

Keskustelu

Nr. 16 • Detsember 2018

Kust tuleb tolm? Kuhu kaob raha? Kuidas moos saab kommi sisse? Siin on nähtamatu juuksenõel, näed? Seda klassikaliste keerukate küsimuste rada võiks jätkata nii mõnegagi, mis rohkem taastusravi- ja rehabilitatsioonispetsiifilised. Mis vahe on taastusravil ja rehabilitatsioonil? Kas on oluline, milline spetsialist osutab teenust, kui tulemus saab saavutatud? Kes peaks püstitama eesmärgi? Millal rehabilitatsioon algab ja millal lõpeb?

Need ja nende laadsed küsimused panevad filosoofilisema ellusuhtumisega inimeste silmad särama, laisematel mõtlejatel tekitavad häiriva tuikamise oimukohtades. Tahes või tahtmata tuleb seda aga teha. Vastused ei ole sealjuures kerged ega põhjani õiged või valed.

HNRK on üks neist organisatsioonidest Eestis, kes pakuvad nii taastusraviteenuseid kui rehabilitatsiooniteenuseid, mistõttu eelnimetatud küsimustes ja nende võimalikes vastustes orienteerumine on osa meie igapäevast. Ja mitte ainult. Neile lisaks on veel

hulk sisulisemaid, konkreetseid patsiente, sekkumisi ja võimalikke lahendusi puudutavaid küsimusi, millele vastamist ei ole võimalik edasi lükata või vältida.

Sellest, mis sääraseid väljakutseid mõjutab – tiivustab või takistab – räägib käesolevas Keskustelus kirjutatu. Ühtlasi on need küsimused ning taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuse osutaja igapäevased kogemused neile vastuste leidmisel inspireerinud HNRK mõtteid tulevikuks: sisendit koostatavasse järgmise kolme aasta arengukavasse, plaane juurdeehitusega, soove ja ettepanekuid koostööks kodus ja kaugemal.

Käesolev, omajagu peadpööritav aasta hakkab otsa saama. Saabub uus. Juubelihiilgus asendub heast peost saadud energiast kantud oreooliga. Veidi äkilisest juhivahetusest

tekkinud jahmatus asendub tavapäraste rütmide, murede-rõõmudega. Kuuma suve mälestusest saab igatsus uue samasuguse järgi. Sajandivanusele Eestile saadetavad 100 head mõtet jõuavad lõpuni, tekib kollektsioon lihtsast tarkusest.

Ega muud, kui head lugemist, veel paremat aasta lõppu ja igati heade vastuste rohket uut aastat!

Kadri Englas,
HNRK juhataja

1 Rethinking Rehabilitation: Theory, Practice, History—And the Future

Kathryn McPherson
Barbara E. Gibson
Alain Leplège

What Is Rehabilitation?	4
Rethinking the Origins of Rehabilitation	5
Rethinking the Potential Contribution of Theory in Rehabilitation	8
Brief Summary of Chapters	12
Conclusion	
References	

Tõenduspõhisusest ja terviklikkusest

Terviklikkus ja tõenduspõhisus on kaks tomatust, mida ikka ja jälle seoses tervishoiu- ja sotsiaalteenustega kasutatakse. Raken- datud sekkumised peaksid olema tõenduspõhi- sed ning lähenemine inimesele terviklik. Küll aga on ilmselge, et nende mõistete tõlgendamine ei ole kergete killast ning arusaamistes tuleb enne toimetamist kokku leppida. Vastasel korral võivad hobused vankrit erinevates suundades vedada. Suunad ei pruugigi olla üksteisest liiga palju pare- mad või halvemad, kuid kokkulepete puudumisel jääb erinevates suundades veetud vanker suure tõenäosusega liikumatult seisma või – jõulise vedamise korral – puruneb tükkideks.

Tõenduspõhisust samastatakse tihti teadus- uuringute tulemustega ning kiputakse unustama või mitte teadvustama, et see kontseptsioon sisal- dab ka kaht teist olulist mõjutajat: professionaa- li põhjendatud kogemust ning patsiendi/kliendi eelistusi. Seega, on tõenduspõhisuse leidmine keerukas kombinatsioon erinevatest mõjutajatest, omistamata ühele või teisele neist rohkem tähtsust. Samuti on tõenduspõhisusele mõeldes tähtis tead- vustada seda, et kõik teadusuuringud ei ole võrd- sed. Nende metoodiline "tugevus" on erinev ning uuringute läbiviimise kvaliteet võib olla erinev: ka "tugeva" metoodikaga uuring võib olla kehvasti tehtud. Lisaks ei ole erinevate metoodikate raken- damine universaalselt tõhus erinevates tervis- hoiu valdkondades. Näiteks on randomiseeritud kontroll-uuring – sekkumise efektiivsusuuringu- te kuldstandardiks peetav metoodika – üldiselt toimiv ravimuuringutes, kuid selle kvaliteetse ja sisuka läbiviimise võimalused rehabilitatsioo- nis on oluliselt piiratumad. Samuti sõltub sobiva metoodika valik sellest, mida soovetakse uurida ning millises arendamise etapis uuritav sekku- mine on. Lühidalt kokku võttes: tõenduspõhisuse toetuseks uuringute tulemusi lugedes on oluline mõista uuringumetoodikaid. Vastasel korral võib

sisend tõenduspõhiste otsuste langetamiseks olla oluliselt kallutatud. Vähemtähtis ei ole ka tunnus- tada seda, et uuringutulemuste jõudmine spetsia- listideni ei ole iseenesest mõistetav. See on aega- nõudev ning nõuab finantsilisi võimalusi, samuti head võõrkeelte, eriti inglise keele, oskust. Eelkir- jeldatu mõjutab spetsialisti otsuseid ning patsien- dile vahendatava informatsiooni sisu ning seeläbi patsiendi võimalusi teadlikke otsuseid langetada. Mõiste "tõenduspõhisus" sisu iseenesest on ajas muutuv ning teadlaste ja kliinitsistide poolt konst- ruktiivselt kritiseeritud.

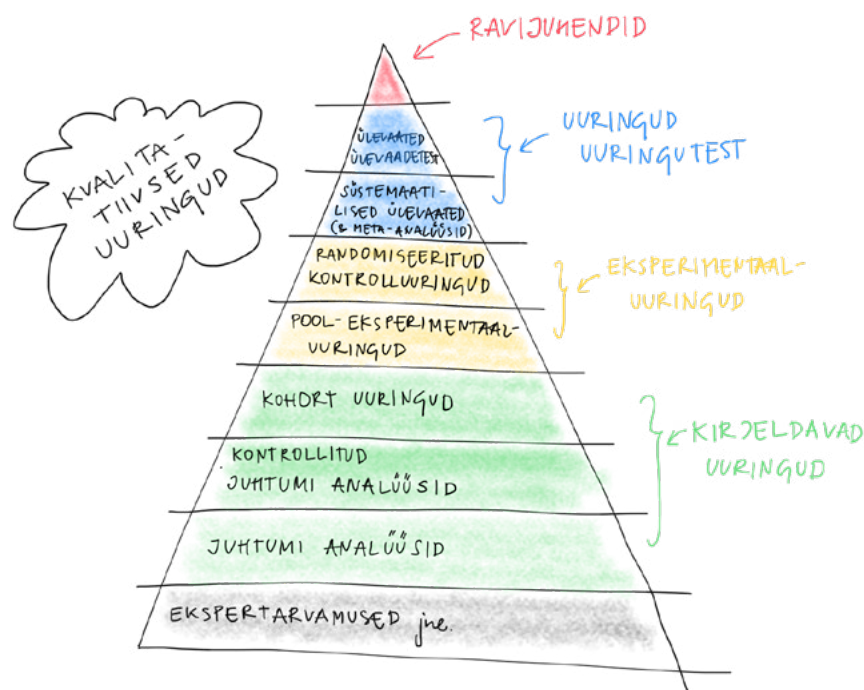
Terviklikkus on veelgi keerukam kontsept- sioon, sest sisaldab tõenduspõhisest rohkem subjektiivsust. Esmalt on oluline selgitada, kelle vaatevinklist terviklikkust kirjeldatakse: rahas- taja, teenuse osutaja, patsiendi/kliendi või kelle- gi neljanda-viienda. Tervishoiu, ka laiemalt sotsiaalvaldkonnas, on valdavalt moraalne kirjel- dada ja korraldada teenuseid patsiendi/kliendi seisukohast lähtudes. Teisalt on sisukas mõelda sellele, mida terviklikkus tähendab. Kas seda, et inimene saab vajaliku teenuse samalt teenu- sepakkujalt. Kas seda, et teenuse pakkujaid on mitu, aga nad teevad oma tööd sama eesmärgi nimel, jagades alusinformatsiooni. Kas seda, et teenust rahastatakse ühest allikast, rakendades variatsiooni teenustest, mis riigis on saadaval. Või hoopis midagi neljandat või viiendat. Terviklik- kus, millest taastusravis ja rehabilitatsioonis võiks unistada on see, et teenused, mida täna jagatakse vägivaldselt taastusraviks ja rehabilitatsiooniks, oleksid koondatud ühte rahakotti ning tugineksid sarnastele korralduslikele alustele. Nii saaks välti- da abivajajate "kaotsi minemist" ühest süsteemist teise üle minemisel või nende vahel liikudes või neid paralleelselt tarbides. Eesmärgile aitaks lähe- male ka see, kui erinevate rahastajate teenuseid oleks eesmärgile pühendatult võimalik kasutada kombineeritult. Terviklikkus võiks väljenduda ka

selles, et iga järgmise instantsi või organisatsiooni ametnik või spetsialist ei alustaks sama informat- siooni kogumist üha uuesti ja uuesti, vaid hõlpsalt oleks võimalik kasutada juba olemasolevat teavet seda vastavalt etapi omapäradele lisaks kogudes. Unistusi terviklikkusega seoses on veelgi.

