



Haapsalu
Neuroloogiline
Rehabilitatsioonikeskus

KESKUSTELU

Nr. 24 / detsember 2022



Foto Agu Kübarsepp

KOHANEME JA PANUSTAME INIMESTESSE

HNRK 2022.–2024. a. arengukava koostamisel, täpselt aastapäevad tagasi, ei osanud me ette näha keskkonda, mis meid täna ümbritseb ja mõjutab. *Meie visioon on olla Põhjamaade ja Baltikumi kaasaegselt neurorehabilitatsiooni keskus, mis pakub terviklikku ja inimkesket teenust akuutest varajasest taastusravist rehabilitatsiooni teenusteni ning olla maailmas tunnustatud valdkondlik teadus- ja pädevuskeskus.*

Sellise ambitsiooni saavutamine neurorehabilitatsiooni valdkonnas nõuab järjepidevust ravitöö kvaliteedis, patsiendikeskuses ja teaduspõhise neurorehabilitatsiooni arendamises. Tänapäeva muutusteküllane keskkond lisab sellesse võrrandisse veel ühe muutuja – kohanemisevõime – oskuse mõista muutuste mõju ja tarkuse kuidas kohaneda. Ma näen ja usun, et me oleme selleks võimelised, kuid seda tuleb teha sihipäraselt ja koostöös ning pakkuda tugevat toetust meie inimestele nende arengus ja igapäevatoos.

HNRK põhitegevuse eesmärkide täitmisel on kriitiliseks

eduteguriks ravitööd tegevad ja neid toetavad inimesed. Väliste tegurite mõju suurendab vajadust pöörata veelgi enam tähelepanu sisemisele arengule ning meie töötajate tööelu kogemuse ja motivatsiooni teemadele. Arvestades keskkonna muutuste mõju ning töötajate ressursi lähitulevikus, oleme ühiselt tegelenud muudatuste kavandamiseks ettevalmistavate tegevustega ravitöös ning personali ja organisatsiooni arenduses käesoleval aastal. Need on tegevused, mis peavad reaalseid tulemusi andma ravitöö efektiivsemaks ja tõhusamaks korralduseks alates 2023. aastast. See tähendab fookust ja valikuid, mida me teeme ja mida me ei tee ning kuidas me plaanitud ellu viime, pannes sealjuures esikohale inimesed. Kui me suudame oma tegevusmudelit kohendada ning sealjuures ka ise kohaneda, saame pakkuda võimalust rikastada meie inimeste tööd oma erialaste kompetentside rakendamisega, sh. teadustöös ja arendustegevustes, luues parema tööelu kogemuse ja tugevama motivatsiooni.

Oleme muutuste keskel ja edasiliikumiseks on vaja, et me meeskonnana leiame need võimalused, loome vajaliku võimekuse ning ühise kollektiivse ambitsioonina ellu viime.

Toomas Danneberg
HNRK juhatuse esimees

TEEL PATSIENDIKESKSEMA TAASTUSRAVI JA REHABILITATSIOONI POOLE



- Enesekindlus
- Oskused
- Teadmised

Bridges enesejuhtimise mõtteviisi tasahilju levitamiseks elasime sel aastal „Bridges suves“ ehk jagasime suve jooksul lähenemisega seotud tarkuseid, kogemusi ja näited. Samuti saime osaleda kahel sisukal veebiseminaril Bridges loojate juhendamisel. Olgu jagatu talletatud ka käesoleva Keskustelu lehekülgedele. Loodame, et see tekitab mõttevahetusi – ükskõik, kas enese sees või kolleegi või patsiendiga – inspireerib, innustab, paneb unistama rohkemast.

Kadri Englas
arendus- ja kvaliteedijuht, FT

1. VUNDAMENT

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.¹

Bridges enesejuhtimise lähenemine keskendub spetsialisti ja patsiendi vahelise suhtlemise ja suhestumise kvaliteedile, et pikaajaliste terviseprobleemidega inimeste **enesekindlus**, **teadmised** ja **oskused** oleksid võimalikult head.² 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.

2. TARKUSETERAD

- 💡 Kõige mõjusam enesekindluse tõstmise viis on **õnnestumine läbi enese eduelamuse**.³ Loo me selleks inimestele võimalusi.
- 💡 Tavaline kiitmine - “Tubli!” või “Hästi tehtud!” - ei ole nii tõhus kui oma kogemuse lahti mõtestamisele kaasa aitamine. Küsi hoopis: **“Kuidas Sulle tundus, et Sul läks?”**
- 💡 Anna inimesele infot, mis on tulekul. See vähendab ärevust ja aitab valmistuda. Ütle näiteks: **“Homme me võiksime rääkida sellest, mida Sulle meeldib teha ja mida Sa sooviksid rohkem ise teha.”**
- 💡 **Austa inimese isikupära ja autonoomsust.** Võta neid nii palju kui võimalik arvesse. Kuula tema lugu, arvamusi, tõekspidamisi. Loo aega, et nende jagamine oleks võimalik.
- 💡 Toeta inimese autonoomsust. Kaasa. Abista. Küsi näiteks: **“Mis me täna ette võtame?”** Kui sellele on keeruline vastata, paku variandid ja lase inimesel valida. Pane ka uus mõte idanema: **“Mõtle, mida Sa sooviksid homme teha?”**

3. PATSIENTIDE KOGEMUSED

- 💬 **Ester, 75-aastane, taastub insuldist:**
“Naabrimemm (*mõtleb palatikaaslast*) on must tüki maad vanem, käis iseseisvalt wc-s. Ja siis ma mõtlesin, no tohoh püssi, mis, ma ei saa nüüd käidud või! Ja käisin ka ära. Eeskuju peab olema!”
- 💬 **M, 34-aastane tetrapareesiga inimene:**
“Ma tundsin ennast hästi ja kindlalt seda tegevust tehes, aga siis mulle meenub kuidas ma seda enne tegin ja kui tugev ma olin ja ma tunnen hirmu.”
- 💬 **Koidu, 79-aastane, taastub seljaaju infarktist:**
“Ta on ju õppinud ja tal on haridus, aga tema küsis minult nii rumalaid küsimusi nagu: “Mida sa tahad täna teha?”. Mina ei ole ju füsioterapeut! Tema peab teadma, mis mulle sobilik ja vajalik on.”
- 💬 **16-aastane tubli laps, kes õpib elama tserebraalparalüüsiga:**
“Ma käisin Lossiplatsil. Lükkasin oma ratastooli sinna terve tee **ISE!**”

4. SPETSIALISTIDE KOGEMUSED

- 💬 **Ines Margato, füsioterapeut:**
“Bridges näitas mulle, et kui me **kuulame** patsienti, siis me olemegi paremad terapeudid. Kuula patsienti, mis on päriselt talle oluline?”
- 💬 **Siiri Siimenson, tegevusterapeut:**
“Teraapiates tundsin tihti, kuidas minust sai nõ õpetaja, kes ütles kuidas, miks, millal, mis ja mil viisil. Bridges aitas seda märgata, analüüsida ja muuta. Õpetamine on asendunud probleemilahendamisega - olemes patsiendiga nagu inspektorite tiim, kes koos leiavad lahendusi :)”
- 💬 **Maarja-Liisa Peedimaa, füsioterapeut:**
“Eriti toredaid tulemusi olen saavutanud teismelistega. Patsiendiga koos tema probleeme ja soove arutades on võimalik talle oluliselt lähemale jõuda ning leida just talle kõige sobivam lahendus. Kuna nad ise on saanud osaleda teraapia planeerimisel, on nad ka oluliselt rohkem huvitatud kaasa töötamast ja rõõmsamad saavutatud tulemuste üle.”

¹ de Silva, D. (2011). Evidence: Helping people help them- selves. 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>

² 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;

³ Bandura eneseusu teooria

REHACOM TARKVARA KOGNITIIVSETE VÕIMETE ARENDAMISEKS

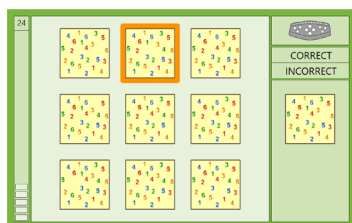
Käesoleva aasta juulis jõudis osadesse HNRK arvutitesse Rehacom tarkvara. Kõigepealt said programmi enda kasutusse psühholoogid ja tegevusterapeutid, hiljem jõudis see ka kõigile terapeutidele kättesaadavatesse arvutitesse. Rehacom'i näol on tegemist keerulise tarkvaraga, mida kasutatakse taastusravis kognitiivsete võimete arendamiseks.

Kokku on Rehacomis 29 erinevat harjutust, mis jagunevad nelja põhikategooria alla: tähelepanu, mälu, täidesaatvad võimed ning nägemisväli. Nii on näiteks erinevad harjutused kujundite või nägude ära tundmiseks, ülesanded loogilise mõtlemise ja reaktsioonikiiruse parendamiseks, tähelepanu hoidmise ja tähelepanu jagamise harjutused. Lisaks visuaalsele infole on kasutusel ka helisignaale. Programmis on ka hindamisülesanded, et selgitada välja patsiendi probleemkohad.

Programmi disain on küllaltki lihtsustatud, kuid see on taotluslik. Eesmärk on, et ülesande lahendamise ajal suudaks patsient keskenduda olulisele. Rehacom'i kasutamine on lihtne ja mugav. Patsiendid saavad õige vastuse sisestada hiirega või vajutada nuppu klaviatuuril. Võimalik on osta spetsiaalne



Pilt 1. Näide harjutusest. Patsient peab ära tundma etteantud valikute seast paremas servas asuva pildi, tase 1.



