



65-AASTASED KOGEMUSED – TÄNAPÄEVASED TEADMISED – HÄSTI HOITUD OSKUSED

Tähtpäevade saabudes meenutame sageli: „Alles see oli ...“. Tõepoolest, HNRK tähistab 2023. aastal oma 65. sünnipäeva. HNRK loodi taastusravihaiglaks, esmajärjekorras inimestele, kel käsil väljakutse poliomüeliidist taastuda. HNRK on läbi aastate seda missiooni täitnud ja hoidnud. Tänapäevaseks oleme kujunenud neurorehabilitatsiooni kompetentsikeskuseks mitte ainult Eestis, vaid ka rahvusvaheliselt. Kompetentsikeskuseks olemine ei ole staatus või lõplik sihtpunkt, vaid mõtte- ja teguviis, mis toetab järjepidevat arenemist ja edasiliikumist. Teame ja tunnustame oma nõrkuseid ja väljakutseid, samal ajal rakendades oma tugevusi parimal võimalikul moel.

Kompetentsikeskuseks kujunemine on olnud saavutatav tänu meie pühendunud inimeste kogemustele, teadmistele ja oskustele. 65 aastat samas vallas tegutsemist tähendab asendamatuid kogemusi, mida on asjakohane teadlikult kombineerida tänapäevaste teadmistega, et kujuneksid oskused, millega HNRK patsiente aidata.

Väarikat juubelit tasub tähistada. Teeme seda läbi aasta, kuid võtmesündmusena korraldame 7. septembril HNRK juubelikonverentsi, et ühekoos kolleegide ja partneritega meenutada olnut, arutada saavutatut ning vaadata järgmiste sihtide suunas. Olgu siinkohal sissejuhatuseks HNRK jaoks oluliste juhtumiste ajatelg viimasest viiest aastast.

Täname kõiki HNRK inimesi ja partnereid, kes on nende aastate jooksul mitte ainult aidanud kujundada, vaid ka sihikindlalt HNRK pärandit hoidnud ja edasi kandnud. Sellest saavadki 65-aastased kogemused, tänapäevased teadmised ja hästi hoitud oskused neurorehabilitatsiooni valdkonnas.

Toomas Danneberg
Kadri Englas

HNRK juhtumiste ajatelg 2018 – aprill 2023

- **Veebruar:** Alustab HNRK Toetusfond
- **Märts:** HNRK liitus rahvusvahelise teadus- ja arendusprojektiga ProVaHealth, et töötada välja HNRK Eluslabori kontseptsioon.
- **Aprill:** HNRKst saab ametlikult Eesti riikliku haiglavõrgu haigla.
- **August:** Avame HNRK tegevuspargi.
- **Oktoober:**
 - Haiglahina alustab Kadri Englas.
 - HNRK Abivahendikeskus saab viieaastaseks.

2018

2019

- **Jaauar:** Alustame sotsiaalse osalemise hindamisvahendi PART-O-17 kasutamist.
- **Veebruar:**
 - Avame A -korpuse III korruse renoveeritud osa.
 - Taasalustame sotsiaalse rehabilitatsiooni pakkumist.
 - Viime läbi kvalitatiivse uuringu patsientide tagasiside ja rahulolu mitmekesisemaks uurimiseks.
- **Märts:**
 - Alustame füsioteraapia koduteenuse pakkumist Tallinnas.
 - HNRK, Tartu Ülikool ja Spordimeditsiini klaster annavad välja raamatu „Seljaajukahjustus – kuidas edasi?“
- **Aprill:** HNRK tegevus resertifitseeritud kvaliteedisüsteemi EQUASS Assurance tasemele.
- **September:** Avame HNRK tegevuspargi laste mänguala.
- **Detsember:** Kinnitame esimese HNRK-sisese tõendus põhise käsitlusjuhendi.

2020

2021

- **Jaauar:**
 - Võtame kasutusele laste funktsionaalse sõltumatuse hindamisvahendi WeeFIM®.
 - Alustame kahe uue robotilise seisulaua Erigo® Pro kasutamist.
- **Aprill:**
 - Alustame koostööd Briti sotsiaalse ettevõttega Bridges Self-Management Limited, et viia HNRK-s viljeletav patsiendikeskne lähenemine uuele tasemele.
 - Funktsionaalse sõltumatuse hindamisvahendi FIM® kasutuselevõttust moodub 10 aastat.
- **Juuli:**
 - Haiglahina alustab Toomas Danneberg.
 - Võtame kasutusele harjutuste videoteegi.
- **August:** HNRK alustas partnerina Connected Health klasteri arendusprojekti, mille tulemusena loodi koostöös Cognuse OÜ ja SA Viljandi Haiglaga Kõneravi.ee keskkonda uus spetsialistide vaheline kommunikatsioonimoodul ning täiendati taastusraviks vajaliku logopeedia harjutusvara.

- **Jaauar:**
 - Võtame kasutusse kõrgtehnoloogilised Tyromotion teraapiavahendid.
 - Lõpuni jõudsid HNRK Eluslabori 2 esimest rahvusvahelist pilootprojekti väikeettevõtetes arendajatega Lätist ja Soomest.
- **Märts:** HNRK Eluslabor alustab tegevust.
- **Koroonakevad.**
- **November:** Sotsiaalminister kinnitab HNRK funktsionaalse arengukava.
- **Detsember:**
 - Allkirjastame koostöölepe TalTechiga ühiste uuringute tegemiseks.
 - Pannakse üles siseterviserada: HNRK rikastatud keskkond saab olulise täienduse.

2022

2023

- **Märts:** Koostame HNRK toimepidevuse analüüsi ja tegevuskava.
- **Aprill:** Ravijuhina alustab tööd dr. Egle Seppo.
- **Mai:**
 - Saame parima posterit auhinna rahvusvaheliselt konverentsil NoSCo2022.
 - HNRK tegevus resertifitseeritud kvaliteedisüsteemi EQUASS Assurance tasemele.
- **September:**
 - Toimub läbi aegade suurima osalejaskonnaga Teatejooks, osalejaid 12 200
 - Toimub I taastusravi suvekool Haapsalus.
- **Oktoober:** Valmib HNRK tegevuspargi laiendus.

- **Jaauar:**
 - Saabub uus kõnnirobot LokomatPro Freed Combi. HNRKst saab ainuke rehabilitatsioonikeskus Põhja-Euroopas, kus on kasutusel kaks LokomatPro kõnnirobotit.
 - HNRK on Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õendusõppe rakenduskõrghariduse programmi partner õppetöö läbiviimisel.
- **Veebruar:** Koostöös Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli ja TT liiduga otsustatakse avada tegevusteraapia rakenduskõrghariduse 2023. aasta õppekava HNRKs.
- **Aprill:** Algab koostöö Ottobockiga Bioness ortooside kasutusele võtmiseks.
- **Mai:** Võtame kasutusele reha.ee keskkonna rehabilitatsiooni teenuste osutamisel digitaalse infovahetuse tagamiseks.

BRIDGES ENESEJUHTIMISE PRAKTIKA – KÕIGE KESKMES ON INIMENE, TEMA LUGU

Patsiendikeskus on HNRK üks olulisimaid põhiväärtuseid. Seda mitte ainult teoorias, vaid ka praktikas. Usinam Keskustelu lugeja juba teab, et sellel põhjusel oleme tasahilju uurimas ja rakendamas *Bridges* enesejuhtimise praktikat. *Bridges* lähenemise alustalaks on individuaalsus: rätseplahendused ja -olukorrad, mida saame patsientidega tegeledes kasutada. Selle õnnestumiseks on tarvis aga enesele teadvustada, et iga patsient on eriline ja iga päev on uus. Sestap on tähtis leida aeg ja võimalused õppida oma patsienti tundma, teada tema lugu: kes ta on, mis talle meeldib ja üldse ei meeldi, mis teda innustab, mis teda demotiveerib, mis teda just praegu kõige enam rõõmustab ja mis teeb kõige rohkem muret, kus ta elab, kellena ta on töötanud ja millised on tema meeldivaimad ajaveetmise viisid, kes on talle olulised inimesed, millised on talle meelepärased rutiinid, rituaalid, mil viisil ta eelistab maandada stressi jne. Kõikide inimeste vastused neile küsimustele on erinevad, mistõttu on erinevad ka nende vajadused, eelistused ja takistused, mis taastumisteedkonda iseloomustavad. Samuti on erinevad lahendused, tulemused ja viisid, mis me valime nendeni jõudmiseks.

Inimeste tundmaõppimine ei ole lihtne. Selleks on lisaks kõigele vaja usaldust, turvatunnet ja usku toimuvasse, mis ei ole niisama olemas, vaid vajavad kõik soodsat atmosfääri tekkimiseks ja kasvamiseks. Viisakus, sõbralikkus ja austav suhtumine patsientidesse on õhkkonna loomisel kirjeldamatult olulised. Asendamatuks tööriistaks meie keelekasutus ja suhtlemismaneerid, sealhulgas oskus kuulata. Tavalised vestlused on need, mis viivad sihile, sest patsiendid tunnevad end seeläbi olulise ja erilise. Lisaks hoiavad tavalised vestlused pikas perspektiivis kokku spetsialistide aega – nõnda on selgunud *Bridges* meeskonna uuringutest.

