



**Haapsalu
Neuroloogiline
Rehabilitatsioonikeskus**

KESKUSTELU

Nr. 27 / juuni 2024

HNRK olemasolu eesmärgiks on pakkuda Eesti inimestele võimalikult head taastusravi ja läbi selle aidata hoida neid toimekate ja rahulolevatena. Isegi siis kui tervisemure on suur või krooniline. Kaugusest vaadates tundub hea taastusravi samapalju salapärase kui kellegi isiklik rahulolu, aga need, kes asjasse lähemalt puutuvad, teavad seda, mis parasjagu olemas, nutikamad sedagi, mis veel puudu. HNRK-l on arengukava koostamise aasta - olevikule ausalt otsa vaatamise ja tulevikust realistlikult unistamise aeg. Et püstitada uusi eesmärke neurorehabilitatsiooni arendamiseks ja inimesekesksete lahenduste leidmise soodustamiseks.

Oleviku suurim mure, tuleviku suurim unistus ja meie eesmärgi elluviimise suurim saladus on sama: inimesed, kes meil töötavad. Õigupoolest see, kuidas olla neile maailma parim praegune ja tulevane tööandja. Ja kuidas teha nii, et juba olemasoleva heaga ei tekiks sellist harjumist, et isegi

hullem tundub parem. Või nii, et noore kolleegi rõõmuhoise "Issand! Ma saangi siia tööle tulla! Teil on ju kõik nii tore!" kostuks igasse ilmakaarde. Et Haapsalu ei tunduks mõttetu kolkana vaid armsa linnana, kus on aega elada. Õige, hea lugeja, meil on ka tööandja kuvandi übermõtestamise aeg, et alates ühest käesoleva aasta heast päevast asuda inimesi ligi tõmbama värskema ilme ja selgemate sõnumitega. Hoia meile pöialt! Ja ole valmis tööle tulema. Sest tegelikult ei ole ju olemas tähendusrikkamat ja õnnelikumat tööd, kui see, mida me siin Haapsalu Tagalahe kaldal teeme. Ega vastast meie inimlikule ja sõbralikule suhtumisele ning soovile hoolida, päriselt ja nii, et sellest oleks abi.

Käesolevatel leheveergudel saab lugeda kõige enam HNRK lähiminevikust. Järgmises väljaandes aga juba sellest, millele äsja läbi loetud juhtkiri vihjas.

***Aitäh, et huvitud HNRK
tegemistest!
Soovime sooja ja
kosutavat suve.***

**Lugupidamisega
Kadri Englas ja Mari-Liis Ööpik-Loks**



Foto Silver Raidla



Mõõgavõitlus linnuses



Tegevusteraapia abivahenditega tutvumas

EESTI ARSTITEADUSÜLIÕPI- LASTE SELTSI KÜLASKÄIK

5.-6. aprillil käis Eesti Arstiteadusüliõpilaste Selts esmakordselt külas Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses, et tutvuda taastusravihaigla olemuse ja pakutavate võimalustega. Taastusravi puudutatakse arstiteaduskonna õppekavas vaid väga põgusalt, mistõttu oli sisuka koolituspäeva eesmärgiks näha antud valdkonda rohkem süvitsi ja viia eriala suurema hulga tudengite huviorbiidile.

Reedene päev algas osalejate jaoks varajase äratusega, et jõuda kell 5 lahkuva bussi peale ja suunduda kuurortlinna Haapsalu lahe ääres. Vaatamata vähestele unetundidele, olid kõik saabunud naerusiisid ja tulvil energiast, millest viimane küll maanteel loksudes kiiresti kustus ja paljudele une tõi. Kohale jõudes ootas ees soe vastuvõtt HNRK personali poolt ning juba peagi alustati huvitavate loengute ja praktiliste töötubadega.

Päeva avas juhatuse liige Mari-Liis Ööpik-Loks, kes tutvustas lähemalt HNRK-d ning neurorehabilitatsiooni põhiprintsiipe. Tegu oli kõitva ning põhjaliku ettekandega, mis pani kaasa mõtlema ja arutlema. Liina Valdmann, HNRK abivahendikeskuse juhataja, rääkis tudengitele abivahendistest ja selle korraldusest Eestis. Viimasena said üliõpilased kuulata doktor Ülle Kruusi, ravijuhi, loengut teemal „Arsti roll taastusravis”, millele järgnes HNRK ringkäik, et tutvuda lähemalt kogu keskuse ja tööruumidega. Kõikidest loengutest korjati kaasa nii mõnigi uus teadmine ning kuuldu pani ka taastusravi teise külje alt vaatama. Peale kiiret lõunat ja hingetõmbepausi jagunesid õpilased väiksematesse gruppidesse, et alustada praktiliste töötubadega – sai arutleda laste arengu üle, proovida tipp tehnoloogilist seadet E-Link, harjutada liiklemist ratastooliga, kogeda elu läbi puudega inimeste silmade. Töötoad avasid tudengite jaoks uue ukse ning perspektiivi erinevate abivahendite ja kohanduste maailma, et mõista paremini patsientide reaalsust ja igapäevaelu. Osalejad hindasid saadud kogemust ning tõdesid, et töötoad olid põnevad ja silmaringi avardavad.

Koolituspäeva lõpetuseks võeti üheskoos osa tantsuteraapiast, mille sisu oli enamikele täiesti tundmatu ning pakkus seetõttu väga palju elevust. Peab tõdema, et koordineerimise ja mälu pole arstitudengitel vist kõige paremad lood, sest nii mõnelgi



Töötuba



Tutvustav loeng

kippusid algul väga lihtsana tunduvad sammukombinatsioonid aeg-ajalt sassi minema. Kolmveerand tundi kestnud teraapia lendas mööda linnutiivul ning peagi oligi aeg end sisse seada mugavasse Hotell Promenaadi. Peale väikest puhkepausi suundusid üliõpilased restorani Kärme Küülik, mis on tuntud oma ainulaadsete toiduelamuste ning hubase õhkkonna poolest. Öhtu oli täis sisukaid vestlusi, vahvaid karvaseid neljajalgseid sõpru ja maitsvat toitu.

Laupäevane päev oli jäetud Haapsalu ja selle vaatamisväärsustega tutvumiseks, seega seadsid tudengid hommikul sammud linnuse poole, kus viidi läbi põnev giidituur. Muuseumis said noored otsida taas üles oma lapsemeele ning kogeda keskaegset maailma läbi esemete ja interaktiivsete eksponaatide – mängiti mõõkadega, prooviti selga kostüüme, ehitati võlvkaart ja palju muud. Peale linnuse külastust oli võimalus iseseisvalt linna avastada ning seejärel oligi juba aeg tagasi Tartu poole suunduda.

Ei saa jätta mainimata HNRK korraldajate tänuväärset panust ürituse õnnestumisse. Osalejad tänavad südamest kõiki HNRK töötajaid, kes aitasid korraldada ja viia ellu selle unustamatu ürituse – teie pühendumus, entusiasm ja professionaalsus olid tõeliselt muljetavaldavad. Külustus aitas avada uued ukSED neurorehabilitatsiooni maailma ja andis hindamatu kogemuse.

Mia Luisa Tõnisson ja Rebeka Viivi Marie Rimmel
Tartu Ülikooli arstitudengid/ EAÜS-i liikmed



Külaskäigul osalejad

NDT KOOLITUSED LASTEGA TEGELEVATELE TERAPEUTIDELE

2. – 11.mail toimusid HNRKs NDT (ingl k *neurodevelopmental treatment*) koolitused, mille koolitajaks oli suure kogemuste pagasiga Jane Styer-Acevedo. Koolitus koosnes kolmest kolmepäevasest koolitusest. Koolitusel osales füsioterapeute, tegevusteraapeute, logopeede ning arste. Osalejaid oli nii Eestist kui ka Lätist.

Esimesel koolitusel räägiti, kuidas tuvastada ja arendada erinevaid lihaskonna ja sensoorikaga seotud elemente, et tagada tugev kehatüvi ja tasakaal, mis omakorda on aluseks liikumisele. Räägiti, kuidas eristada tüüpilisi ja atüüpilisi liikumismustreid ning kuidas terapeut saab suunata inimese keha, et liikuda korrektsema liikumismustri ning suurema iseseisvuse poole.

Teise koolituse teemaks oli ebatasaste pindade (teraapiapallid, tasakaalupadjad) kasutamine teraapiates. Lastele väga meeldivad erinevad liikuvad pinnad ning nende kasutamine teraapiates pakub kindlasti vaheldust tavapärastele harjutustele. Koolituse järgselt oskame nüüd veelgi paremini neid teraapiates rakendada.

Kolmas koolitus keskendus beebide ja väikelaste arengule ja terapeutilisele käsitlusele. Selle jaoks vaatlesime erinevas vanuses beebisid ning arutasime, kuidas beebide ja väikelaste arengus erinevad omandatud oskused mõjutavad järgmist. Lisaks õppisime, kuidas veelgi paremini aidata neid lapsi, kelle areng on kulgenud veidi aeglasemalt.

Koolitus koosnes nii teoreetilistest osast, praktilisest osast, kus proovisime erinevaid tehnikaid üksteise peal ning lisaks käisid meil nii-öelda proovi teraapiates meie enda toredad praegused ja endised patsiendid. Koolituse muutis väga huvitavaks suur praktilise osa maht. Kõik tehnikad said üksteise peal läbi proovitud. Näiteks õppisime, kuidas suunata inimest aktiveerima oma kehatüvelihaseid.

Aigi Mänd

laste taastusravi ja tugi-liikumiselundkonna taastusravi teraapiate juht, FT



Patsiendiga tutvumine



Patsiendi demo - ebatasasel pinnal seismine alajäsemete teljelisuse korrigeerimiseks

ON ARENGUKAVA KOOSTAMISE AASTA

HNRK on organisatsioon, kus me mõtleme südamega ja tunne ajuga. Muul moel oleks palju raskem, et mitte öelda võimatu, teha meie igapäevast tööd hästi, inimlikult ja lahendusi pakkudes. Inimesekeskne lähenemine tähendab rätseplahendusi. See omakorda nõuab endast suuremat empaatiavõimet ning oskust ja tahtmist leida tasakaalu millegi kellegi eest ära tegemise ja kaasamise vahel, et vastutus inimese elu elamisel ei jääks spetsialistile, aga inimesel ei tekiks tunnet, et tema muredele ei ole lahendusi. Meie südamed ja ajud teevad mõtlemisel ja tundmisel koostööd, multidistsiplinaarselt ja aina enam ka interdistsiplinaarselt – me saame aidata, kui tegutseme meeskonnana: jagame tegemisi, arutame, aitame. Me südamed ja ajude haardeulatus peab olema sootuks kaugem HNRK ja Haapsalu piiridest, jõudma igasse ilmakaarde: kodusse, tööle, kooli, hobidesse, aga ka inimese sisse – kehasse ja olemisse – ning tema lähikondseteni.

