EÕLi asepresident Gerli Liivet. Tema põhisõnumiks oli julgustus seista enda õiguste eest, rõhutades, et õigus, mille eest õed seisavad, peab olema argumenteeritud ning esmajoones peab sellest kasu saama patsient ning läbi selle ka õde ja hooldaja.

Kui õigustest edasi rääkida, siis selgelt on viimastel aastatel tõstatunud küsimus eriõde staatusest ja õigustest, ka see teema

sai koolitusel palju tähelepanu. Eestis õpetatakse eriõdesid neljal erialal: intensiivõendus, kliiniline õendus, terviseõendus ja vaimse tervise õendus. Selleks, et saada selgust, millist kasu saaks ja kuidas võiks toimuda eriõdede töö meie tervishoiu esmatasandil, viis Haigekassa eelmisel aastal läbi pilootuuringu erinevates haiglavõrgu arengukava haiglates. Ootan huviga pilootprojekti kokkuvõtet, kuid esmane osalejatel saadud tagasiside on olnud väga positiivne. Kokkuvõtlikult võib öelda, et eriõdede iseseisvad vastuvõetud esmatasandil kiirendavad patsiendi abi saamist. Kas tähendab see seda, et patsient saab kiiremini õe vastuvõtule või seda, et arsti vastuvõtule jõuab juba vajalike uuringute vastustega patsient, mis aitab arsti aega kokku hoida. Loodetavasti jõutakse otsuseni, et eriõde teenus muutub Haigekassa poolt tasustatavaks ka statsionaarse raviperioodi ajal. Igal juhul loodan, et meie õed mõtlevad edasiõppimisele, sest taastusravis on eriõde oskustega õdesid väga vaja.

EÕL presidendi Anneli Kannuse mõtteihte ettekanne õenduse arengusuundadest läbi Eesti Õenduse ja Ämmaemanduse Arengustrateegia 2021 – 2030, andis ülevaate kuidas planeeritud tegevused kulgevad ning mis on hetkel prioriteediks. Märksõnadeks praktikate juhendamised ning töökoormused. On selge, et uued ja noored kolleegid vajavad lisaks tervishoiu kõrgkoolidest saadavatele teoreetilistele teadmistele tugevaid praktikabaase ning juhendajaid. Õdede nappuse foonil eriline tänu ja tunnustus neile, kes oma tavatöö kõrvalt panustavad hingega kolleegide õpetamisele. Kellel huvi strateegiaga tutvuda, siis EÕL kodulehel ootab see kõiki huvilisi lugema.

Töökoormus ehk patsientide arv ühe õe kohta on teema, mis aastaid olnud arutluse all ning ühtset regulatsiooni selles osas veel ei ole. EÕL on väljendanud selget soovi alustada töökoormuste osas arutelu ning uuringuid, mis võimaldaksid kokku leppida konkreetsetes numbrites ning selles, millised kompensatsioonimehhanismid rakenduvad, kui koormused on kokkulepitust suuremad. Patsiendi jaoks tähendaks see kvaliteedis kindlasti suurt võitu. Sest nagu EÕLi asepresident Gerli Liivet välja tõi, siis meie eesmärgiks on, et õed lõpetaksid jooksmise ja õpiksid uuesti käima ja rääkima. Aeg patsiendi jaoks on oluline igas tervishoiu etapis. Meile on tähtis meele pidada, et need tööpäevad, kui meil aega jagub, ei jääks me kinni oma rutiini, vaid võtaksimegi aega patsiendi muredele ja probleemidele rohkem keskendumiseks.

12.mail tähistasime rahvusvahelist õdede päeva. Tavapäraselt toimus sel päeval EÕL Konverents, seekord said õed kokku Tallinna Lauluväljaku konverentsisaalis. Teemadeks kõik, millest eelpool arutletud ja seda 2022. aasta õdede päeva sõnumi foonil. Selle aasta õdede päeva motoks on „A Voice to Lead – invest in nursing and respect rights to secure global health“. Selle mõttega on igati sobilik kogu teema ka kokku võtta – toetame õdedesse investeerimist ning läbi selle tervise ja tervishoiusüsteemide tugevdamist kogu maailmas.

Aina Tõnutare
õendusjuht



Tidewave-63

HNRK ELUSLABORI KOOSTÖÖ NORRA INNOVAATILISTE, LAMATISTE TEKET VÄHENDAVATE MADRATSITE TOOTJAGA TIDEWAVE R&D AS

HNRK Livinglabi tegevuste raames, viisime 2021. aasta lõpus ja 2022. aasta alguses läbi Norra firma Tidewave R&D AS poolt välja arendatud lamatiste riski vähendava pöörleva/isekallutava nutimadratsi piloottestimise meie taastusravi haiglas.

Tidewave tõi kallutusfunktsiooniga madratsi Norras turule 2020. aasta lõpus. Toode on olnud Norras edukas ja tänaseks on seda sealsel turul müüdud ligikaudu 150 komplekti. Eelmisel, 2021. aastal, alustas arendaja uudse tootega sisenemist ka Rootsi ja Saksamaa turgudele. Lisaks on läbi viidud valitud piloottestimisi madratsi rakendamiseks erinevate teiste riikide asutustes, kaasates professionaale - nii sattusime ka meie Tidewave R&D AS partneriks madratsi katsetamisel Eestis taastusravi vajavatel statsionaarsetel patsientidel. Pilootprojektide tulemusena on arendajal üheks eesmärgiks välja selgitada toote tasuvus väärtuste loomisel erinevatel turgudel ja erineva profiiliga asutustes ning eduka piloteerimise tulemusena luua ka partnersuhteid ja referentse toote edasiseks turule toomiseks riigis või valdkonnas.

Madratsi liikuvad funktsionaalsused on välja töötatud, et ennetada lamatiste teket ning toetada vajadusel lamatiste ravi patsiendi aeglase kallutamise läbi - 1 valitud kaldenurgaga kallutustsükkel kuni 60 minuti jooksul.

Testimise käigus hindasime madratsi kasutuskogemust nii haigla patsientide kui patsiente hooldavate töötajate poolt vaadatuna. Kokku kaasasime piloottestidesse 5 patsienti, enamik



neist seljaaju vigastuse tagajärjel tekkinud tetrapleegiaga, ühel juhul oli tegemist hiljutise insuldijärgse hemipleegiaga patsiendiga. Töötajatest oli kaasatud testimistesse nii spinaalse- kui neurorehabilitatsiooni osakondade õed ja hooldajad. Testpatsiendid kasutasid madratsit erineva pikkusega perioodi jooksul, pikemad kasutused olid kuni 21 päeva (terve raviperiood), kolm patsienti kasutasid toodet 6 päeva või alla selle.