Lisaks inimese loole on oluline tema ise käesolevas hetkes, siin ja praegu. Milline on meeleolu, mis tundub praegu oluline,

milline on inimese enesekindlus, kas on hõlpsalt kõrvaldatavaid segajaid, mis tähelepanu mõjutavad jne.

Esimene üleskutse on, arusaadavalt, lihtne: leia aega patsiendiga jutustamiseks. Mitte energiakulukaks mokalaadaks, vaid sisukateks vestlusteks laiaast ilmast, et seeläbi saada teada, kes ta selline päriselt on. Ega teinegi näpunäide oma lihtsuses esimesele alla jää: taju hetke, siin ja praegu on kõige olulisem hetk rahulolu pakkuva tuleviku suunal liikumiseks.

Kadri Englas
arendus- ja kvaliteedijuht

Mida Sa tahaksid proovida?

Mis on üks väike asi, mis võiks kohe juhtuda, et Sul oleks parem olla?

Kuidas Sul täna läheb?

MIS ON SINU LEMMIKRAAMAT VÕI LEMMIKFILM?

Kuidas Sulle tundub, kas Su endine töö on Sulle veel jõukohane?

MIS TEEB SIND VÄGA RÕÕMSAKS?

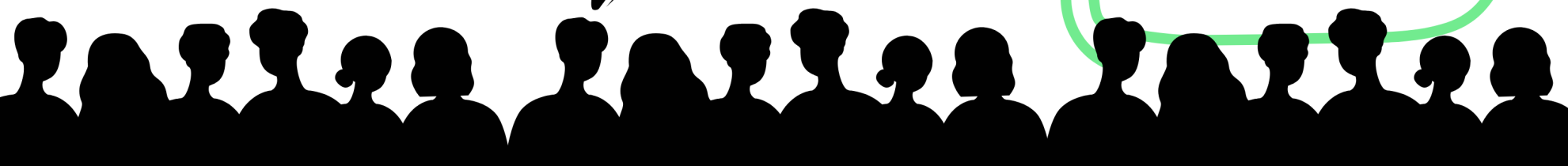
Mida Sa sooviksid täna teha?

Mis on aidanud Sul varasemalt rahuneda?

Mida Sa hetkel kõige enam kardad?

Kellega saad oma mõtteid jagada?

KUIDAS SA SEDA OMA KODUS TEEKSID?



Bridges lähenemine



Vana ja uus Lokomat käsikäes

UUED ROBOOTIKASEADMED

2023. aasta esimene pool on toonud HNRKsse uusi teraapiaseadmeid ja -vahendeid. Jaanuari lõpus saabus Haapsallu uus kõnnirobot Lokomat Pro. Meie masinapargis juba teine. Saabumine ise oli omaette sündmus – naerunägudega HNRK töötajad ja murelike nägudega koostööpartnerid vaatamas, kuidas kaks suurt ja rasket kasti taeva all tõstuki kahvli otsas kõikusid ja seejärel meie robotikaruumi aknast ülitäpsete liigutustega graatsiliselt sisse tõsteti. Kel see õigel päeval nägemata jäi, saab järele vaadata HNRK Facebooki lehelt.

Täna on uus kõnnirobot end kenasti sisse seadnud ja vanema mudeliga kõrvuti juba suure hulga tööd ära teinud. Ka on meie 6 uut Lokomat-terapeuti aprilli lõpus läbinud edasijõudnute koolituse. See tähendab, et oskame uuel seadmel lahendada nii suuri kui väikeseid kõnnimuresid ning kasutada Lokomati uusi funktsioone täies mahus. Peamiseks uuenduseks võrreldes varasema mudeliga on „FreeD“

moodul, mis lubab patsiendi puusadel ja vaagnal liikuda loomulikumal moel. Vanemal robotil on vaagen fikseeritud. Vaagna külgedele liikumine võimaldab suurepäraselt harjutada jalale raskuse kandmist, mis on väljakutseks paljudele meie patsientidele. Samuti pakub uus seade ekraani vahendusel enam interaktiivseid harjutusi, et innustada patsienti rohkem panustama.

Lisaks põhjalikele robotikasutusoskustele omandasid terapeudid sertifikaadi „Lokomat Trainer“. Vahva tiitliga kaasneb õigus meie keskuse kõnniroboti tarvis juurde koolitada uusi Lokomat-terapeute. Kahtlemata pakub see võimalus olemasolevatele ja tulevastele füsioterapeutidele täiendavaid lahendusi professionaalseks arenguks. Juba olemegi ette võtnud plaani käesoleva aasta suve lõpus viia läbi esimene sisekoolitus uute robotiterapeutide väljaõpetamiseks.

Aprillikuus jõudis meieni neuroortoos L300 Go. Pidasime mõnda aega sidet abivahendikompanii ja valdkonna ühe

suunanäitajaga Ottobock, kelle valikus on suur hulk erinevaid ortoose, proteese jms. Ühiselt jõudsime järeldusele, et HNRK peaks ilmtingimata L300 Go seadet proovima ja nii sai ka kokku lepitud. Kuni septembrikuuni saavad meie patsiendid ortoosiga tutvust teha, sellega treenida ja sobivuse ning soovi korral endale ka soetada. Ses osas tuleb appi Tervise Abi OÜ.

Ortoos aitab elektrostimulatsiooni ja arvutitarkuse abil tõsta labajalga neil, kel on trauma või närvisüsteemi haigusseisundi tõttu antud funktsioon häiritud. Just see mure on paljudele meie patsientidele suureks takistuseks iseseisval kõndimisel. Oluline on märkida, et treeningfunktsiooni kõrval on ortoos kasutatav kõnniabi vahendina igapäevases elus. Siin oskavad meie kolm värskelt sertifitseeritud terapeuti – Teele, Inês ja Mark - hinnata, kas ortoos sobib ja nõustada ka soetamiseprotsessis.

Seni on ortoosiga kõndinud mitmed insuldijärgsed patsiendid, samuti mõningad spinaalse trauma või haigusseisundi läbi teinud inimesed. Nendepoolne tagasiside on olnud reeglina positiivne. Ortoosi abiga tehtud esimesi samme on saatnud elevus ja naeratus ka muidu tõsiste patsientide nägudel. Eelil oleme meiega. Loodame, et sügiseks on mõni vaprastest patsientidest ortoosi endale soetanud ja tänu sellele kõnnib oma argipäevas kaugemale ja kaunimini.

Ott Vanem

innovatsioonijuht, füsioterapeut



Patsient katsetamas uut neuroortoosi L300 Go

SELEKTIIVSE DORSAALSE RISOTOOMIA OPERATSIOONI PROJEKT EESTIS



SDR operatsioonil käinud lapsed HNRKs taastusravi, foto Kristel Klement

Ülemäärane lihastoonus ehk spastilisus on meie lasteosakonna patsientide enamlevinud probleemiks, mis takistab liigutuslikku arengut ning piirab lapsel igapäevast elu toimetulekut. See on suureks mureks lapse perekonnale ja lähedastele ning tõsiseks väljakutseks lapse füsioterapeutidele.

Viimastel aastakümnetel on lisandunud spastika raviarsenali ka operatiivne ravi - selektiivne dorsaalne risotoomia (valikuline seljaaju närvijuurte läbi lõikamine)

eelmärgiga püsivalt alandada jalalihaste toonust, parandada laste liikumisvõimekust ning vältida ortopeedilisi tüsistusi.

Pea 10 aastat on Eesti lapsed käinud selektiivse risotoomia operatsioonil Saksamaal. Alates 2022. aasta juulist teostatakse SDR operatsioone Põhja-Eesti Regionaalhaiglas. Tegemist on mitme haigla koostööprojektiga, milles osalevad Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Tallinna Lastehaigla ja Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus. Regionaalhaigla plaanib operatsioone hakata teostama regulaarselt, esialgu koos Saksamaa konsultantidega, hiljem iseseisvalt. Eestis on Regionaalhaigla hinnangul vajadust 10-15 operatsiooni järgi aastas, lisaks kavatakse aidata ka Läti patsiente. Varasemalt on meie maja pakkunud peamiselt operatsioonijärgse taastusravi teenust, kuid nüüd on HNRK lülitatud aktiivselt meeskonda. Enne operatsiooni osaleb 1-2 meie maja laste füsioterapeuti interdistsiplinaarsel konsiiliumil, kus koostöös Saksamaa neuroloogiga valitakse ja hinnatakse sobivaid kandidaate operatsiooniks. Pärast operatsiooni viibivad lapsed esialgu Tallinna Lastehaiglas.

Haapsallu tulevad lapsed kaks kuni kolm nädalat peale operatsiooni ning uuesti keskmiselt 3 kuu pärast. Operatsiooni järgselt on vähenenud alajäsemete spastilisus, kuid lihastoonus operatsioon ei mõjuta. Ometi on lapsed pärast operatsiooni oluliselt nõrgemad. Peamine ravieesmärk ongi seega esimese 3-6 kuu jooksul jõuda operatsioonieelse funktsionaalse tasemele ning sealtmaalt edasi parandada võimalikult palju lapse iseseisvat toimetulekut. Tegeleme lihastoonuse ja lihastoonuse suurendamise, asendite ja kõnnimustri

korrigeerimise ning tasakaalu ja iseseisvuse parendamisega.

