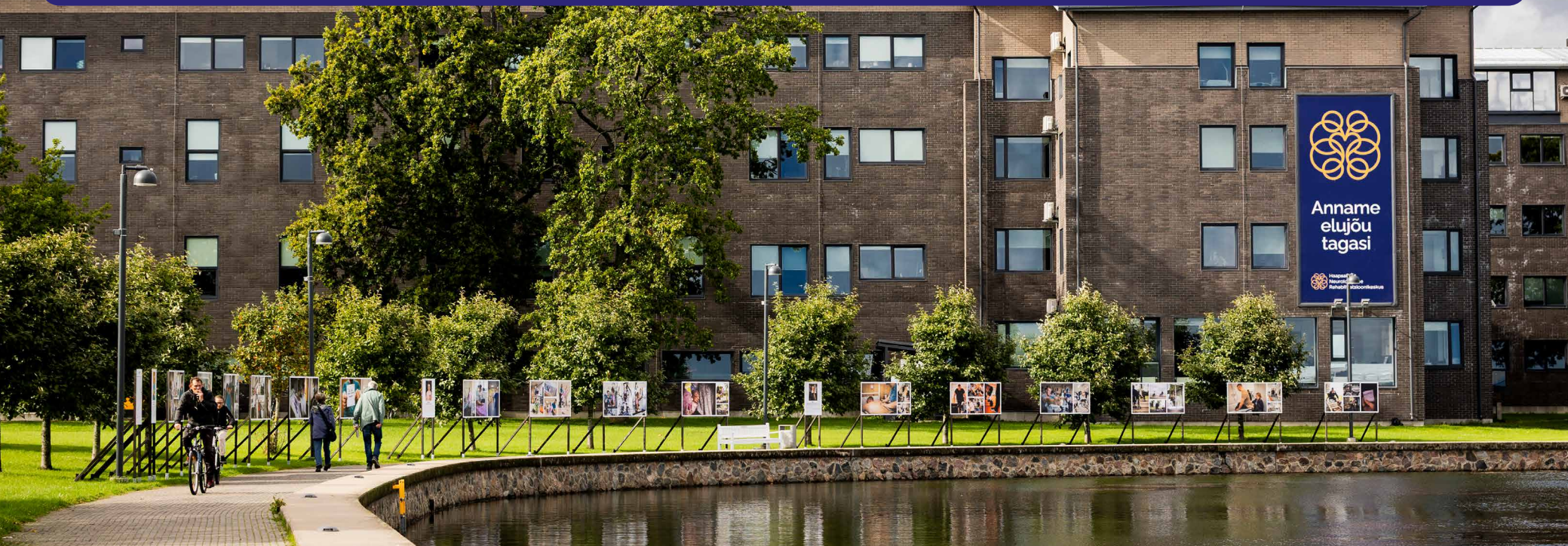




Haapsalu
Neuroloogiline
Rehabilitatsioonikeskus

Keskustelu



Me elame ajaloos. Tahame me seda või mitte. Nii möödub 2025. aasta kui kogu otsa saav XXI sajandi esimene veerand on seda meile korduvalt näidanud. Pidevate muutustega toimetulemine nii professionaali kui inimesena on tõenäoliselt inimeseks olemise üks suurim stressiallikas. Iseäranis ajajärgul, mil muutused juhtuvad kiiremini kui silmapilgutus. „Anna aega atra seada!“ tahaks sageli hõigata universumi poole. Mõnikord hõikamegi.

Kui tihti on nii, et raputused on suuremad kui oma tagaead, siis lõppev aasta on toonud ohtralt olukordi, mis puudutavad otse südamesse ning nõuavad mitte kohanemist vaid oma eksistentsi aluste läbimõtlemit. Mis on rehabilitatsioon? Milleks rehabilitatsiooni tarvis on? Kuidas see peaks olema korraldatud nii tavapärases kui erakorralises olukorras? Selliseid ja sarnaseid küsimusi oleme pidanud 2025. aastal küsima ja neile vastama rohkem kui mitme mätta otsast kiigates, nii isiklikult kui kollektiivselt. Need on olnud seotud mõnusate sissevaadetega, usina õppimisega, ootamatute vaidlustega, ehmatavate pettumustega, õhinarohke katsetamisega, kõikehõlmava ahastuse ja pisukese lootusega, mitmesuguste maailmaparandusmõtetega.

Ühest küljest on need tunded ja kogemused seotud sellega, et veetsin sel aastal omajagu aega enda doktoritöö kirjutamisega. Olles sellega lõpusirgel, olid kirjutamise teemad seotud aruteludega sellest, mida ja kuidas me rehabilitatsiooni uurides tegelikult uurima peaksime.

Olen oma doktoritöö raames sukeldunud neurorehabilitatsiooni, iseäranis traumaahtilisest peaaajakahjustusest taastumise, maailma ning viimase seitsme aasta jooksul jõudnud selgele arvamusele, et kui me soovime keerukate tervisehädadega inimesi tõhusalt aidata – mitte ainult ravida, vaid ka nende elamist toetada –, peame kollektiivselt kriitiliselt vaatama mitte ainult seda, kuidas me rehabilitatsiooni uurime, vaid ka seda, kuidas me seda korraldame. Sealjuures on oluline märkida, et rehabilitatsioon toimib siis, kui õnnestub toetada süsteeme, kus on võimalik rakendada ja arendada koostööseid metoodikaid ning kus inimesekeskne eesmärk pühitseb abinõu. Üksikteenused võivad tuua lahendusi, kuid multidistsiplinaarse käsitluse rakendamine peab olema vajaduse ilmnemisel lihtsasti kättesaadav. Iseäranis keerukamatel juhtudel. Selge on ka see, et kui globaalsel areenil on võimalik lugeda uuringuid inimeste taastumise kogemustest, sellest, mis mõjutab nende eluga rahulolu aastaid pärast uue terviseolukorra tekkimist, millised on personaalsed, süsteemsed või keskkondlikud pikaajalise tulemuse mõjutajad või mis muudab rehabilitatsioonispetsialistide ja -uurijate mõtlemist ja tegutsemist oma töö tegemisel ning teisi sellelaadseid uurinuid, siis Eestis meil oma rehabilitatsiooniteadust veel ei ole.

Teisest küljest on Eestis käimasolev rehabilitatsioonireform, sellega toimunud ootamatud muutused, arusaamatu visioon tulevikukorralduse osas, arutelud,

mis tiirlevad paigal, tekitanud kahtlustunnet, ebakindlust ja mõneti ahastust, sest arusaam eelpoolmainitud baasväärtustest ning rehabilitatsiooni olemusest tundub olevat erinevates haakuvates ringkondades vägagi erinev. Paljuski baseeruvad tegevused arvamustel, mitte tõenduspõhisusel. Püüdlused moel ja teisel kaasa rääkida ja panustada, on võtnud oma aja otsides vastuseid juba eelkirjutatud küsimustele. Sealjuures püüdes öelda, et vaatamata kaasnevatele keerukustele on rehabilitatsioonisüsteemi arendamine väärt pingutamist.

Lisaks on käimas hoogne kriisikindluse tõstmine – arusaamise loomine sellest, kui toimepidevad ja kui kaua me iseseisvalt oleme ükskõik, mis iseloomuga on olukord, mis meid ohustab ning ettevalmistused ja harjutamine juhtudeks, mis on tõenäolisemad. Ka selle valdkonna tegevused on loonud rohkem kui üks kord võimalusi mõelda ja öelda, mis rehabilitatsioon on ja võiks olla. Jälle kord koos sõnumiga: me oleme olemas, me võime olla kasulikud.

Veel. Me pugesime aktiivsete rehabilitatsioonilaagrite (AR laager) maailma – esmalt õppisime, siis proovisime ise järgi. AR laagrid on intensiivsed koosviibimised, mis põhinevad kogemusnõustamisele ja -mentordamisele ning võimaldavad ratasooli kasutataval inimestel revideerida oma igapäevaoskuseid, panna end proovile erinevates liikumistegevustes ning kogeda tegevusi, mis võib-olla pole kuigi tavapärased, aga siiski võimalikud. AR

laagrite mudel on alguse saanud Skandiinaavias ning eelmisel aastal sai globaalse elu sisse rahvusvahelise organisatsiooni loomisega. Eesti esimene AR laager toimus heategevusalgatusena septembris, pakkudes väga palju emotsioone ja avastamisi. Ja tõstatas, jällegi, küsimusi, mis on ja peaks olema rehabilitatsioon.

Kõigile neile küsimustele ei ole olemas vastuseid. Mõneti seetõttu, et rehabilitatsioon on arenev kontseptsioon. Mõneti seetõttu, et ühiskond peab küpsema. Mõneti seetõttu, et süsteemide arendamine on keeruline ja ebatäiuslik ja kallis. Mõneti seetõttu, et muutuste juhtimine – eriti suurte muutuste juhtimine – on kuratlikult keeruline ettevõtmine. Ja veel mitmel setmel sarnasel põhjusel.

Küll aga on selge, et rehabilitatsiooni on ühiskonnale tarvis. Selle alahindamine maksab kätte vähem toimetulevas ja rohkem tervishoiu- ja sotsiaalteenuseid tarbivas rahvas. Kui ravi on suunatud haigustega võitlemisele ja vigastustest pääsemisele, ennetus haiguste ja vigastuse vältimisele, tervisedendus terviseteadlikuse tõstmisele ja palliatsioon väärkale elust lahkumisele, siis rehabilitatsioon on suunatud rahulolevale ja toimekale elamisele, oma eluga hakkama saamisele enda terviseolukorra kontekstis. Ei tundu ju tähtsusetu või ebaoluline? Muidugi mitte, sest elu peab olema elamist väärt.

Lugupidamisega
Kadri Englas
HNRK juhatuse esimees

Haapsalu Promenaadil avati näitus „Elujõud“

Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus avas 17. septembril, rahvusvahelisel patsiendiohutuse päeval, Haapsalu Promenaadil dokumentaalfoto näituse, millel peakiri „Elujõud“.

„Näituse eesmärk on näidata, et rehabilitatsioon on olemas, et see on tähtis. Isegi siis kui inimeste saatus on neid ehmatanud elumuutva terviserikke või traumaga, on olemas teadmisi ja oskuseid, et elu saaks jätkuda. Inimesekeskne rehabilitatsioon on tõhusa ja ohutu tervishoiusüsteemi kvaliteedimärk. Rehabilitatsioonivaldkonnas töötamine üks põnevamaid ja mitmekesisemaid valikuid, iseäranis neile, kes soovivad panustada lahenduste loomisesse.“ kirjeldab näituse olemust Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse juhatause esimees Kadri Englas.

Kadri Englas lisab, et rehabilitatsioon on valdkond, mis seob tervishoiu eluga. Päris inimese päris eluga. „Rehabilitatsioon tärkab ja saab toimida hetkest, mil meie mõtetes saab haigusest inimene. See on koos unistamine, koos katsetamine, koos pingutamine – koostöö. Igas hõigipisaras ja hingetõmbes, igas puhke- ja pingutushetkes on soov elada oma elu jälle endistviisi. Isegi kui on teada, et see ei pruugi olla minevikuga sugugi sarnane, on tuleviku unistustes midagi, mis seda

möödanikuga seob: olla inimene, toimekas ja rahulolev. Taas elama asumine oma muutunud terviseolukorras on see, mille nimel me rehabilitatsioonis tegutseme,“ sõnab Englas.

Fotograaf Kaisa-Maarja Pärtel püüdis pildile kolme patsiendi päeva Haapsalus asuvas rehabilitatsioonikeskuses. Nende inimeste lood ja taastumise teekond selle ilus ja valus. „Selles majas on palju raskeid lugusid, mis ei puuduta ainult neid inimesi, kes rehabilitatsiooni vajavad, vaid enamasti ka nende lähedasi ja peresid. Iga muutunud või sünnist peale toetust vajav elu toob kaasa raskeid tundeid, millega toime tulla ja olukordi, millele lahendust leida. Aga selles majas ei domineeri raskus. See on maja täis elujõudu ja elurõõmu. Selles majas domineerib uue elu jõud. Elujõud.“ mõtestab näitust fotograaf Kaisa-Maarja Pärtel.

Dokumentaalfoto näitus „Elujõud“ asub Haapsalu Promenaadil, Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse vahetus läheduses. Näitus jääb avatuks läbi 2025 sügis-talvise hooaja ning ühel tulevikuhetkel asub rändama.



Näitus „Elujõud“ Haapsalu promenaadil



Näitus „Elujõud“ Haapsalu promenaadil

Ilon Wikland

Ilon Wiklandi 95. sünnipäev on vallutanud Iloni Imedemaa, aga mitte ainult. Ka meie oleme saanud oma toreda osa, isegi kaks. HNRK kohvikus on avatud kunstniku tööde näitus „Noorte Ilon Wikland. Maailmakuulsa kunstniku looming läbi noorte kuraatorite silmade“. Noorte kuraatorite programm koondab salga innukaid kunstihuvilisi, kes kunstniku loominguga tutvuvad ning proovivad kätt näituste kokkupanemisel. Meie näitus on imetore! Lisaks, koostasid noored kuraatorid HNRK siseterviserajale ühe tegelusseina, mis suunab HNRK otsima 95 Iloni joonistatud kassi. Sellest on elevust nii suurtele kui väikestele. Aitäh, Iloni Imedemaa, sõpruse eest! Aitäh, noored kuraatorid Anna Heinlo, Etta Heinlo, Nora Lisett Niinepuu, Ann Matilde Saar, Liisi Schults, Anna Seppi, Elsa Johanna Talvistu, meie patsientidele ja töötajatele parema keskkonna loomise eest! Aitäh ka noorte kuraatorite juhendajad Rael Ojasoo ja Laura Eichhorst!



Kadri Englas, Kaisa-Maarja Pärtel, Eve Limbach-Pirn, Mari-Liis Ööpik-Loks



Suvepäevalised enne vee peale minekut



Suvepäevalised tuhamägesid vallutamas

HNRK suvepäev Rummu ja Paekaldal

Anu Seeman
19.07.25

Oli see alles päev...HNRK töötajate suvepäev 2025.

Hommik algas vanglas – Rummu vanglas. Päeva teine pool möödus aga hoopis teises meeleolus: saunad, ujumine, sport, kunst, jaht (veretu muidugi!), toidunaudingud ja ulmelised hetked. Kõigest said osa üle 70 inimese.

