



**Haapsalu
Neuroloogiline
Rehabilitatsioonikeskus**

KESKUSTELU

Nr. 26 / detsember 2023

Hea Keskustelu lugeja,

hoida käes HNRK juubeliaastat lõpetavat ajalehte. Loodan, et hingad koos meiega natukene kergendatult – üks aasta hakkab jälle kord otsakorrale jõudma – ning lased mõtetel rännata möödunud aasta mägede ja orgude vahele, et nii ühest kui teisest talletada see õpetlik, mis uuel tiirul edasi aitab.

HNRK juubeliaasta on olnud toimekas, toredate kohtumiste rohke, kohati üllatuslik. Nii nagu elu ikka. Septembrikuus toimus HNRK juubeliaasta kulminatsioonina konverents. See kandis pidurüüna meie motot: 65-aastased kogemused, tänapäevased teadmised ja hästi hoitud oskused. Neist kõnelesimegi. Päevale tagasi vaadates ja osalejate tagasisidet kuulates saame tõdeda, et oli sisukas ja inspireeriv päev, selline mis andis hea aimduse HNRK praegusest olukorrast, meie tugevustest ja nõrkustest. Lehti edasi keerates leiame meeleoluka kokkuvõtte, et eespool oeldus ise paremini veenduda.

Sügis on toonud kaasa muudatused HNRK juhtimises: septembrikuus vahetus HNRK nõukogu esimees, oktoobrikuus HNRK juhatus ning november tõi kaasa täiendused nõukokku. Uus aasta tuleb muuhulgas arengukava koostamise aasta. Uue juhatuse ja nõukogu üheks eesmärgiks on kindlasti suuna seadmine nõnda, et see vastaks Eesti patsientide ootustele, oleks turvatunnet loov praegustele ja tulevastele HNRK töötajatele ning kannaks edasi HNRK väärtuseid kaasaegse taastusravi ja rehabilitatsiooni pakkumisel ja arendamisel. HNRK on Eesti haiglavõrgu uusim liige ning ainus haigla, mis spetsialiseerub ühe eriala põhisele teenuse osutamisele, omades sealjuures maailmatasemel võimalusi sisuka neurorehabilitatsiooni osutamiseks – see on väärtuslik eelduste kogum, et liikuda edasi HNRK missiooni paremaks realiseerimiseks ja püüelda visiooni suunal. Pöidlad pihku, et see õnnestuks hästi.

Aga enne kui saabub uus aasta ja argipäeva tuul tiibadesse, on paslik võtta üks rahulik pühadepaus: nautida aeglaseid pimedaid õhtuid, säravaid pühi ja kõiksugu meeldivaid tegevusi. Õnnestugu see hästi!

Kadri Englas ja Mari-Liis Ööpik-Loks
HNRK juhatus



Foto Natalia Sanchez Valencia



Foto Natalia Sanchez Valencia



Foto Natalia Sanchez Valencia

NEUROARENGULISE RAVI KOOLITUSED HNRK-S

Juubeliaasta septembrikuus toimusid HNRK-s kolm neuroarengulise (*neurodevelopmental treatment* ehk NDT) ravi koolitust: sissejuhatav kursus, edasijõudnutele mõeldud kõnnifunktsioonile keskenduv kursus ning ülajäseme taastusravi käsitlev kursus. Enda teadmisi ja kogemusi jagas Kanadast pärit instruktor Cathy Hazzard. Õppepäevad olid pikad ja mahukad, kuid suures osas praktilise loomuga. Kursusele kaasati ka neuror rehabilitatsiooni osakonna patsiendid, kellega koos terapeudid oma teadmisi rakendada said. Osalejad tulid Haapsallu kokku üle Eesti ning lisaks olid kohal NDT huvilised Lätist. Osalejatest suurema osa moodustasid füsioterapeudid, kuid esindatud olid ka arstid ning tegevusteraapia ja logopeedia valdkonnad. PAK meeskonnast osalesid füsioterapeudid Natalia, Leena, Mark-Daniel ja Mark ning tegevusteraapeudid Ida ja Karina.

Mis on NDT?¹

- NDT on teatud ka kui Bobathi kontseptsioon ning on nime saanud oma loojate järgi: füsioterapeut Berta Bobath ning psühhiaater/neurofüsioloog Karel Bobath

- Neuroplastilisusel põhinev käsitlus, mis keskendub neuroloogilise kahjustusega (näiteks insult, traumaatiline peaaajakahjustus, tserebraalparalüüs) patsientide taastusravile
- Indiviidipõhine, kasutab RFK-d (rahvusvahelist funktsioneerimisvõime, vaeguste ja tervise klassifikatsiooni) eelkõige probleemide sõnastamiseks
- Kasutatakse fasiliteerimist erinevate võtmepunktide kaudu (koos verbaalsete märguannetega) ning eesmärgipäraselt kohandatud keskkonda/vahendeid soodustamiseks korrektseid liigutustustreid ning inhibeerimaks kompensatoorseid mustreid

Kursuste jooksul harjutasime liigutustegevuse analüüsimist ning probleemide sõnastamist ja lahendamist. Cathy vastas kõikidele tekkinud küsimustele põhjalikult ning andis palju kasulikke nõuandeid, mida järgida enda sekkumise planeerimisel ja teraapia läbiviimisel. Näiteks kust alustada ning kuidas progresseeruda, et leida patsiendi jaoks täpselt paras väljakutse aste. Kuidas kujundada keskkond, milliseid harjutusi/tegevusi valida, kuidas valida ning kohandada

abivahendeid, kuidas fasiliteerida - kõik selleks, et saavutada parim võimalik tulemus.

Kõigil kolmel kursusel rõhutati neuroplastilisuse printsiipe, millest kõige eredamalt jäi kõlama järgnev: selleks, et taastusravi oleks efektiivne, peab tegevus olema patsiendi jaoks tähenduslik ning mõtestatud (ingl.k. mõiste *salience*). Isegi kui lõppeesmärk ei ole veel käeulatuses, tuleks võimalikult varajases taastumise etapis kaasata teraapiasse asju “päris” maailmast, millega patsiendil on olemas seos. Olgu selleks jalgratas, meigipintsel või kalamehele õng. Tuleb olla loov ning leida see miski, mis paneb silma särama ning mille nimel on inimene nõus vaeva nägema.

1 Bierman, J. C., Franjoine, M. R., & Hazzard, C. M. (2016). *Neuro-Developmental treatment: A Guide to NDT Clinical Practice*. Thieme.

Leena Kattel
füsioterapeut

UUED NDT KOOLITUSED ON REGISTREERIMISEKS AVATUD

2-4 MAY
2024

FUNCTION IN PEDIATRICS:
LIBERATING THE LIMBS AND MOUTH
WITH A STRONG CORE!
COURSE - WORKSHOP

Total contact hours: 19 hours

Why are some people so fluid in performing tasks while others require effort for the same tasks?
What makes the difference between reaching forward and reaching overhead?
Or short steps instead of long steps when walking?
Why do some people lean on the sink to brush their teeth while others are walking around or dancing?
And how do these questions apply to people with neurological challenges?

Having a strong core and hips makes the difference between effortful movement and function and increased smoothness and fluidity during functional tasks. In this course you will learn how to use task analysis to identify areas of need for children with neurological challenge while completing an identified task of choice. Lecture, movement lab, group analysis and discussion, treatment demonstration, and video clips will be used in this course to promote the most efficient and effective treatment session to enable clients to make a functional shift in their lives. Physical, occupational, and speech therapists will learn how to enable their clients to make this functional shift. If you've ever wondered why your clients do not make the progress you would like, this course is a "must attend" for you.

• Please note: There are some lectures that are repeated in each course, as the three courses are prepared as "stand-alone" courses.

Investment:
230 €
Including materials,
lunches, coffee-breaks

THE COURSE CAN BE TAKEN SEPARATELY,
BUT ALSO 2 OR 3 COURSES IN A ROW *

USE THE DISCOUNTS

Participate
in two
NDT courses
Total price
430 eur

Participate
in three
NDT courses
Total price
630 eur

PLEASE REGISTER HERE

Registration is open
until group
has filled up!

Instructor:
Jane Styer-Acevedo,
PT, DPT, C/NDT

COURSE OBJECTIVES
By the end of this course, the participant will learn:

1. To apply motor control theories to the NDTA™ Contemporary Practice Model to the assessment and treatment of children with neuromuscular challenge.
2. To categorize the assessment and treatment of children into elements of the International Classification of Function (ICF) Model.
3. To identify the essential postural, neuromuscular, musculoskeletal, and sensory/perceptual elements necessary to gain postural control for an identified functional goal for a client.
4. To use task analysis of a functional task/goal to identify the critical components of the task.
5. To compare and contrast movement strategies of typical movement to the less efficient strategies used by clients with neuromuscular and sensory/perceptual challenges.
6. To distinguish between missing components, compensatory components, and atypical components in movement as observed during assessment and treatment demonstrations and in video clips.
7. To discuss treatment strategies towards an effective and efficient sequence for a functional goal.
8. A minimum of 5 treatment interventions for gaining proximal stability.
9. A minimum of 5 treatment interventions to improve the dynamic stability of the shoulder complex.
10. A minimum of 5 treatment interventions to improve function in vertical

Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre
Sadama 16 Haapsalu Estonia
www.hnrk.ee

For information contact:
natre.nigul@hnrk.ee
mob. +372 55 541 889

ACCOMMODATION
You are welcome to stay in one of the following hotels, using the CODE gives discount up to 15-20%.

Heateo Hotel Haapsalu Spa/ Please use for booking with discount, link here: [NCT booking HNRK](#)
Fra MoreThalasso Spa/ Booking by [sales@morethasso.eu](#) code HNRK 65.
Discount is valid until to 21.04.2024.

6-8 MAY
2024

ROLE OF DYNAMIC SURFACES
FOR PROMOTING FUN & FUNCTIONAL SHIFTS
IN CLIENTS WITH NEURO-MOTOR CHALLENGES
USING THE NDT APPROACH
COURSE - WORKSHOP

Total contact hours: 19 hours

This introductory to intermediate level course is designed for PT's, OT's, and SLP's who work with or desire to work with children with neuromuscular challenges. Using task analysis, you will learn how to efficiently and effectively design a treatment session towards a functional goal with special consideration to using dynamic surfaces. Emphasis will be placed on using dynamic surfaces within the treatment environment to facilitate core strength, constrain the inefficient movement patterns, and provide practice and repetition of the desired movements within the treatment session. Lecture, video clips, assessment & treatment demonstrations, discussion, group problem-solving, and experiential learning will be utilized to embed this new knowledge into the participants practice. Pre-reading will reinforce the use of the ICF model in the planning and execution of treatment. This is a "must attend" course to become more creative, effective, and efficient in your clinical practice.

• Please note: There are some lectures that are repeated in each course, as the three courses are prepared as "stand-alone" courses.