Eelnevale lisaks toimub hetkel Eestis ainsana vaid HNRKs lapse kõnni hindamine kõnnialalüüsi abil nii enne kui pärast operatsiooni. 3D kõnnialalüüsi tehakse kuni 6 kuud enne operatsiooni ning 6, 12 ja 24 kuud peale operatsiooni. Enne kõnnialalüüsi teostab füsioterapeut lapse põhjaliku kliinilise hindamise. Hinnatakse liigesliikuvust, lihastoonust, -elastsust ja -toonust, selektiivset motoorset kontrolli, funktsionaalseid oskusi ja luulisi deformatsioone. Lapse kehale paigutatakse infrapunakiirgusel reflekteeruvad markerid ning seejärel palutakse tal tavapärasel viisil kõndida. Keharaskuse jaotus kõnnil fikseeritakse jõuplatvormide poolt. Andmete interpreteerimisel integreeritakse kogu informatsioon kliinilisest hindamisest, kinemaatikast ja kineetikast. Lisaks võrreldakse saadud tulemusi operatsioonieelse ajaga ning koostatakse kõnniraport. Kõnnialalüüsi tulemused arutatakse läbi raviarsti, füsioterapeudi, kõnnilabori spetsialistide ning lapse ja/või lapsevanemaga ning edasised otsused tehakse meeskonnasiseselt.

Pikemas plaanis annab selline süstemaatiline hindamine ja andmete kogumine võimaluse analüüsida valitud sekkumise otstarbekust ning teha läbimõeldumaid ravitoimeid.

Dr Ülle Kuus

laste taastusravi ja tugi-liikumiselundkonna taastusravi osakonna juht, taastusrarst

Kristel Klement

terapia valdkonna juht, füsioterapeut

Killu Mägi

füsioterapeut

NEUROARENGULISE RAVI KOOLITUSED TULEVAD TAAS!

Juubeldamisaastale kohaselt toimub palju toredat ja sisukat. Nii ka õpetamise vallas: HNRK-s on üle pika aja tulemas jälle neuroarengulise ravi (*neurodevelopmental treatment*) koolitused, üks sissejuhatav ja kaks edasijõudnutele suunatud. Koolitajaks meile juba tuttav Cathy Hazzard Kanadast. Koolituste töökeel on inglise keel, mistõttu on seda ka alljärgnevad tutvustused.

Rohkem infot saad vaadata HNRK kodulehelt koolituste rubriigist või küsida maire.nigul@hnrk.ee, +372 55 541 889

Kadri Englas
arendus- ja kvaliteedijuht



Kõnni abistamise harjutamine



Istest püsti tõusmise fasiliteerimine

Title	Introductory Course in the Contemporary Model of NDT for Individuals post Stroke and Brain Injury - An Interdisciplinary Approach	Neurodevelopmental Treatment (NDT) Advanced Course on Gait and Function in the Upright Posture	Neurodevelopmental Treatment (NDT) Advanced Course on the Upper Extremity
Dates	11-15.09.2023	18-22.09.2023	25-29.09.2023
Intro-duction	This five day hands-on course follows the NDT Philosophy and its clinical applications for adults post stroke and brain injury. This interdisciplinary course is designed to give participants basic knowledge about NDT and practical handling skills on how it is applied in clinical practice to promote recovery of function following neurological damage. There will be an emphasis on understanding the common impairments through astute clinical observations. The course format will include interactive laboratory sessions, patient demonstrations by the instructor, and group discussions. Information will be presented in a cross-functional manner to incorporate all rehabilitation disciplines and practice settings. This course is open to OT, PT, and SLP professionals who work with adults post stroke and brain injury on a full or part time basis.	This five day NDT Advanced course is specifically designed for therapists working with adults with neurological conditions. As a prerequisite to attend this course, participants must have completed the 5 day NDT Introductory course. This course consists of lecture, lab handling sessions, patient treatment and demonstrations. Advanced patient handling skills will be developed through lab sessions, working with other participants, and during patient treatment by participants. Patient demonstrations and individual attention will be provided by the instructors to enhance the participants' handling and problem-solving skills.	This five day NDT Advanced course is specifically designed for therapists working with adults with neurological conditions. As a prerequisite to attend this course, participants must have completed the 5 day NDT Introductory course. This course consists of lecture, lab handling sessions, patient treatment and demonstrations. Advanced patient handling skills will be developed through lab sessions, working with other participants, and during patient treatment by participants. Patient demonstrations and individual attention will be provided by the instructors to enhance the participants' handling and problem-solving skills.
Course Content	- Principles of NDT - Basic clinical implications of Recovery of function and Motor Learning research - Discussion of typical patient impairments - Practice of treatment handling skills - Demonstrations of patient treatment	- Biomechanical requirements and movement components for postural control in standing and walking. - Analysis of movement components for functional tasks in standing and walking. - Assessment and identification of common impairments contributing to activity limitations in standing and walking in individuals with neurological conditions. Problem solving of treatment intervention strategies within a variety of activities to enhance postural control and efficient functioning in standing and walking, including strategies to increase speed.	- Biomechanical requirements and movements components in the upper quadrant including the thoracic spine and ribcage. - Analysis of movement components for functional tasks in the UE. - Discussion of the arm-leg connection. - Assessment and identification of common impairments contributing to activity limitations in the upper quadrant in individuals with neurological conditions. - Problem solving of treatment intervention strategies to enhance control and efficient functioning in the upper extremity.
Course Objectives	At the completion of this course the participants will: - Describe the basic principles and concepts of the NDT practice model. - Recognize what's possible for recovery based on research in the fields of Plasticity, Motor Learning, and Constraint Induced Movement Theory (CIMT), and how to 'set-up' this recovery in our rehabilitation environments. - Demonstrate skill for analyzing movement components in simple functional activities, including early gait and basic support functions of the UE. - Recognize major impairments that interfere with function in the adult client post stroke or BI. - Demonstrate basic options for handling skills to enhance efficient functioning. - Describe the critical elements of a successful intervention session based in the Participation and Activity domains of the ICF (International Classification of Function and Disability).	At the completion of this course the participants will: - Demonstrate basic skill for analyzing movement components for functional activities in standing and walking. - Analyze the components of normal gait. - Identify and assess common gait deviations of individuals with stroke and brain injury that interfere with efficient, safe ambulation. - Structure a basic treatment strategy that addresses the patient's primary impairments interfering with efficient functioning in standing and walking. - Order and construct a variety of standing activities (i.e., turning, stair climbing, stooping or squatting) in preparation for standing and walking. - Perform options for basic handling skills to enhance efficient functioning in standing and walking.	At the completion of this course the participants will: - Identify normal movement components of the UE. - Discuss biomechanics of the UE. - Analyze atypical patterns of the UE which interfere with function. - Identify the relationship between missing components of movement and the compensatory strategies developed by adults with stroke and brain injury. - Synthesize information to develop appropriate intervention strategies for persons with neurological dysfunction as related to the UE. - Structure appropriate intervention strategies during treatment practicum.
Investment including materials, lunches and coffee-breaks	300€	500€	500€
Instructor	Cathy Hazzard, NDTA™ Coordinator Instructor Cathy Hazzard is a PT with over 34 years' experience working with adults with varied neurological diagnoses. Her clinical background also includes experience in orthopaedics. She obtained an MBA in 1993 while continuing to work as a PT. She has been an NDTA™ CI in Adult Courses since 1998 and has taught all levels of NDT courses extensively throughout NA and internationally in Ireland, Hong Kong, Singapore, Estonia, Peru, Colombia, India, Qatar and Mexico. Cathy practiced in Calgary, Alberta, Canada for over 20 years in the acute, rehabilitation and outpatient phases of care. She is now working in public and private practice on Vancouver Island, British Columbia. Cathy has been an invited speaker at the NDTA™'s annual conferences in 2004, 2005, 2006, 2010, 2014, 2015, 2016, and 2022. She served as the Chair of the NDTA™'s Instructor Group from 2002 – 2005 and a member of the Board of Directors of NDTA™ from 2003 – 2007 and is currently serving a second term on the BOD. She has written 2 articles for the Neurosciences Division's journal, Synapse, of the Canadian Physiotherapy Association and numerous articles for the NDTA™'s Network. She is one of 5 editors for the NDTA book – NDT in Action, 2016.		

TEGEVUSTERAPEUDIKS SAAB SÜGISEST HAKATA ÕPPIMA HAAPSALUS

Tallinna tervishoiu kõrgkool ja HNRK on lõõnud käed: 2023. aasta septembris õppimist alustav tegevusterapeutide kursus toimub regionaalse õppena Läänemaal Haapsalus, õppekohaks HNRK. Regionaalne õpe tähendab seda, et läbitakse tavapärase 4-aastase õppekava, aga õppekoht on valdavalt Tallinnast erinevas asukohas. Sedapuhku siis Läänemaal. Taolise ettevõtmise peamine eesmärk on suurendada Lääne-Eestis töötavate tegevusterapeutide hulka. Eeldame, et regionaalne õpe – kuigi on avatud vastuvõtuga ükskõik millises Eesti piirkonnast pärit õppijatele – soodustab nende inimeste kandideerimist, kes on juba või tahavad tulevikus olla seotud Lääne-Eestiga. Tuntav tegevusterapeutide puudus nii Lääne-, Pärnu-, Saare- kui Hiiu maal on see, mis ajendas regionaalset kursust avama. Potentsiaalseid tööandjaid on mitmeid: regioonis asuvad haiglad – HNRK, Läänemaa haigla, Hiiu maa haigla, Kuressaare haigla ja Pärnu haigla – hooldekodud, hoolekandeesitused, lastekodud, erivajadustega laste koolid ja lasteaiad, rehabilitatsiooniasutused jne. Tööpõld on mitmekesine ja lai. Nii nagu õpe isegi.