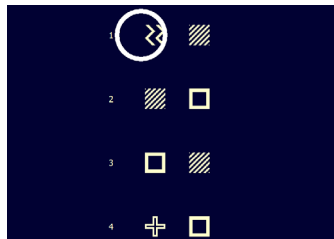
Pilt 2. Näide harjutusest. Patsiendi ülesanne on sama, kuid harjutuse tase on 24.

klaviatuur või selle puudumisel kleepida tavalise arvuti klaviatuurile tootja poolt valmistatud kleepsud õigete nuppude märgistamiseks. Lisaks tunneb programm ise ära, kui edukas patsiendi sooritus on ning oskab selle põhjal järgmist taset korrigeerida. Kui ülesande lahendamine võtab liiga kaua aega või esineb palju vigu, määrab programm järgmiseks kergema taseme, et vältida frustratsiooni tekkimist. Kui ülesanne tundub liiga lihtne, jäävad mõned tasemed vahele ning hüpatakse edasi mitu astet.

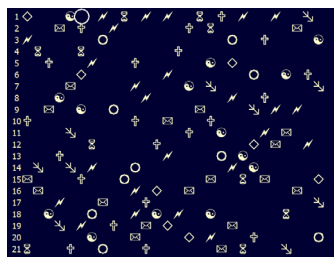
Kuna programmi kasutamine on küllaltki lihtne, kasutame seda lisaks individuaalsele ka grupiteraapias. Rehacom on HNRK patsientidele heaks uueks võimaluseks kognitiivsete võimete arendamiseks.

Taavi Lood

ravitöö tugiteenistuse juht, FT



Pilt 3. Näide harjutusest. Ring liigub vasakult paremale ning kui jõuab õige kujundi kohale, peab patsient klahvi vajutama. Õige kujund on patsiendile näidatud varem.



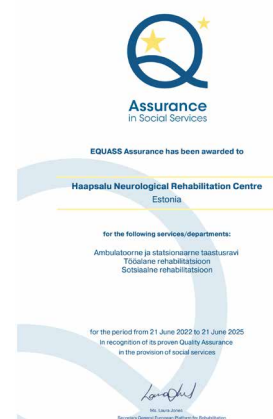
Pilt 4. Näide harjutusest. Patsiendi ülesanne on sama, kuid harjutuse tase on 30.

HNRK TÕENDAS VASTAVUST EQUASS SOTSIAALTEENUSTE KVALITEEDISÜSTEEMIGA

HNRK lähtub haigla juhtimissüsteemide kujundamisel alates 2011. aastast Euroopa sotsiaalteenuste kvaliteedi EQUASS (European Quality in Social Services) põhimõtetest ning on varasemalt olnud sertifitseeritud EQUASS Assurance'i tasemele (s.o kvaliteedisüsteemi baastase) kolmel korral, aastatel 2011, 2015 ja 2019.

Seekordne sertifitseerimisaudit toimus 11. ja 12. mail. Audiitor hindas ja oli igati rahul haigla arengutega, juhtimisega ning teenuse osutamise kõrge tasemega. Saadud auditi hinnete punktisumma oli ka lähedane võimalikule maksimum punktisummale EQUASS Assurance tasemel. Lõpliku otsuse organisatsiooni vastavuse kohta ning sertifikaadi väljastamiseks, tegi audiitori raporti põhjal EQUASS-i peakontor Brüsselis (European Platform for Rehabilitation). Sertifikaat on väljastatud 3 aastaks ning kehtib kuni 06.2025. Vahepealses perioodis eeldab sertifikaat selle omanikult 1 kord aastas eduraportite esitamist, kus on selgitatud ettevõtte arenguid ja kirjeldatud tehtud parendustegevusi.

Enamus audiitori poolt tehtud tähelepanekutest andsid meile soovitusi, kuidas järgmisele standardi punktitasemele jõuda, mis oleks ühtlasi ka eelduseks kõrgema taseme kvaliteedimärgise - EQUASS Excellence taotlemisel. Kõige rohkem nägi audiitor potentsiaali meie tulemusnäitajate osa edendamisel, mis tähendaks EQUASS põhimõtetele ja printsiipidele oluliste tulemusnäitajate tänasest süsteemsemat läbimõtet koos nende eesmärgistamise ja informatiivse esitamisega ning kõikide kogutud andmete asjakohase põhjalikkusega analüüsi tegevusi. Nagu eelmisegi (2019) auditi lõppsõnas, soovitas ka seekord audiitor auditi kokkuvõttes meil kindlasti mõelda järgmisel korral EQUASS Excellence taotlemisele. Excellence tunnustuse näol oleks tegemist oluliselt tugevasisulisema kvaliteedi tunnusega - taotleja arengu suundadeks senisest enam uuenduslikke lahendusi erinevate õpitegevuste tulemustena. Samuti eeldab Excellence sertifikaadi taotlemine oluliselt suuremas



variatsioonis mõõdikuid ja mõõdetud näitajate analüüsi ning esitamist, seda võrdluses nii eelmiste aastate andmetega kui ka teiste sarnaste teenuste pakujate tulemustega.

Kehtivaid EQUASS sertifikaate on Eestis hetkel kahel ettevõttel. EQUASS on sotsiaalteenuste kvaliteedimärk ja süsteem, mis võimaldab sotsiaal- ja rehabilitatsiooni teenuseid osutaval organisatsioonidel osa võtta hindamisest Euroopa tasandil, tagades sellega teenuse kasutajatele pakutavate teenuste hea kvaliteedi. EQUASS Assurance'i sertifikaat kinnitab, et organisatsiooni ülesehitus, juhtimine ja teenuste osutamine on kooskõlas Euroopa kvaliteedipõhimõtetega, usaldusväärne nii klientidele kui koostööpartneritele.

Lisainfot ja lugemist kvaliteedisüsteemi olemusest, rakendamisest ja saadud tulemustest leidub EQUASS-i euroopa kodulehel: www.equass.be.

Maire Nigul

kvaliteedisüsteemide spetsialist

VÄLJAKUTSED INNUSTAVAD

Sel korral tuleb uus tööaasta minu jaoks teisiti. Pärast rohkem kui nelja aasta pikkust osakonnajuhi ametiaega võtan ette uued ülesanded innovatsioonijuhi rollis. Otsus käiku vahetada sündis tegelikult juba suvel. Samuti teadsin varakult, et soovin kindlasti organisatsioonis jätkata ning ka füsioterapeudina pädevust säilitada. Mõtlesin pikalt ja põhjalikult, mis on minu tänased võluvõimed ja kuidas senise kogemusega neid kõige paremini HNRK jaoks rakendada saaks. Appi tuli Toomas Danneberg. Koos vaatasime, kuhu haigla lähemas ja kaugemas tulevikus liikuda soovib ning peagi oli asi selge – HNRK vajab innovatsioonijuhti.

Mis see innovatsioonijuht siis ikkagi tegema hakkab? Suures plaanis on eesmärgiks ajaga kaasas (või oma ajast ees) käiv HNRK. Esimesed päristegevused selles suunas on innovatsioonistrateegia ja tegevuskava väljatöötamine. Üks peamisi sihte sealjuures on põhitulemi kõrvale täiendava rahastuse leidmine, mis võimaldaks arendusi-parendusi HNRK sees. Samuti on sihilul koostöökohad väliste partneritega. Konkreetsetest projektidest on praegu veel vara rääkida, kuid saladuskatte all võin öelda, et esimesed kokkulepped on tehtud. Tööpäeva mõttes pühendan harjumuspäraselt poole oma ajast spinaalse füsioterapeudi ülesannetele ning teise poolega valitsen HNRK kõrgtehnoloogilisi seadmeid ning innovatsioonivaldkonda.

Osakonnajuhi kohalt astun kõrvale rahulikult meele. Tunnan, et olen aastate jooksul oma panuse andnud ja nüüd on täpselt õige aeg uuele, professionaalsele, särasilmsele ja heade mõtetega juhile ohjad üle anda. Uuele inimesele jään sisseelamisperioodil ka mentoriks.

Spinaalse osakonna inimestele olen juhina tänulik sisuka koostöö, kannatliku meele ja hea seltskonna eest. Õnneks saan osakonna töötaja ja kolleegina seda ka tulevikus nautida :).

Aitäh!

Ott Vanem

spinaalse rehabilitatsiooni osakonna juhataja, FT



Ott Vanem

HNRK LÖÖB KAASA CONURSE RAKENDUSE ARENDAMISEL



Leida ja Veiko demonstreerimas külgakallakul liikumise abistamist

Suve teises pooles sai alguse koostööprojekt CoNurse OÜ ja HNRK vahel, mille käigus HNRK spetsialistid ja abivalmid patsiendid aitavad kaasa CoNurse mobiilirakenduse sisuloomele.

CoNurse on seni kasutatud leidnud õenduses läbiviidatavate standardprotsesside abivahendina, toetades ravijuhiste järgimist praktikas ning insuldipatsientide lähedaste infoallikana, pakkudes neile tuge pereliikme abistamisel ja taastumisel kodus.

Koostöö käigus on valminud kaheksa videot seljaaju-kahjustusega inimesele ja teist samapalju ratastooli kasutaja

lähedasele mõeldud videot, mis juhendavad ratastooli kasutama ja võiks olla kasuks eekõige varasel taastumisperioodil, aga miks mitte ka hilisemas faasis tehnikate meeldetuletamiseks ja lihvimiseks.

Ratastoolivideote stsenaariumid töötas välja spinaalse osakonna füsioterapeut Leida Pikas, videotes osalevad keskuse IT-spetsialist Veiko Võrklaev ja vabatahtlik kogemusnõustaja Rein Kask. Videote juhendtekstid luges sisse teenuste juht Mari-Liis Ööpik-Loks ning videod filmis ja helindas koostööpartner Reviir Solution OÜ.

