



Eesti Puuetega Inimeste Koda

Nõuandeid tööandjale



Tallinn 2003

Eesti Puuetega Inimeste Koda

Teostus: Eesti Puuetega Inimeste Koda
Puuetega inimeste organisatsioonid

Koostajad: Helve Luik
Eha Leppik

Tekstikujundus: Tamur Maddisson

Väljaandja: Meediatänav OÜ

Sisukord

1. Eessõna	
2. Mõned mõtted tööandjatele	6
3. Nägemispuudega inimeste töövõimalustest	7
4. Kuulmispuudega tööotsija ja/või töötaja	15
4.1 Kurt tööotsija ja/või töötaja	18
4.2 Kuulmispuudega (vaegkuulja) inimese tööprobleemid	19
5. Liikumispuudega inimesed ja töö	21
6. Sclerosis multiplex`iga tööotsija ja/või töötaja	28
7. Vaimupuudega tööotsija ja/või töötaja	31
8. Autismiga tööotsija ja/või töötaja	33
9. Südamehaigusega tööotsija ja/või töötaja	35
10. Neeruhaigusega tööotsija ja/või töötaja	37
11. Diabeetik (suhkruhaige) tööotsija ja/või töötaja	38
12. Afaasikute tööprobleemid	39
13. Nendelt organisatsioonidelt võib alati lisainformatsiooni küsida	40

Lugupeetud tööandjad!

Teie käes on **Eesti Puuetega Inimeste Koja** poolt välja antud ja erinevate puuetega inimeste organisatsioonide juhtide või spetsialistide poolt koostatud teatmik, kust leiate informatsiooni selle kohta, mida teadma peaksite, kui teie asutuses soovib tööle tulla või töötab mõni puudega inimene.

Teatmiku eesmärgiks on:

- anda teile teadmisi erinevate puuetega töötajatest/töötajatest;
- kujundada positiivset suhtumist puudega töötajasse/töötajasse;
- kui loete informatsiooni, mõistate, et puudega töötaja on samasugune, kui iga teine teie asutuse töötaja, vahel isegi parem ning kohusetundlikum.

Miks sellist teatmikku vaja on

Töötavate puuetega inimeste arv on Eestis viimase kümne aasta jooksul märgatavalt vähenenud. Käesoleval, Euroopa puuetega inimeste aastal on meie vabariigis erilist tähelepanu pööratud sellele, et julgustada puuetega inimesi tööd otsima ja tööandjaid neid tööle võtma. Igaühel peab olema õigus ja võimalus teha meeldivat ning jõukohast tööd, sest meid on vähe ning iga inimene, kes tööd teha tahab, on vajalik.

Püüame teile selgitada, millised on need tingimused ja soovitusel, mida teil, kui tööandjal tuleks teada, et ühe või teise puudega inimene teie asutuses tööl käia

saaks ja tunneks end igati võrdväärse töökollektiivi liikmena.

Inimeste suhtumist ja hoiakuid ei saa muuta üleöö, küll aga aitab seisukohti muuta see, kui tead, millise probleemiga on tegemist. Alljärgnevad selgitused koostasid teadjad inimesed ja nende soovitusi võib igati usaldada.

Eesti Vabariigi Invapoliitika üldkontseptsiooni kohaselt on Eesti Puuetega Inimeste Koja üheks ülesandeks puuetega inimeste tööhõive ning iseseisva toimetulekuga seotud probleemide teadvustamine, puuetega inimeste organisatsioonidel aga oma organisatsiooni liikmete elu puudutavate küsimuste teavitamine ja töö leidmisele kaasaaitamine.

Antud teatmik annabki ülevaate sellest, kes on konkreetse puudega inimene, millised on talle sobivad tööd, millega ta hästi hakkama saab, mille sooritamisel on tal raskusi või mis talle üldse ei sobi ja muud.

Teatmikus on toodud ka kontaktandmed puuetega inimeste organisatsioonide kohta, kust teil on võimalik alati lisainformatsiooni saada.

Helve Luik

Eesti Puuetega Inimeste Koja eestseisja

2. Mõned mõtted tööandjatele puuetega inimestelt endilt:

32-aastane teadur: *„soovitaks soojalt puuetega inimesi rohkem palgata – väga tihti on nende motivatsioon kõrgem kui teistel (paraku esineb ka negatiivseid näiteid, kuid neid on vähem kui arvatakse).“*

36-aastane sotsiaaltöötaja: *„On mõtet riskida, võttes tööle puudega inimest. Tal on rohkem aega pühendada tööle ja enesetäiendamisele.“*

60-aastane teadur: *„Puudega inimest ei maksa väga karta. Kui on tegemist tõsise inimesega, kes on nõus oma puudest tingitud väiksemat resultatiivsust kompenseerima pikema tööpäeva, täiendavate teadmiste ja oskuste omandamisega, siis ei pruugi olla puue oluliseks takistuseks töös.“*

56-aastane bibliograaf soovib: *„tööandjatele võiks korraldada koolitusi, et nad suudaksid puudega inimest kohelda võrdselt tervega.“*

Neli inimest palusid tööandjatelt rohkem mõistvust, näiteks 57-aastane jurist ütleb:

„Minul tööandjale mingeid erilisi soovitusi seoses oma puudega ei ole. Mõistvat suhtumist on vaja, sest ikka juhtub situatsioone, kus puudest tingituna kas hilined tööle või pead hoopis päevakese kodus olema. Minu puhul eriti siis kui auto juhtub rivist välja minema. Aga need on üksikud juhud. Ka ise ei aja rida, et see on minu tööülesanne ja see mitte. Täidan meeleldi kõiki korraldusi.“

56-aastane bibliograaf ütleb soovitusena tööandjale: „Püüda puudega töötaja puhul süüvida ettepanekutesse ja realiseerida olemasolevaid võimalusi töökoha ja aja sobitamiseks puudega inimese erivajadusi arvestades.“

Hinnata tuleb inimese seesmisi omadusi ja mitte välist puuet.

38-aastane tõlkija ütleb: „Töötajate valik peaks kindlasti lähtuma mitte puude olemasolust või selle puudumisest, vaid töötaja kvalifikatsioonist ja potentsiaalst“

55-aastane bibliograaf avaldab arvamust: „Tööandjad võiksid rohkem usaldada puuetega inimesi. Liikumispuudega inimesed on oma mõistusega võimelised rohkem ära tegema, kui seda senini on arvatud.“

Andres Siplane **Liikumispuuetega inimeste tööhõivest** võetud aadressilt: <http://www.els.ee/projekt>

3. Nägemispuudega inimeste töövõimalustest.

Heameel on tõdeda, et sel aastal pööratakse puuetega inimeste tööhõivele erilist tähelepanu. Nägemispuudega inimesed peavad tööelus osalemist väga tähtsaks. Nii Eesti Pimedate Liidu kui ka mitmete teiste nägemispuudeliste huvides töötavate organisatsioonide põhieesmärkide hulgas on nägemispuudega inimeste töövõimaluste suurendamine. Kuigi puudega inimese isiksuseomadused, tema teadmised ja oskused on töökoha saamisel väga tähtsad, on samavõrra olulised ka tööandjate hoiakud.

Loodame, et üheskoos suudame neid kujundada soodsas suunas.

Nägemispuudega inimesed on aastakümnete jooksul tõestanud, et nad tahavad ja suudavad töötada. Paljud pimedad ja vaegnägijad on töötanud ja töötavad pimedate ühingutele kuuluvates ettevõtetes nn kaitstud tööl. Nägemispuudelistel hulgal on ka avatud tööturul edukalt hakkamasaavaid inimesi. Eesti Pimedate Liidu liikmetest töötavad praegu ligi sada inimest eriettevõtetes põhiliselt harjatöölisena ja umbes samapalju on töötajaid tavatöökohtadel. Töötada soovijaid on aga mitmeid kordi rohkem.

Mis on nägemispuue ja kes on nägemispuudega inimene?

Oluline on teada, et nägemispuue võib oma avaldumisvormilt olla väga erinev. Nägemispuuet põhjustab nägemishälve, millega võib kaasneda nägemisteravuse langus, vaatevälja kitsenemine, ruumi- ja/või värvitaju hälve, vms. Nägemispuudega inimeste hulka kuuluvad pimedad ja vaegnägijad. Kuigi piir pimesuse ja vaegnägevuse vahel on määratletud nägemisteravust ja vaatevälja ise-loomustavate numbritega, on see sageli raskesti mõistetav.

Eestis loetakse nägemispuudega inimeseks isikut, kelle paremini nägeva silma nägemisteravus pärast korrektsiooni on alla 0.3 ja /või vaateväli on kitsam kui 30 kraadi, sh pimedaks loetakse inimest, kelle nägemisteravus on alla 0.05 ja/või vaateväli alla 10 kraadi. Niisiis kuulub pimedate hulka neid, kes ei taju valgust kui ka neid, kes näiteks lugeda näevad – seda

küll „nagu läbi kokteilikõrre“ (nn torunägemine). Vaegnägija ajab tahtmatult oma ümbruskonda alailma segadusse, kätudes kord „nägija“ ja kord „pimedana“.