HNRK õppekohana on soodne võimalus tajuda kogu õppeaja vältel kliinilise keskkonna võbet. Ei pea kartma, et õpe on seetõttu rohkem suunatud neuroloogilisele taastusravile – õppe sisu vastab kinnitatud õppekavale ning on laiapõhjaline ja tutvustab tulevastele spetsialistidele tegevusteraapiat alates lastest eakateni, s.h. läbi erinevate meditsiiniliste valdkondade. Loodame panustada vahetuma kliinilise panusega ehk toetada toimuvat õpet sobivate juhtumitega päriselust.



Patsiendiga igapäeva oskusi viimistlemas

Samuti ei tähenda regionaalne õpe, et Haapsalust kaugemale ei saagi. Vastupidi: õpe viib nii veebiavarustesse, Tallinnasse ja kaugemalegi õppima ja praktikale ning soovi korral isegi välismaale.

Vastuvõtt tegevusteraapia õppesse avatakse juunikuus. Juulis toimuvad sisseastumise osana vestlused, et vastu võetavad 25 inimest oleksid just need, kel kõrge motivatsioon lisaks õppimisele ka tulevikus reaalselt tegevusterapeutina tööturule siseneda. Sisseastumise tingimusi ja täpseid kuupäevi on hea vaadata Tallinna tervishoiu kõrgkooli veebilehelt: <https://www.ttk.ee/et/magistriõppe-ja-rakenduskõrgharidusõppe-vastuvott>

Tegevusterapeut on tervishoiu valdkonna spetsialist, kes võimestab inimesi hakkama saama nende igapäevaeluga mistahes tähenduslikus keskkonnas. Ühest küljest tähendab see oskust hinnata inimeste tegevusvõimet, teistest küljest nutikust näha lahendusi mitte ainult inimeses endas, vaid ka tema lähikonnas, keskkonnas ja abivahendites, kolmandast pealehakkamist mõelda loominguliselt ja suhelda avatult.

Tegevusterapeuti töö sisu iseloomustavad väga ilmekalt kaks loosungit laiaast ilmast:

*The skills for the job of life.
(Oskused tööks nimega elu.)*

&

*If it matters to you, it matters to me.
(Kui see on sulle oluline, on see mulle oluline.)*

Kadri Englas

arendus- ja kvaliteedijuht, TT regionaalse õppe HNRK-poolne koordinaator

HNRK SAATES „TERVIST!“

21.veebruari tuli HNRKsse saate „Tervist“ võtmeeskond, et teha kolm persoonilugu meie patsientidest. HNRK üheks saates osalemise eesmärgiks oli tutvustada ka erinevaid ravimeetodeid. Telepildist sai näha tipp tehnoloogilistest masinatest uut Lokomat Pro kõnnirobotit, E-linki, Tyromotioni seadmetest Tymot, Myrot ja Diegot. Tegevusteraapias näidati koos Maironiga ka tegevusteraapia kõiki, kus patsientidele õpetatakse toidu valmistamist, kõõgi koristamist jne.

Laste- ja tugiliikumissüsteemi osakonnast osales vapper viieaastane Mairon koos ema, füsioterapeut Killu, tegevusterapeut Elke ning logopeed Rika-Johannaga. Kaameraid nähes ei teinud poiss teist nägugi ning nautis kogu olukorda täiel rinnal. Mairon on sünnist saadik olnud eriline poiss, sest tal diagnoositi harva esinev haigus - artrokrüpoos. Mairon on pisikesest poisist saadik HRNKs taastusravil käinud, õppinud siin istuma, püsti tõusma, keerama. Täna on tal võimalik tänu ortoosidele ka kõndida. Maironil on raske ise süüa, juua ja haarata, kuna tal puuduvad küünarliigese painutamiseks vajalikud lihased. Samuti teevad talle haiget põlved ja puusad, mis on samuti haigusega haaratud. Mairon on positiivne ja rõõmus laps, kellele meeldib koos isaga autosid parandada. Tyromotioni seadmel Myro saab ta harjutada püsti seismist, sh seismistasakaalu, käelisi oskusi, kognitiivseid mängu mängida, koondades tähelepanu ühele või mitmele tegevusele, mis ekraanil toimub. Tööd tehakse kõvasti, et Mairon saaks tulevikus võimalikult iseseisev olla.

Spinaalse rehabilitatsiooni osakonnast tõi oma lüüsisamba põletikulise haigusseisundi loo koos füsioterapeutide Leida ning Teelega televaatajate ette Martin. Martinit tabas 2021. aasta oktoobris üllatus, kui ta taipas, et ei tunne oma jalgu ning ei saa neid ka enam liigutada. Arstid diagnoosisid Martinil mädapõletiku lüüsisambas ehk distsiidi. Martin saab HNRKs kõnnirobotiga lihvida oma kõnnimustrit ning tugevdada kõndimiseks vajalikke lihaseid. Kõnnirobot ei tee kõike Martini eest ära. Masin on tundlik ning läbi mängude, mis annab meile tagasisidet tehtavast tööst, saavad terapeutid muuta kõndimist lihtsamaks või raskemaks. Martin on ehe näide sellest, et ka palju pingutades ei saa kõike korraga kätte. Taastumine võtab aega ja peab olema kannatlik. Tyromotioni seadmel Tymo saab Martin kanda keharaskust tasakaaluplatvormil vasakule ja paremale, tunnetamaks oma piire ning suurendamaks julgust minna ka nõrgemale poolele.

Viimases osas saime kaasa elada aga neurorehabilitatsiooniosakonnas insuldist taastuv Arvole, kes peale insulti kaotas lisaks ühe kehapoole halvatuseni ka jala. Tema unistuseks on ühel päeval koos lapselapselaga jalgpalli

mängida ning koos füsioterapeut Marjettaga selle poole püüeldaksegi. Ühel 2022.aasta kevadpäeval tundis Arvo, et tema tervis pole kiita. Märgi haiglas ning diagnoositi peaaegu infarkt parempoolse jäsemete halvatuseni. Sellega Arvo ebaõnn ei piirdunud kuna haiglas olles kaotas Arvo vasaku jala põlvest ülevaalt poolt. Arvo suurimaks unistuseks on oma lapselapselaga uuesti jalgpalli mängimine. Hetkel tehakse taastusravi selle nimel, et proteesiga kõndima õppida ning tasakaalu kindlamaks saada. Teraapiates kõnnitakse madala rulaatoriga, harjutatakse kõndi treppidel ning õpitakse tegema ohutult pöördeid. Saates näidati ka E-link tasakaaluplatvormi, mille peal Arvo saab harjutada keharaskuse kandmist nii proteesitud jalale kui ka insuldist haaratud jalale. Arvo motiveeritus teha teraapiat on muljet avaldav ning ühel päeval, suure töö tulemusena, võib Arvo jälle lapselapselaga jalgpalli mängida.

Soovime kõikidele patsientidele edu taastumisel ning terapeutidele kindlat ja rõõmsalt meelt!

Marjetta Urva
füsioterapeut



Väike tubli Mairon



Insuldist taastuv Arvo



Martin kõnnirobotil

Haapsalus alustati õdede õpetamist

Sellest, et tervishoiu valdkonna spetsialistidest on Eestis puudus, oleme väga teadlikud ning kahjuks ka tunnetame seda oma igapäevatööd tehes. Mul on väga hea meel, et Läänemaa Haigla õendusjuhul Marju Leppmetsal jätkus enesekindlust ja visadust oma visiooni elluviimiseks õdede õppe võimaluse loomiseks Haapsalus. Spetsialistide õppe toomine suurlinnadest ääremale, on tõenäoliselt ka edaspidi üheks võimaluseks spetsialistide põua leevendamiseks. Suur osa 2023.a veebruaris 30 õe põhiõppes alustanud tudengist on juba eelneva töökogemusega või perekonna loonud inimesed. Seega, olles seotud juba eelnevalt erinevate kohustustega, on õppimine seotud niigi suurte väljakutsete ületamisega, see, et seda saab teha kodule võimalikult lähedal, tagab loodetavasti selle, et kõik alustanud tudengid ka jõuavad diplomini. Haapsalu Neuroloogilisel Rehabilitatsioonikeskusel on hea meel, et saame, küll vähesel määral, kuid siiski, panustada tulevaste kolleegide õppesse ning olla ka praktikabaasiks. Tean, millist pühendumist ja ettevalmistamist nõuab igasugune õpetamine. Seda enam vääriavad tunnustust meie kolleegid Siiri Siimenson, Jaana Vanem, Ines Margato, Riina Möim ja Arge Leht nende panuse eest uute õendusspetsialistide koolitamiseks. Ja loomulikult on meil veelgi suurem rõõm, et meie maja töötajatest Kelli Rõõmusaar ja Anne- Ly Gaaver on need kaks tudengit, kes 3,5 aasta pärast on lubanud meil õena tööle asuda. Uskuge, seda lubadust me ei unusta ja ootame teid!