Investment:
230 €
Including materials,
lunches, coffee-breaks

THE COURSE CAN BE TAKEN SEPARATELY,
BUT ALSO 2 OR 3 COURSES IN A ROW *

USE THE DISCOUNTS

Participate
in two
NDT courses
Total price
430 eur

Participate
in three
NDT courses
Total price
630 eur

PLEASE REGISTER HERE

Registration is open
until group
has filled up!

Instructor:
Jane Styer-Acevedo,
PT, DPT, C/NDT

COURSE OBJECTIVES
By the end of this course, the participant will learn:

1. Identify the essential postural, neuromuscular, musculoskeletal and sensory/perceptual elements necessary to gain postural control for a child's functional goal.
2. Recognize and follow through observation, the elements of an assessment of a child and planning a treatment session with dynamic surfaces using task analysis and problem solving towards a functional goal.
3. Identify a variety of dynamic surfaces useful in the treatment of children, identifying the advantages and challenges, how to use the surface, when in treatment to use it, and how it effects the child's movement repertoire.
4. Discuss treatment strategies towards an effective and efficient sequence for a functional outcome.
5. Use dynamic surfaces to demonstrate a minimum of 10 treatment interventions for gaining proximal stability, improving functional use of the head and limbs, and increasing mobility.

Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre
Sadama 16 Haapsalu Estonia
www.hnrk.ee

For information contact:
natre.nigul@hnrk.ee
mob. +372 55 541 889

ACCOMMODATION
You are welcome to stay in one of the following hotels, using the CODE gives discount up to 15-20%.

Heateo Hotel Haapsalu Spa/ Please use for booking with discount, link here: [NCT booking HNRK](#)
Fra MoreThalasso Spa/ Booking by [sales@morethasso.eu](#) code HNRK 65.
Discount is valid until to 21.04.2024.

9-11 MAY
2024

USING THE NDTA™
CONTEMPORARY PRACTICE MODEL
IN TREATING INFANTS AND TODDLERS
COURSE - WORKSHOP

Total contact hours: 19 hours

This introductory to intermediate level course is designed for PT's, OT's, and SLP's who work with or desire to work with infants & toddlers with neuromuscular challenges (birth up to 3 years). Atypical development will be compared to typical development and will be reviewed as to how infants and toddlers develop functional movement behaviors. The NDTA™ Contemporary Practice Model will be presented as it relates to the assessment and treatment of the infant and toddler. Observation of infant movement will reinforce typical development. Experiential movement labs will be used to facilitate one another through movement transitions and to learn handling techniques on an infant-sized doll. Observation of assessment and treatment sessions will show treatment and handling techniques on a client. Problem-solving and discussion will be utilized to assist in planning treatment sequences and functional goals.

• Please note: There are some lectures that are repeated in each course, as the three courses are prepared as "stand-alone" courses.

Investment:
230 €
Including materials,
lunches, coffee-breaks

THE COURSE CAN BE TAKEN SEPARATELY,
BUT ALSO 2 OR 3 COURSES IN A ROW *

USE THE DISCOUNTS

Participate
in two
NDT courses
Total price
430 eur

Participate
in three
NDT courses
Total price
630 eur

PLEASE REGISTER HERE

Registration is open
until group
has filled up!

Instructor:
Jane Styer-Acevedo,
PT, DPT, C/NDT

COURSE OBJECTIVES
By the end of this course, the participant will learn:

1. apply motor control theories supporting the NDTA™ Contemporary Practice Model to the assessment and treatment of children with neuromuscular challenge.
2. apply the ICF model as it relates to infant/toddler assessment and treatment via video observation and assessment and treatment demonstrations.
3. identify at least 10 aspects of typical development via slides, video, and observation of infant and toddler movement
4. identify at least 10 aspects of atypical development as compared to typical development via slides and video.
5. facilitate movement transitions appropriate for the infant/toddler population on another adult and on a doll in lab.
6. promote carry-over and participation in the home and community environments via daily activities.

Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre
Sadama 16 Haapsalu Estonia
www.hnrk.ee

For information contact:
natre.nigul@hnrk.ee
mob. +372 55 541 889

ACCOMMODATION
You are welcome to stay in one of the following hotels, using the CODE gives discount up to 15-20%.

Heateo Hotel Haapsalu Spa/ Please use for booking with discount, link here: [NCT booking HNRK](#)
Fra MoreThalasso Spa/ Booking by [sales@morethasso.eu](#) code HNRK 65.
Discount is valid until to 21.04.2024.

HNRK KOOLITAB

2

ÜHISED MÕTTED TEGEVUSKAVA KOOSTAMISEKS

Oleme harjunud koostama igaks aastaks tegevuskava, mis võtab kokku algaval aastal olulised (p)arendustegevused. Heaks tavaks on koostada tegevuskava ühiselt, kaasates inimesi, kes HNRK struktuuris on vastutavatel positsioonidel, et arvesse saaks võetud mitmekesine sisend. Tegevuskava on HNRK arengukava edasiarendus ehk tööriist, mis aitab meil arengukavas kirja pandud eesmärkide poole liikuda, võttes sealjuures arvesse ka nii patsientide kui personali jaoks hetkel aktuaalseid küsimusi. Käesoleval aastal ühendasime tegevuskava koostamise meeskonna motivatsiooniüritusega. Sõitsime tormihoiatusi trotsides kambakesi Laulasmaale, et tavapäraseid rutiine ei saaks tähelepanu hõlpsasti enesele tõmmata ning alustasime koosmõtlemit meeleoluka koolitusega suhtekapitali teemadel. Jaanus Kangur on oma ala meister sellest rääkima, saime nii mõndagi tarvilikku kõrva taha panna. Kosutus maitsva kõhutäie ja hea une näol juhatas sisse tegevuskava koostamise tööpäeva – tegusa poolstruktureeritud ja aktiivse ühisarutelu, mille tulemusena saime kirja olulisimad tegevused ravitöö, personali ja organisatsiooni valdkondades. Preemiaks hingasime põgusalt Laulasmaa männimetsa tervislikku õhku ning lasime endil kogeda Arvo Pärdi keskuse vaikusemaagiat. Nüüd jääb vaid loota, et sisukas algus ennustab tegevuskava edukat elluviimist. On, mida oodata.

Kadri Englas
HNRK juhatuse esimees



Suhtekapitali koolitus Jaanus Kanguriga

Muudatused HNRK juhtimises

Septembrikuu algusest on HNRK nõukogu esimees Kersti Esnar, Sotsiaalministeeriumi Tervisesüsteemi arendamise osakonna juht. Nõukogu eelmisele pikaaegsele juhile emeriit-professor Jaan Kõrgesaarele ütleme siira tänu toe ja kaasamõtleamise eest. Oktoobrikuu algusest alustas HNRK uus kaheliikmeline juhatus: juhatuse esimehena Kadri Englas ning juhatuse liikmena Mari-Liis Ööpik-Loks. Mõlemad pikaajalise HNRK-s töötamise kogemusega ning siira sooviga panustada taastusravi ja rehabilitatsiooni kaasaegsesse arendamisesse. Eelmisele juhatajale Toomas Dannebergile ütleme aitäh panustatud aja ja mõtete eest. Novembrikuus liitus HNRK nõukoguga Eesti Taastusarstide Seltsi esindajana dr Annelii Jürgenson.

INNOVATSIOONIST HNRKS 2023.AASTAL



Vana ja uus Lokomat käsikäes

Innovatsioonijuhi esimene ametiaasta hakkab tasapisi lõpule jõudma. Et paremini aru saada, millega see aasta mind tegevuses on hoidnud, panin kokku väikese tagasivaate asjadele, kus innovatsioonijuhi käsi suuremal või väiksemal määral mängus on olnud:

- Aasta alguses liitunud uus kõnnirobot Lokomat Pro FreeD on tööprotsessi integreeritud ja vanema roboti kõrval oma koha kenasti leidnud. Töö toimub mõlemal seadmel paralleelselt. Juurde on koolitatud uued robotispetsialistid, et tehtavate robotteraapiate mahtu veelgi suurendada.
- Alustasime uue mudeliga koostööd Ottobockiga. Võtsime kasutusele L300Go neuroortoosi. Kuna kogemus nii seadme kui koostööpartneriga on suurepärase, mõtleme perspektiiviga ka sama seadme lastevariandi peale. Samuti koolitasime juurde uus terapeute, et ortoosi kasutust suurendada.
- Alustasime uue mudeliga koostööd Endocare OÜ-ga. Saame oma patsientidele proovimiseks pakkuda Obi söögirobotit ja Neater söötmisabilist.

- HNRK A-korpuse 2. korrusele löime trenaažooride- ja iseseisva treeningala, et pakkuda ravil olevatele patsientidele teenustest vabal ajal võimalust aktiivne olla.
- Töötasime välja ja viisime ellu sõudeergomeetri kontseptsiooni, mida saavad mugavalt kasutada nii ratastoolis kui oma jalgadel liikuvad inimesed.
- Füsi- ja tegevusterapeutidele on soetatud uus tööriist Physiotools. Tegemist on tarkvaralahendusega, mille abil saab terapeut hõlpsalt koostada patsiendile koduse harjutuskava.
- Võtsime ette füsioterapeutide leidmiseks uuendusliku värbamismanöövri, kus käisime Lätis uusi talente otsimas. Koostöös Daugavpils ülikooli, Läti Spordipedagoogika Akadeemia ja Riia Stradinši ülikooli rehabilitatsiooni teaduskonnaga (kellest viimane on nimetatutest peamine koostööpartner) viisime läbi insulditeemalise koolituse, mille sisse sai paigutatud ka HNRK tutvustuse ja värbamisüritus. Ettevõtmine oli edukas ja täna on meil selle tulemusel lasteosakonnas kaks uut ja vahvat füsioterapeuti.

- Eelmise projekti tuules alustasime läbirääkimisi Riia Stradinši ülikooliga, et edaspidi suurendada koostöökohti tudengite välispraktika sooritamiseks HNRK-s.
- HNRK Living Lab'is on lõpetatud üks projekt, kus ettevõtja soovis meie tingimustes valideerida alajäseme treeningseadet.
- HNRK Living Lab'is oleme alustamas projekti valideerimaks ja arendamaks tarkvaralahendust tehisaruga kaasabil patsiendi liigutuste markeerimiseks.
- Teatejooksu kampaania toel soetatud suhtlusrobot Temi on HNRK-sse kohale jõudnud ja oleme asunud talle uusi tööülesandeid õpetama.

On olnud palju õppimist ja avastamist ja nuputamist. Samuti parajal hulgal elevust, ärevust, teadmatust ja rõõmu kordaminekutest. Usun ja loodan, et 2024 selles osas alla ei jää.

Ott Vanem
innovatsioonijuht, FT



Patsient katsetamas uut neuroortoosi L300 Go

MAGISTRITÖÖ “ROBOT-ASSISTEERITUD KÖNNITREENINGU SAGEDUSE MÕJU KROONILISE SELJAAJUKAHJUSTUSEGA TÄISKASVANUTE TOIMETULEKULE JA ALAJÄSEMETE FUNKTSIONAALSETELE NÄITAJATELE”

2022. aasta juunis kaitsesin oma magistritööd “Robot-assisteeritud kõnnitreeningu sageduse mõju kroonilise seljaajukahjustusega täiskasvanute toimetulekule ja alajäsemete funktsionaalsetele näitajatele”, mille juhendajaks oli Margot Bergmann ning kaasjuhendajaks Mari-Liis Ööpik-Loks. Töö raames viisin läbi kõnniroboti treeninguid Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse seljaajukahjustuse (SAK) osakonna patsientidega.