Pärast testimistsükli lõppu vastasid patsiendid küsimustikule, mille abil kogusime hinnangut nii madratsi kasutusmõju kohta haigussümptomitele, eelkõige naha olukorda ja valu- ning surveaistinguid puudutavatele küsimustele, teisalt hindasid patsiendid ka toote üldisemat mõju unele ning üldisele heaolule. Samuti andsid tagasisidet testidesse kaasatud meditsiinitöötajad arendatud toote kasutajakogemusele, tehnoloogia potentsiaali

ning rakendamisvõimaluste kohta. Kokkuvõtlikult saame öelda, et enamikpatsiente ja tervishoiutöötajaid tunnistas toote kallutava funktsionaalsuse tõttu madratsi vähenenud hõõrdejõudu nahale. Lisaks mainisid mõlemad madratsi pikaajalised kasutajad, et tootel on tänu selle pidevale liikumisele positiivne mõju ka une kvaliteedile ja valu vähendamisele. Madratsit pikemaajaliselt kasutanud testijad tõid välja ka üldise heaolutunde paranemise.

HNRK töötajad näevad Tidewave madratsi kasutamise eeliseid eelkõige võimaluses patsientide hooldajatel vähendada patsientide käsitsi pööramist ning seeläbi omakorda minimeerida survehaavandite tekkeriski. See võimalus on eriti oluline isolatsioonikeskkonnas, kuna tänu käsitsi pööramise vajaduse vähenemisele või selle puudumisele, on võimalik vähendada ka patsiendi ja hooldaja/õe vahelisi kontakte üldisemalt. Veel saame toote kiituseks öelda, et madratsi tööpõhimõtetest oli lihtne aru saada, seda oli ka kerge paigaldada ning lihtne ja loogiline kasutada.

Kokkuvõtlikult saame öelda, et näeme madratsis ja selle tehnoloogias head potentsiaali, eriti isolatsioonitingimustes, kus oleks toote kasutamisel võimalik oluliselt vähendada inimkontakte ning seeläbi vähendada ka võimalikku ohtu nakkuste levikuks. HNRK tunnustab toote head disaini, hügieenitagavaid materjale ning üldist töökindlust. Samuti on meie hinnangul madratsi esmakordne kasutamine, järgides kõiki vajalikke juhiseid, küllaltki lihtne. Liikuva nutimadratsi laiemat kasutuselevõttu HNRK patsientidele takistab eelkõige asjaolu, et käesolev tootearendus ei võimalda patsienti vertikaliseerida ravis/käsitlusjuhendites nõutud tasemini. Samasisulise soovitusena toote edasiseks arenduseks edastasime ka arendajale koos tõendus põhiste selgituste ja viidetega vertikaliseerimise kasulikkusele seljaajukahjustusega patsientidele. Arendusfirma tegevjuhi Bjørn Lorentzeniga arutasime ka edasise koostöö võimalusi madratsi täiustamisel ja selle ühilduvusel vertikaliseerimise teraapia läbiviimiseks vajalike tingimuste ja nõuetega. Sellise funktsionaalsuse lõpuni arendamine muudaks Tidewave nutimadratsi väärtuslikuks lahenduseks taastusravihaigla ravi toetavate ja ravitingimusi parandavate toodete hulgas.

Oleme rõõmsad ja tänulikud Tidewave kollektiivile toreda arenduse ja hästi sujunud koostöö eest. Täname samuti kõiki testides osalenud patsiente ja meie töötajaid! Usume, et saime üheskoos anda oma väikse panuse perspektiivika toote arendusse, mis aitab kaasa eelkõige lamavate haigete ravile ja on edaspidi toeks teiste hulgas ka HNRK patsientide haigustega seotud olukordades.

Maire Nigul
kvaliteedispetsialist

Aina Tõnutare
õendusjuht

COACHIV JUHTIMISKULTUUR – ENESEKINDLUST ARENDAV JA KOOSTÖÖD EDENDAV TÖÖKESKKOND

Coachingust ja coachivast juhtimisest räägitakse viimasel ajal palju. Mitmed organisatsioonid püüavad oma organisatsiooni- ja juhtimiskultuuri coachingu suunas muuta ja põhjusega. Coachiv kultuur on sõbralikum ja annab tavapäraselt ka paremaid tulemusi.

Agas kõigepealt samm tagasi. Mis on coaching? Kuigi sellest palju räägitakse, siis minu kogemuse järgi paljud seda ei tea.

Sõnast. Coaching on anglitsism, millele on otsitud, aga pole suudetud leida head eestikeelset vastet. Coach kui treener on spordist ammu tuntud. Siiski eesti keeles on treeneril ja coachil erinevad tähendused ja seosed ning seepärast ei ole seda sõna hea kasutada. Inglise keelne coach tähendab hiljem bussi, varasemalt aga vankrit. Pärit on see sõna aga Ungarist, Kocs-i linnakesest. Nimelt toodeti seal hobuvankreid, mis said Euroopas populaarseks. Seos coachinguga on inimese viimine ühest kohast teise. Muide, ungari keeles tähendab „kocsi“ tänapäeval autot.



Definitsioonist. **Coaching** on inspireeriv ja loominguline partnerlus, mille käigus julgustab coach oma kliente nende professionaalset ja isiklikku potentsiaali maksimaalselt ära kasutama.

See definitsioon viitab tunnetuslikult pigem professionaalse coachi- kliendi suhte. Ilmselt sellepärast, et selle on usutavasti kirjutanud professionaalsed coachid. Siiski saab coachingut suurepäraselt kasutada ka muudes suhetes – sealhulgas juhi – alluva suhetes.

Miks on coachiv juhtimine siis populaarsust kogumas? Ma usun, et peamiselt sellepärast, et eelmisel sajandil valitsenud juhtimise arusaamad ei rahulda tänapäeval enam ei tööandja ega töövõtja vajadusi. Tööandja vajadus on saada töötaja käest enam väärtust. See tähendab töötaja potentsiaali paremat ära kasutamist. Mida aeg edasi, loob suurema osa lisandväärtusest mitte kapital, vaid inimene, töötaja. Eelmise sajandi juhtimisarusaama peamine viga seisneb käsitles inimesest, kes peab täitma mehaaniliselt talle omistatud ülesannet. Juhi asi on planeerida, teha otsused, tagada ressursid ning töökorraldus ja kontroll. Mida see ütleb? Inimene peab täitma korraldusi. Kui aga üha suurem väärtus sünnib inimese peas, siis seda väärtust käsukorras ta ei loo. Selleks, et inimene tahaks anda endast parimat, tuleb talle luua teistsugune töökeskkond.

Töötaja vajadused? Töötajad, eriti noorema põlvkonna töötajad, ootavad üha enam eneseteostust, vabadust. Ja just seda eelpool kirjeldatud juhtimisstiil ei paku. „Mina tean, Sina teed“ ei toeta kuidagi neid ootusi. Sealt ka vajadus juhtimises asju muuta.

Kuidas siis coachiv juhtimine olukorda muudab? Kõigepealt, usaldus. Coachiv juht annab inimestele enam võimalusi ise mõelda, lahendusi otsida. See ei tähenda, et juht enam ei otsusta. Juht otsustab ja vastutab ikka. Ta otsustab, millal peab ise otsustama ja millal laseb inimestel otsustada. Ta ei anna inimeste küsimustele „Mida ma tegema pean?“ vastuseid, vaid laseb kõigepealt inimesel enesel sellele küsimusele vastuseid otsida. Suure tõenäosusega leiab inimene vastused ise ja siis on ta märksa enam motiveeritud neid otsuseid ellu viima.