Lisaks sisulise poole headusele ja rakendatavusele juhendvideote ja patsiendi küsimustike näol, katsetame ja testime koos patsientidega projekti lõppfaasis videote kasutamist ja käsitlemise lihtsust ning ka patsiendi info- ja tagasiside kogumise vormide täitmismugavust loodud mobiilirakenduses.

Projekt kestab kuni 12.2022 ja selle rahastus toimub EIT (Euroopa Innovatsiooni- ja Tehnoloogiainstituudi) RIS 2022 Innovatsiooni projekti raames.

Oleme tänulikud kõikidele patsientidele ja HNRK töötajatele, kes projektis kaasa loomas ja ei pea paljude rakenduse arendusele tagasisidet andes kaasa aidata!

Mari-Liis Ööpik-Loks
teenuste juht, FT

Maire Nigul
kvaliteedispetsialist



LOODUS- JA LOOMATERAAPIA SPETSIALISTIDE KOGEMUSKOHTUMINE HAAPSALUS

Ühel päikeselisel septembrikuu reedel kogunesid HNRKsse Eesti loodus- ja loomaterapia Mine metsa! kursuse lõpetanud spetsialistid. Kokku 10 inimest erinevatelt erialadelt üle Eesti. Kohtumise eesmärk on õppida kolleegidelt, jagada kogemusi metsateraapia rakendamisest, koos kavandada looduse teraapias kasutamise võimaluste tutvustamist ka laiemalt üldsusele. Käesolev oli järjekorras teine kogemuskohutamine.

Päeva esimese poole veetsime HNRKs ja selle ümber ning päeva teise poole metsas. HNRK asukoht ja ümbrus on asjad, mida sageli patsiendid suure plussina välja toovad. Sama tõesid ka kokkusaamisel osalejad. Siin on meri ligipääsetavalt lähedal, on parasjagu rohelust ning mets ei ole kaugel. Lisaks on HNRK tegevuspark, tõstetud peenrad ja majas sees loodud rikastatud keskkond toredaks avastamiseks. Osalejad said enda peal kogeda, kuidas selles keskkonnas harjutuste kaasa tegemine mõjub.

Proovi sina ka: mere ääres jalutades märka enda ümbrust, vali välja see miski, millega just praegusel hetkel samastud, uuri seda kui uudishimulik teadlane ja püüa selle miski avastamise kaudu enda jaoks sõnastada kolm tugevust, mis aitavad sul praeguse hetkega hakkama saada.

Päeva teine pool möödus nagu metsateraapia kogemuskohutamine nimi juba eeldab - metsas. Kutsusime osalejad „meie metsa“, kus psühholoogi ja tegevusterapeuti ühisprojektina viime regulaarselt spinaalse osakonna patsientidega läbi ka metsateraapiat. Metsas sai iga osaleja jagada oma kogemust ja

mõtteid õpitu senisest rakendamisest ja huvitavamatest hetkedest. Kohtumise läbiviijatena saime eelkõige jagada just kogemust HNRK toetusest looduse aktiivse kaasamise võimalikkusest ka taastusravi keskkonnas. Mõtete ja kogemuste jagamisel tuli olulise probleemina välja mitte ainult liikumiskahjustuste inimeste kaugenemine loodusest, vaid tegemist on üldisema probleemiga kogu ühiskonnas. Viidud on läbi erinevaid uuringuid, mille tulemuste kohaselt tulevad inimesed, kes veedavad aega väljas/looduses, edukamalt toime igapäevase stressiga. Uuringud näitavad, et metsaskäik mõjub isearanis hästi inimese vaimsele tervisele, depressioon ja tervisehäda saavad metsas leevendust. Metsakõnd tugevdab inimese immuunsussüsteemi ja mõjub hästi südameveresoonkonnale. Need muutused toimuvad füsioloogilisel tasandil ega sõltu üldjuhul sellest, millist kasu usub inimene ise metsas jalutamisest saavat. Nendest teadmistest lähtuvalt on meil ühtne soov panustada tulevikku, näiteks panime kokku mõtte Loodusteraapia konverentsist, kus HNRK saab kindlasti olema esindatud :).

Kaire Kasepõld
psühholoog

Siiri Siimenson
tegevusterapeut



Metsateraapia



Jalutuskäik HNRK ümbruses



Tõstetud peenrad

KOOSTÖÖ TALTECHIGA 3D KÖNNIANALÜÜSI TULEMUSTE KÄSITLEMISE EDENDAMISEL

Alates 11.2022 on HNRK ja TalTech sõlminud koostöökokkuleppe eelprojektiks, mille kohaselt HNRK liikumis- ja kõnnianalüüsilaboris läbiviidud 3D kõnnianalüüsil saadud andmete ja videote uurimise tulemusena plaanib TalTechi arendustiim selgitada välja võimalused praegu väga ressursimahuka kõnnianalüüsi tulemuste analüüsimise arendustegevuseks, HNRKs kasutuses oleva VICON süsteemi näitel.

Vastavalt koostöökokkuleppele edastab HNRK ülikoolile kokkulepitud mahus vastava nõusoleku andnud patsientide kõnnianalüüsi andmed ja videod, TalTech uurib ja töötleb saadud andmeid eesmärgiga automatiseerida nende interpreteerimist ning pakkuda spetsialistidele otsustusabi. Selleks võtavad TalTechi teadurid kasutusele masinõppe ja masinõppemise tehnoloogiad.

HNRK liikumis- ja kõnnianalüüsi labor loodi aastal 2009 ja taasavati pärast mõningast pausi uuesti 2020. aasta detsembris. Kuna kõnnianalüüsi näol on tegemist väga mahuka uuringuga nii uuringu läbiviimise kui andmete analüüsi mõttes, siis täna on laboris võimalik läbi viia uuringuid keskmiselt ühele patsiendile nädalas.

Esmane andmevideote analüüs viiakse läbi tserebraalparalüüsiga (PCI) laste näitel, kuna PCI patsientide kõnnianalüüsist saadakse hulganisti mitmekülgseid andmeid: liigete vahelised nurgad, kinemaatilised ja surveparameetrid jpm. Arendatud otsustusabi võib potentsiaalselt märkimisväärselt parandada raviteenuse kvaliteeti ning selle kaudu ka patsientide elukvaliteeti, lühendades protseduurile kuluvat aega ning pakkudes spetsialistidele olulist lisainformatsiooni.

HNRK poolt on koostöösse kaasatud ekspertidena kõnnianalüüsi labori spetsialistid – laste taastusravi osakonna füsioterapeut Killu Mägi ja spinaalse rehabilitatsiooni osakonna füsioterapeut Leida Pikas, kes mõlemad on läbinud vastavasisulise koolituse ja ning teostavad iganädalaselt patsientidega ka kõnnianalüüsi uuringuid. TalTechi arendusmeeskonnas on Tarkvarateaduse instituudi teadurid Elli Valla, dr Gert Kanter ning dr Sven Nõmm, kelle teadustööd hõlmavad tehisintellekti ja robotika tehnoloogiate rakendamist inimese mootorika uurimisel.

Maire Nigul
kvaliteedispetsialist

KOOSTÖÖLEPE TARTU ÜLIKOOLI JA HNRK VAHEL FÜSIOTERAAPIA VALDKONNA ARENDAMISEKS

HNRK ja Tartu Ülikool on pikaajalised koostööpartnerid neurorehabilitatsiooni valdkonnas. Selleks, et koostöö oleks veelgi sihipärasem ja looks uut väärtust, otsustasid Tartu Ülikooli Sporditeaduse ja füsioteraapia instituut ja HNRK sõlmida kokkuleppe füsioteraapia valdkonna arendamiseks.

Koostöö eesmärk on tuua kokku teadmised ja kogemused, et ühiselt arendada tõendus põhise füsioteraapia rakendamist Eestis, sh spetsiifiliselt neurorehabilitatsiooni valdkonnas. Eesmärgi saavutamise nimel panustavad partnerid nii kliinilisse teadustöösse ja -uuringutesse, erialasesse õppetöösse kui ka personali väljaõppesse ja kvalifikatsiooni tõstmisesse. Lisaks panustavad partnerid koostööna Tartu Ülikooli füsioteraapia eriala üliõpilaste erialase, sh neurorehabilitatsiooni valdkonna praktilise kogemuse maksimeerimise.

Toomas Danneberg
HNRK juhatuse esimees

REHAB WEEK 2023 ROTTERDAMIS

Juuli viimasel nädalal toimus Hollandis Rotterdamis Rehab Week 2023, mis toob üle kahe aasta kokku mitu paralleelset konverentsi, kus peateemaks on neurorehabilitatsioon ja tipp tehnoloogilised vahendid ning mis pakub ühist platvormi kliinilistele spetsialistidele, teadlastele, tipp tehnoloogiliste teraapiavahendite tootjatele ja inseneridele.

HNRK esindus oli seekord kolmeliikmeline – Toomas Danneberg, Ines Margato ja Mari-Liis Ööpik-Loks poster-ettekandega, mis käsitles HNRK robot-assisteeritud kõnnitreeningu käsitusjuhendit.

Ettekannetest oli üks mõjusamaid rahvusvahelise teadlaste paneeli poolt antud tõendus põhised soovitusel neurorehabilitatsioonis kasutatavate ülajäseme hindamisvahendite kohta.

Soovituste kokkuvõte on toodud illustratsioonil, kuid tähelepanu võiks juhtida asjaolule, et hetkel me oma kliinilises töös kasutame neid soovitatud hindamisvahendeid vaid osaliselt. Igaks juhaks olgu öeldud, et see ei ole mingi erand, vastasel juhul ei oleks teadlaste paneeli ettekanne olnud vajalik. HNRK-l on olemas kaks komplekti Action Research Arm testi (ARAT), siit võiks edasi minna, pannes pead kokku, milliste patsientide puhul me testi rakendame ja kuidas.