Sama nägemisteravuse ja vaateväljaga inimesed võivad tegutseda täiesti erinevalt. Määrava tähtsusega on orienteerumis- ja liikumisoskus, teiste meelte kasutamise oskus; vaegnägijatel on oluline nägemisjäägi efektiivse kasutamise oskus. Arvestada tuleb ka nägemispuude tekkeajaga. Seepärast on vajalik lähtuda igast konkreetsest isikust. Sobiva töökoha valikul tuleb järgida ka silmaarsti soovitusi. Näiteks on teatud juhtudel keelatud raskuste tõstmine, tolmu- ja tolmu töö vms; vastunäidustatud on müra- ja vibratsioonitööd. Nägemispuudelised oskavad üldjuhul anda teavet oma puude ja erivajaduste kohta. Sel teemal tasub lihtsalt julgelt kõnelda ja küsida.

Töökoha kohandamise vajadus võib olla väga erinev. See võib ulatuda lihtsast valgustuse kohandamisest kuni nt lugemisteleri ja kõnesünteesiprogrammi ning punktkirjaribaga varustatud arvutini. Just info- ja tehnoloogiliste abivahendite kasutamine teeb pimedale ja vaegnägijale kättesaadavaks paljud uued tööalad. Ideaalis kuuluvad arvutiga varustatud töökoha juurde:

- Arvuti koos kõnesünteesiprogrammiga
- Punktkirjariba
- Skanner
- Printer, ka punktkirjaprinter
- Arvutiga ühendatav elektrooniline märkmik

Need vahendid ei ole siiski kõigile vajajatele veel kättesaadavad. Kõnesünteesi- või suurendus-

programmiga arvuti on aga juba nii mõnelegi asendamatuks abiliseks. Mõningate tööde puhul piisab ka lihtsamatest vahenditest, abiks on nt diktofon, punkt kirjamasin või suurendusklaasid jm.

Nägemispuudega töötajale võib probleemiks olla suhtlemine. Eriti pimedad, kuid ka vaegnägija puhul tuleb meeles pidada, et suhtlemise alustamine on visuaalseid märke mittesaavale inimesele väga raske. Hea on, kui nägemispuudega inimese poole nimepidi pööratakse ning oma nimigi juurde lisatakse. Siia kuulub ka selline igapäevane asi nagu tervitamine. Tihti on kombeks just olulist teavet edastada kirjaliku sõnumina teadetetahvilil või märgutulena. Sellisel juhul on vajalik nägemispuudelise suuline informeerimine. Hea on, kui mõni töökaaslane oma mittenägevale kolleegile kirjaliku teabe lihtsalt ette loeb või küsib, kas ta juba teab seda või teist.

Sobivad tööd nägemispuudega inimestele.

Arvestades nägemispuudelist rühma väga suurt varieeruvust, on raske üheselt määratleda nägemispuudelisele sobivaid tööalasid. Tänapäevaks on möödunud aeg, mil pimedatele pakuti universaalset tööd – harjategemist või korvi- või matipunumist invaettevõttes. Samas on hea, et võimalus seda tööd teha siiski alles on jäänud. Pimedate hulgas on tänaseni neid, kes on seda tööd aastakümneid teinud ning peavad töötamist ka sellel alal väga oluliseks.

Seoses puuetega inimeste tööhõivepoliitika muutumisega ja avatud tööturul osalemisvõimaluste tähtsustumisega, on püütud välja selgitada nägemispuudelistele sobivaid tööalasid. Nii on leitud,

et Eestis töötavad pimedad või sügava vaegnägevusega inimesed järgmistes ametites ja erialadel:

- Administraator
- Ajaloolane
- Arvutiõpetaja
- Ettekandja
- Ettevõtja, poeomanik
- Harjade valmistaja
- Hooldustöötaja
- Kasvataja
- Kehalise-kasvatuse õpetaja
- Klaverihäälestaja
- Klubitöötaja, koorijuht
- Komplekteerija
- Kondiiter
- Koristaja
- Kunstiõpetaja
- Lasteaia kasvataja
- Majandusspetsialist
- Massöör
- Mööblirestauraator
- Treener
- Õpetaja
- Ühingu juhataja
- Matemaatik
- Meditsiinitöötaja
- Mehhaanik
- Nahakunstnik
- Raamatukoguhoidja
- Eestis teati olevat ka nägemispuudega
- Punktkirja- ja heliraamatute valmistajaid
- Ehitajaid
- Tislereid

- Poetöölisi
- Raadiotöötaja

(M. Lõvi, *Nägemispuudega inimeste tööhõivest Eestis. Tartu Ülikool, 2002, lk 57-58*)
 Nägemispuudeliste tööhõive probleemistik on aktuaalne kõikides Euroopa riikides ning puuetega inimeste aasta puhul pööratakse sellele erilist tähelepanu. Nii toimus 17.-21. juulil 2003 Euroopa Pimedate Liidu ja Prantsusmaa Valentin-Haüü Ühingu eestvedamisel rahvusvaheline konverents „Kuidas tõhustada nägemispuudega inimeste tööhõivet“. (*Eesti Pimedate Liidu ja Tartu Emajõe Kooli Tugikeskuse esindajate osavõtt sellest konverentsist sai võimalikuks tänu Balti-Ameerika Partnerlusprogrammi toetusele.*)

Konverentsi materjalide hulgas on nägemispuudeliste töövõimalusi kirjeldav kogumik: *Ph. Chazal, Les aveugles au travail. Paris, 2003, 299 lk.* Raamatus kirjeldatakse 70 juhtumnäidet erinevatel tööaladel edukalt töötavatest nägemispuudelitest.

Pimedatele ja sügavalt vaegnägijatele nimetatakse valdkondade kaupa sobivatena järgmisi tööalasid:

1. Kommunikatsiooni valdkond:
 - Sünkroontõlgid
 - Infosekretärid
 - Avalike suhete korraldajad
 - Telenõustajad nt keskkonna või kindlustusfirmades
2. Administreerimine
 - Administraator
 - Personalijuht
 - Töökaitseinspektor

3. Põllumajandus
 - Loomakasvataja
 - Talupidaja
4. Kunsti valdkond
 - Keraamik
 - Skulptor
 - Pianist
 - Laulja varietees, teatris
 - Näitleja
 - Dirigent
 - Kirjanik
5. Kunstkäsitöö
 - Florist, lilleseadja
 - Fotograaf
 - Antikvaar
 - Kondiiter
 - Klaverihäälestaja
6. Äri ja kaubandus
 - Telemarketing
 - Müügijuht
 - Loteriipiletite müüja
 - Börsimaakler
7. Haridus
 - Õpetaja (võõrkeeles, muusika, ajaloo, judo, jooga jm õpetajad)
 - Konservatooriumi direktor
 - Õppejõud ülikoolis (matemaatika, filosoofia)
 - Punktkirja kirjutaja
8. Tööstus
 - Komplekteerija
 - Operaator
9. Juura
 - Advokaat

- Jurist (kindlustusfirmas)
 - Kohtunik
10. Meditsiin
- Dietoloog
 - Massöör
 - Psühhoanalüütik
 - Psühhiaater
 - Röntgenfilmide tegija
11. Poliitika
- Saadik
 - Abilinnapea
12. Raadio
- Diktor
 - Reporter
 - Produtsent
 - Helitehnik
 - Helimaterjalide arhivaar
13. Teadus
- Instituudi direktor
 - Insener-keemik
 - Informaatik
 - Matemaatik
 - Elektroonikainsener
 - Füüsik
 - Statistik
14. Sotsiaaltöö
- Sotsiaaltöötaja
 - Eripedagoog

Võimalusi näib olevat piisavalt palju – eelkõige on vaja head tahet. Igal konkreetset juhul võib aga nägemispuudega inimesele sobiva töökoha leidmine osutada väga keerukaks. Nägemispuudega inimese puhul on ilmselge erialase ettevalmistuse vajalikkus –

koolitus või ümberõpe. Järjest rohkem rõhutatakse ka sotsiaalsete oskuste vajalikkust. Nägemispuudelistel on oma puudespetsiifilised probleemid, kuid samas on paljud probleemid samad kõigil puuetega inimestel.

Jõudu meile nende lahendamisel!

Monica Lõvi
SA Tartu Emajõe Kooli Tugikeskuse
rehabiliteerimisrühma sotsiaaltöötaja

4. Kuulmispuudega tööotsija ja/või töötaja.

Kes on kuulmispuudega inimene?

Kuulmispuudega inimene on see, kes:

- ei kuule üldse või
- kuuleb kuuldeaparaadiga vaid müra või
- kuuleb kuuldeaparaadiga osaliselt või
- kuuleb kuuldeaparaadi abiga jne.

