

Heaolumeistrid Tartu linnas

Heaolumeistrid Tartu linnas hindavad kodu ohutust, teevad ettepanekuid selle turvalisemaks muutmiseks, aitavad abivahendeid (rulaator, ratastool jne) kohale tuua ja paigaldada (nt käsipuud) ning nõustavad inimest ja tema lähedasi elukorralduslikes küsimustes. Vajadusel suhtlevad nad hoolekandespetsialistide, hoolduskoordinaatori, perearstide, kiirabi, päästeameti ja teiste ametitega, et pakkuda inimesele vajalikku abi ning anda juhtum üle vastavale spetsialistile. Heaolumeistri teenus on Tartu linna elanikele tasuta, inimesel on vaja omaltpoolt tasuta konkreetse paigaldatava seadme/toote eest.

- Anni Aulik
E-post anni.aulik@raad.tartu.ee
Telefon 5194 2648
- Tarvi Kivipõld
E-post tarvi.kivipold@raad.tartu.ee
Telefon 5385 8161

Abitaja

Abitaja on telefonipõhine nõustamis- ja suhtlemisteenus eakatele ja erivajadustega inimestele eesti ja vene keeles. Viime kokku abivajajad ja vabatahtlikud abistajad, et pakkuda ennast üksi tundvatele inimestele võimalust suhelda ja olla seeläbi paremini ühiskonda kaasatud.

- E-R 9-17
Telefonivestlusele registreerimine www.abitaja.ee/abivajaja
E-post info@abitaja.ee
Telefon 650 0650

Peasi.ee

Peasi.ee pakub inimestele võimalust abi ja tuge saada erinevate vaimse tervise probleemide korral. Vaimse tervisega seotud küsimustele, muredele, kahtlustele vastavad kogemustega vaimse tervise spetsialistid. Võimalik on oma murele ja küsimusele saada vastus e-kirja teel 3 päevaga. Teenus on tasuta.

- Nõustamiseks saab täita alljärgneva vormi
www.peasi.ee/kysi-noustajalt

Dementsuse Kompetentsikeskus

Dementsuse Kompetentsikeskus koondab dementsusega inimeste lähedasi. Pakuvad teavet erinevate dementsuse liikide ning omaste hooldamise osas, toimuvad regulaarsed tugigrupid lähedastele. Lisaks töötab infoliin, kuhu saab küsimustega pöörduda.

- Infoliin töötab E, T, N, R 12-16 ja K 16-20
Infoliini telefon 644 6440
www.eludementsusega.ee

Lahendus.net

Lahendus.net pakub tasuta psühholoogia-alast nõustamist ja infot läbi veebikeskkonna ning tutvustab vaimse tervise valdkonda ja psühholoogilist abi laiemale üldsusele. Lahendus.neti eesmärgiks on vaimse tervise edendamine ja psühholoogilise abi kättesaadavamaks muutmine. Nõustamist pakuvad Tartu ja Tallinna ülikooli psühholoogia-tudengid.

- Nõustamiseks tuleb end registreerida www.lahendus.net/register

Insult.ee

Insult.ee on insuldipatsientidele ja lähedastele suunatud veebileht, kuhu on koondatud teave insuldi ennetamise, põhjuste, ravipõhimõtete ning taastumise kohta.

- www.insult.ee

TOETAVAD VÕIMALUSED

ELU PÄRAST INSULTI

 Tartu Ülikooli Kliinikum

Lugupeetud

Teie

soovib Teile parima võimaliku taastumise tagamiseks järgmisi teenuseid:

- Vestlusringid
- Kogemusnõustamine
- Kodune füsioteraapia Tartu linnas
- Insuldirühm
- Insuldiõe telefonivastuvõtt
- Hoolduskoordinaator Tartu linnas
- Heaolumeistrid Tartu linnas
- Abitaja
- Peaasi.ee
- Dementsuse Kompetentsikeskus
- Lahendus.net
- Insult.ee

Kontakt

Telefon

E-post

Vestlusringid

Kliinikumis toimuvad patsientidele, nende lähedastele ja kõikidele teistele mõeldud tasuta vestlusringid, kus jagatakse uut infot, kinnistatakse juba kuulnud ning toetatakse patsientide kogemuste jagamist, et kokku saaks nii tõendus põhine teave kui ka reaalne patsiendi kogemus.

