Minu enda elu

Juhendmaterjal nägemispuudega noortele ja hiljuti nägemise kaotanutele

Minu enda elu
Juhendmaterjal nägemispuudega noortele ja hiljuti nägemise kaotanutele

Koostajad: Maarja-Liis Orgmets, Janne Jerva, Anne Kõiv,
Merike Kaljujärv, Elisabeth Egel, Jakob Rosin

Keeletoimetaja: Maarja-Liis Orgmets
Kujundaja: Käärt Aru
Väljaandja: Eesti Pimedate Liit

Eesti Pimedate Liit on üle-eestiline nägemispuudega inimeste ühingute katusorganisatsioon. Liit kaitseb ning esindab nägemispuudega inimeste huve riiklikul ja rahvusvahelisel tasandil. Liidu põhiülesanne on olla huvikaitseorganisatsioon ning seista selle eest, et nägemispuudega inimesed saaksid ülejäänud ühiskonnaga võrdse ligipääsu kõigile Eesti ühiskonnas eksisteerivatele teenustele, toetustele ja muudele õigustele. Eesti Pimedate Liidu liikmeteks on nägemispuudega inimesi esindavad regionaalsed või üleriigilised organisatsioonid. 2022. aastal kuulus liitu 17 ühingut.

Väljaandmisaasta: 2022

www.pimedateliit.ee

www.facebook.com/pimedateliit/

Juhendi väljaandmist toetas Interregi Kesk-Läänemere programm

Interreg Central Baltic

European Union
European Regional Development Fund

Sisukord

Sissejuhatus 5

Mis on nägemispuue? 6
- **Nägemispuudest põhjustatud piirangud** 6
- **Soovitused piirangute ületamiseks** 6

Nägemispuue ja iseseisvumine 7
- **Miks on iseseisvumine vajalik?** 7
- **Miks iseseisvumine siiski sageli keeruliseks osutub?** 7

Jakobi lugu: elust loodud reaalsus 9

Teenused nägemispuudega inimesele 12
- **Sotsiaalkindlustusameti teenused** 12
  - Puude raskusastme tuvastamine 12
  - Abivahendid 13
  - Juhtkoera teenus 13
  - Täienduskoolitustoetus 13
  - Õppetoetus 14
  - Puudega isiku sõidusoodustused 14
  - Osalise või puuduva töövõimega inimese põhipuhkus 14
  - Tasustatud hoolduspuhkus 14
- **Rehabilitatsioon: kuidas see sind aitab?** 15
  - Kuidas rehabilitatsiooniteenust saada? 15
- **Rehabilitatsiooniteenused** 15
  - Tegevusterapeudi teenus 16
  - Loovterapeudi teenus 16
  - Sotsiaaltöötaja teenus 16
  - Psühholoogi teenus 16
  - Eripedagoogi teenus 16
  - Logopeedi teenus 16
  - Füsioterapeudi teenus 17
  - Kogemusnõustaja teenus 17

Erivajadusega üliõpilase stipendium 17

Elisabethi lugu: hüpe tundmatusse 18

Nõuandeid edasiõppimiseks 21

Töötukassa teenused 22
Töövõime hindamine 22
Töövõimetoetus 22
Teenused vähenenud töövõimega inimesele 23
Tööalane rehabilitatsioon 23
Kogemusnõustamine 23
Töölesõidutoetus 23
Tugiisikuga töötamine 24
Tööalane abivahend 24
Kaitstud töö 24
Töökoha kohandamine 25
Teenuseid registreeritud tööotsijale 25
Tööklubid 25
Tööharjutus 25
Psühholoogiline, võla- ja sõltuvusnõustamine 25
Vabatahtlik töö 26
Tööpraktika 26

Massööri elukutsest 26

5 nõuannet töö otsijale 26

Maarja-Liisi lugu:
karjääri kujundamine ja iseseisev elu võõras linnas 27

Kohaliku omavalitsuse teenused 30
Sotsiaaltransporditeenus 30
Isikliku abistaja teenus 30
Puudega isiku sõiduki parkimiskaart 30
Eluruumi kohandamine 31

Vahekokkuvõte: kuidas oma unistused ellu viia? 31
Vajalikud oskused ja teadmised iseseisva elu alustamiseks 31
Takistused ja kuidas neid ületada 31

Nägemispuudega inimesi esindavad organisatsioonid 32

Nõuandeid vaba aja veetmiseks 33

Kokkuvõte 33

Kasulikud lingid 34
Oluline info 34
Lisalugemist 34

Sissejuhatus

Käesolev juhendmaterjal on valminud projekti „Minu enda elu“ käigus, mida Eesti Pimedate Liit alustas 2020. aasta septembris koostöös Soome Pimedate Liiduga. Projekti eesmärk on toetada 18–25aastaste nägemispuudega noorte iseseisvumist ja kaasatust ühiskonda nii Eestis kui ka Soomes ning projekti elluviimist toetab Interregi Kesk-Läänemere programm 2014–2020. Projekti eestvedajad olid Eesti Pimedate Liidu tegevjuht Mari Sepp ja Eesti Pimedate Liidu esimees Jakob Rosin.

Paljud nägemispuudega noored elavad nii Eestis kui ka Soomes suhteliselt eraklikku elu –nad ei ole ühiskondlikult aktiivsed, nende haridustase on sageli madalam ning töötuse määr kõrgem. Euroopa Pimedate Liidu andmetel on keskmine töötuse määr nägemispuudega tööealiste inimeste seas Euroopa Liidus üle 75 protsendi. Sageli elavad pimedad ja vaegnägijad koos vanematega ka täiskasvanueas. Selle juhendi eesmärk on leida nägemispuudega noortele võimalusi oma iseseisvuse, toimetuleku ja elukorralduse parandamiseks, et edendada noorte iseseisvat elu, õppimist, töötamist ja üldist kaasatust ühiskonda ning anda konkreetsed juhised, kuidas tulla toime oma erivajadusega ning juhtida ise oma elu.

Nii Eestis kui ka Soomes on nägemispuudega noorte olukord polariseerunud: see tähendab, et samal ajal, kui enamus nägemispuudega noortest on hädas, on väike hulk neid, kellel läheb siiski väga hästi. Mis neid teistest eristab ja mida nad on ise teinud selleks, et paremini hakkama saada? Seda aitavad välja selgitada kolm sellesse projekti kaasatud edukat nägemispuudega noort ehk mentorit: Jakob Rosin, Maarja-Liis Orgmets ja Elisabeth Egel, jagades lugusid oma suurimate unistuste elluviimisest ning sellest, millised takistused neil sel teel nägemise puudumise tõttu tekkisid ja kuidas nad neid ületasid.

Juhendi koostamisse panustasid ka spetsialistid: pikaaegse nägemispuudega inimestega töötamise kogemusega rehabilitoloogid Janne Jerva ja Anne Kõiv ning eripedagoog Merike Kaljujärv, kes aitasid selgitada nägemispuudest tulenevaid piiranguid ja vajadusi. Juhend annab põhjaliku ülevaate teenustest, mis toetavad nägemispuudega inimesi õppimisel ja iseseisvas elus.

Projekti käigus korraldasime nägemispuudega noortele ka töötubasid. Saadud kogemuste ja teadmiste varal püüame nii Eestis kui ka Soomes seista veelgi kindlamalt selle eest, et vajalikud tugiteenused ja abi nägemispuudega inimestele kättesaadavad oleksid. Samal ajal on siin juhendis väljatoodu suureks abiks ka hiljuti nägemise kaotanud inimestele sõltumata vanusest.

Mis on nägemispuue?

- Inimesel on nägemispuue, kui nägemisvõime alanemine takistab tema iseseisvat toimetulekut.
- Kui nägemise nõrgenemisest tekkivaid takistusi saab parandada prillide või läätsede abil, ei peeta seda nägemispuudeks.
- Nägemispuue võib olla sünnipärane või tekkinud elu jooksul.

Nägemispuudega inimesed jagunevad vaegnägijateks ja pimedateks. Eestis kasutatava terminoloogia kohaselt on inimesel **vaegnägevus**, kui tema nägemisteravus paremini nägeval silmal koos korrektsiooniga (prillid, läätsed) on väiksem kui 0.3. Kui nägemisteravus paremini nägeval silmal koos korrektsiooniga on väiksem kui 0.05, hinnatakse seda **pimesuseks**.
Loe nägemispuudega inimeste kohta lisa ka suhtlemisjuhendist „Kui kohtad nägemispuudega inimest“: https://osaluskogud.ee/wp-content/uploads/Kui-kohtad-nagemispuudega-inimest-1.pdf

Nägemispuudest põhjustatud piirangud

Sõltuvalt nägemiskahjustuse eripärast ja raskusastmest ning inimese vajadustest võivad nägemispuudest põhjustatud piirangud raskendada selliste tegevuste sooritamist nagu:

- liikumine;
- info saamine ja edastamine;
- igapäevase elu toimingute sooritamine;
- ühiskonnaelus osalemine;
- sotsiaalsete suhete loomine ja hoidmine.

Liikumispiirangud võivad olla põhjustatud erinevatest nägemiskahjustustest: häiritud võivad olla nii orienteerumisvõime kui ka objektide ja tasapinnaerinevuste märkamine, aga ka kauguste määramine. Suuri probleeme nägemispuudega inimeste jaoks tekitab Info saamine, sest visuaalne info pole kas üldse nähtav või on nähtav ainult väga lähedalt ja abivahendite abil. Igapäevatoimingute puhul võib tekkida probleeme enesehooldustoimingute tegemisel, asjade ostmisel ja koju toomisel, toiduvalmistamisel, koristamisel jm. Piirangutega toime tulemiseks on erinevaid võimalusi, näiteks keskkonna kohandamine ja rehabilitatsioon.

Soovitused piirangute ületamiseks

1. Iseseisva orienteerumis- ja liikumisvõimaluse parandamiseks nägemispuudega inimestele on vajalik:

läbimõeldud keskkonnaplaneering;

reljeefselt ja kontrastselt tähistatud juhtteed;

kontrastsus ja sobiv värvivalik;

hea valgustus;

visuaalse info esitamine suuremalt ja kontrastselt;

visuaalse info dubleerimine auditiivselt ja/või taktiilselt.

2. Info kättesaadavuse tagamisel on abiks:

ettelugemine;

punktkiri;

digi- ja audiomaterjalid;

suurendavad abivahendid (luubid, lugemistelerid jms);

kohandatud arvuti, nutitelefon ja teised infotehnoloogilised abivahendid;

kirjeldustõlge.

3. Igapäevaste tegevuste sooritamist hõlbustavad:

kohandatud võtted ja teiste meelte kasutamine;

kontrastsus;

piisav valgustus;

reljeefsed tähistused;

abivahendid.

Nägemispuue ja iseseisvumine

Pärast hariduse omandamist üldhariduskoolis tuleb nägemispuudega noorel, kes seni on paljuski saanud tuge oma vanematelt, õppida üha iseseisvamalt hakkama saama. Tundub, et nüüd, pärast kooli lõppu, võiks teha lõpuks ometi seda, mida hing ihaldab: tegelda asjadega, mis sind tõesti köidavad ja minna oma teed. Vabadus õppida, töötada, elada iseseisvalt ... Eestis on need võimalused kõigil. Paraku on nägemispuudega noorel palju raskem sõltumatut elu alustada, sest oma unistuste elluviimisel tuleb teistega võrreldes kõvasti rohkem pingutada.

Miks on iseseisvumine vajalik?

Siin on üheks võtmeteguriks haridus. Haridus aitab sul olla iseseisev. Mida haritum on puudega inimene, seda rohkem on tal võimalusi iseseisvaks eluks ja tööturule sisenemiseks. Iseseisvus võimaldab kohaneda muutuvate tingimustega ning omandatud teadmiste baasil oma elu paremini korraldada. Samuti sõltub hariduslikest saavutustest edasine konkurentsivõimelisus tööturul. Väga oluline on ka perekonna valmisolek toetada oma last sõltumatu elu alustamisel. Lastevanemate ühendustes ja puuetega inimeste organisatsioonides osalemine suurendab toimetulekuvõimalusi, tagades ka erivajadustega arvestamise. See on vajadusel ühendavaks lüliks riigiinstitutsioonide ja noori abistavate jõudude vahel.

Jätkusammude astumiseks valitud teel saavad määravaks eelnevalt omandatud oskused. Esmavajalikud on põhitoimingud ehk oskused vahetuks enese eest hoolitsemiseks ning vahendatud toimingud, mis on tarvilikud iseseisvaks toimetulekuks laiemas elukeskkonnas. Kuna inimene on sotsiaalne olend, mõjutab ka sotsiaalsete oskuste olemasolu ja kvaliteet otseselt enesehinnangu ja minapildi kujunemist. Tähtis on olla kaasatud, austatud, armastatud ning tunnustatud. Kaaslastega koos tegutsemine annab ka julguse olla see, kes sa oled.

Iseseisva elu oluliseks tingimuseks on võimalus teha tööd, mis annab majandusliku sõltumatuse ja tunde, et oled ühiskonnale vajalik. Nägemispuudega inimese toimetulek sõltub aga suuresti tema aktiivsusest oma huvide eest seismisel ning teadlikkusest oma võimalustest ja õigustest, mis mõjutavad otseselt puudega inimeste võrdset kaasamist ühiskonda. Et kõigil nägemispuudega ühiskonna liikmetel oleks võrdsed võimalused kvaliteetse hariduse omandamiseks ning sobiva töö leidmiseks, peavad kõikidele nägemispuudega inimestele sõltuvalt nende erivajadustest olema kättesaadavad teatud teenused ja toetused.

Miks iseseisvumine siiski sageli keeruliseks osutub?

