

# Rehabilitatsioon

Merje Servet

Regionaalhaigla rehabilitatsioonimeeskond

Rehabilitatsiooni juhtiv spetsialist

**Rehabilitatsioon** on meditsiinis harilikult arstlikule ravile järgnev inimese tervise või töövõime taastumine või taastamine (Wikipedia)

Rehabilitatsiooniteenuste saamise eelduseks on määratud puude raskusaste ja/ või vähenenud töövõime.

# Sotsiaalne rehabilitatsioon

Kui on tuvastatud puue või **puuduv töövõime**, siis on võimalus küsida sotsiaalse rehabilitatsiooni teenust.

Teenuse vajadust hindab sotsiaalkindlustusameti teenuste konsultant taotluse alusel. Blanketid teenuse taotlemiseks on olemas sotsiaalkindlustusameti kodulehel.

Enne taotluse esitamist mõtle järele, kas teenus on siiski vajalik, st kas sul on terviseseisundist tulenevalt mitmeid toimetulekupiiranguid, mida ei saa leevendada muude meetmetega (nt taastusravi, abivahendid vm).

# Sotsiaalne rehabilitatsioon

- Teenus on ajaliselt piiritletud
- Enamasti on teenuse osutamise periood kuni puude raskusastme kehtivuse lõpuni või kuni 2a.
- Teenust osutatakse tegevuskava alusel – sotsiaalkindlustusametis sõnastatakse koos juhtumikorraldajaga teenuse eesmärk
- Tegevuskava koostatakse rehabilitatsiooniteenust osutavas asutuses
- Iga rehabilitatsiooniperioodi lõppedes annab rehabilitatsiooniteenuse osutaja hinnangu teenuse jätkamise vajadusele ning uuele taotlusele järgneb uus teenuse vajaduse hindamine.

# Rehabilitatsiooni teenuse osutaja valimine

- Teenust osutatakse üle Eesti, erinevates piirkondades. Õigus on ise valida teenuse osutaja. Kui kodukohas sobivat teenusepakkujat ei ole, võib sõita ka kaugemale. Sõidukulused hüvitatakse nii sotsiaalse kui tööalase rehabilitatsiooni raames.
- Nimekirja teenuse osutajate kontaktidega saab kaasa koos suunamise otsusega (SKA) või juhtumikorraldajalt (TK).
- Nimekirjad on olemas ka sotsiaalkindlustusameti ja töötukassa kodulehel

# Teenuste mahud sotsiaalses rehabilitatsioonis tööealisel ja vanaduspensioniealisel inimesel

- on võimalik saada sotsiaalse rehabilitatsiooni teenust kalendriaastas kokku **kuni 1275 euro eest**.

Psüühikahäirega tööealise inimese (puuduv töövõime)

- aastalimiit on suurem - **kuni 4300** eurot kalendriaastas.

Üldise aastalimiidi sees on kehtestatud eraldi aastalimiit järgmistele teenustele:

- rehabilitatsioonivajaduse hindamine ja -plaani koostamine;
- füsioterapeudi teenus.
- Ülejäänud teenuseid võid vajadusel kasutada kuni aastalimiidi täitumiseni.

# Töölane rehabilitatsioon

On mõeldud neile, kes

- On tööealised (st vanuses 16 kuni vanaduspensioniniiga);
- on tuvastatud **osaline töövõime**
- on hõivatud (töötajad, õppijad, ettevõtjad) või otsivad tööd (on registreeritud töötud).

Töölane rehabilitatsioon on mõeldud inimestele, kellel on puude või haiguse tõttu mitmeid takistusi ja kes vajavad seetõttu tööle asumiseks või töötamise jätkamiseks erinevate spetsialistide ehk rehabilitatsioonimeeskonna abi.



# Töölane rehabilitatsioon

- Ühe suunamisega kestab teenus üldjuhul kuni ühe aasta.
- Töötukassa tasub kuni 2500 eurot kalendriaastas
- Teenusele saamiseks tuleb sobivasse töötukassa büroosse kirja panna aeg juhtumikorraldaja juurde teenuse vajaduse hindamiseks
- Kui teenuse vajadus tuvastatud, saab valida enda jaoks sobiva rehabilitatsiooniasutuse;
- Lepitakse kokku kohtumine teenuseosutajaga tegevuskava koostamiseks
- töötukassa kinnitab tegevuskava;
- Saab alustada rehabilitatsiooniteenusel osalemist.