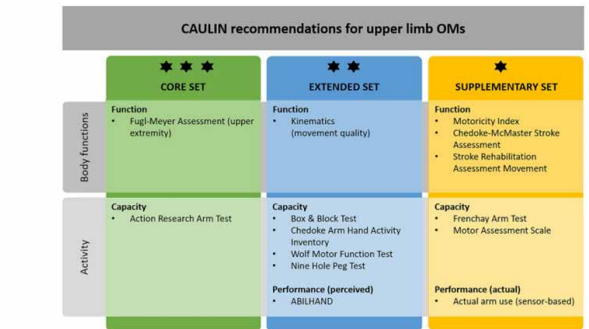


Fig. 2 CAULIN recommendations for selected specific upper limb outcome measures in neurorehabilitation

Illustratsiooni allikas: Prange-Lasonder, G.B., Alt Murphy, M. et al 2021.

Käesoleva loo lõpus on viide samade teadlaste artiklile, kus soovituseni jõudmise protsess ning allikad on välja toodud ja mis avab teemat natuke laiemalt. Tore fun fact on see, et üks teadlastest on Rootsis elav ja töötav ning Rotterdamis kohal

viibinud eestlanna Margit Alt-Murphy, kes on Eestis ARAT testi koolitusi korraldanud ning juhendanud Katrin Evestuse Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis 2016. aastal kaitstud lõputööd sel teemal. Test on eesti keelde tõlgitud, kuid valideerimata, mistõttu selle protsessi lõpule viimine aitaks täita ühe tühimiku kodumaises tõendus põhises neurorehabilitatsioonis. Siit üleskutse edasiõppimisele mõtlevaltele kolleegidele - magistratöö teema!

Rehabilitatsioonikeskus Rijndam

on üks suuremaid taastusraviasutusi Hollandis. See asub Rotterdamis, teenindades aastas umbes 200 000 patsienti, sh nii lapsed kui täiskasvanud ja nii statsionaarselt kui ambulatoorselt. Asutuses töötab 700 inimest.

Tähtsal kohal on patsiendi ja tema lähedaste võimestamine - patsiendid osalevad oma taastumisplani koostamises koos erinevate spetsialistidega, eesmärgiga saavutada maksimaalne iseseisvus.

Selle üksuse juures, kus meil õnnestus käia, avaldas muljet avar roheline aed ja terrass, millele oli vaba ligipääs. Kohapeal on olemas ka apteek, restoran ja kauplus. Isiklikult tundus mulle, et kuigi keskkond oli kaunis, oli keskus ise liiga suur.

Aastate jooksul ja koostöös erinevate ettevõtete ning kõrgkoolidega on seal arendatud mitmeid tehnoloogiaid/ tehnilisi abivahendeid, mida saime lähemalt näha. Näiteks erinevad elektroonilised muusikariistad, mida saavad kasutada ka väga raskete funktsioonihäiretega inimesed. Kes asjast huvitub rohkem, soovitan vaadata mybreathmymusic.com lehele.

Keskuses on spetsiaalne proteeside ja ortooside valmistamise üksus ning teraapiatest õnnestus näha ühe bilateraalse amputatsiooniga noormehe kõnnitreeningut proteesidega, mis kinnituvad otse tema reieluudesse. Teraapias kasutati ZeroG siinisüsteemi, mis sujuvalt patsienti "jalitab".

Mulle meeldis nende filosoofia - patsiendi ja tema lähedaste võimestamine, et nad oleksid oma tavapärase elukeskkonnas võimalikult iseseisvad. Külastuse jooksul mõistsin, et nende teenused ei ole ainult seotud füüsilise taastumisega, vaid olulisel kohal on kaasatus, nii keskuse sees kui väljaspool seda, sageli kasutades tehnoloogia abi.

Tegevused algavad juba enne patsiendi saabumist ning jätkuvad pärast kojuminekut.

Tervishoiuspetsialistidena on meil suurepärane võimalus aidata ja inspireerida inimesi, mõnikord nende kõige haavatavamas olekus. Terapeudina on privileeg toetada nende taastumist ja kaasatust, näidata neile ja motiveerida neid läbi selle, et tegelikult elu ei lõpe pärast haigestumist või traumad, vaid jätkub teistsugusel viisil ja kõik on võimalik.

Ines Margato

neurorehabilitatsiooni osakonna juhataja, FT

Meie koostööpartner Fysioline pakkus vahetult pärast konverentsi suurepärase võimalust külastada Moteki peakorterit Houtenis, kus saime omal nahal proovida Rysen süsteemi. Tegemist on keharaskuse vähendamise süsteemiga, mis toimib igas liikumissuunas (3D) ilma inertsita ning tõelise tasakaalukaotuse korral ei lase inimesel maha kukkuda. Lisaks mehhaanilisele osale on süsteemil ka pörandale kuvatav interaktiivne biotagasisidega terapeutiliste mängude-harjutuste valik, mis muudab kogu kogemuse eriliseks. Terapeudi ja patsiendi vaatenurgast, kus teraapiates patsiendi tõeliseks proovilepanekuks ja arenguhüppe võimaldamiseks võib turvalisuse kaalutlusel jääda mingi puhvertsoon, võimaldab selline süsteem päriselt tegutseda patsiendi võimekuse piiiril.

Kuna süsteem kinnitatakse ruumi lakke, siis ei ole selle katsetamine konverentsi messialal boksis võimalik ning samuti ei saa seda lühiajaliseks katsetamiseks majja tuua, mistõttu oli selle proovimise võimalus erakordne.

Prange-Lasonder, G.B., Alt Murphy, M., Lamers, I., Hughes, A-M., Buurke, J.H., Feys, P., Keller, T., Klamroth-Marganska, V., Tarkka, I.M., Timmermans, A., & Burridge, J.H. European evidence-based recommendations for clinical assessment of upper limb in neurorehabilitation (CAULIN): data synthesis from systematic reviews, clinical practice guidelines and expert consensus. J NeuroEngineering Rehabil (2021) 18:162

Mari-Liis Ööpik-Loks

teenuste juht, FT

Internal guideline for robot-assisted gait training at Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre

Mari-Liis Ööpik-Loks, PT ^(1,2), Ott Vanem, PT ^(1,2), Riina Möim, PT ^(1,2), Taavi Lood, PT ^(1,2), Enelin Kiisla, PT ^(1,2)

1 - Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre; 2 - The Centre of Excellence in Health Promotion and Rehabilitation

Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre (HNRK) is a modern rehabilitation hospital in Estonia providing inpatient, outpatient and daycare rehabilitation services to adults with spinal cord injury, stroke or brain trauma and children with various neurological conditions. HNRK has been using Lokomat since 2012 and Indego mobile gait robot since 2016. In order to assist therapists in clinical decision making, an internal guideline for robot-assisted gait training (RAGT) has been established.

THE STRUCTURE OF THE GUIDELINE:

1. Introduction and evidence base of the intervention
This section provides an overview of the latest research on RAGT related to the main patient groups of HNRK. Systematic reviews and randomized controlled trials are preferred.

2. Options for RAGT at HNRK
Lokomat and Indego

3. Indications/contraindications and patient selection for RAGT
The information is presented in a table format for comparison of the two devices and their limitations for patient selection. All risk factors, indications and contraindications reported by the manufacturers have been provided in a comprehensible overview.

PATIENT SELECTION:

a) absence of contraindications

b) the physiotherapeutic goal of the current therapy period is gait-related (children, levels II-IV in Gross Motor Function Classification System)

c) an intervention requiring intensive gait training has been performed before the current therapy period: Botox, selective dorsal rhizotomy, tendon lengthening.

Patients who meet all 3 criteria are scheduled first, followed by patients fulfilling the first 2 criteria.

4. Frequency and dose of RAGT
2-3 x a week per patient, 45-minute sessions, including 30 min of active training.

5. Process in HNRK

Weekly patient allocation/information meeting in each department
• discussion and selection of patients potentially suitable for Lokomat/Indego from the list of current and incoming patients

Weekly patient scheduling in Outlook calendars and therapists schedules of the hospital's health information system.
Any possible vacant therapy times are also noted in the calendar so that they can be used by other departments.

Lokomat - therapy managers of neurohab and spinal rehab departments. The pediatric department sends them an e-mail with the names of the suitable candidates/information that there are none, by 4 PM on Thursday. The other therapy managers discuss and schedule the pediatric patients.

Indego - therapy managers of neurohab and spinal rehab departments. The pediatric department sends them an e-mail with the names of the suitable candidates/information that there are none, by 4 PM on Thursday. The other therapy managers discuss and schedule the pediatric patients.

Indego - therapy managers of neurohab and spinal rehab departments. The pediatric department sends them an e-mail with the names of the suitable candidates/information that there are none, by 4 PM on Thursday. The other therapy managers discuss and schedule the pediatric patients.

Indego - therapy managers of neurohab and spinal rehab departments. The pediatric department sends them an e-mail with the names of the suitable candidates/information that there are none, by 4 PM on Thursday. The other therapy managers discuss and schedule the pediatric patients.

