

VALGUSE KAJA

Juhendmaterjal pimedatele ja vaegnägijatele



VALGUSE KAJA

JUHENDMATERJAL PIMEDATELE JA VAEGNÄGIJATELE



Eesti Pimedate Liit

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

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. 2024. aastal kuulus liitu 16 ühingut.

Väljaandmisaasta: 2024

www.pimedateliit.ee
www.facebook.com/pimedateliit/

Sisukord

4 Sissejuhatus

5 Mis on nägemispuue?

- 5 Nägemispuudest põhjustatud piirangud
- 5 Soovitused piirangute ületamiseks

6 Nägemispuue ja iseseisvumine

- 6 Miks on iseseisvumine vajalik?
- 6 Miks iseseisvumine siiski sageli keeruliseks osutub?

8 Jakobi lugu: elust loodud reaalsus

12 Teenused ja toetused nägemispuudega inimesele

12 Sotsiaalkindlustusameti teenused

- 12 Puude raskusastme tuvastamine
- 13 Abivahendid
- 13 Juhtkoera teenus
- 14 Täienduskoolitustoetus
- 14 Õppetoetus
- 14 Õppelaenu kustutamine
- 14 Nägemispuudega isiku sõidusoodustused
- 15 Osalise või puuduva töövõimega inimese põhipuhkus

15 Rehabilitatsioon: kuidas see sind aitab?

- 15 Kuidas rehabilitatsiooniteenust saada?

16 Rehabilitatsiooniteenused

- 16 Tegevusterapeut
- 16 Loovterapeut
- 17 Sotsiaaltöötaja
- 17 Psühholoog
- 17 Eripedagoog
- 17 Logopeed
- 17 Füsioterapeut
- 17 Kogemusnõustaja

18 Erivajadusega üliõpilase stipendium

19 Elisabethi lugu: hüpe tundmatusse

22 Nõuandeid edasiõppimiseks

23 Töötukassa teenused

- 23 Töövõime hindamine
- 24 Töövõimetoetus
- 24 Teenused osalise või puuduva töövõimega inimesele
- 25 Massööri elukutsest
- 25 5 nõuannet töö otsijale

26 Maarja-Liisi lugu: unistuste töö leidmine

29 Kohaliku omavalitsuse teenused

- 29 Sotsiaaltransporditeenus
- 29 Puudega isiku sõiduki parkimiskaart
- 29 Isikliku abistaja teenus
- 30 Eluruumi tagamise teenus
- 30 Pensionilisa

31 Vahekokkuvõte: kuidas oma unistused ellu viia?

- 31 Vajalikud oskused ja teadmised iseseisva elu alustamiseks
- 31 Takistused ja kuidas neid ületada