Uurimistöö eesmärgiks oli selgitada välja, kuidas mõjutab erineva sagedusega robot-assisteeritud kõnnitreening (RAKT) Lokomati kroonilise SAKiga täiskasvanute igapäevast toimetulekut ja alajäsemete funktsionaalseid näitajaid.

Uuringusse kaasati 12 kroonilise SAKiga täiskasvanut vanuses 24-60 eluaastat. Uuritavad jagati gruppidesse, kus üks grupp osales 10-päevase raviperioodi jooksul Lokomati treeningul 8 korda (eksperimentaalgrupp – EG) ning teine grupp osales treeningutel 4 korda (kontrollgrupp – KG). Treeningperioodi alguses ja lõpus registreeriti Lokomati tarkvara ja riistvara abil alajäsemete funktsionaalsed näitajad – lihasjõud (*L-Force*) ja spastilisus (*L-Stiff*) ning raviperioodi alguses ja lõpus viidi läbi funktsionaalse sõltumatus hindamine kasutades FIMi.

Lihaskõuet ja spastilisuse hindamine võttis hinnanguliselt aega kuni viis minutit ning hindamise ajal olid uuritava alajäsemed kinnitatud kõnniroboti ortooside külge, uuritav oli tõstetud vesti ja rihmade abil üles, et vältida keharaskuse kandmist alajäsemetele ning uuritava labajalad olid fikseerimata ehk asetsesid vabalt plantaarfleksioonis. Hindamist alustati spastilisuse hindamisest, mille ajal proovib uuritav maksimaalselt lõdvestuda ning Lokomati ortoosid hakkavad passiivselt kolme erineva kiirusega sooritama fleksiooni

(painutust) põlve- ja puusaliigeses. Hindamise ühikuku on Nm/°. Liigutust sooritatakse puusaliigese puhul kuni 90° fleksioonini ja põlveliigese puhul kuni 120° fleksioonini. Esimese kiirusastmega liigub alajäse puusaliigese hindamisel 22,5°/s ja põlveliigese puhul 30°/s, teisel kiirusastmel vastavalt 45°/s ja 60°/s ning kolmandal kiirusastmel vastavalt 90°/s ja 120°/s. Liigutuste ajal registreerib Lokomati tarkvara uuritava alajäsemete poolt tekkivat vastupanu kõnniroboti ortooside liikumisele. Antud juhul mõõdab tarkvara liigete jäikust, mis võib olla seotud patsiendi spastilisuse tasemega. Lihased, mille vastupanu ja seeläbi spastilisust mõõdetakse on puusaja põlveliigese painutaja- ja sirutajalihased.

Pärast spastilisuse hindamist liiguti edasi lihasjõu hindamise juurde. Lihaskõuet hindamine toimub Lokomati läbi jõumuundurite, mis asetsevad Lokomati robotilistes ortoosides ning registreerivad vastupanu, mida uuritav ortooside avaldab. Uuritav sooritab maksimaalse jõuga nelja erinevat liigutust: puusaliigese fleksiooni (painutus) ja ekstensiooni (sirutus) ning põlveliigese fleksiooni ja ekstensiooni. Hindamise ühikuku on Nm.

Töö tulemustes selgus, et EGs esines spastilisuse suurenemine puusaliigese painutajalihasest nii vasakus kui paremas alajäsemes kiiremate kiiruste (45°/s ja 90°/s) juures ning sirutajalihasel puhul vasakus alajäsemes kiiremate kiiruste puhul, kuid aeglasema kiiruse (22,5°/s) ja parema alajäseme puusaliigese sirutajalihasel puhul esines spastilisuse vähenemine. Põlveliigese puhul esines EGs nii painutaja- kui sirutajalihasest spastilisuse suurenemine. Spastilisuse muutumise tulemused EGs ei olnud statistiliselt olulised.

Lihaskõuet osas esines EGs puusaliigese painutaja- ja sirutajalihasest vasakus alajäsemes lihasjõu suurenemine ning

paremas alajäsemes lihasjõu vähenemine (sirutajalihasest vähenemine $p<0,05$) ning põlveliigese osas nii painutaja- kui sirutajalihasel jõu suurenemine. Lihaskõuet suurenemine EGs ei olnud statistiliselt oluline.

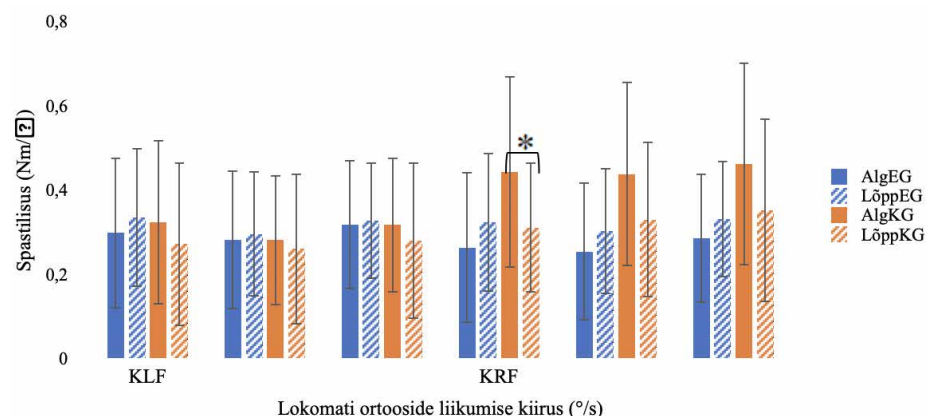
KGs esines spastilisuse osas nii puusa- kui põlveliigese ning nii painutaja- kui sirutajalihasest spastilisuse vähenemine, mis oli statistiliselt oluline parema põlveliigese sirutajalihasest 30°/s kiiruse puhul. Samades lihasgruppides esines mõlemas alajäsemes lihasjõu suurenemine, kuid statistiliselt oluline muutus esines ainult vasaku põlveliigese sirutajalihasel jõu kasvus.

FIM skoor suurenes EGs ühel uuritaval, kuid FIMi muutus ei olnud grupi keskmist arvestades statistiliselt oluline. KGs FIM tulemuse muutust ei esinenud.

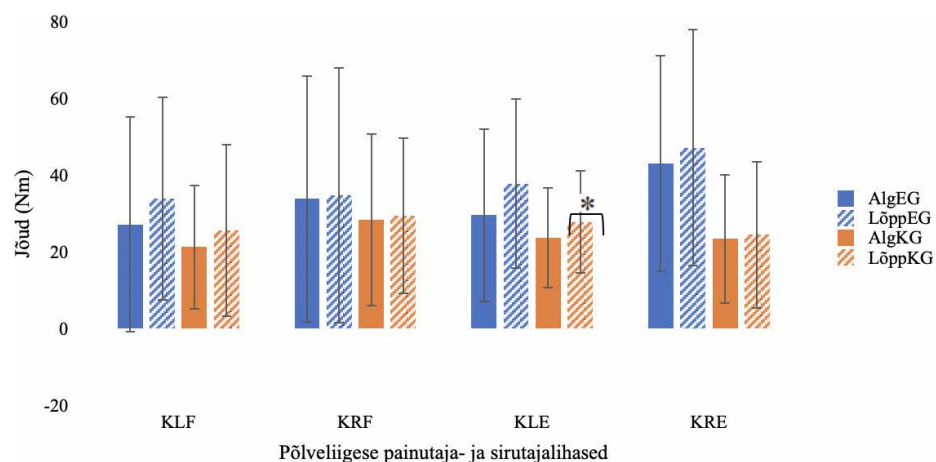
Kokkuvõtteks võib öelda, et käesoleva uuringu tulemusi arvestades on RAKTil vähenenud positiivne mõju kroonilise SAKiga täiskasvanute alajäsemete funktsionaalsetele näitajatele ning puudub statistiliselt oluline mõju iseseisvale toimetulekule. Väiksema sagedusega treeningutel on mõningane positiivne mõju spastilisuse vähenemise ning lihasjõu suurenemise osas. Suurema sagedusega treeningutega kaasnes enam spastilisuse suurenemist ning samades lihasgruppides lihasjõu suurenemist, kuid tulemused ei olnud statistiliselt olulised.

Soovin avaldada siirast tänu töö juhendajatele, kogu HNRK meeskonnale ning eriti SAK osakonnale ning suur-suur tänu uuringus osalenud patsientidele.

Aigi Mänd
lasteosakonna füsioterapeut



Joonis 1. Põlveliigese sirutajalihasest spastilisuse alg- ja lõppväärtused eksperimentaalgrupis (EG) ja kontrollgrupis (KG). KLF – knee left flexion (vasaku põlveliigese fleksioon), KRF – knee right flexion (parema põlveliigese fleksioon). * - $p<0,05$.



Joonis 2. Põlveliigese painutaja- ja sirutajalihasest jõu alg- ja lõppväärtused eksperimentaalgrupis (EG) ja kontrollgrupis (KG). KLF – knee left flexion (vasaku põlveliigese fleksioon), KRF – knee right flexion (parema põlveliigese fleksioon), KLE – knee left extension (vasaku põlveliigese ekstensioon), KRE – knee right extension (parema põlveliigese ekstensioon). * - $p<0,05$.

TEGEVUSTERAPEUTIDE ÕPE HNRK-S

Septembrikuu ja sügis tulid sel aastal HNRK jaoks veidi teistsiti. 4. septembril toimus Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tegevusteraapia erialale vastu võetud üliõpilastele õppeaasta avaaktus Haapsalus. Nimelt avati sellel sügisel alustanud tegevusterapeutide õpe regionaalsena. Vastu võetud 25 üliõpilase 4-aastasest õppest toimub osa Haapsalus, täpsemalt HNRK-s. Oleme antud võimaluse ja koostöö üle rõõmsad ning panustame tulevaste tegevusterapeutide õppesse kaasaegse kliinilise keskkonna, entusiastlike spetsialistide ning vahetu võimalusega teooriat praktikaga illustreerida. Tore on näha, et nii tudengid kui ka õppejõud on juba avastanud keskkonna toetavad võimalused. Pauside ajal uudistatakse HNRK tegevusparki ning tutvutakse siseterviseraja võimalustega. Samuti saab loengutes tulla tegevusteraapia ruumidesse ning vaadata/katsuda/proovida erinevaid vahendeid, tegevusi ning kohandusi.

Lisaks leiavad sügissemestril HNRK-sse tee ka tegevus-

teraapia III kursuse üliõpilased, et omandada teadmisi ja oskusi seljaajukahjustusega patsientide käsitlusest ja tegevusteraapiast. Esimesed õppepäevad on juba toimunud ning erinevate kolleegide ja patsientide toel on tudengid uusi teadmisi ja mõtteid saanud. Tudengite enda poolt väärtustatakse väga võimalust näha ja kogeda päris situatsioone ning leida päris lahendusi päris keskkonnas.