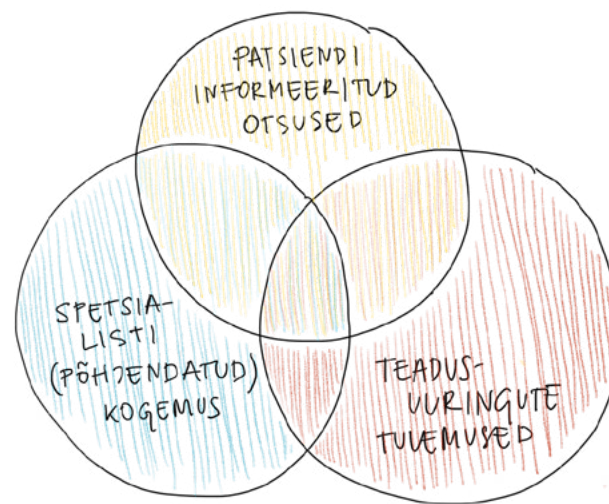
Kuidas õppida inimest ja tema elu tundma ja seda infot hoole ja mõistlikkusega kasuta- da. Kuidas sirutada oma tegevuste tulemused teenuse osutamise asupaigast kaugemale või kuidas tuua kauged sihtkohad võimalikult täpselt rehabilitatsioonikeskusesse. Kuidas kaasata inimest ja tema lähikonda teenustes- se nõnda, et see oleks efektiivne aga edukas.

Teine taastusravi ja rehabilitatsiooni vaatevink- list tähtis terviklikkuse iseloomustaja on see, kui palju teenuse osutaja mõjutab ja kaasab – või saab mõjutada ja kaasata – inimese elu sellisena nagu see on: tema lähedasi, tööandjat ja/või õpetajat, sõpru, temale omaseid keskkondi (kodu, töökoht, õppeasutus, kodukoha taristu jne). Kuidas õppi- da inimest ja tema elu tundma ja seda infot hoole ja mõistlikkusega kasutada. Kuidas sirutada oma tegevuste tulemused teenuse osutamise asupai- gast kaugemale või kuidas tuua kauged sihtko- had võimalikult täpselt rehabilitatsioonikesku- sesse. Kuidas kaasata inimest ja tema lähikonda teenustesse nõnda, et see oleks efektiivne aga edukas. Just sellised küsimused on need, millele HNRK järgmistel aastatel keskenduda plaanib. Et nõnda palju inimesekeskset terviklikkust kui meie võimuses saaks ellu rakendatud nii tõenduspõ- hiselt kui oskame. Nagu ütleb meie missioon, et oleks "rohkem toimekaid ja rahulolevaid inimesi kaasaegse neurorehabilitatsiooni tulemusena".

Kadri Englas,
HNRK juhataja



Uuringute metoodikate tõenduspõhisuse püramiid



Tõenduspõhisus on keerukas koostis teadusuuringute tulemustest, spetsia- listi põhjendatud arvamusest ja patsiendi informeeritud otsusest.

Kes tegi kaneelirulle?

Tegevusteraapias kasutame teraapiavahendina eesmärgipärast ja võimalikult tähenduslikku tegevust, mis tavaliselt on tihedalt seotud igapäevaste tegevustega. Vaadeldes inimest tervikuna ning lähtudes erinevatest, selle inimese jaoks olulistest tegevustest, seame need ka teraapias peamisteks. Tegevusi saab vaadelda nii inimese jaoks olulist osa igapäevasest sooritusest kui ka vahendit taastumiseks, õppimiseks ja arengu toetamiseks.

Kasutades tegevust teraapiavahendina, saab välja tuua viis peamist eesmärki. Võimalik on keskenduda **lõpptulemusele**, mis tähenduslikkuse ja eesmärgiga annab motivatsiooni tegevuses osalemiseks. Teiseks eesmärgiks võib olla tegevuse **protsess**, kus tegevuse erinevate etappide, meetodite ja praktiliste võtete abil saavutatakse üldeesmärk ja/või paraneb sooritus kindlas tegevuses. Kolmandaks **oskuslik sooritus**, mille korral positiivne osalemine tegevuses ja edukuse kogemine aitab oskused üle kanda igapäevastesse situatsioonidesse. Oluliseks eesmärgiks võib olla **suhestumine teiste inimestega**, mille korral erinevate rollide kogemine ning kogemuste jagamine toetab aktiivsuse suurenemist igapäevaste tegevuste sooritamisel. Samuti saab eesmärgiks olla **suhestumine keskkonnaga**, kus tegevuste abil saab inimene

otsese tagasiside teda ümbritsevast keskkonnast muutes, kohanedes või kontrollides seda. Tavapärast toimivad kõik nimetatud aspektid koos rõhuasetusega sellele, mis inimese jaoks kõige paremini toimib või on olulisim.

Inimene suudab keskkonda mõjutada ainult tegevusega. Tegevuste sooritamisel kasutab inimene elemente keskkonnast, mis suunavad ning annavad tuge eduka tegevuse sooritamisele. Tegevuste sooritamine ning kordamine tagab kindlustunde keskkonnas toimetulekuks. Mistõttu on oluline tegevuste sooritamine inimese jaoks tuttavlikus keskkonnas, mis tekitab seoseid eelnevate kogemustega elust. Äsja renoveeritud harjutus-korteris HNRK esimesel korrusel on võimalus inimesel erinevate kohandustega köök-elutoas ja vannitoas keskenduda nende oskuste arendamisele, mis lähtuvalt tegevusvõime probleemidest on vajalikud (nt toiduvalmistamine, pesu pesemine, koristamine jpm). Samuti on võimalik proovida erinevaid keskkonna kohandusi ning lahendusi, et leida enda koduse keskkonna kohandamiseks inspiratsiooni. Harjutus-korteri renoveerimise üks eesmärkidest oli, et inimesed, kes peale traumad esimest korda koju tagasi lähevad, saaksid enne kas ise või lähedastega koos proovida/harjutada erinevaid igapäevaseid tegevusi ohutus keskkonnas.



Renoveeritud harjutus-korteris teeme valmis kaneelirullid, peseme puhtaks sokid, õpime kasutama tõstukit, proovime erinevaid lahendusi duši all käimiseks, naudime erinevaid sotsiaalseid olukordi ja palju muud – tegevuse kui teraapiavahendi rakendamise võimalus ning hea näide sellest, mis võiks olla või ongi võimalik.

Siiri Siimenson,
tegevusteraapeut

Ravitööle lisaks

I. oktoober, muusikapäev

Muusikapäeva üle-eestilise kontsertprogrammi raames toimus 1. oktoobril HNRK avaras kohvikuruumis Mando Trio kontsert. Muusikapäeva kontsert toimus meie haiglas teist korda ja on selliselt natuke juba traditsiooniks muutunud.

Kontserdil rõõmustasid Hans Mihkel, Tanel ja Kristjan mandoliinide muusika ja lauluga meie töötajaid, patsiente ja Haapsalu linnast kontserdile tulnud muusikahuvilisi, esitades omaloodud pillilugusid ning pärimusmuusikat. Lustakas muusika sojendas südameid ja kontserdi korduslooks küsitud "Täna mina tegin ühe väikese reisi" oli eriti hoogne ning kaasakiskuv. Rõõmus äratundmine oli meie perenaisel, Malle Pärtelil, kuna lõpulugu oli olnud ka tema vanaisa lemmiklauluks. Seda lugu lauldakse Malle suguseltsi koosolemistel tihti, kuid veidi teistsuguste sõnadega. Seetõttu said pillipoisid Malle käest kaasa ka teise komplekti laulusõnu viisile, mis Mando Triogi repertuaaris on väga populaarne.

Muusikapäeva raames toimus ligi 550 muusiku osalusel üle Eesti kokku 172 tasuta muusikasündmust 80 linnas ja asulas ning tore, et HNRK sai olla osake sellest.

Maire Nigul,
kvaliteedispetsialist

Kuulge, lähaks õige metsa?

Augustikuu alguses ühel meeldivalt soojal hommikul kogunesid Paralepa metsa lähistel spordipäevalised. Kell 11 anti start IV HNRK seljaajukahjustusega inimeste spordipäevale ja sellel korral läksime omadega metsa. Spordipäeva peateemaks oli orienteerumine. Orienteerumisaladest langes valik teerajaorienteerumise kasuks, kus osaleja liigub mööda radasid ning visuaalselt vaadeldes peab leidma õiged kontrollpunktid ning lahendama ülesande. Oli kaart, oli mets, oli palju mustikapuhmaid, üsna palju veidi tüütuid käbisid, ülikiired ratastoolid, vahvad vabatahtlikud ja palju värsket õhku. Osalejad läbisid Paralepa metsas Orienteerumisklubi "Okas" poolt valmistatud kaardi abil raja, lahendasid ülesandeid kontrollpunktides ning panid ennast proovile nii männijuurte ületamises kui ka looduse tundmises. Raja läbimise järgselt sai kätt proovida discgolfis ning boccias. Discgolfi rada oli üles pandud suures ja avaras parklas teiselalade korvidega, mille vahel oli hea liigelda. Paljud tegid selle mõnusa spordialaga tutvust esmakordselt. Aktiivse päeva lõpetuseks oli ühine piknik.

Aitäh toetajatele, kaasaalajatele ja osalejatele. Järgmise Spordipäevani!

Siiri Siimenson,
tegevusteraapeut

Lasteteatrid meie väikseid patsiente rõõmustamas

Heategevusfond Aitan Lapsi ja Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liit on ka sel aastal lahkete annetajate toel meie väiksete patsientideni toonud 7 vahvat ja harivat etendust.

Lisaks HNRK patsientidele oleme kutsunud teatrirõõmust osa saama ka lapsed Haapsalu Viigi koolist ning Haapsalu Hoolekandekeskusest.