Kuidas seda kõike veelgi paremini saavutada? Arengukava annab arutust.



HNRK-l on arengukava koostamise aasta. Paneme oma arengukavasse kirja lühemaajalised – kolm aastat edasi vaatavad – eesmärgid ning veidi pikemaajalised ehk ca 15 aasta kaugust tulevikku iseloomustavad näitajad. Kirjeldame strateegilised eesmärgid kolmest vaatenurgast: ravitöö, personal ja organisatsioon ning nende strateegiliste eesmärkide saavutamist kirjeldavad alaeesmärgid: kokku mitte rohkem kui 21 mõõdetavat tulemust.

Varasemalt oleme eesmärkidele mõtlemisele ja nende sõnastamisele pühendunud ise ja tulemusi erinevate osapooltega valideerinud ehk arengukava seminaril küsinud, kas see, mis on kirja saanud, tundub osalejatele sisukas ja edasiviiv. Seekord teeme vastupidi: küsime osapoolte käest enne ja siis kasutame saadud sisendit arengukava lõppdokumendi vormistamiseks. Alustasime arengukava juttudega aprillikuu HNRK nõukogus – kus praeguses koosseisus on esindatud patsientide huvid, valdkonna huvid ja riigi huvid – et kaardistada hetke suurimad väljakutsed ja kinnitada üle, et HNRK arengute kandvaks allhoovuseks on spetsialiseerumine neurorehabilitatsioonile ning selles vallas pädevuskeskusena arenemine.

Maikuu 17. päev tõi HNRK juhatuse ja nõukogu esimene kohtumise Eesti Taastusrstide Seltsi (ETAS) juhatuse esindusega Sotsiaalministeeriumis. Arutasime dr Varje-Riin Tuulikuga ning dr Annelii Jürgensoniga taastusravi valdkonnas olulisi teemasid ning uurisime ETASe seisukohti. Ikka selleks, et HNRK saaks kulgeda ümbritsevaga pärioolu ning tuua tolku ühiskonda laiemalt. Oli rõõm tõdeda, et paljuski olime sarnastel

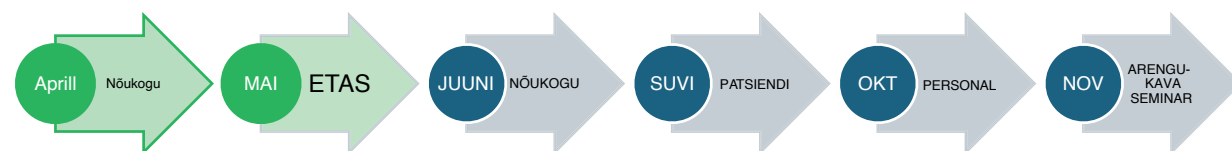
seisukohtadel ning saime arutada sisukatel praktilistel teemadel.

Kokkuvõtlikult võtsime kohtumiselt kaasa järgmised olulised teemad, millega HNRK arengukavas tegeleda. Pädevuskeskused on taastusravis ja rehabilitatsioonil olulised: neurorehabilitatsioon, täpsemini spetsialiseerumine seljaajukahjustusega ja peaaajukahjustusega – traumaatilise peaaajukahjustuse, keerulise kuluga insuldiga, hulgiskleroosiga, Parkinsoni tõvega jne – inimestele pakutavate teenuste osutamisele on väärt jätkamist ja arendamist. HNRK orbiidile võiksid jõuda ka muudest põhjustest tingitud pikaajalise liikumisfunktsiooni häire prognoosiga inimesed, olgu lapsed või täiskasvanud. HNRK-sse patsientide suunamine ja siin nende vastuvõtmine vajab süsteemi siseseid kokkuleppeid ning teed sillutamist. Eesti on väike – on omajagu suur õnn omada spetsialiseerunud keskust – abivajajate tee meieni ei tohiks olla ega tunduda pikk. Veelgi enam: hüva nõu ja julgustus varasemates tervishoiu etappides lisab kindlasti positiivset patsiendikogemust. Kuidas HNRK saaks panustada taastusrstide õppesse ning kuidas soodustada taastusravi eriala positiivse kuvandi tekkimist ja hoidmist on teemad, mis vajavad arutamist – igal juhul on HNRK'l huvi ja valmidus olla kasulik ja kaasatud nii ühes kui teises protsessis. Ükskord peab ju saabuma aeg, mil taastusravi saab kuulsaks kui kõige lähedam, positiivseima väljundiga ja laia haardega tervishoiuvaldkond, mida see on. Peame mõtlema sellele, kuidas aidata kaasa süsteemi korrastamisele nende tingimuste osas, mis piiravad inimeste ligipääsu olulistele teenustele, näiteks psühholoogiline nõustamine. Mitte kahjustamine on samaväärne eetilise printsiipi kui edukalt ravimine – mitte toimunud teenused ei ravi kindlasti, aga võivad tekitada tervenemist kahjustava olukorra. Nii ei tohiks olla. Uuenduslik teenuste korraldamine, näiteks juhtumikorraldusliku lähenemise rakendamine, jätkuteenuste võimaldamine, e-võimaluste kasutamine jne on kõik kaasaegsed arengud, mis väärivad tähelepanu, planeerimist ja alustamist. Rehabilitatsiooni integreerimine tervishoiusüsteemi on ainuõige tee, et saaks toimuda sujuvam ja inimesesõbralikum taastumise protsess. Neid arenguid on tähtis toetada, et uuendatud süsteem saaks praegusest parem ja kaasaegse rehabilitatsiooni väärtuseid arvestav. Rehabilitatsiooni tõenduspõhisus – selle suurendamine ja sellest parema arusaamise toetamine – on kirjeldamatult olulised. On aina rohkem arusaadav, et traditsioonilised meditsiinivaldkonna uurimismeetodid rehabilitatsiooni ei sobi. Oleme eestvedajateks ja kaasamõtlejateks, et uuenduslikud meetodid rehabilitatsiooni tulemuslikkuse uurimiseks ning patsiendikogemuse kaardistamiseks jõuaksid aegsasti ka Eestisse ning aitaksid meil meie valdkonna tõsiseltvõetavust suurendada.

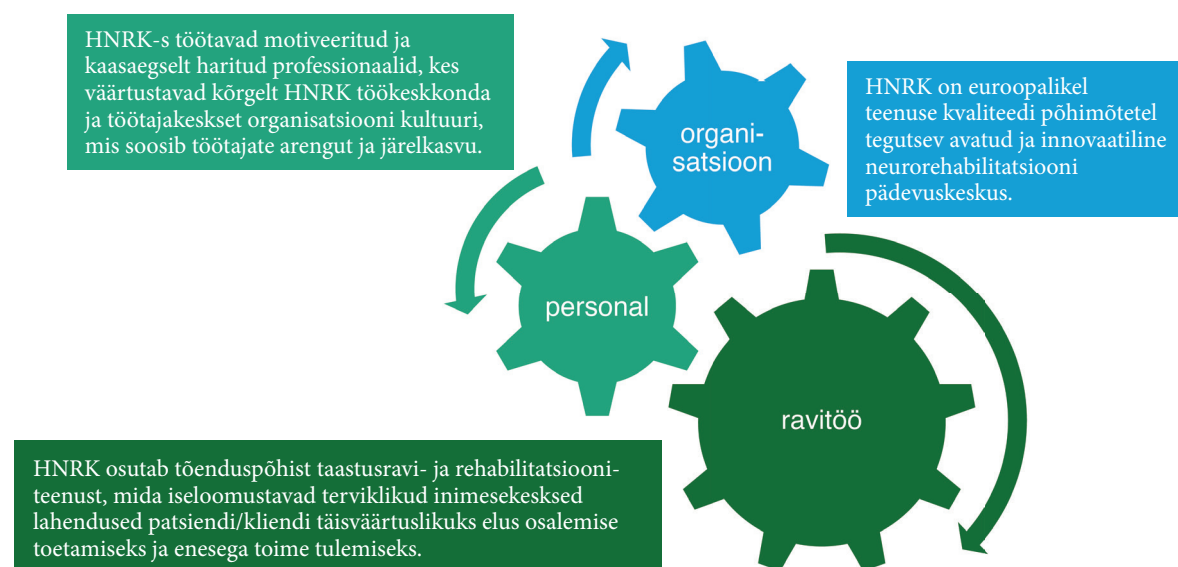
Aitäh, ETAS juhatuse esindajatele aruka vestluse eest!

Järgmisena pöörame oma uudishimu patsientide ja personali poole, et arutada ja kaardistada nende vajadused ja soovid HNRK arengutele.

Kadri Englas
HNRK juhatuse esimees



HNRK arengukava koostamise üldine plaan.



HNRK praeguses arengukavas kirjas olevad strateegilised eesmärgid meile oluliste valdkondade kaupa.

HNRK praegune missioon:

Rohkem toimekaid ja rahulolevaid inimesi kaasaegse neurorehabilitatsiooni tulemusena.

HNRK praegune visioon:

Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus on Põhjamaade ja Baltikumi kaasaegsaim neurorehabilitatsioonikeskus, mis pakub terviklikku ja inimkeskset teenust akuutsest varajases taastusravist rehabilitatsiooni teenusteni ning on maailmas tunnustatud valdkondlik teadus- ja pädevuskeskus.

