

Ketu 6/12(69)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

TÖÖVÕIMETUSKINDLUSTUSSÜSTEEMI MUUDATUSED

Tiina Ojakallas, Sotsiaalministeerium

Sotsiaalkaitsesüsteemil on mitmeid funktsioone, millest üks peamisi on säilitada sissetulek nendele tööealistele isikutele, kes ei ole ajutiselt või pikaajaliselt võimelised tööd tegema. Süsteem tagab toetused katmaks kulusid, mis on põhjustatud erinevate elusündmuste poolt, sealhulgas haigus, puue ning kutsehaigus või tööõnnetus. Eelnevad võivad olla juhtumid, mil isik on võimetu tööd tegema ja seeläbi endale sissetulekut teenima. Isiku sissetulek võib väheneda või täielikult kaduda. Seetõttu on vaja mehhanismi, mis aitaks hoida inimesi integreeritult ühiskonnas ja tagada igapäevane inimväärne elu. Üks peamistest vormidest, kuidas kaitsta isikuid erinevate riskide vastu, on kindlustus. Sotsiaalkindlustuse raames ettenähtud hüvitise liigid tulenevad seadusest ning neid makstakse sotsiaalse riski realiseerudes. Ehk, sotsiaalkindlustussüsteemis makstakse erinevaid toetusi juhul kui esineb toetuse maksmist tingiv asjaolu, näiteks vigastus, haigus, tööpuudus, vanadus vm. Sotsiaalkaitset pakutakse läbi erinevate vahendite sh on teenused (näiteks ravi) või toetused, mida makstakse sissetuleku säilitamiseks.

Eesti sotsiaalkindlustussüsteemis on teiste hulgas kolm suuremat skeemi – pensioni-, ravi-, ja töötukindlustus. Hüvitisi, mida makstakse seoses töövõimetusega, administreeritakse läbi erinevate süsteemide/kindlustusskeemide. Töötaja ajutise töövõimetuse korral (haigus, vigastus vm) lasub sissetuleku tagamise kohustus isiku tööandjal ja/või Haigekassal. Püsiva töövõimetuse ekspertiisi teostab Sotsiaalkindlustusamet kaasates ekspertarste. Püsivalt töövõimetuks tunnistatud isikule määratakse töövõimetuspension kogu töövõimetuse ajaks, kuid mitte kauemaks kui vanaduspensioniiikka jõudmiseni. Töötuskindlustuse üheks eesmärgiks on töö kaotanud kindlustatud isikule sissetuleku tagamine uue töö otsimise ajaks. Töötuskindlustuse kindlustusandjaks on Eesti Töötukassa. Hüvitisi rahastatakse töötuskindlustusmaksetest laekunud rahast. Töövõimetuse riske kaetakse kokku ravikindlustuse, pensionikindlustuse ja töötuskindlustuse eelarvetest.

Poliitikauuringute Keskuse Praxis andmetel oli töövõimetuspensionäride ja tööealiste elanike arvu suhe Eestis 2011. aasta alguses 9,9%, mis on tunduvalt rohkem kui OECD

riikides keskmiselt. Põhjuseid on mitmeid, töövõimetuse hindamise alused on meditsiinilise seisundi kesksed ning ei arvesta isiku tegelikku töövõimet, tagavad hüvitisesaajate kõrge kasvu ning hoiavad süsteemist väljavoolu madalana. Samuti võib süsteemi senine korraldus motiveerida hüvitist taotlema ka isikuid, kes vajavad muude sissetulekute kahanemise tõttu alternatiivseid tuluallikaid. Praxise eksperdid väidavad, et töövõimetuse hüvitamise süsteemi eesmärgipärasus on küsitav ning süsteemi ülesehitus ebaefektiivne ja töövõimetuse hüvitamine tervikuna on killustunud.¹ Riigikontroll on välja toonud, et töövõimetussüsteem ei motiveeri töövõime kaotanud inimesi tööturule tagasi pöörduma, kuna isikutele ei pakuta rehabiliteerivaid töö- ja tervishoiuteenuseid ning riik hindab inimese töövõimetust, mitte aga võimet teha muud tööd või õppida uus amet.²

Sotsiaalministeeriumis on käsil põhjalik töövõimetuskindlustuse reform, mille eesmärgid on järgnevad:

- inimese töövõime säilitamine ja parandamine
- töötuse ja töövõimetuse ennetamine
- inimese naasmine tööturule
- töötaja motiveerimine töökeskkonna parandamiseks
- töövõimetuskindlustuse skeemi jätkusuutlikkuse tagamine.