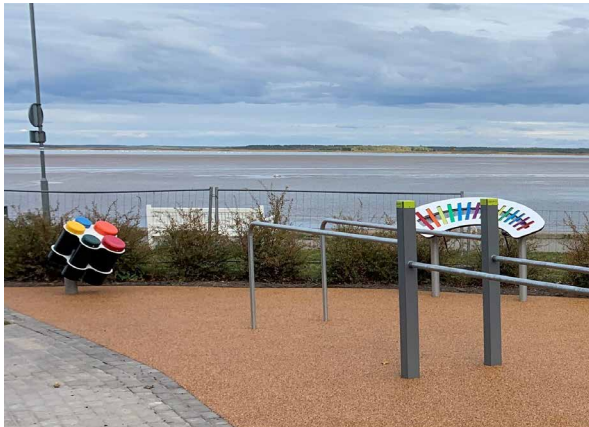
6. List of references

Corresponding author:
Mari-Liis Ööpik-Loks, mariliis.oopikloks@hnrk.ee, +3725331120, Sadama 16, Haapsalu, Estonia



Mari-Liis, Ines ja Toomas HNRK posterit juures

HNRK TEGEVUSPARGI JA MÄNGUALA LAIENEMINE



Trummid ja ksülofon

HNRK Tegevuspargi väljaehitamine 2018. aasta suvel ning mänguala valmimine 2019. aastal olid toredad ja oodatud sündmused, kuna seni haigla ümbruses välitreeninguteks ning lastele mänguliste ja arendavate tegevuste leidmiseks palju võimalusi polnud – teisalt taolise pargi rajamise idee oli küpsenud juba üle 15 aasta. 2018. aastal loodud treeninguala kõige tähelepanuväärsem osa oli 150-meetrine ratastooli testimisrada koos kuue harjutustaskuga, millel on võimalik läbi viia ka Kanadas välja töötatud „Ratastooli oskuste treenimise programmi“ (ingl k „Wheelchair Skills Training Program“) järgi erinevaid hindamisi. Unikaalne ja sisukas lähenemine ning kauniilmeline teostus töid tookord ehitusele tunnustuse nii Aasta Terviseetona kui Haapsalu linna Aasta parima ehitisena.

Täna saame kindlalt öelda, et kogu spordi- ja mängualast on saanud populaarne koht aktiivsema vabaaja veetmiseks ning treeninguteks ratastoolis liikujatele ja teistele erivajadustega inimestele, nende pereliikmetele, kaaslastele ja ka paljudele teistele. Eriti populaarseks on kujunenud pargi mänguala ja seda mitte ainult HNRK väikeste sõprade hulgas, vaid ka Haapsalu piirkonna laste ning linna külastajate seas.

Sellesuvisel, III etapi laiendusega usume, et ehitus pani üsna väärilise punkti viis aastat tagasi alustatule. Ehituse käigus täiendasime nii pargi mänguala kui treeningseadmete kasutuse osa, et lisada ka uusi võimalusi teraapiate läbiviimiseks mittetubastes oludes. Samuti ehitasime välja ratastooli kasutajatele ligipääsuga 65 m2 suuruse puhkeala-terrassi ja avatud, kauni vaatega varjualuse ajaloolise pergola asukohale künka otsa, eesmärgiga, et pargis oleks kohti, kus on mugav piknikku pidada, lauamänge mängida või juttu ajades üheskoos aega veeta. Terrass on kolmetasapinnaline, mistõttu ratastooli kasutaja jaoks sobivad kõrgused võimaldavad terrassi kasutada nii ratastooliga peale sõites kui ka toolist siirdudes.

Üks osa selleaastasest laiendusest on algselt projekteeritud juba 2018. aastal Lootusprojekti loodud eskiisprojekti. Uute mõtetena on vahepeal sündinud terrassiala väljaehitamine, erimõõtude ja eritellimusena toodetud patsientide teraapias kasutatavad rõõbaspuud ja käsipuudega poom, samuti kolmeosaline tasakaalurada, mis on sobiv nii lastele kui täiskasvanutele. Ehituse käigus lisandusid treeningalale veel väljõusaali mitmeotstarbeline treeningseade ala- ja ülakeha treeninguteks, kaldtee ja trepiga ratastooli ramp ning uued atraksioonid mängimiseks ja kiikumiseks.



Uus puhkeala-terrass

Laste mängualal ootab lapsi rõõmsaimeline laev, kus on vahva mitmekesi koos mängida, majakas, mis võimaldab erinevaid ronimisotskusi proovile panna, paar kiike erinevates vanustes kiikujatele, pöörlev turvapesa ning mahedakõlalised



Mänguala

ksülofon ja trummilaadne kompleks. Muusikainstrumentid on mõõtude ja kuju poolest sobilikud kasutamiseks nii ratastooliga kui ilma.

Ehitis valmis suures osas septembris, tänaseks on olemas ka kasutusload uutele paigaldistele ja pinnakatenditele.

Ootame lahkelt kõiki kasutama pargi mitmekülgseid võimalusi!

Tänavune tegevus- ja mänguala laiendus läks maksma pea 200 000 eurot, sellest 120 000 euroga toetas mänguväljaku ehitust SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefond. Samuti olid meie headeks annetajateks ka teised varasemate pargi ehitusetappide toetajad: Heategevuslik Teatejooks ja Haapsalu Linnavalitsus.

Pargi laiendamise aitasid teoks teha Inseneriteenused OÜ ja Rannavesi Ehitus OÜ, puidust terrassi ja varjualuse meisterdas Palkkoda OÜ. Arendusmõtted ja ideed aitas paberile panna Lootusprojekt OÜ ning varjualust ümbritseva haljastusega oli abiks Akelei Haljastus OÜ.

Täna saame öelda, et meie Tegevuspark on suures plaanis valmis ja tulevikus võimaldab pargiala täiendavalt teostada vaid üksikuid, väiksemamõõdulisi, valitud mõtteid.

Nende mõtete elluviimist on võimalik jätkuvalt ka toetada:

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

Siinkohal täname veelkord kõiki-kõiki pargi loojaid, kes pea 5 aasta pikkusele valmimisele on nõu, jõu ja rahalise toega kaasa aidanud:

- SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefond
- Heategevuslik Teatejooks
- AKEN- Akadeemilised Kanada Eesti Naised
- PZU Kindlustus (AB „Lietuvos draudimas“ Eesti filiaal) ja PZU Kindlustuse koostööpartnerid
- MTÜ EESTI VIGASTATUD VÕITLEJATE ÜHING- heategevuslik sinilille kampaania ANNAME AU!
- Haapsalu Linnavalitsus
- Inseneriteenused OÜ
- Lootusprojekt OÜ
- Rannavesi Ehitus OÜ
- A & T Elekter OÜ
- Forus Security AS (endine USS Security Eesti AS) - Haapsalu osakond
- Vitriol OÜ
- Actum Arendus OÜ
- HelpiR OÜ/ Turundustugi
- Haapsalu Linnahooldus OÜ
- Haapsalu Veevärk AS
- Nurga Puukoolid OÜ
- Akelei Haljastus OÜ
- Promenaadi Hotelli pere
- Liisu Arro perega

Samuti veelkord suur aitäh kõikidele HNRK töötajatele, kes ideedega ning ideede elluviimisel abiks olnud või pargi korras ja ilusana püsimisel panuse andnud!

Maire Nigul
kvaliteedispetsialist

TAASTUSRAVI SUVEKOOI SÜGISPÄEV

Eesmärk populariseerida ja tutvustada taastusravi kui väga huvitavat ja mitmekülgset eriarstlikku eriala, on olnud juba pikaajaline. Koostöös Eesti Taastusarstide Seltsiga sai mõte teoks 30. septembril 2022, mil korraldasime HNRK-s Taastusravi suvekooli sügispäeva. Sügispäeval osales 13 huvilist, kelle seas oli resident, arstiteaduse üliõpilasi ja 1 psühholoogia eriala magistrant.

Sügispäeva raames tutvustasid taastusarstid erinevaid taastusravi valdkondi. Lektoreid oli Haapsalust, Tallinnast, Tartust ja Soomest. Tutvustasime huvilistele laste taastusravi, amputatsioonijärgset taastusravi, alaseljavalu käsitlemist taastusravis, seljaajukahjustusega haige taastusravi ning anti ülevaade füüsilise ravi võimalustest ülekooormuskahjustuste korral.

Programmi raames toimus ka ringkäik meie haiglas ja äsja uuenduse saanud tegevuspargis.

Loodame, et toimunud üritus on alguseks pikalt kestvale traditsioonile.

Täname osalejaid ja lektoreid, tänu kellele üritus sai toimuda.

Dr Egle Seppo
ravijuht, taastusarst



Tegevuspargiga tutvumas



HNRK-s ringkäigul

KÜLASKÄIK HOCOMA TALVEAKADEEMIASSE

Oktoobris oli mul suurepärane võimalus osaleda Hocoma Talveakadeemias Šveitsis. Algul olin natuke närvis, kuna ei teadnud selle nädala programmist eriti midagi. Teadsin ainult kus ja millal kokku saadakse. Seiklus algas 3. oktoobril kell 16:00 Zürichi bussijaamas ning varsti sai selgeks, et tuleb tore nädal.



Imeline vaade

Samal õhtul oli söitsime umbes 2 tundi läbi ilusate roheliste orgude ja majesteetlike Šveitsi mägede Bad Ragazi. Mina kuulusin 15-liikmelisse gruppi, mille liikmed olid pärit erinevatest riikidest nagu Singapur, Austraalia, Peruu, Iisrael jne. Me olime enamjaolt erinevate robotikaalaste kogemustega füsioterapeudid – osad juba mitmeaastase kogemusega, teised sellise lähenemise teekonna alguses.



Valensi taastusravikeskus

Teisel päeval oli mul väga inspireeriv päev Valensi kliinikus. Mitte ainult geograafilise asukoha, vaid ka nende terapeutilise lähenemise tõttu. Valens on statsionaarne taastusravikeskus 150 voodikohaga, enamjaolt pühendatud neuroloogilisele ning luu- ja lihaskonna taastusravile.

Valensis kasutatakse robotikat koos traditsioonilise teraapiaga, mis võimaldab saavutada teadusuuringutes soovitatud intensiivsust. Sealses keskses on patsientidel võimalus kasutada taastusravi jõusaali, kus on olemas mitu seadet, mille hulgas on nt Lokomat, Erigo, C-Mill, Andago, ArmeoPower, ArmeoSpring ja ArmeoSenso. Kui rääkida tehnoloogia kasutusest, siis mainiti kahte võtmeaspekti: tehnoloogia asukoht- lihtsasti kättesaadav nii terapeutidele kui patsientidele ning selle igapäevase kasutamise suurendamine.