Kuulmispuudega inimesi kutsutakse ka vaegkuuljateks, nürmikuteks, kurtideks.

Reeglina kuulmispuudega inimesed on võimelised tekitama kõnet, seepärast on neile solvav, kui neid nimetatakse kurttummadeks või tummadeks.

Kuulmispuudega inimene oskab rääkida, kuid tema kõne võib olla rohkem või vähem arusaadav võõrastele inimestele.

Kuulmispuudega inimesed püüavad kõnest arusaamiseks jälgida pingsalt kõneleja suud, mis aitab kõnest aru saada.

Osa kuulmispuudega inimesi kasutab suhtlemiseks viipekeelt, see tähendab, et nad viipelevad, mitte ei vehi kätega ega viipa.

Sobivad ja mitesobivad tööd.

Sõltuvalt kuulmispuude raskusest ja kuuldeaparaatide efektiivsusest võivad ka tööd sobida või mitte.

Kergema kuulmislangusega inimesed saavad hakkama ka suhtlemist nõudvatel ametialadel, raskema kuulmislangusega inimestele suurt suhtlemist nõudvad tööd ei sobi.

Kuulmispuudega inimesed töötavad praegu järgmistel ametikohtadel:

- Ehitus-üldehitaja, siseviimistleja, plaatija, katusepanija, betoneerija, puusepp, ventilatsioonisüsteemide paigaldaja, elektrik
- Tisler, sadulsepp
- Kingsepp
- Rätsep, õmbleja-masinõmbleja, individuaalõmbleja
- Majahoidja, koristaja, abitööline
- Õpetaja-koolis ja lasteaias, pika-päevarühma ja õpilaskodu kasvataja, õpetaja abi, õppealajuhataja (kuulmispuudega laste koolis)
- Andmete sisestaja
- Raamatukoguhoidja
- Arvutisüsteemide hooldaja
- Pagar, kondiiter, kokk
- Filmi- ja videooperaator jne.

Kuulmispuudega inimesed töötavad ilma viipekeele tõlgita. Tööle asudes on soovitatav kasutada viipekeele tõlki, et selgitada tööülesandeid, kodukorda jne.

Mida tööandja minust teadma peaks?

Tööandjal tuleks välja selgitada, kuidas on kõige parem antud inimesega suhelda: kas kirjalikult, rahulikult rääkides näost näkku (suud ja nägu ei tohi varjata), tööoperatsioone ette näidates vms.

Kui inimene ütleb, et ta ei kuule, siis olukorda ei paranda talle kõrva karjumine!

Tööandjal reeglina puudub varasem kogemus suhelda kuulmispuudega inimesega. Seepärast tuleks hirmubarjääri ületamiseks rohkem teavitada kuulmispuude olemust ja kuidas selliste inimestega suhelda. Kui hirmust üle saadakse, siis ollakse reeglina kuulmispuudega inimese kui töötajaga väga rahul.

Kuulmispuudega töötaja eeliseks on see, et ta töö ajal ei lobise, vaid töötab täie pühendumusega! Kurdid on väga otsekohesed ja ootavad suhtlemisel ka vastaspoolelt sama.

Airi Püss
Eesti Kuulmispuuetega Laste Vanemate
Liidu tegevdirektor

4.1. Kurt tööotsija ja/või töötaja.

Kehaliste võimete poolest on kurt nagu tavaline inimene. Ta ainult ei kuule. Neil kurtidel, kes on kurdistanud meningiidi tagajärjel, esineb siiski ka tasakaaluhäireid (eriti pimedal ajal) ja neil ei soovitata töötada liikuvate mehhanismide läheduses.

Omavahel suhtlevad kurdid viipekeeles. Häälikulise kõne oskus on erineva tasemega, paremini räägivad hiliskurdistanud. Kuuljatega individuaalselt suheldes kasutatakse kõnekeelt suult lugemisega või kirjutamist. Kui on koosolekud või pikemad jutud, siis vajatakse viipekeeletõlki. Ka töövaidluste korral on soovitatav kutsuda viipekeeletõlk.

Kurdid suudavad töötada paremini füüsilise tegevusega seotud kutsealadel. Meestest töötab suur enamus ehitusaladel, teeninduses (kingepad, autoremontijad jm), metalli -ja puidutööstustes. Naised töötavad enamasti tekstiili- ja õmblustöö aladel.

Kurtidele ei sobi kutsealad, kus tuleb klientidega suhelda (kaubanduses ja teeninduses).

Kui tööandjal tuleb suhelda kurdiga, siis rääkigu rahulikult, pisut aeglasemalt ja nii, et ollakse näoga kurdi poole. Hea kui jutt on lühike ja asjalik. Pole ka vaja tulla kurdi nina alla ja püüda hästi suure suuga rääkida, sest see ei aita kurdil paremini suult lugeda. Töökorraldusi andes on kasulik lühidalt paberile kirja panna, mida teha tuleb.

Volli Pärnla
Eesti Kurtide Liidu esimees

4.2. Kuulmispuudega (vaegkuulja) inimese tööprobleemid.

Olukorra iseloomustus.

Meedikute hinnangul on kuulmispuudega inimeste osakaal elanikkonnas 6-10 %. Eestis tuleks arvestada ca 100 tuhande kuulmispuudega inimesega, neist tööealisi 40% ehk 40 tuhat inimest (statistiline aruandlus puudub). Arvestatavast kontingendist on kurte, kelle kuulmislangus on üle 90 db ja kellede kuulmise kompenseerimiseks ei saa kasutada kuuldeaparaate, ca 2500- 4000 inimest.

Vaegkuuljal on kuulmine tugevasti (kuni 90 db) nõrgenenud ning kõnest arusaamine häiritud ja raskendatud. Suhtlemise, õppimise, töö ja igapäevaelu toimetuleku tagamiseks peab kasutama kuuldeaparaati ja teisi kuulmisabivahendeid. Vaegkuuljad, kes on jäänud töötuks, ja kellede vanus on 50 aastat ja enam, ei suuda konkureerida tööjõuturul, eriti seal, kus on vajalik suhtlemine ja võõrkeele oskus. Raskendatud on ümberõpe ja uue eriala omandamine.

Teadlikkus ja info:

Tööandjad ei ole alati teadlikud kuulmispuudega inimeste erivajadustest ja lisaabivahendite kasutamisest. Vaegkuulja, kellel on kuulmise kompenseerimiseks vajalikud abivahendid, on peaaegu täisväärtuslik töötaja. Kuulmispuudega inimesed töötavad pingestatud olukorras, kardetakse vallandamist, sest neid arvestatakse kui mittetäisväärtuslikku tööjõudu. Tööd otsides ei julgeta öelda, et töövõtja on kuulmisabivahendi kasutaja.

Vaegkuuljate ühingute liikmetel on liikmekaart, milline hõlbustab suhtlemist ka siis, kui abivahendit veel ei ole või see ei toimi.

Mida tööandja minust teadma peaks?

Saan paremini aru, kui:

- vaatad rääkides minu poole
- räägid aeglaselt ja selgelt
- kirjutad oma sõnumi

Sobivus:

Vaegkuuljale sobivad valdavalt kõik tööd, välja arvatud:

- mürarikas keskkond, milline võib kahjustada olemasolevat kuulmist;
- ehitustöödel, kus on tegemist kõrgustega ja liikuvate osadega
- märjas ja tolmuses keskkonnas, kus võivad kahjustuda kuulmisabivahendid
- töökohad, kus on palju suhtlemist (sh võõrkeeles), koosolekutel või nõupidamistel osalemist, telefoni kasutamist jm (kui seal ei ole vaegkuuljale kasutamiseks või kuulmise parendamiseks vajalikke abivahendeid)

NB! Kuulmispuudega inimene on kohusetundlikum ja püüdlikum oma tööülesannete täitmisel.

Nõuded:

Vaegkuuljad peavad ise kandma hoolt selle eest, et kasutatav kuulmisabivahend (individuaalne kuulde-

aparaat) koos tarvikutega oleks tehniliselt korras ja tagaks igakülgse toimetuleku. Perioodiliselt tuleks kontrollida ja lasta vajaduse korral reguleerida abivahendeid Kuulmiskeskustes. Vastutusrikaste tööülesannete täimisel peaks omama ka reservabivahendit (rikke korral).

Uno Taimla
Eesti Vaegkuuljate Ühingu esimees

5. Liikumispuudega inimesed ja töö.

Mis on liikumispuue?

Liikumispuue on väga lai mõiste. Siia kuuluvad mitmesuguse iseloomu ja raskusastmega puuded: halvatused, lihasnõrkused, liigutuste koordineerimishäired, amputatsioonid, aju ja selgroo traumad, tserebraalparalüüs. Omaette rühma moodustavad liikumispuudeni viivad haigused, mille seast osa on progresseeruvad - multipleksskleroos, düstroofia, artriit, Alzheimeri ja Parkinsoni tõbi jm. Liitpuuete puhul (sagedasim sünnitraumadega kaasnev) on tihti tegemist liikumispuude + vaimse puudega. Sellised lapsed kuuluvad enamasti vaimupuuetega laste tugiühendustesse. Ka diabeet võib raskel juhul kaasa tuua koordineerimishäireid ja jäsemete amputatsioone. Liikumispuudega kaasnevad sageli funktsionaalsed piirangud – kõne- ja koordineerimishäired, lihaste nõrkus, spastika, käe haaramisraskused.