Reformi käigus soovitakse ühendada ajutine ja püsiv töövõimetus üheks töövõimetuse skeemiks, mida hakkab administreerima üks asutus. Haigushüvitiste ja töövõimetuspensionide maksimine planeeritakse koondada Eesti Töötukassa alla, koos aktiveerivate meetmete pakkumisega töövõime kaotusega isikutele.

Hetkel kehtib ajutise töövõimetuse ajal töötamise keeld, mis võib olla kestusega kuni kuus kuud. Samal ajal võib aga isik olla valmis töötama osaajaga, tegema kaugtööd kodust arvuti tagant või vajab esialgset töökoha kohandamist. Tulev süsteem soovib tagada isikule võimaluse vastavalt oma seisundile ka tänase ajutise töövõimetuse perioodil tööd teha. Eelnevat ennekõike juhul kui isik seda soovib ning arst nõusoleku annab.

Töövõimetuse asemel soovitakse hinnata töövõimet. Täna vaadatakse isiku võimet teha tööd, mida ta on teinud viimati või suurema osa oma tööelust. Uue skeemi kohaselt võiks hinnata töövõimet kogu tööturust lähtuvalt ning pakkuda pikemaajalise tervisekahjustuse korral vajalikku ümberõpet. Isikul peaks tekkima õigus taastusravile ja/või rehabilitatsioonile töövõimetuse perioodi alguses, mitte alles siis, kui on väljakujunenud puue või püsiv tervisekahjustus.

Töövõimetussüsteemiga planeeritakse ühendada tööõnnetus- ja kutsehaiguskindlustus. Vajadus on tööõnnetus- ja kutsehaiguskindlustuse süsteemi järele, mis motiveerib töötajaid hoolima oma tervisest ja tööandjaid pakkuma oma töötajatele tervislikku

¹ Poliitikauuringute Keskuse Praxis (2011). „Eesti sotsiaalkindlustussüsteemi jätkusuutliku rahastamise võimalused“, lk 305-306.

² Riigikontroll (2010). „Riigi tegevus puuetega inimeste ja töövõimetuspensionäride toetamisel“, lk 1-4.

töökeskonda. Seda saab tagada kõrgema maksemäära ja hüvitise kaasabil. Üheks võimaluseks on kaasata tööõnnetuskindlustusse ka erasektor.

Töövõimetu staatusega kaasnevad erinevates seadustes mitmed õigused, mille vajadus ja otstarve tänapäevases õiguskorras ja ühiskonnas vajab põhjalikku analüüsi. Samuti vaadatakse üle soodus-, väljateenitud aastate ja eripensionid, nende maksmise alused ning vajadus ja ajakohasus.

Eelnevalt väljatoodud põhimõtteid järgiv reformialane seaduseelnõu planeeritakse Vabariigi Valitsusele esitada järgmise aasta esimeses pooles ning heakskiidul prognoositakse uue kava jõustumist alates 2015. aastast.

TOITUMINE NULL-VEREGRUPI JÄRGI	
	O grupp/old-vana
	Lihasoõja,tugev seedetrakt
	Üliaktiivne immuunsüsteem, stressi vastu aitab füüsiline tegevus
	Vajab jõulist ainevahetust, et mitte rasvuda
	Kalduvus kõrgele maohappele
	Nõrk verehüübivus,põletikud,artriit,koliit, kilpnäärme alatalitus,hemorroidid
Kaalu tõstavad	Nisugluteen,mais,piimatooted,läätsed,roos, lill-kapsas,aeduba
Kaalu langetavad	Pruunvetikas,mereannid,jodeeritud sool maks,punane liha,lehtkapsas,brokoli
Vajab rohkelt	Joodi
Liha ja kodulinnud	On eriti soovitatavad
Eriti kasulikud	Lamba- ja loomaliha,maks,uluki-,talle- ja vasikaliha
Neutraalsed	Kana,küülik,part
Tuleb vältida	Haneliha,peekonit,sealiha,sinki
Mereannid	Soovitav kasutada põhitoiduna
Eriti kasulikud	Tursk,heeringas,makrell,haug,heik,koha, vikerforell,sardiin