Tudengitele jõudu ja jaksu!

Riina Mõim
koolitusspetsialist, FT

Siiri Siimenson
tegevusterapeut



Artikli autor Siiri tegevusterapeutide õppe avaaktusel

UKRAINA SÕJAPÕGENIKE KOMMUNIKATIIVNE HAAVATAVUS EESTI JUHTUMIURINGU NÄITEL

Kristi Randla
kristi.randla@ut.ee
Ida Joao-Hussar
idajaoa@ut.ee

Kati Orru
Sten Hansson
Institute of Social Studies, University of Tartu, Estonia

Meie magistrantuuriõpingute lõputööna valmis teadusartikkel “Sõjapõgenike kommunikatsiooniga seotud haavatavus: Venemaa sissetungi eest põgenevad ukrainlased Eestis”, mis on retsenseerimisel rahvusvahelises rände- ja pagulasuuringute ajakirjas Journal of Immigrant & Refugee Studies. Artikli eesmärk on anda ülevaade sõjapõgenike kommunikatsiooniga seotud haavatavusest, mis põhineb 2022. aastal Venemaa sissetungi eest Eestisse põgenevate Ukraina põgenike juhtumiuuringul. Uuring tugineb uudsele kommunikatiivse haavatavuse analüüsiraamistikule (Hansson, Orru, Siibak et al., 2020) ja toob ainulaadselt välja, kuidas nõrk digipädevus, infotarbimisharjumuste erinevus ja sotsiaalsete võrgustike puudumine võib mõjutada ligipääsu teabele. Lisaks võivad takistada teabe mõistmist näiteks piiratud keeleoskus, teabe üleküllus ja väärinfo. Teabele reageerimist võivad raskendada sõjapõgenike usaldamatus ametliku teabe osas, puudulik asutustevaheline kommunikatsioon ja koordineerimine ning kriisijuhtide vähene kogemus pagulaskriisis tegutsemisel.

Sõjapõgenike kommunikatsiooniga seotud haavatavusi ei ole senised uuringud veel süsteemselt käsitletud. Seetõttu keskendusimegi oma töös kriisihalduse osapoolte isiklikule kogemusele ning viisime 2022. aasta aprillist kuni 2023. aasta veebruarini läbi 15 poolstruktureeritud intervjuud vabatahtlike ja ametnikega nii riiklikul kui kohalikul tasandil. Lisaks uurisime pagulaskriisi käsitlevaid uudisartikleid ja Sotsiaalkindlustusameti raporteid. Analüüsi pinnalt toome välja soovitusi, kuidas parendada juurdepääsu riski- ja kriisiteabele, muuta see mõistetavamaks ja aidata põgenikel sellele asjakohaselt reageerida. Analüüsi tulemusena valmis kommunikatsioonitõrgete süsteemne kaardistus (lisatud tabelis), mis aitab eristada haavatavuse individuaalseid, struktuurseid ja olukorraspetsiifilisi põhjuseid ning otsida neile lahendusi.

Individuaalsetest haavatavuse teguritest toodi välja Eesti riigi teenuste digitaliseerimise kui kitsaskoha neile pagulastele, kes eelistavad otsesuhtlust läbi telefonikõnede või ametiasutuste külastamise näol. Selle tulemusena võib vastuvõtvas riigis sõjapõgenike toimetulek muutuda raskemaks mitte ainult eakatele, vaid ka nooremale põlvkonnale, kes on harjunud oma koduriigi halduskultuuriga.

Sotsiaalstruktuurilistest haavatavuse teguritest rõhutati sõjapõgenike haavatavust suurendava faktorina kriisihaldajate nõrka võrkeelteoskust (nt vene keel) ja riiklikul tasandil ametlike teenuste liikumist veebikeskkonda. Nii varasemas kirjanduses kui ka meie uurimistulemustes on rõhutatud vajadust toetada organisatsioonide püsivat suutlikkust pakkuda teavet oma klientide, näiteks pagulaste, pikaajaliseks kohanemiseks. See hõlmab ka keeleõppeteenuste pakkumist, hõlbustamaks sõjapõgenike integreerimist. Eesti juhtumiuuring näitas kriisihaldajate suutmatust pakkuda kohe vajalikus mahus keeleõpet. Veel sõjapõgenike kommunikatsiooniga seotud haavatavuse vähendamiseks peavad kriisihaldajad ja

vabatahtlikud tegema koostööd, et kriisiinfo jõuaks õigeaegselt sõjapõgenikeni.

Olukorraspetiifiliste teguritena toodi esile sõjapõgenike ja kriisihaldajate omavahelise mõistmise alusena suhtluskeel ja info edastamise selgus. Sõjapõgenikud võivad muutuda haavatavamaks, kui neil puuduvad oskused ja harjumused teabe otsimiseks ja selle usaldusväärsuse hindamiseks. Kiiresti muutuv asutuste võrk võib olla piiratud digi- oskustega kriisihaldajad kui ka vabatahtlikud leida, et teabe- tulvas navigeerimine on keeruline ja ajamahukas, mis võib luua hea pinnase väärinfo tahtmatuks levikuks. Lisaks toob meie juhtumiuuring esile ametiasutuste süstemaatilise suhtluse ja abi puudumisel tekkiva vabatahtlike töökoormuse ebaproportsionaalse suuremise, mis omakorda võib põhjustada abistajate läbipõlemist ja põgenike abita jäämist.

Analüüsi tulemustest lähtudes soovitame suurendada sõjapõgenikke vastu võtva riigi haldussuutlikkust ja määrata kriisi juhiks üks konkreetne asutus. See aitab vähendada teabe dubleerimist ning infomüra, aktiveerida riiklike intitusioonide ja vabatahtlike koostööd. Riiklike asutuste ja vabatahtlike vaheline koostöö tuleks aktiveerida kriiside ettevalmistusfaasis, mis tagaks kiirema ja tõhusama teabevahetuse kriisi ajal. Kohalikel asutustel peaks olema ülevaade kõigist vabatahtlikest, et koondada abilised ühtsesse võrgustikku, mis võimaldaks nende vahelist kahepoolset teabevahetust ning hoiaks ära abiliste ülekoormuse ja sellest tuleneva läbipõlemise.

Eeskujuks võiks kriisihaldajad võtta kõrgema siserände tasemega riikide praktikaid, kus on toimivad keeleõppe ja integratsiooniprogrammid. Sõjapõgenike massiline siseränne Eestisse on aga pretsedenditu ning nõuab pärast kriisi vaibumist järelanalüüsi ja riiklike kriisihaldajate sihipärasemat tegutsemist valmisolekuks võimalike põgenike massiliseks vastuvõtmiseks.

Kriisijuhtide teadlikkus sõjapõgenike teabetarbimise harjumustest aitaks vähendada kommunikatsiooniga seotud haavatavust. Tuleks luua ühised teabekanalid, näiteks üleriigiline veebisait, sotsiaalmeedia konto ja usaldusväärsed pressiesindajad. Pressiesindajad peaksid suhtlema kanalite kaudu, mida kasutavad nii sõjapõgenikud kui ka kriisijuhid. Keelebarjääri vähendamiseks ja sõjapõgenikeni asjakohase teabe viimiseks võib kaasata ka vastuvõtvas riigis juba kohanenud sõjapõgenike kaasmaalasi, näiteks vastuvõtupunktides, tõlketöös ja asjakohaste ametkondadena, kui on olemas vastav kvalifikatsioon või kooolitus.

Edasise uuringuvajadusena näeme sõjapõgenike kaasamist, mõistmaks paremini nende kommunikatsiooniharjumusi. Kommunikatsioonitõrgetest tuleneva haavatavuse vähen- damiseks on vajalik põhjalik tegevusjärgne nalüüs, hindamaks kohaliku ja riikliku kriisi- ning kommunikatsioonijuhtimise tulemuslikkust. Võrdlusuuringud teiste põgenikke vastu võtvate riikidega annaksid võimaluse tulevikus ühtlutada rakendussuundi sõjapõgenike haavatavuse vähendamiseks.

Kasutatud kirjandus

Hansson, S., Orru, K., Siibak, A., Bäck, A., Krüger, M., Gabel, F., & Morsut, C. (2020). Communication-related vulnerability to disasters: A heuristic framework. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51, 101931. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101931>



HEAOLU JA VAIMSE TERVISE TOETAMINE LOOVTEGEVUSEGA

Elmise õppeaasta jooksul osalesin Tallinna Ülikooli mikro- kraadiprogrammis „Heaolu ja vaimse tervise toetamine loovtegevustega“. Õppeprogramm sidus omavahel erinevaid valdkondi, mis on olulised heaolu ja vaimse tervise tegurite mõistmiseks ning nende toetamiseks. Programmis tutvustati teoreetilisi käsitlusi ning oli võimalus praktiliselt läbi teha tegevusi, mis on seotud inimese kui terviku, inimese ja keskkonna omavaheliste seoste ning inimese tegutsemise kontekstide mõistmisega.

Sissejuhatavad kursused avasid erinevate psühholoogiliste häirete diagnostilist tausta ning lahenduskeskse lähenemise põhimõtteid. Järgnevates kursustes keskenduti juba täpsemalt erinevate loominguliste vahendite ja tehnikate praktilisele kasutamisele enda ja teiste heaolu toetamiseks. Harjutuste praktilise läbi tegemise kaudu sai iga osaleja ettekujutuse, kuidas üks või teine lähenemine võib mõjuda. Näiteks erinevad kunstiteraapilised meetodid (mandalad, maskid, scrapbooking jms) ja tehnikad (joonistamine, maalimine, kollaaž jms) ei mõjunud nii intensiivselt kui töö saviga. Põneva kogemuse pakub erinevate tehnikate kombineerimine näiteks helide ja muusikaga või liikumise kombineerimine kunstiteraapiliste tehnikatega.

Paar lihtsat loova tegevuse soovitusi:

Doodeldamine ehk kritseldamine – pildi/mustri loomine mõeldes samal ajal millelegi muule enda rahustamise eesmärgil. Doodeldamine leevendab ärevust ja stressi; toetab emotsionaalset tasakaalu, keskendumist ja mälu; hoiab aju aktiveerituna kui on igav ja stimuleerib loovust.

Kirjutamise harjutus negatiivse emotsiooni maandamiseks – võta paber ning kirjutusvahend ja hakka üles kirjutama halva tunde tekitanud olukorraga seotud mõtteid. Tee seda vabalt, ära keskendu kirjavahemärkidele või grammatikale. Oluline on enda tunne ja sellega seotud mõtted välja kirjutada. Kui oled jõudnud lehekülje lõppu, siis jätk mõtete üles märkimist, aga kirjuta üle selle, mille just kirja panid. Jätka oma teksti üle kirjutamist seni, kuni märkad enesetundes muutust.