Kes on liikumispuudega inimene?

- Nn. tavainimesest erineb sellega, et kasutame liikumisel abivahendeid (protees,

kepp, küünartoed, kargud, tavaline või elektriline ratastool, käsijuhtimisega auto). Või ei kasuta üldse abivahendeid.

- Liikumisel vajame üpris tasast pinda, kaldteid ja lifte, kindlasti käsipuid ja madalaid astmeid. Ratastooliga üksi liikudes võib takistuseks saada kõrge lävepakk või tänaval kõnnitee äärekivi. Uksed ühiskondlikel hoonetel võiksid avaneda fotosilma abil. Autoga sõites vajame parkimisplatsi, kus oleks võimalik ratastooliga esiukse juurde manööverdada teisi autosid kahjustamata (nn. invaparkimisplatsi).
- Ratastoolikasutajatena vajame invarnormidele vastavat WC-d. Vajame allapoole toodud elektrilüliteid, kraanikaussi, kätekuivatit. Ukse avamiseks-sulgemiseks vajame erilist käepidet.
- Sügava ja raske puude korral vajame keerulisemate toimingute puhul kõrvalabi. Tavaliselt oleme siis ratastoolikasutajad ja meil on ka käte funktsioonid pärsitud. Kasutame isikliku abistaja teenust vastavalt vajadusele.
- Suhtlemisel ei vaja me erikohtlemist, üksnes vastastikust viisakust ja tähelepanu.

Mida tähendab olla liikumispuudega inimene?

- Pole tähtsust, kas invaliidistumine toimub lapsena, noorena või täiskasvanuna, toimunu nõuab isiklike võimete, oma tuleviku ja elu kujundamise ümberhindamist, loobumist ja uue alustamist, erinevat suhtumist oma endisesse minasse. Töötav inimene peab

sageli loobuma senisest tööst, uut tööd otsima ja kui vaja, ümberõppele asuma.

- Eriti hiljutine liikumisvõime kaotus või tunduv vähenemine paneb suure vaimse koormuse endale ja lähedastele. See tähendab paratamatut muutust suhetes endise elukeskkonnaga ja muutust vastastikustes suhetes. Oma puude aktsepteerimine nõuab aega, kuid see on paratamatuks eelduseks oma eluga edasiminekul.
- Sellise keerulisel eluetapil on oluline lähedaste ja spetsialistide abi, sest alles peale füüsilistele-psühholoogilistele probleemidele lahenduse leidmist on võimalik sotsiaalseid ja majanduslikke probleeme lahendada asuda.
- Töö tegemine on meile üks kõige olulisemaid võimalusi end vajalikuna ja teistega võrdväärne tunda.

Miks me tahame tööl käia?

- Materiaalsetel põhjustel– töövõimetuspensionist ja puudetoetusest on raske, kui mitte võimatu end ja peret ära majandada. Puudest tingitud lisakulud on tavaliselt palju suuremad kui toetuseks riigi poolt makstav raha.
- Psühholoogilistel põhjustel– äärmiselt stressitekitav on vastata tavaliselt ühe esimesena esitatavale küsimusele– kus sa töötad? – ma ei tööta, olen töötu ja oma puude tõttu ma ei leia tööandjat, kes mind tööle võtta riskiks. Raske on taluda muutumist perekonna ülalpidajast ülalpeetavaks.

Meie sisemised kartused tööle asumise ees.

- Kas me oleme tööturul konkurentsivõimelised? Kas meid hinnatakse vastavalt meie oskustele ja võimetele või valitseb eelarvamus– puudega inimesele on töökohustuste täitmine ülejõu käiv?
- Kuidas suhtub töökollektiiv puudega töötajasse? Kas see on pingeid tekitav?
- Kas kohtame veel suhtumist “kui jalust vigane, siis peast segane”, eriti kui liikumispuudega kaasnevad koordinatsioonihäired?
- Kas tööandja on nõus arvestama minu puudest tingitud eripäradega – vajan töökoha ümberkohendamist, sagedasemaid puhkepause, lühendatud tööpäeva, võin ootamatult ja sagedamini jääda haiguslehele jne.
- Kas vajadusel seadus mind toetab, kui vajan tööandja juures täiendavat koolitust või töötingimuste parandamist?
- Kas ma ikka hakkän saama oma tööpanusele ja –võimetele vastavat tasu?
- Kui mul ei ole kodus töötamise võimalust, kuidas ma tööl käima hakkän? Kuidas lahendada transpordiprobleem?

Meie tugevad küljed töövõtjatena.

- Töötamise motivatsioon on meil sageli kõrgem kui nn. tervetel töötajatel (kindlasti on ka erandeid, kui neid on vähem kui arvatakse). Oleme püüdlikud ja kohusetundlikud. Teadmine, kui raske on tööd leida, teeb meid tööandjale lojaalseks.

- Oleme nõus oma puudest tingitud väiksemat tööpanust kompenseerima täiendavate teadmiste ja oskuste omandamisega. Sageli on meil enesetäiendamiseks rohkem aega kui tervete jalgadega töötajatel.
- Me ei tee ise oma puudest probleemi, kui on mõistev ja hea läbisaamine töökaaslastega, oleme neile sageli ise moraalseks toeks elu rasketel hetkedel.

Millised tööd meile sobivad?

- Kui on tegemist kerge liikumispuudega, mis ei takista töөлkäimist (ühiskondliku transpordi kasutamist) ja käed on terved, siis ei ole ka suuri piiranguid töö iseloomu suhtes. Välistatud on töö, mis nõuab pidevalt jalgel olemist. Saame jätkata töötamist erialal, mille oleme omandanud ja kui mitte, siis oleme valmis omandama uue eriala, mis sobib meie tervisliku seisundiga. Töökohal tuleb ümberkorraldusi teha minimaalselt, näit. töölaud kergesti ligipääsetav, tool kergesti liigutatav jms.
- Liikumisel ratastooli kasutades on probleeme ligipääsetavusega, töökoht tuleb kohandada vastavalt konkreetse inimese vajadustele. Arvestada tuleb laua ja riiulite kõrgusega, liikumisteed peavad olema takistusteta, vajadusel varustatud kaldteedega, ukсед piisava laiusega jne. Vajalik on inva-WC olemasolu. Vajalikuks võib osutada tugisiku olemasolu teatud ülesannete täitmiseks (näit. toob laost materjale kohale, aitab esemete

tõstmisel ühest kohast teise vms). Kui need võimalused on olemas, sobivad meile:

1. töö arvutiga (andmete sisestamine ja töötlemine, veebilehtede koostamine ja administreerimine, arvuti hooldamine jne),
2. raamatupidamistööd,
3. sekretäritöö (telefonikõnede vastuvõtt ja suunamine, kirjade koostamine ja registreerimine, töö arvutiga jms),
4. turvakaamerate jälgimine (kasiinod, kaubamajad, pangad jne),
5. tõlke- ja toimetamistööd, nn. paberitöö,
6. müügitöö telefoni teel (ajakirjanduse, infoteenuste jms müüja),
7. telefoniküsitluste läbiviija ja andmete töötaja (turuuringud jms),
8. infotelefonidele vastajad,
9. õpetajatöö (näiteks järeldatamistunnid),
10. nõustamistöö (juristid, maksuspetsialistid, sotsiaaltöö jne),
11. kvaliteedikontroll (tootmises, teeninduses),
12. õmbleja, kingsepp, kellade remont, olmetehnika jne. remont,
13. koostaja (detailide kokkupanek, karpide liimimine, jne. mida saab näpu vahel teha), sablooni järgi detailide väljalõikaja jms.

Tööde nimekiri pole kaugeltki ammendav. Kuna **peamiseks probleemiks kujuneb transpordiprobleem** (paljudel puudub isiklik auto ja taksoga tööl käimine sööks palga ära), siis **oleme eriti valmis töötama kodus**. Kodus töötamiseks sobivad hästi

arvuti ja telefoniga seotud tööd. Ka mitmesugused koostamistööd, kui tööandja toob detailid kätte ja viib valmistoodangu ära.

Lõpetuseks.