Coachiv juhtimine pole lihtne. See nõuab juhtidelt palju. Kõigepealt julgust. Julgust usaldada. Julgust oma seisukohti ausalt selgitada. Kui me kaasame inimest otsustusprotsessi, siis me peame talle ka kenasti ära seletama, kui tema lahendus ei

ole see, mida inimene ootas või lootis.

Uuringud näitavad, et üle poolte juhtidest lükkavad ebamugava tagasiside andmise edasi ja üle kolmandiku jätaavad selle üldse tegemata. Coachiv juht nii ei tee. Ta annab tagasisidet ausalt ja heatahtlikult. Seegi nõuab julgust.

Coachiv juhtimine nõuab palju suhtlemist. Usaldus on coachiva suhte aluseks ja usaldus ei teki kommunikatsioonita.

Coachiv juhtimine püüdleb inimese potentsiaali avamise ja maksimeerimise poole. See nõuab juhilt mõistmist. Ja usku oma inimeste võimetesse.

Coachiv juhtimine ja eriti selle harjutamine nõuab distsipliini. Kuidas seda kõike saavutada? Sellest saaks kirjutada raamatuid, aga mõned asjad on ka lihtsamad. Kõigepealt on vaja tippjuhi/juhtide otsustavust ja pühendumust eesmärkide saavutamisele. Sellised muutused ei sünni alt üles, ikka ülevaalt alla. Seega esimese asjana on vaja, et tippjuhid käitaksid ise coachivalt, edasi toetaksid järgmiste tasandite muutust nii koolituste/coachingu programmidega. Ja siis saabub tõhetk.

Toomas Danneberg, juhatuse esimees

Juhina ja inimesena näen coachiva juhtimiskultuuri rakendamises suurt väärtust kogu organisatsioonile, mis eelkõige väljendub inimeste kaasamises ja arendamises ning koostöökultuuri kasvatamises. Coachiva juhtimiskultuuri teadmised ja oskused tulevad meile kasuks ka igapäevaelus, sest see aitab kasvatada meie enesekindlust.

Osalenud töötajate kommentaarid:

Siiri Siimenson, tegevusterapeut

Coachingu koolitus aitas meelde tuletada ja tähelepanu suunata vestluste struktuuri, väljaõeldud sõnade ja kuulamise olulisusele. Päeva iseloomustuseks sobiks kaaskoolituja mõte, et märkamine toob muutuse. Samuti tuletas koolitus iseendale meelde, milliseid väärtusi ja isiksuseomadusi oluliseks pean ning kuidas inimesed meie ümber meid igapäevaselt mõjutavad/on mõjutanud. Infot, häid näited ja praktilisi võtteid saan enda jaoks kasutada kindlasti töös klientidega, aga ka igapäevaselt suheldes. Hea oli arutleda, harjutada peegeldamise kasutamist ning avatud küsimuste sõnastamist, mis alati annavad vestluspartnerile ruumi. Alati on valik ja hoiame mõttes kohalolemist – nüüd ja praegu!

Coachivat käitumist tuleb rakendada, toetada igapäevaselt inimesi juhtides. Samuti ei tohi aktsepteerida käitumisi, mis lõhuvad uue kultuuri suunas liikumist. Selliste käitumistega (inimeste peale karjumine, nende mittekaasamine otsustamises, mittekuulamine, üksteise seljataga rääkimine jne) peab tegelema. Muidu asjad ei juhtu.

Mul on äärmiselt hea meel, et Haapsalu NRK juhid on valinud sellise kultuurimuutmise tee. Usutavasti, kui hästi ellu viidud, muudab see töö teie organisatsioonis tähenduslikumaks ja tulemuslikumaks. Paremini saab nii töötajatel, patsientidel kui ka Keskusel.

Toomas Tamsar

Toomas Tamsar coaching

Aina Tõnutare, õendusjuht

Coachingu koolitusel osalemine värskendas juba olemasolevaid teadmisi, oskuseid ning andis uusi mõtteid. Kuna õdede ja hooldajate omavaheline suhtlus on võtmetähtsusega kvaliteetse õendus – hooldusabi pakkumisel, siis kõik teadmised ja oskused, mis aitavad sellele kaasa, on üliolulised. Mis tekitas äratundmist, kuid samas ka võib olla ka segas, on väga sarnane lähenemine motiveeriva intervjuueerimise tehnikaga. Kindlasti saab coaching’u metoodikat kasutades aidata kolleegil jõuda küsimuse või probleemi lahenduseni, kuid ise hetkel arvan, et esmane valdkond, kus seda rakendada on kolleegide toetamine uute oskuste arendamisel. Uute oskuste ja pädevuste omandamine ning sellega seotud kõhklused on teema, millega järjest enam kokku puutume ning kui saame toetada kolleegi teadvustamiseks, millised on tegevused, et eesmärki saavutada, siis on sellest reaalne kasu mõlemale osapoolle.

Mari-Liis Ööpik-Loks, teenuste juht

Minule koolitus väga meeldis, läbiviijate rahulik ja professionaalne olek olid väga toetavad. Sisu poolest tundsin, et ehitasin teadmisi ja oskusi üles juba varasemalt tutvustatud motiveeriva intervjuueerimise võtetele. Kindlasti mitte igas olukorras ei suuda küsida parimaid küsimusi ega kuuldut rakendada, aga olen vähemalt enda hinnangul teadlikumalt hakanud vestlusi pidama küll.

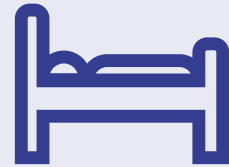
RAVITÖÖ



HNRK osutas taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuseid

- statsionaarselt **2194 haigusjuhul**
- ambulatoorselt **1448 haigusjuhul**
- päevaravina **70 juhul**

Kokku osutati statsionaarseid teenuseid



27 096
voodipäeval

Haigekassale osutatud 24 811 voodipäevast
49,16% olid **intensiivse taastusravi**
voodipäevad. Voodihõive oli **76%**



HNRK panustas Läänemaa
vaktsineerimiskabineti
töösse
Alustati tegevust Läänemaa
vaktsineerimiskabinetina



Haiglatööd mõjutasid koroonaviiruse
levimisest tingitud nakkustõrjenõuded

Haigekassa rahastuse proportsioon
oli läbi aegade kõrgeim:

85%

Osutati läbi aegade **kõige enam** taastusravi kiiret sekkumist vajavatele patsientidele



Alustati uutset pilootprojekti **Lääne-Tallinna**
Keskhaiglaga, et proovida **patsientide kiiremat**
suunamist



Viidi läbi
1491
meeskonnatööd

Kõrgtehnoloogilisi vahendeid kasutati rohkem kui **16 000 korral**

Kõige enam kasutatud kõrgtehnoloogiline vahend on **robotiline seisulaud Erigo**

Valmis **füsioteraapia harjutuste videoteek**

PERSONAL



Aasta lõpu seisuga
163 töötajat, neist
7 välismaalast
Töötajate keskmine vanus **47,85 aastat**