Lehe trükki mineku ajaks on toimunud 6 lavastust ning etendusi on käinud vaatamas 373 inimest.

Aitäh Sulle, lahke annetaja! Aitäh, Heategevusfond Aitan Lapsi! Aitäh, Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liit! Teie koostöös on laste teatriõhtud olnud toredad ja rõõmuküllased!

Heli Paesüld,
Kvaliteedispetsialist



Virtuaalreaalsus insuldi taastusravis kõnni ja tasakaalu parandamiseks – bakalaureusetöö kokkuvõte



Teraapia kõnnirobotil

Foto: Silver Raidla

Antud bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja uurida, milliseid virtuaalreaalsuse süsteeme peamiselt insuldi taastusravis kõnni ja tasakaalu arendamiseks kasutatakse. Lisaks välja selgitada virtuaalreaalsuse efektiivsus ja võrrelda seda

tavapärase füsioteraapiaga. Teema on aktuaalne, sest tehnoloogia areneb kiiresti, mängib meie igapäevaelus aina suuremat rolli ning kasutusele võetakse uusi kõrgtehnoloogilisi lahendusi. Insult on üks sagedamatest surmapõhjustest ning töö

autori arvates on õigustatud innovaatiliste lahenduste leidmine, et insuldi taastusravi veelgi efektiivsemaks ja patsiendi jaoks mitmekülgsemaks muuta.

Virtuaalreaalsuse eeliseks võrreldes tavapärase füsioteraapiaga on harjutamiseks turvaline keskkond, intensiivne teraapia ja kõnni ajal suur korduste arv. Lisaks pakub virtuaalreaalsus mängude mängimise vahendusel patsientidele motiveerivat teraapiat ja vaheldusrikkust, sest olemas on väga erineva sisu ja raskusastmega mängu. Uuringutest selgus, et kõnnitreening viiakse tavaliselt läbi kõnnirobotil ning seega on analoogne HNRK-s sooritatava teraapiaga kõnnirobotil. Tasakaalutreening viiakse aga läbi tasakaaluplatvormil. Mõlemal juhul kuvatakse virtuaalne keskkond patsiendile ekraani vahendusel ning lisaseadmeid, nagu näiteks virtuaalreaalsuse prillid või puldid, kasutatakse harva.

Bakalaureusetöös kasutatud artiklite tulemustest selgus, et virtuaalreaalsuse kasutamine annab positiivseid tulemusi nii tasakaalu kui ka kõnni arendamises. Uuringutulemuste järgi toimusid märgatavamad muutused dünaamilise tasakaalu ja keharaskuse kandmise sümmeetrilisuse osas võrdselt mõlemale alajäsemele. Staatilise tasakaalu osas tähelepanuväärseid muutusi ei toimunud. Peamised muutused kõnnis esinesid kõnnikiiruse ja kõnni sümmeetrilisuse osas. Kokkuvõtvalt võib nentida, et virtuaalreaalsuse kasutamine annab vähemalt sama positiivseid tulemusi kui traditsiooniline füsioteraapia ning seega oleks kasutamine insuldi taastusravis õigustatud. Tulevikus oleks vajalik läbi viia edasisi uuringuid, et välja selgitada, millise intensiivsusega ja kui pika aja jooksul peale insulti haigestumist annab taastusravi virtuaalreaalsuse abil parimaid tulemusi.

Madli Jürisson,
füsioterapeut

Bakalaureusetöö kokkuvõte Duchanne'i lihasdüstroofia teemal

Bakalaureusekraadi omandamisega kaasnes bakalaureusetöö esitamine ning kaitsmine. Seoses sellega uurisin lihasdüstroofiaid, täpsemalt Duchenne'i lihasdüstroofiat ning selle füsioterapeutilist käsitlust.

Lihasdüstroofia on grupp pärilikke haigusi, mille põhitunnuseks on progresseeruv lihasnõrkus. Haigusel on 9 erinevat vormi, millest üheks levinumaks ning raskekululisemaks on Duchenne'i lihasdüstroofia. Tegemist on praegusel hetkel ravimatu haigusega ning just seetõttu on füsioteraapia haiguse ravikäsitluse juures üheks väga oluliseks osaks. Ravikäsitluse eesmärgiks on haiguse progresseerumise aeglustamine, sümptomite leevendamine, patsientide funktsionaalse võimekuse säilitamine ning sekundaarsete probleemide ja

komplikatsioonide vältimine.

Antud töö käsitleb 9 erinevat füsioterapeutilist lähenemist, milleks on veeteraapia, hingamisteraapia, lihasjõu- ja vastupidavustreening, liigesliikuvuse harjutused, seismine, abivahendite kasutus, vibratsiooniteraapia, orofatsiaalne teraapia ning patsientide informeerimine.

Paljudes loetud uuringutes ning enda tööd analüüsides selgus, et uuringuid erinevate füsioteraapia lähenemisviiside kohta on vähe. Peale selle on uuringurühmad väga väikesed ning mitmetes uuringutes puuduvad konkreetsete parameetrid. Tihti on mainitud treenimise vajalikkust, kuid informatsiooni treeningu sageduse, kestuse ning koormuse kohta on vajaka. Kindlate parameetrite välja töötamiseks oleks vaja rohkem uuringuid läbi

viia ning nende põhjal leida kõige optimaalsemad treeningkoormused.

Tulemuste tõlgendamisel tuleb arvesse võtta, et tegemist on ravimatu progresseeruva haigusega ning halvenemist pole võimalik ära hoida. Uuringutes saadud tulemuste mitteparanemine ei tähenda, et positiivne dünaamika puudub, vaid tulemuste stabiilsena hoidmine võib mitmel juhul näidata hoopis, et haiguse progresseerumist on aeglustatud.

Kokkuvõtteks leidsin, et füsioterapeutilistel meetoditel on potentsiaali mõjutamiseks positiivselt Duchenne'i lihasdüstroofiaga patsientide haiguse kulgu.

Merit Aas,
füsioterapeut

HNRK Abivahendikeskuse 5. sünnipäev

9. oktoobril tähistas 5. ametlikku asutamisaastapäeva HNRK väike tütarettevõtte HNRK Abivahendikeskus OÜ. 2012. aasta sügisel alustas HNRK oma abivahendikeskuse idee välja töötamisega, eesmärgiks sai kutsuda ellu kompleksseid abivahendialaseid teenuseid pakkuv keskus. Soov oli muuta mugavamaks ja kättesaadavamaks kõik abivahenditega seondud nii patsientidele kui ka haigla spetsialistidele. Idee korraldamisega reaalseks asutuseks tegeles esimene Abivahendikeskuse juhataja Liis Niinemets. Edasi liitusid Abivahendikeskusega kvaliteedispetsialist Eve Lemmsalu ja ortoosimeister Martin van Schie. Kui Liis Niinemets kolm aastat tagasi kodukanti elama pöördus, tuli uueks juhatajaks Liina Valdmann.

Abivahendikeskuse ruum esimesel korrusel on jäänud samaks, aga kaupa on aastatega juurde lisandunud nagu ka teenuseid ja koostööpartnereid Eestist ning välisriikidest. Sõlmitud on leping Haigekassaga ortooside müügiks, renditakse patsientidele koju seisuvooideid, pakutakse individuaalsete tallatugede valmistamise võimalust, iga aasta on käidud invamessil Saksamaal. Suurimaks töövõiduks võib nimetada täisvarustuses ortoosilabori avamist 2016. aasta lõpus.

Abivahendikeskus koondab lisaks vahenditele ka sellealased teadmised ja kogemused HNRK-s. Pakutakse tuge asjaajamistes, dokumentide koostamisel ja antakse nõu abivahendi taotlemise, sobivuse, kohandamise, selle kasutamise ning hooldamise kohta. Kohapealt on võimalik osta erinevaid väikeabivahendeid ning vajadusel tellida erilahendus. Kuna enamus patsiente viibib majas pikema perioodi jooksul, üritatakse kõik vajalik abivahendikeskusesse kohale toimetada ravil olemise ajal.

Nii saab näiteks koos kohandatud uue abivahendiga jätkata taastusravi kodus ja pole vaja eraldi kuhugi minna ega muretseda abivahendi kohandamise ja õige kasutamise pärast.

- Pakutakse järgmisi tooteid ja teenuseid:
- Käimiskepid, küünarkargud ja harkkepid
 - Ratastoolid, rulaatorid, käimisraamid
 - Masstoodanguna valmistatud ja individuaalsed ortoosid nii Sotsiaalkindlustusameti kui Haigekassa soodustusega
 - Kohapeal olemas lai valik ortopeedilisi jalanõusid lastele (Schein ja Memo tooted)
 - Teraapia- ja võimlemisvahendid
 - Seisuvoodite rent
 - Mähkmed ja hooldusvahendid
 - Ortopeedilised padjad ja muud väikeabivahendid.

Ainulaadne on riiul kasutatud ortopeediliste jalatsitega uute jalatsite kõrval. Ortopeedilised jalatsid on kallid ja vahel on nende kasutusaeg lühike ning nad ei kulu ära. Mõned lapsed kasutavad jalatseid vaid seisuraamis seistes ja jala õige asendi hoidmiseks istudes või paar kuud käimahakkamise perioodil. Sellepärast on tänuväärne võimalus neid Abivahendikeskuses taas ringlusesse lasta. Füsioterapeudi töö teeb see tunduvalt lihtsamaks, et kõikide suuruste jalatsid on proovimiseks ja ostmiseks riiulist võtta. Olemas on nii kergemaid Memo jalatsid väiksemate probleemide puhul kui Schein jalatsid ortooside peale või hüppeliigese asendi tugevaks korrigeerimiseks.