Sobiva töö leidmisel on äärmiselt oluline, et tööandja ei kardaks liikumispuudega inimest. Soovime, et tööle saamine ei sõltuks puude olemasolust või selle puudumisest, vaid ikka töövõtja kompetentsusest, kvalifikatsioonist ja potentsiaalidest. Teame, et tööle saamine ei tähenda sotsiaalabi osutamist, vaid see paneb meile täie vastutuse ja kohustuse töötulemuste eest nagu kõigile teistele. Liikumispuudega inimesesse tuleb suhtuda tema tervisest lähtudes väga individuaalselt, ja hea on, kui saavutatakse töövestlusel nii usalduslik vahekord, et töövõtja saab ära rääkida ausalt oma erivajadused töölkäimiseks ja tööandja püüab aidata neile erivajadustele lahendusi leida. Kui tööandja on veendunud, et ta saab liikumispuudega inimesest hea töötaja või spetsialisti, lahendused loodetavasti ka leitakse. Muidugi loodame, et ka meie riik tuleb appi tööandjale (töökohtade kohandamine, maksusoodustused jm) ja töövõtjatele (transpordiprobleemi lahendamisel) ning meie tööhõiveprobleemid veidigi leevenduvad.

Auli Lõoke
Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidu tegevjuht

6. *Sclerosis multiplex*'iga töötsija ja/või töötaja.

Kes on *sclerosis multiplex*'iga inimene?

Sclerosis multiplex (SM) on kõige sagedasem noori inimesi (20-40a) tabav pea- ja seljaaju haigus. Haigus võib tabada keda iganes, seda pole kuigivõrd võimalik ennendada. Eestis on selle diagnoosiga inimesi umbes 1500.

SM'i puhul tekkivad pea-ja seljaaju kahjustunud närvirakkude kolded. Sõltuvalt tekkinud kahjustuse kohast võib inimesel esineda erinevaid probleeme - nägemishäired (nägemisteravuse langus, topelnägemine), jalgade nõrkus ja kangus, tasakaaluhäired, käte värisemine. Sageli iseloomustavad SM'i ägenemised (haigusnähtude kiire süvenemine, tekkivad uued ja/või süvenevad vanad haigusnähud) ja remissioonid (aeg, mil ägenemise ajal tekkinud sümptomid on vähenenud või kadunud – stabiilne seisund).

SM ei kahjusta mingilgi määral inimese vaimset tervist. Mõned SM'ga inimesed liiguvad kepi abil või ratastoolis, osadele ei põhjusta haigus aga enamikul ajast mingeid nähtavaid probleeme. Haigus on ravimatu, kuid paljusid sümptome saab ravimitega oluliselt leevendada. Haigusel on mitmeid erineva raskusega vorme, kuid enamasti suudavad SM'ga inimesed edukalt pensionieani tööl käia.

Sobivad tööd, millega saame hästi hakkama:

Enamikule sobib pigem vaimne kui füüsiline töö.

Sobivad enamus kontoritöid- raamatupidamine, tootmise planeerimine, meedia planeerimine, copywriter, finantsspetsialistid, andmesisestajad, programmeerijad, korrektorid, küljendajad jmt.

Hästi võiksid sobida ka tööd, mida saab teha kodus nt. arvuti või telefoni teel.

Kui inimene tervise halvenedes enam samal tööpostil nii hästi hakkama ei saa, siis oleks kasulik rakendada tema kogemust samas töökohas, kas mõnes muus ametis või nt tema kohal tööle hakkajaid välja õpetades vms.

Millega on raskusi ning mis meile üldse ei sobi:

Pidev inimestega suhtlemine, nt müügitöö ja sekretäritöö, ei ole paljudele hea variant. Mõnel põhjustab SM mõningaid kõnelemisraskusi, teisi võib klientidega suhtlemisel segada näiteks ootamatu tasakaaluhäire.

Käte värisemine häirib peenmootorikaga seotud tööde teostamist (nt elektrooniliste komponentide jootmine, tikkimine).

Töötamine kuumuse käes (pagar, kütja jne) võib olla raske, kuna paljud SM'ga inimesed ei talu kõrget temperatuuri.

Liikumispuudega SM haigetele ei sobi kuigivõrd palju liikumist eeldav töö.

Väga pikad vahetused (üle 10 h) ei ole hea variant, sest paljud SM'ga inimesed väsivad rutem.

Mida tööandja SM'ga töötajast teadma peaks:

Vahel võib töötajat tabada ootamatu tasakaaluhäire, mis harilikult mõne hetke pärast möödub, kui silmad kinni panna, vait olla ja rahulikult istuda.

Keskeltläbi paar korda aastas võib inimest tabada haiguse ägenemine. Siis oleks hea, kui töötaja saaks 1-2 nädalat haiguslehel olla. Suuri kahjusid see tööandjale ei põhjusta, nn. terved inimesed haigestuvad umbes sama tihti.

Kuumus võib mõjuda kurnavamalt kui tavalisele inimesele.

Tööaeg:

SM'ga töötajale sobiks ideaalselt paindlik tööaeg (st alustada varem või hiljem ning lõpetada tööpäev varem või hiljem vastavalt jõuvarudele või osa tööd õhtuks koju kaasa võtta).

Raskemate haigusvormide puhul võib paremini sobida osaline tööaeg.

Töökoha kohandamine:

Liikumispuudega inimesel võib olla raskusi tööle tulekuga ja töökohas liikumisega. Hea, kui töökohas oleks võimalikult vähe treppe ja kõrgeid uksepakke ning põhilistel liikumistrajektoridel saaks vajadusel kuskile toetada (kui tasakaal ootamatult alt veab). Treppidel peaksid olema kindlasti käsipuud. Vajalikud asjad peaksid olema kättesaadaval kõrgusel ka ratastoolis inimesele.

SM'ga töötaja plussid:

Paindliku töötaja puhul on töötaja tööandja jaoks saadaval tegelikult valdava osa ööpäevast. Kodus töötava inimese peale on väiksemad kontorikulud, talle ei ole vaja kabinetti, lauda ega tooli. Tihti on ka arvuti töötajal kodus juba olemas. Vaja on ainult investeerida internetiühendusse ja näiteks raamatupidaja või andmesisestaja puhul tagada ligipääs firma serverile.

SMiga inimese vaimne tervis on korras. Ta saab tööandja ootustest ja korraldustest aru nagu iga teinegi. Ägenemiste kaudu üleelatud raskused kinnitavad nende inimeste valmisolekut tulla toime oluliste stressifaktoritega.

Raske haigus sunnib inimest oma elu väärtused ja prioriteedid läbi kaaluma. Seetõttu on SM'ga töötaja tõenäoliselt vaimselt küpsem, motiveeritum ja sihikindlam ja kohusetundlikum.

Täiendav info *sclerosis multiplex'i* kohta:
www.smk.ee

Yngve Rosenblad
Sclerosis Multiplexi Ühingu sekretär

7. Vaimupuudega töötaja ja/või töötaja.

Vaimupuue ei ole haigus. Vaimupuue on eelkõige inimese intellektuaalsete võimete kahjustus, halvenemine; mitte aga tema muude iseloomulike oskuste, näiteks võime rõõmustada või end hästi tunda, kahjustumine.

Vaimupuudega inimesed vajavad tihti palju abi ja tuge. Neil on teistega võrreldes raskem uusi teadmisi omandada ning varemõpitud uutes olukordades kasutada. Läbi toetuse ja õpetamise saavad paljud vaimupuudega inimesed õppida elama elu, mis on nende vajadustega kooskõlas ja mis sarnaneb suuresti puudeta inimese elule.

Vaimupuudega inimestele sobivad rutiinsed tööd, mis ei nõua suurt vaimset pingutust, näiteks: koristamine, pakkimine, aiatööd, komplekteerimine, transport...

Oluline on koostöös sihtgrupi esindajatega leida õige inimene antud töö tegemiseks.

Vaimupuudega inimesel on raske töötada muutavas töökeskkonnas, suhelda erinevate inimestega. Üldse ei sobi tööd mille tegemise etapid võivad erineda selgeks õpitust, ei sobi töötamine rahaga. Soovitav on enne töö tegemist või antud töö tegemise õppimisel kasutada tugisiku abi. Kõige paremini sobib vaimupuudega inimesele toetatud töö või vähemalt tööhõive ja töösuhete alane nõustaja kogu töötamise perioodi vältel.

Tööandja peab mõistama iga vaimupuudega inimese suurt individuaalsust, ei saa piirduda teadmisega, et inimesel on vaimupuue. Kindlasti peaks tööandja tegema koostööd antud töötajat tundvate inimestega. Kindlaid, üldiseid käitumisskeeme vaimupuudega töötaja kohta anda ei ole võimalik.

Soovitame tööandjal leida oma organisatsiooni vajadustele sobiv vaimupuudega töötaja läbi

organisatsioonide ja toetuda sihtgruppi ja antud töötajat tundvate inimeste abile, nõustamisele.

Agne Raudmees
Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliidu juhataja

8. Autismiga tööotsija ja/või töötaja.

Autismiga inimene on keerulise/kompleksse puudega inimene.