Kaire Kasepõld
psühholoog



Kommunikatsiooni etapid	Haavatavuse põhjused		
	Individuaalne	Sotsiaalstruktuuriline	Olukorraspetsiifiline
Juurdepääs teabele	- sotsiaalsete võrgustike ja- oskuste puudumine - psühholoogiline seisund, mis mõjutab vastuvõtlikkust teabele - nõrk digipädevus	- puudulikud teadmised sõjapõgenike infotarbimisharjumustest - tundmatud viisid, kuidas teavet vastu võetaks ja edastatakse - pagulastele mõeldud suhtluskanalite (otsesuhtlus, sotsiaalmeedia, veebiplatvormid, meedia) vähesus/puudumine	- sidevahendite puudumine - interneti-/TV-ühenduse puudumine - sõjast tingitud psühholoogiline trauma
Teabe mõistmine	- halb emotsionaalne seisund raskendab teabe õige tõlgendamise - raskused teabe valideerimisel - erinevad käitumis- ja kultuurinormid - piiratud võrkeelteoskus - piiratud funktsionaalne lugemisoskus (nt e-kirjade lugemine)	- keerulise kriisiteabe ja ametlikest allikatest pärit suuniste tõlgendamise raskused - raskused kriisiteabe ajakohastamisel - puudulikud teadmised pagulaste kultuurinormidest, -harjumustest - ametnike vähene võrkeelteoskus	- teabe üleküllus - kokkupuude kohalike kuulujuttudega - vaenuliku riigi kokkupuude väärinfoga - vastuvõtva kogukonna mittetoetav suhtumine pagulastesse (mida võimendab vaenuliku riigi väärinfo)
Reageerimine teabele	- usaldamatus ametliku teabe suhtes - tugiperekonna/-isiku puudumine - piiratud võimalus navigeerida digitaalsetel platvormidel toetuse taotlemiseks, koostamiseks - puudulik keeleoskus võib vähendada iseseisvat toimetulekuvõimet ja tööalast konkurentsivõimet vastuvõtvas riigis	- teabe üleküllus raskendab nii ametnike kui ka pagulaste tõhusat reageerimist - puudulik asutustevaheline koordineerimine ning koordineerimise puudumine vabatahtlike ja kriisijuhtide vahel aeglustab kriisidele reageerimist - toetus viibib bürokraatia tõttu (nt keelekursuste hankemenetluste jäikus)	- kriisijuhtide vähene kogemus pagulastega aeglustab kriisidele reageerimist - kohalikud kriisijuhid ja vabatahtlikud kannatavad töö ülekoormuse ja tugivõrgustike puudumise all



Hocoma

HOCOMA SÜGISAKADEEMIA 2023

Osalesin 2023. aastal 23.-27. oktoobril viiepäevasel sügisakadeemial, mille korraldajaks oli meie majaski armastatud kõnniroboti, käeroboti ning motoriseeritud seisulaua tootja Hocoma. Akadeemia toimus Šveitsi pealinnas Zürichis, kuhu oli kokku tulnud 18 osalist 11 riigist, kellele lisandusid veel mitmed organiseerijad Hocoma firmast ning oma eriala spetsialistidest esinejad nii Šveitsist kui ka mujalt maailmast.

Kirju seltskond kohtus juba esimesel öhtul Zürichi Tehnoloogiainstituudi katuserassil, kus lisaks kaunile vaatele sai põgusalt tutvuda eesootavaga ning kuulda kohaletulnute ootusi ja lootusi. Esimese kohtumise asukoht polnud valitud juhuslikult – just selles hoones oli alguse saanud jaapanipärase kõlaga firma Hocoma. Ka firma nimi muuseas pole niisama leitud, vaid tuleneb asutajaliikmete Peter Hostettler, Gery Colombo ja Matthias Jörg nimetähtede kombinatsioonist.

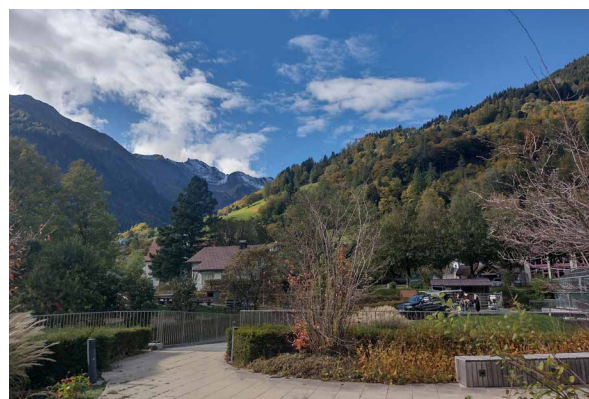


Sügisakadeemia osalejad Zürichi Tehnoloogiainstituudi katuserassil

Teisel päeval saime kiigata Hocoma enda peakorteri telgitagustesse. Kuulsime ja nägime, kuidas praegused seadmed välja töötati, saime katsetada juba nii tuttavaid kui ka päris uuenduslikke seadmeid ning kuulda firma tulevikuplaanidest. Muuhulgas saime katsetada just esimest korda tehastest välja minevat uuenduse läbi teinud käerobotit Armeo Spring Pro, mis on meie majas juba olemasoleva käeroboti uus ja uhkem vend. Uuel masinal on eeliseid mitu – seda saab kasutada nii väikestel kui suurtel, lisaks on koroona-mõjudest tulenevalt oluliselt kergendatud seadme puhastamisvõimalusi ning kogu seadistamine on muudetud lihtsamaks. Lisaks on seadmel täitsa uus ja patenteeritud süsteem, mis pakub senisest veelgi tõhusamat keharaskuse vähendamise võimalust. Päev lõppes väikese ekskursiooniga tehasepoole, kus saime näha, kuidas kõik masinad sealsamas kohapeal šveitslastele kombekohaselt täpselt ja läbimõeldult kokku pannakse ning laia maailma nii terapeute kui patsiente ja kliente rõõmustama saadetakse.

Kolmas päev viis meid kõiki lumiste Alpide taustal sõidule mööda serpentiinse mägedest üles piirkonda, mida kutsutakse Johanna Spyri maailmakuuls Heidi lugude tõttu ka Heidimaaks (Heidiland). Just selles maalilise taustaga kohas asub rehabilitatsioonikeskus Valens, mis paistis silma oma erakorraliselt mitmekesiste teraapiavõimaluste ning väga hästi organiseeritud kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutamise

poolest. Seal oli tõesti kõik, millest üks terapeut võib unistada – suur sooja veega basseini, ronimissein, töötuba ja käsitöötuba, mitmeid eri suurusega teraapiarumeid, erinevaid kõrgtehnoloogilisi vahendeid nii ülajäseme kui alajäseme teraapia töhustamiseks ning kõnni- ja tasakaalu arendamiseks ja mis kõige olulisem – rõõmsad ja motiveeritud kolleegid. Lisaks kõigele muule asus kohe kliiniku kõrval väike tall kahe hobusega, kellega käidi ümber kliiniku rohelistel mägistel aasadel hipoteraapiat tegemas. Peale erinevas formaadis jutuajamiste kohalike arstide ja terapeutidega sai seal kuulda ka Zürichi lastehaigla juhtkonna liikme ja uurimisosakonna juhataja Prof. Dr. Hubertus van Hedeli ettekannet, mis andis palju mõtteainet just lastega seotud kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutamise kohta. Muuhulgas sai vesteldes kinnitatud ka seda, et olenemata riigist on lastega seotud kitsaskohad ja rõõmud ikka samad. Küsimusi ja vestlustemasid oleks jätkunud pikemalt, kuid programm oli tihe ja ootas edasi avastamist.



Rehabilitatsioonikeskus Valens

Neljandal päeval saime külastada Zihlschlacht Neuroloogilist Rehabilitatsioonikeskust, kus oli samuti edukalt kasutusele võetud erinevad kõrgtehnoloogilised vahendid. Sarnaselt Valensile olid vahendid sätitud ühte-kahte suuremasse ruumi, kus kõik masinad olid kompaktselt koos ja valmis kasutamiseks. Zihlschlachti eripära oli see, et seal oli eraldi keskendutud ka isemaksvatele klientidele, kelle haiglapool oli ehitatud justkui kõrgema klassi hotell ning luksuse lisamiseks oli neile loodud ka ülejäänud haiglast eraldi jõumasinade- ja robotikakeskus, milles oli masinaid veidi vähem kui teisel pool, kuid kus olevaid masinaid said kasutada eksklusiivselt just erarahastusega kliendid. Personal oli siiski mõlemal pool sama ning suuremat erisust ei ravi sisus ega kvaliteedis ette nähtud polnud. Sellest kliinikust jäi kõige paremini meelde tõsiasi kui oluline roll on võõrustajal haigla esmamulje ja sisekliima kajastamisel. Kahjuks oli just sel päeval haigestunud inimene, kes meid vastu võtma pidi ning sellest tulenev pinget ja segadust kõlas selgelt ka meieni. Haiglat jäi rõõmsalt meenutama väga mitmekesiste võimalustega park ümber maja, kus sai proovile panna nii oma musikaalsed oskused kui ka tasakaalu ja silm-käe koostöö.



Zihlschlacht Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus

Sel päeval saime virtuaalselt külastada ka hoopis teist mandrit – nimelt viis videopilt meid Ameerika Ühendriikidesse Virginia osariiki, kus meile näitas oma vahendeid ja pajas nende kasutamisest füsioterapeut Sheltering Armsi Instituudist. Saime näha ja kuulda, mis seadmeid ja mil viisil nad kasutavad, kuulda nende patsientide suust arvamusi seadmete ja asutuse kohta ning küsida ka täpsustavaid küsimusi.

Viimasel päeval kuulasime kaht tugevat ettekannet oma ala spetsialistidelt. Prof. Dr. Robert Riemer Šveitsist rääkis robotiliste seadmete tulevikust, arendamisest kliinilises keskkonnas ning võimalusest viia kõrgtehnoloogilised treeningvahendid ka kodukeskkonda. Prof. Dr. Nick Ward Suurbritanniast kõneles üldisemalt insuldi järgsest teraapiast praegusel hetkel ja selle tulevikuperspektiivist. Lisaks saime külastada Zürichi kesklinnas asuvat ambulatoorsele ravile spetsialiseerunud Seefeldi kliinikut, kus laevandusest inspireeritud sisustusse oli loovalt ära mahutatud nii pneumaatilised jõumasinad kui erinevad kõrgtehnoloogilised vahendid ala- ja ülajäsemetele.

Nädal oli pikk ja põhjalik, tagasi tultes oli pagas täis nii uusi tutvusi kui ideesid, kuid veel enam oli seal küsimusi, mis ootavad pikemat mõtlemist, et lõpuks vastatuna teha ka meie asutuse kõrgtehnoloogiliste vahendite kasutamine veel organiseeritumaks, mõttestatunaks ning nii terapeutidele kui väikestele ja suurtele klientidele meeldivamaks.