Üheks probleemiks võib olla perekonna vähene teadlikkus erivajadusega lapse kasvatamisest. Teadmisel, et nägemispuudega inimesel ei jää mitte midagi tegemata, kui ta seda ise soovib ja pere tema soove toetab, on suur edasiviiv jõud. Vahel on aga vanematel seda raske uskuda ning tehes kõike ette-taha ära, kujundatakse mitte-kuhugiviiv õpitud abitus, kus eneseteostusvajadus on juba eos lämmatatud. Seega loob tugivõrgustiku „auklikkus“ vajaduse pereliikmete nõustamise ja juhendamise järele professionaalide poolt.

Takistuseks võib olla ka noore enda oskamatus perele või koolile oma soove ja tahtmisi kirjeldada. Nägemispuudega inimesel endal ei pruugi olla teadmisi teenuste kohta, mis aitaksid tal oma erivajadusega paremini toime tulla; palju sõltub ka elukohast, kuna kohalike omavalitsuste poolt pakutavad võimalused on erinevad. Pimedate ja vaegnägijate õppetööga toimetulek sõltub paljuski spetsiifiliste rehabiliteerimisteenuste olemasolust, keskkonna ja materjalide kohandamistest, eripedagoog-nõustaja ning tugiteenuste kättesaadavusest.

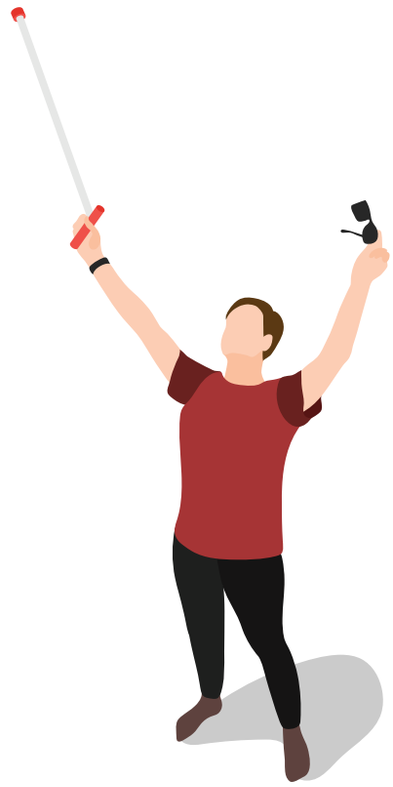
Aktiivse, elujõulise nägemispuudega noore kujunemisel on esmatähtis õige haridusasutuse valik (tavakool, erikool; hiljem kutsekool, kõrgkool) ning võimalus vahetada üht tüüpi kool teist tüüpi kooli vastu. Haridustee juurde kuulub seadusest tulenev võimalus õppida kodukoha lähedases koolis, kasutades spetsiifilisi õppemeetodeid, abivahendeid, kohandatud materjale ja tugiisikut. Nende viimaste puudumine on aga sageli takistuseks nägemispuudega õpilastele ligipääsetava õppe võimaldamiseks tavakoolis. Abi oleks kindlasti vanemate ühendatud jõust riigilt kohanduste ja teenuste nõudmisel.

Nägemispuudest tulenevad piirangud vähendavad oluliselt inimese aktiivsust ja võimalusi oma oskusi praktikas kasutada. Nii igapäevaoskuste kui ka spetsiifiliste erivajadusest tulenevate oskuste (orienteerumine/liikumine) arendamisel on abi rehabilitatsiooniplaanis või tegevuskavas kinnitatud teenustest. Vajaka võib aga jääda saadavate õppetundide arvust. Seda võiksid kompenseerida kogemusnõustajad, kes vahendavad nippe ja võtteid toimetuleku parandamiseks. Igal juhul on korrelatsioon oskuste ja aktiivsuse vahel – mida rohkem oskusi sul on, seda aktiivsem ja teotahtelisem sa oled.

Aktiivsust võib piirata ka raskus saatja leidmisel. Sellisel juhul aitaks teadmine, kust abi (isiklikku abistajat või juhtkoera) saada. Abi küsimine ja uue saatja juhendamine on eelkõige abivajaja enda ülesanne ja oskus; vajadusel tuleb seda oskust arendada.

Teadmatus psühholoogilise, sotsiaalse ja juriidilise nõustamise võimalikkusest võib samuti olla noorele takistuseks nii mõnegi tähtsa sammu astumisel.

Võimaluse täielikult iseseisvaks eluks annab aga töö. Töötamisega kaasneb majanduslik sõltumatus, mis on iseseisva elu olulisim kriteerium ning parim eneseteostusvõimalus. Sobiva töö leidmisel on üheks peamiseks eelduseks hea haridus. Kui Eesti koolid on aina rohkem valmis kaasama õppetöösse erivajadusega noori, siis pedagoogide teadlikkus erivajadusega kaasnevatest probleemidest pole tihti piisav. Veel keerulisem olukord on tööturul: noorel endal tuleb valmis olla oma erivajadusest tingitud piirangute selgitamiseks. Elukestev õpe mitte ainult ei aita säilitada sinu majanduslikku konkurentsivõimet ja tööhõivet, vaid on ka parim vahend sotsiaalse



kaasatuse suurendamiseks. Kaaslastega koos tegutsemine annab julguse olla sina ise.

Kokkuvõttes on nägemispuudega inimeste toetamisel võtmetähtsusega spetsialistidega komplekteeritud puudespetsiifiliste kompetentsikeskuste olemasolu, mitmekesiste tugiteenuste ja informatsiooni kättesaadavus ning lai abivahendite valik.

Nõuanded nägemispuudega noorele

- Selgita/aruta oma plaane kodus perega;
- Kujunda arusaam õppimisest/töötamisest;
- Ole aktiivne ja suhtlemisaldis – siis leiad sõpru ja huvitavaid tegevusi;
- Ole teadlik oma õigustest ja kohustustest;
- Ära anna alla.

Jakobi lugu: elust loodud reaalsus

Jakob Rosin (27) on omandanud hariduse Vanalinna Hariduskolleegiumis, kus talle oli abiks tugispetsialist ning lõpetanud Tallinna Ülikooli ajakirjanduse erialal. Juba väiksena unistas ta aga reisimisest eksootilistesse paikadesse ning 2019. aastal õnnestuski tal koos paari tuttavaga kuuks ajaks Amazonase vihmametsa minna. Reisil olles tuli Jakobil ületada mitmeid katsumusi, mis olid eriti keerulised pimeda inimese jaoks. Reisist valmis Eesti Rahvusringhäälingusse ka teleseriaal. Praegu tegutseb Jakob aktiivselt ligipääsetavuse vallas, on Eesti Pimedate Liidu esimees ning juhib iganädalaselt raadiosaadet Vikerraadios.

Jakob Amazonases

Jakob ise räägib oma kogemusest nii.

Õhtul, kui päeval vaikinud džungel ärkab ning sada erinevat tsikaadi meid ümbritsevas hämarduvas roheluses siristama, saagima, sahistama ja plõksuma hakkavad, vahetab maailm valguse helide vastu välja. Pool tundi peale päikeseloojangut pole silmanägemisega siin Yanayaku jõe kaldal enam mitte midagi peale hakata. Valgust annab heal juhul küünal või õlilatern, sest elektrit pole.

Kõik elav me ümber saab sellest ideaalselt aru. Oleme laialt Amazonase jõelt mõne minuti paadisõidu kaugusel, lähima linnani tuleb suure roostes praamiga päevake loksuda. Inimeste tekitatud hääli siin peaaegu ei kuulegi. Pikutan võrkkiiges moskiitovõrgu all. Kaugel paremal vihmametsas laulab üks lind vildakat kolmkõla. Teine olevus, vist mingi konn, teeb häält, mis tekitab kujutluspildi atraktiivset kaaslast märganud robotist. Konnale vastab kaugel vasakul tema liigikaaslane. Minu konn läheb selle peale rõõmsamaks, tema

„vurrvau!“-häälitsus on nüüd kõrgema tooniga ja lähemal. Sõber vasakul on ka lähemale nihkunud. Ja nii nad lähenevad. Ühel hetkel saavad kusagil kokku ja vaikivad.

Aga võib-olla oli konni kolm ja need kaks ei saanudki kokku. Võib-olla oli üks häälitsejatest paha ja imiteeris konna, et õnnetuke ära süüa. Äkki jäin ma poolunne ja kujutasin seda kõike endale ette? Ei tea. Reaalsus käib siin teistmoodi. See, mis tundub, ongi nii, ja kui ka teisiti olema peaks, pole just tähtis. Seda illustreerib näide ka ühest teisest ööst, mil sõidame paadiga ühele jõesaarele. Seal on küla ja külal on sünnipäev. Kui uurin, kui vanaks küla ka saab, vastab üks meie giididest, et 60, teine, et 100. Kolmas pakub, et polegi küla sünnipäev, vaid külavanemal. Lõpuks mõtlen, et kas seal on vahet? Pidu on, ja pole sugugi tähtis, mis numbri pärast seda seekord peetakse.

Meie sünnipäevapaat loksub mööda jõge ülesvoolu. Ehkki ma sünnist saati mitte midagi näinud ei ole, tajun äkki hiiglaslikku avarust. Uurimise peale selgub, et jõudsime kitsast harujõe suudmest Amazonasele. Vaatlen endas seda avarust ja avastan, et see on suurem kui kaldad ja taevas pea kohal. See on täpselt see tunne, mida ma siia Amazonasesse vist otsima tulin. Kui ma üldse tulin. Ma ei kipu väga suuri eesmärke ja unistusi tegelikult sõnastama. Mulle meeldib kulgeda, nagu see sama jõgi, kuigi vahel tuleb veidi sumada, et sõit edasi kulgeks endale meeldivas suunas. Üks mu hiljutine sumamine oligi külastada mõnda kodust kauget paika.

Olgu, tegelikult ei ole kogu elu ainult kulgemine olnud. Pigem ikkagi vastupidi, sest kui sa oled täiesti pime, tuleb oma unistuste ja soovide täitmiseks päris raskelt vastuvoolu ujuda. Mind pisteti juba väiksena tavalasteaeda, pärast tavakooli. Tõsi, ma ei olnud seal üksi, minu pere ja abiõpetajad olid mulle tohutuks toeks. Aga ujumistreenerid su käsi ei liiguta – vehkida tuleb ikkagi ise, tähendagu see vahel ka seda, et õpetajalt tuleb neli korda nõuda ligipääsetavaid õppematerjale ja seda, et ta räägiks, mida ta tahvlile joonistab, sest „õpetaja, palun kirjeldage, ma kahjuks endiselt ei näe“.

Samas tõi see vastuvoolu ujumine ja tavakoolis õppimine kaasa ka palju põnevat. Vaikselt leidsin endas aina enam iseseisvust ja tahet asjadega üksi ja ise hakkama saada, sest inimesed ju üldiselt saavad asjadega ise hakkama. Kui sa ei näe, siis ehk natuke teistmoodi, aga ikkagi peavad ju kuidagi saama! Ma kardan, et ainult allavoolu kulgedes on selliseid asju palju raskem õppida.

Ahjaa, see Amazonas. Noh, kuna pimedana on loodusfilmide vaatamine suhteliselt tüütu – pärast tundi aega hakkab linnusirin ilma suuremate faktideta igavaks muutuma – lugesin ma palju raamatuid ja ühel päeval sattus mulle pihku raamat „Minu Amazonas“, mille autor oli Ivo Tšetõrkin. Nendest samadest linnusirinat täis loodusfilmidest meeldisid mulle rohkem vihmametsadest rääkivad

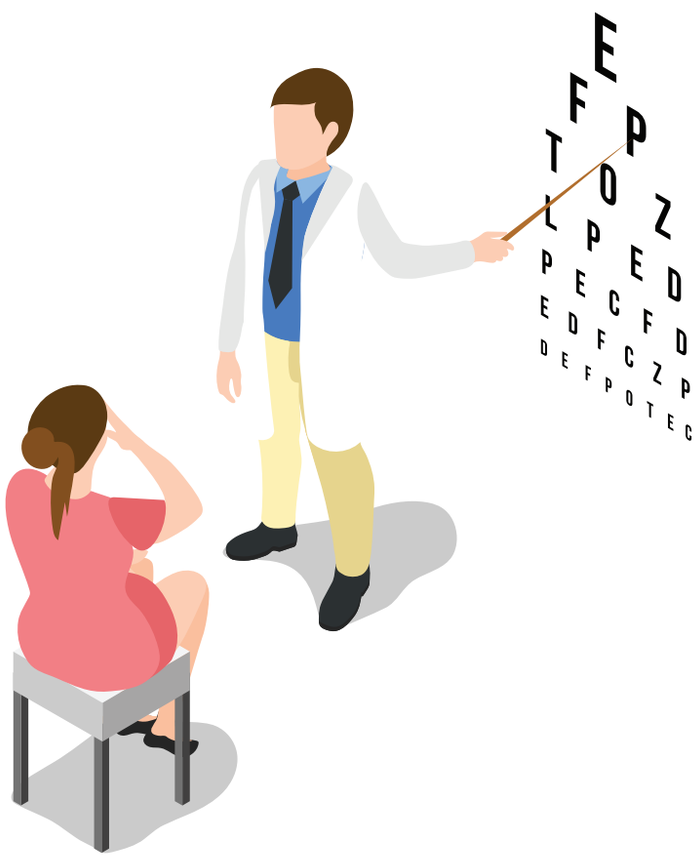
lood. Sealne helide maailm tundus allikana, kust lõputult uusi helisid avastada ja nii lugesin hoobilt raamatut kaks korda järjest. Jube põnev oli! Mõned aastad hiljem sattusin töö juures Raadio 2 toimetuse jõulupeol kokku Ivo endaga. Ei olnud pikka juttu vaja, et mõista, et meie mõtted ja olemus kipuvad kohati sama rada pidi voolama ja soov midagi uut ja huvitavat kogeda pole meile kummalegi võõras. Ja nii ma Ivo jutu jätkuks öeldud ideele „läheks kunagi koos Amazonasesse!“ seal peolõpuhõngulises toimetuse köögis kell kolm öösel „jah“ vastasin.