Autismi puhul on olulised järgmised momendid:

- Raskused suhtlemisel või soov üldse mitte suhelda, olla omaette, suhtlemise iseärasused.
- Võib esineda veidraid käitumisviise või liigutusi, kuid need ei ole ohtlikud teistele inimestele.
- Võib esineda talumatus teatud helidele, muutustele vms.
- Väga suur erinevus vaimsete võimete ja kommunikatsioonivõimete osas.
- Oluline on igäihe puhul individuaalne lähenemine.

Töö valikul tuleks arvestada järgmisi tingimusi:

Kindlad tööülesanded, mis ei nõua loominguulist lähenemist, tööülesannete konkreetsus ja üheselt mõistetavus, rutiinsus.

Kindel tööpäeva ja tööülesande struktuur, tõenäoliselt sobiks rutiinne ühetaoline töö (mis paljusid teisi lausa närvi ajaks).

Autismiga inimesed ei talu töötamist suures avatud ruumis koos paljude erinevate inimestega, vajalik oleks väikse eraldatud ruumi või nurga olemasolu. Hea vaimse võimekusega inimesed sobiksid töötama näiteks arvutispetsialistina, bibliograafina, arhivaarina vms omaette nokitsemisena tunduva töö tegijatena.

Madala vaimse võimekuse puhul sobiks mingi väga lihtsa rutiinse töö tegemine, näiteks salvrätide voltimine, millegi pakendamine vms.

Töö ei tohiks nõuda pidevat suhtlust uute inimestega (nt. klienditeenindaja), uutes olukordades olekut. Pidev vaheldus ning sagedased ja ootamatud uued olukorrad ning inimesed tekitavad autismiga inimestes segadust ja stressi, mille tagajärjel võib ilmned erinevaid vastureaktsioone ja enesesetõmbumist, hüsteeriat.

Tööandja peaks teadma, et autism ei pruugi tähendada seda, et inimene ei saa millestki aru, vahel pruugib seletada mõnda asja veidi teise nurga alt ja põhjendada vajadusi tööalasteks muutusteks alati varem ja korduvalt ette. Kindlasti ei tohi tööandja karta ja seda välja näidata, autismiga inimesed on üsna tundlikud ja võivad seepeale enesesse tõmbuda.

Tööandja peaks samuti teadma, et autismiga inimene ei vaata otsa ja ei otsi pilkkontakti, see aga ei tähenda, et ta ei kuula ja ei kuule. Ka ei talu selline inimene sageli kehalist kontakti, ei käest kinni võtmist ega õlalepatsutamist, kiitmine sõnaliselt või mingi muu preemia leiab aga kindlasti positiivset vastukaja.

Päris kindlasti peaks tööandja tööintervjuul teada saama, millised olukorrad, helid vm asjaolud on sellised, mida autismiga inimene ei talu, et neid kindlasti töösituatsioonides vältida.

Tööandja peab tagama töökorralduse, tööaja ja muude tingimuste struktureerituse, siis on võimalik saada töötaja, kes on efektiivne, täpne, väsimatu, ei tüdine ära tegevusest ja on raugematu tööinnuga. Autismiga inimene ei tegele töö ajal kõrvaliste asjadega, ei kuluta aega kohvijuttudele, järgib punktuaalselt tööülesandeid ja tööaega. Eriandekuse korral võib mõnel alal olla väga põhjalike teadmiste ja oskustega (vaatamata sotsiaalsete oskuste tagasihoidlikule tasemele) ning oskuslikul suunamisel oma teadmisi edukalt rakendada.

Marianne Kuzemtšenko
Eesti Autismiühing

9. Südamehaigusega töötaja ja/või töötaja.

Südamehaiged on ühtekokku inimhulk, kelle seas on väga erineva diagnoosiga ja erineva seisundiraskusega inimesi - täielikust teovõimetusest kuni täieliku teovõimelisuseni välja. Diagnoosi, seisundi raskusastme ja tööhõive vahel otsesest lineaarset korrelatiivset seost ei ole. Südame füüsiline olukord, mis ühte sunnib voodis lamama, lubab teisel täiel rinnal suure vastutusega tööhõivet. Selles osas on krooniliste südamehaigete tööhõive probleemide maastik mitmeti erinev võrreldes konkreetset puuet omavatega.

Krooniliste südamehaigete töötamise temaatika kattub paljuski pigem ühiskonna üldiste tööhõive probleemi-

dega: näiteks raskused uue töökoha leidmisel, oht töökohta kaotada, vajadus taluda stressi, suutlikkus vastu pidada töö kasvavale pingele, suutlikkus kohaneda ebastabiilsustega ja võimalike muutustega, võime enesetäiendamiseks ja elukestvaks õppeks jms.

Krooniliste südamehaigete puhul on võtmeküsimuseks, et ükski töösituatsioon ei soosi tegelikult persoone, kes ei talu koormust (kas vaimset või füüsilist). Need inimesed vajaksid võimalust liikuda omas tempos ja tegutseda omas rütmis, töötada osalise tööajaga jms. Enamasti on südamehaiged väliselt terved inimesed. Hirm kaotada oma töökoht sunnib mõndagi neist oma haigust ja olukorda pigem varjama kui endale eritingimusi nõudma.

Kas tööandjad suudavad südamehaigeid soosida sõltub pigem ühiskonna üldisest mentaliteedist: inimhoolivuse astmest, elu ja inimese väärtustamisest, samuti sotsiaalmajanduslike turvavõrgustike kaasatoimimisest.

Kasvava kihistumise, vastandumise ja konkurentsi situatsioonis on aga sellise suhtumise kujundamine väga vaevaline, kuid oluline tegevus.

Kokkuvõttes niipalju, et kroonilistel südamehaigetel peaks olema võimalus kohandada oma koormustolerantsi (nii füüsilist kui ka psüühilist) oma töötingimustega ja nad vajaksid võimalust individualiseerida ka töörežiimi. Et töö ei tapaks.

Maire Sirel
Eesti Südameliit

10. Neeruhaigusega töötaja ja/või töötaja.

Neeruhaige on inimene, kellel on neerude töös puudusi või kellel on neerudes anomaaliaid. Haigus on osadel inimestel arenev - neeru- või neeruvaagnapõletik - neerupuudulikkus, vajab dialüüsravi - neerusiirdamist.

Sobivad tööd:

skaala on lai- parim on rahulik, loominguline, meeldiv töö.

Millise tööga on raskusi:

sellistega, mis vererõhku kergitavad, kuna see mõjub halvasti neerude tööle; füüsilist vastupidamist nõudvad, kuna neeruhaigel tuleb väsimus kergesti.

Üldse ei sobi:

mürgised tööd, raskuste tõstmine.

Tööandja peaks teadma, et meie soov on töötada, mõnikord lihtsalt tervis veab alt. Kui on võimalik, lubada töötajal neerupuudulikkuse korral teha dialüüsi kas töökohal või dialüüsikabinetis.

Vaatamata sellele, et meil on neerupuudulikkus või siirdatud neer, osad meist on siiski võimelised töötama.

Neeruhaigusega kaasnevad mõnikord ka muud haigused (suhkruhaigus, liikumispuue, nägemise halvenemine jne.), need nõuavad eritähelepanu.

Laire Liikane

Eesti Neeruhaigete Liidu juhatuse esimees

11. Diabeetik (suhkruhaige) töötaja ja/või töötaja.

Diabeetik e. suhkruhaige on inimene, kes põeb diabeeti e. suhkruhaigust (krooniline süsivesikute ainevahetushäire, mis on põhjustatud kõhunäärme hormooni-insuliini puudusest või vähesusest). Diabeeti on mitut tüüpi ja sõltuvalt diabeeditüübist on vajalik eluaegne ravi (kas insuliinisüstetena mitu korda päevas või tabletravi).

Diabeetikutele on oluline režiimi ja dieedi pidamine (vajalik on jälgida ravimite manustamise aegu ja täpselt kinni pidada määratud toiduaegadest ning toidukogustest).

Diabeetikutel võivad esineda diabeedi hilistüsistused, mis tingivad liikumispuude, nägemisteravuse languse vms.

Sobivad kõik tööd (v.a. töötamine kõrgustes, tuuker, lendur). Insuliini süstivatele diabeetikutele ei sobi erialad, kus äkiline teadvusekadu võib ohustada teisi inimesi (näiteks bussijuhid, taksojuhid, töötamine raskete ja ohtlike mehhanismidega).

Mida tööandja minust teadma peaks:

Insuliini süstivatele diabeetikutele tuleb võimaldada dieedist ja režiimist kinnipidamist. Kui leiate diabeetiku teadvusetuna või imelikult käitumas, siis võib see olla tingitud veresuhkru liiga madalast tasemest. Aidake diabeetikut! Teadvusetuse korral kutsuge kiirabi või viige ta haiglasse. Kui diabeetik on suuteline neelama, pakkuge magusat jooki või sööki.

Kui seisund ei parane 15 min. jooksul, kutsuge kiirabi.