HNRK põhiväärtused:

- Inimesekeskus
- Professionaalsus
- Kvaliteet
- Koostöövalmidus
- Innovatsioon
- Ausus ja hoolivus

HNRK SISEVEEB LÄBIS UUENDUSKUURI

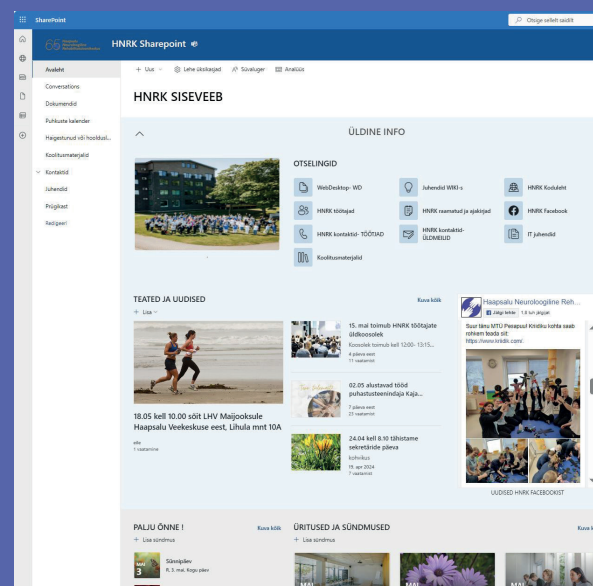
Selle aasta alguses „kolis“ HNRK siseveeb ehk intranet uude kaasaegsesse pilvepõhisesse keskkonda SharePoint.

Eesmärk oli jagada kolleegidega uudiseid ja sündmusi atraktiivsemal moel, tuua siselehte ka uudised, mida jagame välismaailmale HNRK Facebooki ja kodulehe vahendusel, tekitada võimalus, kus uudiste voogusid oleks tervikuna senisest lihtsam hallata ning uudiseid ja teateid saaksid postitada erinevad töötajad -spetsialistid.

Täna saame öelda, et see õnnestuski - meie siseleht on juba mitu kuud palju rõõmsama väljanägemisega, sisukam ja nii postitajate kui lugejate poolt aktiivses kasutuses. Täna uuenduskuurile oleme astunud sammukese edasi parema infovahetuse suunas.

Jätkuvat aktiivset kasutamist kõigile!

Maire Nigul
kvaliteedispetsialist



Sharepoint



HNRK esindus külaskäigul Kõo tugikeskuses

KÄO TUGIKESKUSE KÜLASTUS

Inimene on üks tervik ja tema tervise parandamisel või taastamisel võiks lähtuda just sellest põhimõttest. Koos kolleegidega Kõo tugikeskust külastades kohtasin sarnast mõtteviisi teistsuguses asutuses.

Viimati külastasin Kõo kollektiivi ülikooliaastatel ning siis mõjus see asutus värske ja innovatiivse. Nüüd mõjus see asutus ikka värske ja innovatiivse, mida on tore tõdeda, sest aastatega on jäädud truuks oma põhimõtetele ning hoolimata riigipoolsetest erinevatest suundumustest, suudetakse tagada kvaliteeti. Just kvaliteet oli see, mis hakkas silma. Kuna maja pole väga suur, on teenuse kasutajate hulk pigem väike. Samas töötajad, kellega kohtusime, olid särasilmased ja rääkisid oma tööst õhinal.

Käesoleval ajal töötab Kõo Tugikeskus kolmes üksuses. Kõo üksuses tegeletakse raske ja sügava puudega laste õpetamise, päevahoiu ja samuti nende sotsiaalse rehabilitatsiooniga. Pae ja Maleva üksuses tegeletakse raske ja sügava puudega täisealiste inimeste hoiu ja arendavate tegevustega. Puuded, millega tegeletakse on nii füüsilised kui vaimsed. Seega on läbivaks teemaks, et ühe inimesega tegeleb samaaegselt nii füsioterapeut kui tegevusterapeut, nii eripedagoog kui muusikaterapeut jne. Toodi näiteid kuidas just erinevate terapeutide koostöös on leitud lahendusi inimese erivajadusele lahenduse leidmiseks. Kuidas näiteks noor inimene, kes seni pole saanud oma kätega joonistada, saab nüüd seda teha. Minul tekkis võrdlus meie majas tehtavate meeskonnatöödega, kuidas on tekkinud erinevate terapeutidega patsiendi suhtes elav arutelu ja koos leitakse lahendus mitmesugustele tervisemuredele. Sarnaseid näiteid toodi nii Kõo kui Pae tänava üksuses ja minu jaoks oli see nii kinnitav.

Meie saime käia Kõo ja Pae tänava üksuses. Mõlemas kohas olen ülikooli ajal käinud praktikal ning nüüd oli südantsoojendav uuesti neis asutustes käia.



Riina ja Helena tutvumas lauale projekteeritud kleveriga

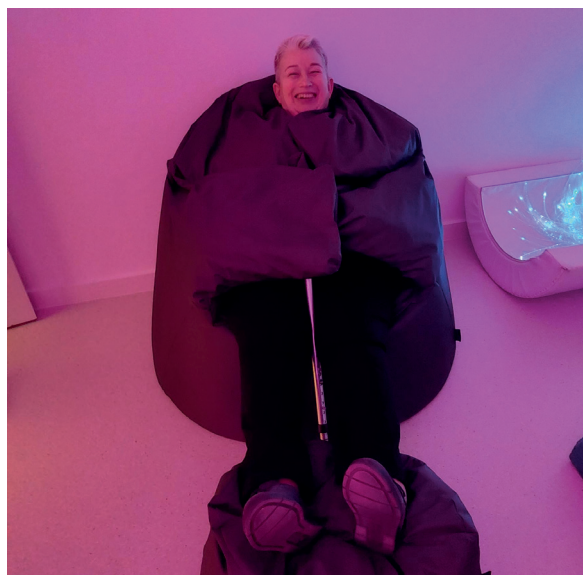
Mida avastamisväärsset enda jaoks kogesin:

- Pilguhoidmise seadme kasutamine koos kommunikaatoriga ja Boardmaker leitavate PCS piltidega (Picture Communication Symbols™), pildipangal põhinev tarkvara
- Suhtlusraamat PCS piltidega kõnetule inimesele. Kui saaks ja oskaks sellist abivahendit kasutada, siis see lihtsustaks kindlasti suhtlemist peaaugukahjustuse tagajärjel kõne kaotanud patsientidega
- Kahekohaline jalgratas, mida Riima ja Karina proovisid juhtida, ilmselt olete näinud juba ka videot HNRK Facebookis
- Projektor, mis suunab interaktiivseid mängu pörandale, seinale
- Muusikateraapia BiM meetodil.

Selliseid väljasõite nimetan enda jaoks motivatsiooni ürituseks. Mitte sellepärast, et motivatsioonist oleks puudu, vaid kõik see uus teave, mis tekitab uusi mõtteid oma töö tegemiseks. Ja boonuseks on muidugi ka kolleegid, kellega koos seda kõike kogeda. Olles koos kolleegidega hoopis teises situatsioonis ja keskkonnas, avastad kui lähedad inimesed on su ümber, milliste hobide ja huvidega...

Avastage teie ka, koos!

Kaidi Antsi
sotsiaaltöötaja



Meie Monika testib raskustooli mõnusi



Martin ja Liina peale pikka, aga väga põnevat päeva

ORTOOSIMESS OTWORLD

14. mail külastasid Martin van Schie ja Liina Valdmann Abivahendikeskusest Saksamaal Leipzigi ortoosimesi OTWorld. Mess toimub iga kahe aasta tagant ning seekord oli rohkem kui kunagi varem näha erinevaid võimalusi 3D-printitud ortooside loomiseks. Näib, et ortooside 3D-printimine on arendusfaasi lõpus ja seda tehnikat saab lähitulevikus usaldusväärselt rakendada individuaalsete ortooside valmistamisel. Tore oli kohata ammuseid partnereid ja leida võimalikke uusi.

Liina Valdmann
HNRK Abivahendikeskuse juhataja



Martin 3D tehnoloogiat uurimas



Ülimalt elutruud käeproteesid malepartii



3D printitud sõrmortoos



Kreeklaste valmistatud ratastoolisimulaator Simo, millega saab valida kasutajale täiuslike mootude ja seadistusega ratastooli

INSULDIPATSIENTIDE JA TERAPEUTIDE OOTUSED PERSONALISEERITUD INTERAKTIIVSELE TERAPEUTILISELE MÄNGULE - MAGISTRITÖÖ

Olen lõpetanud füsioteraapia bakalaureuseõppe Tartu ülikoolis 2008. aastal ning samal aastal astusin ka magistriõppesse. Erinevatel põhjustel jäi siis kraadi omandamisest puudu lõputöö esitamine ja selle kaitsmine. 2022. aasta sügisel olin lapsehoolduspuhkusel ning HNRK teenuste juht Mari-Liis Ööpik-Loks pakkus mulle võimalust abistada intervjuude läbiviimisel meie keskuses läbiviidava projekti jaoks. Lõppkokkuvõttes sai sellest projektist aga minu viimane samm magistrikaadi omandamisel, mille kaitsmine toimus käesoleva aasta jaanuaris.

Taustainfona saab välja tuua, et ülajäseme funktsioonihäired on insuldi järgselt väga levinud. Lawrence ja tema kaaskolleegid (2001) analüüsisid 1259 esmase insuldi diagnoosiga patsiendi kahjustusi ja leidsid, et insuldi tagajärjel esineb kõige rohkem ülajäseme mootorika probleeme (77%-l insuldipatsientidest), järgnevad alajäseme mootorika häired (72,4%), inkontinents (48,2%), düsfaagia, teadvuse häired (mõlemad 44,7%) ja kognitsiooniprobleemid (43,9%). Kwah et al. (2013) sõnul taastus ülajäseme funktsioon 6 kuud peale insuldi vähem kui pooltel patsientidel.

Üheks laialt kasutatavaks vahendiks ülajäseme taastusravis on Armeo®Spring (Pilt 1). Armeo®Spring on Šveitsi firma Hocoma taastusravi seade, mis on mõeldud patsientidele, kelle ülajäseme funktsioon on häirunud kesknärvisüsteemi (nii tsentraalse kui perifeerse) või skeleti- lihaskonna kahjustuse tõttu. Seade võimaldab läbi spetsiifiliste harjutuste treenida lihasjõudu ja liikuvusulatust erinevates liigestes, kusjuures peamiseks eesmärgiks on parendada mootorset funktsiooni.

Harjutus-mängud (ingl k *exercise+ video games= exergames*) hõlmavad endas kogu keha või kindla kehaosa liigutamist, et läbi mitmedimensioonilise virtuaalreaalsuse (VR) mängida erinevaid mängu. VR kasutamine insuldijärgses rehabilitatsioonis on järjest laialdasemalt kasutatust leidev sekkumisviis (Rutkowski et al., 2020) ning insuldipatsientide ülajäseme taastusravis on oluline, et loodud mäng oleks spetsiaalselt rehabilitatsiooni jaoks välja töötatud, mitte kommertslikuks kasutamiseks, sest spetsiaalselt loodud programmide korral on teraapiate lõppedes patsientide elukvaliteedi näitajad kõrgemad (Chen et al., 2022).