Alles siis, kui me mõnda aega hiljem oma ideed planeerima hakkasime, hakkasin mõtlema, kuidas ma ikkagi keset Amazonase džunglit hakkama saan, ise mitte midagi ei näe. Kuidas ma teistele reisikaaslastele ikka nii suureks koormaks olen, sest eks mind tuleb seal ju nii palju aidata. Ja me ei ole reisil ju ühe nädalavahetuse, mille jooksul tekkinud häirimised suudavad normaalsed inimesed endas hoida ja tülliminekut vältida. Häda lahendab aga kõige paremini rääkimine, seega selgitasingi oma tulevastele reisikaaslastele oma muret ja seda, milline reaalsus olema saab. Nad mõistsid ja ütlesid, et probleemi ei ole.

Ja ei olnudki. Mind on õnnistatud oskusega tunda inimeste olemust, kellega koos olen. Ma ei kartnud hetkekski, et mind unustatakse kuhugi maha või lastakse teha midagi ohtlikku. Etteruttavalt võib öelda, et muidugi unustasid nad mind maha – korra tuiskasid kõik keset Limat minema ja minutikese õnnestus mul üksinda Peruu pealinna elu uurida, kuid seda ikka juhtub. Peaasi, et hirm nahka ei poeks.

Paat kopsatab jõesaare kaldale. Ronime libedast mudakaldast üles ja asume läbi öise metsa saare keskel asuva küla poole teele. Öö on nii palav ja niiske, et särk on juba paari minuti jooksul läbimärg. Eesolijad raiuvad suuremaid oksi matšeetedega teelt kõrvale. Järsku tundub elu teisel pool maakera asuvas Tallinnas hoopis nagu unenägu, millest siia ärganud olen. Elus on lahe olla. Päriselt ka! Ja kui see elu sulle midagi pakub, siis ütle „jah“, sest selle järel „ei“ on alati võimalik öelda. „EI“ järel „jah“ aga on juba kaotatud võimalus.

Teenused nägemis-puudega inimesele



Nagu eelpool kirjeldatud, vajavad nägemispuudega inimesed iseseisvasse ellu astumisel tuge: erinevaid teenuseid, oskuseid ja abivahendeid. Siinkohal anname ülevaate asutustest, kes Eestis nägemispuudega inimestele teenuseid osutavad ja teenustest, mis on nägemispuudega inimesele abiks oma elu korraldamisel, õppimisel, töötamisel ning vaba aja veetmisel. Abi saamise võimalused jagunevad nelja rühma: teenuseid nägemispuudega inimesele pakuvad nii sotsiaalkindlustusamet ja töötukassa kui ka rehabilitatsiooniasutused ja kohalikud omavalitsused. Iga asutuse kohta leiad ülevaate nende kohta koostatud peatükist.

Sotsiaalkindlustusameti teenused

Puude raskusastme tuvastamine

Puude raskusastme määramine on kõige olulisem samm, sest see annab sulle võimaluse taotleda oma nägemispuudest tingitud erivajadusega toimetulemiseks vajalikke abivahendeid ja teenuseid nagu näiteks rehabilitatsioon, kasutada ühistranspordisoodustusi ja palju muud, mida siin peatükis tutvustame.

Puude raskusastme tuvastamiseks tuleb sul esmalt külastada oma perearsti ja eriarsti (silmaarsti) ning teavitada neid sellest, et soovid oma puude raskusastet hinnata lasta. Veendu, et sinu terviseandmed terviseinfosüsteemis www.digilugu.ee oleksid puude taotlemiseks piisavad. Seejärel esita taotlus sotsiaalkindlustusameti e-mailile info@sotsiaalkindlustusamet.ee või täida see koos klienditeenindajaga esinduses kohapeal. Puude raskusastme määramist saab taotleda ka koos töövõime hindamisega e-töötukassas, tehes taotlemisel vastava märke õigesse kohta. Ka töövõime hindamine on äärmiselt oluline samm, et sul oleks võimalik oma erivajadusega iseseisvalt toime tulla ja saada vajalikke teenuseid. Kuna seda aga tuleb taotleda töötukassast, siis loe selle kohta pikemalt alapeatükist „Töövõime hindamine“.

Puude raskusaste määratakse järgmiste kriteeriumite alusel:

- sügav puue – sinu igapäevane tegutsemine või ühiskonnaelus osalemine on täielikult takistatud;
- raske puue – sinu igapäevane tegutsemine või ühiskonnaelus osalemine on piiratud;
- keskmine puue – sinu igapäevases tegutsemises või ühiskonnaelus osalemisel esineb raskusi.

Puue antakse korraga kuni viieks aastaks. Tuvastatud puue annab sulle võimaluse saada igakuiselt puudega inimese sotsiaaltoetust ja taotleda puudega inimesele mõeldud teenuseid. Puudega inimese sotsiaaltoetuse saamiseks tuleb esmakordsel taotlemisel koos puude taotlemise avaldusega teha ka puudega inimese sotsiaaltoetuse väljamaksmise avaldus. Kui puude raskuastme kehtivusaeg lõppeb, tuleb puuet uuesti taotleda ja kogu protsess uuesti läbi teha.

Kui puue määratakse, saadab sotsiaalkindlustusamet sulle puudega isiku kaardi. See on kaart, millega saad tõendada oma puude raskusastet näiteks ühistranspordis. Koos kaardiga saadetakse ka elektrooniline dokument otsuse kohta, mida läheb vaja erinevate teenuste taotlemisel, näiteks kohalikult omavalitsuselt või kõrgkoolilt.

Kui sulle tundub, et tuvastatud puude raskusaste ei vasta sinu tegelikule puudele, siis saad esitada vaide. Vaie tuleb esitada 30 päeva jooksul peale tulemusest teada saamist. Vaide koostamisel saab abi Eesti Puuetega Inimeste Kojast, kui kirjutad oma soovist aadressile noustaja@epikoda.ee.

Tuvastatud puue annab sulle võimaluse taotleda ka sotsiaalse rehabilitatsiooni teenust, mis on mõeldud puudega inimese toetamiseks igapäevaelu piirangutega toimetulemisel. Sotsiaalse rehabilitatsiooni teenuse eesmärk on õpetada ja arendada igapäevaelu oskusi, suurendada võimalusi ühiskonnaelus osalemiseks, toetada õppimist ja töötamise eelduste ettevalmistamist. Teenuse vajadust hindab sotsiaalkindlustusameti juhtumikorraldaja, kes vajaduse tuvastamisel väljastab suunamiskirja teenusele. Koos teenusele suunamise otsusega saad ka nimekirja rehabilitatsiooniasutustest, mille hulgast saad valida sobiva.

Nägemispuudega inimeste rehabilitatsioonile on spetsialiseerunud **Nägemispuudega Inimeste Rehabiliteerimiskeskus** (NIRK), mis asub Tallinnas aadressil Tondi 8a ning **Tartu Emajõe Kool**, mis asub Tartus aadressil Vabaduse pst. 14. Rohkem infot teenuste kohta saad veebikeskkonnast www.nirkkeskus.ee ja www.tek.tartu.ee. Teenusele saamiseks tuleb võtta ühendust väljavalitud asutuse teenuse koordinaatoriga hiljemalt 60 päeva jooksul peale suunamiskirja väljastamist (loe pikemalt alapeatükist „Kuidas rehabilitatsiooniteenust saada?“).

Abivahendid

Soodustingimustel abivahendit on õigus taotleda tööealistel, kellel on:

- osaline või puuduv töövõime;
- määratud puue.

Sotsiaalkindlustusameti iseteeninduses näed abivahendite teenusega seotud infot: õigustatuse alust, soodustuse vaba jääki abivahenditele, tehingute ajalugu jne. Nägemispuudega inimestele vahendavad abivahendeid **MTÜ Silmalaegas** ja **Laservisioon OÜ**. Rohkem infot www.laegas.ee või www.laservisioon.ee. Abivahendi tõendi võib väljastada perearst, eriarst või rehabilitatsiooniasutuse tegevusterapeut. See, kes võib konkreetse abivahendi saamiseks tõendi anda, sõltub abivahendist ja on välja toodud abivahendite loetelus. Loe lisa: https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/abivahendi-vajajale

Juhtkoera teenus

Raske või sügava nägemispuudega inimesed saavad taotleda sotsiaalkindlustusameti kaudu juhtkoera. Juhtkoer on spetsiaalse väljaõppe läbinud töökoer, kes on nägemispuudega inimesele nö abivahendiks turvalisel ja iseseisvalt liikumisel väljaspool kodu. Juhtkoera kasutajaks saamiseks peab nägemispuudega inimene esitama sotsiaalkindlustusametile taotluse ja juhtkoera treeneri kinnituskirja. Juhtkoeri koolitab ja teenust osutab **MTÜ Abikoerte Keskus**. Juhtkoera pidajale on mõnedes omavalitsustes, näiteks Tallinnas, ette nähtud ka täiendav toetus. Juhtkoera teenuse kohta saad rohkem infot www.abikoertekeskus.ee. Loe taotlemise kohta ka: https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/puudega-inimesele/juhtkoera-taotlemine

Täienduskoolitustoetus

Täienduskoolitustoetust saab kasutada tööga seonduval täiendkoolitusel osalemiseks. Koolitusasutuse valikul pead jälgima, et koolitaja oleks Haridus- ja Teadusministeeriumi koolitusasutuste nimekirjas. Täienduskoolituse toetust saab taotleda peale koolituse läbimist esitades sotsiaalkindlustusametile tunnistuse koopia, koolituse arve, koolituse eest tasumist tõendava

panga kinnituse ja toetuse taotlemise avalduse. Täienduskoolitustoetust makstakse töötava puudega inimese täienduskoolituseks tööalase enesetäiendamise eesmärgil; tasemeõppeks tegelike koolituskulude osaliseks hüvitamiseks kuni 24-kordses sotsiaaltoetuste määras kolme kalendriaasta jooksul, arvates toetuse esmakordsest määramisest. Sotsiaaltoetuse määr on 25,57 eurot.

Õppetoetus

Õppetoetust makstakse puudega mittetöötavale gümnaasiumi 10.–12. klassis, kutseõppeasutuses või kõrgkoolis õppijale, kellel on puude tõttu õppetööga seotud lisakulutusi. Õppetoetust makstakse vastavalt tegelikele kuludele 6.39–25.57 eurot kuus. Õppetoetust ei maksta juuli- ja augustikuu eest.

Puudega isiku sõidusoodustused

Ühistranspordi seaduse järgi (https://www.riigiteataja.ee/akt/130032021009) võivad riigisisestel liinidel tasuta sõita raske või sügava nägemispuudega isikud ning nende saatjad või nägemispuudega isikut saatev juhtkoer. Tasuta sõiduõigust saab tõendada pensionitunnistusega, puudega isiku kaardiga või sotsiaalkindlustusameti poolt väljastatud tõendiga. Tõenditega koos tuleb esitada isikut tõendav dokument.

- Pensionitunnistus – tunnistusele on märgitud isiku puude raskusaste ja selle kehtivuse aeg, mis on kinnitatud allkirja ja pitsatiga.
- Puudega isiku kaart - kaart, millega saab tõendada oma puude raskusastet ja õigust tasuta sõidule.
- Sotsiaalkindlustusameti tõend – tõendile on märgitud isiku puude raskusaste ja puude liik (nt nägemispuue) ja selle kehtivuse aeg. Tõend on allkirjastatud, ilma pitsatita.

Osalise või puuduva töövõimega inimese põhipuhkus

Töövõimetoetuse seaduse alusel tuvastatud osalise või puuduva töövõimega töötaja iga-aastane puhkus on 35 kalendripäeva, kui töötaja ja tööandja ei ole leppinud kokku pikemas põhipuhkuses või kui seadus ei sätesta teisiti. Loe rohkem sotsiaalkindlustusameti toetuste kohta kodulehelt https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/puudega-inimesele

Tasustatud hoolduspuhkus

Alates 1. juulist 2018 on tööl käivatel täisealise sügava puudega inimese hooldajatel võimalik kasutada oma tööandja juurest lisapuhkepäevi.

Õigus saada kalendriaastas oma tööandja juurest kuni 5 tööpäeva lisapuhkust on sügava puudega täisealise inimese:

- abikaasal või registreeritud elukaaslasel kooseluseaduse tähenduses;
- täisealisel lähedasel (st. õed, vennad, poolõed ja poolvennad, lapsed, lapselapsed, emad, isad, vanemad ja vanavanemad);
- eestkostjal või kohaliku omavalitsuse määratud ametlikul hooldajal.

Puhkepäevad on mõeldud kasutamiseks tööpäevadel ja vaid jooksva kalendriaasta jooksul, st, et ühe aasta jooksul kasutamata jäänud lisapuhkepäevi järgneval aastal tagantjärele kasutada ei saa. Puhkepäevade kasutamiseks

tuleb selles oma tööandjaga kokku leppida ja talle avaldus esitada. Tööandja võib küsida sinu käest hoolduspuhkuse õigust tõendavaid lisadokumente. Puhkuse tasu arvestab välja ja maksab tööandja. Puhkusetasu arvutatakse alampalga määras, mis 2022. aastal on 30,78 eurot päeva kohta. Vaata lisa: https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/puudega-inimesele#Tasustatud-hoolduspuhkus

Rehabilitatsioon: kuidas see sind aitab?

