

Ketu 1/19 (95)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

NÕUSTAMISTEENUS EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJAS

EPI Koda pakub alates augustist 2017 nõustamisteenust inimestele, kellel on tekkinud küsimused seoses töövõime hindamise ja puude raskusastme tuvastamisega ning vastavate rahaliste toetuste taotlemisega. Nõustamine toimub nii telefoni, e-posti kui ka isikliku pöördumise teel.

Peamiselt pööratakse isiklikule nõustamisele sooviga esitada vaie töövõime hindamise otsuse peale, millega isikul töövõime vähenemist ei tuvastatud või tuvastati osaline töövõime, kuid isiku hinnangul peaks olema puuduv töövõime. Ka pööratakse vaidlustamiseks puude raskusastme mittetuvastamise otsuseid sh ka asjaolu osas, et isikul ei tuvastatud liikumispiirangut.

Pöördumise aluseks on inimese subjektiivne arvamus, et otsus ei ole õiglane ehk ei vasta tema tegelikule tervises seisundist tulenevale abivajaduse ulatusele. Peale pöördumist analüüsime koos otsuste sisu, töövõime hindamise aluseks olevat eksperthinnangut ning ka tervise infosüsteemis olevat teavet. Kuigi vaie ei pea sisaldama õiguslikku argumentatsiooni, siis kindlasti peab vaie sisaldama faktiliste ja selgitavate asjaolude kirjeldust. Ehk asjaolusid, millega vaide esitaja nõus ei ole, mida jäeti otsuse koostamisel arvestamata, millised tõendid kogumata, miks vaide esitaja leiab, et otsus ei ole õige, millist otsust ta ootab vms. See eeldab alusdokumentide analüüsimist ning teabe omamist diagnoosidest, haigusloo kulgust, terviseprobleemi ulatusest, prognoosist jms.

Senise praktika põhjal saab tõdeda, et inimesed ei ole sageli kursis diagnoosidega ega sellega, millest konkreetsed terviseprobleemid, sümptomid tulenevad.

Kui inimene ei ole raviprotsessi piisaval määral kaasatud, siis ei saa eeldada ka terviseteadlikku käitumist, juhiste järgimist, mille tagajärjel väheneb niinimetatud patsiendi vastutus. Seetõttu on nii igal patsiendil kui tervishoiuteenuse osutajal oluline roll vastavat teavet küsida ja edastada.

Ka ei ole inimesed sageli teadlikud terviseinfosüsteemist (www.digilugu.ee) ning asjaolust, kui suurt kaalu nimetatud teave omab. Terviseinfosüsteemis olevate kannete olemasolu ja kvaliteet omab olulist rolli nii taotluse kui ka vaiete tulemuse ja perspektiivi kontekstis. On esinenud juhtumeid, mil taotluse esitajal/ vaide esitajal on pärast terviseinfosüsteemis olevate andmete analüüsi tulnud pöörduda arsti poole sooviga teha vajalik kanne või täiendada kannete sisu.

Inimeste teadlikkus vaide esitamise võimalusest ja julgus vaiet esitada võiks olla parem. Vaide koostamisega seoses tuleb esmalt märkida, et vaide esitamine on võimalus oma õiguste eest seista, eesmärgiga saada lõpptulemusena õiglane otsus. Isik, kes leiab, et haldusaktiga s.o töövõime hindamise või puude raskusastme tuvastamise otsusega või vastava menetluse käigus on rikutud tema õigusi, võib esitada vaide. Eelkõige peab iga inimene ise olema aktiivne ja tagama oma õiguste realiseerimise. Vaide esitamisega täiendavaid rahalisi kulutusi ei kaasne.

ERALDI: Nõustamisteenus on mõeldud töövõime või puude raskusastme hindamist taotlevatele isikutele ja nende seaduslikele esindajatele. **Tasuta** nõustamisele saavad pöörduda **tööealised inimesed** (ja nende seaduslikud esindajad):

- kes kavatsevad taotleda töövõime hindamist ja/või puude raskusastme hindamist;
- kelle töövõime ja/või puude raskusaste on hinnatud, kuid kes ei ole rahul hindamise tulemustega ja vajab abi otsuste sisu selgitamisel;
- kes vajab abi ja nõustamist kaebeõiguse teostamisel seoses töövõime hindamise ja/või puude raskusastme hindamise otsustega.