Armeo®Spring

Eesmärk:

Uuringu eesmärgiks oli saada sisendit nii insuldi-patsientidelt kui igapäevaselt insuldi taastusraviga tegelevatelt tippspetsialistidelt personaliseeritud mängukeskkonna arendamiseks tipp tehnoloogilisele ülajäseme teraapia-vahendile Armeo®Spring. Saadud sisendi toel valmib Tallinna Tehnikaülikooli inseneriteaduskonna IVAR laboris nimetatud aparaadile sobiva mängu prototüüp, millesse liidendatakse mängukeskkonnana osa patsiendi enda kodust või muud sageli kasutatavat keskkonda. Keskkond tuuakse mängu fotogrammeetria ja 3D skanneerimise abil, mis on vabavara tarkvarana tasuta kättesaadavad mobiilsetel nutiseadmetel ning millega haiglas viibiva patsiendi lähedased saavad ruumi 3D formaadis salvestada ja edastada teraapias kasutamiseks.

Metoodika:

Taotlus Tervise Arengu Instituudi inimuuringute eetikakomiteele koos muude nõutavate dokumentidega valmistati ette oktoobris ja novembris 2022 ning komitee kooskõlastas uuringu 29.11.2022 otsusega nr 1145.

Tööks vajaliku info saamiseks viidi läbi 4 fookusgrupi intervjuud. Intervjuudes osalesid HNRK neurorehabilitatsiooni osakonna 2 tegevus- ja 3 füsioterapeuti, kes töötasid igapäevaselt insuldipatsientidega ning intervjuusse kaasamise tingimuseks oli, et tipp tehnoloogiliste vahendite kasutajakogemus on vähemalt 6 kuud. Terapeutidel oli intervjuude toimumise ajal tipp tehnoloogiliste vahendite kasutamiskogemus vähemalt 1,5 aastat ning nad kõik andsid kirjaliku nõusoleku uuringus osalemiseks.

Patsientidest osales grupiintervjuudes 8 neurorehabilitatsiooni osakonna statsionaarsel ravil viibivat täiskasvanud patsienti, kellel oli diagnoositud insult ning kes olid kognitiivselt võimelised uuringust aru saama ja andma kirjaliku informeeritud nõusoleku. Patsienti ei kaasatud uuringusse, kui tema kõnehäire ja füüsilise seisund ei võimaldanud grupiintervjuus osalemist, tema raviperioodi jooksul ei ole kasutatud vähemalt ühte tipp tehnoloogilist seadet ning ta ei saanud aru ning ei rääkinud eesti keelt.

Fookusgruppide intervjuudega kogutud andmete analüüs algas peale kõigi intervjuude läbiviimist ja transkribeerimist. Analüüsi läbiviimiseks võeti aluseks induktiivne kvalitatiivne analüüs (Vears & Gillam, 2022).

Analüüsi jaoks loeti iga intervjuu korduvalt läbi ning väljaprintitud tekstis markeeriti erineva värviga uuringu jaoks oluline informatsioon, mis hiljem grupeeriti vastavalt ilmnenud teemadele (kodeerimine). Pärast transkribeeritud teksti ülevõtte (kontrollimaks, et kõik uuringu jaoks vajalik informatsioon oleks kaasatud), toimus koodide kategoriseerimine ja omakorda kategooriate grupeerimine teemadeks. Viimasena teostati analüüs ja tulemuste kirjutamine.

Tulemused:

Intervjuude analüüsimisel selgusid kaks peamist alateemat, mis võimaldavad personaliseeritud mängukeskkonna loojatel paremini mõista patsientide ja terapeutide ootusi mängu suhtes (Tabel 3) ning leida mängukeskkonna loomise ja kasutamise limiteerivad faktorid (Tabel 4).

- Tuttavast ruumist tulenevad positiivsed emotsioonid-intervjueeritavad töid välja, et kui mängukeskkonnaks on patsiendile tuttav ruum, siis kaasnevad sellega ka head emotsioonid, mis aitavad kaasa meeleolu parandamisele ning ka mälu taastumisele.
- Eelistatud ruumi tüüpidenatoodi välja enim elutuba ning kööki.
- Mainiti, et mängu keskkond võiks olla selline, kus on võimalik sooritada palju erinevaid tegevusi
- Tagasiside- et mängijal/patsiendil oleks motivatsiooni ja võimalik oma edasiminekuid hästi jälgida
- Mängukeskkonna kohandamist pidasid väga oluliseks nii patsiendid kui terapeutid, sest patsientide võimekuse tase on väga erinev ning mängu kohandamisega saaks kaasata laiemat hulga patsiente
- Ootus oli ka see, et loodava mängu graafika on tänapäevane ja piisavalt realistlik, et hoida mängimise motivatsiooni
- Terapeutid nägid võimalust täpsemalt koos patsiendiga paika panna teraapiaperioodi eesmärgid ning ka läbi skanneeritud pildi teha nõ koduviisi, kaardistamaks, millised võimalused patsiendi elukeskkonnas on ja milliseid kohandusi patsient kodus vajaks.

Ootused personaliseeritud mängukeskkonnale	Ruum	Tuttavast ruumist tulenevad positiivsed emotsioonid
		Ruumi tüübid
		Tegevused, funktsionaalsus
	Mängu-keskkonna võimalused	Tagasiside
		Mängukeskkonna kohandamine
		Graafika
	Terapeutide täiendavad ootused	Teraapiaperioodi eesmärgid
		Koduviisiidi tegemine

Tabel 3. Ootused personaliseeritud mängukeskkonnale

- Patsiendid/lähedased võivad keelduda kodu skanneerimisest, kui nende silmis on kodu seisukord selline, mida nad ei sooviks mängu loojatele või terapeutidele näidata.
- Piiravaks faktoriks võib osutuda ka patsiendi reaalne elukoht- kas ta läheb tagasi oma koju, lähedaste juurde või hoopis hooldusasutusse
- Skanneeritud pildi saamiseks on oluline, et keegi patsiendi lähedastest selle teeks, kuid võib juhtuda, et patsiendil ei ole lähedasi või elavad nad kaugel.
- Insuldipatsiendid on enamasti eakad ning neil võib puududa piisav digioskus kodu skanneerimiseks ja pildi edastamiseks
- Arvati ka, et kõigil lähedastel ei ole piisava võimekusega mobiiltelefone
- Lisaks toodi välja ka võimalus, et lähedased lihtsalt ei soovi oma privaatse ruumi (kodu) pilti teistega jagada.
- Tuttava keskkonna nägemine võib süvendada koduigatsust, kui patsient on pikema perioodi veetnud haigla(te)s
- Patsientide vastustest jäi kõlama ka mõte, et mõnikord võib hoopis kodukeskkonnast väljatulek olla hea vaheldus.
- Ajaline piirang on peamiselt probleemiks lühikese taastusravi perioodiga patsientide puhul. Kuna ei ole teada kui kaua kogu individuaalse mängu loomise protsess mõtest kuni mängimiseni aega võtab, siis võib juhtuda, et teraapias saab mängukeskkonda kasutada alles viimasel raviperioodi päeval.

Kokkuvõttena võib öelda, et nii patsiendid kui terapeutid olid motiveeritud uude lahendusega teraapiamänge kasutama, kuid mängu loomise protsessis peab arvestama mitmete limiteerivate faktoritega.

Siret Russi

neurorehabilitatsiooni osakonna juhataja, FT

Kasutatud kirjandus:

- Lawrence E, Coshall C, Dundas R, Stewart J, Rudd A, et al. Estimates of the Prevalence of Acute Stroke Impairments and Disability in a Multiethnic Population. Stroke 2001 32. 1279-84.
- Kwah LK, Harvey LA, Diong J, Herbert RD. Models containing age and NIHSS predict recovery of ambulation and upper limb function six months after stroke: an observational study. Journal of Physiotherapy 2013 Sep;59(3):189-97.
- Rutkowski S, Kiper P, Cacciante L, Cieřlik B, Mazurek J, Turolla A, Szczepańska-Gieracha J. Use of virtual reality-based training in different fields of rehabilitation: A systematic review and meta-analysis. Journal of Rehabilitation Medicine. 2020 Nov 19;52(11):jrm00121.
- Chen J, Or CK, Chen T. Effectiveness of Using Virtual Reality-Supported Exercise Therapy for Upper Extremity Motor Rehabilitation in Patients With Stroke: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of Medical Internet Research. 2022 Jun 20;24(6):e24111.
- Vears DF, Gillam L. Inductive content analysis: A guide for beginning qualitative researchers. Focus on Health Profeciaonal Education 2022 Mar. 31 ;23(1):111-27.

Personaliseeritud mängukeskkonna loomise limiteerivad faktorid	Kodune olukord	Seisukord
		Kus reaalselt elab
	Patsientide lähedastest tulenevad piirangud	Olemasolu
		Oskused
		Võimalused
		Tahe
	Patsiendist tulenevad piirangud	Koduigatsus
		Soov vahelduseks
	Ajafaktor	

Tabel 4. Personaliseeritud mängukeskkonna loomise limiteerivad faktorid

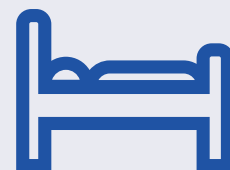
RAVITÖÖ



HNRK osutas taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuseid

- statsionaarselt **1909 haigusjuhul**
- ambulatoorselt **1433 haigusjuhul**
- päevaravina **129 juhul**

Kokku osutati statsionaarseid teenuseid



25 093
voodipäeval

Tervisekassale osutatud 24 060 voodipäevast
55% olid **intensiivse taastusravi**
voodipäevad. Voodihõive oli **70%**



Viidi läbi
1176 meeskonnatööd



Lõpetati sihtfinantseeritult rahastatud
6 isolatsioonipalati väljaehitamine
ja energiakindluse tagamise

Tervisekassa rahastuse osakaal oli
läbi aegade kõrgeim

93%

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

Kõige enam kasutatud kõrgtehnoloogilised vahendid olid **robotiline seisulaud Erigo** ja
kõnnirobot Lokomat. Kasutushüppe on teinud **Tyromotioni** seadmed.