HNRK meeskonnaga
liitusid teiste hulgas
pediaater
ja **üldarst**

Kaasatud oli
23
vabatahtlikku



HNRK massööril
Valentina
Viljamäel
täitus imetlusväärne
tööstaaž: **60 aastat**

2021 KOKKUVÕTE

ORGANISATSIOON



Septembrist on HNRK-l uus juhatuse esimees –

Toomas Danneberg



Kinnitati

UUS ARENGUKAVA

aastateks 2022-2024

Osaleti haigekassa **taastusravi hindade uuendamise** protsessis

Jätkati
**HNRK rahastusmudeli
uuendamisega**
seotud arutelusid



Lükati edasi juurdeehituse projekteerimine,
mistõttu ka ehitamine

Muu koolitustegevuse hulgas loodi uudne koolitus
“**Neurorehabilitatsiooni põhiprintsiibid ja taastumise
toetamise võimalused õendus-hooldustegevuses**”,
mis oli väga positiivse tagasisidega.

Väljaspoole haiglat viidi läbi

13
koolitustegevust



Praktikaid juhendati kokku
9781 tundi

Praktikante oli **67**,
neist **9** välismaalased

Põhitegevusest saadud tulu ületas
5 miljoni euro piiri

44% patsientidest andis tagasisidet. Esitati **44 kiitust**, **5 ettepanekut** ja **8 kaebust**



Eluslaboris viidi läbi **kahe toote testimine**, lisaks alustati kahe toote testimist

Osaleti **kolmes** erinevas arendusprojekti

Töötajate rahulolu keskmine hinne oli **3,38/4** 😊

Kõige kõrgema hinnanguga – **3,69** – oli väide „**Olen teadlik
HNRK eesmärkidest, visioonist ja tulemustest**“



Koolitustele kulus **57 tuhat eurot**

Koolitustel osales
158 erinevat
HNRK töötajat



Koolitusi, kus osaleti oli
kokku **87**, neist **22** sise-
koolitust, **51** veebikoolitust
ja **14** kontaktkoolitust
väljaspool HNRK'd

Alustati **coachiva juhtimiskultuuri loomise ja rakendamise**

NOSCOS 2022

5.-7.mail osales HNRK delegatsioon koosseisus Toomas Danneberg, Mari-Liis Ööpik-Loks, Ott Vanem, Siiri Siimenson ja Leida Pikas Solnas, Stockholmis toimunud konverentsil NoSCoS 2022, mis ühendas omavahel seljaajukahjustusega inimesed ning nendega igapäevaselt töötavad spetsialistid. Konverents toimus 17. korda ning osalejaid oli üle 400.

Konverents oli kolmepäevane ning teemade käsitus väga lai ja mitmekesine. Kõlasid inspireerivad, sisukad ja informatiivsed ettekanded ning toimusid erialased töötoad-kohtumised.

Esimese päeva peaesinejad olid Anna Choo Elmers USA-st ning Christian Göritz Rootsist. Anna Choo Elmers kõneles seljaajukahjustusega inimeste taasintegreerimisest ühiskonda ning meie (ehk kõikide spetsialistide) olulisusest selle juures. Ettekanded tõsteti esile mõtteviisi, mis peab ulatuma tavalisest teraapiast kaugemale. Selgitades, et sageli oleme just meie see „sild“, mis aitab patsientidel sõnad „Ma ei saa“ muuta sisenduseks „Ma saan“ ning näidata neile, et vaatamata olemasolevatele vigastusele, on siiski võimalik kogeda rahulolu ja elada elamisväärselt elu. Christian Göritzi tutvustas oma ettekandes, kuidas ta koos oma uurimisrühmaga uurib mehhanisme, mille tulemusel toimub armkoe moodustumine ning tsentraalse närvisüsteemi taastumine seljaaju kahjustumisel. Külastasime ka Alerise Rehabilitatsiooni Keskust. Tutvusime peamiselt asutuse üldise ilmega ning osaliselt erinevate teraapiate läbiviimiseks mõeldud ruumidega. Külaskäik jäi kahjuks napiks, mistõttu oleks tulevikus kindlasti huvitav tagasi minna, et saada parem ülevaade keskuse organisatoorsest pooldest. Esimese päeva lõpuosas toimusid väiksemates töötubades erialased kohtumised, kus käsitleti vastavalt spetsialiteedile sobivaid teemasid ning oli võimalus luua kontakte kolleegidega erinevatest riikidest.

Teine päev möödus jällegi kuulates erinevaid ettekandeid. Seekord olid päeva peaesinejateks Karin Jensen Rootsist ja Brian Kwon Kanadast. Karin Jensen kõneles tervishoiuteenuse osutaja ja patsiendi vahelise interaktsiooni mõjudest ravi tulemuslikkusele ning tutvustas enda poolt läbiviidud uuringuid ja nende tulemusi. Huvitava ettekande tegi seksuoloog Kalle Norwald, kes käsitles seksuaalsust ja kooselu partneriga pärast seljaajukahjustust ning tõi välja, et antud teemasid peaks julgelt oma patsientidega koos arutama.

Kolmas päev hõlmas samuti erinevaid ettekandeid ja töötube. Ühes ettekandes käsitleti telerehabilitatsiooni, mis tekitas elava arutelu ning kerkisid üles mitmed uued ideed, kuidas arendada telerehabilitatsiooni teenust ka HNRK-s. Termoregulatsioonis

seotud probleeme käsitlevas töötoas tutvustati firma WheelAir poolt pakutavaid lahendusi üleküümenemise ja liigse higistamise ennetamiseks ning riskimaatriksit, mis on loodud hindama patsiendi kaebuste ulatust seoses liigse niiskuse ja kuumusega.

Viimase konverentsipäeva lõpul saime meeldiva üllatuse osaliseks - HNRK-d tunnustati auhinnaga parima poster eest!

Leida Pikas
füsioterapeut

Therapists' user experience and suggestions for incorporating high-tech devices into clinical practice – a qualitative study.

Mari-Liis Ööpik-Loks, PT ^{1,2}, Kadri Englas, PT ³, Riina Möim, PT ^{1,2}, Enelin Kisla, PT ^{1,2}, Siiri Siimenson, OT ^{1,2}, Ott Vanem, PT ^{1,2}, Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre > The Centre of Excellence in Health Promotion and Rehabilitation

INTRODUCTION
Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre has been using various high-tech devices (Lokomat, Ergo-Armee and the spinal and upper limbs, brain trauma and pediatric cases) since 2012. While there is an increasing body of evidence for these devices, less has been published regarding the therapists' user experience.

METHODS
A 36-month study using a qualitative content analysis of focus group interviews (video sessions) was carried out among 10 participants: 10 physiotherapists, 2 occupational therapists, 1 occupational health manager. All participants had minimum six months' experience with high-tech devices, 7 of them working with Lokomat.