Kuidas on võimalik nõustamist saada?

Nõustamine toimub kontaktkohtumise, e-posti ja telefoni teel:

- Kontaktkohtumine toimub EPI Kojas Toompuiestee 10 (Tallinn). EPI Koda on avatud tööpäeviti kl 9–17. Nõustamisele on vajalik eelregistreerimine telefonil 671 5909 või e-mailil: noustaja@epikoda.ee
- e-posti teel nõustamiseks kirjutada: noustaja@epikoda.ee

Loe lisa: www.epikoda.ee/noustamine

Kristi Rekand, Eesti Puuetega Inimeste Koja nõustaja

PÄIKESEREIS KREEKASSE

Juba teist aastat organiseeris väsimatu Georg meie ühinguliikmetele ja nende toetajatele päikesereisi Kreekasse Aegina saarele. Saare nimi tähendab kreeka keeles 'kitsesaar', pindalaga 85 km². Siin kasvatatakse teravilja, puuvilla, viinapuid, mandlipuid, oliivipuid ja viigipuid, kuid kõige tähtsam toodetav vilili on pistaatsiapähkel.

Mõned meist osalesid reisil teist korda, kuid enamik grupiliikmetest olid uued osalejad.

Reisirahade kokkuvõtte silmas pidades sõidame öise lennukiga läbi Riia ja kohale jõuame saarele hommikul. Mitmed tormavad kohe vette, kuna õhusooja on üle 30 kraadi ja juba hommikul tundub vesi mõnusalt jahutav ning leevendav nahale.

Tagantjärele mõeldes ongi nii, et enamiku grupi liikmetega kohtusimegi peamiselt rannas.

Isiklikult ei ole ma nii palju järjest vees viibinud vist peale lapsepõlve.

Nautisime võimalikult palju kohalikku värsket toitu, eriti kala ja teisi meresaadusi nagu kalmaare, krevetite ja kaheksajalgu.

Toiduportsjonid on suured, nii võib julgelt võtta ühe prae kahele. Hinnad algavad 5 eurost (salatid) ja küündivad kuni 20 euroni (suured praed).

Kuna meil oli võimalus sättida päevakava oma äranägemise järgi, siis seda võimalust me ka kasutasime. Lisaks rannanaudingutele külastasime ka ajaloolisi paiku ja saare toredat pealinna Aeginat (nimi sama, mis saarel endal). Linn võlub oma kitsaste kaubatänavate ja kalaturuga ning letitäite puuviljade ja pistaatsiapähklitega. Linnas asuvad ka Bütsantsiajastust pärinevad Apollo templi varemed.

Saare vaatamisväärtustest on esikohal Aphaea (loe Afää) tempel ehitatud u 5 saj e.m.a. ja Püha Nektariose klooster, kuhu on bussiühendus umbes iga 2 tunni järel.

Ja nii päev päeva järel saabki kümme päeva läbi. Kuidagi kahju on ära minna ja Georg haub juba tagasitulekuplaane.

Mis sest, et Kreekas ei loeta patuks, kui bussid hilinevad kuni 15 minutit või sõidavad tankima nii, et reisijad on bussis. Mis sest, et on oht vale bussi peale minna, kuna bussijuht unustab sildi vahetamata. Küsi! Mis sest, et hotellis, kus elasime, ei koristatud iga päev.

Mis sest, et vahel oli hommikune kohv veidi lahja (kõrvalt kohvikust sai ju ometi tassi korraliku kohvi osta!) jne. Need on kohaliku eripära detailid, kuid kõike selle kompenseeris fantastiline ilm ja vesi ning vahva reisiseltskond!

Aitähh Kreeka, aitähh Aegina, aitähh Georg!

Veronika Allas, Saaremaa Psoriaasiühing

PS. Eesti Psoriaasiliidul on selle aasta juunis plaanis korraldada analoogne päikesereis

Kreekasse. Küsige palun meilt lisainfot ja arutame reisiplane üldkoosolekul!