32 Nägemispuudega inimesi esindavad organisatsioonid

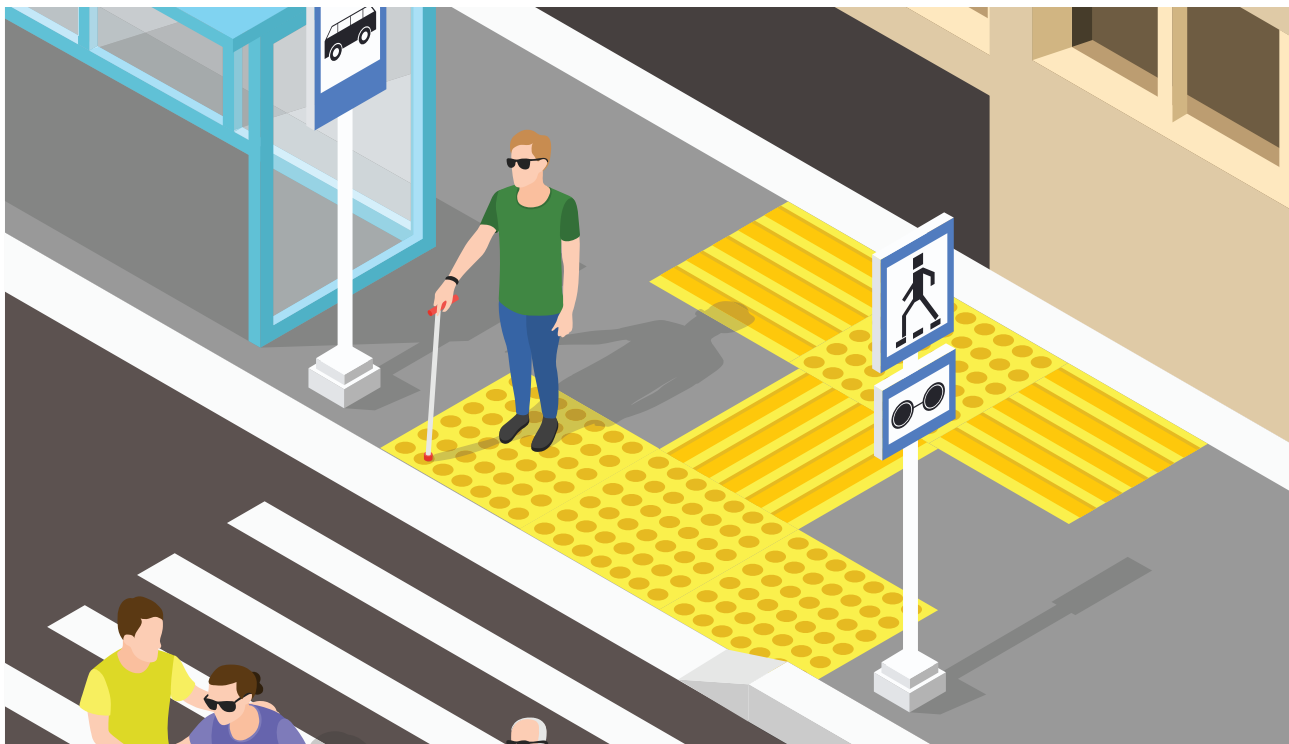
33 Ühingu tutvustused ja tegevused

36 Nõuandeid vaba aja veetmiseks

37 Kokkuvõte

38 Kasulikud lingid

- 38 Oluline info
- 38 Lisalugemist



Sissejuhatus

Käesolev juhendmaterjal valmis projekti „Minu enda elu“ käigus, mida Eesti Pimedate Liit alustas 2020. aasta septembris koostöös Soome Pimedate Liiduga. Projekti eesmärk oli toetada 18–25aastaste nägemispuudega noorte iseseisvumist ja kaasatust ühiskonda.

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 inimeste võimalusi oma iseseisvuse, toimetuleku ja elukorralduse parandamiseks, et edendada nende 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 inimeste olukord polariseerunud: see tähendab, et samal ajal, kui enamik nägemispuudega inimesi 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 projekti kaasatud edukat nägemispuudega noort ehk mentorit: **Jakob Rosin, Maarja-Liis Orgmets ja Elisabeth Egel**, kes jagavad 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: pikaajase nägemispuudega inimestega töötamise kogemusega rehabilitoloogid **Janne Jerva ja Anne Kõiv** ning eripedagoog **Merike Kaljupärv**, kes aitasid selgitada nägemispuudest tulenevaid piiranguid ja vajadusi. Juhend annab põhjaliku ülevaate teenustest, mis toetavad nägemispuudega inimesi õppimisel ja iseseisvas elus.

Projekti käigus saadud kogemuste ja teadmiste varal püüame nii Eestis kui ka Soomes seista veelgi kindlamalt selle eest, et vajalikud tugiteenused ja abi oleksid nägemispuudega inimestele kättesaadavad. 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 märkamise, 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 on nägemispuudega inimeste jaoks 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 taktiliselt.