Aina Tõnutare

õendusjuht, spinaalse rehabilitatsiooni osakonna vanemõde

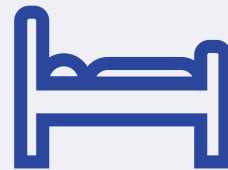
RAVITÖÖ



HNRK osutas taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuseid

- statsionaarselt **2038 haigusjuhul**
- ambulatoorselt **1473 haigusjuhul**
- päevaravina **122 juhul**

Kokku osutati statsionaarseid teenuseid



23 604
voodipäeval

Tervisekassale osutatud 23 607 voodipäevast
48% olid **intensiivse taastusravi**
voodipäevad. Voodihõive oli **70%**



HNRK panustas jätkuvalt
Läänemaa
vaktsineerimiskabineti
töösse



Haiglatööd mõjutasid koroonaviiruse
järellainetused ja ravitöö osutamisega
seotud personali vähesus

Tervisekassa rahastuse osakaal oli
läbi aegade kõrgeim

90%



Alustati **6 isolatsioonipalati** väljaehitamise ja
energiakindluse tagamise arendusprojektidega

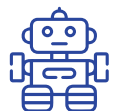


Viidi läbi
1149
meeskonnatööd

Kõrgtehnoloogilisi vahendeid kasutati rohkem kui **17 000 korral**

Kõige enam kasutatud kõrgtehnoloogiline vahend on **robootiline seisulaud Erigo** ja **kõnnirobot Lokomat**

Soetati uue põlvkonna **kõnnirobot Lokomat Pro FreeD Combi**



Uuendasime Euroopa kvaliteedisüsteemi **EQUASS Assurance (European Platform for Rehabilitation)** vastavasisulise sertifikaadi.

PERSONAL

HNRK-s on
rahvus-
vaheline
meeskond



62% mitte-meditšiinitöötajad, kellest
48% on tippspetsialistid

Aasta lõpu seisuga on
166 töötajat, neist
9 välismaalast

HNRK
meeskonnaga
liitus
ravijuht

Kaasatud oli
13
vabatahtlikku

2022 KOKKUVÕTE

ORGANISATSIOON

Arengukava eesmärkide saavutamiseks koostati

**HNRK strateegiakaart
2023 aasta prioriteetide ja
tegevussuundadega.**



- Töötajate tööelukogemus ja motivatsioon
- Teenuste arendus ja kättesaadavus
- Protsesside ja töökorralduse digitaliseerimine

Konsolideeritud tulu ületas
6 miljoni euro piiri



Põhitegevusest saadud tulu oli
5,9 miljonit eurot

Valmis HNRK tegevus- ja mängupargi
kolmas etapp ja pargi plaanitud tervikarendus

Koostati toimepidevuse analüüs ja tegevuskava ning
IT riskianalüüs



Jätkati **HNRK rahastusmudeli kaasajastamisega** seotud arutelusid



Praktikaid juhendati
10 694 tundi

Praktikante oli **63**,
neist **11** välispraktikanti **6** riigist

HNRK tööd vaatles
27 töövarju

T&A tegevuses:

- osaleti **neljas** erinevas koostööprojekti
- osaleti **neljal** rahvusvahelisel konverentsil ja esitati **4 posterettekannet**.
- võideti **peapreemia** NoSCos 2022 aastakonverentsil Stockholmis posterettekandega „Therapists’ user experience and suggestions for incorporating high-tech devices into clinical practice – a qualitative study.“
- Viidi läbi **12 sisekoolitust**
- Koolitustele kulus **113 tuhat eurot**

40% vastajatest andis tagasisidet ja üldine rahulolu oli **suurepärane 3.65(4.0)**

Esitati **29 kiitust**, **5 ettepanekut** ja **9 kaebust**



HNRK toetuseks toimunud „Mesikäpa“ teatejooksul osales rekordarv, **12 200, koolinoort**

54%
töötajatest
andis
tagasisidet



Rahulolu HNRK-ga hinnati
3,39(4,0) punkti
vääriliselt.

Kõrgeima hinde said väited:

- „töötajate kuuluvus ja uhkus, et töötavad HNRKs“,
- „selge tööülesannete püstitus“,
- töötajate arengusse panustamine“
- HNRKs mõeldakse töötajate heaolule“.





Mark, Mari-Liis ja Ida

ELU PÄRAST INSULTI – AUTOJUHTIMINE, SEKSUAALSUS JA INTIIMSUS, TOITUMINE

10.märtsil osalesid neurorehabilitatsiooni osakonna tegevusterapeut Ida Joa-Hussar, füsioterapeut Mark Grigorjev ja teenuste juht Mari-Liis Ööpik-Loks Barcelonas toimunud esimesel European Life After Stroke foorumil.

Ettekanded olid väga huvitavad, sest käsitleti insuldijärgselt edasise elamisega seotud ja kahjuks mitte alati taastusravi käigus käsitletavaid inimestele olulisi teemasid – intiimsus ja seksuaalsus, autojuhtimine, toitumine, liikumisharjumused.

Autojuhtimine pärast insulti on Eestis väga vähe puudutatud teema, kuid me pole selles osas erand, sest see on nii mitmetes teistes riikides. Rootsis tegeldakse sellega märksa süsteemsemalt ning üks ettekanne kirjeldaski sealset praktikat – juhtimisõiguse peatatakse esialgu kolmeks kuni kuueks kuuks, kuid insuldiüksuse arst, taastusraviarst või perearst suunab patsiendi hindamisele. Selle käigus uuritakse esmalt inimese nägemist silmaarsti poolt, kuna nägemisprobleemid on kõige suuremaks ohuallikaks liikluses. Eraldiseisev spetsiaalne keskus hindab juhtimise turvalisust. Selleks kasutatakse nii off-road meetodit simulaatoril ja erinevaid tõendus põhiseid teste, kui ka reaalselt koos instruktoriga testsõitu, milles osaleb tegevusterapeut. Tungivalt soovitatav on ka patsiendi lähedase osalemine hindamisprotsessis.

Ettekandest jäi kõlama, et juhtimise ohutuse hindamiseks on 3 kuud pärast insulti enamasti veel liiga varane aeg – siit järeldub, et uuesti autorooli istumine on vähemalt nii kaua seotud suurte riskidega nii juhile endale kui kaasliiklejale.

Kui autojuhtimine on vähe puudutatud teema, siis seksuaalsuse ja intiimsuse kohta võib vist peaaegu öelda, et see on tabuteema.

Konverentsil edastasid oma kogemusloo kaks insuldi läbi teinud inimest, kellest ühel oli ka afaasia. Tema kogemus oli eriti keeruline, sest afaasia tõttu oli suhtlus nii spetsialistide kui ka oma abikaasaga veelgi enam takistatud. Samuti on teada, et afaasiaga patsiendid väga sageli jäävad oma probleemi tõttu erinevatest uuringutest välja.

Kolm mõtet, mis kõlama jäid:

- seksuaaltervise teemad peaksid olema insuldijärgse taastusravi osa
- insuldipatsiendile ja tema partnerile peaks olema selgelt sõnastatud võimalus soovi korral nendel teemadel rääkida
- see vestlus võib kõigile osapooltele olla keeruline, kuid spetsialisti ülesanne on jääd murda

Pärast konverentsi kolleegidega kuulnud omavahel arutades jäi peamiselt õhku küsimus – kes peaks sellega tegelema? Konverentsil tegid temaatilise ettekande spetsialistid UK-st, kus patsientide ja spetsialistide koostöös disainitakse digitaalsel kogemusrõustamisel baseeruvat programmi. On ka asutusi, kus ühise ajurünnaku tulemusel on otsustatud, et teemaga tegelevad tegevusterapeutid. HNRK jaoks on see teema ilmselgelt veel teadvustamise faasis.

Toitumisega seoses on oluline meeles pidada, et kunagi ei ole

hilja oma harjumusi muuta ja seeläbi vähendada nii esmase kui korduva insuldi riski.

Risk on pöördvõrdelises seoses värskeste puu- ja köögiviljade tarbimisega – mida rohkem me neid sööme, seda väiksem on tõenäosus, et see haigus meid tabab. Iseäranis kasulikud on kõikvõimalikud rohelised asjad: brokoli, avokaado, lehtsalatid. Tõendus põhiseiselt võib soovitada DASH-toitumist, mis on lühend ingliskeelsest Dietary Approaches to Stop Hypertension. Seda iseloomustab puu- ja köögiviljade rohkus, kala ja kanaliha, pähklid ja kaunviljad, teraviljatooted, piimatooted ning punase liha ja töödeldud toidu ning maiustuste piiramine.

Toitumise teemaliste ettekannete tähtsamad punktid:

- unusta kalorete lugemine, oluline on toidu koostis
- mida rohkem värskeid puu- ja köögivilju, seda parem
- tarbi külmpressitud oliivõli ja söö pähkleid
- täiskasvanu kogu päevane toidust saadava soola tervislik kogus on kuni 1 teelusikatäis ehk 6 grammi
- loe toodete etikette – väldi igal võimalusel transrasvu, nt kodus küpsetamiseks poest lehttainast ostes vali võiga variant!
- väldi poolfabrikaate ja valmistoitu – enamasti sisaldavad liigselt soola ja kui küpsetistes on kasutatud margariini, siis ka transrasvu.