Neutraalsed	Angerjas,anšoovis,krevett,krabi
Tuleb vältida	Suitsulõhet,marineeritud heeringat,kaaviari
Piimatooted	Soovitav kasutada minimaalselt - ei omasta nendest midagi
Munad	Soovitav süüa 1-2 korda nädalas või mitte süüa üldse
Neutraalsed	Sojapiim,või,fetajuust,kitsepiimajuust,Mozzarella juust
Tuleb vältida	Jogurtit, 2% piima,kitsepiima,jäätist,kohupiima,vadakut, keefiri,kodujuustu
Õlid,rasvad	Oluline toitainete allikas
Eriti kasulikud	Linaseemne- ja oliivõli
Pähklid, seemned	Kasutada tuleb mõistlikult kuna soodustavad kaalu tõusu
Eriti kasulikud	Kreekapähklid, kõrvitsaseemned
Neutraalsed	Makadaamia,mandlid,pekaani,piinia,päevalille, sarapuu,seesamiseemned
Vältida tuleb	Para-,maa- ja pistaatsiapähkleid,mooniseemneid
Oad,kaunviljad	Ei sobi koos lihaga
Eriti kasulikud	Kikerhernes,aduki aedoad,pinto oad
Neutraalsed	Aedoad,punane sojauba,herned,põlduba
Vältida tuleb	Läätseid
Teraviljad	Ei talu täisteratooteid, neid tuleb täiesti vältida
Neutraalsed	Amarant,hirss,kamut,oder,riis,spelta,tatar
Vältida tuleb	Nisu,kaerajahu-kliid,maisijahu, maisihelbed,nisuidandid,maisi-kartuli tärkliis

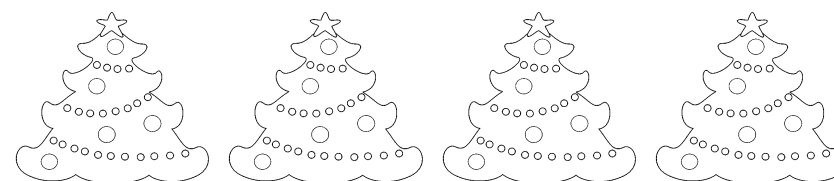
Leivad, kuklid	Kasutada võiks äärmisel vajadusel
Eriti kasulikud	Esseni ja ezekieli leib
Neutraalsed	Gluteenivaba leib, hirsileib, FinnCrisp, täisrukkileib, speltanisuleib, rukkist näkileib
Vältida tuleb	Idandatud teradest nisuleiba, maisi-, kaera- ja mitmeteraleiba
Sõmertoidud, pastad	Kasutada on soovitav minimaalselt kuna ei omasta nendest midagi
Neutraalsed	Basmati riis, kinoa, odrajahu, metsikriis, tatar, rukkijahu, riis
Vältida tuleb	Durumnisu, rafineeritud jahusid, nisu- ja kaerajahu, manna, spinatipastat
Aedviljad	Kasutada maksimaalselt põhituduna koos liha ja mereandidega
Eriti kasulikud	Artišokk, broccoli, sibul, kaalikas, peet, porrulauk, spinat, sigur, vetikad, maapirn, küüslauk, kõrvits, võilillelehed, lehtkapsas, mädarõigas, nuikapsas
Neutraalsed	Ingver, jamss, kurk, köömen, till, tomat, talisibul, peedid, porgand, cuccini, mungoa idandid, rõigas, seller, rohelisted oliivid, spargel
Vältida tuleb	Avokaadot, baklažaani, hiina kapsast, rooskapsast, musti oliive, punast ja valget peakapsast, lillkapsast, lutserni võrsi, maisi, kartulit, shiitaket
Puuviljad, marjad	Soovitav on asendada nendega leiba ja kasutada sageli
Eriti kasulikud	Viigimarjad, ploomid igal moel
Neutraalsed	Ananass, aprikoos, banaan, datlid, greip, pirn, rosinad, sidrun, punane sõstar, jõhvikad, kiwi, kirsid, granaatõun, melon, viinamari, virsik,