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 iseseisvamalt hakkama saama. Tundub, et nüüd, pärast kooli lõppu, võiks teha lõpuks ometi seda, mida hing ihaldab: tegelda asjadega, mis tõesti

kõidavad 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 olla iseseisev. Mida haritum on puudega inimene, seda rohkem on võimalusi iseseisvaks eluks ja tööturule sisenemiseks. Iseseisvus võimaldab kohaneda muutuvate tingimustega ning oma elu paremini korraldada. Samuti sõltub hariduslikest saavutustest edasine konkurentsivõimelisus tööturul. Väga oluline on ka **perekonna** valmisolek toetada oma last sõltumatut elu alustamisel. Lastevanemate ühendustes ja puuetega inimeste organisatsioonides osalemine parandab toimetulekuvõimalusi, tagades ka erivajadustega arvestamise.

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 n-ö 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 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 erivajadusest tulenevate oskuste (orienteerumine/liikumine) arendamisel on abi rehabilitatsiooniplaanis või tegevuskavas kinnitatud teenustest. Vajaka võib aga jääda 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 olla saad.

Aktiivsust võivad piirata ka raskused 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.

Teadmatuse psühholoogilise, sotsiaalse ja juriidilise nõustamise võimalikkusest võib samuti olla 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 üks peamine eeldus 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 majanduslikku konkurentsivõimet ja tööhõivet, vaid on ka parim vahend sotsiaalse kaasatuse suurendamiseks.

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 omandas hariduse Vanalinna Hariduskolleegiumis, kus talle oli abiks tugispetsialist ning lõpetas 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 pimedate inimese jaoks. Reisist valmis Eesti Rahvusringhäälingusse ka teleseriaal. Praegu tegutseb Jakob aktiivselt ligipääsetavuse vallas ning juhib oma ettevõtet Ligipääsuke, samuti on ta Eesti Pimedate Liidu esimees.

Jakob ise räägib oma kogemusest nii.

Õhtul, kui päeval vaikinud džungel ärkab ning sada erinevat tsikaadi meid ümbritsevas hämarduvas roheluses siristama, saagima, sahistama ja plöksuma hakkavad, vahetab maailm valguse helide vastu välja. Pool tundi peale päikeseloojangut pole silmanägemisega siin Yanayaku jõe kaldal enam midagi peale hakata. Valgust annab heal juhul küünal või õililatern, 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 võrkkiiiges 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!“-häälitus 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 loksus mööda jõge ülesvoolu. Ehkki ma sünnist saati mitte midagi näinud ei ole, tajun äkki hiiglaslikku avarust. Uurimise peale selgub, et jõudsim kitsast harujõe suudmest Amazonasele. Vaatlen endas seda avarust ja avastan, et see on suurem kui kaldad ja taevast peal kohal. See on täpselt see tunne, mida ma siia Amazonasesse vist otsima tuln. Kui ma üldse tuln. 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 kaugel 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 vastuvalu 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 vastuvalu ujumine ja tavakoolis õppimine kaasa ka palju põnevat. Vaikselts leidsin endas aina enam iseseisvust ja taht 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 Amazonasessel“ seal peolõpuhõngulises toimetuse kõõgis kell kolm õõsel „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 õise metsa saare keskel asuva küla poole teele. Õõ on nii palav ja niiske, et särk on juba paari minuti jooksul läbimärg. Eesolijad raiuvad suuremaid oksid matšeededega teelt kõrvale. Järsku tundub elu teisel pool maakera asuvas Tallinnas hoopis nagu unenägu, millest siia ärganud olen. Elus on lahe olla. Pärilselt 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 ja toetused nägemispuudega inimesele

Nagu eelpool kirjeldatud, vajavad nägemispuudega inimesed iseseisvasse ellu astumisel tuge: erinevaid teenuseid, oskusi 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.