Rehabilitatsiooniteenustest on nägemispuudega inimesele väga palju abi, sest need aitavad parandada vaegnägevate ja pimedate inimeste iseseisvat toimetulekut, tööle saamist, töötamist ja ühiskonnaelus osalemist. Sotsiaalne rehabilitatsioon toetab ka inimest puudega kohanemisel, toimetulekuoskuste omandamisel, psüühilise tasakaalu saavutamisel ja abivahendite valimisel. Rehabilitatsiooni vajadust hindab sotsiaalkindlustusameti või töötukassa juhtumikorraldaja, seejärel tuleb pöörduda rehabilitatsiooniasutusse, kus koostatakse kava seatud eesmärkide saavutamiseks.

Sotsiaalse rehabilitatsiooni teenuse käigus saab nägemispuudega inimene mitmeid teenuseid. Teenus on ajaliselt piiratud ning puudega inimese aktiivsusele suunatud; mis tähendab, et sul endal tuleb rehabilitatsioonispetsialisti juhendamisel võimetekohaselt kõiki eesmärgi saavutamiseks vajalikke tegevusi teha. Hiljuti nägemise kaotanute jaoks on esmatähtis psühholoogiline tugi ja motivatsiooni äratamine, et õppida uusi oskusi. Väga tõhusaks meetodiks on kohanemiskursused, kus inimene saab uut teavet ja oskusi, aga ka kaaslaste tuge.

Kuidas rehabilitatsiooniteenust saada?

1. Tee kindlaks, et sulle on määratud puude raskusaste ja/või hinnatud töövõime ulatus.
2. Esita sotsiaalkindlustusametile rehabilitatsiooniteenuse taotlus. Seda saab teha riigiportaalis www.eesti.ee, sotsiaalkindlustusameti klienditeeninduses või e-posti teel info@sotsiaalkindlustusamet.ee. Lae taotluse vorm alla ja vaata lisaks siit: https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/sotsiaalne-rehabilitatsioon#hindamine

3. Sotsiaalkindlustusamet kontrollib sinu õigustatust teenusele, hindab rehabilitatsioonivajadust ning väljastab sotsiaalse rehabilitatsiooni vajaduse selgumisel suunamisotsuse.
4. Võid jääda teenuse saamiseks järjekorda. Järjekorra saabumisel saadab sotsiaalkindlustusamet teate, et võid pöörduda teenuseosutaja poole. Teenuse saamise aeg tuleb kokku leppida 60 päeva jooksul. Seejärel saad teenust kinnitatud plaani järgi.

Rehabilitatsiooniteenused

Selles alapeatükis selgitame, milliseid rehabilitatsiooniteenuseid nägemispuudega inimene vajada võib ja tutvustame neid lühidalt.

Tegevusterapeudi teenus

- Tegevusvõime täpsustamine;
- nägemispuudega inimeste igapäevaelu piiravate tegurite väljaselgitamine;
- igapäevaelus vajalike oskuste õpetamine, täiendamine ja säilitamine, sealhulgas vajaduse korral inimese tegevuskeskkonnas;
- võimaluste leidmine iseseisvuse suurendamiseks igapäevategevuste sooritamisel;
- abivahendite vajaduse hindamine, sobiva abivahendi soovitamine ja kasutamise harjutamine;
- nägemispuudega inimese ja tema võrgustikuliikmete nõustamine keskkonna kohanduste tegemisel.

Loovterapeudi teenus

- Nägemispuudega inimese tegevusvõime arendamine ning vaba aja veetmise võimaluste avardamine loovus- ja kunstipõhiste meetodite ja tehnikate abil;
- nägemispuudega inimese ja tema võrgustikuliikmete nõustamine loovtegevuste rakendamiseks inimese tegevuskeskkonnas.

Sotsiaaltöötaja teenus

- Nõustamine, juhendamine ja jõustamine ning teenuste koordineerimine sotsiaalsete probleemide ennetamiseks ja lahendamiseks, et toetada nägemispuudega inimese funktsioneerimist, tegevus- ja osalusvõimet;
- inimese teavitamine olemasolevatest rehabilitatsiooni- ja tugisüsteemi teenustest, tegevusplaani kasutamisest, teenuste saamise korrast ning seadusandlusest.;

inimese lähivõrgustiku aktiveerimine.

Psühholoogi teenus

- Nägemispuudega inimese nõustamine terviseolukorrast, isiksusest ja suhetest tingitud probleemide ennetamiseks ja lahendamiseks;
- isiku potentsiaali ja valmisoleku arendamine erinevateks tegevusteks, töötamiseks, õppimiseks ja iseseisvaks elamiseks;
- võrgustikuliikmete nõustamine ja motiveerimine, et toetada isikut rehabilitatsiooni eesmärkide saavutamisel.

Eripedagoogi teenus

Nägemispuudega inimese kognitiivsete oskuste, kommunikatsiooni, sotsiaalsete oskuste, igapäevase elu tegevuste sooritamise hindamine. Abivahendite vajaduse hindamine ja kasutama õpetamine, soovituste andmine keskkonna kohandamiseks. Võrgustikuliikmete nõustamine. Erinevate oskuste õppimine, vajadusel inimese tegevuskeskkonnas, näiteks:

- iseseisva orienteerumise ja liikumisega seotud oskused nagu saatjaga liikumine, valge kepi ja teiste abivahendite kasutamine, marsruutide iseseisev läbimine, reljeefsete plaanide ja kaartide lugemine, tehnoloogiliste võimaluste kasutamine orienteerumiseks jne.
- Kommunikatsioonioskuste väljaselgitamine. Info iseseisvaks kättesaamiseks ja edastamiseks vajalike oskuste õppimine: punktkiri; erinevate abivahendite, sh infotehnoloogiliste programmide ja äppide kasutamine. Praktilise nägemiskasutuse väljaselgitamine. Optiliste abivahendite määramine ja kasutusõpetus. Nõustamine visuaalsete materjalide kohandamise osas.
- Igapäevaelu toiminguteks vajalike abivahendite leidmine ja nende kasutamise õpetus. Kohandatud töövõtted igapäevaelu toimingute sooritamiseks. Soovituste andmine keskkonna kohandamiseks nii kodus kui ka õpi- või töökohas.

Logopeedi teenus

- Nägemispuudega inimese verbaalse (suulise, kirjaliku) kommunikatsiooni arendamine või taastamine. Vajadusel alternatiivsete kommunikatsioonivahendite leidmine, et tagada toimetulek igapäevases suhtluses, õppimises ja töötamises;
- abivahendite vajaduse hindamine, sobiva abivahendi soovitamine ja kasutama õpetamine.

Inimese ja/või tema võrgustikuliikmete nõustamine kommunikatsioonioskuste arengut või taastamist toetava keskkonna kujundamisel;

- vajadusel kõne arendamine, mõistete täpsustamine.

Füsioterapeudi teenus

- Nägemispuudega inimese liigutusliku sooritusvõime ja tegevuskeskkonna hindamine, tegevuskeskkonna kohanduste soovitamine, iseseisvat toimetulekut arendava harjutusvara koostamine ja õpetamine;
- abivahendite kasutusõpetus, pereliikmete juhendamine abistamisvõtete osas;
- nägemispuudest tulenevate rühihäirete ennetamine ja korrigeerimine, õige kehahoiaku ja liigutusmustrite omandamine, kehalise vormi parandamine. Füsioterapeudi teenus ei sisalda passiivseid tegevusi nagu näiteks massaaž, vannid, soolakamber, külmaravi jmt.

Kogemusnõustaja teenus

- Emotsionaalse, sotsiaalse ja/või praktilise toe pakkumine sarnase puudega vastava ettevalmistuse saanud inimese poolt;
- teadmiste ja kogemuste vahetamine.

Erivajadusega üliõpilase stipendium

Stipendiumi eesmärk on toetada erivajadusega üliõpilasi kõrghariduse omandamisel tema erivajadusest tulenevate lisakulutuste katmisel (vaata ka alapeatükki „Nõuandeid edasiõppimiseks“).

Stipendiumi makstakse järgmiselt:

- sügavale või raskele puude raskusastmele vastava liikumis- või nägemisfunktsiooni kõrvalekaldega üliõpilasel 148 eurot kuus;
- keskmisele puude raskusastmele vastava liikumis- või nägemisfunktsiooni kõrvalekaldega üliõpilasel 68 eurot kuus.

Stipendiumi taotlemiseks peab üliõpilane õppeasutust oma erivajadusest teavitama. Erivajadusega üliõpilase stipendiumi on võimalik saada ka osakoormusega õppides, akadeemilisel puhkusel olles ja perioodil, mil õpitakse veel täiskoormusega, aga õppekava nominaalkestus on ületatud.

Stipendiumi taotlemine toimub Haridus- ja Noorteameti taotlussüsteemis. Taotlusvoorud on kaks korda õppeaastas: sügissemestril on taotluse esitamise tähtaeg septembris ja kevadsemestril veebruaris. NB! Mitu korda õppeaasta jooksul taotleda ei saa. Taotluse esitamise võimalus avaneb üks kuu enne taotluste esitamise tähtaega. Rohkem infot leiad Haridus- ja Noorteameti kodulehelt https://harno.ee/erivajadusega-uliopilaste-stipendium või kirjutades e-aadressile harno@harno.ee.

Elisabethi lugu: hüpe tundmatusse

Elisabeth Egel (21) omandas hariduse Vanalinna Hariduskolleegiumis, kus talle oli abiks tugispetsialist ning veetis aasta vahetusõpilasena Ameerika Ühendriikides, kuhu reisis täiesti üksinda. Samuti korraldas ta kohapeal oma õppetöö iseseisvalt. Koolis ei olnud varasemalt õppinud ühtegi pimedat õpilast. Elisabeth andis õppetöö korraldajale teada oma vajadustest ja selgitas õppevahendite ligipääsetavust. Ta leidis häid sõpru läbi oma hobide, osales koorilaulus ja tegeles jooksmisega.

Elisabeth USA välisministeeriumis koos Eesti lipuga.

Elisabeth ise räägib enda kogemusest nii.

Kui ma esimeses klassis inglise keele õpingutega alustasin, ei läinud see üldse lihtsalt. Sõnade õppimine ja rääkimine tundus väga keeruline ning mulle paistis, et kuigi minu ümber olevad inimesed seda keelt valdavad, ei saa mina seda küll mitte kunagi selgeks. Kõik muutus aga 3. klassis, kui minu õpetaja leidis kooli raamatukogust kasti erinevate kassettidega, mille peal olid ingliskeelsed audioraamatud ja kuuldemängud. Mäletan oma vaimustust ja rõõmu, kui avastasin uusi maailmu, kultuure ja inimesi, kelle olemasolust polnud mul varem õrna aimugi. Sellest ajast alates on mul olnud unistus õppida tundma erinevaid kultuure ning avastada nende hingeelu.

Vanalinna Hariduskolleegiumis õppides oli mul seda võimalik teha läbi erinevate keelte ja muusika õppimise. Mõte minna välismaale õppima tekkis mul põhikooli lõpus, kuid võimalus osaleda vahetusprogrammis Future Leaders Exchange Program (FLEX) ning veeta üks õppeaasta Ameerika Ühendriikides jõudis minuni tänu minu tugispetsialistile. Võimalus oli eriline juba seetõttu, et meilis, mille programmi koordinaator Põhja-Eesti Pimedate Ühingu meililisti saatis, oli eraldi välja toodud, et vahetusprogrammis saavad osaleda ka erivajadusega õpilased.

Kui ma programmist esimest korda kuulsin, oli minu seisukoht üsna kõhklev. Teadsin, et olen piisavalt iseseisev, et lühiajaliselt võõras keskkonnas hakkama saada, kuid tervelt aasta aega kodust, perest ja sõpradest eemal viibida tundus üsna hirmus. Paljud küsimused tekkisid mul ka minu sügava nägemispuude tõttu, mis on mul olnud sünnist alates. Ma ei olnud kindel, kui palju ja millisel määral mind programmi jooksul toetatakse: kas mulle võimaldatakse koolis liikumistunde, et ma saaksin seal iseseisvalt orienteeruda; kui ligipääsetavad saavad olema minu õppematerjalid ning kuidas suhtub minu nägemispuudesse vahetuspere. Enne kandideerimist kirjutasin oma muredest programmi koordinaatorile ning sain kinnituse, et programmi meeskond püüab mind igal võimalusel toetada.

Kandideerimiseks pidin ma esitama elektroonilise avalduse, millele tuli lisada kolm lühikest ingliskeelset esseed. Detsembri keskpaigas sain teada, et mind on valitud järgmisesse kandideerimisvooru, mille käigus pidin tunni aja

jooksul kirjutama kaks lühiesseed, sooritama inglise keele testi ning osalema intervjuul. Möödus kaks kuud, mille jooksul ootasin kannatamatult otsust. Olin enda jaoks valmis mõelnud mõlema variandi positiivsed ja negatiivsed küljed ning teadsin, et isegi, kui mind programmi ei valita, on mind siin Eestis ees ootamas väga palju põnevaid tegevusi ning et ma saan alati ülikoolis uuesti proovida. Oodatud kõne tuli aga ühel märtsikuu kolmapäeval peale füüsika tundi, mil olin just koolist koju minemas. Mäletan seda rõõmu ja elevust, mida ma head uudist kuuldes tundsin. Kogu selle teekonna jooksul olid minu vanemad väga toetavad ning kuigi ma teadsin, et mõte minu äraminekust pani neid muretsema, ei näidanud nad minu juuresolekul seda kunagi välja.

Minu sihtkohaks osutus Armada-nimeline väikelinn Michigani osariigis. Olen siiani ülimalt tänulik oma vahetusperele ja sealsele kooliperele, kes minu eest terve aasta hoolitsesid ja mind toetasid. Minu vahetusperel oli eelnev kogemus nägemispuudega inimesega olemas ning seetõttu ei tulnud minu abivahendid ning kõik muud eripärad neile üllatusena.