Liina Valdmann,
HNRK Abivahendikeskuse juhataja



Ortoosimeister Martin van Schie tööhoos

Foto: Silver Raidla



Abivahendikeskuse esimene juhataja Liis Niinemets ja Eve Lemmsalu tööhoos

Foto: Veiko Vörklaev



Martin van Schie, Liina Valdmann ja Eve Lemmsalu Abivahendikeskus 5. sünnipäevapeol

Foto: Veiko Vörklaev

Uudised

Alates 05.11.2018 muutus isikliku abivahendi kaardi ja selle duplikaadi taotlemise lihtsamaks. Kui seni tuli inimene abivahendi kaardi saamiseks kliendi-teenindusse, siis nüüd saab abivahendi kaarti või duplikaati taotleda sotsiaalkindlustusameti kodulehekülje kaudu arstitõendit lisamata. Õigus abivahendi kaardile on inimesel, kellel on tuvastatud puue, töövõime langus või kes on jõudnud vanaduspensionini ikka. Puudeta lapsele on kaarti võimalik taotleda jätkuvalt ainult eriarsti tõendi alusel.

Kaardi või duplikaadi saamiseks tuleb sotsiaalkindlustusameti kodulehel olevasse vormi sisestada taotleja kontaktandmed ja kaardi kättesaamise postiaadress. Kui kõik tingimused abivahendi kaardi saamiseks on täidetud, saadab sotsiaalkindlustusamet selle postiga taotlejale koju 3-5 päeva jooksul.

Positiivsed muudatused on tulemas ka 2019. aastal. Näiteks saavad inimese vajadust teatud abivahendite järele hakata hindama ka õed. "Abivahendid peavad olema võimalikult lihtsasti ja kiiresti kättesaadavad kõigile abivajajatele," ütles sotsiaalkaitseminister Kaia Iva. "Näiteks anname ka õdedele õiguse alates 1. juulist 2019 hinnata, kas inimene vajab lamatiste vältimiseks spetsiaalset madratsit või hoopis istmepatja. Sageli on just õde see inimene, kes puutub abivajajaga kõige rohkem kokku – nemad oskavad hinnata inimese vajadust taoliste, igapäevaselt oluliste, abivahendite järele. Edaspidi pole selleks eraldi pere- või eriarsti juurde vaja pöörduda ning inimese mure saab kiiremini lahendatud."

Vanaduspensioniealiste inimeste jaoks plaanitakse luua erisus, millega edaspidi pole uriini imendavate abivahendite korduval taotlemisel pere- või eriarsti tõendit enam vaja. Samuti suurendatakse osade abivahendite limiite ehk koguseid, mida saab osta soodushinnaga. Näiteks mähkmeid saab edaspidi soodushinnaga osta 60 asemel kuni 120 ja imavaid aluslinasid varasema 10 asemel 30. Ammuoodatud muudatusena hakkavad riigi toel isiklikuks kasutamiseks mõeldud abivahendeid suuremas ulatuses saama ka hoolekandenasutustes elavad inimesed.

Allikas: Sotsiaalkindlustusamet



Liina Valdmann ja väikesed ostlejad kingi vaatamas

Foto: Silver Raidla

HNRK tegevus- ja mängupark on avatud!

Vaatamata tempokale ajakavale, sai suve alguses alustatud pargi ehitustegevus juulis valmis ja kui tärkav haljastus veidi rohelust kogus, jõudsim 24. augustil ka pidulikuma pargi avamise ürituseni. Üritusel jagasime koos toetajate, panustajate, kolleegide ja kasutajatega rõõmu tehtu üle, tänasime omalt poolt kõiki, kes pargi valmimisele kaasa aitasid ja olime tänulikud soojade sõnade, heade soovide ning kingituste eest, mida pargi loojad ja toetajad meiega jagasid. Teatejooksu korraldusmeeskond andis koos õnnitlustega üle ka tänavu heategevuslikul Teatejooksul annetusena kogutud 3000 eurot, mille eest oli võimalik parki juurde soetada üks lisaatraktsioon.

Peale avasõnavõtte said üritusel osalejad teada meie IT-spetsialisti Veiko Vörklaeva ja väikese, julge ja vahva patsiendi Johannes Kotkase abi tegevuspargi erinevatest kasutusvõimalustest nii laste mängu- kui täiskasvanute treening- ja liikumisalal. Seejärel tähistasime pidulauas pikaajalise kasutusega vana pargiala uut algust ning jagasime (kaas-) autorite ja külalistega mõtteid edasiteks arendusteks. Uut algust jääb meenutama ka Eesti Füsioterapeutide Liidu kingitud tammepuu, mille HNRK toonane juhataja Priit Eelmäe koos meie peamiste toetajate eestvedajate Enn Adosoniga MTÜ Eesti Vigastatud Võitlejate ühingust ja Erik Pallasega Teatejooksust, vaatamata põuasele suveajale parki istutasid.

Ürituse teises pooles said huvilised soovi korral proovida ka ratastoolis olemist ja sellega liikumist, et mõista veelgi paremini ratastooli kasutajate liikumis- ja tegutsemisvõimalusi -enamik esmakordsetest kogejatest tunnistasid ka, et see on palju raskem kui nad seni arvasid.

Väljaehitatud pargiosa koos valgustus ja turvasüsteemidega läks maksma üle 200 000 euro, millest pool on rahastatud HNRK eelarvest ja ülejäänud osa kogutud erinevate heategevuslike projektidega ja toetusprogrammidega: Vigastatud Võitlejate Ühingu heategevuslik Anname Au! kampaania, heategevuslik Teatejooks, Haapsalu linn, Sotsiaalministeeriumi eelarvest rahastatav fraktsioonitoetus.

Loodame väga, et kõik, kes suve lõpus ja sügisel parki on külastanud, on leidnud seal toredat tegemist ning spordi- ning mängualast on saamas järjest populaarsem koht aktiivsema vabaaja veetmisel eelkõige ratastoolis inimeste, nende pere liikmete ning kaaslaste jaoks, aga ka kõigile teistele, kes pargis sobivat tegevust leiavad.

Parki on auhinnatud ka Tervisemess 2018 sündmuste raames välja antud Aasta Terviseteoga 2018, tunnustusena Eesti Puuetega Inimeste Koja poolt.

Pargi kasutuseesmärgina on olulise tähtsusega, et parki rajatu oleks rakendatav ka HNRK patsientidele treeningute ja teraapiate läbiviimisel, eelkõige ratastoolioskuste õppimiseks ja testimiseks, samuti lihasjõu ja koordineerimise arendamiseks. Peamiselt loob selleks võimaluse harjutustaskutega ratastooli testimisrada, mida saab treeningeesmärgil kasutada varakevadest hilissügiseni.

Pargi võib ülesehituse ja kasutuseesmärgi järgi jaotada neliaks alaks:

Kõige suurem neist on 150- meetrine ring, millele on paigutatud kuus testimisjaama. Ratas- toolioskuste hindamiseks on HNRKs kasutusel Kanadas välja töötatud "Ratastooli oskuste treeni- mise programm" (ingl. keeles: "Wheelchair Skills Training Program"). Testi moodustavad 32 erine- vat ratastoolioskust, millest igaüks annab eduka soorituse eest 2 punkti, teatava ebakindluse või mittesooritamise puhul vastavalt 1 või 0 punkti. Kõik hinnatavad oskused on inspireeritud ratas- toolikasutaja igapäevast, kus tuleb liikumisel pidevalt erinevaid takistusi ületada. Test sisal- dab endas erineva tõusunurgaga kallakuid, 5cm ja 15cm astmeid, samuti külgsalpeid, lävepakke ja renntakistusi. Keerulisemate takistuste tarvis saab jõudu proovida näiteks munakiviteel sõitmi- sega või liikumisega läbi kruusa. Kõige kogenuma- tel ratastoolikasutajatel on võimalus harjutada ka tagaratastel sõitu.

Teise ala moodustab välijõusaal, mis koosneb kuuest ratastooliga ligipääsetavast treenäöörist. Valikus on seadmed, mille abil saab treenida õlavöötme- ja selja lihaskonda, samuti tugevdada kehatüve. Kõik selleks, et ratastoolikasutajad oleksid oma liikumistes ja toimetamistes tugevamad ja edukamad.

Kolmas ala on oma olemuselt mängulisem. Kõige esimesena paistab silma korvpallikorb ja selle all paiknev värav teiste pallimängude jaoks. Veel saab mängida lauatennist. Neile pargikasutajatele, kes ka oma jalgu treenida saavad, on paigaldatud kaks veloergomeetrit.

Neljas ala on loodud ennekoike lastele. Selleks, et ratastoolis lapsed saaksid õues mängimisest rohkem rõõmu tunda, on parki paigaldatud karussell ja kiik. Mõlemad on ratastooliga hõlpsasti ligipääsetavad ja pakuvad nii treeningut kui

lõbusat aja veetmise
võimalust.

Nüüd kui park on olnud juba mõned kuud avatud, saab öelda, et vastuvõtt on olnud igati positiivne. Tihti võib näha uudistamas nii linna- rahvast kui ka harjutamas ratastoolis patsiente.

Ka HNRK terapeutid on soosiva ilmaga tihti viinud läbi oma tegevused ratastoolipargis.

On ääretult tähtis, et spetsialistid, kes õpetavad patsientidele, kuidas ratastoolis õigesti liikuda ja erinevaid takistusi ületada, oskaksid seda kõike ka ise. Sellest tulenevalt on HNRK terapeutidele ratastoolipargis korraldatud kaks sisekoolitust – ratastoolioskused algajatele ja edasijõudnutele. Koolituste raames said terapeutidele selgeks lihtsamad ja keerulisemad manöövrid, samuti see, kuidas seda kõike patsiendile õpetada. Nüüd jääb vaid oodata kevade ja soojade ilmade tulekut, et saaks taas õuetegevustele pargis hoo sisse puhuda.