RESULTS
Three themes emerged: benefits and obstacles of using technology factors influencing use of technology; processes connecting with technology; therapist characteristics, a comparison of external suggestions for incorporating high-tech devices into clinical practice was created.

CONCLUSIONS
High-tech devices are an integral component of contemporary neurorehabilitation. The therapists expect the devices and equipment to be available and high-tech mobility to various patient groups. The comparison of external suggestions and internal experience can be of practical use for organizations in the process of integrating high-tech devices into practice.

Corresponding author: Mari-Liis Ööpik-Loks, mari.liis.ooepik@hnrk.ee, +3723332221, Sadama 16, Haapsalu, Estonia



SUGGESTIONS FOR INCORPORATING HIGH TECH THERAPY DEVICES INTO CLINICAL PRACTICE

REFERRAL SYSTEM – Internally agreed terms: • suitable patients for the device • principles of prioritization in case of several candidates • valid information and how has to be reached: the working with the device • who designs the therapy • who documents the therapy	WORK ARRANGEMENTS • The location of the devices within the building affects their usability and therefore they should not be set up in a room that is not suitable for the therapists, taking account the necessary space around the equipment. Thus the consideration the room that the device may create safe in use. • Most of the high-tech therapy equipment can be used for group therapy – parallel operation for one person to assist a small patient movement. For example, supporting upper extremity group therapy by supporting the patient from who device to the next – parallel operation by setting up the patient in a line. Such device can be used for one-to-one therapy and parallel operation can be used for one-to-one therapy and parallel operation can be used for one-to-one therapy. • It is important to internally agree on the indications and criteria for using high-tech therapy to patients. Therapy and to inform the patients and their families about the device. For example, the fact that a device has been used for therapy in the past may not be a decisive argument for the device. It is important to inform the patient's family about the device and to inform the patient's family about the device. • One specialist using the device on a daily basis must be the contact person for the products available devices as well as for the requests. This should be a responsibility for communication and support, maintenance and malfunctions internally and external of the organization.
TRAINING • DEPENDENCY ON THE DEVICE: • on a regular basis to all new therapists within a few months after recruitment • to certain users based on need in case of more complex equipment • The trainings are carried out most successfully by a partner should be one part of the training and it is important to arrange a trial set up with a real device in order to increase training motivation and ensure knowledge capture. • In case of more complex and sophisticated equipment, a practical team might be a good idea to ensure the independent use.	TRAINING • The trainings are carried out most successfully by a partner should be one part of the training and it is important to arrange a trial set up with a real device in order to increase training motivation and ensure knowledge capture. • In case of more complex and sophisticated equipment, a practical team might be a good idea to ensure the independent use.



HNRK poster NoSCoS konverentsiks



Auhind parima poster eest



Osalejad vasakult Mari-Liis Ööpik-Loks, Ott Vanem, Siiri Siimenson, Leida Pikas ja Toomas Danneberg

KÜBERTURVALISUS HNRK-S

Oled mõelnud, kas e-kiri, mis sinu pank sulle saatis on okei? Või miks ta tahab sulle annetada 800 miljonit? Või mõelnud, et mis siis saab kui sinu gmaili, Facebooki, Instagrami konto kaaperdatakse? Kas sinu parool on ikka hea? Mõelnud, et mis see 2-astmeline autentimine on?

Kas sul on telefonis ja arvutis pilte, mida ei soovi kaotada? Moblas ja arvutis uuenduste nõudmine on tüütu ja ajab närvi? Tõenäoliselt oled nende küsimustega, vähemalt mõnegagi, kokku puutunud.

HNRK on läbi viinud oma töötajatele, kes kasutavad oma igapäevases töös arvutit, RIA (Riigi Infosüsteemi Amet) poolt rahastatud koolituse „Infoturbe teadlikkuse tõstmise koolitus. Kuidas teadlikult ja targalt kaitsta end küberruumis?“. Koolituse viis läbi TalTech ja lektoriks Rünno Reinu.

Rünno andis hästi lihtsalt ja selgelt ülevaate internetis olevatest ohtudest – kuidas tuvastada võlts e-kirju, veebilehti. Andis ilusa ülevaate, miks tasub oma andmetest tagavarakoopiaid teha. Kuidas seadistada oma nutiseadmeid, et äppidel ei oleks liialt palju õigusi. Mida võidakse teha sinu või sinult varastatud andmetega.

Sama teemat peegeldab ka veebiportaal <https://itvaatlik.ee>. Soovitan väga tutvuda selle portaaliiga – lihtsalt ja arusaadavalt on antud edasi kogu informatsioon. Ja mis peamine, koos visuaalse materjaliga :)

Ole IT-vaatlik!

Veiko Vörklaev
IT-spetsialist

TAASTUSRAVI ALASED UUDISED SOOMEST

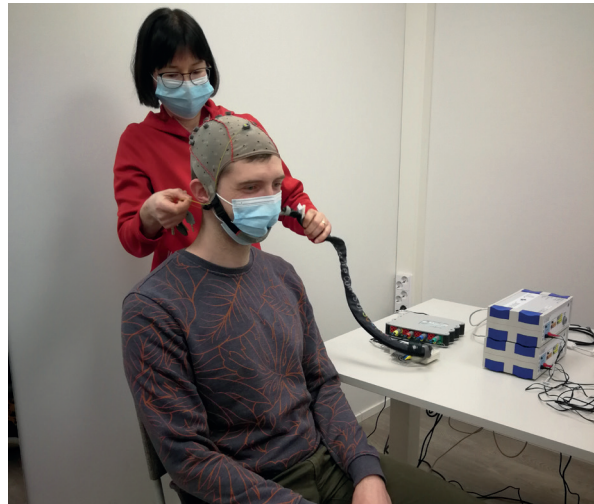
08.-09.02 külastas HNRK ja TERE kompetentsikeskuse esindus kahte taastusravi erakliinikut Soomes Tampere. Tutorise kliinikus tutvusime innovaatilise seadmega RecoveriX, millel osutatavaid teenuseid Soome haigekassa (KELA) rahastab ning mis on andnud häid tulemusi insuldi, seljaajukahjustuse ja kroonilise valu puhul. Lisaks arutlesime kaugtreenuste praktikate üle.

Premiuse kliiniku külastuse keskmes oli tutvumine nende kahe Lokomat kõnniroboti rakendamise süsteemiga. Huvipakkuv oli asjaolu, et seal kasutatakse Lokomati edukalt ka skeleti-lihassüsteemi probleemide korral, näiteks eesmise ristatistideme operatsioonijärgses taastusravis. Kokku on lepitud sealsete spetsialistide suvine vastuvisiit HNRK-sse ja TERE kompetentsikeskusesse.

Visiitide korraldamisel aitas meid HNRK hea partner Fysioline, mistõttu oli meil lisaks tore võimalus nende peakorteri külastamiseks. Selle kohtumise peamiseks teemaks oli potentsiaalne koostöö laste vertikaliseerimisroboti arendamiseks.