42,8% patsientidest andis meile tagasisidet.

Üldine rahulolu on väga hea **3,65 punkti**
4-punkti skaalal.

Esitati **39 kiitust**,
3 ettepanekut ja
3 kaebust

PERSONAL

HNRK-s on
rahvus-
vaheline
meeskond



Aasta lõpu seisuga on
173 töötajat, neist
13 välismaalast
26 inimest töötab osalise koormusega,
7 on lapsehoolduspuhkusel
62% mitte-meditšiinitöötajad, kellest
48% on tippspetsialistid

HNRK töötaja
keskmine vanus
on
48,13 aastat



Keskmine
brutopalk
1749 € kuus

2023 KOKKUVÕTE

ORGANISATSIOON

Sügisel vahetus

**HNRK nõukogu
ja juhatus**



**Haapsalu
Neuroloogiline
Rehabilitatsioonikeskus**

Toimus juubelikonverents

HNRK-65 & palju
juubelile pühendatud üritusi



Põhivarasse investeeriti
1 118 697€



Planeeriti erinevaid ehitusprojekte:
**parkla, patsientide söögiroomid,
lisa teraapiapind V korrusele jne**



Praktikaid juhendati
11 730 tundi

Praktikante oli **81**,
neist **11** välispraktikanti **6** riigist

T&A tegevuses:

- Augustis lõppes **Tervisedenduse ja rehabilitatsiooni kompetentsikeskuse projekt**, mis algas aastal 2012
- Esitati **kolm ettekannet**, neist üks rahvusvahelisel konverentsil
- Toimus **koostööprojekt TalTechiga kõnnianalüüsi arendamiseks**
- Algas **tegevusterapeutide piirkondlik õpe Läänemaal**, õppekohaks HNRK
- Toimus **kolm rahvusvahelist koolitust** neuroarengulisest ravist täiskasvanud peaaajukahjustusega inimestele, koolitaja **Cathy Hazzard**

Tööjõukuludest

2,3%

moodustasid koolituskulud,

mahus **106 000 €**

2023. a. kasutasime

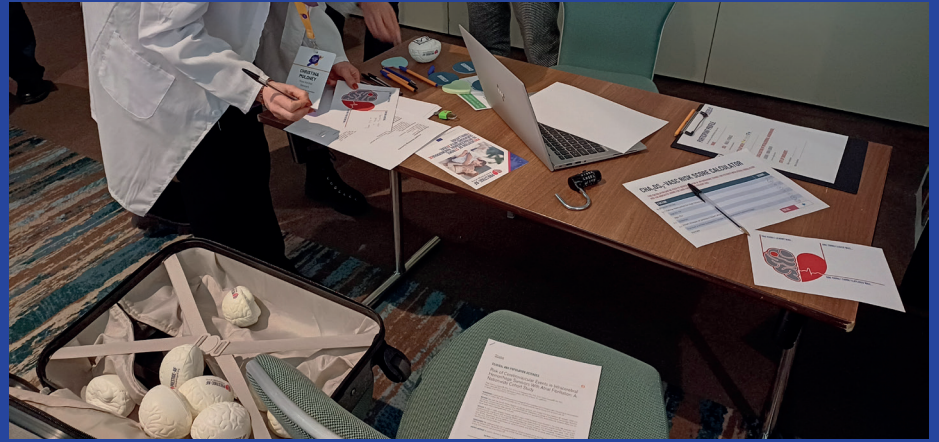
Motichecki

ja töötajate keskmine rahulolu
oli selles süsteemis vaadatuna
8 kuu lõikes **üle 76%**





Insulipatsientide ühendsegakoori esinimine



Pögenemistolaadse meelelahutusülesande lahendamine

LIFE AFTER STROKE FOORUM

10.-11. märtsil toimus Iirimaal Dublinis teine Life After Stroke (Elu Pärast Insulti) foorum, mis tõi kokku insuldi läbielanud inimesed ja nende lähedased, tervishoiu- ja meditsiinitöötajad, teadlased ja erinevate organisatsioonide eestvedajad, et järjekordselt jagada kogemusi, praktikaid ja mõtteid insuldi teemadel. Antud kokkusaamine erines konverentsidest, kus olen varem osalenud, oma suuruselt- kuigi osalejaid oli kokku rekordiliselt 300!, siis võrreldes tavapärase konverentsidega on see väga väike.

Foorumil oli mitmeid huvitavaid sessioone, kuid kõige meeldejäävam vast oli see, kus teemaks insult ja naised. Teaduslikumas osas tõi Norra Ülikooli haigla neuroloog dr Else Sandset välja tõdemuse, et naiste osakaal insuldijärgsetes uuringutes on võrreldes meeste omaga märgatavalt väiksem. Samuti on leitud, et meeste ja naiste insuldi sümptomid võivad olla väga erinevad- naistel on oluliselt rohkem insuldi peetud algselt peavaluks, migreeniks või ärevushäireks kui meestel ning seetõttu ei pruugi naised ka piisavalt kiiresti insuldispetsiifilist ravi saada. Samamoodi juhtus oma kogemuslooga üles astunud Portugali ajakirjanikul Diana Wong Ramosel, kellel diagnoositi insult 34- aastaselt. Hetkel on ta oma kodumaal patsientide õiguste eest seisja ja Portugali esimese insuldi organisatsiooni juhatuse liige. Tema perre sündis 2 aastat peale raske insuldi üleelamist pesamuna, nii et lisaks on ta ka taastumise kõrvalt kasvanud väikest last. Nagu ka teised foorumil esinenud insuldi üleelanud inimesed, tõi ka tema väga värvikalt välja oma abikaasa ja pere toe taastumisprotsessis. Üldiselt rõhutati veel, et lisaks haiglas pakutavale meditsiinilisele abile on väga oluline leida enda ümber inimesed, kes on samas olukorras ja kes oma

kogemusega saavad aidata ning olla eeskujuks. Muuhulgas toodi näitena välja, kuidas afaasiaga inimeste kaasamise projektis oli raskema afaasiaga inimene toeks temast kergema kõnehäirega inimesele ning aitas läbi selle viimasel leida endas julguse jälle avalikes kohtades käia ja suhelda ametnikega või poes kassapidajaga.

Kogemuslugudest jäi kõlama ka mure, et peale haiglast väljasaamist on inimestel keeruline hakkama saada, sest informatsioon edasiste teenuste ja võimaluste osas on ebapiisav.

Põgusalt tutvustati Tallaghti Ülikooli haiga poolt välja antud nõuandeid, kuidas lastele ning noortele selgitada olukorda, kui kellelgi lähedastest on diagnoositud insult. Inglisekeelne versioon ka vabalt kättesaadav aadressil:

<https://www.tuh.ie/Departments/Stroke-Service/Chats-Booklet-October-2023.pdf> ja



Väga värskendav oli vaheajal osaleda pögenemistolaadse ülesandes, kus pidi erinevate vihjete kaudu leidma õige patsiendi, kes uuringusse kaasata. Samuti oli äärmiselt südant soojendav esimese päeva õhtul tervituskokkusaamisel kuulda Iiri insuldi läbielanute koori esinemist, kus ettekandele tulid mitmed tuntud lood.

Erinevatel põhjustel osalesin foorumil seekord meie asutusest ainukesena, kuid loodetavasti on järgmisel aastal Prahast osalemas meilt suurem delegatsioon, sest olenemata erialast on teemad väga huvitavad ja silmaringi avardavad.

Siret Russi

neurorehabilitatsiooni osakonna juhataja, FT



Siret Russi konverentil

HELSINGI UUE LASTEHAIGLA KÜLASTUS JA OSALEMINE NORDIC VICON USER GROUP KOHTUMISEL

2024. aasta alguses külastasin ma Helsingi Uut Lastehaiglat (ingl. k New Children's Hospital) ja ühtlasi osalesin taaskord iga-aastaselt Põhjamaade Viconi kasutajate (ingl. k lühend NVUG) kohtumisel. Lastehaigla külastuse peamiseks eesmärgiks oli tutvuda nende kõnni/liikumislaboriga ja täiendada oma teadmisi. Mind võttis vastu Tuula Niemelä, kes on tegelenud kõnnianalüüsiga üle 20 aasta. Lastehaiglas viibides sain näha, kuidas nemad viivad läbi kõnnianalüüsi, kuidas nad hiljem andmeid interpreteerivad ning kuidas nad kõnnianalüüsilt saadud andmeid kasutavad. Kuigi ma viibisin Lastehaiglas ainult 2 päeva, siis tundsin, et sellest oli väga palju kasu – sain uusi teadmisi, aga samas ka kindlust, et teen asju õigesti.

Peale Lastehaigla külastust algas NVUG-i kohtumine/ konverents, mis toimus sellel aastal Helsingi Metropolia Myllypuro Campuses. Tegemist on suure ülikooliga, kus saab õppida nii tehnoloogia kui ka meditsiini/sotsiaaltöö valdkondi. Teadustöö tegemiseks on ülikool hästi varustatud – olemas on liikumislabor, erinevad tehnoloogilised vahendid liikumise hindamiseks jpm. Ühtlasi toetab õppimist võimalus praktiseerida õpitut kohapeal – pakuvad inimestele isemaksjatena erinevaid tervisteenuseid (kõige suurema osakaaluga on hambaravi).

NVUG-i esimesel päeval tutvustatigi meile Metropolia Myllypuro Campust ning erinevaid seadmeid, mis neil on kasutusel. Ühtlasi tutvustas Viconi meeskond uut programmi, mille eesmärgiks on andmete interpreteerimise lihtsustamine.

Ülejäänud kaks päeva oli mõeldud konverentsiks, kus osalejad said tutvustada oma käimasolevaid teadustöid või hoopis küsida kolleegidelt abi/lahendusi tekkinud probleemidele.

Konverentsi viimasel päeval pandi paika ka järgmine NVUG-i kohtumise toimumispaik – 2025. aastal võõrustab NVUG-i Taani.

Killu Mägi

füsioterapeut



Lastehaiglas



Samuti lastehaiglas



Valensis

KÜLASKÄIK VALENSISSE

10. - 12. aprillil külastasid seitse HNRK töötajat Šveitsi. Missiooni eesmärgiks oli tutvuda robotikaseadmete valmistaja Hocoma peakorteriga ja sobitada sõprust Valensi rehabilitatsioonikeskusega. Visiiti aitas korraldada Fysioline Eesti.