Mari-Liis Ööpik-Loks
HNRK teenuste juht, füsioterapeut

KONVERENTS VIINIS

2022. aasta detsembris oli HNRK koosseisus Jaana Vanem, Kristel Klement, Leida Pikas ja Mari-Liis Ööpik-Loks esindatud Viinis toimunud konverentsil „The World Congress for Neurorehabilitation.“ Tegemist oli kolmepäevase rahvusvahelise üritusega, kus tutvustati uusi teadusuuringuid ja käsitleti teemasid, mis keskendusid neurorehabilitatsiooni praegustele ja tulevastele suundadele ning suhelda ja kogemusi jagada sai toredate kolleegidega igast maailma otsast.

Mari-Liis osales konverentsil lisaks kuulajana veel ka posterettekandega “Management of spinal cord injury at Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre – a retrospective study”. Kaasautoriteks Riina Möim, dr Malle Pakkanen, Ott Vanem ja Siiri Siimenson.

Rõõmus taaskohtumine oli HNRKs Jaana juhendamisel praktikal olnud Austria füsioterapiatudengi Christian Forstingeriga, kellel oli konverentsil posterettekandega „Brain-computer interface training in individuals after stroke – a systematic review“, mis oli ühtlasi tema bakalaureusetöö.

WCNR 2022 oli esimene WFNR hübriidkonverents – konverentsi sai lisaks kohapeal kuulamisele jälgida ka interneti-vahendusel. Nagu ikka, olid kohal mitmed ettevõtted, mis tutvustasid viimaseid arenguid valdkonna kõrgtehnoloogiliste seadmete seas. Näha sai eri teraapiavahendeid, tutvustusi tegid mitmete ravimifirmade esindajad (peamine rõhk oli spastika alandamisel), kogeda sai, kuhu poole selles valdkonnas liigutakse. Väga palju oli pandud rõhku nii ettekannetes kui teraapiavahendite arendamises aju stimulatsioonile ning ajulainete registreerimisele ning kasutamisele taastusravis. Saime proovida peegelteraapia seadet Dessintey ja nii sellealast kui üldist kogemust kuulda Ljubljana ülikoolihaigla esindaja dr. Jelka Janšalt Sloveeniast.

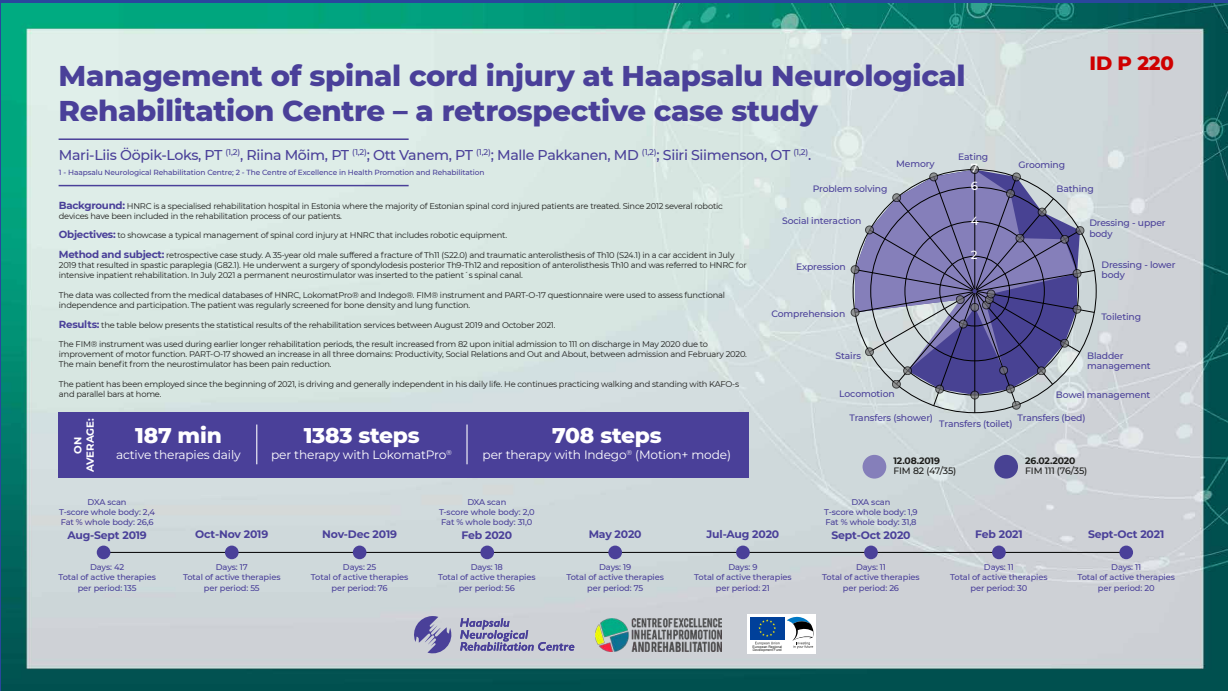
Konverentsi eelselt toimus kahepäevane koolitus insuldi taastusravialaste töenduspõhiste soovitude kohta (pre-congress Teaching Course on Stroke Rehabilitation Practice Recommendations), mille poole Mari-Liis ja Jaana innukalt kolm päeva enne põhikonverentsi algust startisid. Kahjuks tegi sellel ajal möllanud lumetorm Birgit paksu pahandust ning

pärast kaksteist tundi väldanud seiklusi Tallinna lennujaamas ja mitmel korral ümber muudetud lennuplaane, jõudsid nad kohale koolituse teiseks päevaks. Paraku läks sellega kaotsi võimalus osaleda eksamil ja saada tunnistus. Tagasitulekuga läks aga kõik kenasti ja kõik soovijad jõudsid õhtul tööaasta oodatule sündmusele: HNRK jõulupeole.

Jaana Vanem
neurorehabilitatsiooniosakonna teraapiate juht, füsioterapeut

Mari-Liis Ööpik-Loks
teenuste juht, füsioterapeut

Kristel Klement
laste taastusravi ja tugi-liikumiselundkonna taastusravi osakonna teenuste juht, füsioterapeut



Konverentsil osalesid Kristel, Leida, Jaana ja Mari-Liis

NVUG KOHTUMINE NORRAS

18.-20. jaanuaril osales Killu Mägi iga-aastasel Põhjamaade Viconi kasutajate (ingl. k lühend NVUG) kohtumisel Norras, Oslos. Tegemist on grupiga, kes kasutavad Viconi poolt pakutavaid tehnoloogiaid kõnni ja muude liikumiste salvestamiseks ja uurimiseks. Gruppi kuuluvad erinevad haiglad ja rehabilitatsioonikeskused Soomest, Rootsist, Norrast, Taanist, Islandilt ja Eestist. HNRK kõnnilabor kasutab samuti Viconi süsteeme ja kuulub ühtlasi NVUG-i.

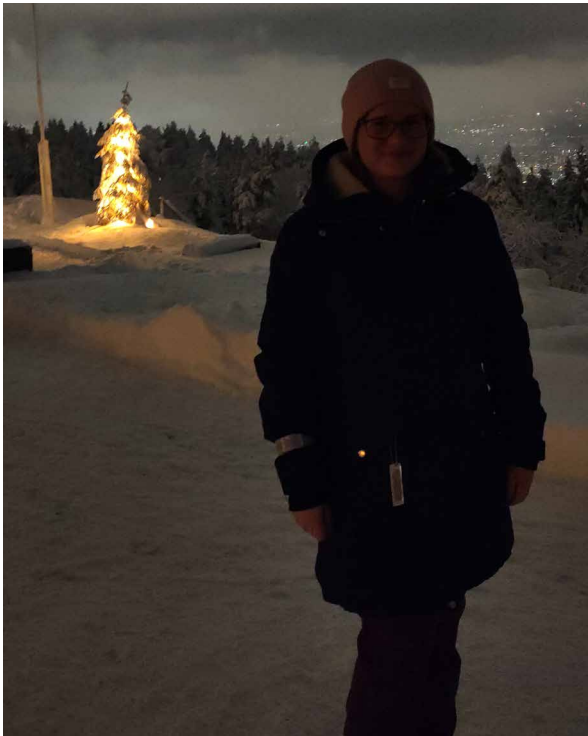
NVUG-i kohtumise peamiseks eesmärgiks oli tutvustada teistele osalistele käimasolevaid teadustöid, jagada kogemusi ja ühtlasi luua uusi kontakte.

Esimisel päeval toimusid erinevad õpitoad, kus Viconi meeskond õpetas, kuidas nende süsteeme veelgi paremini kasutada ning järgneval kahel päeval esitlesid osalejad oma teemasid. Jagati kogemusi ja teadmisi nt selektiivse dorsaalse risotoomia osas, EMG ning erinevate kõnni mudelite kasutamises. Ühtlasi tutvustas Killu HNRK kõnnilaborit ning käimasolevaid koostööprojekte.

Selleks, et NVUG-i liikmed saaksid omavahel veelgi tuttavamaks, toimus 19. jaanuaril õhtusöök mägedes. Õhtut sisustasid erinevad seltskonnamängud, tutvuti Norra kultuuriga ning jagati kogemusi ja mõtteid seoses kõnnianalüüsiga.

Järgmine NVUG-i kohtumine toimub 2024. aastal Soomes.