Tegevuspargi arendamiseks tulevikupaanides on esimesel võimalusel jätkata sel suvel alustatud. Kuna haigla lähiümbruses lastele sisukama tegevuse leidmiseks palju võimalusi pole seni olnud, siis tahame järgmisena suurendada pargi mänguväljaku osa. Praeguseks on lastele kasutamiseks paigaldatud ratastoolisõbralikud kiik ja karusell, pesakiik ning kaks pallimängu atraktsiooni. Järgmises etapis tahaks pargi mänguväljaku osa täiendada nn "kaasava" mänguväljaku komplektiga, liivakastiga ja teiste väiksemate mänguseadmetega. Väljaehitamist vajavad veel ka pergola ehk aiamajake koos juurdepääsuteedega ajaloolise pergola asukohta künka otsas, samuti kolmas, Sadama tänava poolne juurdepääs pargi alale, ning kui rahalised võimalused lubavad, siis on projektijärgselt võimalik suurendada ka välijoussaali seadmete osa ja treeningala.

Kuna mänguatraktsioonide valmistamine ja paigaldamine peab toimuma vastavalt standardiseeritud turvanõuetele, peab arvestama, et üksi sellise mänguväljaku komplekti hind koos paigaldusega läheks maksma üle 20 000 euro. Kogu eelpoolloetletud arenduse maksumus aga vähemalt 60-70 000 eurot.

Mänguväljaku kiiremat valmimist saad
toetada, tehes ülekande:
HNRK Toetusfond SA kontole

a/a EE451010220268957228 SEB Pank.
mārksõna "HNRK park".

Edasise väljaehitamise rahastamisel loodame edaspidi kaasabi ka HNRK Toetusfondi tehtud heategevuslikest annetustest.

Samuti toimuvad Teatejooksud liikumisvõime kaotanud laste toetuseks ka järgmistel aastatel. 2019. aastal 9. mail toimub Teatejooks juba 14. korda. Teatejooksule annetajatele on aastaringelt on võimalus helistada heategevusnumbrile 900 7777, millele helistades ühe kõne hind on 7 eurot või teha www.teatejooks.ee veebilehe kaudu annetus heategevuskontole.

Ott Vanem,
spinaalse rehabilitatsiooni osakonna juht, FT
Maire Nigul,
kvaliteedispetsialist



Kaasav månuvåljak ratastooli kasutajale - osa II etapi arendusest



Pargi tutvustamine



Teatejooksu eestvedajad



Pargi tutvustamine

Siinkohal täname veelkord kõiki toetajaid, pargi loojaid ning valmimisele kaasa aitajaid:

MTÜ EESTI VIGASTATUD VÕITLEJATE ÜHING - heategevuslik sinilille kampaania ANNAME AU!

Heategevuslik Teatejooks, Inseneriteenused OÜ

Haapsalu Linnavalitsus

Lootusprojekt OÜ

Rannavesi Ehitus OÜ

A & T Elekter OÜ

USS Security Eetsi AS- Haapsalu osakond

Actum Arendus OÜ

HelpiR OÜ/ Turundustugi

Haapsalu Linnahoodlus OÜ

Haapsalu Veevärk AS

Promenaadi Hotell

Liisu Arro ja Eero Talvistu

HNRRK toimekas personal

Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse kunagist juhti Zemfira Tammikut, kes pargi rajamise idee välja pakkus.

Suur aitäh!



Eesti vigastatud võitlejate ühing



Haapsalu linnavalitsus

Uued töötajad!

Piret Poom, õde,

Viie Jõks, õde

Kaarin Veenre, hooldaja

Kristina Mõttus, puhastusteenindaja

Laila Kauer-Leis, hooldaja

Kristjan Tali, psühholoog

Inga Hein, hooldaja

Suvepäev

HNRK töötajate suvepäev

Töötajate suvepäev on kujunenud mõnusaks traditsiooniks, mida ikka ja alati pikisilmi oodatakse.

Aegade jooksul on seda korraldatud erinevalt – kord päevase väljasõiduna mõnesse Eestimaa kaunis paika, kord mõnetunnise üritusena siinsamas Läänemaal. Seekordse suvepäeva idee sai alguse töötajate rahulolu-uuringu tagasisidest, kus oli avaldatud soovi Eesti Rahva Muuseumi ühiseks külastamiseks.

Et üheaegselt tähistame Eesti Vabariigi sajandat ja meie haigla kuuekümnendat juubeliaastat, sobis see suurepärase idee suvepäeva läbiviimiseks ülihästi.

Sõit Tartusse sai alguse varavalges, et jõuaks näha ja teha võimalikult rohkem. Tartus võtsid meid vastu ERM-i suurepäraseid giidid, kelle lahkelt juhatusel saime ülevaate muuseumi põnevatest ekspositsioonidest. Lisaks nautisime vaimustava tekstiilikonstniku Anu Raua 75. juubelile pühendatud ülevaatenäitust "Isamaastikud" ja Eesti ajaloo suurimat rahvarõivana näitust "Rahvarõivas on norm. Igal aastaajal".

Peale muuseumikülastust lõõgastusime ja nautisime veemõnusi V Spa vee- ja saunakeskuses.

Oli vahva ja meeldejäädav päev!

Sõbralikult sportlikud väljakutsed

Ka käesoleval aastal osaleb HNRK võistkonnaga Läänemaa Sõprade Liiga sarjas. Sõprade Liiga – see on aasta läbi kestav võistlussari väga erinevatel ja pigem mittetraditsioonilistel võistlusaladel. Veebruarist detsembrini pistetakse rinda 19 korral ning proovitakse kätt (või jalga) tõukekelgu sõidus, sulgpallis, ujumises, lauatenнисes, automudelismis, fotojahil, maastikuvibu laskmises, kanuutamises, petankis, SUP-laua sõidus, linna orienteerumises, discgolfis, jalggolfis, minigolfis, laskmises, vehkle-mises, nooleviskes, korvpalli vigurraja läbimises ja mälumängus. Juba võistkonna komplekteerimisel seadsime endale eesmärgiks mitte niivõrd kõrged sportlikud sihid, vaid pigem meeldiva ja pingevaba ajaveetmise.

Sõprade Liiga üritustel osalemine on andnud alati väga positiivse emotsionaalse laengu ning samas võimaluse ennast proovile panna uutes ja harjuma-

tutes rollides/tegevustes. Kindlasti tahan rõhutada Liigas osalejate toetavat ja sõbralikku suhtumist kõikidesse võistlejatesse, olenemata siis sellest, kas tegu meeskonnakaaslasega või vastasega.

Kuigi meie osalejate jaoks ei ole alati võitmine esmatähtis, tahaks ikkagi ära märkida, et meie tragimad hetkel on naistest Ida Joao-Hussar ja meestest Martinš Kacens, kes kumbki võistelnud üheksal alal. Läänemaa Sõprade Liiga tõmbab oma tegemistele joone alla 7.detsembril, mil toimub pidulik lõpetamine ja autasustamine.

Kui ka järgnevatel aastal peaks siinkandis veel mõni sarnane ettevõtmine toimuma, siis mina soovitan küll siiralt artikli lugejal sellest agaralt osa võtta. Väga vahva on. Ausalt!

Ott Rootare,
füsioterapeut

Töötajate rahulolu-uuring 2018

HNRK-s on töötajate tagasisidet organisatsiooni toimimisele küsitud alates aastast 2013. Nii oli seekordne, 2018. a. sügisel läbi viidud rahuloluküsitlus järjekorranumbrilt juba kuues.

Rõõmu valmistas küsitluses osalemise aktiivsus. Välja jagatud ankeetidest laekus täidetuna tagasi 88,28%, milles kajastub 111 HNRK töötaja arvamus. Kahel eelnenud aastal on osalemise aktiivsus olnud vastavalt 75,78% (2017) ja 81,06 (2016).

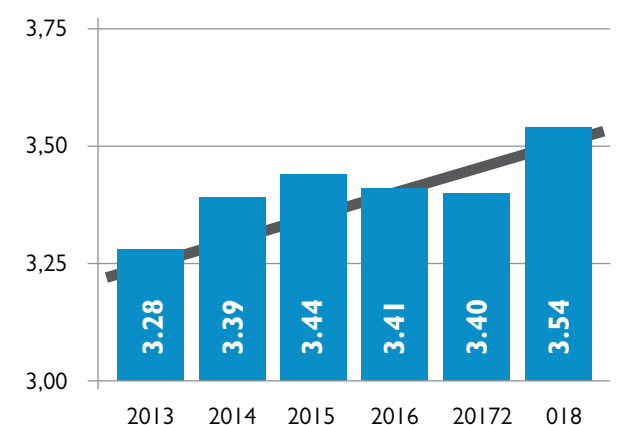
Küsimustikus esitatud väited on olnud läbi aastate ühed ja samad, nagu ka hindamise skaala – hinnanguid sai anda vahemikus ühest neljani. 2018. aasta rahulolu-uuringu keskmiseks hindeks kujunes 3,54, mis on kõigi rahulolu-uuringu toimimise aastate kõrgeim keskmine hinne.

Võrdluseks: 2017 aastal läbi viidud töötajate rahulolu-uuringu kõikide küsimuste keskmine hinne oli 3,40, aastal 2016 3,41 ja aastal 2015 3,44.

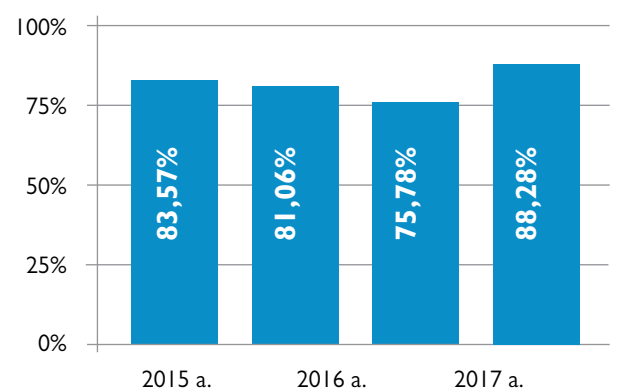
Kõige kõrgema keskmise hinde said 2018. aasta töötajate tagasisides järgmised väited:

"Olen teadlik HNRK missioonist, visioonist, eesmärkidest ja tulemustest", "Usun, et HNRK on hästi juhitud", "Tunnen uhkust HNRK üle ja olen rahul, et kuulun siia ettevõttesse", neile järgnes väide "HNRK-s mõeldakse piisavalt töötajate heaolule - üritused, spordivõimalused, toetused".