Kuna paari viimast aastat on iseloomustanud igasuguste kohtumiste toimumine veebiülel, siis oli väga värskendav päriselt kohale minna ning valdkonna spetsialistidega kohtuda ja kogemusi vahetada.

Mari-Liis Ööpik-Loks
teenuste juht, FT



Recoverix seadme tutvustus



Fysioline'i peakorteri külastus



Südamlikud õnnesoovid meie kolleegidele ja nende kaaslastele perelisa puhul!

- 25.02 sündis Hannes Russi
- 06.03 sündis Mari Kadakas
- 14.04 sündis Franz Rass

Meie toimeka kollektiiviga on liitunud:

Tiina Tikka	õde
Rein Kaasik	hooldaja
Heli Aomets	psühholoog
Kristjan Kadakas	noorem-füsioterapeut
Tiina Pedak	massöör
Mark Grigorjev	rekreatsioonispetsialist
Leena Kattel	noorem-füsioterapeut
Liisi Sagor	füsioterapeut
Egle Seppo	ravijuht
Lea Zibo	puhastusteenindaja

SPORTIMISVÕIMALUSED HNRK TÖÖTAJATELE

Hea tervis on õnneliku ja täisväärtusliku elu alus. Selleks, et meie inimesed oleksid füüsiliselt aktiivsed ning seeläbi ka tervemad ja õnnelikumad, on HNRK ikka võimalust mõõda töötajate sportimisvõimalusi toetanud. Nii on juba mitmed aastad valikus olnud Haapsalu Veekeskuse teenused, sulgpallimäng, pilates ja jõusaali treening, lisaks on aastast aastasse osaletud sellistel vahvatel rahvaspordiüritustel nagu maijooks ja sügisjooks.

Hea meel on, et nüüdsest on HNRK töötajatel senisest veelgi rikkalikum valik erinevaid sportimisvõimalusi, mida igaüks oma isiklikest eelistustest lähtuvalt saab kasutada. Teeme koostööd Haapsalu Linna Spordibaasidega, mis tähendab, et valida saab kõigi nende poolt pakutavate treeningvõimaluste vahel. Eelpoolnimetatutele on lisandunud nüüd vesivõimlemine, mitmed erinevad rühmatreeningud, lauatennis, tennis ning soovi korral ka pallimängud.

Palju rõõmu ja head energiat liikumisest ja sportimisest meie kõigile!

Marge Jõgisaar
personalijuht



Tore õhtu kolleegidega. Foto Heli Paesüld

MATK VALGEJÄRVE MATKARAJAL

Buss oli 21. aprillil kell viis maja ees ja oma viiskümmend inimest HNRK-st võttis suuna Valgejärve matkaraja suunas. Tea, kus see täpselt asub? “Kusagil Keila poole” , pakkus üks. “Ei, ei. Pigem Saue kandis”, vaidles teine vastu. Hea, et bussijuht teadis, kuhu sõita.

Ellamaa külas, Nissi vallas see võluv 6,5 km matkarada asubki. Erinevaid eesti metsatüpe saab siin näha - küll laanemetsa, lodumetsa, salumetsa, rabamaastikku ja tavalist Läänemaa võsa. Tornil sai tõustud ja lumeski kõnnitud. Saime teada, et meie rahvuslooma hunti, on kunagi ökoloogiliselt püütud - augumeetod ja lambameetod (ahvatlus hundile aia keskel, hunt enam välja ei pääse. Loodan, et ahvatlus jäi ellu ja hunt ka pääses).

Meil on rahvusvaheline seltskond, püüdsime visalt oma kallitele välismaalastest kolleegidele selgitada, kuidas see hundijaht siis täpselt toimus. No kuidas on vene keeles “lammas”? Keegi teadis, et vist baran. “Ei, ei, baran on isane

lammas! Miski muu sõna oli veel...” “No siis äkki baran ja baranka?”, pakkus keegi. Ah, sobis küll. Aru saadi ja lõbus oli ka. Mets rõkkas meie naerust. Ja tuttavaks saime ka omavahel. “Ah sina oledki see...”. “Ma olen sinust kuulnud...”. Ja nii edasi. Enne ärasõitu veel piruka ja sooja joogiga piknik ning kaunis õhtuvalguses kulgesime kodudesse tagasi. 15 000 sammu aktiivset liikumist peale tööpäeva, aga mis veelgi olulisem - rõõm koosolemisest ja kokkukuulumisest meie ülitoreda kollektiiviga. Töökoha ja kolleegidega on igatahes vedanud!

Anu Seeman
laste taastusravi ja
tugi-liikumiselundkonna
taastusravi osakonna sekretär



Video Martin van Schie



Foto Anu Seeman



Foto Anu Seeman



Foto Martin van Schie



Foto Martin van Schie

Muusikalile!

HNRK oma töötajatest hooliva organisatsioonina hoolitseb selle eest, et meie töötajate argipäeva kultuurilise meelelahutuse näol mõnusat vaheldust tuua. Nii sõidame peagi üheskoos Estonia teatrisse, et nautida ühte maailma populaarsemat muusikali „Minu veetlev leedi.“

Tulekul

KOOLITUS „SPETSIALISTIST JUHIKS“

Maikuu lõpus toimub HNRK-s juhtimisalane koolitus, mille raames käsitletakse juhi rolle ja eesmäärke, kõneldakse suhtlemisest keerulistest olukordades ning antakse näpunäiteid erinevate suhtlemistehnikate rakendamiseks erinevates olukordades. Räägitakse ka tagasiside andmisest ja vastu võtmisest ning motiveerimisest.

AASTA KOLLEEG JA TEGU 2021

Olgu hommik või õhtu, suvi või talv, argipäev või püha, tal on alati lahenduse leidmiseks mahti. Isegi siis kui selleks on tarvis tavapärasest keerulisemaid trikke ja mängus on mitme inimese hingerahu ja erinevad soovid. Ta teeb seda pealtnäha imetabaselt kergelt, justkui tantsides. Tema lahendustes segunevad heatahtlikkus, tähelepanelikkus, rahulikkus, mõistlikkus, mõnus huumor ja veel midagi, millele nime anda on võimatu. See miski, mis teeb temast just tema – kogu headuses ja väes.



Aasta 2021 väärt kolleeg – kõigile inspiratsiooniks ja eeskujuks
Ines Margato

Kui tekib olukord, et on vaja minna üksikule saarele ja saab ise valida loetud hulga kaasavõetavat, siis oleks maailma suurim viga tema maha jätta. Kui aga taipad ta kaasa küsida – ja ta on nõus tulema – on see maailma suurim õnnestumine. Tema kaasas, võid kindel olla, et jääd ellu – tõenäoliselt naased suisa õnnelikumana – mitte sellepärast, et oled eluga pääsenud, vaid sellepärast, et oled saanud talt palju õppida. Kui poolegi tema rahulikkusest, asjalikkusest, inimlikkusest, elutarkusest ja professionaalsetest teadmistest talletad, on suur tõenäosus, et järgmisel korral saaksid üksikul saarel ka ise hakkama. Siis lihtsalt enam üksi ei tahaks.