Ulvi Tammer
Eesti Diabeediliidu tegevjuht

12. Afaasikute tööprobleemidest.

Afaasia on peaaegu kõnekeskuse kahjustus, mille puhul on raskendatud kõnelemine ja/või kõnest arusaamine, lugemine ja kirjutamine. Afaasiaga kaasneb sagedasti (aga mitte alati) ka parema kehapoole halvatus. Olenevalt kahjustuse raskusastmest võib mõnel juhul inimene taastuda peaaegu täielikult, raskel juhul inimene ei räägi, ei mõista kõnet üldse ning ka halvatus võib olla täielik. Kaasneda võivad veel tasakaalu ja orientatsiooni puudulikkus, nägemisvälja puudulikkus, emotsionaalne tasakaalutus, mäluhäired jm. Siiski on kergema puude raskusastmega afaasikul teatud tingimustel võimalik tööd teha.

Jaotaksin siin kaks erinevat gruppi:

1. Motoorne afaasia e. kõne väljarääkimise kahjustus - halvatus puudumisel või kerge halvatus korral on isikul võimalik teha töid, kus ei ole vaja suhelda. Sobivad kõik käsitööd, tehnilised ülesanded, majapidamistööd, remondi- ja ehitustööd. Kui on säilinud lugemis- ja kirjutamisoskus, sobib ka töö arvutiga.

2. Sensoorse afaasia puhul on kahjustatud kõnest arusaamine. Sel juhul on oluline inimesele väga täpselt ja aeglaselt, talle vastuvõetavas vormis anda juhtnöörid töö tegemiseks. Halvatus puudumisel on

sobivad käelised tegevused, majapidamistööd, abitööd. Oluline, et töö ülesanded ei muutuks tihti; võimalikult vähe peaks olema ümberorienteerumist, mis võib afaasikule tekitada segadust. Insuldijärgse afaasia puhul peab meeles pidama ohtu saada korduvsinsult, seetõttu on soovitatav vältida stressirohkeid olukordi.

Day-Lee Holm
Eesti Afaasialiidu tegevdirektor

**Nendelt organisatsioonidelt võib alati
lisainformatsiooni küsida:**

**1. Eesti Liikumispuudega Inimeste Liit - The
Estonian Union of Persons with Mobility**

Registrikood 80067455

"Aregukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Endla 59-108, Tallinn 10615

Tel. (+372) 672 0223, GSM 052 93 144

faks (+372) 656 4048

www.elil.ee; e-mail: elil@elil.ee

Tegevdirektor Auli Lööke

**2. Eesti Kurtide Liit - The Estonian
Association of the Deaf**

Registrikood 80007861

"Aregukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Nõmme tee 2, Tallinn 13426

Tel.(0) 655 2510, faks (0) 655 2510

www.ead.ee; e-mail: ead@ead.ee

Esimees Volli Pärnla

3. Eesti Pimedate Liit. The Estonian Federation of the Blind

Registrikood 80000600

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Lai 9, Tallinn 10133

Tel. (0) 641 19 72 (644 46 03), faks (0) 641 18 31

www.pimedateliit.ee; e-mail: pimedateliit@hotmail.ee

Esimees Ago Kivilo

4. Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliit * Estonian Mentally Disabled People Support Organization

Registrikood 80023392

"Tegevussuunad" ja 2001 Tegevusaruanne

Tatari 12, Tallinn 10116

Tel.6 455 171, faks 6 605 067

GSM 051 44 115, 055 998 054

www.vaimukad.ee; e-mail: evpit@vaimukad.ee;

evpit@hotmail.ee

Juh.esinaine Kadri Taperson

Tegevdirektor Agne Raudmees

5. Eesti Vähiliit * The Estonian Cancer Society

Registrikood 80010716

"Arengukava" ja Tegevusaruanne 2001

Nunne 2, Tallinn 10133 Eesti

Tel.faks (0) 631 17 30, GSM 056 460 567

www.cancer.ee; e-mail: vliit@uninet.ee

Tegevdirektor Andres Jaigma

6. Eesti Reumaliit * The Estonian Rheumatism Association

Registrikood 80035225

"Arengukava"

Ravi 18, Tallinn 10138
Tel. (0) 645 41 21, faks (0) 620 70 02
e-mail: reuma.liit@mail.ee
Juhatuse liige Ester Luiga (Raua 4-3, 10152 Tallinn)
Katti Kõrve 6207215

7. Eesti Allergialiit * The Estonian Allergy Federation

Registrikood 80048848
"Arengekava" ja 2001 Tegevusaruanne
Ravi 27, Tallinn 10138
Tel. (0) 6 20 73 15 (620 73 44), GSM 050 69 896
www.terviseleht.ee/allergialiit/
e-mail: maie.laaniste@itk.ee
Esinaine Maie Laaniste

8. Eesti Sclerosis Multiplex'i Ühing * The Estonian Multiple Sclerosis Society

Registrikood 80084181
"Arengekava" ja 2001 Tegevusaruanne
Paldiski mnt.68, Tallinn 10617
Tel. (0) 637 22 56
www.smk.ee; e-mail: yngve@tpu.ee
President Maret Antsov (056 698 742)
asepresident Katrin Gross-Paju
Kontaktisik: Yngve Rosenblad, tel. (0) 6507210

9. Eesti Diabeediliit * The Estonian Diabetes Association

Registrikood 80044520
"Arengekava" ja 2001 Tegevusaruanne
Pärnu mnt. 104, Magdaleena Haigla, Tallinn 11312
Tel. (0) 697 31 59, GSM 051 19 001
www.diabetes.ee; e-mail: ulvi.tammer@mail.ee
Tegevdirektor: Ulvi Tammer

10. Harjumaa Puuetega Inimeste Nõukoda *
Harjumaa County's Board of Disabled People

Registrikood 80064801

"Arengukava"

Kuusalu tee 31-5, Kuusalu 74641

e-mail: harjumakoda@hotmail.ee

Tegevjuht Eda Muru (GSM 056 647134, Tel.kodus
607 22 22), kontaktisik: Rein Suppi (051 65 092)

11. Hiiumaa Puuetega Inimeste Koda *
Hiiumaa County's Board of Disabled People

Registrikood 80049931 "2003.a projektid"

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Hiiu mnt. 1 B , Käina 92101 Hiiumaa

Tel. (046) 36 581 faks (046) 36 581

e-mail: malle.kobin@neti.ee

Esimees Malle Kobin k.(046) 36 285

(GSM 051 49 681)

12. Ida-Virumaa Puuetega Inimeste Koda *
Ida-Virumaa County's Board of Disabled People

Registrikood 80069916

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Oru 1 A, Jõhvi 41531 Ida-Virumaa

Tel.,faks (033) 56 551, GSM 056 53 877

www.erivajadus.ee; e-mail: kaiakaldvee@hotmail.ee

Esinaine Kaia Kaldvee

13. Järvamaa Puuetega Inimeste Koda *
Järvamaa County's Board of Disabled People

Registrikood 80027935

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Tallinna mnt.13, Paide 72713 Järvamaa
Tel. ja faks (038) 52 553, GSM 055 905 496
e-mail: jpik@hotmail.ee
Esimees Ülo Paas k. (038) 51 804

14. Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koda*
Jõgevamaa County's Board of Disabled People

Registrikood 80134476

"Arengukava"

lõpetas oma tegevuse 1999.aastal ja **asutati uuesti**
03.10.2000.a.

Ristiku tn. 3; Jõgeva 48303; Tel.(077) 60 192

e-mail jogevapik@hotmail.ee

Tegevjuht Luule Palmiste, GSM 055 519992

15. Läänemaa Puuetega Inimeste Koda *
Läänemaa County's Board of Disabled People

Registrikood 80059846

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Kastani 7, Haapsalu 90508 Läänemaa

Tel./ faks (047) 56 448, GSM 055 13974

e-mail: jaakpihlakas@hotmail.ee

Tegevdirektor Jaak Pihlakas

16. Lääne-Virumaa Puuetega Inimeste Koda *
Lääne-Virumaa Board of Disabled People

Registrikood 80045838

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Lille 8, Rakvere 44311 Lääne-Virumaa

Tel./ faks(032) 42 023; e-mail: virukoda@hotmail.ee

Juhatuse esimees Tiia Sihver; GSM 053 429 043

17. Põlvamaa Puuetega Inimeste Koda * Põlva
County's Board of Disabled People

Registrikood 80081797

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Uus tn. 2, Põlva 63308

Tel (079) 94 864, Faks (079) 94442

GSM 052 57 220

e-mail: polvapik@hotmail.ee

Tegevdirektor Kairit Numa k.(079) 92 047

18. Pärnumaa Puuetega Inimeste Koda *

Pärnumaa County's Board of Disabled People

Registrikood 80065961

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Tammsaare 5, Pärnu 80015

Tel./ faks (044) 25741, e-mail: parnukoda@hotmail.ee

Tegevdirektor Toomas Mihkelson GSM 056 648 265

19. Raplamaa Puuetega Inimeste Koda *

Raplamaa County's Board of Disabled People

Registrikood 80035320

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Mahlamäe 6-48, Rapla 79513 Eesti