Lisaks pakutakse seal individuaalset füsioteraapiat, tegevusteraapiat, kõne- ja keeleteraapiat (logopeed), psühholoogi teenust, kutseteraapiat, aga ka erinevaid grupiteraapiaid, nt aiandus, puutöö, kokandus jne. Rehabilitatsiooniprogrammid koostab meeskond raviperioodi alguses vastavalt patsiendi

individuaalsetele vajadustele ja eesmärkidele. Neid programme kohandatakse pidevalt, lähtudes patsiendi edusammudest ja motivatsioonist.

Väga tugev aspekt Valensis on patsiendi iseseisvuse tase ning nende motoks on patsiendi võimestamine. Terapeudid julgustavad oma patsiente iseseisvalt treenima, pakkudes individuaalset treeningprogrammi ja tasuta juurdepääsu taastusravi ruumidesse. Olen sellega igati nõus- patsient peaks keskses õppima, mida ta vajab, et saavutada kodus maksimaalne iseseisvuse tase ning suurendada oma osalust kogukonnas.



Revigo kliinik

Kolmandal päeval oli meil võimalus külastada Hocoma peakorterit, mis oli ülimalt organiseeritud ja puhas. Siit saab kõik alguse- kui nad saavad tellimuse, ehitatakse robotit samm-sammult ranguse ja ettevaatlikkusega. Imetlesin Šveitsi töökorraldust- kaostunnet pole ja kõik toimub koordineeritult. Nende kõrval asub Revigo kliinik. See on nagu uuenduslik ambulatoorne robotikakliinik, mis on väga sarnane “katseruumiga”, kus Hocoma saab katsetada oma kontseptsioone, ideid ning “päris” patsiendid saavad kasutada ja proovida erinevaid roboteid. Nii saab Hocoma patsientidelt otsest tagasisidet, et oma tooteid palju kiiremini ja tõhusamalt täiustada.



Zihlschlachti Rehaklinik

Järgmisel päeval külastasime Zihlschlachti, mis on 170 voodikohaga statsionaarne ja ambulatoorne neurorehabilitatsioonikeskus. Lisaks tavapärastele ravimeetoditele (füsioteraapia, tegevusteraapia, kõne- ja keeleteraapia, valuterapia, muusikateraapia, sporditeraapia, QiGong, toitumisolalaan nõustamine jt) pakutakse mitmesuguseid neurospetsiifilisi ravimeetodeid nagu kutsealane

rehabilitatsioon, neuropsühholoogia, neuouroloogia, neurooftalmoloogia ja kognitiivne rehabilitatsioon.

Siin on robotikal peamine roll taastusravi protsessis. Neil on muljetavaldav hulk ehk 15 erinevat seadet: 3 Lokomat, 1 Erigo, 2 C-Mill, 3 ArmeoSpring, 2 ArmeoSenso, 2 Pablo, 2 Myro jne, mida kasutavad peamiselt sporditerapeudid. Robotika meeskond on aastate jooksul välja töötanud arusaadavaid protokolle ja juhiseid nende tehnoloogiate rakendamiseks vastavalt patsientide vajadustele, olenemata diagnoosist.



Zürichi lastehaigla

Viimasel päeval ehk hommikul enne Haapsallu tagasisõitu, oli meil veel aega külastada Šveitsi laste taastusravihaiglat. Siin puutusin taas kokku tugevate teoreetiliste mudelitega tehnoloogia kasutamisel taastusravis ning ICF mudeli kaasamisega mõlemis- ja tööprotsessi. Nad jagasid meiega väga huvitavat ideed: kliiniliste uuringute ülekandmine kliinilisse praktikasse. Osa terapeudidest on osaga oma tööst seotud teadustööga ning nad uurivad pidevalt nii olemasolevate tehnoloogiate kui ka turule ilmuvate uute tehnoloogiate kohta. Nii hoolitsevad nad selle eest, et robotika oleks efektiivne kõigis rehabilitatsiooniprotsessi aspektides ning et see oleks parim valik vastavalt laste ja pere eesmärkidele.

Olen olnud paar nädalat tagasi HNRK-s ja mõeldes sel nädalal nähtule ja õpitule, usun, et HNRK on rehabilitatsiooniprotsessis “õigel” teel. Robotika rakendamisel jääb aga puudu selle mõju süvaanalüüsist ning juhustest, mis seovad patsiendi võimekuse hindamise ja robotika. Võib-olla saaksime sel viisil suurendada olemasoleva robotika kasutamist ja jätkuvalt pakkuda patsientidele parimat.

Teine kontseptsioon, mille tahaksin HNRK-sse tuua, on patsiendi võimestamine, mis on patsientideks tervishoiumudeli üks võtmelemente. Tunnen, et esimesed sammud Bridgesi kontseptsiooniga on tehtud ja loodan, et saame ka edaspidi aidata oma patsientidel saavutada täielik kontroll oma elu üle ning suurendada nende tegutsemis-, otsustus- ja elurõõmu pärast haigust.

Ines Margato
neurorehabilitatsiooni osakonna juhataja, FT

ESMAC KONVERENTS DUBLINIS

21.-24.septembril osalesid Killu Mägi ja Leida Pikas ESMAC (European Society of Movement Analysis in Adults and Children) konverentsil Dublinis, Iirimaa. Tegemist on organisatsiooniga, kuhu kuuluvad liikumisanalüüsiga tegelevad spetsialistid. Konverentsil osalesid inimesed Euroopast ja mujalt maailmast.

19.-21. septembril toimusid konverentsi-eelsed seminarid ning kõnnianalüüsi koolitus. Kõnnianalüüsi koolitus andis üldise ülevaate kõnnianalüüsist ning selle läbiviimisest, võrdles normaalset ja patoloogilist kõndi, tutvustas juhtuminaide ning andmete tõlgendamise põhimõtteid. Konverentsi ajal oli võimalik lisaks veel tutvuda poster-ettekannetega ning arutleda autoritega nende uurimuste tulemuste teemadel.

Kolmapäevase konverentsi jooksul tutvustati viimase aja liikumisanalüüsiga seotud teadustöid. Käsitleti teemasid nii laste kui ka täiskasvanute valdkonnas: selektiivse dorsaalse risotoomia operatsiooni tulemuslikkus tserebraalparalüüsiga laste seas, liikumisanalüüsil kasutatavate mudelite reliaabluse hindamine, erinevate skeleti-lihassüsteemi probleemidega inimeste hindamine, ortooside efektiivsuse hindamine, markerite vaba (ingl. k. *Markerless Motion Capture*)

kõnnianalüüsi hindamine, liikumisanalüüsi rakendamine spordimeditsiinis.

Esimese päeva peaesineja oli Jim Usherwood, kes tutvustas loomade lokomotsiooni seostades neid inimeste liikumistega. Lisaks oli ta kaasa võtnud interaktiivsed mudelid demonstreerimaks liigete ja lihaste liikumist.

Teisel päeval oli peaesinejaks Brian Caulfield, kes tegeleb erinevate uuenduslike tehnoloogiliste lahenduste välja töötamisega. Nendeks valdkondadeks on näiteks spordisoorituse analüüs, taastusravi, krooniline obstruktiivne kopsuhaigus, südamepuudulikkus, gerontoloogia.

Kolmanda päeva peaesinejaks oli Friedl De Groote, kes kasutab kombineeritud arvutuslikku ja eksperimentaalset lähenemisviisi, et uurida motoorse kontrolli ja skeleti-lihassüsteemi dünaamika vastastikkust mõju terve ja patoloogilise liikumise korral. Tema pikaajaliseks eesmärgiks on välja töötada inimese liikumist ennustavad simulatsioonid, mis on nii täpsed ja tõhusad, et neid saaks kasutada koolitus- ja raviprogrammide koostamisel.

Osalejatele korraldatud bankett andis suurepärase lisavõimaluse tutvuda ja luua kontakte oma ala spetsialistidega.

Lisaks oli õhtu täidetud põneva programmiga, kus esinesid kohalikud Iiri tantsijad, trummarid ja muusikud.

Konverentsil käies saime uusi tutvusi ja vahetasime kogemusi kolleegidega teistest riikidest. Samuti kogusime palju innovaatilisi ideid ja mõtteid, mida saame kasutada edaspidi ka HNRK kõnnilaboris.

Killu Mägi
füsioterapeut

Leida Pikas
füsioterapeut



HNRK esindajad Killu ja Leida

VIRTUAALNE OSALEMINE WFOT KONGRESSIL



WFOT (World Federation of Occupational Therapists) ehk maailma tegevusterapeutide föderatsioon sai alguse 1951 aastal, kui 28 esindajat erinevatest riikidest kohtusid Rootsis rehabilitatsiooni konverentsil. Tollest aastast alates on WFOT seisnud heal selle eest, et ühendada tegevusterapeute ning kaasata neid rahvusvaheliselt, arendada eriala jagades teadmisi ja kogemusi ning edendada haridust ja teadustööd. Samuti lepiti kokku, et regulaarselt (nelja-aastase vahetega) hakatakse korraldama konverentse. Käesoleva aasta augusti lõpus toimus järjekorras 18. kongress Pariisis. Meie keskuse tegevusterapeutidel oli võimalus osaleda virtuaalselt ning meiega koos said kokku üle 2500 osaleja sajast riigist, ettekannete tegijaid oli 60 erinevast riigist koos ülemaailmsete toodete ja teenuste tutvustajatega. Samuti oli võimalik

ka hiljem kolme kuu jooksul ettekannetega tutvuda ja/või uuesti kuulata. Märksõnadeks sellel kogunemisel olid Muutus, Tugevus ja Sallivus ning lugude jagamine (erinevad teekonnad). Revolutsioon, et läheneda innovaatiliselt nii praktikale, haridusele kui ka teadusele ning võtta kasutusele uued mudelid. Selliste suurte kogunemiste suureks plussiks on just mitmekesisus ja kogemused üle kogu maailma, mida jagatakse ning millest on alati võimalik õppida. Viimasel päeval kutsuti kõiki üles, et minna ning teha see muutus (iseendas/keskkonnas/struktuuris/süsteemis)!