Esimene peatus oli Zürichi lähedal Hocoma kontoris, kus meile tutvustati Armeo Spring Pro nime kandvat ülajäseme taastusraviseadet. HNRK-l on alates aastast 2012 olemas varasema põlvkonna seade Armeo Spring ning oli põnev näha, kuidas aastate jooksul kogu maailmast saadud tagasisidet on arvesse võetud. Uue seadme eeliseks on parem puhastatavus, loogilisem seadistamine, dünaamilisem tugi ülajäsemele ja lõpuks silmatorkavalt lakooniline disain- ka juhtmeid on täiustatud seadme juures oluliselt vähem. Saime masinat enda peal proovida ning esmamulje põhjal tagasisidet anda nii seadmele kui ka mängudele, mis hoolikalt kirja pandi.

Samuti saime ringi vaadata Hocoma tootmisruumides, kus kõik nende poolt välja töötatud robotikavahendid kokku pannakse. Meie üllatuseks olid need ruumid väga vaiksed ja rahulikud, kus iga mehaanik oma seadme juures toimetab ja seda kokku monteerib.

Järgmiseks külastasime mägede vahele peidetud Valensi rehabilitatsioonikeskust. Keskus on rajatud termaalvee allikale, mille ravitoimet on kasutatud juba aastasadu. Sõit sellesse kaunisse paika pakkus võimalust näha Šveitsi loodust ja kujunes omaette elamuseks.

Valensi keskus kuulub taastusravikeskuste, mida on kokku 12, võrgustikku ning pakub taastusravi väga erinevate diagnoosidega patsientidele, kuid seljaajukahjustusega inimestele osutatakse teenuseid eraldiseisvas spetsialiseerunud asutuses. Kuulsime, et ravijärjekorrad on neil lühemad, sest läheduses asub tulenevalt Šveitsi haldus- ja tervishoiukorraldusest mitmeid keskusi, kuid töötajate leidmine on ka nende jaoks tõsine probleem.



Ratsutamisteraapia

Patsiendi raviteekond keskuses algab kohtumisest oma teenuste korraldajaga (patient coach), kes selgitab välja patsiendi vajadused ja talle sobivad teenused, on selleks siis robot-assisteeritud kõnnitreening, kõneravi, massaaž või midagi muud. Teenusekorraldaja erialane taust võib olla väga erinev - psühholoogist füsioterapeudini - ning ta osutab ka oma erialale vastavaid teenuseid. Arsti roll on võrreldes HNRK töökorraldusega väiksem.

Tulemuslikkuse hindamiseks kasutatakse sarnaselt HNRK-le funktsionaalse sõltumatuse skaalat FIM®, kuid hindamise viib läbi õde, mitte terve meeskond nagu meil.

Tegevusterapeut Janosch Krauthäuser tutvustas meile tipp tehnoloogiliste seadmete kasutamist - mil moel planeeritakse patsiente, kuidas on töö jagatud tegevus- ja füsioterapeutide vahel ning milliste põhimõtete alusel on seadmed rühmategevustes grupeeritud. Grupiteraapia formaati kasutatakse keskuses väga palju, seda toetavad ka suured ja avatud teraapiasaalid. Maja keskseks osaks on suur, igati patsientide vajadusi arvestav basseini, mida, pange tähele!, ei ole vaja kuidagi kütta, sest tegemist on aastaringselt paraja temperatuuriga termaalveega! Mõnel maja töötajal on aga iseäranis erilised töötingimused vabas õhus, sest nad ise on ka erilised - teraapiahobused Tommy ja Bilboa ning teraapiakoer!

Meie inimestel oli ilmselt rohkem ja tõsisemaid küsimusi kui vastuvõtjad olid eeldanud, mistõttu kutsuti vastamiseks poole kohtumise ajal isegi abiväge - kohtusime lisaks veel teadus- ja arendusjuhiga ning terapeutidega, kes kannavad eelpoolkirjeldatud teenuste korraldaja rolli.



Uuendatud ArmeoSpringi katsetamas

Edastasime ka oma peamise sõnumi - kutse vastukülaskäigule ning mõtte, et kaks keskust võiks teha koostööd nii töötajatele enesetäiendusvõimalusi pakkudes kui ka teadusprojektide näol. Neid ideid toetas omalt poolt Hocoma esindaja, mistõttu oleme edasise osas optimistlikud.

Eve Limbach-Pirn

laste taastusravi ja tugi-liikumiselundkonna taastusravi osakonna juhataja

Siret Russi

neurorehabilitatsiooni osakonna juhataja, FT

Helina Kangro-van Schie

spinaalse rehabilitatsiooni osakonna juhataja, FT

Mark Grigorjev

neurorehabilitatsiooni osakonna teraapiate juht, FT

Aina Tõnutare

HNRK õendusjuht

Ott Vanem

HNRK innovatsioonijuht, FT

Mari-Liis Ööpik-Loks

HNRK juhatusel liige, FT



Ka hobused on töötajatena infotahvilil välja toodud

NIPPE KOLLEEGILT KOLLEEGILE – JUUBELIA

Inimesed meie ümber on kõige suurem väärtus. Kollektiivne tarkus – üksteise kogemustest õppimine – on edukuse oluliseks alustalaks. Olgu tegu professionaalsete praktikate või elu enda elamisega. Juubeliaasta puhul otsustasime oma nippe üksteisega jagada. Kaksteist toredat kolleegi valisid ühe tööga seotud ja ühe eraelusise soovitus, millest arvasid teistelegi kasu tõusvat, ning saatsime neist igal kuul ühe komplekti HNRK-avarustesse. Vastuvõtt oli tore. Nüüd saadame

käesolevate leheveergude vahendusel hüva nõu ka laia ilma – rohkem toimekaid ja rahulolevaid inimesi on parem kui vähem.

Kadri Englas
HNRK juhatuse esimees

TÖÖALASED NIPID:

Liina

Kui on palju, palju erinevaid jooksvaid ülesandeid ja on tunne, et osad lähevad meelest või kuhjuvad, on hea need kirja panna. Süsteemsem inimene teeb nimekirja ja ehk isegi tähtsuse järjekorras. Kunstimeelne kaunistab nimekirja. Mõni koostab telefonis äpiga check-listi. Mulle meeldib ja pakub rõõmu kollaste märkmepaberite süsteem. Iga ülesanne eraldi klepsu peal. Pole midagi toredamat, kui täidetud ülesanne lahendatuna prügikasti lennutada, kui tehtud. Saavutusrõõm on kohe suurem!

Kadri

Väärtusta keskkonna muutumist ja paku patsiendile võimalusi harjutamiseks erinevates olukordades – vaheta asukohta. Sellel on oluline positiivne mõju õpitava oskuse (taas) omandamisele ning selle oskuse kasutamisele väljaspool haiglat. Näiteks kui imik õpib kõndima ning teeb oma esimesed sammud teraapiasaalis ja seal juba iseseisvalt hakkama saab, on väga soovituslik veeta üks kuni mõni teraapiat näiteks koridoris, et saaks harjutada ka suuremas rohkemate segajatega ruumis. Samuti õues – murul, tänavakividel jne.

Jüri

Kui on kiire, ikka väga-väga kiire, ..., siis oota natuke ja kiire läheb üle.

Mari-Liis

Alusta päeva nendest asjadest, mis on rasked või tunduvad keerulised ja pea meeles, et Roomat ei ehitatud ühe päevaga. Kui kasvõi tükikese aega oled juba hommikul kulutanud mingi ebamugava küsimuse lahendamiseks, on päev palju kergem ja oled sammu lõpplahendusele lähemal.

Helgi

Jäta enda mured tööle tulles ukse taha ja ole tööl positiivne. Muidugi ei ole see kerge, mõnikord on eriti raske, aga see-eest on see kirjeldamatult oluline. See aitab tekitada inimestes tunnet, et nad on oodatud, et siin on hea olla. Ja see on midagi, mida saab teha igaüks. Selleks ei ole vaja spetsiaalseid oskuseid, töökeskkonda või koolitust. See on suhtumine, mõtte- ja teguviis. Ja see loeb.

Monika

Ole rõõmus ja jaga enda rõõmsameelsust ka teistega! Rõõm ja positiivne suhtumine on kindlasti pool – kui mitte enamgi – võitu. See loob õhkkonna, mis on toetav, lootusrikas ja sõbralik ehk kõike seda, mis on tarvis, et alustada ja hoida usalduslikku suhet. Viimane, nagu me kõik teame, on eduka koostöö aluseks.

Marge

Märka ja hooli. Tähelepanelikkus on tähtis nii kergematel kui keerulisematel hetkedel. Naerata, et igas päevas oleks killuke head.

Eda

Tee ebameeldivamad tööülesanded ära esimesena. Nõnda on hing varem kerge ja hiljem rohkem rõõmu teha meeldivamaid asju. Boonusena saad toniseeriva saavutustunde eneseületusest ja kehvema tegevuse lõpetamisest.

Siiri

Kui Sa kedagi kuulad, siis kuule. Ole kohal, püüa mõista, pane tähele. Kuulmises on tihti võti: igal käitumisel on põhjus, mis sageli on peidus kihtide all, mis kogunenud kaua. Osavõtlik ja hinnanguvaba kuulamine ja kuulmine aitab neid kihte tabada. See omakorda aitab alati sammu edasi heade lahenduste suunas. Kiires kliinilises elus on kuulmisele keskendumine lisaenergiat nõudev, kuid alati vaeva väärt. See on kindel.

Veiko

Loe IT-mehe saadetud e-kirju. Kõige parem, kui loed täitsa lõpuni. IT-teemalistel meilidel on alati praktilised, ajakohased ning vajalikud. Need kõige pikemad on tihti eriti tarku nõuandeid täis ning sisaldavad rohkem kui üht vastust ringlevatele küsimustele. Tasub proovida sihtotstarbeliselt kasutada.

Riina

Kui on suur hulk mitmekesiseid tööülesandeid, siis avitab läbimõeldud süsteem, näiteks selline: 1) Koosta ülesannetest nimekiri 2) Märgista need vastavalt olulisusele, näiteks punane – kiire; kollane – varsti on kiire; roheline – on aega oodata 3) Kui midagi saab tehtud, tõmba ülesanne maha 4) Uuel nädalal kirjuta uus puhas nimekiri Pea on tühjem, ülesanded täidetud.