Vahetusaasta ajal sain kogeda enda jaoks mitmeid uusi olukordi. Kuna olin esimene pime õpilane, kes selles koolis õppis, pidin kõikidele õpetajatele enne õppeaasta algust saatma e-kirja, milles selgitasin eritingimusi ning kohandusi, mida õppeaasta jooksul vajan. Lisaks algasid minu liikumistunnid alles oktoobri lõpus ning seepärast pidin koolimaja marsruudid selgeks õppima koos vahetusperega. Sain aga kogeda ka väga palju erilist: tutvustasin sealses algkoolis lastele punktkirja, erinevaid abivahendeid, mida kasutan ning Eesti kultuuri, õpetasin huvilistele kaerajaani tantsimist ning sain sellega ilusti hakkama. Elus esimest korda avanes mul võimalus osaleda maastikujooksus, mille jaoks treenisin koos oma klassiõdedega, kes mind jooksmise ajal saatsid. Kooritundides

harjutasime kevadiseks muusikalikontserdiks, mille jaoks tuli meil ette valmistada koreograafia. Kui ma sellest kuulsin, olin algul üsna ehmunud, kuna ma ei olnud kunagi varem midagi sellist teinud. Klassikaaslaste ja õpetaja abiga sain aga kõik liigutused selgeks ning kevadel keerutasin laval ringi ning sooritasin erinevaid pöördeid, võimlemiskepp käes. Kooliaasta teises pooles osalesin Washingtonis inglise keele õpetamise koolitusel, kus õppisin erinevates keskkondades ning erinevaid õppevahendeid kasutades mitmekesiseid tunniplaane koostama ning sain

Elisabeth tutvustab USA algkooli lastele eesti kultuuri

proovida tunni läbiviimist. See kogemus inspireeris mind Eestisse tulles hakkama vabatahtlikuks Tallinna Ameerika inglise keele klubis.

Lisaks uutele kogemustele ja sõpradele avardas see aasta minu teadmisi iseenda kohta. Tean, et saan uutes olukordades hakkama ning oskan ise enda eest seista. Lisaks äratas see kogemus minus huvi vabatahtliku töö, huvikaitse ja õpetamise vastu ning sain kindluse, et see on töö, mida mul on tulevikus võimalik teha. Kuigi kõik unistused ei saa ega peagi alati täide minema, annab teekond nende täitumise poole meile alati hindamatu kogemuse ning viib meid kohtadesse, inimeste ja mõteteni, milleni me muidu poleks kunagi jõudnud.

Praegu õpin Royal Holloway, University of Londonis esimest aastat prantsuse keelt ja muusikat. Olen õnnelik, et leidsin võimaluse, kuidas kaks oma lemmikala kombineerida. Lisaks klaverimängule laulan mitmetes ansamblites ja koorides, aitan juhtida prantsuse keele klubi ning osalen ka dirigentide kollektiivis.

Elisabeth oma elu esimesel maastikujooksul

Nõuandeid edasiõppimiseks

- Eriala valikul mõtle, mis on sinu tugevad küljed, millised õppeained sulle koolis meeldisid, mis valdkond sind päriselt huvitab ning kus sa sooviksid ja saaksid tulevikus töötada. Kui vajad abi oma oskuste kaardistamisel ning arendamisel, osale rehabiliteerimistegevustes (loe lisa peatükist „Rehabilitatsioon“).

- Osale karjäärinõustamisel, kooli infopäeval, mine tudengivarjuks või uuri ise ülikoolide kodulehekülgedelt, millistel erialadel seal õppida saab ja millised on sisseastumistingimused. Palju infot selle kohta leiab haridusportaalist https://haridusportaal.edu.ee/.

- Kutsekoolide info: https://haridusportaal.edu.ee/artiklid/kutseharidus

- Kutsekoolide nimekiri ja kontaktid: https://haridusportaal.edu.ee/kool?type=2364

- Kõrgkoolide info: https://haridusportaal.edu.ee/artiklid/k%C3%B5rgharidus

- Kõrgkoolide nimekiri ja kontaktid: https://haridusportaal.edu.ee/kool?type=2365

- Kandideeri samal aastal mitmele erialale korraga. See annab võimaluse valida.

- Valmistu põhjalikult ette. Pane kirja kuupäevad, millal sisseastumistaotlus tuleb esitada ja millal toimuvad eksamid. Uuri, kuidas eksamiks valmistuda.

- Paljudes kõrgkoolides töötab erivajadusega üliõpilaste nõustaja. Võta temaga aegsasti ühendust ning anna oma nägemispuudest teada. Nõustaja saab sind aidata juba enne kooli õppima asumist, näiteks sisseastumiseksamil, sest nägemispuudest tulenevalt võid sa vajada eritingimusi, näiteks suuremas kirjas paljundatud teksti või arvuti kasutamise võimalust.

- Kui oled kooli sisse saanud, saab erivajadusega õppija nõustaja sind ka õppetöö korraldamisel aidata. Kui nõustajat ei ole, anna oma vajadustest õppetöö korraldajale ja õppejõududele ise teada. Võid vajada abi näiteks järgmistes valdkondades:

  - koolimajas liikumine ja orienteerumine;
  - õppematerjalide kohandamine;
  - ühiselamuskoha leidmine;
  - õppeainete sooritamise tingimuste kohandamine ja tähtaegade pikendamine;
  - õppeperioodi pikendamine/kohandamine.

- Riik toetab nägemispuudega üliõpilasi kõrghariduse omandamisel erivajadusega üliõpilase stipendiumiga. Selle saamiseks vajalik taotlus tuleb esitada eraldi taotlussüsteemis kindlaks tähtajaks (süsteem avaneb kuu aega varem) ja selle saamiseks tuleb esitada puuet tõendavad dokumendid. Loe lisaks peatükist „**Erivajadusega üliõpilase stipendium**“. Mõni kool, nagu näiteks Tallinna ülikool, pakub lisaks riiklikule stipendiumile ka eraldi stipendiumit erivajadusega üliõpilasele.

- Uuri välismaal õppimise kohta. Kui käid Eestis kutse- või ülikoolis, võid minna üheks semestriks välismaale vahetusüliõpilaseks näiteks Erasmuse programmi kaudu. Välismaale õppima minekuga tegeleb ka organisatsioon Bellnor. Vaata lisa nende kodulehelt https://www.bellnor.ee/. Selleks, et sul oleks näiteks lennujaamas võimalikult mugav liikuda, on sul võimalik paluda endale saatja teenust (loe rohkem peatükist „Nõuandeid vaba aja veetmiseks“).

Töötukassa teenused

Töövõime hindamine

Puude raskusastme hindamise kõrval vajad sa nägemispuudega tööealise isikuna ehk vähemalt 16-aastase isikuna ka töövõime hindamist, et saada töövõime toetust ja tuge tööle saamisel. Vähenenud töövõimet hindab töötukassa osaliseks või puuduvaks ning vastavalt sellele maksab välja töövõimetoetust. Töövõime hindamisel võetakse arvesse sinu terviseseisundit ning sellest tulenevaid tegutsemise ja osaluse piiranguid.

Töövõime hindamiseks tuleb sarnaselt puude raskusastme määramisega külastada esmalt perearsti ning eriarsti (silmaarsti) ning teavitada neid sellest, et soovid lasta oma töövõimet hinnata. See tagab, et sinu terviseandmed on töövõime hindamiseks olemas terviseinfosüsteemis ww.digilugu.ee. Seejärel tuleb esitada taotlus e-töötukassas või esinduses kohapeal. Koos töövõime hindamisega saad lasta määrata ka puude raskusastet, et saada puudega isiku kaart, mis on vajalik erivajadusest tulenevate teenuste ja soodustuste saamiseks (loe pikemalt peatükist „Puude raskuastme tuvastamine“).

Töövõimet hindamise taotlemisel tuleb täita küsimustik selle kohta, millised piirangud sul erinevates tegevustes esinevad. Küsimused puudutavad nii kehalist kui ka vaimset võimekust. Töövõime hindaja analüüsib nii sinu terviseandmeid, mida on esitanud arst kui ka taotluses sinu enda poolt esitatud andmeid. Küsimustikku aitab täita videojuhend: https://www.youtube.com/watch?v=046YiQAp19I.

Taotlust töövõime hindamiseks saab esitada iseseisvalt e-töötukassas või koos töötukassa juhtumikorraldajaga töötukassa maakondlikus esinduses või telefoni teel. On hea, kui saaksid küsimustikku täita koos mõne endale lähedase inimese või pereliikmega, kes oskab sinu võimeid ka kõrvalpilguga hinnata. Kuna taotluse täitmine võtab aega (1-1,5 tundi), siis tuleks kohtumise aeg enne kokku leppida. Vaata lisa töötukassa kodulehelt: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/toovoime-hindamine

Töövõimetoetus

Töövõimetoetust maksame inimesele, kelle töövõime on osaline või puuduv. Selle eelduseks on töövõime hindamine, Alates **1. aprillist 2022 on töövõimetoetuse päevamäär 16,33 eurot, millest ühe kalendripäeva toetus on:**

- osalise töövõime korral 57% kehtivast päevamäärast (9,3081 eurot päevas, keskmiselt 279,24 eurot kuus);
- puuduva töövõime korral 100% kehtivast päevamäärast (16,33 eurot päevas, keskmiselt 489,90 eurot kuus).

Kui sa toetuse saamise ajal töötad ja sinu brutosissetulek töövõimetoetuse arvestamise kuule eelnenud kalendrikuul ületab 90-kordset päevamäära (alates 01.04.2022 1469,70 eurot), arvutatakse toetuse suurus ümber, vähendades toetust töövõimetoetuse maksmise kuu eest summa võrra, mis on pool sinu sissetuleku ja 90-kordse päevamäära vahest.

Töövõimetoetust käesoleva kuu eest ei maksta, kui sinu eelneva kuu sissetulek ületab 30 kalendripäeva toetuse korral **2028,19 eurot osalise töövõime ja 2449,50 eurot puuduva töövõime korral**. Kui järgnevatel kuudel on sissetulek väiksem, jätkatakse töövõimetoetuse maksmist automaatselt. Sissetulekutena lähevad arvesse töötasu, töötuskindlustushüvitis, vanemahüvitis, ajutise töövõimetuse hüvitis, tööandja makstav haigushüvitis ja summa, millelt makstakse maksu ettevõtlustulu lihtsustatud maksustamise seaduse alusel.

Töövõime või puude raskusastme taotlejana saad pöörduda ka nõustamisele Eesti Puuetega Inimeste Kotta. Vaata lisa: https://www.epikoda.ee/mida-me-teeme/noustamine/noustamine-toovoime-voi-puude-raskusastme-hindamise-taotlejatele

Teenused vähenenud töövõimega inimesele

Tööle asumise soovi korral võta end töötukassa juhtumikorraldaja juures töötuna arvele. Registreeritud töötuna on sul õigus taotleda rahalisi toetusi ning töötukassalt toetust uue töö leidmisel. Näiteks karjäärinõustamisel saad tuge, kuidas oma oskused uues suunas tööle panna. Sisenedes e-töötukassasse saad sisestada oma töösoovid ja sulle otsitakse automaatselt sobivaid tööpakkumisi. NB! Pakutavad teenused võivad aja jooksul muutuda. Teenuste ülevaade on koostatud 2022. aastal.

Tööalane rehabilitatsioon

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

Tööalast rehabilitatsiooni pakutakse inimestele, kellel on täidetud kõik järgmised tingimused: nad on tööealised (st vanuses 16 kuni vanaduspensioniiga); neil on tuvastatud vähenenud töövõime (puue või püsiv töövõimetus või osaline töövõime); nad on hõivatud (töötajad, õppijad, ettevõtjad) või otsivad tööd (on registreeritud töötud).

Kõikidele puuduva töövõimega, sh töötavatele, õppivatele ja töötuna registreeritutele inimestele osutatakse sotsiaalse rehabilitatsiooni teenust, mida saab taotleda sotsiaalkindlustusametist **(loe täpsemalt peatükist „Rehabilitatsioon“).**

Tööalane rehabilitatsioon valmistab ette tööeluks ja toetab sinu tööle asumist või töötamist. Tööalast rehabilitatsiooni võid vajada näiteks selleks, et parandada oma liikumis- või kommunikatsioonioskusi, õppida kasutama abivahendeid, lahendada psühholoogilisi probleeme. Samuti võid vajada nõustamist motivatsiooni leidmiseks, enesekindluse suurendamiseks ja puude või haigusega igapäevaselt toime tulemiseks. Vajadusel saab rehabilitatsioonimeeskond aidata välja selgitada sobivat tööd ning tööellu sisse elada, nõustada tööandjat, kuidas tööd sobivamalt korraldada või töökeskkonda kohandada.

Tööalase rehabilitatsiooni raames osutatakse teenuseid lähtuvalt sinu vajadustest kas individuaalselt või rühmas. Ühe suunamisega kestab teenus üldjuhul kuni üks aasta ning suunamiste kordade arv ei ole piiratud. Nägemispuudega inimestele osutavad Töötukassa partnerina tööalase rehabilitatsiooni teenust **Nägemispuudega Inimeste Rehabiliteerimiskeskus (NIRK)** www.nirkkeskus.ee ja Tartu Emajõe Kool www.tek.tartu.ee. Teenuse taotlemiseks pöördu töötukassa piirkondlikku osakonda juhtumikorraldaja vastuvõtule. Vaata lisa: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/vahenenud-toovoimega-inimestele/tooalane-rehabilitatsioon

Kogemusnõustamine

Kogemusnõustamine on mõeldud inimestele, kes vajavad oma probleemide lahendamiseks teise sarnase puude või tervisehäirega inimese toetust. Nägemispuudega inimestele pakub töötukassale kogemusnõustamise teenust **Nägemispuudega Inimeste Rehabiliteerimiskeskus** www.nirkkeskus.ee. Loe lisa: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/vahenenud-toovoimega-inimestele/kogemusnoustamine

Töölesõidutoetus

Vähenenud töövõimega töötavale inimesele, kes kasutab tööle sõitmiseks isiklikku sõiduautot, taksot või eritransporti, hüvitab töötukassa osaliselt töölesõiduga seotud lisakulud töölesõidutoetusega.