Rahulolu-uuringut on kavas läbi viia ka järgmisel sügisel.



Töötajate rahulolu-uuringu üldtulemused 2013-2018



Rahulolu-uuringu osalemine 2015-2018



13.-14. oktoobril toimus Amsterdams Neurokineetilise teraapia (NKT) kursus. Instruktorid olid Ameerikast ning osalejad Euroopa erinevatest riikidest. Neurokineetiline teraapia on diagnostiline ravi-meetod, mis otsib düsfunktsionaalse liikumis- ja koor-dinatsiooni probleemidele põhjust motoorse kontrolli keskusest, tserebellumist (väikeajust).

Kahepäevasel kursusel õpiti uusi lihasenergiatehni-kaid ning NKT protokolle, lisaks sain parandada oma

palpeerimisoskuseid. Tänu koolitusel osalemisele on patsiendi hindamine läinud lihtsamaks kuna olen võime-line leidma probleemi põhjuse kiiremini ja täpsemalt. Kursuse teema on lai ja põnev. Loodan osaleda tuleval aastal ka sama kursuse järgmisel tasemel.

Martinš Kacens,
füsioterapeut



Ajavahemikul 24-26. september toimus Prahas inimese kõnnimustrile keskenduv kursus (ing. keeles Gait Course). ESMAC (European Society for Movement Analysis in Adults and Children) korraldab antud kursust oma iga-aastase kohtumise raames. Semi-nare viisid läbi kümme oma ala spetsialisti mitmest Euroo-pa riigist (Suurbritannia, Saksamaa, Holland, Belgia), kes on suure kogemusega eelkõige biomehaanika, ortopee-dia ja füsioteraapia valdkonnas.

Esimesel kahel päeval toimunud loengud ja interaktiiv-

sed seminarid keskendusid põhiliselt skeletilihassüsteemi eeldustele, mis on vajalikud inimesel normaalse kõndimi-se teostamiseks, kõnni arenguetappidele ja vanusega toi-muvatele muutustele kõnnimustris, samuti biomehaanika põhiprintsiipidele ning terve inimese kõnnimustri analüü-sile. Kursuse viimasel päeval saime uusi teadmisi praktikas rakendada ehk harjutada üksteisele markerite ja EMG-elektroodide asetamist. Lisaks saime tutvuda nende pat-sientide haiguslugudega, kes olid läbinud kõnnimustri ana-lüüsi ning seejärel arutleda ja analüüsida saadud tulemusi

väikestes töörühmades.

Kuigi minu mõlemad lennud Prahasse hilinesid, jõudsin ma siiski südaööks kohale ning linn tervitas mind äärmi-selt külma tuulega. Sellest hoolimata andis kursis väga hea kogemuse ning rohkelt uusi teadmisi.

Madara Kristine Lipša,
füsioterapeut

16.-20.oktoobril osalesid füsioterapeutid Liis Piirsoo ja Siret Russi Itaalias, Pisa linnas toimu-val rahvusvahelisel neurorehabilitatsiooni alasel konverentsil (International Conference on Neu-rorehabilitation 2018- ICNR 2018). Konverentsi läbivaks teemaks oli esitleda hetkel käimasolevaid uuri-mustöid neurorehabilitatsiooni ja robotika vallas. Samal aja toimus paralleelselt ka WEROB2018 sümpoosium (The International Symposium on Wearable Robotics 2018) ja INBOTS 2018 (Inclusive robotics for a better

society 2018), mis samuti andsid hea ülevaate erineva-test uurimustöödest robotite kasutamisel igapäevaelus.

Konverentsi viimasel päeval oli võimalus külastada Pi-sast paarikümne kilomeetri kaugusel asuvat Sant'Anna kõrgkooli biorobotika instituuti, kus saime näha nii me-ditsiinivaldkonna kui merebioloogia uurimisega seotud edasiminekuid.

Konverentsil ei puudunud ka võimalus tutvuda aja-loolise Pisa vanalinnaga ja Katedraali Väljaku ehitistega, kus muuhulgas asub ka kuulus viltune kellatorn. Selleks

puhuks oli organiseeritud giidi juhendatud linnatuur ning mööda linna sõidutas meid ratastel lõbusõidurong, mis oli analoogne Haapsalu Peetrikesega.

Järgmine ICNR konverents toimub 11.-12. Juuni 2019 Kopenhaagenis, Taanis

Siret Russi,
neurorehabilitatsiooni osakonna teraapiate juht
füsioterapeut



Käesoleva aasta 13.-15. septembril toimus juba 57. korda rahvusvaheline seljaajukahjustu-se ühingu (ISCoS) aastakonverents ja sedapuhku Sydney's Austraalias. Konverentsile eelnes spetsiaalne koolitus füsio- ja tegevusterapeutidele, mis keskendus pea-miselt tüsistuste vältimisele, ratastoolioskuste treeningule ning tipp tehnoloogiliste lahenduste abil igapäevaelu kes-konna kättesaadavamaks muutmisele. Kokku osales kon-verentsil 842 seljaaju traumadega tegelevat spetsialisti 46 riigist üle terve maailma. Baltiriikidest oli seekord esindatud vaid HNRK. Priit Eelmäe ja kaasautorite posterettekannet käsitles ratastooli kasutavate seljaaju kahjustusega isikute luutiheduse ja kehakoostisega seonduvaid aspekte enne ja pärast akuutset taastusravi HNRK-s ning kandis pealkirja "Bone mineral density and body mass index of spinal cord

injured wheelchair users before and after acute rehabili-tation period - pilot study". Huvi ettekande vastu oli suur.

HNRK esindajad on osalenud ISCoS konverentsidel aastatel 2008-2018 kokku kaheksal korral. Selle ajaga on tekkinud mitmeid väärtuslikke kontakte juhtivate seljaaju-trauma keskustega ja valdkonna liidritega, samas ootavad ees uued väljakutsed ja arvukad rahvusvahelised koos-töövõimalused.

Järgmine ISCoS konverents toimus 5-7. novembril Nice'is Prantsusmaal.

Konverentsil osalemist toetas Euroopa Regionaalaren-gu fond Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetent-sikeskuse kaudu.

Priit Eelmäe

1.-2. novembril toimus Tšehhis "V Kladruby sümpoosium multidistsiplinaarses neurorehabili-tatsioonis". Sümpoosium keskendus innovatiivsete teh-noloogiate kasutamisele rehabilitatsioonis. Pakkumine süm-poosiumil osalemiseks tuli HUR jõusaali arendusjuhi palvel. Presentatsioon "Advanced Tehcnologies used in Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre" (eesti k

"Tipp tehnoloogiliste vahendite kasutamine Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses") hõlmas tut-vustust HNRK-st üldiselt, tipp tehnoloogiliste vahendite kasutamise teoreetilist tausta ning erinevate tehnoloogi-liste rakenduste (Erigo, Lokomat, Armeo, Indego, HUR jõusaal) rakendamist igapäevastes teraapiates. Keskuse tutvustus tekitas elava vestluse erinevate riikide esinda-

jate seas. Huvi pakkus Eesti meditsiinisüsteemi rahastus. Lisaks Eesti, kui IT-valdkonnas kõrgelt arenenud riigi, re-habilitatsioonikeskuse võimalused erinevate seadmete kogutavate andmete ühildamise ja töötlemise osas.

Liis Piirsoo,
Ravitöö tugiteenuste osakonna juhataja

Uudised

Alates 1. oktoobrist juhib HNRK'd Kadri Englas. Teda seob HNRK-ga kümme ühist aastat, mille jooksul pidas Kadri füsioterapeudi, osakonnajuhi ning arendus- ja kvaliteedijuhi ametit. Viimased pool aastat oli Kadri Uus-Meremaal Otago ülikooli doktorantuuris. 28. septembril Priit Eelmäelt teatpulka üle võttes ütles Kadri, et otsus tagasi Eestisse tulla ei olnud kerge, kuid naasmise kasuks otsustamisel oli kolm olulist põhjust: entusiasm taastusravi ja rehabilitatsiooni kui valdkonna suhtes, siiras kiindumus HNRK-sse ja selle inimestesse ning kümne tööaastaga talletatud kogemused. "Ma tean, et HNRK-l on võimekus pakkuda maailmatasemel taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenust ning usun, et Eesti inimesed väärivad seda. Näen võimalusi, kuidas teenuse osutamist arendada tõenduspõhiseks ja patsiendikeskseks ning – teades siin töötavaid inimesi – ootan põnevusega, milliste lahendusteni koos jõuame," ütles ta. HNRK uue juhi volitused kestavad aastani 2023.

Kadri Englas lõpetas Tartu Ülikooli füsioteraapia erialal 2007. aastal ning samas magistriõpingud 2009. aastal. Tema uuringud olid seotud imikute motoorse arengu hindamisega praktilises kliinilises olukorras. 2016. aastal omandas Kadri teadusmagistrikraadi füsioteraapias ja juhtimises Brighton ülikoolis Suurbritannias, uurimisteemaks eesmärgipüstamine rehabilitatsioonis ja füsioteraapias. Hetkel on Kadri Otago Ülikooli doktorant, tema uurimistöö keskpunktiks on traumaatilise ajukahjustuse järgse rehabilitatsiooni sekkumiste tõenduspõhisus.