Vangla värvas jaotati meie suur grupp kaheks – endised ja praegused vanglaametnikud ei suutnud ilmselt nii suurt seltskonda korruga hallata. Meie giid, Maria või lihtsalt Maria, nagu ta ennast tutvustas, on töötanud Rummu vanglas koguni 18 aastat – 10 aastat logistikuna ja 8 aastat eluosakonna ülemana. Teist gruppi juhendas samuti naine, kellel oli vanglatööstaaži lausa 30 aastat ning kes polnud kunagi eriala vahetanud. Rummu vangla suleti lõplikult 1. jaanuaril 2013.

Alustasime tuuriga tootmisüksusest, kus hiigelsuurtes tünnides valmistati hapukapsast. Maria jagas meile isegi „retsepti“ – vangid tallasid kapsast uhiuutes kummikutes, sest tegu oli ikkagi toiduga! Kuid, nagu ta naljatamisi lisan, häda nr 1 puhul tünnist välja ei ronitud... Lisaks tehti vanglas ise hapukurki ja soolati kala.

Seejärel liikusime eluosakonda – roossasse majja, kus asusid eluaegsete kambriid ja kartserid. Maria rääkis, et vanglas pidavat kummitama. Tundlikumad inimesed tajuvat seal midagi eriskummalist. Ise ta midagi näinud pole, küll aga kuulnud. Maria pajatas, et mõni naine, kes tuli oma mehega kohtuma, ei kohanudki abikaasat, vaid hoopis mõnd teist vangikaaslast – seda juhul, kui mees oli kaardimängus võlgu jäänud. Sellised võlad olid hirmsad: naine pidi kõigeks valmis olema, muidu ei oleks ta meest enam elusana näinud.

Edasi kulgesime „Aarete saarele“ –

tootmisüksusesse, kust sai hangeldamiseks väärt kraami. Teine vangide seas populaarne koht oli meditsiiniüksus, kuhu pääsemiseks kasutati vahel enesevigastamist. Eluaegsete osakond asus kohe sissepääsu juures, väga rangelt kontrollitud alas. Vabakäiguvangide ala paiknes aga vangla tagumises osas – seal olid „korterid“ (mitte kambriid!), pood ja võimla.

Seal elasid vangide hierarhia tipus seisvad „autoriteedid“ ja kõige madalamal „kuked“. Reeglid olid paigas – seda võis Maria jutu põhjal kindlalt järeldada. Poodi pääses vaid kindla graafiku alusel. Müügil ei olnud suhkrut, mahu (v.a tomatimahla) ega tuubis saapaviksi. Maria jagas ka siinkohal huvitavat retsepti: viks määrati leivale, lasti piiritusel imenduda ja kraabiti must kiht maha – tulemuseks kange „jook“. Musta teed aga müüdi, sest sellest sai ju teha soovitud mõju avaldavat tömmist.

Süüa anti vanglas väga hästi: kartulisalad, liharikkad supid, ehtsast kartulist valmistatud kartulipuder taluvõiga ja magustoiduks need kõige paremad retroklassikud – piima- ja kakaokissell. Meiegi saime vanglaterritooriumil maitsvat boršisuppi.

Pärast vanglaelu tutvustust suundusime kaunisse Paekalda Puhkekeskuse Rummu karjääri ääres. Tänu 90ndate metallivargustele ja pumbamajavalvuri hooletusele on meil tänapäeval see looduskaunis turismiobjekt: allikavesi kattis endised majad ja metsad. Seda ilu saime oma silmaga näha öisel valguspaadimatkal. Liuglesime vee kohal, justkui majade ja puude kohal hõljudes – see oli täiesti ulmeline kogemus. Osa seltskonnast aerutas raftidel, tehes tõsist tööd, samal ajal lauldes. Teine osa nautis parvel istu-

des vaateid ja kolleegide lauluhääli.

Pärast „vangist vabanemist“ jätkus päev sportlikult – kes läks raftima, kes SUP-lauale, kes E-bike'iga tuhamägedele. Teised nautisid parvesauna, mullivanni ja ujumist. Kui mõnus on ikka mage vesi!

Vahepeal said soovijad maalida endale siidisalli. Väga lihtne, aga efektne tehnika! Sain seal teada ühe uue kunstipõhimõtte – paaritu arvu reegel. Rakendasime seda ka oma sallide kujundamisel, tulemuseks tõeliselt kaunis looming.

Päeva jooksul ei puudunud ka kehakinnitus, saun, ujumine ja lõpuks fotojaht. Seltskonnad said teemad, mille järgi pildid tehti – ise modellidena poseerides. Öhtul toimus fotode esmaesitlus ja võitjate väljakuulutamine.

See pikk ja kaunis päev lõppes sügavas öös. HNRK suvepäevad on alati midagi enam kui lihtsalt turismielamus – need on nagu pere kokkutulek. Sa õpid tundma oma kolleege ja ka teisi korruseid, tekib see päris oma omatunne.

Aitäh, HNRK – ja eriti suur tänu Heli Paesüldile suvepäeva korraldamise eest! Vägev päev, vägev korraldustöö! Oma keskis arutasime, et kõik oli lausa tippude tipp – ainult kojusõit võttis veidi aega. Aga ega karjääri ja vanglat saa ju Haapsallu kolida... ja ega vist parem ongi!



Suvepäevalised laternamatkal

UUED TÖÖTAJAD

Meie kollektiiviga on liitunud:

Mari Loorand
noorem-tegevusterapeut

Imbi Kuusik
infotöötaja

Kristiina Manni
kokk

Jülija Trimalniece
noorem-füsioterapeut

Maria Victoria Zapata Redondo
füsioterapeut

Jegor Jermakov
noorem-füsioterapeut

Aire Kivi
sotsiaaltöötaja

Johanna Taggu
füsioterapeut

Kärt Jaaniste
noorem-tegevusterapeut

Jana Raag
õde

Regina-Johanna Repp
tegevusterapeut

Agrita Gavronska
füsioterapeut

Jonete Visnapuu
füsioterapeut

Kairit Tuhkanen
hooldaja

Virve-Hella Haavam
finantsjuht

HNRK Abivahendikeskuse tegevjuht vahetub. Abivahendikeskuse uue juhina alustab 2026. aasta algusest Piret Piiper-Sokolov. Kui varasemalt ei ole Piret tervise- või sotsiaalvaldkonnaga kokku puutunud, on ta säravsilmselt valmis abivahendite maailma sukelduma. Ütleme talle tere tulemast ning soovime edu uues ametis. Abivahendikeskuse senine juht Liina Valdmann panustab edaspidi meie valdkonda Sotsiaalkindlustusameti ridades. Aitäh, Liina, Sinu muljetavaldava kümne aastase panustamise eest meie abivahenditeenustesse!

Tagades südamerahu ehk toimepidevusest ja kriisivalmidusest HNRK-s

Mari-Liis Ööpik-Loks
HNRK juhatuse liige

Lõppevat aastat jääb ajastule omaselt iseloomustama kriisideks valmistumise pitser.

Siit kokkuvõte, mida tegime toimepidavuse ja kriisiks valmistumise vaates:

- aastat alustasime elanikkonna hädaolukorraks valmistumise koolitusega 6. jaanuaril (114 osalejat)
- jaanuari lõpus osales 7 HNRK õde TEKE koolitusel, mis osutus taastusravi profiiliga spetsialistidele siiski sobimatuks
- veebruaris valmistusime Venemaa elektrivõrgust lahti ühendamiseks, selle käigus:
 - valmisid tegevusjuhised õeposti ja valvelaua personalile täieliku elektrikatkestuse korral käitumiseks
 - said paika Terviseameti toel soetatud kriisikohvrid
- aprillis-mais osales kokku 83 inimest infoturbe koolitustel, ülejäänud tegid veebipõhise testi
- juunis soetasime järelhaagise ja tankuriga mahuti selleks, et saaksime vajaduse korral pikendada generaatori tööaega üle 72h, transportides välisest abist sõltumata kütust ise
- oktoobris läbisid mitmed HNRK juhtivrollides olevad inimesed HMIMMS (Hospital Major Incident Management and Support) koolituse, Mari-Liisist sai selle koolituse instruktor
- 29. oktoobril õppisime eluohtliku verejooksu peatamist Stop the Bleed koolitusel (80 osalejat)
- 7. novembril toimus HNRK ajaloo esimene lauaõppus, mille käigus mängisime läbi PERHi ja Läänemaa haigla patsientide ootamatu vastuvõtmise vajaduse
- novembri lõpus õppisid nii meedikud kui mittemeetikud esmaabi andmist
- Kristel Klement võttis osa HMIMMS koolitusest novembri lõpus
- tööaasta viimasel nädalal harjutasime tulekahju korral käitumist

- valmistasime ette Liisa programmi patsiendi jälgimise dokumentatsiooni *offline*-versiooni
- valmis uus HNRK toimepidevuse riskianalüüs ja toimepidevuse plaan

Kriisideks valmistumise teemal oleme korduvalt jõudnud küsimuseni, kuidas saaksime valmis olla veelgi paremini – mitte ainult oma asutuse, vaid ka kogu ühiskonna ja tervishoiu tasandil.

Näiteks HMIMMS koolitused ei hõlma ei sisuliselt ega ka sihtrühmana rehabilitatsioonivaldkonna spetsialiste, nende sattumine nimetatud koolitustele on pigem juhuslik ja tuleneb asjaolust, et rehabilitatsioonivaldkonna eriala inimesel (nt füsioterapeudil) on oma asutuses juhtiv roll.

Samas on rahvusvaheline kogemus näidanud, et taastusravi ja rehabilitatsioonivaldkonna kaasatuse vajadus algab masskannatanutega sündmuse lahendamisel kohe. Looduskatastroofide ja relvakonfliktide puhul tuleb lisaks otsesetele vigastatutele arvestada ka juba eelnevate terviseprobleemidega inimestega, kelle abivajadus suureneb esiteks katastroofi otsesel tagajärjel, aga ka seetõttu, et ligipääs tervishoiuteenustele on selises olukorras piiratud või olematu ning inimeste kodu ja vara hävinud.

Kuna rehabilitatsioonivaldkonna spetsialistid on haiglates olemas, saaks nendega, kui väärtusliku meditsiiniteadliku ressursiga, toimepidavuse plaanides ja kriisilukorras arvestada. Sellist lähene-mist toetab ka WHO, kelle seisukoht on, et rehabilitatsioon peab olema osa universaalsest (*all-hazard*) tervisehädalukordadeks valmisolekust ja reaktsioonist.

Hetkel ei ole olemas asjakohaseid koolitusi, kuhu neid inimesi saata. Näiteks TEKE koolitus (traumahaige esmane käsitlus Eestis) ei ole sobiv taastusravi õe profiiliga personali kriisivalmiduse pädevuse tõstmiseks, nagu aasta alguses päris valusasti kogesime.

Lauaõppuse mõtet arutasime koos-



Hetk lauaõppusest HNRK-s

töös Läänemaa haiglaga ja Tartu Ülikooli Kliinikumi ning PERHi kriisijuhtidega juba suvel, kuid õppusele kohaselt ei olnud 7. novembril tööpäeva alustades rohkemat teada kui fakt, et õppus toimub ja teemaks on kriisilukorras Läänemaa haiglast jälgimist vajavate patsientide HNRK-sse ülevõtmine.

Õppusele eelnes kriisijuhtimise lühikoolitus ning seejärel helises kell 9.56 telefon, kus Läänemaa haigla teatas, et kuna PERHis on suur vee- ja kanalisatsiooniarvust tingitud toimepidevuse häire, on nad 71 Läänemaa haiglasse suunatud patsiendi ootel, kuid juba ravil viibivate patsientide tõttu vajavad ka meie abi.

Õppuse kulg oleks olnud märksa keerukam, kui stsenaarium oleks meid „tabanud“ näiteks teisipäeval – sellisel juhul oleksime pidanud arvestama võimalusega katkestada juba ravil viibivate patsientide ravi. Kuna aga sündmus leidis aset reedel, mil HNRK-s lõpeb tavapäraselt paljude patsientide raviperiood, ning mäng toimus reaalse olukorra taustal, suutsime ilma suuremate tõrgeteta võtta kella 14.04-ks järk-järgult vastu kõik 28 meie suunatud patsienti. Tõenäoliselt oleks päriselus tulnud kümne patsiendi järgmiseks nädalaks planeeritud vastuvõtt edasi lükata.

Õppuse käigus oli meil patsientide kohta olemas üldine info, mis võimaldas olukorda hästi hallata, mistõttu ei tekkinud vajadust nädalavahetuseks lisa-personali kaasata. Samas võib eeldada, et päris olukorras ja päriselt patsientidega töötades oleks tegelik olukord siiski olnud keerukam ja nõudnud täiendavat tööjõudu.

Õppuse käigus sai selgeks, et HNRK

igapäevased protsessid on piisavalt lihtsustatud selleks, et ootamatult suurenenud patsiendivoo vastuvõtu juhtimisega toime tulla. Mõttekohaks on edaspidiste plaanide tegemisel juhtimisstruktuuri asenduste tagamine ja logipidaja olulisuse sündmuse dokumenteerimisel.

Koostöö ja infovahetus Läänemaa haiglaga sujus hästi, kuigi leidis pismajade detaile, milles saame sarnaste olukordade veelgi sujuvamaks lahendamiseks konkreetsemalt kokku leppida.

Läänemaa haiglas juhtisid õppust PERHist kriisijuht Mari Kolga ja hindajana Peeter Kuuse, HNRK-s õppuse üldjuht Urmas Elmi ja hindamisjuht Agur Tehver TÜKist.

Aitäh kõigile HNRK inimestele, kes õppuse käigus entusiastlikult kaasa mängisid ja aitasid olukorra edukalt lahendada! Aitäh ka partneritele Läänemaa haiglast, PERHist ja TÜKist!



Stop-the-bleed koolitus

Allikas:

World Health Organization, 2023. *Strengthening rehabilitation in health emergency preparedness and response: policy brief*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073452>

Teekond ratastoolist metsa ehk Karini lugu Haapsalu „imedemaal“

Kristina Traks

Kolm aastat tagasi ajas Karin Laur suure naudinguga metsas seeni taga, kuid täna on keskkohast halvatud naise sõiduriistaks ratastool ja metsa minek pigem unistus. Päris maha ei ole ta mõtet sellest aga matnud, sest tänu Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses (HNRK) saadud taastusravile on Kariniga toimunud juba üksjagu imesid.