Vestlusringide teemad ja ajakava on nähtavad lingilt www.kliinikum.ee/patsiendile/vestlusringid-patsiendile

- Kontaktteeruda patsiendiinfoga 731 8178 või e-posti teel patsiendiinfo@kliinikum.ee või küsida informatsiooni insuldikoordinaatorilt

Kogemusnõustamine

Tartu Ülikooli Kliinikumi insuldiprojekti raames pakutakse insuldi-patsientidele ja lähedastele tasuta kogemusnõustamist nii vahetu kontakti kui telefoni teel. Kogemusnõustamise käigus saavad sarnase kogemusega inimesed vahetada teadmisi ja kogemusi, selle käigus pakutakse emotsionaalset, sotsiaalset ja praktilist tuge. Nõustamisele on oodatud patsiendid ja lähedased.

- Nõustamisele registreerumiseks võtta ühendust insuldikoordinaatoriga või kontakteeruda patsiendiinfoga 731 8178 või e-posti teel patsiendiinfo@kliinikum.ee

Kodune füsioteraapia Tartu linnas

Kodune füsioteraapia Tartu linnas on sobilik teenus insuldi läbiteinud inimesele, kellel püsib insuldijärgselt mõõdukas või raske siirdumis- ja liikumisfunktsioonihäire, mistõttu ei ole tal võimalik tulla ambulatoorsele taastusraviteenusse. Teenuse osutamise eesmärk on parandada inimese toimetulekut kodus keskkonnas, vajadusel nõustada patsienti ja lähedasi kodus keskkonnas hakkamasaamise osas. Koduteenus puhul võetakse arvesse patsiendi ja lähedaste vajadusi ning kohandatakse teraapia vastavalt sellele. Esmalt peab minema ambulatoorse taastusraviarsti vastuvõtule, kes hindab sobivust antud teenusele.

- www.kliinikum.ee/patsiendile/teenused/kliinikumis-pakutavad-teenused/kodufusioteraapia-teenus

Insuldirühm

Tartu Ülikooli Kliinikumi ambulatoorse taastusravi osakonnas toimub 2x nädalas aeroobse suutlikkuse parandamise ja teisese insuldi ennetamise eesmärgil rühmatreening insuldi läbipõdenud inimesele. Regulaarse treeningu tulemusena paraneb inimese üldine vastupidavus, inimene ei väsi nii ruttu, kukkumisoht väheneb ning lõpptulemusena saab inimene turvalisemalt ja iseseisvamalt hakkama igapäevaelutegevustega. Rühmas võib osaleda igas vanuses insuldi läbiteinud inimesi, personaalse koormuse määrab treeningul lähtuvalt inimese seisundist füsioterapeut. Esmalt peab minema ambulatoorse taastusraviarsti vastuvõtule, kes hindab sobivust antud teenusele.

- www.kliinikum.ee/patsiendile/teenused/kliinikumis-pakutavad-teenused/insuldiruhmz

Insuldiõe telefonivastuvõtt

Insuldiõe telefonivastuvõtt on tasuta konsultatsiooniteenus insuldi läbiteinud patsientidele, nende lähedastele ja hooldajatele, kolmapäeviti kell 14–15 telefonil 5622 8670.

- www.kliinikum.ee/patsiendile/oe-vastuvott/insuldioe-vastuvott

Hoolduskoordinaator Tartu linnas

Hoolduskoordinaator Tartu linnas suunab abivajaja vajalikke sotsiaaltoetusi või -teenuseid taotlema või hooldekodukohta leidma. Hoolduskoordinaator saab abistada ka näiteks sotsiaaltranspordi organiseerimisel arsti juurde minekuks, kui inimesel on keeruline iseseisvalt liikuda. Vajadusel teeb hoolduskoordinaator ka koduvisiite. Hoolduskoordinaator võtab vähemalt kord kvartalis inimesega ühendust, uurimaks, kuidas läheb, kas on midagi tarvis muuta jne. Koduhooldusteenus on inimesele tasuta juhul, kui tema lapsed, lapselapsed elavad väljaspool Tartu linna.

- Ave Tooming
E-post Ave.Tooming@raad.tartu.ee, telefon 736 1331, 5919 6630
- Johanna Hollo
E-post Johanna.Hollo@raad.tartu.ee, telefon 5886 0369
- Merle Pahk
E-post Merle.Pahk@raad.tartu.ee, telefon 5336 5882