Siiri Siimenson
tegevusterapeut

Oktoobris käis meie esindus Tartu Tervishoiu Kõrgkooli Karjäärpäeval

tutvustamas võimalusi nii praktika sooritamiseks kui ka töötamiseks Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses. Suurt huvi tudengeis äratas kaasas olnud mobiilne robotseade- Indego eksoskelett.

Praktikahuvilistel palume ühendust võtta meie praktika koordinaator Riina Mõim'iga aadressil riina.moim@hnrk.ee.

Töösoovijate e-kirju ootab meie personalijuht Marge Jõgisaar, marge.jogisaar@hnrk.ee.



HNRK toimekas esindus



Vasakult dr Tatar, dr Seppo, dr Guliyeva, dr Pakkanen, dr Kabel, dr Kruus



Dr Kabel 1995.a vana majas

1. NOVEMBRIL TÄITUS MEIE TAASTUSARST DR VAIKE KABELIL 40 VÄÄRIKAT TÖÖ- AASTAT HNRK-S

Dr. Kabel meenutab: Alustasin töötamist Haapsalu Neuroloogia ja Ortopeedia Haiglas (praegune Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus kandis tol ajal sellist nime) 1982. aastal neuroloogina. Haigla asus kahes erinevas hoones – laste maja (praegune Villa von Gernet) ja täiskasvanute maja (puidust kahekorruseline hoone Supeluse ja Suur-Mere tänava nurgal). Kuna töötasin täiskasvanud patsientidega, siis minu tööruum asus täiskasvanute majas. Meeles on hästi lastesõbralik õhkkond – pärast kooli võisid lapsed vajadusel vanemate töö juurde tulla, toimetasid seal omasoodu ja mängisid.

Patsientide raviperiood oli tollal üsna pikk – haiglas viibiti enamasti kuu või paar. Vahendeid oli vähe. Oma tähendus ja koht taastusravis oli sel ajal muuhulgas osokeriidil, mudaravil ja vannidel. Kogu kollektiiv tegutses üksmeelselt koos ühiste eesmärkide nimel, väheste võimaluste juures tehti väga palju asju. Armsa mälestusena on mees rongkäiguna kulgev seltskond ratastoolipatsientidest ja haigla töötajatest soojadel suvepäevadel, kui viisime patsiente merre ujuma. Meeskolleegid võtsid patsiendi kukile ja aitasid neid niimoodi vette. Haiglal

oli kaks purjekat – „jonnipunni“, mis olid väikesed, ent sügava kiiluga ja tänu sellele ei läinud ümber. Aafrika rannas said ravalused nendega meresõitu nautida. Haigla ees kasvas suur õunapuu – see oli haigete meelispaik niisama istumiseks, puhkamiseks ja jutu vestmiseks.

Taastusraviarsti kvalifikatsiooni sain aastal 1993, kui lõpetasin Tartu Ülikoolis taastusraviarsti eriala spetsialiseerumiskursuse. See oli esimene lend taastusravisse.

On olnud väga toredaid ja põnevaid aegu. Aastal 2000 algas HNRK-l koostöö sõprushaigla Rootsis – Ljusdali Rehabilitatsioonikeskusega. Käisime vastastikku teineteisel külas – õppisime, vahetasime kogemusi. Neilt õppisime tegevusteraapia ja meeskonnatöö rakendamist taastusravis.

Kui algas HNRK praeguse hoone ehitus, siis käisime koos projekteerija ja erinevate erialade esindajatega Soome taastusravihaiglatega tutvumas ja ideid kogumas, et leida parimaid ja kaasaegsemaid lahendusi meie haigla jaoks.

Aastal 2006 läbisin Eesti esindajana Assenis (Hollandis) rahvusvahelisel klassifitseerimise kursuse ning omandasin õiguse määrata invasportlasi tasemegruppidesse, mis on

vajalik paraolümpiakomitee korraldatavatel invaspordi meistrivõistlustel. Invaspordivõistlusi ja -laagreid toimus sel ajal väga palju ning vajadusel kaasati mind klassifitseerijana osalema.

Olen osalenud mitmetel erialastel konverentsidel ja kongressidel – ka rahvusvahelistel – ja esinenud seal ettekannetega.

Koostöös Jüri taastusravikeskuse ning Riia ja Vilniuse ülikoolidega sai loodud Baltic Spinal Cord Society (Balti Seljaajukahjustuse Ühing). Osalesin ka Nordic Spinal Cord Society (Põhjamaade Seljaajukahjustuse Ühingu) tegevuses.

Taastusravi valdkond on aastatega väga palju arenenud – valdkonna spetsialistide teadmised-oskused on täiesti uuel tasemel ning kasutusele on võetud palju kõrgtehnoloogilisi seadmeid ja -vahendeid.

Tööd on olnud palju ja tehtud on palju. Hea tunne on, kui saad inimest aidata ning tema elukvaliteet paraneb.

Marge Jõgisäär
personalijuht

HNRK STRATEEGIAPÄEV 2022

„Hea strateegia ja sellel põhinevad tegevused on selgelt mõistetavad igale töötajale, sellel on kandepind ja mõju, mida on lihtne kommunikeerida ning mida saame igapäevaelus järgida.“

17.-18. novembril Ristnas toimunud HNRK strateegiapäev tõi kokku juhtimismeeskonna, et ühiselt läbi arutada 2023. aasta tegevuse fookus. Üheks kandvaks teemaks oli HNRK kui atraktiivse tööandja brändi jõuline edasiarendus – luua veelgi atraktiivsem töökoht neurorehabilitatsiooni valdkonna lipulaevas, Haapsalu neurorehabilitatsioonikeskuses.

Kui HNRK 2022.-2024.a arengukavas oleme kirja pannud kolm strateegilist sihti ravitöö, personali ja organisatsiooni juhtimise ja arendamise valdkonnas, siis strateegiapäeval arutasime 2023. aasta kitsamaid tegevussuundi, mis meid sammhaaval edasi viivad. Raviteenuste kaasajastamine ja ümberkorraldus, töökorralduse ja protsesside kaasajastamine ja digitaliseerimine ning atraktiivse tööandja kontseptsiooni väljatöötamine ja rakendamine on meie põhisuunad 2023.

HNRK strateegilised eesmärgid 2022.-2024. aastal:

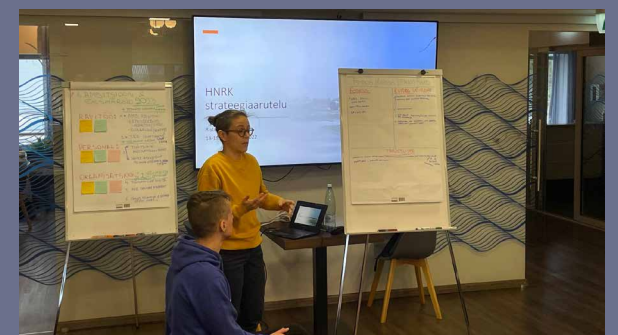
- Ravitöö. HNRK osutab tõenduspõhist taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenust, mida iseloomustavad terviklikud inimkesksed lahendused patsiendi/ kliendi täisväärtuslikuks elus osalemise toetamiseks ja enesega toime tulemiseks.
- Personal. HNRK-s töötavad motiveeritud ja kaasaegselt haritud professionaalid, kes väärtustavad kõrgelt HNRK töökeskkonda ja töötajakeset organisatsioonikultuuri, mis soosib töötajate arengut ja järelkasvu.
- Organisatsioon. HNRK on euroopalikel teenuse kvaliteedi põhimõtetel tegutsev avatud ja innovaatiline neurorehabilitatsiooni pädevuskeskus.

Kuidas me seda teeme ja soovitud tulemuseni jõuame kõigi meie töötajate pühendunud tegutsemise tulemusel, kommunikeerime juba lähiajal.

Toomas Danneberg
HNRK juhatuse esimees



Arutelu



Oma mõtteid tutvustamas

HNRK SUVEPÄEV

HNRK suvepäeva veetsime sel korral Raplamaal, Laukatagusel.

Läänemaa ja Raplamaa on ikka erinevad küll, ise sellest nii aru ei saagi, aga meie välismaa kolleeg märkas Raplamaa põldude viljakust. Ilmselt on seal rohkem ülesharitud maad, kui meil siin rannaääres.

Kohale jõudes muidugi kohe ringkäik, ahhetamist ja ohhetamist jätkus kauaks - kui ilus koht! Vahva sammal-mätaskatusega suitsusaun, sisse ei saanud, aga uksepraost nuhatades oli tunda suitsuliha lõhna. Kas eelmise päeva saunalised veel sees?

Aga tagasi suvepäevade teema juurde. Märksõnaks oli MKT ehk siis meeskonnatöö. Öhtujuht Kalvi küsis, kas teete meeskonnad või võistkonnad? Vahe olevat selles, et võistkondade puhul antakse auhindu ka. Ühesõnaga, olime mõlemat ja auhinnad olid ka.

Esimeseks ülesandeks oli makaronidest torni ehitamine, kusjuures see pidi vastu pidama veekatsel! Noh, meie tiim võttis mõttesuuna Pariisi Eiffeli tornile. Toimis! Sai kõrgeim torn (midagi üle 90 cm) ja vee alla ka ei vajunud. Olime insenerimõtlemisega meeskond nagu üks meie liige tabavalt ütles.