Karini viisid operatsioonile pikalt kestnud seljavalud. „Operatsiooniga vabastas neurokirurg dr Areda koheselt seljaaju tekkinud surve alt, kuid selleks ajaks oli juba väljakujunenud kahjustuse tõttu tekkinud püsiv alakeha halvatus,“ selgitab Karin endaga juhtunut. Kui täna ratastooliga ringi vuravalt Karinilt küsida, kuidas tal tervis on, siis kõlab rõõmus vastus, et tervis on väga hea, aga lihtsalt kõndida ei saa. „Ma ei saa täna teha kolme asja - muruniitmist, lumelükkamist ja puude toomist. Kusjuures muruniitmist olen proovinud,“ sõnab Karin ja lisab, et murutrimmerdamine on aga täiesti tehtav. Temast hoovab optimismi ja pole üldse imestada, kui ta järgmisena teatab, et hoolimata tõsistest tervisehädest pole ta ühtegi minutit töölt kõrvale jäänud ja jätkas logistikutööd isegi haiglavoodist.

Karin ütleb, et tal on kolm teemat, millel rääkida võiks lõputult. Need on seenel käimine, kassid ja Haapsalu imedemaa nagu nimetab ta sealset rehabilitatsioonikeskust.

Soe vastuvõtt

Karin oli Haapsalus käinud varem ainult korra töösasjus ning sealsest taastusravikeskusest polnud tal loomulikult aimugi. Aprillis 2024 sõidutati ta raamil Haapsalusse taastusravile. Jalgu tal sel ajal nõ all üldse ei olnud, küll aga oli uhkus ja enesehinnang nii suur, et Karin põrutas uksele: „Mina üles raamiga ei lähe, vaid lähen tooliga!“. Nii saigi ja kui Karin lõpuks osakonda jõudis, tulid liigutusest silma vihapisarad. „Õde Kristi pani sellepeale oma paberimapi kinni, vaatas mulle pikalt otsa ja ütles, et „nuta pealegi, see maja on koht, kus pisarad on teretunud.“ Hiljem palatisse jõudes kohtus Karin ka hooldaja Leenaga, kes oli tal käest kinni võtnud ja öelnud, et „nüüd on kõik selja taga ja siit me läheme ainult edasi“. „Kujuta ette, nad tõesti siiralt hoolivad sinust – olin juba esimestel hetkedel täiesti pahviks lõõnud, sest sellist suhtumist ei olnud ma varem meie meditsiinisüsteemis kohanud,“ meenutab Karin.

Hämmeldus jätkus ka edaspidi, sest selgus, et selles majas just nii patsientidesse suhtutaksegi. „Nad usuvad sinusse

piiritult. Nad märkavad su edusamme, nad rõõmustavad sinuga koos. Koristajast kuni juhatajani on kõik sinu käekäiguga kursis,“ kirjeldab Karin. „Küsisin juba kolmandal või neljandal Haapsalus oldud päeval, kas on võimalik, et saan sügisel seenele minna. Minu esimene füsioterapeut Merle vaatas mind selle küsimuse peale muidugi nagu imelooma, aga kuidagi saigi „sügisel seenele“ deviisiks. Edaspidi oligi suhtumine, et kui inimene tahab saada seenele, siis me teamegi kõik selleks, et ta sinna saaks. Mulle selline suhtumine tohutult meeldib.

Päevad täis tegevust

Kui varem oli Karin meditsiinasutustes sageli tundnud, et on personalile pigem koormaks, siis Haapsalu kohta ütleb ta, et see on tõsine treeninglaager. „Tunniplaan on nii tihe, et hool ja hoobil pole vahet. Mitu trenni päevas on normaalne,“ sõnab ta. „Ja kui eluliselt vajalikud on Siiri ja Kaire tegevusteraapia tunnid ja ühised õhtud,“ ning kiidab elavalt endaga tegelenud spetsialiste lausa nimeliselt. Karin oli esimese satsi taastusravil 21 päeva ning seejärel kohe teise sama pika perioodi otsa. Pisikesed edusammud hakkasid tulema juba esimesel nädalal, kuid siiski läks Karin juunis koju nii, et toolist püsti ta ei saanud.

Ta tegi aga usinasti kodus trenni ja abiks käis Haapsalust füsioterapeut Liisi. Vahepeal oli Karin saanud endale soetada elektrilise ratastooli ja see tegi temaga Haapsalus tegelenud personali päris murelikuks. „Nad kartsid, et ma uhkes toolis jään nüüd laisaks, aga ma ei andnud alla. Ka üleliigsed kilod hakkasid tasapisi kaduma,“ sõnab ta. Krutskeid täis Karin aga seletas oma taastusraviarstile dr Pakkanenile, et tal on udupeent elektritooli vaja sellepärast, et sellega saab temasugune lühike inimene kõrgemalt poeriulilt kätte kõige kallima konjaki. „Tool tõstab mind üles ja saan kätte, muidu ma ei ulatuks. Ehk tegelikult ei teinud elektriline tool mind mitte laisaks, vaid andis hoopis palju rohkem võimalusi, kui mul enne seda oligi. Konjak on muidugi nali, aga kõrged kättesaamatud poeriulid täiesti tõsieluline teema.“

Huumor käib Kariniga kaasas. Näiteks

kui tegevusterapeut Siiri pani teda libilauaga (libilaud on abivahend, millega saab liikuda voodist ratastooli või mingile muule teisele pinnale – toim.) üles tõusma, siis Karin õpetas vastutasuks Siirile kudumist – et las ka tunneb, kuidas käib üks õige pusimine. „Küll Siirikene higistas sokikudumise kallal viie vardaga, ise näost lausa punane,“ muigab Karin, kes on suur kudumisehänn ja lootusetu lõngasõltlane.

Paar kuud hiljem augustis taas Haapsallu ravile jõudes ehmatas Karin aga keskuserahvast heas mõttes korralikult. Ta tõusis toolist püsti! „Juunis tõsteti mind toolist tõstukiga voodisse, aga nüüd nägid nad mind püsti tõusmas. Ma pidin lausa mitu korda tõusma, sest nad tahtsid veel ja veel seda imelugu näha,“ räägib Karin. „Iga kord, kui lähen Haapsalusse, olen saanud vahepeal selgeks mõne uue triki. Viimane kord tegin rulaatoriga mõne meetri samme.“

Karini imetrikkidest võib ära märkida näiteks selle, kuidas ta muru trimmerdab – ratastoolis istudes. Saab küll niimoodi! Või kuidas ta auto juhtimist proovis – gaasi saab anda, aga pidurdamine oli komplitseeritum.

Elu muutev kogemus

Karini sõnul on taastusravi Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses olnud sõna otseses mõttes elu muutev. Ta meenutab, kuidas esimestel päevadel oigas valudes, aga 4-5 päeval juba itsitas, tegi aga trenni ja märkas, et elu hakkab muutuma. „Selle asutuse olek on „ma kuulan“ ja „elan sulle kaasa“. Ma ei ole kogu selle aja jooksul kohanud seal mitte kedagi, kes oleks suhtunud stiilis, et ma ei taha seda teha, ma ei viitsi, jätke rahule. Lisaks suhtuvad nad väga inimlikult – see ei ole mingisugune konveier või süsteem, kus tunned ennast mõtetu abivajava mutrikesena,“ räägib Karin. „Näiteks ma olen ööinimene ja hommikul tahaksin kauem magada. Ja kujuta ette, sellega arvestatakse minu tunniplaanis ja söögisaalis ootab mind kohv nimelise termosega. Kuna mulle meeldib hommikul kauem magada, võin sinna lihtsalt hiljem minna. Hoolitsust saab osta, aga hoolimist mitte – see ongi fenomen, mis

on HNRK-s ja kõikide inimeste sees, kes seal oma tööd teevad.“

Mis edasi saab? Karini esimene diagnoos oli täielikult halvatud alakeha. Poole aastaga sai ta tänu Haapsalu taastusravile hakata siiski oma alakeha liigutama. Ta saab jalgu tõsta, kuid keskkohast ja jala-tallad ei tunne midagi. „Mu keskkohas on sama tunne nagu siis, kui oled saanud hambaarsti juures tuimestava süsti. Sa tead, et midagi toimub, aga ei tunne seda. Näiteks kui ma tõusen püsti, siis ma ei saa aru, et ma kuskil peal seisan. Kõndides peab olema silmside eesmärgiga ja kui see puudub, siis jalad ei toimi,“ kirjeldab Karin. „Füsioterapeutid ja arstid on seda meelt, et kui kolme aasta möödudes ei ole kõndima saanud, siis seda ei tekigi. Annan endale aru, et ratastool jääb mu sõbraks elu lõpuni, kuid liigun sennapole, et tubastes tingimustes saan tuge ja rulaatori abil samme teha. Seenele minemise lootus ei ole veel lõplikult kustunud.“

Enesehaletsust pole, aga abi kulub ära

Kariniga juhtunu võiks viia ka kibestumise, enesehaletsuse või depressiooni, kuid seda tema juurest ei leia. „Jah, ma võitlen valudega iga päev ja vajan abi – mul on ülitore isiklik abistaja Tanja. Ma ei nuta enesehaletsusest, vaid vihast, heldimusest ja rõõmust. Haapsalu psühholoogist Kairest sai mulle lihtsalt sõber, sest ma ei vaja mingeid psühholoogilisi teenuseid – mul on kõik hästi,“ sõnab ta. „Mu ümber on palju toredaid inimesi ja väga abivalmid töökaaslased. Siia kuskile ei mahu enesehaletsust, vaid elu on lihtsalt nüüd selline nagu ta on. Veidi teistsugune.“

Kui küsida Karini käest, et mis on see asi, mis võiks olla üleüldiselt tema praeguses elus teistmoodi, siis nimetab ta lõputut süsteemile tõestamist, miks, kuidas ja kui palju on vaja abi ja tuge tervishoiusüsteemilt, kohalikult omavalitsusest või muult riiklikult organisatsioonilt. „Tundub nagu oleks meil nii, et kui sa oled või vähemalt proovid olla tegus ja ei käi asjatult arstide vahet, siis sa justkui ei vajakski abi ning siin tulebki mängu lõputu tõestamise ring,“ nendib ta.



Laagrilised pärast treeningpäeva

HNRK tegi ajalugu: Eesti esimene aktiivse rehabilitatsiooni laager seljaajukahjustusega inimestele osutus edukaks

Käesoleva aasta septembrikuu lõpus ja oktoobrikuu alguses toimus HNRK esimene aktiivne rehabilitatsioonilaager (AR laager). Inspiratsioon ja oskused saabusid selleks viimase aasta jooksul, mil meie Spinaalse rehabilitatsiooni osakonna (SAK osakonna) tegevusterapeut Siiri Siimenson ja füsioterapeut Siret Kalbus osalesid erinevates taolistes laagrites Euroopas – Rootsis, Poolas, Kreekas – kaasas ka meie patsiendid. Ühtlasi olime seeläbi osalised valdkondliku rahvusvahelise organisatsiooni ehk ARI ehk Active Rehabilitation International loomisel.

Aktiivne rehabilitatsioon on kogukonnapõhine, kogemuskaaslastel põhinev lähenemine, mille eesmärk on edendada tervislikku ja aktiivset eluviisi, pakkudes teadmisi, oskusi ja tuge kogukonnas elavatele seljaajuvigastusega inimestele. Selle keskne vorm on lühiajaline, elamuslik ja intensiivne rehabilitatsioonilaager (Divanoglou, Tasiemski & Jørgensen, 2020).

Aktiivse rehabilitatsioonilaagri tuumaks on võrdsete kogemuslik õpe – tegevused ja oskuste treeningud viiakse läbi kogemuskaaslaste toel, kus juhendajateks on seljaajuvigastusega inimesed, kes on ise kohanemisprotsessi läbi teinud. See tagab osalejatele eeskujud, praktilised strateegiad ja motiveeriva õhkkonna. Mentorid on läbinud ka vastavasisulise ettevalmistuse, osaledes ise AR laagrites, et kogemuspõhiselt õppida. Samuti kaasatakse laagri tegevustesse

vabatahtlikke, kelle rolliks on kõndijateni tagada tegevuste turvalisus.

Lisaks võrdsuspõhisele mentorlusele rõhutab AR praktiliste igapäevaoskuste treenimist (nt ratastooliga liikumine, siirdumised, enesehooldus), füüsilise aktiivsuse ja spordi kasutamist enesekindluse kasvatamiseks, teadmiste jagamist tervise, enesejuhtimise ja sotsiaalse osalemise teemadel, individuaalsete eesmärkide seadmist ja nende saavutamiseks vajalike sammude planeerimist.

Kõik see ning palju muudki leidis rakenduse meiegi laagris. Hommikused võimlemisminutid, päevased treeningud, matkad ja muu liigutamine ning õhtused seminarid ja jututoad puhusid osalejatesse sisse uut sorti eluvaimu ja -vaimustust. Võite ja eneseületusi oli laagri jooksul nõnda palju, et nende süsteemne kirjanemine jäi lõpuks pooleli – aeg sai otsa, paber sai otsa, pastaka seest tint

niisamuti. Basseiniskäik, kajakiga merele minemine, laskmisharjutused, Pilates, poks – need kõik olid midagi sellist, mille kogemine oli paljude jaoks esmakordne, mõneski peas suisa võimatu näiv. Ka tegevuste läbiviijate jaoks oli hulgaliselt avastamise ja rõõmu hetki – paljutki toimus oodatust oluliselt lihtsamini.

Tekkis kambavaim. Üksteiselt õppimine ja üheskoos proovimine löid sidemeid, mis kestavad ka pärast laagri lõppu. Tekkis väsimus. Korraldamine, kaasamõtlemine, pingutamine seda ju ikka teevad, aga taastumine sellest on mõnus. Tekkis uusi mõtteid. Kuidas saaks oma elu paremini elada, kuidas tervislikumalt süüa, kuidas laagriprintsipe senisest veelgi rohkem tavapärastesse taastumise teenustesse integreerida jne. Neist mõtetest saavad kindlasti teod ja tegudest tulemused. Tekkis mõjutus kogukonda. Haapsalus olevad asutused said

kogemuse ja teadmiste võrra rikkamaks, natuke julgemaks; arenesid reaalsed mõtted keskkonna ja vahendite uuendamiseks, et olud muutuksid kaasavamaks.



Poskitrenn Fra Mare joogasaalis



„Laager, mis väärrib oma nime“

Minuni jõuab info et Eestis toimub esimene AR laager („Aktiivse rehabilitatsiooni laager seljaajukahjustusega patsientidele“) ja kus siis mujal kui ikka Haapsalus. Silmad lähevad särava ja süda hakkab kiiremini põksuma ning ootusärevus aina kasvab iga läheneva päevaga, mis laagrit on jäänud. Tänapäevale kohaselt uurin eelnevalt infot sarnastes laagrites toimunuga. Töötab tulla põnev ja ettearvatu, mis meie omad suudavad välja mõelda ning teoks teha.