Kristel Klement

laste taastusravi ja tugi-liikumiselundkonna taastusravi osakonna teraapiate juht, FT



ISCos konverents

ISCOS 2023

ISCos Meeting – *International Spinal Cord Society Annual Scientific Meeting* – rahvusvaheline seljaajukahjustuse ühingu iga-aastane teaduspõhine kohtumine toimus sel korral juba 62. korda. Selline kokkusaamine sai alguse juba 1961. aastal Inglismaal Stoke Mandeville haiglas ning tänaseks päevaks kuulub ühingu üle 1000 spetsialisti ja teadlase 87 riigist. Sellel aastal, 8. -11. oktoobril, said Šotimaa kaunis pealinnas Edinburghis kokku üle 900 osaleja, lisaks töötubade läbiviijad ning tooteid/tehnoloogiaid tutvustaval näitusel osalejad. Eestit esindasid Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse spinaalse rehabilitatsiooni osakonna spetsialistidest öde ja tegevusterapeut.

Tore on tõdeda, et kohtumised muutuvad iga korraga järjest enam seljaajukahjustusega inimesi, erinevaid spetsialiste ja teadlasi kaasavateks, tuues kokku inimesed ja nende lähedased ning taastusraviarstid, neuroloogid, neurokirurgid, traumatoloogid, ortopeedid, uroloogid, öed, füsio- ja tegevusterapeutid, sotsiaaltöötajad, psühholoogid ja sporditerapeutid.

Öel oli tegelikult võimalus päev varem ühineda öendus- teemalise koolituspäevaga, kuid kahjuks sellel aastal see meie plaanidesse ei mahtunud. Ja tegelikult kolm täispäeva sisutihedaid loenguid oli täiesti piisav. Üks kokkuvõte, mida öena enda jaoks tegin oli see, et kodust kaugemale tuleb vahel tulla juba selleks, et mõista kui hästi me tegelikult elame. Kuigi teame, et meil on veel palju arenguruumi ning ka tehnilised vahendid ei ole kõigile kättesaadavad, samuti teenuste võimalused vajajatele võiksid olla palju paremad, on siiski maailmas palju neid, kelle olukord on kordades halvem. Ja olen nõus väitega, et edasiliikumine on edukas, kui ei unustata ka vahel seljataha vaadata. Loengud riikidest, mis on kas erinevate relvastatud konfliktide osapooled või looduskatastroofides keskpunktides olnud ning nende olukorra ja võimaluste kirjeldused panid hindama seda, mis meil hetkel on... Kui aga vaadata tulevikku, siis öenduse poolepealt oli konverentsi rõhuasetus just soole ja põietööd puudutavatel teemadel. Selles osas tundub, et liigume maailmaga ühes tempos, sest just need teemad on ka meie ödede igapäevatoos aktuaalsed. Mul on hea meel, et kolleegid jagasid oma kogemusi ning lahendusi, neile tuginedes saame loodetavasti parandada ka oma patsientide toimetulekut.

Päevad olid täis huvitavaid ettekandeid ja võimalusi aruteludeks. Lisaks toimus tooteid ja tehnoloogiaid tutvustav näitus, oli võimalus tutvuda erinevate poster- ettekannetega, osaleda erinevate huvigruppide kohtumistel (nt OTSIG – tegevusterapeutide huvigrupp) ning rääkida autoritega uurimustööde teemadel. Seekordse konverentsi põhifookus oli pühendatud vaimse tervise teemade teadvustamisele ja nendele lahenduste leidmisele. Samuti pöörati tähelepanu koostöö olulisusele interdistsiplinaarse meeskonnana ning seljaajukahjustusega inimeste ja nende

lähedaste kaasamisele. Teemadest, mida meil oli võimalik kuulata, kaasa mõelda ja arutleda võiks välja tuua lisaks põie – ja sooletegevuse toetamisele ka tervisenäitajate jälgimine (äpp SCI Health Toolkit), AD ja selle käsitlemine, valu, looduse kaasamine vaimse tervise toetamisel, aktiivsuse olulisus taastusravi järgselt, ülajäseme funktsiooni taastamine – robotika ja kirurgiline sekkumine, mood ja seljaajukahjustus– FashionABLE ning inspireerivad kogemuslood ja kogemusnõustamine.

Ja loomulikult nautisime seda, kuidas šotlased väärtustavad oma kultuuri ning seda igal sammul. Olgu selleks tervitus- tseremoonia või keldiga tänavamuusik – loomulikult mängitakse torupilli. Olgu selleks hommikusöök või pidulik õhtusöök – loomulikult on seal haggis. Muide, eestlasele, kes sööb verivorsti on haggis täiesti mõistetav ja nauditav. Kolleegidele USAst ja Taanist see nii mõistetav ei olnud.

Aina Tõnure
öendusjuht

Siiri Siimenson
tegevusterapeut



Näide rahvuskultuuri esindatusest

“EUROPEAN CONGRESS OF NEURO-REHABILITATION” LYONIS

30.augustist 2.septembrini toimus Prantsusmaal Lyonis neurorehabilitatsiooni teemaline kongress “European Congress of NeuroRehabilitation”. Nelja päeva jooksul osaleti erinevates töötubades ja loengutes. Lisaks tutvuti erinevate seadmetega, mis juba praegu ning ka tulevikus rehabilitatsiooni tulemuslikkust veelgi suurendaksid. Konverentsil oli e-posterina esindatud ka HNRK-s läbiviidud uuring „Robot-assisteeritud kõnnitreeningu mõju seljaajukahjustusega täiskasvanute alajäsemete funktsionaalsetele näitajatele ja igapäevasele toimetulekule“. Lisaks kongressile sai Lyonis nautida päikeselist ilma ning rikkalikku veini- ja juustuvalikut.

Pärast väikeste viperustega Lyoni kohalejõudmist tutvusime linnaga ja jalutasime looduses. Esimesel konverentsi päeval osalesime kahes töötoas, millest üks keskendus spastilisuse ravile ning teine patsientide kodusele treeningule.

Teist konverentsi päeva alustasime loenguga uuest tüvirakkude uuringust, mis võib tulevikus aidata insuldi patsientidel kiiremini taastuda. Seejärel pärast kiiret lõunapausi saime tutvuda erinevate tipptehnooloogiliste seadmetega. Näiteks saime proovida vibratsioonisensoreid ning peegelteraapia põhimõtetele toetuvat seadet. Seejärel toimus loeng motivatsioonist ning traumaatilise ajukahjustusest ning päeva lõpetasime loenguga insuldijärgsest motoorsest paranemisest. Pärast pikka ja informatiivset päeva toimus konverentsikeskuses ka vabamas vormis kokkusaamine, kus sai kogemusi ja informatsiooni vahetada erinevate erialade inimestega, keda kõiki seob neuroloogia.

Järgmisel päeval osalesime samuti erinevate loengutes, kus räägiti näiteks neglektist, virtuaalreaalsusest, apraksiast ja laste neurorehabilitatsioonist. Lõunapausil õnnestus meil ka kiirelt külastada keskuse kõrval pargis olevat loomaaeda, kus nägime näiteks sebrat, kaelkirjakuid, flamingosid ja punast pandat. Viimasel päeval osalesime kiirelt hommikusel loengul ja seejärel oligi aeg tagasi lennata.

Kokkuvõttes oli konverents vaimselt võrdlemisi väsitav, sest uut infot oli väga palju ning selle talletamine ja filtreerimine nõuab vaimset pingutust, kuid konverentsil käimine andis juurde uusi mõtteid, õppimistahet ning positiivset energiat. Lisaks oli Lyon antud nädalal eriti soe ja päikseline ning kõik vabad hetked proovisime veeta vabas õhus.

Aigi Mänd
lasteosakonna füsioterapeut

Natalia Sanchez Valencia
neurorehabilitatsiooni osakonna füsioterapeut



Aigi ja Natalia uute seadmetega tutvumas



Aigi HNRK e-posteri juures

LASTEKAITSEPÄEVAL, 1. JUUNIL TÄHISTASIME KOOS LASTEFONDIGA TEGEVUS- JA MÄNGUPARGI VALMIMIST

HNRK Tegevus- ja Mängupargi juurdeehituse valmimine 2022. aastal oli taaskord väga oodatud sündmus nii kogu HNRK perele kui pargis käima harjunud külastajatele Haapsalust ja kaugemaltki. Kuna ehitustööd lõppesid sügisel, mil ilmad õuetegevusteks enam kuigi sõbralikud polnud, jäi avamise- ja tänuüritus kevadet ootama ning sai teoks 1. juunil – lastekaitsepäeval.

Rõõmustasime päikeselisel suvepäeval koos meie mängupargi laienduse suurtoetaja SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefondiga kõige üle, mis pargialal valmis saanud. Tänasime teisi meie heategevuslikke toetajaid ning kõiki abilisid, kes pargi valmis ehtasid või selle loomisele nõu ja jõuga kaasa aitasid. Vaatasime koos Mömmiku ja külalistega, mida huvitavat pargis varasemast rohkem teha saab. Kuulasime väikseid muusikuid Maironit ja Maritit ning ka kõik teised lapsed olid erinevate rütmipillidega rõõmsalt kaasa musitseerimas – sellest pillimängust sai kokku üks vahva orkester! Kõige lõpuks tähistasime üheskoos meelde jäävat päeva jäätise ning koogiga. Koos HNRK laste osakonna patsientidega jagasid tänuüritusel meie rõõmu lapsed Haapsalu Viigi Koolist ja Pääsupesa lasteaia.

Veelkord suur tänu kõigile, kes pea 5 aasta pikkusele pargiala valmimisele on kaasa aidanud. Ootame jätkuvalt kõiki suuri ja väiksemaid sõpru kasutama pargi mitmekülgseid võimalusi mängu- ja treeningalal!

Maire Nigul
kvaliteedispetsialist



Ansambliproov on täies hoos



Suur sõber Mömmik



Suur aitäh Tartu Ülikooli Lastefondile!



HNRK meeskond

HEATEGEVUSLIK TEATRIPROJEKT

Ka sel aastal on HNRK väikeseid patsiente käinud rõõmustamas erinevad teatrid Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liidust. Kõik etendused on alati olnud juba pikalt ja väga-väga oodatud ning soojalt vastu võetud.

Vahva on näha, et etenduste päevadel tekib lastes õhtu lähenedes rõõmus kihelus-kibulus kohvikusse tõttamiseks, et kindlasti ikka teatri alguseks, või veelgi parem juba oluliselt varem, kohale jõuda. Samuti jagub muljetamist peale etendusi pikemaks ajaks, nii samaks õhtuks sõpradega kui järgmisteks päevadeks terapeutidega.

Aitäh, Aitan Lapsi fond, et kõikide abivajajate seast peate meie pisikesi patsiente oluliseks!

Aitäh, Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liit ja Allan Kress!

Ja eriti suur tänu lähed Sulle, lahke annetaja!

Suur tänu Teile kõigile toredate emotsioonide loomise eest!

Loodame, et projekt jätkub ka järgmistel aastatel ning toob ikka ja jälle rõõmu meie pisikestele patsientidele.