Kadri Englas on olnud aastatel 2014 – 2017 Eesti Füsioterapeutide Liidu juhatuses ning aastatel 2016–2018 Maailma Füsioteraapia Konföderatsiooni Euroopa regiooni EU asjade töögrupi valitud liige.

HNRK senine juht Priit Eelmäe suundus oktoobri algusest Tartu Ülikooli Kliinikumi juhatuses esimeheks.

Arengukava kirjeldab suunad järgmisteks aastateks



Arenguseminar

23. novembril toimus HNRK arenguseminar, kus tutvustasime meie koostööpartneritele – rahastajatele, teenuste korraldajatele, teistele tervishoiuteenuste osutajatele, koolituspartneritele – ja patsientidele mõtteid HNRK arengukavast järgmiseks kolmeks aastaks. Samuti uurisime kohaletulnute arvamusi, soove ja ideid tutvustatule ning laiemalt. Kaasamõtlejate tagasisidet kasutame arengukava lõppversiooni viimistlemisel.

Traditsiooniliselt käsitleb arengukava kolme olulist valdkonda: ravitöö, personal ja organisatsiooni tegevus. Läbi kolme startegilise eesmärgi ning neid täpsustavate kolmeteistkümne mõõdetava tulemuse kaudu kirjeldab arengukava suundi, mis HNRK järgmisteks aastateks võtab.

Olgu siinkohal kirjas, millised rõhuasetused nimetatud valdkonniti olulised on ja järgmistele aastatele värvi võiks lisada. Ravitöös võtame suuna sellele, kuidas me saaksime senisest paremini olla kasulikud inimeste päris elude mõjutamisele. Selleks näeme, et – küll omavahel tihedalt põimunult – on tähtis pöörata tähelepanu kolmele mõjutajale: abivajaja inimese isiksusele, tema lähedaste kaasamisele teenuste osutamisesse ning tema igapäevakeskkonnale ja -olukorrale. Teenuse osutamisel aitab see omakorda kaasa sisukamale eesmärkide püstitamisele, mis on oluline selleks, et mõelda läbi terviklikud lahendused nende eesmärkide saavutamiseks. Lahendustena püüame liikuda selle poole,

et osutatud teenused oleksid võimalikult kuluefektiivsed ning kombineeriks erinevaid olemasolevaid võimalusi. Samuti on meil küpsemas mõned ettepanekud teenuse osutamise viiside laiendamiseks ning sisuliseks arendamiseks.

Personalitöös on vaieldamatult olulisim leida toimivad lahendused haritud töötajate värbamiseks. Kindlasti, sarnaselt ka teiste tervishoiuasutustega, on üheks põletavamaks küsimuseks arstide jätkusuutlikkuse tagamine, kuid vähemtähtis ei ole ka erinevate terapeutide leidmine. Konkurentsivõimelise töötasu tagamine ja motiveerivate arenemisvõimaluste pakkumine on samuti jätkuv väljakutse, et leitud personali hoida. Paindlik tööaeg, kaasatus arendustegevustesse, soov teha teadustööd ning hoituse ja väärtustatuse tunne on see, mis on tänapäeva inimestele silmapaistavalt oluline. Selle arendamine ja tagamine on peamine järgmistele aastatele sisu kõnealuses valdkonnas.

Organistasioon peab kõigeks eelkirjeldatuks toimima. Efektiiivsed ja kaasavad juhtimispraktikad, lisarahastuse võimaluste leidmine, sisukad koostöölepped partneritega kodu- ja välismaalt ning läbimõeldud ja ilmekas andmekäsitus on need märksõnad, mis ses valdkonnas järgmistel aastatel teistest eredamalt säravad.

HNRK arengukava aastateks 2019–2021 esitatakse taastusravihaigla nõukogule kinnitamiseks detsembrikuus.

Ühe kõne hind on 7 eurot või teha www.teatejooks.ee veebilehe kaudu annetuse heategevuskontole.

Kadri Englas,
HNRK juhataja



Priit Eelmäe ulatamas Kadri Englasele uut töötõendit

Haapsalu kõnniteede kaardistamine

Suve lõpus tehti mulle ettepanek osaleda projektis, milles kaardistatakse Haapsalu kõnniteede seisukorda ning ratastooliga ligipääsetavust ja läbitavust. Olles ise aktiivne ratastoolikasutaja, soovin, et Haapsalu kõnniteed oleks eeskujulikud ratastooliga ligipääsetavuse osas. Tõuke projek-

tis kaasalöömiseks andis ka vastvalminud HNRK ratastoolipark.

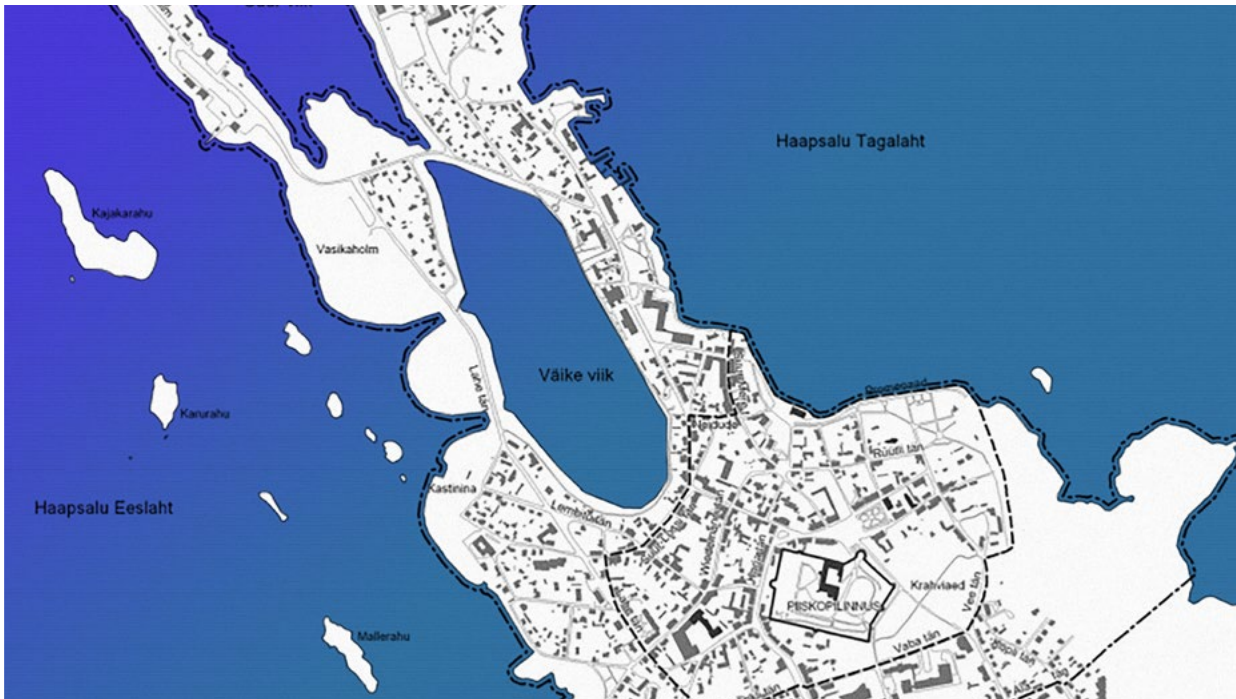
Esimene kohtumine toimus augusti lõpus Haapsalu Linnavalituses, kuhu olid kokku kutsutud projekti läbiviijad Haapsalu Linnavalitusest ja TLÜ Haapsalu Kolledžist. Mina esindasin ratastooli-

kasutajaid. Kohal olid ka kolm ligipääsetavuse hindamise spetsialisti- Jüri Järve, Kristo Priks ja Villu Urban, kes rääkisid oma kogemustest ning vajadusel andsid nõu.

Septembrist oktoobri keskpaigani sai keskmiselt kaks päeva nädalas, 2,5- 3 tundi päevas, linnas ringi vuratud- kilomeetreid tuli kokku omajagu. Hindamine toimus etteantud parameetrite järgi, mille sisestasime tahvelarvutiga spetsiaalsesse kaardirakendusse. Hinnati kõnnitee teekatet ja selle seisukorda (teekatte liik, kallak, takistused, teekatte hinnang) ja kõnniteele saamist (ääre- kivi kõrgus, kaldenurk, takistused). Eesmärgiks oli kaardistada kõik Haapsalu kõnniteed. Projekti tulemuste põhjal valmib 2019. aasta kevadeks kaardirakendus. Kaardirakenduse abil saab ratastooli kasutaja, sisestades punkti A ja punkti B, nende vahel valida parima ja ohutuima marsruudi. Kaardirakendust täiendatakse ka edaspidi, kui on olnud mingeid arenguid kõnniteede osas.

Lõpuks, kui küsiti milline lõik on Haapsalus kõige jubedam, hindasin kõige viletsamaks ja ohtlikumaks HNRK ja vanalinna vahelise lõigu, mis kulgeb mööda Sadama tänavat. Põhjus lihtne – HNRK-st peab saama ratastooliga ohutult mööda kõnniteed peatänavale!

Veiko Vörklaev,
IT-spetsialist



Ehitame ja plaanime ehitada

Ehitame A-korpuse III korrust kaasaegse- maks ja paremaks. HNRK on ikka samm- sammult muutunud, täienenud. Sedapuhku on järg jõudnud korruseni, kus peamiselt on arstide tööruumid. Teeme selle korruse valgemaks, avaramaks, mõnusamaks tööta- da. Ehitusega seotud ebamugavuseks on planeeritud lõpetada 2019. aasta jaanuariga, et veebruarist juba uues ümbruses töötami- sega alustada.