Toetust makstakse avalduse esitamisest kolme aasta jooksul (kuid mitte kauem kui 31.12.2023) kuni 12 kuud. See tähendab, et seda ei pea järjest ära kasutama. Näiteks võid toetust vajada ainult talvekuudel. Toetust makstakse 93 senti kilomeetri kohta, kuid mitte rohkem kui 26 eurot ühe päeva eest ja 300 eurot kuus.

Toetuse taotlemiseks esita töötukassale avaldus e-posti teel või töötukassa esinduses kohapeal. Avalduses tuleb põhjendada, miks sa ei saa puude või terviseseisundi tõttu kasutada tööl käimiseks ühistransporti. Kui sa juba töötad, tuleb avalduses ka selgitada, kuidas sa seni oled tööl käinud. Töölesõidutoetust makstakse vaid teatud tingimustel. Loe tingimuste kohta siit: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/vahenenud-toovoimega-inimesele/toolesoidu-toetus

Tugiisikuga töötamine

Kui vajad tööle asumisel ja töötamisel oma vähenenud töövõime tõttu rohkem abi ja juhendamist, pakub töötukassa tugiisiku abi. Tugiisik juhendab ja abistab sind tööellu sisseelamisel, tööülesannete omandamisel ja täitmisel, töö planeerimisel ja korraldamisel ning töisel suhtlemisel. Teenust taotleb töötukassalt tööandja, kellega koos leitakse sobiv tugiisik. Tugiisikuks võib olla sinu kolleeg või sobiv inimene väljastpoolt töökohta.

Tugiisikuga töötamise teenust on võimalik saada, kui oled vähenenud töövõimega töötu või koondamisteate saanud või õppiv tööotsija, kes asub tööle, või juba töötab. Teenust on võimalik osutada kõikide töösuhte liikide korral kuni 12 kuu jooksul.

Tugiisikuga töötamise teenust ei saa kasutada, kui vajad töötamisel eelkõige füüsilist abi, mitte psühholoogilist tuge või juhendamist. Tugiisik ei täida tööülesandeid sinu eest ega paku erialast väljaõpet või koolitust.

Töötukassa sõlmib tugiisikuga töötamise teenuse osutajaga lepingu ning maksab talle tasu. Teenuse maht lepitakse kokku lepingus ning see võib olla 50, 75 või 100 protsenti Sinu eeldatavast tööajast. Kui vajad abistamist eeldatavasti vähem kui pool oma tööajast, korraldab vajaliku abi tööandja ning selleks ei osutata tugiisikuga töötamise teenust Loe lisa: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/vahenenud-toovoimega-inimesele/tugiisikuga-tootamine

Tööalane abivahend

Kui tööülesannete täitmine tööandja vahenditega on sinu puude või vähenenud töövõime tõttu takistatud, annab töötukassa sulle töötamiseks vajaliku abivahendi tasuta kasutada. Tööalane abivahend on abivahend, milleta töötajal ei ole oma puude või vähenenud töövõime tõttu võimalik tööülesandeid täita. Kui vajad abivahendit igapäevaelu tegevustes ja keskkondades ehk mitte ainult töötamiseks, on tegemist isikliku ehk sotsiaalse abivahendiga ja selle saamiseks tuleb pöörduda sotsiaalkindlustusameti poole (loe selle kohta sotsiaalkindlustusameti teenuste alapeatükist „Abivahendid“). Kui vajad tööalast abivahendit, hindab töötukassa juhtumikorraldaja abivahendi kasutamise vajadust tööülesannete täitmisel ja selgitab välja sobiva. Tööalane abivahend võib olla näiteks ekraanilugemistarkvara, digitaalne luup jne.

Töötamiseks vajaliku abivahendi saad enda kasutusse kuni töösuhte lõpuni, aga esialgu mitte kauemaks kui kolmeks aastaks. Lepingut saab pikendada, kui abivahend on tööülesannete täitmisel endiselt vajalik. Töötukassa ei hüvita abivahendi maksumust, kui soetad abivahendi ise. Loe lisa: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/vahenenud-toovoimega-inimesele/tooalane-abivahend

Kaitstud töö

Kaitstud töö on mõeldud inimesele, kes ei ole kohe valmis tööle asuma, sest puude või terviseseisundi tõttu ei suuda ta töötada tavapärastes töötingimustes ning vajab töö leidmiseks ja tööle asumiseks pidevat juhendamist.

Teenuse raames hinnatakse sinu töösuutlikkust, õpetatakse ja harjutatakse tööoskusi, vajadusel korraldatakse töötamine kaitstud tingimustes, toetatakse sotsiaalsete probleemide lahendamisel ning aidatakse leida sobiv töö avatud tööturul.

Avatud tööturule tööle asudes toetatakse sind töökeskkonnaga kohanemisel, tööülesannete õppimisel ja probleemide lahendamisel ning nõustatakse tööandjat ja kolleege. Kaitstud töö teenus võib kesta kuni kaks aastat. Loe lisa: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/vahenenud-toovoimega-inimesele/kaitstud-too

Töökoha kohandamine

Kui sul on puude või vähenenud töövõime tõttu raske pääseda oma tööruumidesse või kasutada ettenähtud töövahendeid, aitab töötukassa tööandjal kohandada töökoha ja -vahendid ligipääsetavaks ja kasutatavaks. Kui töökeskkond ja -vahendid vastavad nõuetele, kuid sulle sobiva töökeskkonna loomine põhjustab tööandjale olulisi lisakulutusi, kaalub töötukassa töökoha kohandamise kulu hüvitamist lähtuvalt kulu mõistlikkusest. Kohandada saab ka kodus asuvat töökohta, kui see on tööandjaga kokkulepitud töökoht. Loe lisa: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/vahenenud-toovoimega-inimestele/tookoha-kohandamine

Teenuseid registreeritud tööotsijale

Kui soovid töö leidmiseks kasutada täiendavaid teenuseid, pead töötukassas end töötuna registreerima ning seejärel registreerima end tööotsijaks. Registreeritud töötuna on sul õigus taotleda rahalisi toetusi ning saada abi töö leidmisel.

Tööklubid

Tööklubist on saab teadmisi tööturust, kandideerimisprotsessist ning töövaldkonna õigustest ja kohustustest. Kui tunned, et ei mõista praegust tööturgu ning tööandjate ootusi piisavalt, ei tea päris täpselt, kuidas koostada CV-d nii, et see tööandjatele silma jääks või vajad nõu motivatsioonikirja koostamisel; võiksid kaaluda tööklubis osalemist.

Tööklubi kestab kolm tundi ning tunnis osaleb korraga kuni 14 inimest. Tööklubi toimub 1–2 korda nädalas, kokku 8–16 korda. Kohtumised koosnevad loengu poolest, mille käigus antakse ülevaade päeva teemast, ja klubilisest poolest, kus rühmatööde käigus lahendatakse töötamise ja tööle kandideerimisega seotud ülesandeid. Loe lisa: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/toootsingud/tooklubi

Tööharjutus

Tööharjutusel saavad osaleda töötukassas registreeritud töötud, kes on selle vajaduse oma nõustajaga läbi arutanud. Tööharjutuses töötatakse rühmas, kus on kuni 12 inimest. Tööharjutused toimuvad tööpäevadel ning kestavad 5–6 tundi. Tööharjutuse aitab samuti tööturgu paremini tundma õppida ning arendab erinevaid oskusi, näiteks oskust hinnata oma tugevusi ja nõrkusi ning tegutsemissuundasid lähtuvalt oma oskustest ja kogemustest, aga ka piirangutest ning tõstab motivatsiooni tööle kandideerimiseks ning erinevate teenuste kasutamiseks. Päev on sisustatud kaasavate tegevustega, mille käigus lahendatakse töötamise ja tööle kandideerimisega seotud ülesandeid ning osaleja saab samas süüa lõunat ja turgutada end kohvipausidel. Loe lisa: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/toootsingud/tooharjutus

Psühholoogiline, võla- ja sõltuvusnõustamine

Psühholoogiline nõustamine

Teenus on mõeldud neile, kes tunnevad, et tööotsinguid ja tööle saamist mõjutab mõni olukord, millele on keeruline iseseisvalt lahendust leida. Olukordi, mil tunned, et vajad ärakuulamist ja asjatundlikku toetust, võib olla palju, näiteks töökoha kaotus, oma võimetes ja oskustes kahtlemine või kui tööturule sisenemine valmistab ebakindlust ja hirmu. Psühholoog neutraalse isikuna oskab olukorda kõrvalt vaatajana hinnata ja aitab tekkinud küsimusi ja probleeme läbi analüüsida.

Võlanõustamine

Võlanõustaja juurde saavad pöörduda registreeritud töötud ning koondamisteate saanud tööotsijad. Kui soovid nõustaja vastuvõtule minna, siis räägi sellest oma konsultandile, kes teile teenust täpsemalt tutvustab ning vajadusel teenusele suunab. Võlanõustaja poole tuleks pöörduda näiteks juhul, kui sa ei tea, kuidas oma sissetulekuga toime tulla või oled oma laenude tagasimaksmisega hätta jäänud.

Sõltuvusnõustamine

Sõltuvusnõustamine pakub tuge neile, kes soovivad sõltuvusest vabaneda või sõltuvust kontrolli alla saada. Koostöös nõustajaga analüüsid põhjusi, mis on viinud probleemse olukorrani ning leiate uusi väljavaateid ja lahendusi tulevikuks. Nõustaja abistab ka ravi- ja muude toetusvõimaluste kaardistamisel. Sõltuvusnõustaja poole tasub pöörduda, kui tunned,

et vaatamata soovile ei suuda sa oma käitumist muuta või püüad sõltuvuskäitumisest loobuda, oled rahutu, ärrituv ning tunned end halvasti;

Psühholoogilise, võla- ja sõltuvusnõustamise kohta saad lisa lugeda siit: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/toootsingud/psuhholoogiline-vola-ja-soltuvusnoustamine

Vabatahtlik töö

Vabatahtlik töö on töövalmidust toetav teenus, mis hõlmab erinevaid tegevusi, mida töötukassa koostööpartner (vabatahtliku töö pakkuja) korraldab peamiselt avalikes huvides ja ühiskonna heaks (nt kultuuri, hariduse, sotsiaaltöö, keskkonnakaitse, ühistegevuse või muus avaliku huviga seotud valdkonnas). Vabatahtliku tööna ei või teha tööd, mille tegemiseks kasutab vabatahtliku töö pakkuja palgalist tööjõudu. Vabatahtlik töö aitab muu hulgas arendada sinu sotsiaalseid oskusi ja suhteid. Loe lisa: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/toootsingud/vabatahtlik-too

Tööpraktika

Tööpraktika eesmärk on anda tööle saamiseks vajalik praktiline töökogemus ning täiendada tööandja juures ametioskusi ja teadmisi. Tööpraktikale suunamisel võtab töötukassa arvesse varasemat töökogemust, oskusi ja teadmisi, tööotsimise tulemusi ning töösoove. Praktikakoha sobivust hindab töötukassa. Töötukassal on õigus tutvuda praktika korralduse ja tingimustega ettevõttes kohapeal. Tööpraktika kestab nii kaua, kui on tarvis töötamiseks vajalike esmaste praktiliste oskuste omandamiseks, kuid mitte üle nelja kuu. Praktikant võib praktikal osaleda kuni 8 tundi päevas ja 40 tundi nädalas.

Tööpraktika korraldamiseks sõlmitakse töötukassa ja tööandja vahel haldusleping. Praktika ajal ei tohi sõlmida praktikandiga töölepingut ega maksta talle töötasu, va ajutise töötamise puhul. Praktika ajal makstakse tööandjale juhendamistasu esimesel kuul 30,88, teisel kuul 23,16 ning kolmandal ja neljandal kuul 15,44 eurot päevas. Loe lisa: https://www.tootukassa.ee/et/teenused/toootsingud/toopraktika

Massööri elukutsest

Eesti pimedate ja vaegnägijate seas üks populaarsemaid ameteid on massöör. Eesti Pimemassööride Ühing (EPMÜ) on loonud nägemispuudega inimestele võimalused omandada massööri eriala ning EPMÜ Keskuses end ka tööle rakendada. Peale massööri kutse saamist saad astuda EPMÜ liikmeks ja osaleda täiendkoolitustel ning ühisüritustel. EPMÜ Koolitus- ja Massaažikeskus asub Tallinnas aadressil Tondi 8a (Põhja-Eesti Pimedate Ühingu majas). Rohkem infot massööri eriala omandamise kohta saad kirjutades aadressile info@pimemassoorid.ee, helistades telefonile 55 75 310 või kodulehelt www.pimemassoorid.ee.