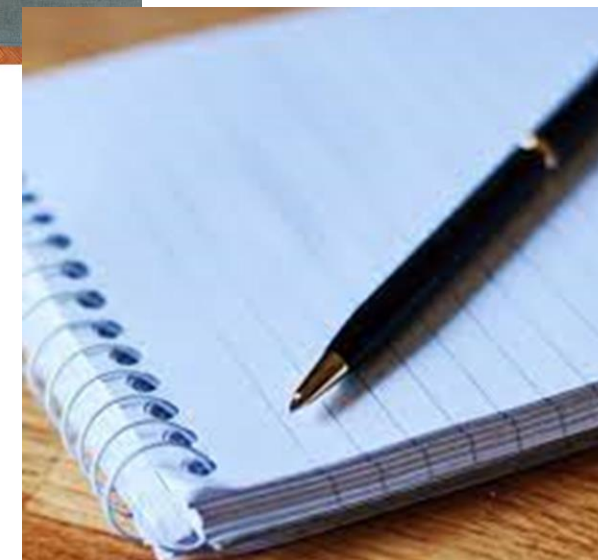
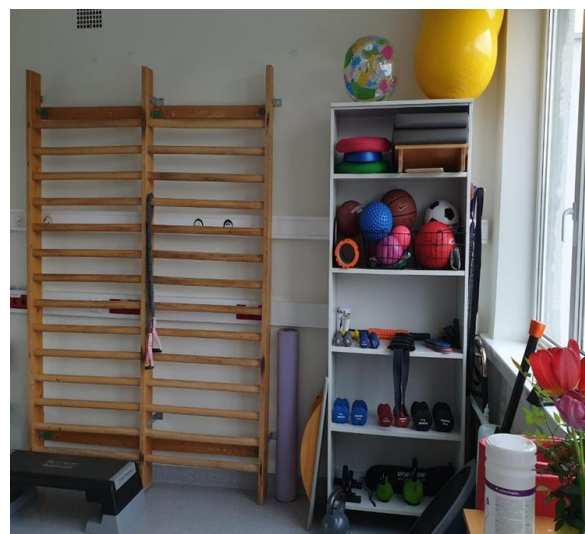
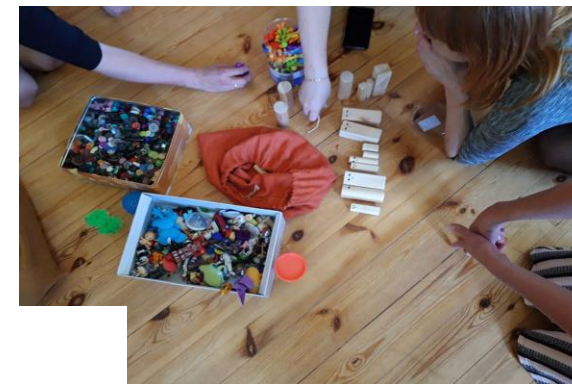
# Rehabilitatsioon

Võib näiteks olla vaja selleks, et parandada liikumisoskusi või kõnet, õppida kasutama abivahendeid, lahendada psühholoogilisi probleeme. Samuti võib vaja olla nõustamist, et leida motivatsiooni ja suurendada enesekindlust, õppida puude või haigusega igapäevaselt toime tulema või et kodus ja/või tööl paremini hakkama saada.

Vajadusel saab rehabilitatsioonimeeskond aidata tööellu sisse elada, nõustades tööandjat, kuidas tööd sobivamalt korraldada või töökeskkonda kohandada.

# Teenused rehabilitatsiooni raames

- Tegevusterapeudi teenus
- Loovterapeudi teenus
- Sotsiaaltöötaja teenus
- Psühholoogi teenus
- Eripedagoogi teenus
- Logopeedi teenus
- Füsioterapeudi teenus
- Kogemusnõustaja teenus
- Arsti teenus
- Õe teenus



# Teenustest lähemalt

- Tähtis on aktiivne osalus teenusel vastavalt planeeritud teenustele
- Rehabilitatsioon ei ole ainult füsioteraapia või psühholoogi teenus - oluline on mitme erineva teenuse vajadus
- Füsioterapeudi teenus rehabilitatsioonis – tegevuskeskkonna (nt kool, kodu) hindamine ning kohanduste soovitamine, iseseisva harjutuskava õpetamine, abivahendite kasutamise õpetamine, lähedaste nõustamine.
- Arsti ja õe teenused on nõustava sisuga ning EI sisalda ravimisega seotud tegevusi.



- Vajadusel vaadatakse üle toitumine, et vältida kehalist ülekoormust ja parendada füüsilist toimetulekut. Samuti saab nõu, kuidas näiteks oma terviseprobleemist lähtuvalt toitumist korrigeerida
- Psühholoog aitab õppida valu ja stressiga paremini toime tulema ning lõõgastuma. Aitab mõista seoseid füüsilise ja vaimse tervise vahel. Toetab, kui on mure oma tervise pärast.



# Näide eesmärkidest

➤ Eesmärk - Aasta pärast suudan paremat kätt aktiivselt igapäevastes tegevustes kasutada ja seeläbi olla jätkuvalt tööturul aktiivne ja säilitada töövõime.

➤ Alaeesmärgid:

Rehabilitatsiooni lõpuks suudan paremat kätt kasutada koristustööde läbiviimisel (pottide ja pannide pesemine; tolmuimejaga tolmu võtmine põrandatelt).