AR laagri toimumiskohale jõudes üllatab kohe parklas vastutõttav abipersonal kes avasüli terekäe ulatavad ning kahekohalise toa kätte näitavad. Minu toanaaber on juba kohal, kiire tutvumine ning asjade paika panemine nii kuidas endal sobilikum. Tore on kohata HNRK-s juba tuttavaks saanud inimesi, seega pole kõik võõrad ning sulandumine seltskonda kulgeb sujuvalt.

Pikalt mõtlemisaega ei ole, sest peatselt liigume planeeritud autodega spordihalli poole. Saame omavahel kõik tuttavaks ning taas põhjus positiivselt üllatada – mentorid on osalejatega sarnaselt ratastoolides ning seltskond on rahvusvaheline.

Esimene proovilepanek võib alata! Erinevad testid näitavad ära laagri alguses sinu oskused ja võimekuse ratastoolis liikumisega. Teoorias teadlik ja HNRK-s proovitud tegevused aga siiski mugavustsoonist välja tulemine, sest igapäeva olukorras minul ei ole vaja neid oskusi kasutada. Edasised päevad kulgevad läbimõeldult tempokalt meie eripära arvestades ning rõhutades puhkehetke olulisusele. Võimalus proovida väga huvitavaid tegevusi, mis maandab ebakindluse ning raskused on ületatavad. Läbiproovitud ratastoolis tegevuste nimekirja saab siin korraliku täienduse – korvpall, tennis, ujumine, laskmine (minu lemmik!), jõusaal, poks, pilates, süstaga sõitmine, orienteerumine, linna ekskursioon, treppidel liikumine, väliharjutused erinevate takistuste ja pinnaste läbimisega. Majasisene avar joogasaal mahutab meie seltskonna kenasti ära ja on ühise koosolemise aja kokkusaamise kohaks. Meeskondlikud mängud, karaoke, vestlused erinevatel teemadel seovad omavahelise suhtlemise julgemaks ja avatumaks. Ratastoolis olijale küsimusi tekitavate teemadena on programmi planeeritud lennureisimine, põie ja sooletegevus, intiimsus. Minu elu enne ratastooli sattumist oli üsnagi aktiivne ja lennureiside kogemus päris arvestatav, seega tähelepanekud ning teiste kogemused sel teemal pakkus suuremat huvi.



AR laagri sõidukite proovipäev

Räägitud lood, juhtumised ja sekeldused mind isiklikult lennureisidega enam ei köida. Praegusel perioodil oma elus väärtustan kindlustunnet, turvalisust ja kaaslast ning reisimiseks on ka teisi transpordivahendeid mida eelistada.

Päev, mil tutvumiseks ja proovimiseks oli välja toodud erinevad liikumisvahendid, tekitas elevust ja põnevust. Naeratus minu näole tõi seekord ATV-le saamine ja sellega väikese ringi tegemine ning käsijuhtimise autoga esimene proovisõit. Tundus, et võimalustel pole piire mida nihutada.

Aktiivne tegevus ja oskuste lihvimine nädala jooksul näitas, et areng selle lühikesel ajajooksul on täitsa võimalik ning algsete testide kordamisel see ka kajastus. Kuigi esimestel õhtutel oli mõnus väsimus kehas, harjus organism kiirelt, et järgmisel päeval taas aktiivselt rivis olla. Tegevuste rohkus ja teostamine kogu laagri vältel kulges sujuvalt ning minule avastamisrõõmu pakkudes. Kiirelt möödunud nädala jooksul tajusin, kui palju võimalusi on ratastoolis olia jaoks vaatamata sellele, et teostamiseks on vajalik ületada mõningad takistused. Mõtteid mölgutades tõden, et võimalused on kättesaadavamad siiski linnades ja suuremates asulates. Hajuasutusega piirkonnas elades eeldab minult kõik lisa takistuste ületamist.

Valvsad silmad, abivalmis käed ning tähelepanelikkus saatis kogu laagris oleku aja. Südamest soovitan laagrist osa võtta, kui selline võimalus kord taas

avaneb. Minu eriline tänu korraldajatele, kes said suurepäraselt hakkama laagri ettevalmistamise, sujuva toimumise ja meeldejäätavate hetkede loomisega. Kogu nädalat kirjeldades on toimunud AR laagri oma nime vääriline.

Täna Teid, korraldajad, mentorid, abipersonal, osalejad, HNRK, rahastajad, koostööpartnerid ja kes iganes selle laagri kordaminekule kaasa aitasite.

Annika, 4 aastat ratastoolis



„Elu võimalus“ ehk nädal laagris vabatahtlikuna

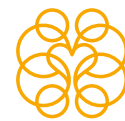
Otsus laagrisse abiliseks minna tuli kiire jah-sõnaga, kuigi meid ootas ees teadmatus. Kuna alguses oli vabatahtlikke puudu, siis said osad meist vaid 24h, et kogu oma elu kokku pakkida ja Haapsallu sõita. Hästi on mees Dorise sõnum: „Tulge appi, 3x päevas antakse süüa ja spaad saab ka ning see on elu kogemus!“ Ja etteruttavalt võib öelda, et Dorisel oli õigus. Laagrisse kohale jõudes võtsid meid vastu särasilmased, soojad ja hakkajad korraldajad ning mentorid, keda nähes tekkis kindlus, et oleme tulnud õigesse kohta. Esimestel päevadel tutvusime omavahel, õppisime ratastoolioskuseid, siirdumistehnikaid ja kõike muud, mida üks hea aktiivse rehabilitatsiooni laagri abilise oskama peab. Alguses tundus kõik veidike uus ja hirmus, aga meie hirmud kadusid, kui

osalejad saabusid ning nendega tutvusime. Kõik osalejad olid nii rõõmsameelsed, siirad, ägedad ning suurepärase huumorimeelega. Kambavaim oli nii suur, et ükski äärekevi ega hirm ei jäänud ületamata. Kõige meeldejäätavamad ja südantsoojendavamad hetked olid need, kui keegi sai hakkama millegagi, mida ta polnud ratastoolis oldud aja jooksul veel proovinud, saanud või julgenud teha.

Ujumine, süstasõit, laskmine, tennis, korvpall – need on vaid mõned tegevused, mille vahetuid õnnestumishetki ja rõõmuemotsioone kogeda saime. Päevad olid pikad ja intensiivsed, aga täis rõõmu ja avastamist kogu laagri tiimi jaoks. Laagrist lahkumine oli raske, sest ees ootas taaskord tavaline rutiin ja igapäev.

Haapsalu oli nagu paralleeluniversum, kus kõik oli hästi ja muremõtted ei saanud sind kätte. Laager andis täiesti teise tähenduse igapäevatoimingutele ja avastame end pidevalt mõttelt, kas see koht, kus parasjagu viibime, on ikka ratastoolile ligipääsetav. Arenesime laagri käigus nii inimestena kui ka tulevaste füsioterapeutidena, mistõttu Eesti esimene aktiivse rehabilitatsiooni laager oli tõesti elu kogemus!

TÜ füsioteraapia eriala III kursuse üliõpilased Laura, Kati, Marii ja Doris.



„Ära arva, et ootamine mäe väiksemaks teeb!“ ehk laagrist läbi mentori pilgu

Minu teekond mentoriks sai alguse hetkest, kui Siiri kutsus mind osalema rahvusvahelisse aktiivse rehabilitatsiooni (ARI) laagrisse Kreekas. Laager andis mulle väga positiivse tõuke, sain võimaluse juurde õppida uusi oskusi ning kogeda põnevaid elamusi. Nägin, kuidas laagris toimetasi kogenenud mentorid ning kuidas rahvusvaheline kogukond koos tegutses. Tulime tagasi teadmisesega, et midagi sama ägedat peab toimuma ka Eestis. Eelnevalt oli kogemusi omandatud Rootsi ja Poola laagrites. Peaaegu aasta põhjalikku tööd viisid selleni, et perioodil 28.09–05.10 toimus Haapsalus, Fra Mare Thalasso Spas, esimene aktiivse rehabilitatsiooni laager seljaaju kahjustusega inimestele. Laagris osales 12 seljaajukahjustusega osalejat, mina ja veel kaks mentorit Eestist, kaks Lätist ja üks Poolast, toetamas olid veel vabatahtlikud ning HNRK korraldustiim, ilma kelleleta seda laagrit ei oleks saanud läbi viia.

Meenutades seda kogemust nüüd, paar kuud hiljem, tundub, et veetsime nädala justkui teises maailmas – eemal

igapäevasest kiirest elutempost ja harjumuspärasest mugavustsoonist. Õdusas mereäärses rahulikus keskkonnas, uute ja mõnede juba tuttavate inimeste keskel, kus iga osaleja ülesanne oli kogeda kõike pakutut maksimum panusega. See tunne oli pisut petlik, sest kõik päevad olid tihedalt täidetud spordi, matkade, arutelude ja õhtuste koosviibimistega ning ega õdusat ega rahulikku miljööd ei olnud aega nautida.

Ma leian, et mentorite roll laagris oli märkimisväärne, me juhendasime kõiki aktiivseid tegevusi, eriti suur osakaal oli igapäeva ratastooli oskuste õpetamisel. Mentoritena pakkusime eeskuju oma tegutsemisega ning meie poole pöörduti nõu saamiseks. Ühed meelde jäävaimad

- Kui kuidagi ei saa, siis kuidagi ikka saab.
- Ole kohal ja keskendu hetkele.
- Luba endale eksimist, sest sellest Sa õpid.
- Usalda ennast, teisi ja ette tulevaid olukordi.

hetked mentorina olid need, kus nägin osalejaid esimest korda mõnd tegevust katsetamas – olgu selleks ujumine, laskmine, tennis või pallimängud. Paljud osalejad tegid neid tegevusi pärast traumat esimest korda ja emotsioon, mis nende nägudel oli, oli siiras ja vahetu: „Jah, ma sain hakkama, mul õnnestus!“ Suur roll selle kõige õnnestumises oli ka vabahtlikel, kes olid tõeliselt suurepärased – nende toetus ja kohalolu löid turvalise keskkonna, kus osalejad said oma hirme ületada.

Ka minul endal tuli ületada üks hirm, et kuidas saada avalikus basseinis vette, kui ei ole tõstikut ega treppe, mida mööda vette minna. Lahendusena leidsin, et ka basseini äärele siirdudes ning siis alles vette end libistades on toimis viis kuidas vette saada. Ka mentoritel tuli mugavustsoonist välja astuda. Veel suurem rõõm oli see, et sama lahendust katsetas ka teine osaleja, kes samuti niimoodi basseini sisse ja välja sai.

Mentorina olid minu kanda ka õhtused vestlusõhtud erinevatel teemadel ning mis mind tõeliselt üllatas, oli osalejate avatus – nad soovisid jagada oma lugusid, vahel väga isiklikke ja intiimseid ning see sai juhtuda täna osalejate endi loodud turvalisele õhkkonnale, olen selle üle väga tänulik.

Mentorina tundsin suurt tuge teistelt mentoritelt. Me toimisime ühtse meeskonnana, kus igaühel oli oma vastutusvaldkond ja kus keegi ei jäänud üksi. Sama kehtis ka osalejate kohta – nad moodustasid suurepärase tiimi.

Laagrist õppisin üsna palju nii enda kui teiste kohta ja mõned mõtted, mis jäid kajama:

Teades, kui palju pingutust ja energiat nõuavad igapäevased tegevused seljaajukahjustusega inimestelt ning kui keeruline võib olla toime tulla spastika, kroonilise valu või muude sümptomitega, imetlen iga osalejat siiralt. See, mida Te laagris korda saatsite, on imeline. Üksteise toetamine ja üksteiselt õppimine tekitas tunde, et iga järgnev päev võib olla natuke parem kui eelmine.

Loodan südamest, et aktiivse rehabilitatsiooni laagrid jätkuvad. Ja kui näed kunagi kutset või sulle pakutakse võimalust osaleda – ära kahtle. Laager on koht, kus saad turvalises keskkonnas proovida väga erinevaid tegevusi, üllatada iseennast ja avastada, milleks sa päriselt võimeline oled. Anna endale võimalus!

Ja lõpusõnumina tahan kaasa anda lause, mis mind elus on motiveerinud: „Ära arva, et ootamine mäe väiksemaks teeb!“

Laagris mentorina osalenud Kristi



Laternamatk Haapsalu linnas



Süstadega Haapsalu lahel

Aitäh laagri korraldajatele: Siiri, Siret, Jaana, Riina, Sylvia ja Kadri
Aitäh laagri taustajõududele: Kelli, Aina, Kaire, Natalia, Filips, Ole Christian, Eriks, Heneli.

Aitäh laagri vabatahtlikele: Kairit, Kati, Triinu, Doris, Kiira-Aliina, Birgit, Laura, Marii, Kadi.

Aitäh laagri mentoritele: Indrek, Kristi, Jaano, Mareks, Vladimirs, Dawid.

Aitäh laagris osalejatele: Henri, Hegert, Rene, Annika, Irina, Tanel, Dmitri, Martin, Andrejs, Hannes, Martin ja Ardo.

Aitäh koostööpartneritele: Fra Mare Thalasso Spa Hotel, Haapsalu Linna Spordibaasid, Invaspordi Liit, Nevi Reklaamtrükk, Pizza Americana Haapsalu, Matkafy Laternamatkad, Lääne Elu, Wiigi kohvik, Piia Narusberg.

Aitäh laagri toetajatele: HNRK Toetusfond, Haapsalu linn, Sihtasutus Läänemaa, Teresa Abivahendikeskus, Poksiklubi Hapsal, The Wellness Lab, Haapsalu Kaitseliit, Lääne-Eesti vabatahtlik merepäästerühm, Haapsalu Rotary Klubi, Villu Tamtik.



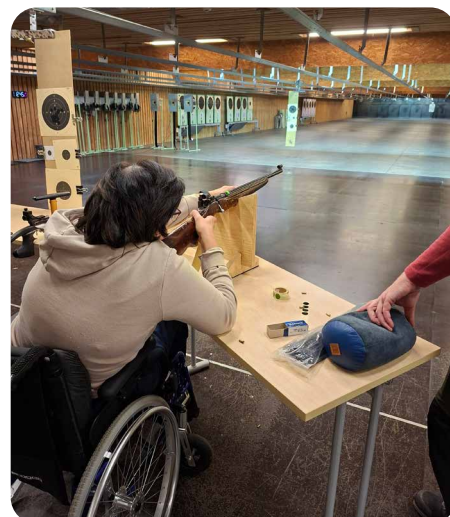
HNRK tegevusterapeut **Siiri Siimenson** pälvis Eesti Puuetega Inimeste Koja tunnustusauhinna kategoorias "Silmapaistev teenuseosutaja" tähendusliku ja särasilmse panuse eest erivajadustega inimeste elude paremaks muutmise eest.