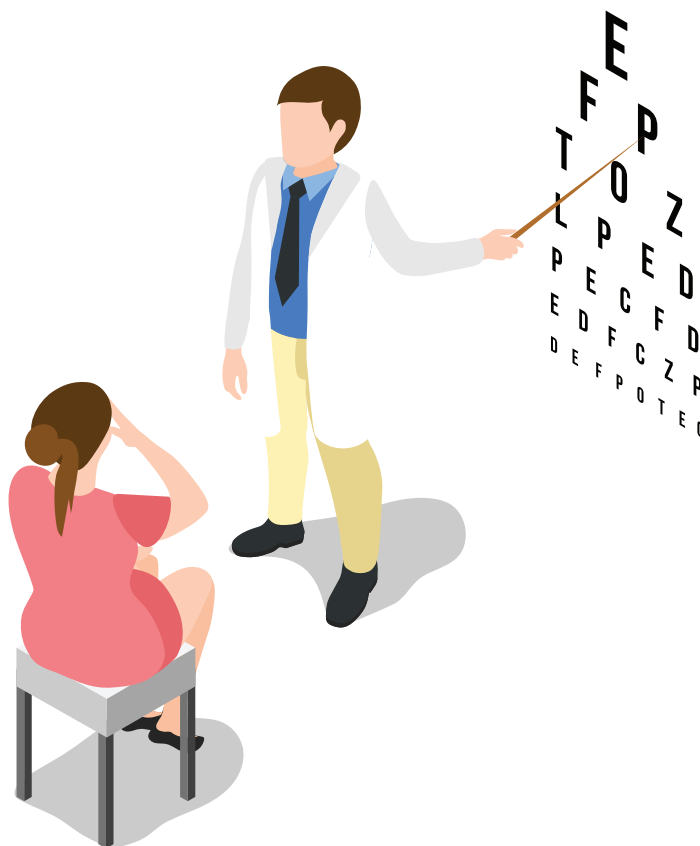
Abi saamise võimalused jagunevad nelja rühma: teenuseid nägemispuudega inimesele pakuvad nii sotsiaalkindlustusamet ja töötukassa kui ka rehabilitatsiooniasutused ja kohalikud omavalitsused. Iga asutuse kohta leiab ülevaate nende kohta koostatud peatükist.

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;
- **keskmise puue** – sinu igapäevases tegutsemises või ühiskonnaelus osalemisel esineb raskusi.

Puue antakse korraga kuni viieks aastaks. Tuvastatud puue annab 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 inimesele puudega isiku kaardi. See on kaart, millega saab tõendada oma puude raskusastet näiteks ühistranspordis. Koos kaardiga saadetakse ka elektrooniline dokument otsuse kohta, mida läheb vaja erinevate teenuste taotlemisel, näiteks kohalikul omavalitsuselt või kõrgkoolilt.

Kui inimesele tundub, et tuvastatud puude raskusaste ei vasta tema tegelikule puudele, saab 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 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 saab inimene ka nimekirja rehabilitatsiooniasutustest, mille hulgast saab valida sobiva.

Nägemispuudega inimeste rehabilitatsioonile on spetsialiseerunud Nägemispuudega Inimeste Rehabiiteerimiskeskus (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 näeb 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/puue-ja-hoolekanne/abivahendid/abivahendi-vajajale>

Juhtkoera teenus

Raske või sügava nägemispuudega inimesed saavad taotleda sotsiaalkindlustusameti kaudu juhtkoera. Juhtkoer on spetsiaalse väljaõppe läbinud töökoer, kes on nägemispuudega inimesele n-ö abivahendiks turvalisel ja iseseisvalt liikumisel väljaspool kodu. Juhtkoera soovija võib pöörduda otse **MTÜ Pane Oma Meeled Proovile** (christel@pomp.ee) või **MTÜ Abikoerte Keskuse** (info@abikoertekeskus.ee) poole sooviga saada juhtkoera kasutajaks. Seejärel peavad juhtkoera treener ja juhtkoera taotleja kohtuma, et veenduda, et juhtkoer on taotlejale vajalik. Sobivuse korral esitab nägemispuudega inimene sotsiaalkindlustusametile taotluse ja juhtkoera treeneri täidetud kinnituskirja. Dokumendid saab esitada e-posti teel aadressil info@sotsiaalkindlustusamet.ee, iseteeninduse kaudu

või sotsiaalkindlustusameti klienditeeninduses.
Loe taotlemise kohta lisaks: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/puue-ja-hoolekanne/toetavad-teenused/juhtkoer-vaegnagijale>