Killu Mägi
füsioterapeut



Killu Norra talvist ilu nautimas

KONVERENTS „TERVISEKS“

21.aprillil toimus Haapsalu kultuurikeskuses Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledži 25. ja TERE kompetentsikeskuse 10. aastapäevale pühendatud konverents „Terviseks“. HNRK-d esindasid nii poster- kui suuliste ettekannetega kvaliteedispetsialist Maire Nigul ja teenuste juht Mari-Liis Ööpik-Loks, kes on TERE kompetentsikeskuse tegevustega pikalt seotud olnud. Maire andis oma ettekandes ülevaate Living Lab kontseptsioonist ning erinevatest koostööprojektidest, mida partneritega selle raames läbi oleme viinud, nagu näiteks 3D prinditud ortoosid, ratastoolipatjade testimine, lamatistevastase madratsi testimine, kõneravi.ee keskkonna arendus ja palju muud.

Mari-Liis andis ülevaate rikastatud keskkonna kontseptsioonist ja HNRK siseterviseraja loomise protsessist. Järgnes paneelarutelu koos teiste ettekandjatega, kus arutleti liikumisharjumuse kujunemise ja kujundamise teemadel.

Konverents oli õdusa atmosfääriga ja väike, hea koht esinemisosekuse harjutamiseks.

Mari-Liis Ööpik-Loks
HNRK teenuste juht, füsioterapeut



Maire Nigul rääkimas Living Labist. Foto Silver Raidla



Õde Monika tööpostil

EESTI ÕDEDE LIIT 100. PILGUHEIT ÜLE ÕLA

Mais olnud õdede päeva ja selle aasta tähtsa sündmuse, "EÕL 100" foonil, kui mul paluti midagi kirjutada öenduse muutustest aegade tuules, kandus mõte sinna, et on ikka muutunud küll alates aegadest, kui mina hakkasin meditsiini õppima. Ei taha siinkohal lugejat kimbutada teadusartiklitega (mida iga huviline ise võtab vaevaks uurida), vaid tootsin välja mõned seigad iseenda tööpõllu käänulistest teedest.

Algusest alustades tuleb meenutada kooliaega, mil praegune Tallinna Tervishoiu Kõrgkool kandis palju lihtsamat nime – Tallinna meditsiinkool. Meie õppevahenditeks olid raamatud (laenutus kooli raamatukogust), paksud kaustikud ja pastapliiatsid. Alles hiljuti sirvisin neid kaustikuid ja oi, kui palju huvitavat neist leidsin! Kui tunnid olid hommikupoolsed, siis pärast lõunat oli praktika kuskil haiglas või vastupidi. Hilisõhtused tunnid jäid järgmise päeva ettevalmistusteks. Oi, neid lõpmatuid kontrolltöid ja teste! Muuseas, valikvastuseid tookord ei olnud, oli ainult oma pea ja õpitud teadmised. Pikemaid praktikaid oli ka. Mäletan siiani, kui läksin kirurgia osakonda praktikale ja mind juhendav õde palus mul sideme läbi lõigata. Minul polnud kääre. Tema nägu ütles kõik: "Sa tuled siia ja Sul ei ole omi kääre kaasas!" Järgmisel päeval olid omad käärid kaasas. Temalt õppisin, et sidumine ei ole ainult tarve, vaid ka väline esteetika, mida nüüd nooremaid õpetades olen püüdnud edasi anda. Tookordne õppeaeg oli täis õlg öla kõrval tunnet ja toetust.

Vabadel momentidel istusime nelja tüdrukuga ühiselamu toas ja jagasime ühte lauda nii õppimiseks kui söömiseks. Jah, tookord elati nii. Olid pikad pesemisjärjekorrad ühistes duširuumides, kartuli praadimise lõhn ühisköögis, ühised tordisõõmised stipipäevadel ja naljad ning naer tubades. Vihavaenu ega kiusu ei olnud, küll on jagunud sõprust siiani.

Pärast kooli lõppu oli suunamine töökohta, kus pidid töötama vähemalt 3 aastat. Aasta oli 1984., kui kooli lõpetasin. Siis tööle asudes olid ikka veel kasutusel klaasist süstlad ja korduvkasutatavad nõelad ning erinevad sondid, mida pesti, desinfitseeriti lahuses, mille ise tegime, taas pesu ning keetmine spetsiaalsetes anumates. Üsna tihti juhtus, et aeg kulus muude tegemiste peale ja süstlad jäid omapäi keema ning ununesid

sootuks. Eks siis oli protseduuride tuba kibedat põhjakeemise vingu täis ja taas süstlalaar rikutud ning osakonna vanemõelt noomitused soolas. Nõelad olid nürid ja tihtipeale otsad juba kahekorra keerdunud. Sai siis pintsetiga otsa katsutud ja püütud ikka teravamaid leida.

Instrumente ja muid tarvikuid hoiti klaaskappides. Oh, seda lõputut koristamist ja tolmu pühkimist! Vanemõde käis ja tõmbas sõrmega nii riulitel kui igalt poolt mujalt varjatumatelt kohtadelt. Samuti kontrolliti osakondade voodeid ja patsientide kappe. Vastutas ikka õde, kes tööl juhtus olema, seega mustusest püüti hoolega hoiduda.

Paar sõna ka tookordsetest tööriistest. Ei osatud siis undki näha tänapäevastest vormiriietist. Olid ühesugused valged lotakad kitlid kõigil. Mäletan aega, kui noore inimesena pidin äärepealt oma erialast loobuma, et saaksin ka "normaalselt" riides käia ja küüsi lakkida. Nüüdseks arvan, et hea, kui mõistus õigel ajal pähe tuleb ja hing ametile kindlaks jääb, mis elu aeg ja igal pool leiba annab. Siin võiksin oma rännakuid Soomes meenutada. Eks olnud seegi üks täitumatu unistus, kuskil mujal end proovile panna. Nooruses meil seda võimalust polnud ja küpses eas on ikka hulljulgus võtta kott üle öla ja kõike otsast alustada. Elu näitas, et igal pool on inimesed, kes juhendavad, abistavad ja toetavad. 8 aastat töötasin Soomes palliatiivses osakonnas. Õppisin ise ja pärast juba oli oskus õpetada teisi. Ei hakka siinkohal üles loendama erinevusi tarvikutes ja aparaatides ning töö iseloomus. Meelde jäi ääretult aval suhtumine ja suhtlemine. Probleemidest räägiti kohe ja otse. Selliseid "klassivahesid" arstid, õed, hooldajad nagu Eestis paljudes haiglates kohtab, Soomes ei olnud. Oli üks kollektiiv, meeskond, kes töötas ühise eesmärgi, patsientide, nende tervise ja heaolu, nimel.

Ime küll, tulles tööle HNRKsse, sain aru, et siingi on nii. Samuti saadab mind nii Soomes kui siin üks moto: "Kui midagi enam teha ei ole, on veel väga palju ära teha." Selle tähendus osakonniti on erinev, kuid siin veendun, et ühistööna (patsiendid, arstid, terapeutid, õed, hooldajad) on tulemus silmnähtav ja kõiki rõõmustav. Samuti üllatas mind HNRKs hoolitsus oma töötaja eest. Pean silmas kõiki meelelahutus-, sportlikke- jm üritusi.

Oleksin naasnud kui 80-ndatesse aastatesse, kui toimusid haiglatevahelised spordi- ja taidlusvõistlused ning suvelaagrid, mida külastati koos peredega. On aru saadud, et ainult rahulolev töötaja annab endast parima oma töös ja rahulolu ei peitu pelgalt rahalises palgas. Õpinguaajast siiani saadab mind ühe kuldse õppejõu lause: "Te õpite ameti, mis on kunst, käsitöö ja empaatia! Tööle minnes jätke mustad kingad ja oma paha tuju osakonna ukse taha maha!" Olen püüdnud seda tarkusetera rakendada ja ehk tänu sellele on mind igal töökohal saatnud meeldivad ja mõistvad kolleegid, kellega on olnud rõõm koos töötada nii kodu- kui ka välismaal.

Kallid patsiendid ja kolleegid, naeratage ja teile naeratakse vastu!

Monika Kasonen
õde



Taaskasutatav süstal



Jorge Heredia Ruiz

JORGE – PÄIKESEPOISS HISPAANIAST

Igal hommikul tervitab laste- ja tugiliikumiselundkonna osakonna töötajaid rõõmsalt üks pruunide sõbralike silmadega füsioterapeut, kes vaikelt räägib juba ka eesti keelt. Ta on kolleegide ja patsientide poolt hästi vastu võetud, alati rõõmsameelne ja positiivne. Saame oma enam-mitte-nii-uue kolleegiga paremini tutvaks.

Jorge sündis ja kasvas Las Palmases, mis on Gran Canaria saare pealinn (Kanaari saared, Hispaania). Kogu tema pere aga on pärit väikesest Andalusia linnakesest (Porcun, 6500 elanikku). Porcun asub Lõuna-Hispaanias, kus temperatuur ulatub suvel 45-48 kraadini. Jorge õppis sporditeadusi ja füsioteraapiat Las Palmase ülikoolis ning töötas pärast ülikooli mitmete jalgpallimeeskondade juures kodu- ja välismaal.