Heli Paesüld
kvaliteedispetsialist

Heategevuslik lasteetenduste programm Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses 2023	
5. JUULI	Banaanika Projektiteater / Aleksandr Puškin "MUINASJUTT KULDSEST KALAKESEST"
19. JUULI	Heino Seljamaa Teater Kohvis / Jakob ja Wilhelm Grimm "OKASROOSIKE"
2. AUGUST	Harry Gustavsoni Nukuteater / Lully Gustavson "LUGU ILUDEST SULGEDEST"
16. AUGUST	Pereteater Lendav Lehm / Daniil Harmis ja Leonid Jengibarovi ainetel "PALL KÄE PEAL"
30. AUGUST	Eesti Improteater / improetendus "KÕIK ON KOOS"
13. SEPTEMBER	Tallinna nukuteater Fenarik / Ovsei Drisi luuletuse ainetel "VILLANE MUINASJUTT"
27. SEPTEMBER	Teater Sõber / Priit Ovel, Kadri Bergmann, Tanel Bergmann "SÕBRAD AUSTRALIAST"
11. OKTOOBER	LendTeater / Airé Pajur "KIKU"
25. OKTOOBER	Teatriteater / Robert Vaidlo "Lood Kukeleegua linnast" ainetel "KRIIPS JA JUTT"
8. NOVEMBER	Von Glehni Teater / Andrus Kivirähk "HIRED PÕONINGUL"
22. NOVEMBER	Miksteater / Kaia Skoblov, Kristi Kool, Kristo Toots, Lauri Rapp "TIIVAKANDJAD"
Etendused algavad kell 17	
Projektid: Aitan Kress	
AITAN LAPSI	
EESTI VÄIKE- JA PROJEKTI-TEATRITRIT LIIT	

Tänavused etendused

TEATEJOOKS 2023

22. septembril startis Haapsalu staadionil heategevuslikul teatejooksul ligi 400 koolinoort siinsete koolide 5.-9. klassidest, et koguda raha Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse (HNRK) toetusfondile. Kokku joosti Mesikäpa Teatejooksu sel aastal 28 Eesti linnas ja asulas, osa võttis enam kui 13 500 noort. Heategevusjooksuga kogutud raha läheb sel aastal HNRK-le suhtlusroboti ostmiseks.

Taaskord osalesid heategevuslikul teatejooksul teiste hulgas meiegi tublid patsiendid. 12 eri vanuse ja liikumisvõimega last ja nende saatjad said staadionil selga rõõmsad kollased Mesikäpa särvid, tegid vapralt kaasa soojenduse ning läbisid esimesena, kõigi kohaletulnud koolilaste aplausi saatel, sini-valge finišikoridori. Emotsioon oli kõigil hea, suu sai magusaks ning tagasi HNRK-sse jõudsid värskelt õhust ja sportimisest õhetavate poskedega rõõmsad lapsed.

Lehe trükist tuleku ajaks on suhtlusrobot Temi juba jõudnud oma uude koju, HNRK-sse, läbib kiired koolitunnid suhtlema õppimiseks ja majas orienteerumiseks ning on uuel aastal rõõmsalt lastega kohtumist ootamas.

Kristel Klement

laste taastusravi ja tugi-liikumiselundkonna taastusravi osakonna teraapiate juht, FT



Soojendus Haapsalu staadionil



Meie vaprad jooksjad koos oma tublide toetajatega



President Alar Karis koos suhtlusrobot Temiga
Foto Oleg Hartsenko

ABIVAHENDIKESKUS 10!

Abivahendikeskus tähistas 9. oktoobril oma 10. juubelit. Abivahendikeskuse loomise salaunistus tuli Kadri Englasel umbes 12 aastat tagasi. Arutati plaani toonase haigla juhi Priit Eelmäega ning kampa kutsuti tubli ja ettevõtlik Liis Niinemets. Alguses oli asjaajamine läbi HNRK. Priit Eelmäe kutsus kolleegiks HNRK nõukogu aegadest tuttava Eve Lemmsalu appi kvaliteetset klienditööd tegema. Vaikselt sai paberimajandus ametlikuks ja asutati HNRK Abivahendikeskus. Kaheksa aastat tagasi liitusid meeskonnaga esmalt ortoosimeister Martin van Schie otse Hollandist ning mõne kuu pärast Liisi asemele Abivahendikeskuse juhiks Liina Valdmann. Nüüd oli suurimaks missiooniks saada käima individuaalsete ortooside valmistamine: kabinet koos varustusega ja paberitöö. Ortooside valmistamise ruumi sisustamisel oli abiks Mesikäpa heategevuslik projekt, dokumentatsiooni ettevalmistuste ja süsteemi ehitamisega meie endi helged pead ja virgad sõrmed ning 2016. aasta lõpust alates sai Martin oma oskuseid HNRK patsientide heaks rakendada hakata. Sellesse aega jäi ka suurem ühiskondlik muudatus, mille raames viidi senini toiminud maakondlik süsteem Sotsiaalkindlustusameti haldusalasse.

Eve meenutab, et praegune poeruum oli alguses väga tühi: vaid mõned riulid ja suur tühi põrand. Rõõmuga tõdeme, et see on tänaseks kõvasti muutunud ja kaupa on iga aastaga juurde tulnud. Ikka vastavalt klientide vajadustele ja soovidele. Aastatega on ruumid kangesti kitsaks jäänud ning mõned tooted jäävad ruumi puudusel suisa pakkumata. Uus unistus on suuremad ruumid. Sünnipäevakingitusena endale ja headele klientidele on käsil kodulehe uuendamine.

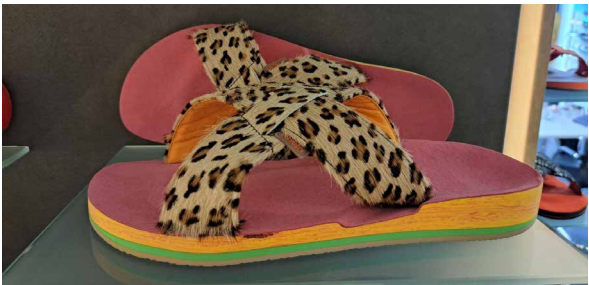
Liina Valdmann
HNRK Abivahendikeskuse juhataja

SAKSAMAA

Külastasime septembri keskel Düsseldorfis lähedal Remscheidis asuvat pikaajalist koostööpartnerit - Schein Orthopädie Service KG. Seal valmivad meie maja väikestele klientidele väga olulised ortopeedilised jalatsid ja sealt saab meie ortoosimeister enamus materjale individuaalsete tallatugede valmistamiseks. Tehases kohapeal valmistatakse tallatugede materjali ja Saksa turu jaoks populaarsed individuaalsed flip-flop sandaale. Kingad toodetakse Portugalis ja teistes Euroopa allhanke tehastes. Saksamaal oleks kingade tootmine liiga kallis.

Ettevõtte algus ulatub aastasse 1879, mil Heinrich Schein senior valmistas kingsepa ameti kõrvalt ortopeedilisi vahendeid. 1926. aastal alustati tootmist ja kauplemist meditsiiniliste jalatugedega, mille ta oli patenteerinud. Aja möödudes on Schein olnud põlvest põlve üle antav pereettevõtmine, mille maht on aina kasvanud. Kohapeal töötab 260 inimest ja tootmisliine jälgides oli näha, kust tuleb Scheini toodete hind ja kvaliteet. Nähtu töölinidel ja protsessides oli muljetavaldav. Oli nii käsitsi tehtavat tööd kui 3D printereid ja liine laserlõikusega ning peenete masinatega.

Meid võeti väga soojalt vastu ja päev oli põnev. Kohtusime inimestega, kellega meil on pidev meilivahetus ning nägime uusi kingamudeleid arendusosakonnas. Andsime omapoolset tagasisidet laste jalatsite kohta, mida oleme lapsevanematelt saanud ja jääme pikisilmi ootama kevadet uue tootekataloogiga.



Joonis 1. Saksamaal popid individuaalse tallaga glamuursed sandaalid



Joonis 2. Tootmine, mida tohtis pildistada vaid kaugelt



Foto 1. Algne naiskond: Eve Lemmsalu ja Liis Niinemets. Foto: Veiko Vörklaev

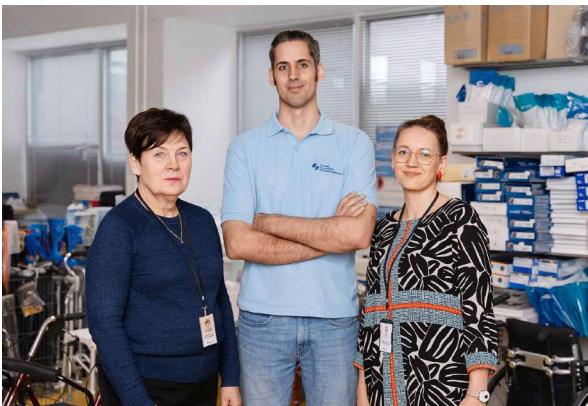
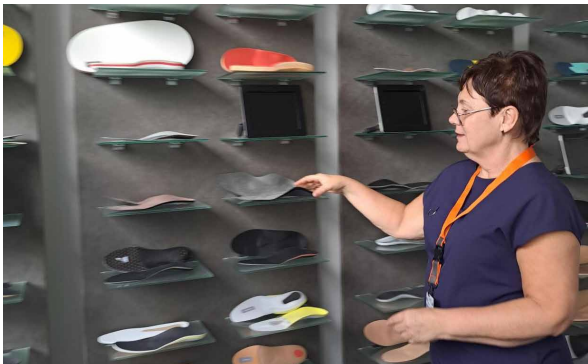


Foto 2. Abivahendikeskus kiirreageerimisrühm Eve Lemmsalu, Martin van Schie ja Liina Valdmann Foto Rasmus Valdmann



Joonis 3. Eve tallatugesid uurimas



Joonis 4. Diabeetikutele mõeldud jalatsid



Joonis 5. 3-D tallatoed

Abivahendialased uudised:

Sotsiaalministeerium kaasajastab abivahendite loetelu

Sotsiaalkaitseministri määrusega uuendati alates 1. novembrist 2023 abivahendite loetelu tingimusi, piirhindu, piirlimiite, laiendati abivahendi tõendi väljakirjutamise õigusi ja abivahendi vajaduse tuvastajate ringi. Muudatuste eesmärk on tagada inimestele paremad võimalused abivahendite soetamisel või üürimisel.

Peamised muudatused on järgmised:

- Abivahendite loetellu lisati juukseproteesid inimestele, kel on juuste täieliku puudumise seisund (n: alopeetsia). Nüüdsest võimaldatakse riikliku soodustusega juukseproteease abivajajatele, ilma et nad peaks ära ootama puude raskusastme tuvastamist või töövõime hindamist.
- Tõstetakse hügieeniga seotud abivahendite sh mähkmete piirhindu. Abivahendite loetelus on abivahendeid, mille piirhindu tõsteti viimati 2016. aastal. See võimaldab abivajajail soetada senisest soodsamalt vältimatult vajalike abivahendeid.
- Laste poolt enim kasutatud abivahenditel nagu seisuraamid- ja toed, eristmed ja toaraamid tõstetakse piirlimiiti seniselt ühelt tükilt kahele. Sellega vähendatakse korduvate eritaotluste esitamise vajadust. Muudatusega saab soetada mitu samasugust abivahendit, mida laps saab kasutada paralleelselt kodus ja lasteaias või koolis.
- Õed saavad edaspidi kirjutada abivahendi tõendit välja lingtõstukitele ja voodilaudadele. See võimaldab õdedel tegeleda ühe voodikeske inimese abivahendi vajaduse tuvastamisega täies ulatuses.