Täienduskoolitustoetus

Täienduskoolitustoetust saab kasutada tööga seonduval täiendkoolitusel osalemiseks. Täienduskoolitustoetuse saamiseks tuleb esitada taotlus ja täienduskoolituse kuludokument sotsiaalkindlustusametile. Täienduskoolitustoetust maksatakse töötavale puudega inimesele tema poolt tehtud tegelike koolituskulude osaliseks hüvitamiseks kuni 613,68 eurot kolme kalendriaasta jooksul. Vaata lisa siit: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/puue-ja-hoolekanne/toetused-puudega-inimestele/taienduskoolitustoetus>

Õppetoetus

Õppetoetust maksame mittetöötavale puudega õppurile, kes õpib gümnaasiumis, kutseõppeasutuses või kõrgkoolis ja kellel on puudest tingituna õppetööga seotud lisakulutusi. Õppetoetus mittetöötavale puudega inimesele on mõeldud igakuise toetusena õppimise perioodiks, võimaldamaks kasutada eriõppevahendeid ja erikommunikatsioonivahendeid jms. Õppetoetust makstakse vastavalt tegelikele lisakuludele 6.39–25.57 eurot kuus. Õppetoetust ei maksta juuli- ja augustikuu eest. Vaata lisa: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/puue-ja-hoolekanne/toetused-puudega-inimestele/oppetoetus>

Õppelaenu kustutamine

Inimesel on õigus taotleda õppelaenu kustutamist, kui tal on tuvastatud puuduv töövõime või tal kehtib varem tuvastatud töövõimetus 80–100% ulatuses. Õppelaenu kustutamist saad taotleda, kui:

- sul on tuvastatud puuduv töövõime või sul kehtib varem tuvastatud töövõimetus 80–100% ulatuses või
- sa kasvatad raske või sügava puudega last (õppelaenu kustutamist saab taotleda vaid üks laste vanematest)
- mõlemal juhul on oluline, et sa oled võtnud õppelaenu enne, kui sul tuvastati puuduv töövõime (töövõimetus 80–100%) või kui su lapsel tuvastati raske või sügav puue.

Õppelaenu kustutamiseks tuleb esitada taotlus ja nõusoleku vorm. Mõlemad leiab siit: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/puue-ja-hoolekanne/toetused-puudega-inimestele/oppelaenu-kustutamine>

Nägemispuudega 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 puudega isiku kaardiga või sotsiaalkindlustusameti poolt väljastatud tõendiga. Tõenditega koos

tuleb esitada isikut tõendav dokument.

- 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.

Osalise või puuduva töövõimega inimese põhipuhkus

Inimesel, kellel on tuvastatud osaline või puuduv töövõime, on õigus saada põhipuhkust 35 kalendripäeva tavalise 28 kalendripäeva asemel. Töötajal, kes on esimesel tööaastal töötanud vähemalt kuus kuud, on õigus nõuda põhipuhkuse kasutamist. Alates 2018. juulist on ka õigus saada tasustatud hoolduspuhkust töölepingu seaduse § 651 alusel. Vaata lisa: <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/puhkusetasu-ja-keskmise-tootasu-huvitamine>

Rehabilitatsioon: kuidas see sind aitab?

Sotsiaalse rehabilitatsiooni teenustest 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 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/puue-ja-hoolekanne/sotsiaalne-rehabilitatsioon>
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, millised spetsialistid rehabilitatsiooniteenuseid nägemispuudega inimesele pakuvad ja tutvustame neid lühidalt.