Ines

Life is better when you smile..... Elu on parem, kui Sa naerataad... On kindel, et Su naeratus – siiras naeratus – teeb kellegi teise luu ilusamaks. Sinu oma muidugi ka, aga meie töö kontekstis ei saa teistest – ei patsientidest ega kolleegidest – kaugele vaadata. Suunurkade ülespoole hoidmine on teaduslikult tõestatud positiivse mõjuga tujule: teeb taju paremaks. Ja head taju on alati tarvis. Seega lihtne, naerata! :)

SOOVITUSED ELUST ENESEST:

Marge

Leedriõiesiirup
u 25 musta leedri õisikut, 1-2 sidrunit, 1 l vett, 750-800 g suhkrut, 30 g sidrunhapet. Vali õisikud, mis on korralikult avanenud, kuid ei ole veel pruunikaks värvunud. Eemalda jämedamad rohelised varreosad. Pane õisikud potti. Keeda vesi ning sega suhkur ja sidrunhappe sinna hulka. Sega, kuni suhkur on lahustunud. Seejärel vala saadud segu õisikute peale. Lisa viilutatud sidrunid. Jäta segu paariks päevaks jahedasse maitsestuma. Kurna ja pane siirup pudelitesse. Säilita jahedas.Meelierutat maitseelamus kuumal suvepäeval nautimiseks.

Kadri

Üks mu lemmikretsept. Alati kindla peale minek. Jagub kahele.
1 suurem baklažaan, õli, ürte, purk purustatud tomateid, 2 sibulat, 3 suurt küüslauguküünt, riivjuustu. Ahjuplaat, küpsetuspaber ja ahjuvorm. Lõika baklažaan ca 2 cm viiludeks, pintselda mõlemalt poolt õliga ning pane umbes 15 minutiks 200°C ahju. Tee samal ajal tomatikaste: haki sibul ja purusta küüslauk ning prae pannil väheses õlis, lisa purustatud tomatid, maitse järgi lisa soola, pipart, ürte, lase keema ja natukene podiseda. Tõsta baklažaaniviilud ahjuvormi põhja ühe kihina, lisa kiht tomatipastat ja maitse järgi riivjuustu. Korda: baklažaanikiht, tomatimõks ja riivjuust. Pane vorm ahju ja lase ca 25 min 200°C ahjus küpseda. Söö koos rohelise salatiga. Kui soovid tõhusamat kõhutäit, võid lisada tomatimõksile hakkliha või süüa näiteks kõrvu ahjukalaga. Igal juhul head isu!

Monika

Keskkonna muutus võib teha imesid. Sõida vahelduseks kuskile, kus Sul on hea olla või kus Sa ei ole varem käinud. „Minu jaoks on autoga sõitmine vabaduse võrduseks. Juba tegevus ise on mulle meelt-mööda, lisaks veel imeline võimalus jõuda mõistliku ajaga uude kohta. Kui olen väsinud, halvas tujus või niisama muserdatud, istun alati autosse ja võtan ette lühema või pikema sõidu. Meeleolumuutus paremuse poole on kindel. Minu lemmikud sihtkohad Eestis on Kuressaare, Tartu ja Pärnu. Lisaks tahan minna autoga veel Austriasse ja Horvaatiasse.”

Eda

Liigutamine aitab alati. Mis iganes meeldivaks liikumiseks aja leidmine on kindel investeerimine enesesse. Pilatese trenn pärast tööpäeva, kerge jalutuskäik lõunapausi ajal või tempokam kõndimine hea sõbra seltsis, ujumistiir – võimalusi on lõputult. Iga kord on pärast taju parem ja hoog suurem, ükskõik, mis muu parasjagu käsil on.

Helgi

Õnn on olla terve! See on imeline kui saab ise mõelda, ise tunda ja ise liikuda. Kui Sulle hakkab tunduma, et õnn on kuhugi kadunud, et elu on nõme. Kui tahad viriseda, pahandada, toriseda, siis võta hoog maha ja mõtle, kas ikka on põhjust. Tõenäoliselt ei ole.

Ines

....and dance!ja tantsi! Tantsimine on elu süda. Kui lased oma meeled vabaks ja lubad kehale liikuda omasoodu – ükskõik, kas ükski või meeldivas selts-konnas, ükskõik, kas selleks ettenähtud kohas või sootuks suvalisel hetkel – on tulemuseks kogemus, mis võidab kõik muu. Enne ei saagi teada, kui ei ole proovinud.

Veiko

Tee midagi uut või harjumuspärasest teistmoodi. Kuula täitsa teistsugust muusikat rohkem kui paar lugu, tule teist teed mööda tööle (jalgsi!), ära vedele õhtul niisama, vaid mine kuskile, uuri millegi kohta, mis on tundunud siiaamaani ülejõukäivalt raske, tee midagi, mis paneb esialgu põlve värisema või tundub, vastupidi, mõttetult igav. Mine tea, mis saab... On lootust, et maailma avardub, et aju hakkab teistmoodi tööle, koged eneseületuse mõnusvalusat tunnet või midagi muud, mida igapäevased rütmid ei võimalda.

Riina

Kas teadsid, et Lääne maakonna keskraamatukogu – mis asub Haapsalu Kultuurikeskuses – pakub võimalust tellida soovitud teos raamatukappi ning pärast lugemist 24/7 tagastamisvõimalust kultuurimaja kõrval asuva avause kaudu? Väga mugav! Raamat on vägev meelelahutus. Riinal on peaaegu alati üks krimiromaan öökapil ootamas. Valikute tegemiseks kogub ta inspiratsiooni teistelt lugejatelt: Jaan Martinsoni soovitusi, näiteks, võib tema hinnangul usaldada.

LÜHITUTVUSTUS:

Liina Valdmann

- Töökogemus HNRK-s 8 aastat.
- HNRK abivahendikeskuse juht
- Liina on oma praktilise ja loomingulise meelega juhtinud HNRK Abivahendikeskust juba palju aastaid.
- Ta on avara silma- ja hingeringiga toimekas inimene, kel alati pakkuda välja toimiv lahendus esitatud küsimusele.



Kadri Englas

- HNRK-s veedetud aeg 15 aastat.
- HNRK juhatuse esimees, imikute ja väikelaste füsioterapeut, kunagine arendus- ja kvaliteedijuht
- Kadri meeldib ausus, konkreetsus ja selgus. Patsiendikeskus on ta lemmik HNRK põhiväärtus. Ta usub siiralt, et viisakas ja hoolivas suhtumises on peidus vähemasti pool võitu edukatest lahendustest, mis tervishoius, s.h taastusravis juhtuvad.



Mari-Liis Ööpik-Loks

- Töökogemus HNRK-s 11 aastat.
- HNRK juhatuse liige, füsioterapeut
- Mari-Liis on kvaliteedihoidja – nii nagu kolleegid teda üle-eelmisel aastal tunnustasid. Tegutsedes peab ta silmas nii patsiendi, tema lähedaste kui haigla huviseid.
- Ta on sihikindel ja eesmärgistatud ning värskendavalt otsekohene.



Siiri Siimenson

- Töökogemus HNRK-s 10 aastat.
- Tegevusterapeut
- Siiri on oma ala meister – ta tunneb tegevusteraapia kunsti imehästi ja samas leiab alati areaali, kuhu areneda.
- Ta on kustumatu kolleegide lemmik: rõõmsameelne, sõbralik, arvestav ja alati lahendusele orienteeritud.



Monika Siruli

- Töökogemus HNRK-s 4 aastat.
- SAK osakonna sotsiaaltöötaja.
- Kolleegid tunnustasid Monikat eelmisel aastal „patsiendist hoolija“ tiitliga, sest seda ta on: mõistab, austab, otsib võimalusi ja lahendusi.



Marge Jõgisaar

- Töökogemus HNRK-s 9 aastat.
- Personalijuht
- Marge on töötajate lemmik. Ta oskab hoolida ja tähele panna ning kuulata. Samas on ta aus ja mõtleb kaasa ning annab asjakohast nõu. Ja mis ehk kõige olulisem, ta teeb ka nalja.



Eda Heinla

- Töökogemus HNRK-s 25 aastat
- Pearaamatupidaja
- Eda on korrektne ja täpne ning ootab seda ka teistelt.
- Tema kogemustepagas on hindamatu, samuti nagu oskus ajaga kaasas käia.



Jüri Kull

- Töökogemus HNRK-s 14 aastat
- Haldusjuht
- Jüri on praktilise meelega ja rumalust ei salli.
- Ta teab alati õigesti, mis ilm homme on



Ines Margato

- Töökogemus HNRK-s 10 aastat.
- Füsioterapeut, endine neurorehabilitatsiooni osakonna juht
- Ines on inimeste inimene, ta teeb füsioteraapiat ja juhtis osakonda lähtudes inimlikest töökspidamistest. See sobitub hästi HNRK väärtustega, sest kuidas Sa muidu saad olla inimesekeskne, ükskõik kas tegu on patsiendi või kolleegiga.



Veiko Võrklaev

- Töökogemus HNRK-s 14 aastat
- IT-spetsialist
- Veiko on tööl praktilise loomuga. Kui ta saab tegeleda ühe asjaga korraga, on ta kõige rõõmsam.
- Eriti suure innuga ehitab ta netivõrku ning tõrjub pahalasi sellest eemale.



Riina Mõim

- Töökogemus HNRK-s 15 aastat
- Koolitusspetsialist, füsioterapeut
- Riina on väga hea füsioterapeut – rohkem kui dekaadipikkuse kogemusega seljaajukahjustusega inimestega tegelemisel ning viimasel ajal sirutanud tiibu ka skeleti-lihassüsteemi valdkonda.
- Ta on aastaid korraldanud HNRK-s läbiviidavat praktikat, õpetanud kolleegidele FIMI, spastika hindamist ja paljut muud.
- Riina on kohusetundlik ja täpne ning praktilise meelega.



Helgi Õunpuu

- Töökogemus HNRK-s 7 aastat.
- Infotöötaja
- Helgi on HNRK esmamulje võrdkuju. Ta võtab HNRK-sse saabujaid vastu laia naeratuse ja selge terega. Ja kohe on esimene hea mulje loodud.
- Ta on meeldiv vestluskaaslane nii patsientidele, nende lähedastele ja kolleegidele.



BEEBID

Südamlikud õnnesoovid meie kolleegidele ja nende kaaslastele perelisa puhul!