	laim, leedripuumari, mango, arbuus, mustikad, nektariin, papaia, õun
Vältida tuleb	Apelsini, jahubanaani, rabarberit, maasikaid, murakaid, mesimelonit
Mahlad jm. vedelikud	Eelistada on soovitav aedviljamahla
Eriti kasulikud	Ananassi-, mustkirsi-, ploomimahla
Neutraalsed	Aedvilja-, aprikoosi, greibi-, jõhvikamahla kurgi-, papaia-, porgandi-, selleri-, viinamarjamahla
Vältida tuleb	Apelsini-, kapsa-, õunamahla ja õunasiidrit
Maitseained	Soovitav pruunvetika sisaldusega jodeeritud sool
Eriti kasulikud	Jaaniakuan, kajennipipar, karri, kurkum, petersell, pruun-punavetikad
Neutraalsed	Aniis, basiilik, estragon, kardemon, šokolaad, želatiin, majaraan, küüslauk, loorber, mesi, miso, murulauk, must ja punapipar, nelk, sinep, suhkur, till, vahtrasiirup, vürts, salvei, rosmariin, odralinnased, paprika
Vältida tuleb	Kaneeli, kookospähkleid, maisitärklissiirupit, vaniljet, äädikat, valget pipart
Vürtsikad lisandid	Tuleb kasutada mõõdukalt sinepit ja majoneesi
Neutraalsed	Džemm sobivatest puuviljadest, mahedad salatikastmed,
Vältida tuleb	Ketšupit, äädikat, marinaade
Taimeteed	Kasutada seedetrakti ja immuunsüsteemi tasakaalustavaid teesid
Eriti kasulikud	Humala-, ingveri-, jalaka-, kibuvitsamarja-, lambaläätse-, peterselli-, piparmündi-, pärnaõie-, võilille-, tähtheinateed
Neutraalsed	ženženni-, kummeli-, kasepunga-, leedri-,

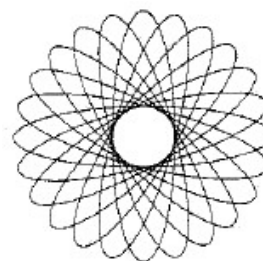
	naistenõgese-,palderjani-,raudrohu-, raudürdi-,roheline mündi-,salvei-, valge tammekoore-,vägiheina, tahasheina-,tüümiani-,viirpuu-,vaarikaleheteed
Vältida tuleb	Aaloe-,emajuure-,hiirekõrva-,koldjuure-, lutserni-,maasikalehe-, hapuoblika-,paiselehe-,punase ristiku-, rabarberi-,senna-,takjateesid
Muud joogid,alkohol	Pea piiri, kasuta teesid,seltersit
Eriti kasulikud	Selters jm.soodaveed,roheline tee
Neutraalsed	Punane ja valge vein,roheline tee,õlu (tõstab aga kaalu)
Vältida tuleb	Kanget alkoholi,kohvi,coca-colat,gaseeritud jooke,musta teed
Täiendavad lisandid	Päikest maksimaalselt
Eluliselt vajalikud	
B grupi vitamiinid	Parandavad ainevahetust, annavad energiat
Vabad täidis- sideainetest	Liha,maks,neerud,kala,tumerohelised lehtkõogiviljad,puuviljad,muna
K vitamiin	Soodustab hüübimist
Süüa maksimaalselt	Maksa,munarebu,lehtkapsast,spinatit
Ca	Peab lisana pidevalt tarbima
600-1100 mg ööpäevas	Broccolis,lehtkapsa sees,konservlõhes,sardiinides (luudeta)
Jood	Soodustab kilpnäärme talitlust
Sisaldub rohkesti	Mereandides,eriti soolase vee kalas,pruun- ja punavetikates,jodeeritud soolas
Mangaan	Konsulteerida arstiga.Aitab vältida lühiajaliselt liigesevalusid
Vältida tuleb	A ja E-vitamiine On kalaõlidest eraldatud ning vedeldavad verd, aeglustavad hüübivust

Vaktsiinitundlikkus	Võivad tekkida põletikud või liigesevalud
Antibiootikumide mõju	Soovitav vältida penetsilliinilaadseid antibiootikume
Jälgida tuleb oma	Sulfoonamiidid tekitavad nahalööbe
Immuunsüsteemi	Makroliidide hulka kuuluvad antibiootikumid ei sobi
Tarvitada probiootikuid	Soovitav võtta koos ananassiga

Dr. Kersti Kivimägi ja Dr. Jevgeni Rubinštein vastuvõtt
Lasnamäe Tervisekeskuse filiaalis Sadama Medicum,
aadressil Sadama 25A,
Info ja registreerimine tel. 88 11 300 ja 88 11 301



HEAD VANA AASTA LÕPPU JA TEGUSAT UUT AASTAT!



EPSoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10
kontakttel. 50 52 455 Georg Jurkanov
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)
53 313 463 Paul Liiv (Saaremaa)
E-mail: epsol@epsol.ee
Veebiaadress: www.epsol.ee
a/a 10 0520 3258 0002