Aasta 2021 väärt kolleeg – tarkade lahenduste võrdkuju
Aina Tõnutare

Sul on küsimus? Tal on vastus. Mõnikord on isegi nii, et tal on vastus öeldud enne, kui Sina oled jõudnud oma küsimuse esitamiseks suu lahti teha. Mõnikord jälle nii, et jõuad küll küsimusega õnnelikult lõpuni, aga vastuseks veereb kuldmune sellise kiirusega, et peab paluma kordusesitust – tavainimese kiirusel, et kõik tarvilik saaks kõrva taha pandud. On ka juhuseid, kus Sa veel ei teagi, et Sul on küsimus, aga ta toob Sulle vastuse – särava ja perfektselt looperguse – nagu kuldmunad ikka on. Vot sellist kolleegi paljud tahaksid, aga meil on.



Aasta 2021 väärt kolleeg – kõiketeadja
Siiri Kass

Tal on midagi, millest teised unistavad – oskus, mis läheb ajaga ainult paremaks ja mida ei ole võimalik sellisel kujul nagu see on, kiiresti edasi anda. Ta on meister. Oma kunsti viljeleb ta filigraanselt. Need, keda tema käed on puudutanud, ei ole kiitusega kitsid. Need, keda veel ei ole, loodavad pikisilmi, et õnn neile naerataks, sest legendid ta meisterlikkusest liiguvad ringi. Kuigi ta nina on meist kõigist kõrgemal, ei ole see kunagi uhkusest püsti. Otse vastupidi – ta on äärmiselt tasakaalukas, vaoshoitud ja vastutulelik. Muide, rahvasuu teab rääkida, et tema töö viimane lihv on alati huvitavad lood või hea nali.



Aasta 2021 väärt kolleeg – väga meisterlik
Benno Heintalu

Elu ei ole kerge, vahel on suisa raske: ebaõiglust, kurjust ja tagasipööramatust tuleb ette igal sammul. Aga on inimesi, kes oskavad teha elu paremaks. Veelgi enam, nad tahavad seda teha ja teevadki. Tema on üks sellistest eksemplaridest. Tegelikult isegi üks väljapaistvamaid, sest on oma elu parandamise ülesannetes väga täpne ja põhjalik, empaatiline, kuid nõudlik ning lahke ja sõbralik. Mis veelgi toredam: ta rakendab oma imetabaseid oskuseid mitte ainult patsientide elude heaks, vaid ka kolleegide ja praktikantide ja vabatahtlike hüvanguks. Milline õnn, et ta on meiega. Kui tahad talle kuidagi hea olla, võta ta palun endaga puhkusele kaasa ja löö kasvõi oimetuks, et ta korraiski peatuks.



Aasta 2021 väärt kolleeg – eluparandusinsener
Riina Mõim

Kui ta on tööl, on seda tunda ka HNRK kaugemates soppides, sest kõik on kuidagi rõõmsamad ja paremas tujus. Eriti need, kes on saabunud läbi peaukse või kellel on olnud asja fuajeesse – seal ta laseb oma maagial toimida. Tema võlukunst on lihtne ja tõenäoliselt ta ise ei teagi, et tal see on, sest see on ta pärisosa. Ta kiirgab positiivsust ja optimismi – ükskõik, kas möödaminemas on oma või võõras. Võime olla enam kui kindlad, et just temast algab see HNRK miski, mida patsiendid peavad eriliseks ja kolleegid hindavad.



Aasta 2021 väärt kolleeg – üdini positiivne
Helgi Õunpuu

Kui enda mõistus saab otsa või omaette mõtisklemisel hakkab igav, siis tasub tema üles otsida – ta on alati valmis arutama ja kaasa mõtlema – ükskõik, kas küsimus on professionaalne või isiklik või abstraktselt huvitav. Võib kangemat sorti mürki võtta, et arutamised temaga on põnevad ja sisukad ning väljud neist alati avarama vaatega kui sisenesid. Lisaks on enam kui kindel, et saab vähemasti natukene nalja.



Aasta 2021 väärt kolleeg – tal on alati mõni nutikus varuks
Maarja-Liisa Peedimaa

Rõõm võiks olla tema teine nimi. Ta on rõõmus isegi siis, kui maa on must ja taevast on hall, kui sajab pussnuge või väikesi poisse, kui külas on käinud kurjam või üks rumalus ajab teist taga. Rõõmus on tema olek, tema suhtumine ja tema väljendusviis. Ja püüa siis ise olla kurb või kuri või mossis, kui selline särav rõõm on lähedal.



Aasta 2021 väärt kolleeg – rõõmsa meele etalon
Enelin Kiisla

Nähtamatu vaenlasega võitlemine ei ole kunagi kerge. On hetki, mil tundub, et teda polegi olemas, kuid siis selgub, et siiski on: vaenlane ilmutab ennast ebameeldival viisil ja ebamugaval hetkel. Toob kaasa mure ja väsimuse, igatsuse vaenlasevabade aegade järele. Maakera aga teispidi keerlema ei hakka – saab minna vaid edasi. Proovida olla üks samm ees. Kuulata spetsialiste ja olla tähelepanelik ümbritseva suhtes. Käituda mõistlikumalt kui eales varem – parem kartes kui kahetsedes. Teha tasakaalukalt plaane ja siis teha neid plaane ringi. Olla üksteisega hooliv ja arvestav. Kui aru ei saa, siis õppida pähe või usaldada. Mõelda kaasa. Olla vastutustundlik. Isegi kui oled juba lõputult tüdinud. Ja teised on ka. Aga siis jaksad jälle, sest tervis – me kõik teame – on kõige olulisem, kuid paraku olukordades nagu meil praegu käsil väga habras.



Aasta tegu 2021:
**KOROONATINGIMUSTES VASTU
PIDAMINE**
(peaegu ilma koroonata ja üksteisesse hoolivalt suhtudes)

MIS JA MIKS MULLE MEELDIB HNRK-S

Olen töötanud Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses neurotaastusravi osakonnas füsioterapeudina peaaegu kolm aastat.

HNRK on kaasaegne taastusravi teenust pakkuv asutus, mis asub vaikes ja ilusas Haapsalu linnas. Keskus on varustatud tipp tehnoloogiliste

vahenditega erinevate teenuste osutamiseks: on kõnnilabor kõnni analüüsiks, erinevad kõnnimustrit ja käe mootorikat parendavad robotid, pneumaatiline jõusaal, tõstukiga basseini, reguleeritava kaldenurgaga kõnnilint ja palju muud.

Neurorehabilitatsioonikeskuses on suur meeskond, mis töötab ühtse tervikuna, et pakkuda kõikidele abi järele pöördunud inimestele võimalikult kvaliteetset ja kliendikesket teenust nende tervisemurede lahendamiseks.

HNRK pakub oma töötajatele koolitusvõimalusi, sportimisvõimalusi, matkasid jne.

HNRK-s on erinevad osakonnad, kuhu kliendid, patsiendid,

abivajajad on ära jaotatud lähtudes nende tervisemurede liigist: on neurotaastusravi osakond, spinaalse rehabilitatsiooni osakond, laste ja traumatoloogilis-ortopeediline osakond ning ka ravi tugiteenuseid osutav osakond.