Toimetus

MEIE KUULMINE

Vaatamata meie elu ja meditsiini tohutule arengule viimasel ajal, ei ole me siiski saavutanud seisu, kus haigused on kadunud ja inimesed püsivalt terved ja õnnelikud.

Kui osa haigusi (nakkushaigused) on Eestis peaaegu likvideeritud, siis sagenevad uued haigused, mis meie tervist taas halvendavad. On haigusi, mille olemuse täieliku mõistmiseni me pole veel jõudnud ja ei tea kas niipea jõuamegi.

Üks selliseid haigusi on meepepuue. Kuulmispuue on inimese osaline või täielik võimetus tajuda helisid. Kuulmispuudega inimesi on kuni 20% rahvastikust. Kuulmisteravust mõõdetakse detsibellides ning see jaotub klassikaliselt järgmiselt:

0-20 dB normkuulmine; 30- 95 dB vajab kuuldeaparaati; üle 95 dB kurt.

Ükski aparaat, ka mitte kõige täiuslikum, ei asenda inimese oma kuulmist. Kuulmispuude tekkepõhjused on erinevad: pärilikkus, ravimid, nakkushaigused, kõrvapõletikud, sünnitraumad, muud traumad, müra, muud haigused (Meniere, otoskleroos, diabeet, kasvajad)

Kuulmislangus omakorda jaguneb järgnevalt: a)kaasasündinud; b)omandatud; c)konduktiivne – välis- ja keskkõrva haigustega seotud, helijuhte häire ning d)euosensoorne – sisekõrva haigused, retseptorrakkude ja kuulmisnärv kahjustus. 90% kuulmislangusega lapsi sünnib kuuljate vanemate peredes.

Normaalse kuulmisega inimene peaks vaikselt ruumis mõlema kõrvaga kuulma sosinkõnet 6 meetri kauguselt. Tihti ei pane inimesed ühes kõrvas toimunud muutusi tähele, sest teine kõrv kompenseerib vajakajäämisi.

Paljud inimesed ei ole teadlikud, et nende kuulmine on halvenenud või alahindavad oma kurtust. Inimene võib peita, varjata oma võimetust kuulda või vältida situatsioone, mis tekitavad raskusi. Kasutatakse väljendit: „Kuulen küll, aga ei saa aru!“ Sellisel juhul tundub inimesele endale, et tema ju kuuleb, sest tõepoolest teatud sõnad lausest olid mõistetavad, kuid kuna osa informatsioonist läks mittekuulmise tõttu kaduma, jääb kuuldu arusaamatuks. Sellises etapis, kus inimene ei ole veel endale teadvustanud oma kuulmislangust, tekib sotsiaalne isolatsioon. Kuuljad ei mõista, et mittekuulja vajaks tähelepanelikumast suhtumisest ning halvasti kuulev inimene kardab või ei oska veel kuuljatele oma probleemidest rääkida. Sageli valdab vaegkuuljaid inimesi hirm mittemõistmise või vääriti mõistmise, rumalaks jäämise, eemaletõukamise, vestlusest väljajäämise ees. Neile näib, et ühiskonnas valitseb arusaam, et kuulmislangusega inimene ei saa räägitust aru – justkui tähendaks mitte kuulmine mõtlemisvõime puudumist. Seda tunnet süvendab vestluskaaslase tüdimus öeldut korrata, käegalöömine: „Ah, pole oluline, niikuinii Sa ei saa aru.“ Sageli puudub vaegkuuljal kontroll enda olukorra üle, iseäranis siis, kui kuuljad arvavad, et mittekuulja eest rääkimine või otsustamine on ainuõige. Tihti öeldakse ka, et ära räägi nii kõvasti, räägi tasem. Selline olukord tekib seepärast, et inimene ise ei kuule oma häält ning seega räägib automaatselt valjemini.

Millal oleks vaja pöörduda arsti poole? Siis, kui: *ei saa* selgesti aru teiste inimeste kõnest; ei reageeri korduvale kõnetamisele; ei kuule telefoni või uksekella helinat; telerit ja raadiot peab keerama valjemaks; suhtlemine teiste inimestega on raskenenud; kõrv ajab pilli (kohin, vilin, undamine vms helin kõrvas), kui ei kuule kõrva sosistatud salajuttu. Kuidas tavaliselt aru saada, et inimene on kuulmispuudega? Kõnetamisele reageerib, aga vastab kummaliselt: Intonatsioon on teistsugune (nasaalne, ebahütlane, kõrge), ei reageeri kõnetamisele, jälgib pingsalt rääkijat.