Sotsiaalkaitseminister Signe Riisalo sõnul lähtuti loetelu kaasaegsemaks muutmisel põhimõttest, et tagatud oleks kõige kriitilisemate abivahendite kättesaadavus. Ta lisas: „Uuendatud määrusega muudetakse abivahendite maksumust taskukohasemaks, et inimesed poleks sunnitud valima ühe või teise eluks vajaliku vahel. See võimaldab, vaatamata abivajadusele, inimesel võimalikult täisväärtuslikult elada.“

Allikas: Sotsiaalkindlustusamet



Joonis 6. Pildil koos müügijuht Andrea Raukuttisega, kellega igapäevaselt meilivahetus toimub

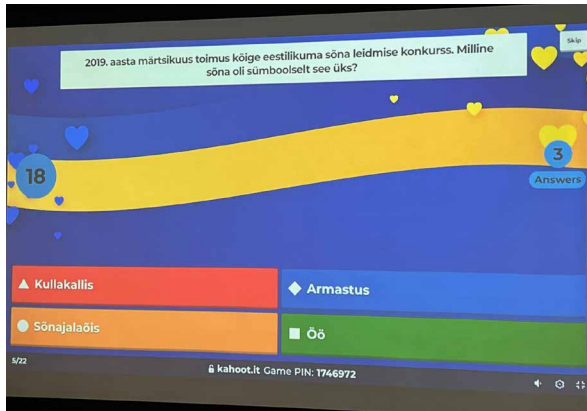
Peale kingatehast külastasime Euroopa suurimat inva- ja rehabilitatsioonivahendite messi Rehacare Düsseldorfis. Peale muude nähtud põnevuste on meie külästuse viljad on juba näha Abivahendikeskuse poes uute ja ilusa mustriga jalutuskeppide näol Hispaaniast

Liina Valdmann
HNRK Abivahendikeskuse juhataja

Eve Lemmsalu
kvaliteedispetsialist

HNRK-S ON TORE

EMAKEELEPÄEVA KAHOOT



Emakeelepäeva otsustasime sel aastal tähistada temaatilist Kahooti mängides. Osalesid nii patsiendid kui personal.

GIIDITUUR



Tutvusime giid Kaire Reiljani juhatusel Haapsalu põnevate ajalooliste paikadega.

KOLUMBIA ÕHTU



Kallis kolleeg Natalia tutvustas Kolumbia kultuuri. Saime maitsta erinevaid rahvustoite ja keerutada jalga Kolumbia rütmide saatel.

SÕBRAPÄEVA FOTOBOKS



Tähistasime sõbrapäeva ja jäädvustasime end sõpradega lõbusal moel.

MAIJOOKS



Pildil meie tublid Maijooksul osalejad. Lisaks osales palju HNRK töötajad ka virtuaalmaratonil. Maijooksul osalemine on olnud tore traditsioon juba aastaid.

METSATERAAPIA



Tutvusime metsateraapia võluga, võtsime enda jaoks aega ja teadvustasime erinevaid meeli.

MUNAVÄRVIMINE



Tähistasime lihavõtteid - toimusid HNRK meistrivõistlused munakoksimises ja munade iludusvõistlus.

RAHATARKUS



Rahatreener Martin Korjus rääkis investeerimisest, eelarvest, meerahufondist ja paljust muust põnevast.

SUVEÕHTU



HNRK 65. juubelit tähistasime üheskoos Grand Holm Marina sadamas sumeda suveõhtu kontserdiga – meile esines Janeli Kuusk trio.

LINNUVAATLUS

Kevadine linnuvaatlus ornitoloog Tarvo Valkeriga, mille käigus said osalejad nii meeldejävvaid linnuelamusi kui ka silmaringi avardavaid teadmisi. Paarituunise retke käigus külastasime mitmeid linna parimaid linnuvaatluskohti ning õppisime linde erinevates elupaikades paremini märkama. Samuti saime teada palju põnevat erinevate lindude käitumise ja elukommete kohta.





Viktoriini võitjad MOMU tornis

HNRK SUVEPÄEV MOMUS

Vanad industriaalhooned tõmbavad mind. Eriti veel siis, kui neisse on elu tagasi tulnud - tagasi toodud. Nad teenivad inimesi - luues sooja, elektrit, hüvesid. Meenutage millise soojuse ja hoolivusega kirjeldas Mats Traat vana rehepeksumasinat oma "Tants aurukatla ümber" raamatus. 10. juunil olime HNRK tööperega just ühes sellises kohas - Turba Motomuuseumis ja MOMU aias. Meie suve- ja perepäev toimus nimelt seal. Samas, muuseumist mitte kaugel, tegutsevad „Nissi Trollid“, kes meile lausa 2 puhkpillikontserti andsid. Lapsed on tubli ja tähelepanelik publik, kõik tehti kaasa. Muuseumi perenaine, Tiiu Niglas, tutvustas meile MOMU aeda. Siingi motosportidiga seos - nimelt aia 73-meetrine jalutusrada on täpselt kuulsa Kalevi Pirita-Kose-Kloostrimetsa ringraja kujuline. Isegi Pirita jõgi oli lilledest sinna kujundatud! Tiiu on ka ühe toredate vana ja armsa kombe propageerija - see on postkaartide (mitte e- omade, vaid päris kaartide) saatmine.

Muuseumit tutvustas meile Arno Sillat, kirklik motosportihuviline ja ise ka kunagi võistlussportidiga aktiivselt tegeleja olnud. Geenide ja suguvõsa mõju, kommenteeris mees ise. Meid oli palju, seega tehti mitu gruppi. Arno ütles, et no tund aega suudab igaüks isegi autode teemal ära kuulata. Ja ma pean ütlema, et huvitav oli küll, motosportideemadel tunduvalt haritum nüüd. Näidati Eesti esimest võidusõidumasinat, aastast 1938. Üllatasid mind veespordi masinad või paadid, ma ei teagi, kuidas nende õige nimetus nüüd täpselt on. Kõik

isetehtud ja väga erinevad - küll puidust, küll plekist. Aga no kõige tähtsam - see kaunis hoone on endine Turba elektrijaam, tänavu täitub 100 aastat tegevuse algusest. Noorel Eesti Vabariigil oli vaja elektrit ja just ise toota, teistest sõltumata (kui tugev paralleel tänase päevaga...). Turbast toodeti elektrit, praegugi saab muuseumis näha veel turbaturbiine. Hiljem tegutses Turba katlamajana.

Grillimisest sai ka palju uut teada - mis pidi liha grillirestile panna, soolamine alles vahetult enne grillile panekut - muidu tõmbab mahlad välja, grillitud kapsas ja austerservik viivad lausa keele alla. Oma uhkete "Big Green Egg" söegrillidega valmistas neid hõrgutisi meile Ööbiku Gastronoomiatalu pealik Ants Uustalu.

Ja muidugi saime oma armsate kolleegidega lihtsalt jututada ja mõnusalt suhelda. Päeva lõpetas aga Arno Sillati poolt läbiiviidud viktoriin. Auhind oli ahvatlev - võitjagrupp sai torni tõusta. Igatsusega vaatasin sealt toimiva raudtee peale alla. Ei kustu minus lootus Haapsalu raudtee suunal...

Aitäh MOMU ja HNRK pere!

Anu Seeman

laste taastusravi ja tugi-liikumiselundkonna taastusravi osakond



Grillikoolitus Ants Uustaluga



Nissi Trollide lõbus kontsert



Turba Motomuuseum

BEEBID JA UUED TÖÖTAJAD

Südamlikud õnnesoovid meie kolleegidele ja nende kaaslastele perelisa puhul!

14.05 Aaron Strumila
07.07 Iko Jõgi
01.08 Elsa Loorits
13.10 Emil Halliste



Meie kollektiiviga on liitunud:

Andrus Strumila	meistri abi
Raili Tõiste	õde
Maria Kristina Eerme	füsioterapeut
Karina Toome	noorem-tegevusterapeut
Anna Stepanova	tegevusterapeut
Maksym Kostenko	kokaabi
Carolyn Loik	puhastusteenindaja
Siret Kalbus	füsioterapeut
Mari Mets	füsioterapeut
Madli Kallas	eripedagoog
Riima Koch	sotsiaaltöötaja
Aleš Homolák	füsioterapeut
Kristine Bläke	füsioterapeut
Beäte Jašuka	füsioterapeut
Eleni Evangelakou	füsioterapeut
Triin Valdmaa	arst

PÕNEVAD TÄIENDUSED PERSONALIRIDADES

Käesoleval aastal on meie tiim saanud väärikat täiendust mitmete välisriikidest pärit tippspetsialistide näol.

Meie meeskonda on lisandunud inimesi Kolumbiast, Lätist, Tšehhist, Soomest ja Kreekast. Võõrkeelsete ning teistsuguse haridusliku ja kultuurilise taustaga inimeste puhul on nende sisseelamise toetamine kindlasti aja- ja energiamahukam kui kodumaiste tippspetsialistide puhul, ent samas ka nii patsiendi-käsitlust kui töökeskkonda rikastav. Välismaised spetsialistid toovad endaga kaasa uuenduslikke lähenemisviise ja parimaid praktikaid. Omavahel teadmisi ja kogemusi vahetades õpivad kõik osapooled – nii meie senised kolleegid kui ka uued tulijad.

Välismaiste kolleegide värbamisega võivad kaasned ka mõned mured, näiteks keelebarjäär ja kohanemiskeskkond. Suhtlusprobleemid võivad mõnikord mõjutada meeskonnatööd ja patsientide ravi tõhusust. Meie kogemus on seni näidanud, et väliskolleegid on enamjaolt siiski väga motiveeritud eesti keelt omandama ja suhtlustõkked saavad ühiselt ületatud.

Kokkuvõttes võib öelda, et välismaiste tippspetsialistide kaasamine taastusravis on rikastav kogemus, mis nõuab hoolikat planeerimist ja toetavat keskkonda, et maksimeerida nende panust meie haigla töösse.

Koostöös Folkuniversitetet'iga toimub iganädalane eesti keele veebiõpe meie välismaistele kolleegidele.

Novembris alustasin eesti keele kursust koos veel 5 inimesega erinevatest riikidest: Lätist, Tšehhist, Kreekast ja mina Kolumbiast. Tunnid on olnud väga huvitavad ja rikastavad. Uue keele õppimine on alati väljakutse ja selle harjutamine patsientide ja kolleegidega on olnud lõbus ja rahuldust pakkuv.

Natalia Sanchez Valencia, füsioterapeut

Marge Jõgisäär
personalijuht