Tegevusterapeut

- 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 soovimine ja kasutamise harjutamine;
- nägemispuudega inimese ja tema võrgustiku liikmete 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 võrgustiku liikmete nõustamine keskkonna kohanduste tegemisel.

Loovterapeut

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

Sotsiaaltöötaja

- 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

- 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.

Eripedagoog

Nägemispuudega inimese kognitiivsete oskuste, kommunikatsiooni, sotsiaalsete oskuste, igapäevaelu tegevuste sooritamise hindamine. Abivahendite vajaduse hindamine ja kasutama õpetamine, soovitude 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. Soovitude andmine keskkonna kohandamiseks nii kodus kui ka õpi- või töökohas.

Logopeed

- 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 soovitamise ja kasutama õpetamine. Inimese ja/või tema võrgustiku liikmete nõustamine kommunikatsioonioskuste arengut või taastamist toetava keskkonna kujundamisel;
- vajadusel kõne arendamine, mõistete täpsustamine. mõistete täpsustamine.

Füsioterapeut

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

Kogemusnõustaja

- 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 omandas hariduse Vanalinna Hariduskolleegiumis, kus talle oli abiks tugispetsialist. Ühe kooliaasta veetis ta vahetusõpilasena Ameerika Ühendriikides, kuhu reisis täiesti üksinda. Elisabeth andis õppetöö korraldajale teada oma vajadustest ja selgitas õppevahendite ligipääsetavust. Ta leidis häid sõpru läbi oma hobide, osales koorilaulus ja tegeles jooksmisega. Pärast kooli lõpetamist asus Elisabeth õppima Royal Holloway University of Londonis, mis viis teda elama nii Inglismaale kui ka Prantsusmaale.



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

Esiialgu 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 jmind programmi jooksul toetatakse: kas mulle võimaldatakse koolis liikumistunde, et ma saaksin seal iseseisvalt orienteeruda; kui ligipääsetavad saavad olema õppematerjalid ning kuidas suhtub 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. Mõõdus

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 mu 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 vahetusperere ja sealsele kooliperere, kes minu eest terve aasta hoolitses. 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 punktikirja, erinevaid abivahendeid, mida kasutan ning Eesti kultuuri, õpetasin huvilistele kaerajaani tantsimist. 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.

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. 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 prantsuse keelt ja muusikat. Olen õnnelik, et leidsin võimaluse, kuidas kaks oma lemmikala kombineerida. Hiljuti algas mu neljas õppeaasta ning õppetöö toimub Inglismaal. Õppeprogrammi osana veetsin eelmise õppeaasta aga hoopiski Prantsusmaal ühes Montpellier'i linna ülikoolis. Seal oli mul võimalik rääkida kogu aeg prantsuse keeles ning läbi selle veelgi paremini prantsuse keelt ja kultuuri tundma õppida.

See oli väga teistmoodi aasta. Alguses oli natuke hirmutav, aga hiljem kõik asjad lahensid. Võrreldes Inglismaaga polnud selles koolis varem, vähemalt muusika erialal, kuigi palju nägemispuudega õpilasi olnud ning seetõttu tuli teavitustööd rohkem teha. Välismaal õppides on üks suurimaid väljakutseid ka see, et tihti ei tea, kelle poole abi saamiseks pöörduda. Tänu erivajadusega üliõpilaste koordinaatorile sain kontakti kohaliku pimedate organisatsiooniga, tänu kellele sain liikumistunnid – õppisin selgeks tee ülikoolist konservatooriumini, kus olid mõned muusikaga seotud tunnid.

Mul õnnestus selle aasta jooksul saada häid sõpru, kellega koos käisime väljas söömas ja ooperis ning kellega sai keelt praktiseerida. Kuigi õppejõud olid esialgu veidi kohkunud, siis hiljem olid nad väga vastutulelikud – saatsid mulle materjale ja kohandasid neid.