Peale rehabilitatsiooni lõppu suudan tegeleda hobitegevustega ja jätkata enda varasemal töökohal või võimalusel leida füüsiliselt sobivam töökoht.

# Teenused tegevuskavas

- füsioteraapia (20h) – ergonoomika, koormustaluvus, sobiv füüsiline aktiivsus
- tegevusteraapia (14h) - harjutused parema käe sõrmede töö täpsuse, oskuslikkuse ja vastupidavuse suurendamiseks; koduse harjutuskava väljatöötamine; käeliste tegevuste õpetamine, mis arendavad sõrmede töö taastumist, et paraneks haaramise ja esemete käsitlemise oskus
- loovteraapia (8h) - Jõustamine ja julgustamine, et oleks julgust kandideerida erinevatele enda jaoks sobilikele töökohtadele; sobivate erialade kaardistamine - millised erialad tekitavad huvi ja mis võiksid füüsiliselt sobida.
- õe teenus (3h)– nõustamine valuravi osas, toitumisalane nõustamine

# Teenused kodus või tööl

Teenuseid pakutakse ka kliendi tavapäevases keskkonnas, et toetada hakkama saamist igapäevaeluga.

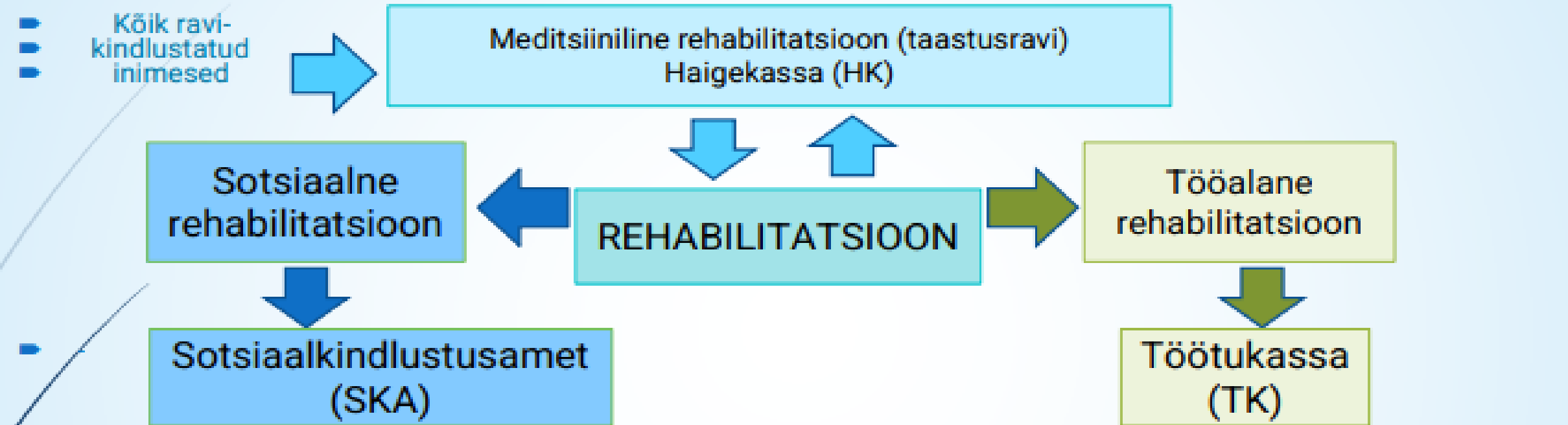
- Nõustamine keskkonna kohandamise ja abivahendite osas
- Liikumine tööle ja/või koju
- Teraapiad kodus keskkonnas
- Lähedaste nõustamine



# Muudatused uuel aastal

Alates 01.01.2024 muutuvad mõned punktid tööalase rehabilitatsiooni teenuse koostöö põhimõtetes.

- Täpsustati sihtrühma, alates 01.01.2024 saavad TRT-d kasutada ka **puuduva töövõimega töötavad inimesed**.
- Termin „vähenenud töövõime“ on asendatud „tervisest tuleneva takistusega“.



- Puudega lapsed (alla 16-a)
- - Abivajava lapse otsusega suunatud lapsed
- - Vanaduspensioni ealised puudega inimesed
- - Tööealised **puuduva töövõimega** inimesed
- - **Tööealised** puudega või töövõimetud või invaliidsusgrupiga või osalise töövõimega inimesed, kes **ei ole tööturul aktiivsed** (ei tööta, ei õpi, ei ole töötuna arvel. **Erand: hooldusõppel isik**)
- - Ennetähtaegse vanaduspensioni saajad, kellel on puue
- - Vanaduspensioni ootel oleva päästeteenistuja toetuse saajad, kellel on puue
- Esmasesse psühhoosi haigestunud

**Tööealised inimesed,**  
kes on **tööturul aktiivsed** –  
töötavad, õpivad,  
on töötuna arvel

# Täna!

[Merje.servet@regionaalhaigla.ee](mailto:Merje.servet@regionaalhaigla.ee)

6390409

6390417