15.03 sündis Jakob Tamm



UUED TÖÖTAJAD

Meie kollektiiviga on liitunud:

Eleni Evangelakou
Triin Valdmaa
Eliška Dolníčková
Tetiana Khimich
Sigrid Saar
Kadri Toom
Quentin Chamard
Margareth Kampmann
Eve Limbach-Pirn
Martin Lööke
Rasmus Rüütel
Liliya Utenko
Heneli Leesik
Tiiu Kallus
Ave Pruul

füsioterapeut
arst
füsioterapeut
ettekandja
hooldaja
logopeed
tegevusterapeut
noorem-tegevusterapeut
osakonna juhataja
noorem-füsioterapeut
noorem-füsioterapeut
noorem-füsioterapeut
sekretär
hooldaja
füsioterapeut

HNRK üldkoosolek

15. mail toimus HNRK töötajate üldkoosolek, kus haigla juhatuse esimees Kadri Englas ja juhatuse liige Mari-Liis Ööpik-Loks andsid sisuka ülevaate HNRK tegevustest 2023. aastal ning tutvustasid käesoleva aasta arengusuundi.



65-aastased
KOGEMUSED

tänapäevased
TEADMISED

hästi hoitud
OSKUSED

HNRK UHKUS 2023

“KVALITEEDIHOIDJA” 2023

RIINA MÕIM

Märksõnad: eesmärgipärane tegutseja, usaldusväärne, patsiendi vajadusi ja haigla võimalusi arvestav, professionaalne, järjekindel, peab oluliseks kaasaegseid teadmisi ja tõenduspõhist lähenemist.

Tal on kord majas, igas majas, kus ta toimetab. Ta on tähelepanelik ja täpne. Iseäranis terav on ta märkama seda, kus saaks paremini. Isegi kui ta ei vaata, ta näeb. Ja mis eriti tähtis - ta teeb ettepanekuid ning mõtleb kaasa.

Kuidas siis teisisi kvaliteeti hoida...

Tema rahusti on küpsetamine: tema teeb, teised söövad. Kõlab küll kehva nõuandena, aga kui hea koogi isu peale tuleb ja ise kätte võtta ei viitsi, siis tee midagi tähelepanuväärselt kehvasti - ajad päevakangelase närvi - ja ahjust hakkab head ja paremat väljuma.



“OMA ALA MEISTER” 2023

SIIRI SIIMENSON

Märksõnad: heade erialaste oskustega, kogemustega, arenev ja uuendustega kaasaminev, patsientide ja kolleegide vajadustega arvestav.

Tal on oma tee: see on mõnusalt tallatud ja lai. Ta võtab oma teele teisi kaasa, et siis sobival käänakul nad nende endi radadele tõugata. Ta on innustaja ja utsitaja. Ta leiab lahendusi ja teab võimalusi ükskõik kus: toas või õues, uues või tuttavas kohas, siin ja praegu või kauges tulevikus. Ta on tegevusterapeutide rahvuslik aare. Meie ei suuda oma õnne ära tänada, et saame teda enda kolleegiks pidada.

Ta jaksab kõike: rahvatantsust ja poksimisest kuni geopeituse ja ehtekunstini. Kuigi kodus on tal kaks vahvat neljajalgset karvakera, on ta vaieldamatuks lemmikuks okaskera-siil.



“MEESKONNAMÄNGIJA” 2023

JAANA VANEM

Märksõnad: koostööaldis, initsiatiivikas, usaldusväärne, tähelepanelik ja hooliv, toetav, arenev, eesmärgile pühendunud.

Mõni inimene lihtsalt kuulub kuhugi - selle kõige paremas mõttes. Tema on selline: HNRK ja eriti PAK-meeskonna pärisosa. Ilma temata ei kujuta elu üldse ette. Kui teda poleks, kes siis oleks mõistuse hää, kes aitaks reguleerida hoogu, kes hoiaks olukorral silma peal, kellel oleks selline sisemine põlemine kasutada oma kogemusi teiste abistamiseks. Mõtlete, mis on tema staaž? Vähemasti 50 aastat, on tunne, misest, et universumi toimise reeglid, seda veidi pealt kolmekümnesele ei võimalda. Lihtsalt nii oma on ta meile.

Oled Sa teda kunagi kurjana näinud? Ilmselt mitte, sest seda ei juhtu põmst kunagi. Kui soovid kogeda ebaõnnestumist, proovi temaga tülli minna. No ei õnnestu. Kui hea oleks maailm, kui rohkemaid saaks nõnda iseloomustada. Vanaduse profülaktikaks on tal mälumäng, regulaarselt.



“PATSIENDIST HOOLIJAJA” 2023

Märksõnad: tähelepanelik ja hooliv patsiendi vajaduste suhtes, peab lugu patsiendi õigustest ja austab tema väärikust, tegutseb - kui vähegi võimalik - lähtuvalt patsiendi ootustest ja eesmärkidest, toetav, nutikas erinevate lahenduste leidmisel.

MALLE PAKKANEN

Ta hoolib päriselt, mitte vahepeal või valitud inimestest, vaid kogu aeg ja kõigist. Talle lihtsalt läheb korda, kuidas tema hoolealustel läheb. Mitte tema ei järgi HNRK väärtuseid, vaid HNRK jagab tema väärtuseid. Ta on tark ja elukogenud: ta lihtsalt teab. Teab, mitu patsiendi järgmisel nädalal ettenägematutel põhjustel tulemata jätab; teab, kas järgmisel nädalal on lihtsalt hea või imeilus ilm. Ta leegitsevad kiharad lisavad tema säradele isikupärase nüansi - ja see sära paistab kaugale. Nupukamad juba peavad teda oma eeskujuks, teised ka kohe hakkavad sama tegema.

Küsi talt raamatusoovitust.

Tal kindlasti on, sest tema on üks neid õnnelikke, kes naudib varajasi hommikuid, mil maitstva kohvi kõrvale kuulub vähemasti pool tunnikest hea raamatu lugemist. Kas pole kadestamisväärne?



KAIDI ANTISI

Mõni paneb oma rahulikkusega asjad liikuma. Tasa ja targu. Tihti on nii, et nõnda alustatu kulgeb kaugale. Eriti kui sillutada teed arukuse ja empaatiaga. Siis on kulgemine suisa lust, sest sihtkoht võib olla hoopis kaugemal, kui esialgu julgeti arvata. Tema on selline: mõtleb inimestele vaid temale omase rahulikkuse, arukuse ja empaatiaga. Ja kõik sujub. Sealjuures on ta ka väga hea inimene.

Ta on osav žonglöö: kaksikud, naiskodukaitse, rahvatants, kõik need muud argitoimetused. Küllap on tark temalt uurida, kuidas seda aega ikkagi toodetakse...



KAI SILMER

On tal ikka energiat - kogu aeg jääb nii palju üle, et saab seda end ümbritsevatele inimestele vabalt jagada. See on fantastiline, sest lisaenergiat on patsientidel alati tarvis ja ega kolleegidki ära ei ütle. Igal juhul on nii, et kui ta kohal on, siis asjad liiguvad. Ta on kadestamisväärne kombinatsioon sõbralikkusest ja nõudlikkusest - ei tee asjatuid järeleandmisi, aga kuitahes raske on pingutus, tegijale jääb meeldiv kogemus. Parim, mis neurorehabilitatsioonis saab juhtuda.

Kui ta tööle koos tordiga saabub, on teada, et ta on rõõmus, sest kodus on kõik hästi. Ja tordiga tuleb ta tihti!



“UUENDUSTE SÕBER” 2023

INES MARGATO

Märksõnad: leidlikke lahenduste pakkuja, uuendustele kaasamõtteleja, õpihimuline, arenev, kaasaegse mõtteviisiga, jagab saadud kogemusi ja oskusi teistega.

Vaatame ja imestame. Kiidame ja kadestame. No on antud meile üks kolleeg, kes ei väsi üllatamast. Ta on kõige paremas mõttes kaasaegne: uudishimulik, eneseteadlik, omanäoline, ettevõtlik, mõtleb vaimsele tervisele ja inimeseks olemisele ning otsib põhjuseid ja lahendusi esmajärjekorras pehmetest väärtustest. Uuendused, paraku, meeldivad talle nii hästi, et algaval aastal asub ta neid kogema kaugemalt kui HNRK.

Tal on vana-vana talu. Eestis. Mitte Portugalis. Muhumaal, mitte mandril. Rohkem sõnu, ma arvan, ei olegi vaja.



“USALDUSVÄÄRNE KOLLEEG” 2023

KAIRE KASEPÕLD

Märksõnad: aus, hooliv, austab patsiente ja kolleege, rahumeelne, lähtub faktidest, positiivne, abivalmis, heatahtlik nii sõnades kui tegudes, peab sõna, kohusetundlik, hea kuulaja ja märkaja.

Kui Sul lõovad emotsioonid üle pea kokku, hoia põialt, et tema oleks Su lähedal. Ta oskab Su käest sel hetkel küsida just sellise küsimuse, mis Su maapeale tagasi toob ning katkenud hapniku pealevoolu taastab. Ta on arukas ja empaatiline - pingutamata. Ta on tundlik ja kaasamõtlev - sest selline on ta ehitus. Ta on erakordne.

Töövälisel ajal, kui ta just metsas ei ole, hõljub ta idamaiste helide saatel maa ja taeva vahel. Kui sealt ei leia, tuleb siirduda otsima sellesse rohelusse, mis tema kodu täidab - tõenäoliselt on ta siis seal - monsterapotis või draakonipuu otsas - nina natuke mullane.



“UUS ALUSTAJAJA” 2023

SILVE VILT

Märksõnad: kohanemisvõimeline, õpihimuline, peab oluliseks ja järgib HNRK põhiväärtuseid, oskuslik, iseseisev, positiivne, sõbralik, kohusetundlik.

Ah et uus? Ei usu! Ta astus uksest sisse, tegi oma esimese (aga kaugeltki mitte viimase) nalja ja sai omaks. Ta on tragi ja toimekas - nii nagu meile HNRKs meeldib. Teeb kättega suuremgi linna, kui sõnades eales on lubanud. Meil on hiiglama hea meel, et tema ja ta krutskid meiega liituda otsustasid.

Kuigi nime järgi võiks kahtlustada, et tegu on suuremat sorti viltijaga, ei tohi sellest end eksitada lasta. Ta heegeldab, mitte pisikesi linikuid ja pitskindaid, vaid mitme-meetriseid kardinaid..