Nii Inglismaal kui ka Prantsusmaal olen saanud suhelda ka teiste nägemispuudega õpilastega oma ülikoolist ning see on olnud väga tore. Muusika õpingute puhul on toreka see, et ühiste proovide ja tegevuste kaudu tekib kursusekaaslastega tugevam side. Mina olen osalenud koorilaulus ning tänu sellele kogunud väga palju ilusaid mälestusi.



Nõuandeid edasiõppimiseks

- Eriala valikul mõtle, mis on sinu tugevad küljed, millised õppeained sulle koolis meeldisid, mis valdkond sind päriselt huvitab ning kus 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 ülikoolide kodulehekülgedelt, millistel erialadel õppida saab ja millised on sisseastumise tingimused. Palju infot selle kohta leiab haridusportaalist <https://haridusportaal.edu.ee/>.
 - Kutsekoolide info: <https://haridusportaal.edu.ee/artiklid/kutseharidus>
 - Kõrgkoolide info: <https://haridusportaal.edu.ee/artiklid/k%C3%B5rgharidus>
- 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, arvuti kasutamise võimalust või lisaaega eksami sooritamiseks.
- 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;
 - ühiselamuskohta leidmine;
 - õppeainete sooritamise tingimuste kohandamine ja tähtaegade pikendamine;
 - õppeperioodi pikendamine/kohandamine.

Tartu Ülikooli erivajadusega üliõpilaste nõustamise info: <https://ut.ee/et/sisu/erivajadustega-uliopilaste-noustamine>

Tallinna Ülikooli erivajadusega üliõpilaste nõustamise info: <https://www.tlu.ee/erivajadusega-oppija-noustamine>

- 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 vajab nägemispuudega tööealine isik ehk vähemalt 16-aastase isik 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 nii tervise seisundit 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 <https://www.terviseportaal.ee/>. Seejärel tuleb esitada taotlus e-töötukassas või esinduses kohapeal. Koos töövõime hindamisega saab lasta määrata ka puude raskusastet, et saada puudega isiku kaart, mis on vajalik erivajadusest tulenevate teenuste ja soodustuste saamiseks (**loe pikemalt**

peatükist „Puude raskusastme 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 lähedase inimese või pereliikmega, kes oskab sinu võimeid ka kõrvalpilguga hinnata. Kuna taotluse täitmine võtab aega (1-1,5 tundi), tuleks kohtumise aeg enne kokku leppida. Vaata lisa: <https://www.tootukassa.ee/et/teenused/toovoime-hindamine>

Töövõimetoetus

Töövõimetoetust makstakse inimesele, kelle töövõime on osaline või puuduv. Selle eelduseks on töövõime hindamine. **Alates 1. aprillist 2024 on töövõimetoetuse päevamäär 20,57 eurot, millest ühe kalendripäeva toetus on:**

- osalise töövõime korral 57% kehtivast päevamäärast (11,7249 eurot päevas, keskmiselt 351,75 eurot kuus);
- puuduva töövõime korral 100% kehtivast päevamäärast (20,57 eurot päevas, keskmiselt 617,10 eurot kuus).

Kui sinu brutosissetulek töövõimetoetuse arvestamise kuule eelnenud kalendrikuul ületab 90-kordset päevamäära (alates 01.04.2024 1851,30 eurot), arvutatakse toetuse suurus ümber, vähendades toetust töövõimetoetuse

maksmise kuu eest summa võrra, mis on pool teie sissetuleku ja 90-kordse päevamäära vahest.

Töövõimetoetust käesoleva kuu eest ei maksta, kui sinu eelneva kuu sissetulek ületab 30 kalendripäeva toetuse korral 2554,79 eurot osalise töövõime ja 3085,50 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.