HNRK füsioterapeut **Kirke Pruudel** sai 2025. aasta Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefondi füsioteraapia stipendiumi. Stipendiumitega tunnustatakse inimest, kes soovib oma tuleviku pärast õpingute lõppu siduda laste ja noorte aitamisega.

Palju õnne!



AR laagris treeningutel



Laagrilised lasketiirus

ISCoS 2025

Sille Nebokat, dr Ragne Riim; Ott Rootare,
Kelli Rõõmusaar, Julia Semenova, Siiri Siimenson

ISCoS Meeting – *International Spinal Cord Society Annual Scientific Meeting* – rahvusvaheline seljaajukahjustuse ühingu iga-aastane teaduspõhine kohtumine sai sellel korral toimuma juba 64 korda. Selline kokkusaamine sai alguse juba 1961. aastal Inglismaal Stoke Mandeville haiglas ning tänaseks päevaks ühendab ühing üle 1000 spetsialisti ja teadlase 87 riigist.

Sellel aastal said kokku üle 1100 osaleja, lisaks töötubade läbiviijad ja tooteid/tehnoloogiaid tutvustavad firmad, Rootsis, Göteborgis 8-11. oktoober. Kohtumine toimus ISCoS ja NoSCoS (*Nordic Spinal Cord Society*) ühingute koostööna. Teiste osalejate seas oli ka Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse esindus koosseisus: dr Ragne Riim, Ott Rootare, Sille Nebokat, Kelli Rõõmusaar, Julia Semenova ja Siiri Siimenson.

Tore on tõdeda, et kohtumised muutuvad iga korraga järjest enam seljaajukahjustusega inimesi, erinevaid spetsialiste ja teadlasi kaasavateks, tuues kokku inimesed ja nende lähedased ning taastusravi arstid, neuroloogid, neurokirurgid, traumatoloogid, ortopeedid, uroloogid, õed, füsio- ja tegevusterapeudid, sotsiaaltöötajad, psühholoogid ja sporditerapeudid.

Päev varem toimus töötuba füsio- ja tegevusteraapeutidele („WHO Rehabilitatsioon 2030 sekkumisstrateegiate rakendamine“) ning paralleelselt toimus töötuba erinevatel toitumisega seotud teemadel. Rõõmuga saab välja tuua, et esimest korda saime (tegevus- ja füsioterapeudid) korraldada konverentsile eelneva töötoa ISCoS'e egiidi all ning osales 230 delegaati 30 erinevast riigist.

Konverentsi päevad olid täis huvitavaid ettekandeid ja aruteluvõimalusi. Lisaks toimus tooteid ja tehnoloogiaid tutvustav näitus, oli võimalus tutvuda erinevate poster-ettekannetega, osaleda erinevate huvigruppide kohtumistel (nt SCIOT – tegevusteraapeutide huvigrupp, kus valisime uue komitee juhi ning alustasime järgmise aasta töötoa planeerimisega) ning rääkida autoritega uurimustööde teemadel. Osalesime ARI (*Active Rehabilitation International*) neljandal kohtumisel, kus tegime ettekande Eesti esimese laagri läbiviimisest, tutvusime uute teaduspõhiste uuringutega, arutasime 2026 Hispaanias II ARI Laagri korralduslikke küsimusi ning alustasime planeerimisega 2027 aastal toimuva I ARI seljaajukahjustusega laste laagri läbiviimiseks (International Kids Camp 2027).

Tänavune programm kajastas eelkõige seda, mis on tänapäeval seljaajukahjustuste ravis kõige olulisem – alates teaduse edusammudest kuni praktiliste sekumisteni igapäevases kliinilises töös. Teemades 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 peale uudsete uuringute, erinevate tervisenäitajate jälgimise, AD ja selle käsitlemine, valu, aktiivsuse olulisus taastusravi järgselt, ülajäseme funktsiooni taastamine – robotika ja kirurgiline sekkumine, ning inspireerivad kogemuslood ja kogemustustamine. Välja on töötatud ISCoS Standards Toolkit – <https://scitool-kit.iscos.org.uk>, mis annab ühise arusamise kogu rahvusvahelisele kogukonnale sekkumistest ja teenustest.

Mõned mõtted, mis jäid konverentsist kõlama

Tutvustati uuringut, mis näitas – et värske seljaaju kahjustusega patsiendi ravitulemused ei parane kui ravi algstaadiumis tõsteti tegevuste mahtu märgatavalt. Ilmselt vajab patsiendi organism aega, et muutunud olukorraga kohaneda ja kõiki raviprotsesse ei ole võimalik forseeerida varajases staadiumis.

Meelde jäi veel käsitlus platseebo efekti praktilisest kasutusest seljaaju kahjustusega patsientide taastusravi tulemuste parandamiseks.

Näitusealal said kõik huvilised tutvuda uudse ratastoolipadja lahendusega ratastoolikasutajale – Reliwoo nuti-padi: [RELIYOO cushion – Smart pressure relief cushion](#). Saime mitmeid kordi padja peal istuda ja tehti põhjalik selgitustöö, kuidas padi välja arendati ning kuidas süsteem töötab. Padja uudne lahendus on, et tagatakse maksimaalne ohutuse automatiseeritud, aktiivse rõhu leevendamise ja optimaalse rõhu jaotumise abil. Selle teevad võimalikuks 11 anatoomiliselt kujundatud õhuvööndit koos unikaalse tarkvaraalgoritmiga. Parima võimaliku



ISCoS 2025 konverents

stabiliseerimise ja rõhu leevendamise jaoks on oluline, et padi kohanduks kasutaja anatoomiaga. See tähendab, et istumispinna vajumine ja kohandumine tuharatega peaks toimuma võimalikult väikese takistusega, mille tulemusena tekib maksimaalne kontaktpind, mille tulemusena kehakaal jaotub ühtlaselt.

Üldiselt on istme pind jagatud kolmeks funktsionaalseks alaks: passiivne ala reite toetamiseks ja aktiivsed alad riskide ja stabiliseerimise funktsioonidega. Riskide ja stabiliseerimise tsoonid põhinevad anatoomial ja vastavatel lamatiste ennetusnõuetel. Stabiliseerimise tsoonid pakuvad sihipärast tuge, näiteks vaagna kaldenurga korrigeerimiseks, samas kui riskitsoonid neutraliseerivad spetsiaalselt ülekoormust rõhule tundlikes piirkondades.

Kohal oli ka ONWARD Medical, kes tutvustas loengutel ja tööubades seadet ARC-ex. See on mitteinvasiivne elektristimulatsiooni seade, mis parandab seljaajukahjustusega inimestel ülajäsemete funktsiooni. Seadme ja uuringutega on võimalik täpsemalt lugeda: [Spinal Cord Injury - ONWARD Medical](#).

Seljaaju vigastus ei ole vaid liikumisprobleem – see kiirendab oluliselt südame- ja ainevahetushaiguste arengut, luues kehas kiirendatud vananemise trajektoori. Seljaajukahjustusega patsientidel on vajalik regulaarne ja terviklik jälgimine, et varakult avastada ja ravida neid vaikselt arenevaid haigusriske.

Seljaaju vigastus toob lisaks motoorsele väljakutsetele kaasa ka luustiku

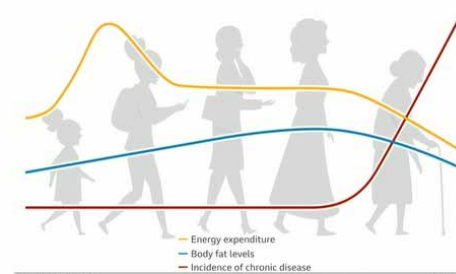
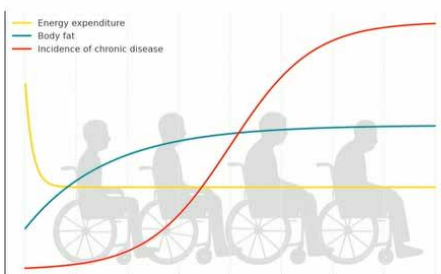
tervise kiire halvenemise, kahekordistades luumurdude riski vigastusest allpool asuvates kehaosades. Luude tervise parandamiseks ning luumurdude riski vähendamiseks on olulised: taastav treening ja tehnoloogia, medikamentoonne tugi, toitumine ja toidulisandid.

Seljaaju vigastusega inimeste teadmiste ja teadlikkuse tõstmiseks ülekaalu tekkimise riskidest ning toitumise üldisest tähtsusest tervise ja heaolu jaoks on juba 15 keelde (ka eesti keelde) tõlgitud brošüür: Toit, kehakaal ja tervis seljaajukahjustuse korral: näpunäited, küsimused ja vastused. See on kõigile kättesaadav aadressilt www.spinalis.se/folder/, samuti HNRK kodulehelt.



(Vasakult) Julia Semenova, Sille Nebokat, Ott Rootare, Siiri Siimenson, dr Ragne Riim, Kelli Rõõmusaar

SCI accelerates disease development along an aging-like trajectory.



Source: Science
Pontzer H et al., Science. 2021 Aug 13;373(6556):808-812.



Jaana Vanem COST korralduskomiteega



Jaana COST korralduskomitee esimesel kohtumisel

Ajukahjustusest taastumine laiendatud reaalsuse abil: COST projekt ühendab Euroopa spetsialistid

Jaana Vanem

koolitusspetsialist ja füsioterapeut

HNRK koolitusspetsialist ja füsioterapeut Jaana Vanem liitus septembris COST projekti *neuroXrehab (Extended Reality Neurorehabilitation of Spatial Neglect and Related Disorders After Brain Injury)* korralduskomiteega.

COST (European Cooperation in Science and Technology) on Euroopa vanim teaduskoostöövõrgustik, mis tegutseb juba alates 1971. aastast. Selle keskmes ei ole konkreetse teadusuuringu rahastamine, vaid inimeste ja ideede ühendamine – et eri riikide teadlased, ettevõtjad ja praktikud saaksid koostöös tegeleda ühiste väljakutsetega.

märgiga muuta taastusravi- ja rehabilitatsioon tehnoloogia abil nutikamaks ja inimkeskemaks. Kaasatud saavad ka patsiendid ja nende lähedased.

Eesmärk on uurida ja arendada laiendatud reaalsuse (*XR – extended reality*) tehnoloogiate kasutamist neurorehabilitatsioonis rõhuga peajukahjustuse järgse ruumitaju hindamiseks ja ravi-

ja taastumist oluliselt mõjutada.

Laiendatud reaalsus hõlmab nii virtuaal-, liit- kui segareaalsuse lahendusi, mis aitavad taastusravi muuta efektiivsemaks, kaasavamaks ja kättesaadavamaks.

Projekt kestab neli aastat, mille käigus korraldatakse töökoosolekuid, koolitusi, teadlaste vahetusi ja konverentse. Nii luuakse teadmiste ja kogemuste võr-

pa-ülestele innovatsioonilahendustele.

Projekti korralduskomitees loovad kaasa veel Belgia, Horvaatia, Hollandi, Küprose, Saksamaa, Islandi, Itaalia, Põhja Makedoonia, Norra, Poola, Rumeenia, Serbia, hispaania, Šveitsi Türgi ja UK esindajad.

Lisaks korralduskomiteele on loodud ka viis töögruppi, kus tegeletakse erinevate väljakutsetega, näiteks olemasolevate uuringute meta-analüüs, ruumilise neglekti hindamine ja ravi, andmete kogumise ja jagamise platvormi loomine ning tulevaste projektide planeerimine. Nende töögruppidega on huvilistel võimalik kogu perioodi jooksul ühineda ja oma panus anda.



NeuroXRehab toob kokku teadlased, arstid, terapeutid ja tehnoloogiaettevõtted ühise eesmärgi nimel: luua paremad võimalused inimestele, kes taastuvad ajukahjustusest.

Projekt COST: neuroXRehab, millega meie liitusime, toob kokku teadlased, praktikud ja tehnoloogiaarendajad ees-

miseks. Sellised häired – näiteks olukord, kus inimene ei taju üht külge oma kehast või ruumist – võivad igapäevaelu

gustik, mis omakorda kasvatab uusi teadusprojekte, tugevdab noorte teadlaste karjäärivõimalusi ning loob aluse Euroo-

Uutest tehnoloogiatest taastusravis ja rehabilitatsioonis: mida me sel aastal välisriikides nägime ja kogesime?

Jaana Vanem

füsioterapeut ja koolitusspetsialist

Mark Grigorjev

füsioterapeut ja tehnoloogiakoordinaator

Sellel aastal avanes meil võimalus külastada mitmeid rehabilitatsiooniseadmete tootjaid, rehabilitatsioonikeskuseid ja ka konverentse, kus tutvustati uuemaid seadmeid. Need külastused võimaldasid oma silmaga näha, kuidas taastusravitehnoloogiad arenevad ning milliseid lahendusi teised keskused kasutavad, et toetada oma patsiente ja terapeute igapäevatoos.

Teeme lühikese kokkuvõtte, mida nägime ja kogesime.

BTL – konverents Prahas

Prahas osalesime BTL-i (*Building the Future of Life*) korraldatud konverentsil, mis oli suunatud organisatsioonidele, kes juba kasutavad või kaaluvad kasutusele võtta nende seadmeid. Programmis olid ettekanded, praktilised töötoad ja arutelud. Esinejate hulgas olid nii rehabilitatsioonikliinikute juhid, teadlased kui ka praktikuid. Eriti sisukas oli dr Franco Molteni ettekanne robotite rollist kaas- aegses neurorehabilitatsioonis.

BTL on Tšehhi päritolu ettevõtte, mis on omandanud mitmeid innovaatilisi väikeettevõtteid ning kujundanud neist ulatusliku seadmeportfelli – alates füsioteraapia- ja elektroteraapiaseadmetest kuni erinevate robotiklahendusteni. Meie jaoks olid kõige huvipakkuvad kaks seadet:

R-Gait – *end-effector*-tüüpi kõnniseade, kus liikumist ei juhita jäiga eksoskeleti konstruktsiooni kaudu, vaid jalaplatvormide abil. Seade on kiirelt kasutusvalmis, lihtne käsitseda ning platvormides olevad surveandurid võimaldavad hinnata keharaskuse jaotust.

R-Touch – pehme robotkinnas, mis toetab sõrmede füsioloogilisi liigutusi ja aitab kaasa käe funktsiooni taastamisel. Harjutustes kasutatakse mängulisi elemente, mis suurendavad patsiendi motivatsiooni ja korduste hulka.