Sellele järgnes pudeli lennutamine. NB! rõhk pudelis annab lennutatavale objektile lennukaugust juurde (koolifüüsikast see asjaolu ei meenu) - maakeeli öeldes: vesi pudelis= pudel lendab kaugemale.

Aga siis..."Tarvis on ehitada parv!" Vägev! Kõik 4 parve pidasid vee peal vastu, ei uppunud. Ava või Laukatagusel regulaarne praamiliiklus...

Trummipörina saatel olgu nüüd välja öeldud: on sündinud Laukataguse professionaalne trummiorkester! Piletid on väljamüüdud, lubas orkestrijuh. Aga me ikka korralikult harjutasime enne öhtust esinemist, seda peab ütlema. Rahvas nõudis korduslugu.

Trummimäng on hea stressivastane tegevus, kommenteeris üks minu kolleegidest. Mina õppisin ära põhivõtted- bassilöök ja kõrgem heli. Noh...rütmiga on mul vaja veel tööd teha, aga alati aitab välja bassilöök - löö lihtsalt bassi! Ja väga oluline on naeratus selle juures, õpetas meie orkestrijuh. Naerata ja publik ei saagi aru, et sassi läks.

Nii see öhtu kulges. Päeva lõpus tantsisime-laulsime Elis Loik Duo saatel. Väga armas duo ja muusika!

Tõeliselt lustimist täis päev, millest minul oli jälle kena kirjutada :)

Aitäh HNRK ja kallid kolleegid!

Fotod: Lea Novikov, Liivi Moore ja Anu Seeman

Anu Seeman
laste taastusravi ja tugi-liikumiselundkonna osakonna sekretär



BEEBID JA UUED TÖÖTAJAD

Südamlikud õnnesoovid meie kolleegidele ja nende kaaslastele perelisa puhul!

01.08 sündis Mirko Kanarbik
19.08 sündis Gustav Altoa



Meie kollektiiviga on liitunud:

Olena Suprun	logopeed
Ülle Plaas	puhastusteenindaja
Kirke Pruudel	füsioterapeut
Aigi Mänd	füsioterapeut
Arge Leht	õde
Jorge Heredia Ruiz	füsioterapeut
Annely Jugapuu	massöör
Mae Lang	füsioterapeut
Elke Mäemurd	tegevusterapeut
Angela Tornius	õde
Maksym Kikhtenko	kokaabi
Küllli Birnbaum	hooldaja
Andrus Strumila	hooldaja

TUNNUSTASIME KOOLILÕPETAJAID

HNRK on läbi aegade olnud õppimist ja uusi teadmisi väärtustav organisatsioon. Meie asjatundlikud ja professionaalsed töötajad panustavad võimalust mööda õppetöösse, juhendades erinevate erialade praktikaid, lüües kaasa Haapsalu Kutsehariduskeskuse hooldustöötaja eriala õppeainete õpetamisel ja Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledži tervisejuhi eriala loengute läbiviimisel. Siiras tänu kõigile asjaosalistele nende pingutuste eest!

Kõige selle kõrval võime end kindlasti pidada ka õppija-sõbralikuks organisatsiooniks, toetades igati töötajate erialaste teadmiste täiendamist ning püüdu töötamise kõrvalt eriala omandada.

Möödunud õppeaastal saime siirast heameelt tunda mitmete kolleegide üle, kelle pingutusi ja edu troonis õppeasutuse lõputunnistus - nende seas üks Jõnköpingi Ülikooli tegevusterapia eriala magistri õppekava ja kolm Tartu Ülikooli füsioteraapia eriala bakalaureuse õppekava lõpetanud, lisaks kolm Haapsalu Kutsehariduskeskuse hooldustöö eriala lõpetanud. Palju õnne, oleme teie üle uhked!

Marge Jõgisäär
personalijuht



Koolilõpetajad koos HNRK juhatase esimees Toomas Dannebergiga

HEATEGEVUSLIK TEATEJOOKS – REKORDARV OSALEJAJD

Ka sel sügisel jooksid lapsed ja noored Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse väikeste liikumisvõime kaotanud patsientide heaks. Tänavu juba 17. korda toimuv Teatejooksul osales ligi 12 000 last 28 erinevast paigast üle Eesti.

Rõõmsat elevust ja kaasatgemise rõõmu pakkus HNRK-s ravil olevatele lastele ja nende vanematele Teatejooksu avajooks Haapsalus, kus meie patsiendid said traditsiooniliselt soovi korral läbida veidi lühema jooksumaa – kes jalgrattal, kes ratastoolis, kes ise joostes. Nendele HNRK särasilmadele, kes ka varasemalt Haapsalu Staadionil teatejooksus kaasa löönud, on iga-aastane avajooks ja sellele järgnev Mesikäpa toodetega maiustamine juba vägagi oodatud sündmus.

HNRK pere on taaskord väga tänulik Teatejooksu korraldaja MTÜ Tallinnmeetingule, samuti Mesikäpale ja kõigile teistele teatejooksu toetajatele: Eesti Olümpiakomiteele, Ühendusele Sport Kõigile, Rademarile, Kultuurkapitale, Tallinna linnale, Tartu linnale ja Eesti Kergejõustikuliidule.

Suur-suur aitäh kindlasti ka kõikidele jooksjatele, jooksule kaasaalajatele ja headele annetajatele.

HNRK Tegevuspargi rajamise toetuseks on Teatejooksu lapsed jooksnud kokku kuuend korral. Selleaastase panuse toel on HNRK saanud valmis kolmanda ja viimase juurdeehituse tegevus- ja mängupargile, kus on tänasega senisest rohkem liikumisatraksioone ka erivajadusega lastele. Park on kõigile ja tasuta ning seal saavad liikuda ja mängida lapsed sõltumata sellest, kas nende liikumisvõimalused on tavapärased või tuleb kõndimisel appi võtta ratastool või muu abivahend. Rõõmustame koos lastega tegevusatraksioonide ja mängualade üle, mis innustavad rohkem liikumises olema, koos kaaslastega lustakaid ühiseid tegevusi leidma, aidates seeläbi kaasa ka positiivsete hoiakute kujundamisele, et minna koos sõpradega õue mängima.

Teatejooksu kaudu saab HNRK tegemisi toetada läbi aasta, helistades heategevusnumbril 900 7777 (ühe kõne hind on 7 eurot) või tehes ülekande HNRK Toetusfond SA kontole SEB pangas EE 451010220268957228 märksõnaga „Teatejooks“.

Suur tänu veelkord kõigile, kes on aidanud läbi Teatejooksu meie lastele paremaid liikumisvõimalusi ning rõõmsaid hetki luua!

Maire Nigul
kvaliteedispetsialist

Toomas Danneberg
HNRK juhatuse esimees



Meie väikesed, kuid vaprad patsiendid Teatejooksu stardis...



...ja väsinult, kuid õnnelikult finišis

Rademar toetab nii suurte kui väikeste patsientide liikumist HNRK-s!

Saime kingiks 12 paari uusi spordijalanõusid, mis leiavad teraapiates tublilt kasutamist ning teevad tuju heaks nii patsientidel kui terapeutil. Aitäh!



SEITSMES HEATEGEVUSLIK LASTEETENDUSTE PRORAMM HAAPSALU NEUROLOOGILISES REHABILITATSIOONIKESKUSES

Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liidu ning heategevusfondi „Aitan Lapsi“ koostöös on ka sel aastal HNRK pisikestel ja suurematel patsientidel olnud võimalus haiglasolemise ajal nautida erinevaid lasteetendusi.

2022. aastal on etendused toimunud igal teisel kolmapäeval, alates juuli algusest aasta lõpuni, kokku 12 korral.

Patsientide huvi etenduste vastu on alati olnud suur ja etendused väga-väga oodatud.

Aitäh, Allan Kress, et ikka meie pisikeste patsientide peale mõtled ja aidad etendused HNRK-sse tuua.

Aitäh, Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liit ning heategevusfond „Aitan Lapsi“, et olete ellu kutsunud nii vahva projekti, mis juba seitsmendat aastat on meie patsiente rõõmustanud.

Suur-suur aitäh ka Sulle, hea annetaja, sest ilma Sinuta ei oleks see võimalik!

Heli Paesüld
kvaliteedispetsialist



Piip ja Tuut püstijalakomöödias Loomad



7. heategevuslik lasteetenduste programm Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses 2022

6. juuli
Banaanikala Projektiteater: A. Puškin "MUINAST JUTT KULDSEST KALAKESEST"

20. juuli
Eesti Improteater: improetendus "KÕIK ON KOOS"

3. august
Tikerikultuur: H. Mänd "TOPO-ROPO"

17. august
Vaherite Tsirkusekool: omaloominguline tsirkuseetendus "KLOUN PANN JA TRIKID"

31. august
Harry Gustavsoni Nukuteater: L. Gustavson "LUGU KATIST, RIKIST JA NURRIST"

14. september
Teater Sõber: omalooming "KUNINGAPOEG SULASEKS"

28. september
Teateater: J. Meresmaa-Roos "NARR LUGU"

12. oktoober
Ruum Raam Ring: P. Volkonski "TÄHEMÄNGUD JA MÄNGUTÄHE"

26. oktoober
Pereteater Lendav Lehm: D. Harms / J. Ingebarov "PALL KÄE PEAL"

9. november
Piip ja Tuut Teater: Piip ja Tuut püstijalakomöödias "LOOMAD"

23. november
Miksteater: I. Koff "VÕTTI"

7. detsember
Teater Projekt: A. Perviku "Kunksmoori" ainetel "VÕLUSAAR"

Etenduste algus kl 17.00.