Suhtlemisel halvasti kuulva inimesega: vaata talle otsa, räägi aeglasemalt ja selgelt; kirjuta oma sõnum paberile, mobiili või arvutiekraanile; ära räägi siis, kui inimene on seljaga sinu poole või otsib parajasti midagi oma kotist; anna endast märku, puudutades rahulikult inimese kätt.

Oma kuulmise kontrollimiseks, pöördu kõigepealt perearsti poole. Tema annab saatekirja kõrvaarstile, kes siis teeb kuulmisuuringu, ehk audiogrammi, millelt on näha, kas kuulmine on langenud. Seejärel väljastab LOR-arst tõendi, millega võib juba minna kuulmiskeskusesse kuuldeaparaate valima. Inimene võib minna endale meelepärasesse kuulmiskeskusesse. Meeles tuleb aga pidada seda, et individuaalne kuulmisaparaat on esmane abivahend kuulmislangusega inimesele. Kuuldeaparaadi soetamisel tuleb hoolega läbi mõelda, millised nõudmised ja ootused on abivahendile. Tänapäeval on palju erinevaid aparaate, nii välimuselt kui võimsuse poolest. Aparaatidel on erinevaid programme ja lahendusi: nt erinevad muusika programmid, olenevalt sellest kas klient tahab ise muusikat teha, või kuulata muusikat, müra keskkonnas viibimiseks, sportimiseks, kus mikrofonid ei püüa kinni tuulemüha, tinnitusmasker, mis peaks summutama tinnitust. Uuemad aparaadid kasutavad juba nutitelefonide rakendusi ja saab ise äppi kasutades vajadusel reguleerida helitugevust ning vahetada programme.

Kuigi kuulmislangusega inimeste arv on kasvujoones, tasub siiski ka ise mõelda oma kuulmise hoidmisele. Müras kasutada summutavaid kõrvaklappe, mitte kuulata valju muusikat, kuulata muusikat kõrvaklappidega mitte üle tunni-poolteise päevas. Külmal ajal kanda peakatet, et hoiduda kõrvapõletikest. Hoida veresuhkur ja vererõhk normis. Vältida traumasid.

Kuuldeaparaati ei pea häbenema, prille me ju kanname ega häbene seda. Kui on tunda, et kuulmine on vähenenud, kindlasti hakata kohe sellega tegelema, st muretseda korralikud kuuldeaparaadid (mitte osta kataloogist või kusagilt poest). Tänapäeval on palju erinevaid võimalusi ja lahendusi paremaks kuulmiseks, seega, miks siis mitte võimaldada endale normaalset suhtlemist ning paremat elukvaliteeti igal päeval.

Ene Oga, Eesti Vaegkuuljate Liit

TEATIS 2019.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2019.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

Liikmemaks palume tasuda IBAN: EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2019**.

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

Tulemas on järgmised üritused:

☞ Üldkogu koosolek 23.vebruaril koos sellele järgneva teabepäevaga

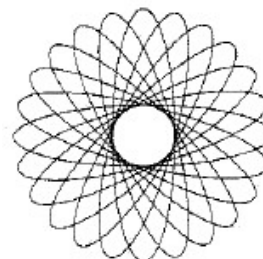
☞ Eesti Psoriaasiliidu kevadseminar Pärnus 23.-24.märtsil

VALGUSRAVI

Telliskivi tn.1 Perearstikeskuses Tallinnas

Eesti Psoriaasiliidu liikmetele 2,50 €/ seanss, teenindatakse liikmekaardi ettenäitamisel.

Esmase külastamise puhul on vajalik raviarsti soovitus valgusravi protseduuri osas.



EPsol Tallinn 10137, Toompuiestee 10
kontakt tel. 50 52 455 Georg Jurkanov
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)
53 303 702 Veronika Allas (Saaremaa)
E-mail: epsol@epsol.ee
Veebiaadress: www.epsol.ee
IBAN: EE101010052032580002