Konverentsil oli võimalik seadmeid ka proovida – näiteks sai sooritada kõnniharjutusi, kasutades R-Gaiti.

XR4REHAB konverents Itaalias

Konverentsi tõi kokku rehabilitatsiooni ja digitehnoloogia eksperdid üle maailma. Kahe päeva jooksul tutvustati uusimaid virtuaalreaalsuse (VR), liitreaalsuse (AR) ja teiste laiendatud reaalsuse (XR) lahenduste võimalusi taastusravis, sh innovaatilisi treeningprogramme ja uurin- gutulemusi. Üritus pakkus väärtuslikku

platvormi teadlastele, terapeutidele ja tehnoloogiaarendajatele, et jagada kogemusi ning kujundada rehabilitatsiooni tulevikku.

Konverentsi käigus õnnestus külastada kahte kohalikku haiglat – Associazione La Nostra Famiglia ja Villa Beretta – kus XR tehnoloogia kasutamine ja uurimine on igapäevane. Inspiratsiooni sai Itaaliast lausa ämbriga.

Khymeia – külastus San Raffaele haiglas Milanos

Septembris külastasime Milanos San Raffaele haiglat, mis on suur ja kaas- aegne keskus, kus kasutatakse mitmeid Khymeia seadmeid. Meie peamine eesmärk oli tutvuda seadmete võimaluste, tööpõhimõtete ja kasutusloogikaga. Kõige rohkem pakkusid tähelepanu:

Moonwalker – 360° omnidirektsio- naalne liikumisplatvorm, mis võimal- dab patsiendil liikumist loomulikult juh- tida: aeglustada, kiirendada, peatuda ja muuta suunda. Seade võimaldab vähen- dada keharaskust kuni 100%, kuid ei ole dünaamilise kehakaalutoetusega süsteem. Moonwalker võimaldab harju- tada päris-elu olukordi, näiteks tasakaalu hoidmist “liikuvast bussis” või kõndimist virtuaalses linnakeskkonnas.

VRRS – mitmekülgne rehabilitatsio- nisüsteem, mida saab kasutada füsiote- raapias, tegevusteraapias, psühholoo- gide töös, kõneravis ja eripedagoogikas. Süsteem sisaldab erinevaid mooduleid, sealhulgas: tasakaalu ja kehahoiu moo- duleid, visuaal-motoorsed ülesanded, kog- nitiivsed harjutused, liikumise analüüsi moodulid, hääle- ja näotuvastusmoo- duleid ja EMG-põhised treeningud (lihase aktivatsiooni harjutused, mis kasutavad pindmisi elektroode).

Khymeia korraldas hiljem ka videokoh- tumise meie psühholoogidele, logopeedi- dele ja eripedagoogidele, et näidata nende töö jaoks kõige olulisemaid mooduleid.

BerkelBike – FES-rattad Hollandis

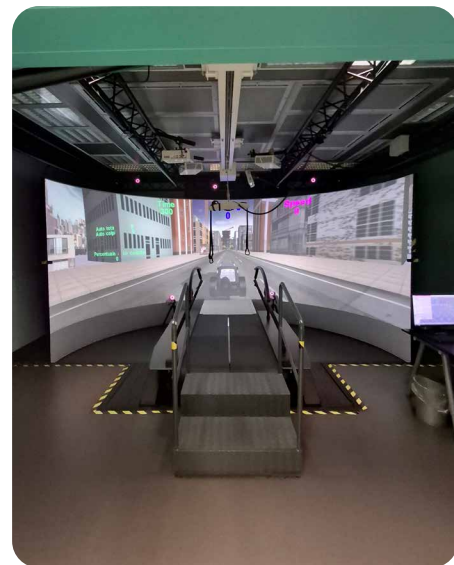
Meie seljaajukahjustuste osakonna juhataja Helina märkas BerkelBike'i rat- taid ühel konverentsil, mis tekitas edasist huvi ettevõtte vastu. Alustasime nen- dega kirjavahetust, mis viis selleni, et meid kutsuti Hollandisse, et saaksime ise jalgrattaid vaadata ja proovida.

Tegemist on 8 tubli töötajaga väikeet- tevõttega. Ettevõtte ruumides võttis meid vastu asutaja Rik Berkelmans, kes tutvustas seadmete teaduslikku tausta ja praktilisi kasutusvõimalusi. BerkelBike'i seadmed ühendavad pedaalitreeningu funktsionaalse elektrilise stimulatsioo- niga (FES), mis võimaldab seljaajukah- justusega inimestel vända oma lihaste aktiveerimise kaudu.

Meie laste ja tugi-liikumiselundkonna taastusravi osakonna juhataja Kristel oli vapralt nõus veloergomeetrit FES-ga proovima, peale mida said kõik mees- konnaliikmed proovida ka teiste rataste erinevaid mudeleid.

Motek – Rysen ja C-Mill Hollandis

HNRK on alates 2024. aastast DIH Cen- ter of Excellence grupi liige, mis tähen- dab, et teeme koostööd DIH gruppi kuu- luvate ettevõtetega, sealhulgas Hocoma ja Motek brändidega. Seni oli meie kes- kuses esindatud eelkõige Hocoma teh-



Moteki seadmeid nägime ka Associazione La Nostra Famiglia lastehaiglas

noloogia, mistõttu oli eriti põnev näha Moteki seadmete tööd.

Rysen – 3D kehakaalutoetusega süs- teem, mis ühendab horisontaalsed ja vertikaalsed abijõud. See võimaldab üle pöranda toimuvat liikumistreeningut suurel alal, säilitades liikumise loomu- likkuse. Interaktiivsed ülesanded ja pro- jektsioonid toetavad patsiendi osalust ning võimaldavad turvaliselt harjutada päriselus ette tulevaid situatsioone.

C-Mill – virtuaalreaalsuse ja jõuplaa- diga varustatud kõnnilint, millel on esi- ja külgaamerad ning mitmesugused visuaalsed projektsioonid. Saab treenida sammude kohandamist, takistuste ületa- mist, sammurütmi ja tasakaalu hoidmist väga kaasahaaravas keskkonnas.

Külastasime ka Heliomare rehabilitat- sioonikeskust, kus nägime Ryseni kasuta- mist reaalse patsiendiga ning rääkisime terapeudiga, kes kasutab seadet igapäe- vaselt ja jagas meiega oma kogemusi.

Kokkuvõtteks

Need külastused andsid hea ülevaate sellest, kui mitmekesiselt ja kiiresti taas-usravitehnoloogiad arenevad. Sellised kogemused aitavad meil hoida end kur- sis arengutega, jagada kogemusi oma meeskonnaga ja mõista, millised lähe- nemised võiksid meie keskust tulevikus kõige enam rikastada.



Vastuvõtt Moteki peakontoris

IAACD/EACD 2025

Enelin Kiisla ja Anna Magonova
laste füsioterapeudid

24.–28. juunil 2025 toimus Heidelbergis rahvusvaheline ühiskonverents “4th Triennial Meeting of the International Alliance of Academies of Childhood Disability ja 37th Annual Meeting of the European Academy of Childhood-onset Disability” (lühidalt IAACD/EACD 2025), mille motoks oli “Developing Networks – Networks for Development”. Konverentsi eesmärk oli pakkuda rahvusvahelist perspektiivi lapsepõlves tekkinud arenguhäirete teemadel, tuues kokku teadlased 21 riigist ja 17 erinevalt erialalt (arstid, teadlased, füsioterapeudid, tegevusterapeudid ja teised laste arengu ja rehabilitatsiooniga seotud valdkondade esindajad). Antud konverents oli esimest korda hübriidformaadis – osalemine oli võimalik nii kohapeal kui ka virtuaalselt.

Konverents koosnes mitmest osast: oli konverentsi eelne programm, peakonverentsi sessioonid, artiklite/plakatite esitlused, praktiline osa nimega “Skill Lab”, abivahendite ja tipptehnoogiaste vahendite näitus. Kavas oli kokku üle 1000 esineja ja üle 1400 ettekande. Peale teoreetiliste loengute rõhuti ka kogemuste vahetamisele konverentsil osalevate peredega, teadlastega kui ka tehnoloogiate inseneridega.

Konverentsi eel tegime plaani, mida kuulama / vaatama minna, kuid tegelikuses avastasime, et kõigile sessioonidele ei jõua ning kogu infot ei ole võimalik vaimselt omastada. Igapäevaselt toimusid ettekanded mitmetes erinevates auditooriumites paralleelselt, seega pidime valima endale need loengud, mis olid hetkel meile kõige olulisemad.

Konverentsil käsitleti mitmeid erinevaid teemasid nagu näiteks lapseas tekkinud motoorsed häired ja muud kesknärvisüsteemi kahjustused; lihas- ja epilepsia; intellektuaalsed arengu häired; sensoorse süsteemi puudused; hariduslikud ja õppimisega seotud väljakutsed; tehnoloogia ja innovatsiooni tugi lapse toimetulekule ja iseseisvusele (kõnni- ja käerobotid); lapse ja pere toetamine kogu elukaare vältel. Aruteludes rõhutati interdistsiplinaarse koostöö ja perede kaasamise tähtsust. Lisaks oli ettekandeid kliiniliste juhustest, mille arendamine ja rakendamine aitab tagada ühtlasema kvaliteediga ravi ja sekkumisi riigisiselt. Aruteludes rõhutati, kui oluline on tõenduspõhiste soovitude kohandamine kohalike olude ja ressursivõimalustega, et need toetaksid nii spetsialiste kui ka peresid.

Üks olulisemaid osasid sellel konverentsil oli praktiline programm nimega

“Skill Lab”, kus osalejad said käed külge panna ning õppida konkreetseid hindamise või sekkumise tehnikaid. Kõige huvitavamad praktikumid olid alajäsemete hindamine, tserebraalparalüüsiga (PCI) laste kõnnimustrite hindamine ning ülajäsemete ja kehatüve hindamine. Praktikumidesse olid kaasatud näidispatsiendid saksa perekondadest, kelle peal hindamismeetodeid näidati. Hea oli tõdeda, et meie HNRK-s laste terapeudid hindavad samasuguste kriteeriumide järgi nagu rahvusvaheliselt näidati, sest meile olid

need hindamised tuttavad. Uusim oli meie jaoks somatosensoorne ja peenmotoorne hindamine, mis oli väga spetsiifiline ja vajab pigem tegevusterapeudi tausta.

Konverentsilt saadud teadmised ja kogemused annavad väärtusliku panuse meie asutuse töösse, eriti laste hindamisele ja teraapiate täiendamisele. Samuti pani mõtlema, kui mitmekülgne ja arenev on meie valdkond – ning kui oluline on hoida end uute teadmiste ja lähene-mistega pidevalt kursis.

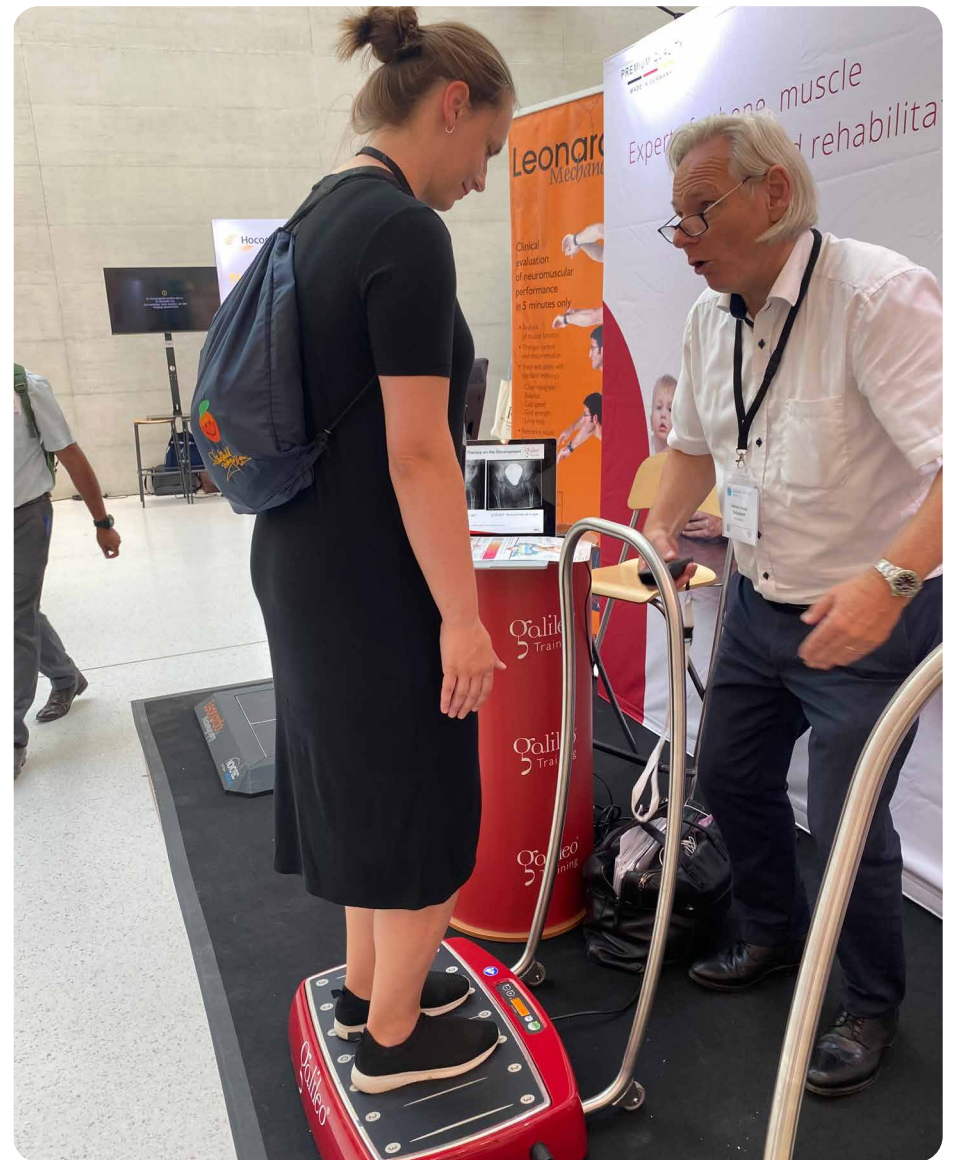
Järgmine EACD konverents toimub liri-maal 3.–6. juunil 2026.aastal. Soovitav on juba praegu hakata jälgima teavet, et planeerida osalemist, kui antud teema huvi pakub.