5 nõuannet töö otsijale

1. Kaardista oma ootused tööle, samuti enda oskused, tugevused ja nõrkused. Kui vajad abi oma oskuste kaardistamisel ning arendamisel, osale rehabiliteerimistegevustes (loe lisa peatükist „Rehabilitatsioon“).
2. Uuri erinevaid tööportaale.
3. Kaardista ettevõtted, kus sa tahaksid töötada ja hakka neid sotsiaalmeedias jälgima. Ära karda end ise tööle pakkuda.
4. Osale koolitustel ja loo kontakte. See aitab tugivõrgustikku luua.
5. Uuri karjääri ja iseseisva elu planeerimise kohta, näiteks siit: https://www.minukarjaar.ee/ ja https://www.teeviit.ee/

2015. aastal kolis Maarja-Liis iseseisvalt Tartusse elama. Pilt tehtud Tartus Vilde kohviku juures. Istun kahe skulptuuri vahel, kõik on alles ees

Maarja-Liisi lugu: karjääri kujundamine ja iseseisev elu võõras linnas

Praegu ajakirjanikuna töötav Maarja-Liis Orgmets (26) on pärit väikelinnast Rakverest. Oma koolieas ei saanud ta nägemispuudega inimesele vajalikku nõustamist ja tal ei olnud teadmisi tugivõrgustikust. Nii tuli õppetöö tavakoolis korraldada iseseisvalt ja vanemate toel. Maarja-Liis sai sellega aga edukalt hakkama ning peale Rakvere Gümnaasiumi lõpetamist läks ta Tartu Ülikooli ajakirjandust õppima. Peale Tartu Ülikooli lõpetamist kolis juba Tallinna ning omandas magistrikraadi Tallinna Ülikoolis hoopis teisel erialal. Esimesed kokkupuuted teiste nägemispuudega inimestega tekkisid tal alles Tallinnasse kolides.

Maarja-Liis ise kirjutab oma kogemusest nii.

Nägemispuue on saatnud mind terve elu, olen sünnist saati näinud väga halvasti. Kasvasin üles väikeses perekonnas ning kuigi olen nüüdseks elanud mitmes Eesti linnas, pean oma kodulinnaks Lääne-Virumaal asuvat Rakveret, kus elasin terve selle aja, kui koolis käisin ehk siis kaksteist aastat.

Väiksena meeldis mulle nagu kõikidele teistelegi lastele põnevates kohtades seigelda, joonistada ja meisterdada ning ma ei mõelnud kordagi sellele, et nägemispuue võiks mulle milleski takistuseks olla. Käisin tavalasteaias ja tegelesin hobidega, osalesin lauluringis. Kooli läksin aga aasta hiljem ehk 8-aastaselt, et saaksin selleks paremini ette valmistuda. Sellegi poolest asusin õppima tavakoolis Rakvere Eragümnaasiumis, kus olid veidi väiksemad klassid kui linna teistes koolides ning tänu sellele veidi individuaalsem lähenemine. Mind pandi istuma esimesse ritta ja vanemad arutasid klassiõpetajaga läbi, kuidas minu õppetööd kõige paremini toetada. Eraldi tugispetsialisti ega abiõpetajat mul polnud ja koolil polnud mulle teadaolevalt ka varasemat kogemust nägemispuudega õpilastega.

Koolis läks mul õppetöö edukalt, olin väga püüdlik ja tahtsin teistega sammu pidada. Kõige keerulisem õppeaine oli minu jaoks matemaatika, sest seal kirjutas õpetaja palju tahvlile ja seda ma ei näinud. Kui sattusin hätta, küsisin abi oma pinginaabrilt või jalutasin ise tahvli ette õpetaja kõrvale, et hästi lähedalt näha.

7. klassis otsustasin koos kahe sõbrannaga kooli vahetada ja minna Rakvere Gümnaasiumisse,

2020. aastal lõpetas Maarja-Liis magistriõpingud kirjaliku tõlke erialal. Pilt tehtud lõpetamise päeval Tallinna Ülikooli ees, hoian käes magistridiplomit.

kuna tundsin, et saaksin seal hakkama ja et seal on minu jaoks rohkem arenguvõimalusi. Nüüd aga tuli mul juba täiesti iseseisvalt õpetajatele selgitada, kuidas nad mind toetada saaksid, ning see oli päris keeruline, kuna mul oli end raske nägijatega võrrelda ja kuna mul ei olnud ühtegi nägemispuudega sõpra, siis ei osanud ma kelleltki ka nõu küsida. Samas õpetas see koolivahetamise kogemus mulle palju ja usun, et tuli mulle hiljem kasuks ülikooli astumisel, kus pidin taas iseseisvalt hakkama saama ning sattusin jälle keskkonda, mis oli mulle võõras ja kus töötajatel ei olnud varasemat kokkupuudet nägemispuudega õpilastega. Õnneks oli ülikoolis erivajadusega üliõpilaste nõustaja, kelle poole oma muredega pöörduda sain.

Asjaolu, et pidin ülikooli õppima asudes kolima täiesti võõrasse linna, tundus mulle siis hoopis hirmutavam kui koolis õppimine ise, kuid õnneks oli mulle toeks sõbranna, kellega koos korteri üürisime ja kes sai vajadusel mulle saatjaks olla. Kõige keerulisem osa uude linna kolimise juures oli orienteerumine, sest ma ei saa üksinda võõrastes kohtades liikuda. Tihti juhtus, et eksisin ära ja pidin võõrastelt inimestelt teed küsima.

Ütleksin, et nägemispuudega inimesena ülikoolis õppimine nõuab parajat pingutust ja ülimalt head enese motiveerimise ja aja planeerimise oskust, et kõikide asjadega õigeks ajaks valmis jõuda, sest vaegnägijana pean arvestama kõikide tegevuste jaoks minu korda rohkem aega kui nägijad. Ei saa jätta asju viimasele minutile, kuigi eks vahel tuli seda ette. Kui esialgu kartsin, et jään hätta eelkõige mahuka lugemismaterjali läbitöötamisel, siis tegelikult oli vaja kõige rohkem arvuti kasutamise oskust, võimet orienteeruda erinevates infoallikates ja infot otsida. Tehnoloogilised abivahendid aitasid mind palju. Kõige keerulisem oli lõputöö kirjutamine, aga tänu toetavale uurimismeeskonnale sain sellega hakkama ja lõpetasin õpingud nominaalajaga. Olin enda üle uhke.

Pärast seda tekkiski mõte, et kui juba nii suure asjaga hakkama sain, võiksin magistri ka ära teha, kuid kuna elu viis mind siis juba veelgi suuremasse linna, Tallinnasse elama, otsustasin, et võiksin magistris õppida hoopis mingit muud eriala. Valisin kirjaliku tõlke eriala, sest inglise keel oli juba kooli ajal üks mu lemmikuid õppeaineid. Arvan, et sain selle selgeks telekast filme vaadates, sest subtiitreid ma lugeda ei näinud. Samuti tundus see valdkond, kus mul tulevikus oleks lihtsam tööd leida ja et see on töö, mida saan teha arvuti tagant lahkumata. Siiski on ka ajakirjandus alati mulle tohutult huvi pakkunud ning töötasin juba keskkooli ajal kohalikus maakonnalehes Virumaa Teataja suvereporterina.

Olles pärit väikelinnast, tundub mulle, et suurtes linnades nagu Tallinnas ja Tartus on vaegnägijana palju lihtsam toime tulla, sest võimalusi on rohkem: näiteks saab toidu hõlpsasti koju tellida, ühistranspordi liiklus on tihe ning seal tegutsevad aktiivselt ka nägemispuudega inimeste ühingud, kust saab leida uusi tutvusi ja abi. Mina leidsin ühingusse tee alles 24-aastaselt pärast ülikooli lõpetamist. Põhja-Eesti Pimedate Ühingus osalen ma nüüdseks mitmes huviringis ning olen sealt leidnud endale mitmeid nägemispuudega sõpru, kellest igaüks on aidanud mul ennastki veidi paremini tundma õppida. Selline kogemuste jagamine nägemispuudega inimeste vahel on suur väärtus. Ühingutegevused on toonud mu ellu tohutult palju põnevaid võimalusi ja projekte ning hea on teada, et ma ei ole oma muredega üksi. Praeguseks olen leidnud ka tööd nendes valdkondades, mida ma ülikoolis õppisin, seega usun, et õpingud ülikoolis on mulle igati kasuks tulnud.

Kohaliku omavalitsuse teenused

Teenused, mida tuleb küsida kohalikust omavalitsusest: valla- või linna(osa)valitsusest. Kuna koohalike omavalitsuste võimekus teenuseid pakkuda varieerub ning nõuded selle kohta, kuidas neid saada, on igas omavalitsuses erinevad, siis tasub nendega tutvuda oma valla või linna kodulehel, kust leiad ka kontaktandmed edasiseks asjaajamiseks. Võid pöörduda ka otse valla või linna sotsiaalosakonda.

Sotsiaalhoolekande seaduse alusel on kohalik omavalitsus kohustatud osutama 13 sotsiaalteenust. Omavalitsuse poole pöördudes on aga oluline teada, et abi küsides ei pea sa taotlema konkreetset teenust, vaid vajadusele vastavat abi. Seejärel hindab kohalik omavalitsus sinu abivajadust. Abivajadust hinnatakse koostöös inimesega, terviklikult ja objektiivselt, näiteks võib kohalik omavalitsus abivajaduse hindamiseks teha sulle kodukülastuse, et saada ülevaade sinu toimetulekust, elukeskkonnast ja sotsiaalsest võrgustikust, aga ka tahtest, soovidest, motivatsioonist jne. Vaata lisa: https://www.sm.ee/et/kohaliku-omavalitsuse-korraldatavad-sotsiaalteenused

Toome siinkohal välja olulisemad teenused, mis on suureks abiks eelkõige nägemispuudega inimestele.

Sotsiaaltransporditee-nus

Mõeldud inimesele, kes vajab töötamiseks, õppimiseks või avalike teenuste kasutamiseks transporti, kuid kelle erivajadus takistab isikliku või ühissõiduki kasutamist.

Näiteks Tallinnas pakutakse juhu-, liini- ja taksoveoteenust. Taksoveoteenust on õigus kasutada inimesel, kellel on tuvastatud puue, mis takistab ühissõiduki või isikliku sõiduauto kasutamist ja kes nägemisfunktsiooni täieliku puudumise või liikumisfunktsiooni kõrvalekalde tõttu ei saa kasutada liini- ja juhuveoteenust iseseisvalt. 2022. aastal on teenuse maksumus 190 eurot kasutaja kohta kalendrikuus, millest omaosalustasu on 25%. Loe lisa: https://www.tallinn.ee/est/Puuetega-inimeste-sotsiaaltransporditeenus-2022

Tartu linna sotsiaaltransporditeenuse kvartali piirmäär on 50 eurot. Isiku enda osaluse suurus on 1/3 sõidu maksumusest. Täpsema info leiad siit: https://www.tartu.ee/et/sotsiaaltransporditeenus-taisealistele

Isikliku abistaja teenus

Mõeldud täisealisele inimesele, kes oma puude tõttu vajab füüsilist kõrvalabi iseseisvaks toimetulekuks. Loe lisa kohaliku omavalitsuse kodulehelt.

Puudega isiku sõiduki parkimiskaart

Mõeldud liikumispuudega või pimedat inimest teenindavale sõidukile. Kaardi väljastab kohalik omavalitsus. Parkimiskaart lihtsustab puudega

inimesel või tema saatjal sõiduki parkimist. Kaardi omanikul on võimalik linna(osa)valitsuselt taotleda ka tähistatud parkimiskohta elukoha juurde, kui seda seal ei ole. Vaata lisa: http://www.epifond.ee/fondist/parkimiskaardid/

Eluruumi kohandamine

Võimalik on taotleda rahalist toetust eluruumi kohandamiseks puudele vastavaks, näiteks vannitoa kohandamine. Loe lisa kohaliku omavalitsuse kodulehelt.

Vahekokkuvõte: kuidas oma unistused ellu viia?

Projektis kaasa löönud mentorite intervjuudest saime ülevaate, milliste takistustega nägemispuudega inimesel iseseisva elu alustamisel tuleb silmitsi seista. Selles alapeatükis toome välja konkreetsed nõuanded, mida teha, et nendest takistustest võitu saada.

Vajalikud oskused ja teadmised iseseisva elu alustamiseks

- Avatud suhtlemise oskus;
- iseseisva eluga toimetuleku oskused;
- oskus ja tahe enda eest seista;
- julgus rääkida oma erivajadusest;
- info otsimise ja süstematiseerimise oskus;
- julgus ja tahe mugavustsoonist välja tulla;
- uudishimulikkus;
- julgus riskida;
- head sotsiaalsed suhted;
- toetav pere ja kool;
- iseseisva liikumise oskused;
- keelteoskus;
- oskus ja suutlikkus abi küsida.

Takistused ja kuidas neid ületada

Takistus: hirm elumuutuste ees.

Lahendus: võta eeskujuks teiste positiivsed näited, kaardista olukorra plussid ja miinused, analüüsi pikka perspektiivi, hinda võimalikke riske ja takistusi, räägi oma usaldusisiku või pereliikmega või küsi abi spetsialistilt.

Takistus: hirm rääkida enda erivajadustest.

Lahendus: oma vajaduste teadvustamine, nende omaksvõtmine ja normaalseks pidamine.

Sõnasta enda erivajadus, räägi sellest kogemusnõustaja ja/või psühholoogiga.

Takistus: raskused info kättesaamisel ja vähesed asjaajamise oskused.

Lahendus: küsi abi, otsi infoallikaid ja õpi neid kasutama.

Takistus: vähesed sotsiaalsed oskused ning vähene algatus-, aktiivsus- ja vastutustunne sotsiaalsete suhete säilitamisel.

Lahendus: võta endale eesmärgiks lahendada ära mõni konkreetne ülesanne või täita mõni kohustus, alusta väiksematest ja liigu edasi suuremate eesmärkideni.