Füsioterapeudina saan muuta inimeste elusid paremaks. Terviseriketest tulenevad liikumishäired ja valu võivad muuta inimeste elusid nii, et nad ei suuda enam iseseisvalt toime tulla ja täisväärtuslikku elu nautida, kuid füsioterapeudina on võimalik midagi ette võtta, et proovida seda muuta. Füsioterapeut on nagu inimese keha insener, kes peab teadma, kuidas see töötab ning kuidas seda ka parandada. See töö on tähtis, tähendusrikas ja tänuväärne ning tuleb alati anda endast parima.

Töötades HNRK-s neurotaastusravi osakonnas füsioterapeudina olen kokku puutunud erineva raskusastmega kognitiivsete häiretega patsientidega ning juhtunud kogema erinevaid põnevaid juhtumeid: kord oli inimene kaotanud prillid ning läinud mööda hoonet neid otsima, kuigi nad olid

kogu see aeg olnud otsijal peas. Kord oli inimene tulnud palatist teraapiasaali kaks tundi ettenähtud ajast varem ootama, et igaks juhaks mitte hilineda. Kord oli inimene üritanud teraapiasaalis peeglist läbi astuda, arvates, et teisel pool läheb saal edasi. On juhtunud nii, et küünarkarkudega kõndiv inimene unustas kargud maha ja kõndis vabalt ilma nendeta edasi.

Mulle meeldib töötada HNRK-s, sest keskus asub kuurortlinnas; töökeskkond on suurepärane, kus inimesed töötavad meeskonnana kõik koos ühtse eesmärgi saavutamise nimel; töö pakub väljakutset, on põnev ja tähendusrikas ning Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskusega samal tasemel asutust terve Eesti peale ei leidu.

Mark-Daniel Plisko
füsioterapeut

OTSIME KOLLEEGE

Otsime oma kollektiivi

ÕDE

neurorehabilitatsiooni, spinaalse rehabilitatsiooni ja laste taastusravi osakonda

➔ Ootame Sinult

- õenduslast haridust (või selle omandamist lähiajal)
- positiivset ellusuhtumist
- head empaatiavõimet ning suhtlemis- ja meeskonnatööoskust
- kasuks tuleb vene keele oskus suhtlustasandil

➔ Pakume Sulle

- häid eneseteostuse ja erialase arengu võimalusi
- professionaalseid ja toetavaid kolleege
- võimalust osaleda erialastes kliinilistes teadusuuringutes
- sportimisvõimalusi, ühiseid teatrikülastusi, erinevaid ühisüritusi
- 5-7 päeva lisapuhkust aastas



Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus

ROHKEM TOIMEKAID JA RAHULOLEVAID INIMESI
KAASAEGSE
NEUROREHABILITATSIOONI
TULEMUSENA

➔ Saada oma CV

✉ marge.jogisaar@hnrk.ee
☎ 472 5438
🌐 www.hnrk.ee/haiglast/vabad-tookohad/
📍 Sadama 16, Haapsalu

Meie tore meeskond ootab

FÜSIOTERAPEUTE

tugi-liikumiselundkonna taastusravi, spinaalse rehabilitatsiooni ja neurorehabilitatsiooni valdkonda

➔ Ootame Sinult

- erialast kõrgharidust (või selle omandamist lähiajal)
- positiivset ellusuhtumist
- head suhtlemis- ja meeskonnatööoskust
- kasuks tuleb vene ja inglise keele oskus suhtlustasandil

➔ Pakume Sulle

- häid eneseteostuse ja erialase arengu võimalusi
- professionaalseid ja toetavaid kolleege, kellega arutada põnevamaid haigusjuhtumeid
- võimalust osaleda erialastes kliinilistes teadusuuringutes ning teha koostööd kliinilise liikumis- ja kõnnianalüüsi laboriga
- sportimisvõimalusi, ühiseid teatrikülastusi, erinevaid ühisüritusi
- 5-7 päeva lisapuhkust aastas



Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus

ROHKEM TOIMEKAID JA RAHULOLEVAID INIMESI
KAASAEGSE
NEUROREHABILITATSIOONI
TULEMUSENA

➔ Saada oma CV

✉ marge.jogisaar@hnrk.ee
☎ 472 5438
🌐 www.hnrk.ee/haiglast/vabad-tookohad/
📍 Sadama 16, Haapsalu

Kui Sulle meeldib töötada laste ja noortega, siis tule meile

LASTE TEGEVUSTERAPEUDIKS

➔ Ootame Sinult

- erialast kõrgharidust (või selle omandamist lähiajal)
- positiivset ellusuhtumist ja head empaatiavõimet
- head suhtlemis- ja meeskonnatööoskust
- kasuks tuleb vene ja inglise keele oskus suhtlustasandil

➔ Pakume Sulle

- häid eneseteostuse ja erialase arengu võimalusi
- professionaalseid ja toetavaid kolleege, kellega arutada põnevamaid haigusjuhtumeid
- võimalust kasutada oma töös kõrgtehnoloogilisi seadmeid (Tyromotion, Tobii)
- võimalust osaleda erialastes kliinilistes teadusuuringutes ning teha koostööd kliinilise liikumis- ja kõnnianalüüsi laboriga
- sportimisvõimalusi, ühiseid teatrikülastusi ja ettevõtmisi
- 5-7 päeva lisapuhkust aastas



Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus

ROHKEM TOIMEKAID JA RAHULOLEVAID INIMESI
KAASAEGSE
NEUROREHABILITATSIOONI
TULEMUSENA

➔ Saada oma CV

✉ marge.jogisaar@hnrk.ee
☎ 472 5438
🌐 www.hnrk.ee/haiglast/vabad-tookohad/
📍 Sadama 16, Haapsalu

Otsime oma toredasse meeskonda

LASTE FÜSIOTERAPEUTI

➔ Ootame Sinult

- erialast kõrgharidust (või selle omandamist lähiajal)
- positiivset ellusuhtumist
- head suhtlemis- ja meeskonnatööoskust
- kasuks tuleb vene ja inglise keele oskus suhtlustasandil

➔ Pakume Sulle

- häid eneseteostuse ja erialase arengu võimalusi
- professionaalseid ja toetavaid kolleege, kellega arutada põnevamaid haigusjuhtumeid
- võimalust osaleda erialastes kliinilistes teadusuuringutes ning teha koostööd kliinilise liikumis- ja kõnnianalüüsi laboriga
- sportimisvõimalusi, ühiseid teatrikülastusi, erinevaid ühisüritusi
- 5-7 päeva lisapuhkust aastas



Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus

ROHKEM TOIMEKAID JA RAHULOLEVAID INIMESI
KAASAEGSE
NEUROREHABILITATSIOONI
TULEMUSENA

➔ Saada oma CV

✉ marge.jogisaar@hnrk.ee
☎ 472 5438
🌐 www.hnrk.ee/haiglast/vabad-tookohad/
📍 Sadama 16, Haapsalu