World meeting for Childhood-onset Disabilities
EACD & IAACD
June 24–28, 2025
Heidelberg Germany



EACD 2026
GALWAY | IRELAND 3 - 6 June



Enelin proovimas Galileo vibratsiooniplatvormi



Enelin ja Anna IAACD/EACD konverentsil

Kadri Englas: Rehabilitatsioon on rohkem kui lihtsalt taastumine

Kadri Englas

HNRR juhatuses esimees

Milleks on maailmale rehabilitatsiooni vaja? See küsimus tundub esmapilgul keeruline, kuid vastus võib olla ka üsna lihtne. Kui Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) 1970. aastate alguses allkirjastas Alma-Ata deklaratsiooni, määratleti seal viis tervishoiu alustala: ennetus, tervisedendus, ravi, palliatsioon ja rehabilitatsioon.



Kadri Englas (autor Silver Raidla)

Ravi saab sageli kõige rohkem tähelepanu – ja seda põhjendatult. Kuid see ei tähenda, et teised alussambad oleksid vähem tähtsad. Vastupidi: mõnikord võib just neis olla peidus vajalik lahendus.

Viimase kahe kümnendi jooksul on minu töö ja mõtted olnud tihedalt seotud rehabilitatsiooniga. Olen püüdnud paremini mõista, mis rehabilitatsioon on ja kuidas seda inimeste jaoks tõhusamalt korraldada. Mida me tahame, et rehabilitatsioon saavutaks? Ja mida see valdkond peaks inimestele pakkuma? Üks on kindel: rehabilitatsioon võib olla elupäästev, kui ravi on lõppenud, kuid elu vajab jätkamist.

Rehabilitatsiooni nähtamatu roll

Eestis ja mujal maailmas on soov siduda tervishoid ja sotsiaalteenused järjest enam ühtseks süsteemiks. Siiski jääb rehabilitatsioon selles vestluses tihti tagaplaanile, sest seda on keerukas nii korraldada kui mõista. Vaatamata sellele, ei tohiks rehabilitatsiooni lihtsuse huvides „pesuveega välja visata“. Selleks, et see nii ei läheks, tuleb rehabilitatsioonist rohkem ja teadlikumalt rääkida. Annan siinkohal oma panuse.

Rehabilitatsioon eksisteerib selleks, et inimesed saaksid paremini toime tulla – oma tervise seisundi, igapäevaelu ja sotsiaalse olukorraga. Selle eesmärk on toe-

tada inimese funktsioneerimist nii, et ta saaks oma eluga võimalikult iseseisvalt ja täisväärtuslikult hakkama. See võib tunduda lihtne määratlus, kuid tegelikult sisaldab see väga palju.

Toimetulek on kompleksne nähtus

Inimese suutlikkus oma tervise seisundiga toime tulla ei sõltu ainult meditsiinilisest diagnoosist ja ravimitest. See sõltub tema isikuomadustest, elukeskkonnast ja sotsiaalsest võrgustikust. Näiteks. Kui ratastoolis inimene elab neljandal korrusel ilma liftita majas, on keskkond tema iseseisvuse oluline takistus. Samamoodi mõjutab taastumist inimese meeleseisund – pessimistlik, jõuetu ellusuhtumine nõuab hoopis teistsugust tuge kui tegus ja lootusrikas suhtumine. Ülihooliv lähedane võib muuta taastumise takistuseks samamoodi nagu need, kes triivivad raskuste saabudes kaugemale.

Sellised tegurid ei ole kritiseerimiseks, vaid mõistmiseks. See, kes me oleme ja millised on meie elutingimused ning milline on ühiskondlik abi süsteem mõjutab meie suutlikkust taastuda.

Milleks me rehabilitatsiooni vajame?

Rehabilitatsiooni eesmärgid pole ühiskondlikult selgelt sõnastatud. Hetkel on teenused killustatud ja sageli väga süsteemikeskselt üles ehitatud. Rõhk on teenuse osutamisel, mitte sellel, mida me loodame saavutada. Jagame maid, kes millise spetsialisti teenuste eest peaks maksma, selmet arutleda küsimuse üle, mida abivajatel on tarvis. Vähemtähtis ei ole ka küsimus, mida Eestis on tarvis. Üks võimalik mõtteviis on, et meil on vaja toimivaid kodanikke, kes sõltumata tervisehädast ja/või vanusest on võimelised elama: töötama, õppima, elu selle mitmekesisuses nautima. Keerulisematel juhtudel – kui tavapärane elu võimalik ei ole, näiteks väga sügava toimetulekuhäire või fataalse lõpuga haiguse korral – võiks ühiskondlikuks eesmärgiks olla

hoolduskoormuse vähendamine ning lähedaste elujõu säilitamine. Jällegi, et tavapärane elu – sealjuures selle ühiskondlik kasu – oleks võimalik. Need keerulisemad juhud, olgu selguse huvides öeldud, on rehabilitatsiooni ja palliatiivravi kokkupuutepunkt.

Sageli eeldatakse, et rehabilitatsioon on midagi, mida pakub konkreetne spetsialist. Tegelikuses on sageli vajalik paljude erinevate spetsialistide koostöö: psühholoogid, kogemusnõustajad, füsioterapeudid, tegevusterapeudid, õed, arstid, toitumisnõustajad, hooldustöötajad, logopeedid, sotsiaaltöötajad jne. On tõsi, et paljudel juhtudel ei ole inimese taastumise teel vaja neid kõiki. Küll aga on hädavajalik paindlik valmidus lisada käsitlusse vajalik spetsialist õigel hetkel ning võimalus selleks, et inimesega oleks keegi – sotsiaaltöötaja, juhtumikorraldaja –, kes aitaks vajalikku meeskonda tekitada ja koos hoida.

Rehabilitatsioonil on palju erinevaid definitsioone, kuid neil kõigil on kolm põhimõttelist ühisosa: meeskonnapõhisus, inimesekeskus ja suunitlus elu elamisele – funktsioneerimisvõimele inimesena. Viimase kaardistamise tarbeks on isegi loodud funktsioneerimise klassifikatsioonisüsteem, diagnooside klassifikatsiooni analoog.

Elu võimalikult täisväärtuslikult elamiseks ning oma elu üle kontrolli võtmiseks on tarvis kolme põhikomponenti: teadmisi, oskusi ja enesetõhusust. Viimast peetakse tihti iseenesestmõistetavaks – või unustatakse sootuks. Ekslikult.

Enesetõhusus – taastumise ja hakkama saamise tõeline mõõdupuu

Enesetõhusus tähendab usku oma võimesse hakkama saada. See on universaalne vajadus – me vajame seda igas eluvaldkonnas, kuid eriti siis, kui elu on ootamatult muutunud. Kui tervise seisund on teistsugune kui varem, tuleb sageli õppida elama täiesti uut elutingimustel.

Paraku on enesetõhusus rehabili-

tatsioonis sageli tähelepanuta jäetud. Mõnikord arvatakse, et kui inimesel pole motivatsiooni, siis pole tal ka õigust teenustele. Tegelikuses on vastupidine: üks osa rehabilitatsioonist peakski olema motivatsiooni ja enesekindluse kasvatamine. Ainult siis, kui inimene ei hakka muutustele reageerima ka pärast sihipärrast tuge, saab öelda, et ta vajab midagi muud – näiteks tugisikut, toetatud elamise teenust, vmt.

Rehabilitatsioon peab toetama inimese usku sellesse, et ta saab oma eluga hakkama. Ka siis, kui tema olukord on keeruline või püsivalt muutunud. See ei ole lihtne, kuid see on võimalik – ja vajalik. Jällegi, selguse huvides, „oma eluga hakkama saamine“ ei ole üleolevalt öeldud tõrjuv hoiak, vaid päriselu kirjeldus. Ka sellistel juhtudel, kui inimese rehabilitatsioonivajadus on suur, on tema üksioleku aeg ca 90% ajast. See osa elust peaks olema nii toimekas ja rahuldust pakkuv kui võimalik.

Millest enesetõhusus koosneb?

Enesetõhusus ei teki iseenesest. Selle kujunemiseks on vaja nelja olulist komponenti: enese saavutusi, sotsiaalset eeskuju, tagasisidet ning teadmisi ja oskust tajuda oma füsioloogilist keha. Teadlikkus iseendast ja oma kehast tähendab oskust tajuda, mida inimese keha ja meel talle ütlevad? Näiteks, kas inimene tunneb ära, millal on hingeldamine normaalne pingutuse märk ja millal häirekell; kas valu lihases innustab pingutama või sunnib peatuma; kas higistavad peopesad ja südamepepperdus panevad tarduma või on olemas oskus neist hoolimata jätkata. Tagasiside peab olema sisuline ja aus. „Tubli!“ ei ole kunagi piisav. Inimesed vajavad kinnitust, et nende pingutust märgatakse, mõistetakse ja toetatakse. Rehabilitatsioonispetsialist peab oskama anda tõhusat, motiveerivat ja suunavat tagasisidet õigel hetkel.

Sotsiaalseks eeskujuks on inimesed, kel on sarnane kogemus. Teine inimene, kes saab hakkama tekitab lootus ja

uudishimu: „Kui tema saab, ehk saan ka mina.“ Seda kogemust saab teadlikult kujundada – näiteks rühmavestluste, kogemuslugude või sotsiaalse õppimise kaudu. Isiklikud saavutused on kõige mõjusam enesetõhususe kasvatamise viis. Need kogemused, mille inimene saavutab iseenda pingutusega, õpetavad ja innustavad kõige enam. Ise õppisin, ise proovisin, ise suutsin. Olgu see saavutus teistele nähtamatu või näiliselt väike – inimese enda jaoks on see alati oluline. Rehabilitatsiooni roll on luua tähenduslikke võimalusi edu kogeda – nii suurelt kui väikeselt.

Inimesekeskus kui edutegur

Rehabilitatsioon on tulemuslik ainult siis, kui see on inimesekeskne. Teisisõnu: kõige olulisem on inimene ja tema hakkama saamine oma tingimustes, mitte tema diagnoos või tervise seisund. Muul moel ei ole võimalik toetada kellegi oma elu elamise taasalustamist. Piltlikult öeldes, kui inimesele ei meeldi suusatamine, pole mõtet teda suusatamises treenida. Kui ta koeri kardab, ei ole mõistlik talle koerapilte näidata. Kui tantsimine talle

ei meeldi, tuleb leida mõni muu tegevus, mis teda kõnetab – olgu selleks lugemine, küpsetamine, aiandus või muu tähenduslik tegevus. Rehabilitatsiooni sekkumiste seos päriseluga on sageli edu võti. See ei tähenda, et diagnoos või tervise seisundi olemus ei oleks tähtis. On küll. Aga mitte kõige tähtsam. Sellest olulisem on, kuidas see inimese hakkama saamist ja elu mõjutab.

Rehabilitatsioon ei sobitu universaalsesse „tervishoiuformaati“: spetsialistil on sekkumine, mis teeb patsiendi terveks. See on algusest peale koostöö ja kaasamise kunst, kus traditsioonilised meditsiinist teada rollid ei toimi. Mida kroonilisem on seisund, seda suurem ekspert on inimene oma tervise seisundi ja elu teemadel, seda väärtuslikumaks partneriks on ta rehabilitatsioonispetsialistidele. See on aga mõtteviisi muutus, mitte ainult inimestele, kes rehabilitatsiooni vajavad, vaid ja spetsialistidele. Ja see ei tähenda, et inimeste kõik nõudmised tuleb täita.

Rehabilitatsioon ei ole ainult ravimine ja sekkumiste läbiviimine. See on toetamine, jõustamine, tähenduslike koge-

muste pakkumine. See on koostöö, mille eesmärk on anda inimesele tagasi tunne, et tema elu on tema enda kätes. Et ta ole „insuldiga inimene“ vaid inimene (kellel on kunagi olnud insult).

Kokkuvõte: ärgem alahinnakem rehabilitatsiooni rolli

Selle arvamuse sõnum on kaheosaline. Esiteks, rehabilitatsioon on sama oluline kui haiguse või tervise seisundi ravimine. Me ei tohi seda kõrvale jätta pelgalt seetõttu, et see on keeruline või multidistsiplinaarne. Eestis on olemas kogemused, teadmised ja inimesed, kes seda valdkonda tunnevad. Kasutame neid. Ärgem jätkem rehabilitatsiooni kõrvale lihtsalt seetõttu, et see ei mahu senistesse struktuuridesse.

Teiseks, rehabilitatsiooniteenuste eesmärk peab olema inimese iseseisva toimetuleku toetamine. Selle saavutamiseks on enesetõhususe kasvatamine kriitilise tähtsusega. Me ei tohiks seda häbeneda ega kõrvale jätta. Vastupidi – see peaks olema meie töö keskmes. Rehabilitatsioon ei saa olla elupõline

teenus – selleks on see liiga kallis – mistõttu usk enese võimekusse toime tulla, selleks vajalikud oskused ja teadmised, ka keskkonnakohandused, peaks olema rehabilitatsiooni keskmes. Samuti julgus küsida uuesti abi, kui seda on tarvis.

Kui suudame korraldada süsteemi, mis toetab inimest tema enda eesmärkide saavutamisel – sõltumata tema vanusest või tervise seisundist –, oleme loonud midagi väärtuslikku. Ja kui seejuures suudame ka süsteemi killustatust vähendada ning keskenduda ülekorraldamise asemel sisulisele, on see edasimineku.

Rehabilitatsioon ei tohiks olla „luksus“ – see on hädavajalik. Just see võib anda inimesele tagasi tema elu. Ja ühiskonnale inimesed, kes tahavad panustada.

HNRK inimeste raamatuaasta 2025



Rika-Johanna Uusen

Logopeed

Mis on su selle aasta lemmikraamat?

Ma ei saa ühte raamatut välja tuua, sest mu selle aasta kindel lemmik on norra krimikirjanik Jo Nesbø ja terve tema Harry Hole raamatute sari. Sarjas on 13 raamatut ja nende hulgas lemmiku valimine on liiga keeruline ülesanne.

Tee raamatust väike lühikokkuvõte.

Raamatute peategelane Harry Hole on vastuoluline politseiurija, kes on läbi sarja pidevalt kimpus sõltuvuste ja inim-

suhetega, kuid paistab sealjuures silma erilise osavusega mõrvade lahendamisel. Minu meelest on raamatutes võrdselt põnev kaasa elada nii Harry isikliku elu muredele ja rõõmudele kui jälgida mõrvade hargnemist. No need tüüpilised “ei suuda käest panna” raamatud!

Kellel sa soovitud seda raamatut lugeda?