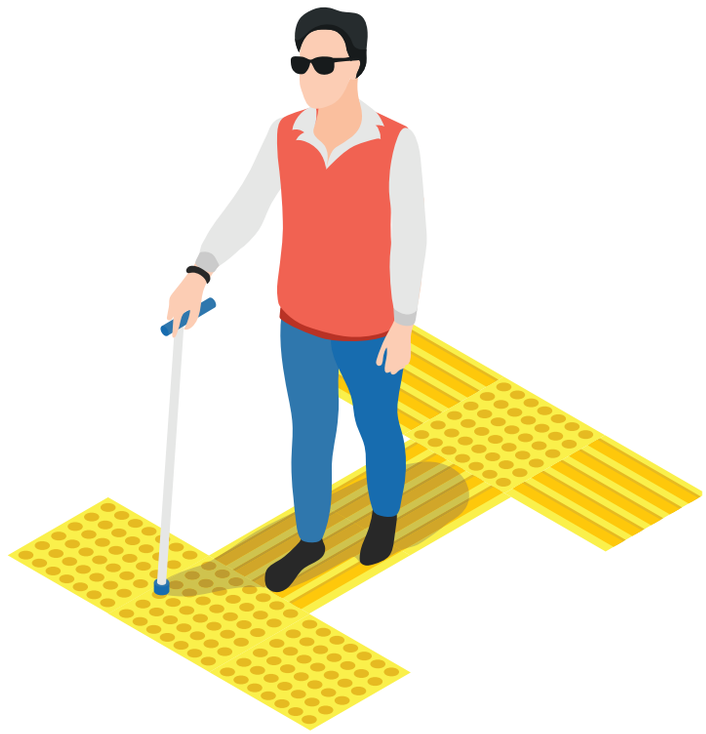
Takistus: abivahendite puudumine ja nende vähene kasutamise oskus, vähesed orienteerumise ja liikumise oskused.

Lahendus: nägemispuudega inimeste spetsialiseerinud rehabilitatsiooniasutuste poole pöördumine, abivahendikeskuse poole pöördumine, harjutamine.

Takistus: vähesed iseseisva elu oskused: kodu haldamine, rahaasjade korrashoid.

Lahendus: eelarve koostamine ja selle järgimine, pangateenuste oskuse arendamine, raha kogumine, stipendiumite ja toetusvõimalustega tutvumine ja

nende taotlemine, sularaha kasutamise oskus, info küsimine ja abi otsimine, nägemispuudega inimestele spetsialiseerinud rehabilitatsiooniasutus poole pöördumine, majapidamisoskuste (toidu hankimine ja valmistamine, riiete hooldus, koristamine) omandamine ja harjutamine, abivahendite kasutamise harjutamine, kodukeskkonna kohandamine.



Nägemispuudega inimesi esindavad organisatsioonid

Eestis esindab pimedate ja vaegnägevate inimeste huve nii riiklikul kui ka rahvusvahelisel tasandil Eesti Pimedate Liit (EPL). Eesti Pimedate Liidu eesmärk on seista selle eest, et nägemispuudega inimesed saaksid ülejäänud ühiskonnaga võrdse ligipääsu kõikidele Eesti ühiskonnas eksisteerivatele teenustele, toetustele ja muudele õigustele. Eesti Pimedate Liidu liikmeteks on nägemispuudega inimesi esindavad regionaalsed või üleriigilised organisatsioonid. Ühingute kontaktid leiad Eesti Pimedate Liidu kodulehelt https://pimedateliit.ee/liikmesuhingud/. 2022. aastal kuulus liitu 17 ühingut:

1. MTÜ Eesti Nägemispuuetega Laste Vanemate Liit
2. MTÜ Eesti Pimemassööride Ühing
3. MTÜ Guide Running Estonia
4. MTÜ Ida-Eesti Pimedate Ühing
5. SA Juht- ja Abikoerte Kool
6. MTÜ Jumalalaegas
7. MTÜ Järvamaa Pimedate Ühing
8. MTÜ Lõuna-Eesti Pimedate Ühing
9. MTÜ Läänemaa Nägemisvaegurite Ühing
10. MTÜ Lääne-Viru Pimedate Ühing
11. MTÜ Nägemispuudega Inimeste Rehabiliteerimiskeskus
12. MTÜ Nägemispuuetega Inimeste Kohtla-Järve Ühing
13. MTÜ Pimedate Infoühing Helikiri
14. MTÜ Põhja-Eesti Pimedate Ühing
15. MTÜ Pärnu Pimedate Ühing
16. MTÜ Saaremaa Pimedate Ühing
17. MTÜ Viljandimaa Pimedate Ühing

Piirkondlik ühing on esimene koht, kuhu nägemispuudega inimene abi ja toe soovi korral pöörduda võiks. Piirkondlikud ühingud toetavad nägemispuudega inimesi kohaliku omavalitsuse tasandil ning loovad võimalused huvitegevuseks ja vaba aja veetmiseks.

Eesti Pimedate Liit ise kuulub Eesti Puuetega Inimeste Kotta, mis esindab erivajadusega inimeste huve tervikuna üle-eestiliselt. Veel kuulub Eesti Pimedate Liit Euroopa Pimedate Liitu, mis esindab nägemispuudega inimeste huve Euroopa tasandil.

Nõuandeid vaba aja veetmiseks

- Uuri nägemispuudega inimeste organisatsioonide kohta, näiteks hakka neid jälgima sotsiaalmeedias. Infot ühingute kohta leiad Eesti Pimedate Liidu kodulehelt: https://pimedateliit.ee/liikmesuhingud/
- Astu mõne endale meelepärase ühingu liikmeks. Eesti Pimedate Liitu kuulub palju nägemispuudega inimeste organisatsioone üle Eesti. Neist kõige suurem on Põhja-Eesti Pimedate Ühing. Ühingud korraldavad huviringe, väljasõite ja üritusi. Ühingus saad suhelda teiste nägemispuudega inimestega, leida sõpru ning nii mõnegi põneva hobi, olgu selleks näitlemine, pimelauatennis, pillimäng, laulmine, keraamika või hoopis midagi muud põnevat.
- Liitu Eesti Pimedate Raamatukoguga, et lugeda ajalehti ja ajakirju ning kuulata audioraamatuid: https://epr.ee/et/teenused/
- Loe Eesti Pimedate Liidu infolehte Valguse Kaja, mis ilmub kaks korda aastas (kevadel ja sügisel), et hoida end kursis valdkonnas toimuvaga. Ajakirja saad lugeda siit: https://pimedateliit.ee/ajakiri-valguse-kaja/
- Palju olulist infot levitatakse ka meililistide kaudu. Vaata selle kohta siit: https://pimedateliit.ee/meililistid/
- Otsi võimalusi liikumiseks ja spordi tegemiseks. Siin tulevad sulle appi näiteks jooksusilmad ehk nägijatest saatjad, kellega saad koos joosta või jalutamas käia. Jooksusilmadega saab ühendust Facebooki grupi kaudu Jooksusilmad - kogunemiskoht nägemispuudega jooksjatele ja nende saatjatele https://www.facebook.com/groups/1276488659385287
- Kui oled suur spordihuviline, võib sulle huvi pakkuda Eesti Pimedate Spordiliidu tegevus. See on ühendus, mille eesmärgiks on arendada pimedate ja vaegnägijate sporditegevust Aastaid on selle liikmed edukalt tegelenud ujumise, pimelauatennise, kergejõustiku, suusatamise, male, kabe ja karatega. Vaata liidu Facebooki lehte: https://www.facebook.com/EestiPimedateSpordiliit
- Ära karda reisida ja avastada välisriike. See lisab enesekindlust ja on igas mõttes arendav. Selleks, et sul näiteks lennujaamades võimalikult mugav liikuda oleks, on sul võimalik paluda endale appi saatja. Oma erivajadusest tuleb lennufirmat teavitada juba lendu broneerides ning lennujaama saabudes tuleb kohe ühendust võtta vastava lennufirma registreerimislaua töötajaga. Vaata lisa: https://www.tallinn-airport.ee/reisijale/erivajadustega-reisija/erivajadustega-reisija/
- Kultuuri nautimiseks on palju võimalusi: üha enam toimub kirjeldustõlkega teatrietendusi ning kinos linastub kirjeldustõlkega filme, mida saab vaadata koos MovieReading-nimelise äpiga.
- Kasuta soodustusi. Teatri-, kino-, muuseumi- ja spaapiletid on puuet tõendava dokumendi ettenäitamisel sageli soodushinnaga. Vaata alati ajakohast infot asutuse
- kodulehelt piletiinfost ja kasuta neid võimalusi kindlasti. Vaata lisa ka Eesti Puuetega Inimeste Koja koostatud nimekirjast soodustuste kohta: https://www.epikoda.ee/soodustused

Kokkuvõte

Nägemispuudega inimene vajab oma erivajadusega toime tulemisel ning iseseisvumisel suuresti tuge ja abi. Seepärast on nägemispuudega inimeste toetamisel võtmetähtsusega spetsialistidega komplekteeritud puudespetsiifiliste kompetentsikeskuste olemasolu, mitmekesiste tugiteenuste ja informatsiooni kättesaadavus ning lai abivahendite valik. Oluline on, et sa teaks, et sa ei ole oma muredega üksi. Inimesi, kes on sinuga sarnases olukorras, on palju ja Eestis on palju asutusi, kes pakuvad sulle tuge. Ole teadlik oma võimalustest ja kasuta neid julgelt. Nõu ja abi saamiseks pöördu kindlasti ka mõne piirkondliku nägemispuudega inimesi esindava organisatsiooni poole, sest ühingute kaudu liigub palju kogukonna jaoks olulist infot.

Kasulikud lingid

Oluline info

- Puude raskusastme tuvastamine: https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/puude-tuvastamine
- Töövõime hindamise taotluse täitmine e-töötukassas (videojuhend): https://www.youtube.com/watch?v=046YiQAp19I
- Rehabilitatsiooniteenuse taotlemine: https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/sotsiaalne-rehabilitatsioon#hindamine
- Töötukassa teenused vähenenud töövõimega inimesele: file:///home/fierce/Downloads/tk_b5_landscape_243x174mm-kinnitatud.pdf
- Abivahendi taotlemine: https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/abivahendi-vajajale
- Abivahendikeskus Silmalaegas: https://silmalaegas.laegas.ee/
- Nägemispuudega inimesi esindavate ühingute kontaktid: https://pimedateliit.ee/liikmesuhingud/
- Infot levitavad meililistid: https://pimedateliit.ee/meililistid/
- Eesti Pimedate Raamatukogu lugejaks registreerumine: https://epr.ee/et/teenused/

Lisalugemist

- Suhtlemisjuhend „Kui kohtad nägemispuudega inimest“: https://osaluskogud.ee/wp-content/uploads/Kui-kohtad-nagemispuudega-inimest-1.pdf
- Eesti Puuetega Inimeste Koja koostatud juhendmaterjal „Teekond erilise lapse kõrval: käsiraamat puudega ja erivajadusega noorte lähedastele“: https://www.epikoda.ee/wp-content/uploads/2018/01/EPIK_Kasiraamat_EST.pdf?fbclid=IwAR0Oc56wy6Ut63YgWLXkTQLyz4-V-X38cD_CHBG4Ogs_kRAE-5SyF27qAyQ

EPLi liikmesühingud

MTÜ Eesti Nägemispuuetega Laste Vanemate Liit
Lootuse pst 90, 11619 Tallinn
Tel: 5346 6135
E-post: enlvl.liit@mail.ee
www.enlvl.ee

MTÜ Eesti Pimemassööride Ühing
Tondi 8a, 11313 Tallinn
Tel: 5561 6818
E-post: info@pimemassoorid.ee
www.pimemassoorid.ee

MTÜ Ida-Eesti Pimedate Ühing
Jõesuu 27, 20609 Narva
Tel: 359 4542, 5836 2831
E-post: idapim8@mail.com

MTÜ Guide Running Estonia
Tel: 5558 9758
E-post: guiderunningestonia@gmail.com

SA Juht- ja Abikoerte Kool
Taara pst 12–1, 51005 Tartu
Tel: 529 9193
E-post: mati@juhtkoer.ee
www.juhtkoer.ee

MTÜ Jumalalaegas
Tamme 3, 75201 Aruküla, Harjumaa
Tel: 5383 8129
E-post: laegas@laegas.ee
www.silmalaegas.ee
Skype: jumalalaegas

MTÜ Järvamaa Pimedate Ühing
Lai 33, 72720 Paide
Tel 5341 0184
E-post: jarvakoda@gmail.com

MTÜ Lõuna-Eesti Pimedate Ühing
Ringtee 1, 51013 Tartu
Tel: 736 2349, 5380 1390
E-post: lepymty@gmail.com
www.lepy.ee

MTÜ Läänemaa Nägemisvaegurite Ühing
Kastani 7, 90508 Haapsalu
Tel: 5850 3765
E-post: lnyhing@gmail.com

MTÜ Lääne-Viru Pimedate Ühing
Lille 8, 44311 Rakvere

MTÜ Nägemispuudega Inimeste Rehabiliteerimiskeskus
Tondi 8a, 11313 Tallinn
Tel: 512 4022
E-post: info@nirkkeskus.ee
www.nirkkeskus.ee

MTÜ Nägemispuuetega Inimeste Kohtla-Järve Ühing
Tel: 332 2577, 5386 3818
E-post: natalja.smirnova2009@gmail.com

MTÜ Pimedate Infoühing Helikiri
Jüri 54, 65604 Võru

MTÜ Põhja-Eesti Pimedate Ühing
Tondi 8a, 11313 Tallinn
Tel: 674 8945, 557 5310
E-post: ppy@ppy.ee
www.ppy.ee

MTÜ Pärnu Pimedate Ühing
Riia mnt 15, 80019 Pärnu
Tel: 443 3664
E-post: parnupimedad@gmail.com

MTÜ Saaremaa Pimedate Ühing
Pikk 39, 93812 Kuressaare
Tel: 5693 7084
E-post: anneuus18@hot.ee

MTÜ Viljandimaa Pimedate Ühing
Posti 20, 71004 Viljandi
Tel: 5665 5688
E-post: arvus@hot.ee
Skype: arvusarv