Tel. (048) 94 128, faks(048) 55 672

e-mail: raplakoda@hotmail.ee

Esimees Endel Asser (048) 58 086

20. Saaremaa Puuetega Inimeste Koda *

Saaremaa Count's Board of Disabled People

Registrikood 80009535

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Pikk 39, Kuressaare 93812 Saaremaa

Tel./ faks (045) 55 697

www.hot.ee/spikoda/ e-mail: liivahter@hotmail.ee

Esimees Liivi Vahter

**21. Tallinna Puuetega Inimeste Koda * Tallinn
City`s Board of Disabled People**

Registrikood 80010550

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Endla tn. 59, Tallinn 10615

Tel./ Faks (0) 6 554 160 (Taksoteenuse
proj.juht+raamatup.)

www.tallinnakoda.ee ; e-mail: koda@tallinnakoda.ee

Tegevdirektor Pirjo Vaarmaa, Tel. (0) 6 554 161

GSM 052 56 560

**22. Tartu Puuetega Inimeste Koda * Tartu
County`s Board of Disabled People**

Registrikood 80041390

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Rahu 8, Tartu 50112

Tel/ faks (07) 366 762, GSM 051 55 534

e-mail: tartukoda@hotmail.ee

Tegevdirektor Senta Michelson

**23. Valgamaa Puuetega Inimeste Koda *
Valgamaa County`s Board of Disabled People**

Registrikood 80102000

"Arengukava"

Kungla 15 , Valga 68204

Tel. (076) 61 541; GSM 055 69 6517

e-mail: valgakoda@hotmail.ee

Esimees Johannes Metsar

**24. Viljandi Puuetega Inimeste Nõukoda *
Viljandimaa County`s Board of Disabled
People**

Registrikood 80104699

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Posti 20, Viljandi 71004
Tel. (043) 33 196, faks (043) 33 046
GSM 056 618 546; e-mail kimmel@hot.ee
Tegevdirektor Urve Kimmel

25. Võrumaa Puuetega Inimeste Koda *
Võrumaa County's Board of Disabled People

Registrikood 80093240

"Arengukava"

Karja 17, Võru 65605

Tel. (078) 23 132, faks (078) 21 186

GSM 052 92 456

e-mail: avo.veske@mail.ee

Tegevdirektor Avo Veske

26. Eesti Epilepsialiit * The Estonian Epilepsy Association

Registrikood 80068934

"Arengukava"

Rahu tn.8, Tartu 50112

Tel. (07) 367 147, (07) 318 509,

www.epilepsia.ee; e-mail: andre.oun@kliinikum.ee

Tegevjuht Katrin Maiste

(07) 480 411; GSM 055 697027

27. Eesti Hemofiiliaühing * The Estonian Haemophilia Society

Registrikood 80016222

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

P.K.218 Tartu 50002

www.hemofiilia.ee; e-mail: ehy@hemofiilia.ee

Esimees Ade Kallas

28. Eesti Kogelejate Ühing * The Estonian Association for People Who Stutter

Registrikood 80109395

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Alatskivi, Tartumaa 60201

Tel.(07) 302 382; faks (07) 302 371

GSM 050 94 441

www.kogelus.ee; e-mail: andres@alatskivi.ee

Juhatuse liige Andres Loorand

29. Eesti Kuulmispuuetega Laste Vanemate Liit * The Estonian Association of Parents of Children with the Hard of Hearing

Registrikood 80000540

"arenguprogramm" ja 2001 Tegevusaruanne

Ehte 7, Tallinn 10318

Tel. / faks (0) 6008552, GSM 052 01 428

www.eklvl.ee; e-mail: eklvl@online.ee

Tegevdirektor Airi Püss

30. Eesti Neeruhaigete Selts * The Estonian Society of People with Kidney Disease

Registrikood 80022694

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

pk 704, Sjk.12902 Tallinn Eesti

Tel. (0) 653 2443 (k), GSM 055 31 454

Juh.liige Laire Liikane, e-mail: neer@hot.ee

31. Eesti Parkinsoniliit * Estonian Parkinson's Association

Registrikood 80184362 **"Arengukava" ja 2001**

Tegevusaruanne

Sõle 15-1, Tallinn 10614

Tel. (0) 673 8191

www.parkinson.ee; e-mail: liit@parkinson.ee
parkinson@epikoda.ee
Esimees Heino Boikov, GSM 052 22333
Kontakt isik Ljubov Irs, GSM 050 20427

32. Eesti Psoriaasiliit * The Estonian Psoriasis Union

Registrikood 80048127
"Arengukava"
Komeedi 13-4, Tallinn 10122
Tel. (0) 662 12 50 k., GSM 051 65398
www.saunalahti.fi/~joala/psoriaas/ ;e-mail
epsol@nlib.ee
Juhatuse esimees Tiina Põllumägi

33. Eesti Kutsehaigete Liit * The Estonian Association of Occupational Disease Patients

Registrikood 80012632
"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne
Rahu 8, Tartu 50112
Tel. (07) 366 762; faks (07) 367 127(Tartu PIK)
www.hot.ee/ekl ; e-mail: ekl@hot.ee; ekl@epikoda.ee
Esimees Jüri Luha
Tegev juht Aino Muru (k. (07) 346 438)

34. Eesti Kopsuliit * The Estonian Lung Association

Registrikood 80065002
2001 Tegevusaruanne
Hiiu 42, Tallinn 11619
Tel. (0) 657 2061, faks (0) 67 06 814
e-mail: ekmpulmo@hot.ee
Esinaine Helle-Mai Loit k.is.
Helvi Telliskivi (tel.660 13 90)

35. Eesti Südameliit * The Estonian Heart Association

Registrikood 80004294

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Sütiste tee 19, Mustamäe Haigla Tallinn 13419 Eesti

Tel./ faks (0) 65 42 574

www.sydameliit.ee; e-mail: sydameliit@hot.ee

Tegevdirektor Maire Sirel

38. Eesti Vaegkuuljate Ühing * The Estonian Association of Hard of Hearing

Registrikood 80029006

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Pärnu mnt. 142, Tallinn 11317

Tel./ faks (0) 61 15 680

www.hot.ee/vaegkuuljad /

e-mail: vaegkuuljad@hot.ee

Esimees Uno Taimla (k.653 66 30)

39. Eesti Fenüülketonuuria Ühing * The Estonian Phenylketonuria Association

Registrikood 80041846

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Nõo vald, Järiste küla, Tartumaa 61601

Tel./faks (07) 36 67 62

võib kasutada e-mail: tartukoda@hot.ee

Sekretär Sirje Tihhanov k.(07) 48 89 46

GSM 051 12 803

40. Eesti Lihasehaigete Selts *The Estonian Association of Muscular Disorders

Registrikood 80043118

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Energia 8, Järve Haigla, Tallinn 11316

Tel. (0) 677 50 37, GSM 055 996 076
www.els.ee; e-mail: jaakv@ngo.ee; jaak@els.ee

41. Eesti Tsöliaakia Selts

Registrikood 80030400

2001 Tegevusaruanne

Salu tn 11, Rapla 79514

Tel./faks (048) 96 824, e-mail: mari.kolle@mail.ee

Esinaine: Aive Antson

42. Eesti Tsüstilise Fibroosi Ühing

Registrikood 80037879

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Nõo vald, Järiste küla, Tartumaa 61601i

Tel.(07) 375 034, faks (07) 420 286

www.hot.ee/etfy/; e-mail: etfy@hotmail.ee

Esinaine Tiina Klaassen

kontaktisik Eda Puusepp GSM 052 05678

43.Eesti Afaasialiit * The Estonian Association of Aphasics

Registrikood 80023972

"Arengukava" ja "tegevuskava 2001" ja 2001 Tegevusaruanne

Kase tn.25, Tallinn 12011

Tel./Faks (0) 648 0118

www.afaasia.ee; e-mail: info@afaasia.ee

roht@hotmail.com

President Külli Roht (Tel.k. 609 07 55)

44.Eesti Pimekurtide Tugiliit * Estonian Union of The Deafblind

Registrikood 80096296

"Arengukava" ja 2001 Tegevusaruanne

Tondi 8A, Tallinn 11313

Tel./ faks (0) 674 8497; e-mail: pimekurdid@hotmail.ee
Esinaine Margarita Rägapart GSM 052 79131

45. Eesti Autismiühing * Estonian Autism Society

Registrikood 80101488

ja Tegevusaruanne 2001

Rahu tn. 8, Tartu 50112

Tel.(07) 487 992; e-mail: autism.eesti@mail.ee

Juh. liige Marianne Kuzemtšenko GSM 055 799 80

46. Eesti Pärilike Sarvestumishäiretega Haigete Liit *

Lossi 21/23, Tartu 51003

Heli Raudsepp Tel. (07) 43 21 32

e-mail: raini@ttk17.edu.ee

Raini Plado GSM 050 34 227