Kui Jorgelt küsida, mis talle meeldib, siis loetleb ta nimekirja asju, sest tema jaoks on just vaheldus meeldiv. Jorgele meeldib sportida, kinos käia, lugeda, kokata, nautida heas seltskonnas lõuna- või õhtusööki, juua sõpradega õlut, mängida lauamänge, kirjutada. Kui ta peaks valima ühe asja, siis oleks selleks reisimine ja uute maade, kultuuride ning inimeste avastamine. Jorgele ei meeldi korruptsioon, ebavõrdsus ja solidaarsuse puudus. Ta tunneb, et just need asjad on praeguse maailma peamiste probleemide põhjus. Ta on pettunud paljudes täna poltiitikes ja nende arusaamaga poliitikast. Igapäevaselt peab Jorge tunnistama, et tema Achilleuse kand on siiski varane ärkamine ja puuduv võimalus pärastlõunal uinak (siesta) teha.

Haapsalus käis Jorge pea 18 aastat tagasi kui ta Erasmuse programmi raames füsioteraapia praktikat tegi. Juba sellest ajast on tal head mälestused meie haiglast, Haapsalust ja Eestist. Täna teab ta, et see mälestus polnud vale. Pärast 20 hooaega jalgpallis ei olnud Jorgel enam head pakkumist, kuhu edasi minna, niisiis asus ta mõtlema, mida ta veel võiks teha. Talle meenus vana tutvus Mari-Liisiga (Ööpik-Loks), kellega nad kohtusid juba Erasmuse ajal Tartus, ning uuris temalt, kas HNRKs oleks võimalus endale uus väljakutse pakkuda. Ja nüüd ongi ta siin. Ta hindab väga Mari-Liisi abi ja on senimaani imestunud, milliseid keerd- ja pöördkäike elu teha võib.

Kui Jorge kohtub inimestega ja räägib, et ta on Hispaaniast, kuid töötab siin, siis vaatavad vestluskaaslased tihti segaduses näoga otsa ja arvavad, et ta on hull. Eestis? Siin on ju külm ja vähe päikest. Tihti mõtlevad inimesed Hispaaniale ja meelde tuleb ainult päike ja muud head asjad, mis seal on, aga tegelikult on seal Jorge sõnul tänapäeval füsioterapeudina töötamine väga keeruline. Tööpakkumisi on, kuid tingimused on palju halvemad. Eestis on olukord kahtlemata palju parem. Jorge sõnul on kodumaa hea puhkuseks, kuid töötamiseks on Haapsalu parem. Lisaks on elu tema hinnangul siin rahulik, Eesti on roheline ja väga tore. Haapsalu on väga puhas ja rannajoon on parima vaatega, mida ta kunagi näinud on - ületab isegi Kanaari saari! Ja ilm meeldib talle ka. Talle meeldib näha nelja aastaaga. Loomulikult on raske mõnedel kuudel näha nii vähe päikest ja nautida väljas olemist, kuid siis saab teha teisi toredaid asju - minna restorani, spaasse, kinno. Teda üllatab, et osad kohalikud kurdavad iga päev ilma üle. Ka tema tõdeb, et ilm ei ole parim, aga see on see ilm, mis Eestis on. Ja siin riigis on palju toredaid asju - miks mitte mõelda neile ja mitte ilmale. Jorge teab, et kui mõelda pidevalt halbadele asjadele, siis pole võimalik õnnelik olla. Haapsalus on Jorge jaoks teisiti see, et restoranid suletakse nii vara, poed veel varem. Hispaanias asuvad inimesed õhtusööki nautima 21:30-22 ja poed on avatud 20 või 22ni - nii tundub Hispaanias olevat rohkem vaba aega pärast tööd.

Parim asi HNRKs on Jorge jaoks võimalus kohtuda ja suhelda iga päev paljude inimestega. Kõige keerulisem on loomulikult keel, kuid „tasapisi,“ nagu ta ise ütleb. Lisaks on loomulikult raske see, et ta ei saa kohtuda oma tütardega nii tihti kui tahaks. Siiski on tema jaoks väga oluline olla oma töökohal õnnelik ja seda ta hetkel siin on. Jorge tahab kindlasti veel eraldi tänusõnad edasi anda Katrin Piirsoole ja Kristjan Kadakasele, kes on teda igal hommikul aidanud ja tänada kõiki teisi kolleege, kes on aidanud tal sulanduda Haapsallu ja meie majja!

Jorget intervjuueeris **Kristel Klement**

BEEBID

Südamlikud õnnesoovid meie kolleegidele ja nende kaaslastele perelisa puhul!

09.12 sündis Kaarel Braekelerie



UUED TÖÖTAJAD

Meie kollektiiviga on liitunud:

Rika-Johanna Uusen	logopeed
Irina Kazakova	massöör
Merilin Kerson	kokaabi
Helis Perk	noorem-füsioterapeut
Kersti Kask	hooldaja
Silve Vilt	õde
Natalia Sanchez Valencia	füsioterapeut

MOTICHECK

Töötajakogemuse mõõtmiseks võtsime alates 2023. aasta veebruarikuust kasutusele uude tagasiside kogumise tööriista -Moticheck. Selle vaieldamatuks eeliseks on võimalus mõõta organisatsiooni pulssi iganädalaselt ning parandada seeläbi juhtimise kvaliteeti. Valides küsimustele vastamise sageduse oma soovile vastavalt kas kord päevas või kord nädalas, saab iga töötaja mugavalt kaasa rääkida oma tööelu parandamises ja jagada oma mõtteid. Juhid saavad värskete infole koheselt reageerida, kasutades tulemusi meeskonna koosolekute ettevalmistamiseks.



Näide Moticheck küsimusele vastamise valikutest

Peale hinnangu andmist saab lisada sõnalise kommentaari antud hinnangu põhjendamiseks.

Marge Jõgisaar
personalijuht

HNRK UHKUS 2022

Aasta "Kvaliteedihoidja" 2022

Mari-Liis Ööpik-Loks

Mari-Liis on tõeline HNRK väärtuste kandja ja väärtuste eest seisja nii töös kui teiste kaasamises. Kõiges mida ta teeb, eelistab kvaliteeti kvantiteedile. Tuues paralleeli spordiga, on kui mitmevõistleja, kes võimeline võrdset arendama mitmeid oskuseid, kuid samas esitama kolleegidele väljakutseid ka nn üksikaladel. Kolleegina positiivse ellusuhtumisega, teisi innustav ja oma loomult väga vitaalne. Lugude jutustaja.



Aasta "Kvaliteedihoidja" 2022

Riina Mõim

Riina on aegade jooksul saanud üks HNRK ja SAK osakonna hea kuvandi looja, kvaliteedimärk. Kõigi praktikantide ema. Kõrgete saavutustega ja muidu tore inimene.



Aasta "Meeskonnamängija" 2022

Jaana Vanem

Jaana. Oli suur rõõm, kui Jaana tööle tagasi tuli. Väga hea füsioterapeut, hoolib patsientidest ja kolleegidest, annab alati endast parima. Ta tekitab turvatunde. Jaana mõtleb sellele, kuidas asju paremini teha.



Aasta "Oma ala meister" 2022

Martin van Schie

Martin on väga abivalmis ja heasüdamlik. Talle meeldivad põnevad ja erilised ülesanded, ta on ülihea arvutamises, sportlik, uudishimulik, rõõmsameelne, julge ja seikluslik.



Aasta "Oma ala meister" 2022

Siiri Siimenson

Siiri on HNRK ja SAK osakonna hea kuvandi looja, meie kvaliteedimärk. Tegevusteraapia rahvuslik aare. Sooja suhtumise ja südamega. Süda on õige koha peal.



Aasta "Usaldusväärne kolleeg" 2022

Kristel Klement

Kristel naases tööle, nägi ja võitis. On väga südantsoojendav näha laiemat vaadet, et toetada asutuse püsimist ja arengut. See pole ainult oma osakonna terapeudi arengu toetamine ja motiveerimine, see on mure ja hool asutuse kui terviku toimimise, arengu ja tuleviku pärast. Kristeli tööle naasmisega on teine hingamine nii osakonnas kui asutuses. Kristel on arutlev, läbimõtlev ning pika plaaniga.



Aasta "Uus alustaja" 2022

Jorge Heredia Ruiz

Jorge mõtleb ja suunab, tunnustab, kuid pole kunagi hinnanguline. Vaatamata mõningasele keelebarjäärile saab kõigiga suheldud ja saavutab häid tulemusi. Ja mis tähtis, ta pole liialt masinate usku, meie mõistes „vana kooli füsioterapeut“. On hästi kohanenud ja tunneb siirast huvi Eesti asjade vastu, isegi list on olemas, millised eestipärased toidud vaja ära maitsta. Kui mitmeid toidud juba maitstud on, ei tea, aga rahulolevaid patsiente jagub küllaga.



Aasta „Patsiendist hoolija“ 2022

Monika Siruli

Monika on väga siiras ja vahetu. Oma rõõmu jagab ka teistega ning tema valjud naerukilked kõlavad kaugele.



Aasta „Uuenduste sõber“ 2022

Ines Margato

Ines on avatud silmaringiga, kiiresti kohanev ja julge pakkuma lahendusi. Kolleegide poolt armastatud tänu oma positiivsele ellusuhtumisele ja siirusele. Oskab üllatada oma sirgjoonelisuse ja iseenesest mõistetavate lahendustega, mis pakuvad lisaks ära tegemisele ka hea annuse positiivset ja emotsionaalset tunnet. See on osa kultuurist, mida ta on meile toonud, et meie maailmavaadet rikastada.