Plaanime ehitada HNRK-le juurdeehitu- se. Juurdeehitusel on neli põhilist eesmärki. Esiteks, luua juurde ja planeerida ümber olemasolevat pinda aktiivseteks teraapia- teks. Seda eelkõige suunitlusega tegevus- teks, mis toetavad elus osalemise arenda- mist – igapäevaelu oskused, mitmekesised sotsiaalsed situatsioonid, töötamise, õppi- mise ja vaba aja veetmisega seonduvad tege- vused. Sellega haakuvalt on plaanis ehitada täismõõtmelises spordisaalis, kus võimalused erinevate spordialade ja aktiivset liiguta- mist võimaldavate tegevuste õppimiseks, harjutamiseks ja rakendamiseks nii harras- tajana kui professionaalsel tasandil. Neist

võimalustest ei oleks kasu mitte ainult HNRK patsientidele/klientidele, vaid ka kogu Eesti invaspordi kogukonnale. Kolmandaks, soovime oluliselt laiendada HNRK basseini kompleksi, et oleks rohkem ruumi, muga- vam ligipääs, mitmekesisemad võimalused teraapiaks, ujuma õppimiseks ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks. Viimasena, aga mitte kübetki vähem olulisena, planeerime ehitada universaalse disainiga majutusruumid – patsiendihotelli – kus võimalik ilma mediti- siinipersonali abita elada ning tarbida HNRK teenuseid. Idee on sündinud elust enesest: taolist majutusega kombineeritud ambula- toorse taastusravi-/rehabilitatsiooniteenuse vajadust näeme igapäevaselt. Samuti loob see võimalused, et arendada privaatsemat külastussüsteemi pikka aega statsionaarsel ravil viibivatele patsientidele ning planeeri- da üleminekuteenuseid taastusravikesku- sest tavalisse ellu.

Plaanimise pidamisega oleme siiski alguses: hetkel koostame eelprojekti, et järgmisel aastal asuda põhiprojekti kallale ning siis samm-sammult edasi.

Uudised

Novembrist on HNRK-l **uus kaasaegne kodu- leht**: avaram, tänapäevasem, lihtsam kasutada. Olulisim informatsioon on koondatud avalehele. Ümber on struktureeritud menüüd: teave on organiseeritud kolmeks: patsiendile ja külasta- jale, teenused ja osakonnad, haiglast. Lisaks on hõlbus ligipääs üldkontaktidele ning registratuuriga ühenduse võtmiseks. Kodulehel on uuendatud ka ankeedid, mille kaudu saab anda meile tagasisidet ja teha ettepanekuid, küsida pakkumist tasuliseks taastusraviks ning kandideerida tööle. Lisaks on võimalik heita pilk peale fotodele. Lühem versioon oluliselt infost on saadaval ka inglise ja vene keeles. Vaata ise järgi: www.hnrk.ee

Külalisi käib HNRK-s tihti. Muu hulgas oli meil 12. oktoobril hea meel tutvustada HNRK tegemisi **Marina Kaljurannale**. Värske Sotsiaaldemo- kraatliku erakonna liige Kaljurand kuulus HNRK tutvustust praegusest elust-olust ja tulevikuplaani- dest, vaatas meie ruume ja võimalusi ning jutustas patsientide ja töötajatega.

HNRK Toetusfond

HNRK ei ole heategevuslikke ettevõtmisi kunagi häbenenud, kartnud või ära põlanud. Pigem oleme olnud innukad erinevate lisafinantseerimise võimaluste otsijad ja võimaluste ilmnemisel kaasa lööjad. Samuti on viimastel aastatel selgelt suurenenud nende inimeste ja organisatsioonide hulk, kes tulevad küsima, kas, kuidas ja millega nad saaksid HNRK-le kasulikud olla.

Taastusravi ja rehabilitatsioon ei ole teatavasti tervishoiu või sotsiaalvaldkonna prioriteet kuskil maailmas. Raha, mis paratamatult võrdub aja, võimaluste ja kvaliteediga, napib taastusravis ja rehabilitatsioonis ka rikkamates riikides. Mõneti on tegu isegi justkui luksusteenusega. Põhjuseid selleks on mitmeid: mõned mõistlikud ja sisukamad, teised hambutud ja ajale ammu jalgu jäänud. Põhjustel pikemalt peatumata, on siiski siililegi selge, et tõhus taastusravi ja rehabilitatsioon on ühiskonnale selgelt vajalik teenus. Iseäranis vana-neva ühiskonna ning krooniliste haiguste ja terviseisunditega pikemalt elatud elu kontekstis.

HNRK-laadsed spetsialiseerunud keskused erinevates maailma nurkades kasutavad teadlikult ja läbimõeldult heategevusest tulenevaid võimalusi, et arendada enda taristust, tõsta personali kvalifikatsiooni ja luua lisapädevusi ning luua organisatsiooni sihtgrupi seisukohalt olulist lisaväärtust teenuse osutamisel.

Selleks, et HNRK arengut ja kõrget teenuste kvaliteeti läbi heategevusprojektide senisest paremini soodustada ning anda selgem võimalus heatahtlikele huvilistele meid toetada, asutasime käeoleva aasta kevadel sihtasutuse HNRK Toetusfond.

HNRK Toetusfondi eesmärk on

- taastusravi- ja rehabilitatsiooniteenuste aren-

damine ja kättesaadavuse parandamine ning ravitöö toetamine Haapsalu Neuroloogilises Rehabilitatsioonikeskuses;

- taastusravi- ja rehabilitatsioonialase erialahariduse ja teaduse toetamine ning arendamine Eestis;
- tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna igakülgse arendamise toetamine Eestis eesmärgiga edendada ühiskonna teadlikkust taastusravi- ja rehabilitatsioonivaldkonna ja sellega seotud sotsiaalse probleemidega.

Selleks otsib HNRK Toetusfond kodu- ja välismaiseid sponsoreid, korraldab heategevusüritusi ja -projekte, kogub toetuseid eraisikutelt, ettevõtelt ja teistelt, kes soovivad olla abiks. Ühtlasi koordineerib HNRK Toetusfond koostöös HNRK-ga toetussummade kasutamist parimal moel ja vajaliku eesmärgi täitmise nimel.

Kui tunned, et soovid anda oma panuse, on see võimalik, kui teed ülekande HNRK Toetusfondi kontole.

saaja: HNRK Toetusfond SA

konto: SEB pank a/a EE451010220268957228

Oleme kõigile abistamise ja meie patsientide hoolimise eest tänulikud!

HNRK-l on olnud au olla mitmete edukate ja toredate heategevusprojektide partneriks. Nendest positiivsetest kogemustest innustatult sai alguse ka HNRK Toetusfond.

Teatejooks

MTÜ Tallinnmeeting alustas Heategevusliku teatejooksu korraldamisega 2006. aastal.

2017. aastal toimus jooks juba kaheteistkü-

nendat korda. 25 erinevas Eesti paigas jooksis 9500 last. Koguti 5700 eurot. Teatejooksu eesmärgiks on propageerida laste tervislikku elustiili ja muuta liikumisharjumusi. Täpsem info teatejooksu kohta on leitav www.teatejooks.ee.

Lasteteater.

Heategevusfondi Aitan Lapsi ja Eesti Väike- ja Projektiteatrite Liidu poolt korraldatud lasteetenduste programm, mis toob 2018. aastal HNRK fuajeesse kaheksa vahetut, õpetlikku ja toredat etendust.

Sama programm on toonud nii HNRK lastele kui ümberkaudsetele lastele rõõmu ja elevust ka aastatel 2016 ja 2017.

Eesti Vigastatud Võitlejate Ühingu korraldatud heategevuskampaaniad "Anname au!":

2015. aastal kõrgtehnoloogilise liikumisroboti Indego soetamiseks ning 2017. aastal kaasaegse mängu- ja treeningpargi rajamise toetamiseks.

Kommivabriku Kalev kampaania "Ole kah käpp!" koostöös Rasmus Mägiga:

2015. aasta oktoobris ja novembris HNRK-s ravil olevatele lastele ortooside valmistamise toetamiseks. Koguti 21 062 eurot.

Tartu Ülikooli Lastefondi kampaania "Käib kah!":

2012. ja 2013. aastal kõnnipatoloogiaga lastele tehtavate kõnnianalüüside toetamiseks HNRK kõnnilaboris. Koguti 49 517 eurot.

Eesti Rahvusringhäälingu heategevusprogramm "Jõulutunnel":

2008. aastal HNRK-sse rajatava kolmemõõtmelise liikumis- ja kõnnianalüüsi labori toetuseks ning üldsuse teadlikkuse tõstmiseks taastusravi teemadel. Koguti üle 3,4 miljoni Eesti krooni.

Kodumaa juubeli puhul otsustas HNRK õnnitleda Eestit 100 hea mõttega: nõuandega sisukamaks taastusraviks ja tervislikumaks eluks. Alustasime 24. veebruaril 2018 innustunult kütkestavast juubelimelust ning oleme sest saati igal nädalal paisanud laia avarusse mõtte või mõned, mis Eestit toetaks, aitaks hoida selle rahva terve, õnneliku ja jätkusuutlikuna. Nõuannete saatmine lõppeb sajanda tarkusega 24. veebruaril 2019, mil uue sünnipäeva erevuses soovime mõtete kollektsiooni otsast peale tarbima asuda. Olgu siin, aastavahetuse lävel, trükituna esitatud kaks mõtet: esimene ja viiekümnes. #EV100headmõtetHNRKlt.

hea mõte 1

Head juubeliaastat!

Hüva nõu on alati kasulik kuulda võtta ja väärt mõtteid jagada!

Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus 60 Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre

60-aastased kogemused, tänapäevased teadmised, hästi hoitud ruumid 100-aastases Eestis.

hea mõte 50

Poolele teele jõudmine on pool võitu. Edasi jääb lahenduseeni vähem maad, kui juba käidud. Ole optimistlik!

Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus 60 Haapsalu Neurological Rehabilitation Centre

60-aastased kogemused, tänapäevased teadmised, hästi hoitud ruumid 100-aastases Eestis.