Muidugi kõigil, kellele pakuvad pinget krimilood ja põnevikud. Aga tegelikult isegi neil, kellele ei paku. Need raamatud on muidu ka kaasahaaravalt kirjutatud.

Tore fakt minu kui raamatulugeja kohta on:

Mulle meeldivad raamatukogud. Riiulite vahel jalutamine on minu jaoks rahustav ja põnev. Eelistan oma lugemist samuti pigem laenutada kui osta. Ja no Haapsalu kõige maagilisem paik on ju muidugi meie lasteraamatukogu.

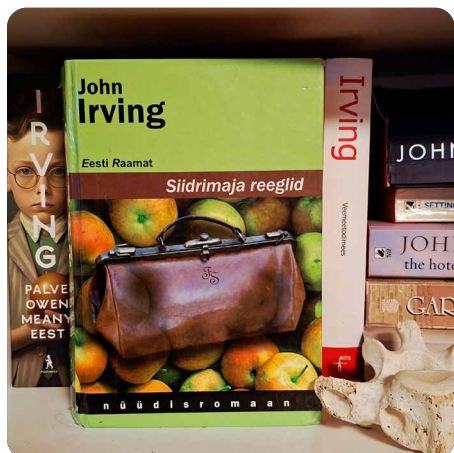
Mida sa praegu loed?

Praegu on veel käsil selle sama Harry Hole sarja viimane raamat. Aga järgmisena kavatsen ette võtta klassika “Meister ja Margarita”, mille ilus tänapäevane

trükk mul juba pikemat aega raamaturiigil ootab. Olen seda aastaid tagasi gümnaasiumi ajal lugenud, aga ega ma sellest muud olulist ei mäleta, kui et see meeldis mulle juba siis.

Mis on üks Eesti autori raamat, mille lugemist oled väga nautinud?

Andrus Kivirähki teos “Mees, kes teadis ussisõnu”.



Siiri Siimenson

Tegevusterapeut ja koolitaja

Mis on su selle aasta lemmikraamat?

John Irving “Siidrimaja reeglid”

Tee raamatust väike lühikokkuvõte.

Selle raamatu tegevus toimub paljuski lastekodus ning räägib ühe poisi kasvamise loo. Nagu paljud elu lood on see põimitud mitmete teiste saatuste ja omavahel põimitud keerdkäikudega.

See raamat on otsimisest, leidmisest, hädast ja viletsusest, uskumisest ja õnnest, headusest.

Kellel sa soovitud seda raamatut lugeda?

Neile, kes usuvad headusesse.

Tore fakt minu kui raamatulugeja kohta on:

Igas maikuus loen Astrid Lindgreni “Kalle Blomkvisti”.

Mida sa praegu loed?

Peter May “Must laht”

Mis on üks Eesti autori raamat, mille lugemist oled väga nautinud?

Karl Ristikivi teosed. Kõik. Mulle väga meeldib, kuidas ta kirjutab.



Kaire Kasepõld

Psühholoog

Mis on su selle aasta lemmikraamat?

“Toorjuustu- ja šokolaadikoogid” Lena Söderström

Tee raamatust väike lühikokkuvõte.

Selles toredas retseptiraamatus on umbes 24 maiustuse retsepti. Minu lemmik - ja sõprade poolt kiidetud - retsept on vasakul pildil.

Kelle sa soovitad seda raamatut lugeda?

Magusasõpradel :)

Tore fakt minu kui raamatulugeja kohta on:

Lapsena oli mu lemmikraamat Eesti NSV lindude välimääraraja.

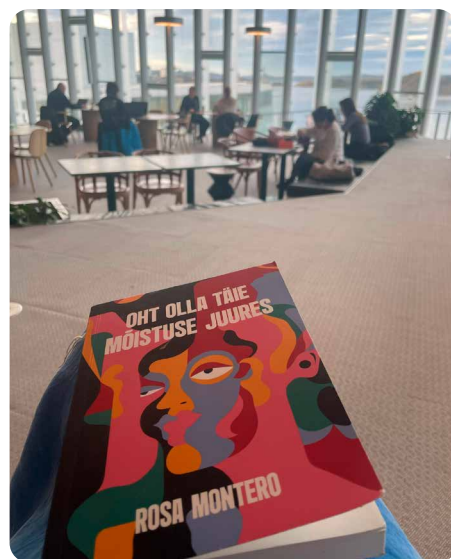
Mida sa praegu loed?

Hetkel ei loe midagi, aga ootan ühe raamatu saabumist: “Solution-focused

Practice in Outdoor Therapy: Co-Adventuring for Change” autoritelt Stephan Natynczuk ja Will W. Dobud

Mis on üks Eesti autori raamat, mille lugemist oled väga nautinud?

Merilin Mandel “Jess, lapsed!” ja “Jess, inimesed!” tulevad viimasest ajast meelde.



Kadri Englas

Juhatuse esimees

Mis on su selle aasta lemmikraamat?

Mul on olnud heade raamatute aasta, mistõttu on keerukas valida. Aga viimati lugesin Hispaania autori Rosa Montero teost “Oht olla täie mõistuse juures”. Mõtlen ja räägin loetust tihti ehk tegu oli kindlasti lugemiselamusega.

Tee raamatust väike lühikokkuvõte.

“Oht olla täie mõistuse juures” on raamat loomisest ja vaimsest tervisest. Autor

räägib nii isiklikest kogemustest kui jagab ohtralt lugusid teistest loojatest, peamiselt kirjanikest. Samuti on raamatus mitmeid viiteid neuroteadusele.

Kelle sa soovitad seda raamatut lugeda?

Kõigil, kelle on huvi vaimse tervise,aju toimimise, loominguilise, (elu)lugude vastu.

Tore fakt minu kui

raamatulugeja kohta on:

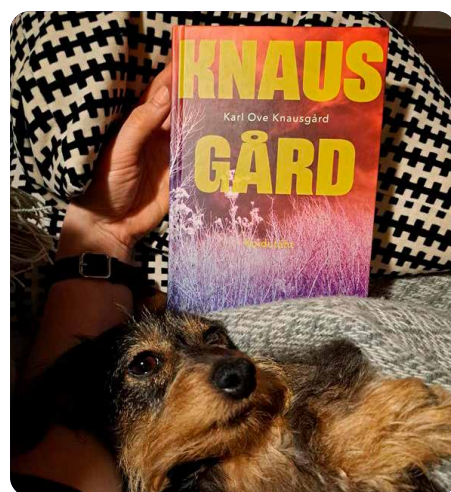
Mul on kogu aeg raamat pooleli.

Mida sa praegu loed?

Taylor Jenkins Reid “Atmosfäär”

Mis on üks Eesti autori raamat, mille lugemist oled väga nautinud?

Romaanidest Sven Mikseri “Vareda”, laste- raamatutest Kairi Looki “Kiludisko”, luule- raamatutest Elina Naani “Lukuga päevik” ja Berit Kaschani “Täna piisab vähesest”



Liina Valdmann

HNRK Abivahendikeskuse juht kuni 10.11.2025

Mis on su selle aasta lemmikraamat?

“Koidutäht” Karl Ove Knausgård.

Tee raamatust väike lühikokkuvõte.

Briljantselt kirjutatud ja tõlgitud raamat, mis viib läbi 9 erineva minategelase argielu kirjelduste millegi müstilise ja apakalüptilise poole. Mõned tegelased on ebameeldivad, aga see, kuidas autor neid kirjeldab, väga nauditav.

Kelle sa soovitad seda raamatut lugeda?

Soovitan igaühele, kes naudib kaunist teksti ja vaikselt hargnevat põnevust.

Tore fakt minu kui raamatulugeja kohta on:

Loen enamasti mitut raamatut korraga olenevalt asukohast ja meeleolust.

Mida sa praegu loed?

Praegu loen Sveta Grigorjeva loomingu, Sally Rooney “Intermezzot” ja Johv

Irvingu “The Last Chairlifti”.

Mis on üks Eesti autori raamat, mille lugemist oled väga nautinud?

Viimaste aastate lemmikuim eesti autor on Kai Aareleid.



Mari Mets

Füsioterapeut

Mis on su selle aasta lemmikraamat?

Lemmikraamat on alati keeruline välja tuua, sest väga paljud raamatud on toredad. Sellel aastal otsustasin enda kassiga läbieluatu tõttu esile tõsta Jaapani autori Sho Ishida lühijuttude kogumiku “Kirjutanteile kassi välja”.

Tee raamatust väike lühikokkuvõte.

Otsin selle siis, kui mu kass oli haigestunud, ja lugema jõudsin alles siis, kui olin pidanud oma kassi magama panema. Raamatu lugude kandev telg on erinäo-

line kliinik, kuhu inimesed lähevad psühholoogiliste probleemidega abi otsima. Arst kuulab nende mure ära ja laseb seejärel õel tagaruumist tuua puuri, milles on kass. “Ravim” on määratud nädalaks ajaks. Sellega läheb häämingus patsient koju. Kõikides lugudes suhestuvad need inimesed neile antud kassiga, nende elud muutuvad seeläbi, et nad saavad iseenamaga (ja oma perega) parema kontakti. Loomulikult ei soovi ükski patsient pärast enam kassi loovutada. Oktoobris puhkuse ajal Helsingis käies leidsin, et raamatul on äsja ilmunud ka teine osa (hetkel ing-

lise keeles “We’ll Prescribe You Another Cat”). Soovitan raamatut lugeda kõigil kassiomaniel - äratundmisi on üksjagu - ja ka teistel, et mõelda võimaluse üle kasutada ebatraditsioonilisi lahendusi oma elu korraldamiseks.

Tore fakt minu kui

raamatulugeja kohta on:

Mina ja raamatud on üsna lahutamatud: reisile minnes on mul alati vähemalt üks raamat kaasas, mulle meeldib õhtuti enne magama jäämist kasvõi paar lehekülge lugeda, eriti naudid aga neid nädalavahetuse hommikuid, kui ei pea

kuhugi tormama, vaid saab kaua hommikusöögilauas istuda ja kohvi kõrval raamatut nautida.

Mida sa praegu loed?

Praegu loen Kanada kirjaniku Margaret Atwoodi “Kassisilma” - mis ei räägi sugugi kassidest!

Mis on üks Eesti autori raamat, mille lugemist oled väga nautinud?

Eesti autoreid loen veidi harvem, aga olen õnnelik, kui leian nende kirjutistes äratundmisi. Viimane selline raamat oli Kairi Looki “Tantsi tolmu põrandast”.



Lasteetenduse tegelased väikese fänniga



10. heategevuslik lasteetenduste programm 2025

Heategevusliku teatriprojekti 10. aasta HNRK-s

Heli Paesüld
kvaliteedispetsialist

Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liidu ning heategevusfondi „Aitan Lapsi“ koostöös on juba 10 aastat HNRK pisikestel ja suurematel patsientidel olnud võimalus haiglasolemise ajal vaadata erinevaid lasteetendusi.

2025. aastal toimus HNRK-s augusti algusest novembrikuu lõpuni kokku 9 lasteetendust. On tõeliselt tore näha, kuidas etenduste päevadel tekib lastes õhtu saabudes elevus ja ootusärevus ja soov juba varakult esimese korruse kohvikusse minna, et teatri alguseks kindlasti täpselt kohal olla. Või veelgi parem,

saabuda lausa tükimaad varem, et saada parim istekoht. Ka pärast etendusi ei raue elevus ja muljetamine – märkamisi ja emotsioone jagatakse nii samal õhtul õdede-hooldajatega ja sõpradega kui ka järgmistel päevadel terapeutidega.

Aitäh, Aitan Lapsi fond, et kõikide abivajajate seast peate just meie haigla pisi-

kesi patsiente oluliseks!

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

Suur tänu kõigile etendusi läbi viinud inimestele meelde jäävate emotsioonide loomise eest!

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

Loodame, et projekt jätkub ning toob ikka ja jälle rõõmu meie pisikestele sõpradele.

Heategevuslik Teatejooks 20!

Heategevus Teatejooks on olnud HNRK vääriliseks heategevuspartneriks viimased 20 aastat. Milline saavutus. Teatejooksu idee on alguses peale olnud lihtne ja hea: lapsed, kes saavad, jooksevad laste heaks, kes ise joosta ei saa. Jooksmise taustal olev heategevuskampaania panustab millessegi, mis aitab soodustada eriliste laste liikumisvõimalusi ja -aktiivsust. Miks? Sest liikumine on kõigile vajalik ja eluliselt tähtis: oled Sa väike või suur, noor või vana, lühike või pikk, poiss või tüdruk, erilise või tavalise liikumisvõimalusega. Kõigile kehadele meeldib liikuda. Nende aastate jooksul on Eesti presidendid paugutanud stardilaske ja kümned tuhanded lapsed on päkkade välkudes silganud kümnetel Eesti staadionitel.

Meie oleme saanud kasutada tuhandeid eurosid, et arendada oma väikeste patsientide liikumisvõimalusi. Teatejooks on olnud üheks partneriks meie tegevus- ja mängupargi arendamisel, reaktsioonisein pakub liikumislusti eelmisest aastast, mõnedel lastel on oma rattad või seisulauad jne. Sel aastal soetasime lastele mõeldud velotrenažööri, mis on kasutamiseks kättesaadav ka väljaspool teraapiaaegu. Juubelihõngulise verstaposti tähistamiseks löime HNRK-sse Teatejooksule pühendatud tänuseina, kuhu koondasime meeleolukaid ülesvõtteid toimunud jooksudest. Nii on meil oluliselt lihtsam sellele ettevõtmisele tähelepanu tõmmata kogu aasta vältel.

Aitäh Heategevusliku Teatejooksu meeskond! Aitäh lapsed, kes te olete jooksnud ja jooksete veel! Aitäh täiskasvanud, kes te toetate, et jooksud saaksid toimuda.



Teatejooks Haapsalus 2025

Tartu Ülikooli Lastefond tegi seda jälle.

Tartu Ülikooli Lastefond on meid jälle kord aidanud. Sedapuhku olid nad abiks kahe olulise kõrgtehnoloogilise vahendi soetamisel. Nüüd on meil 3D printer, mis abistab ortoosimeistrit ortooside valmistamisel, tõstes tootlikkust ja lühendades aega, mille jooksul suudame lastele ortoosid valmis teha, ning üljäseme kasutamise taastumist toetav robotiline eksoskelett Armeo SpingProÆ, millega saab füsio- või tegevusteraapiat teha mitmekesisemaks ning võimaldada ajule erilist aktiveerimist.

Aitäh ning ühtlasi kasutame võimalust ja soovime Lastefondile palju õnne 25. sünnipäeva puhul! Kui keegi aitab imedel tõeks saada, siis teie! Pikka iga!