Teenused osalise või puuduva töövõimega inimesele

Selles peatükis anname ülevaate Töötukassa teenustest, mis võiksid nägemispuudega inimesele huvi pakkuda. Tööle asumise soovi korral tuleb end Töötukassa juhtumikorraldaja juures töötuna arvele võtta. Registreeritud töötuna tekib õigus taotleda rahalisi toetusi ning toetavaid teenuseid. Mõned teenused on kättesaadavad ka puuduva töövõimega inimestele, kes töötavad. Teenustel osalemiseks on registreeritud töötutel võimalik saada ka sõidu- ja majutustoetust. Kõikide teenuste vajadust tuleb arutada Töötukassa nõustajaga. Töötukassa esinduste kontaktid leiab: <https://www.tootukassa.ee/et/kontaktid/esindused>

NB! Teenuste nimekiri võib aja jooksul muutuda. Teenuste ülevaade on koostatud 2024. aastal.

Kõige laiapõhjalisem teenus, kuhu töötukassa suunab, on **töölase rehabilitatsioon**, mille eesmärk on valmistada tervisest tuleneva takistusega inimene ette tööeluks ning toetada tema tööle asumist või töötamise jätkamist. Teenust pakutakse tervisest tuleneva takistusega inimesele, kes on registreeritud töötuna (v.a. puuduva töövõimega töötaja), et aidata tööd leida ning ka nendele, kes töötavad (sh puuduva töövõimega töötajad), et toetada neid töötamise jätkamisel. Puuduva töövõimega töötavad inimesed saavad valida sotsiaalse ja töölase rehabilitatsiooni vahel (**loe sotsiaalse rehabilitatsiooni kohta peatükist „Rehabilitatsioon“**).

Töölase rehabilitatsiooni raames osutatakse teenuseid lähtuvalt inimese vajadustest. Ühe suunamisega kestab teenus üldjuhul kuni üks aasta. Nägemispuudega inimestele osutavad Töötukassa partnerina töölase rehabilitatsiooni teenust **Nägemispuudega Inimeste Rehabilitatsioonikeskus (NIRK)** www.nirkkeskus.ee ja **Tartu Emajõe Kool** www.tek.tartu.ee. Teenuse taotlemiseks pöördu töötukassa piirkondlikku osakonda juhtumikorraldaja vastuvõtule.

Iseseisva teenusena pakub töötukassa ka **kogemusnõustamist**, mis on mõeldud inimestele, kes vajavad oma probleemide lahendamiseks teise sarnase puude või tervisehäirega inimese toetust. Teenust saavad nii need, kes soovivad tööd leida, kui ka need, kes vajavad tuge töötamise jätkamisel.

Tugiisikuga töötamise võimalus on mõeldud neile, kes vajavad töötamisel oma tervisepiirangu tõttu tavapärasest rohkem abi ja juhendamist. Kokkuleppel tööandjaga korraldab ja hüvitab töötukassa tugiisikuga töötamise teenuse kuni ühe aasta jooksul. Vaata lisa: <https://www.tootukassa.ee/et/teenused/too-ja-tervis/tugiisikuga-tootamine>

Puudega inimestel on töötukassa kaudu võimalik taotleda ka **töölase abivahendi** kasutamist, milleta ei ole terviseprobleemist tulenevalt võimalik tööülesandeid täita. See võib olla näiteks ekraanilugemistarkvara või digitaalne luup. Töötukassa soetab töölase abivahendi ja annab selle kasutada töösuhte lõpuni, aga esialgu mitte kauemaks kui kolmeks aastaks. Abivahendi vajadus tuleb nagu muudki teenused läbi arutada töötukaasa juhtumikorraldajaga.

Juhtumikorraldajaga saab arutada ka **töökoha kohandamise võimalusi**, kui sul on tervisepiirangu tõttu raske pääseda oma tööruumidesse või kasutada ettenähtud töövahendeid. Töötukassa aitab tööandjal kohandada töö tegemiseks vajaliku ehitise, ruumi või töövahendi ligipääsetavaks ja kasutatavaks.

Kui puudega inimese praegune või tulevane tööandja soovib lisateadmisi erivajadustega inimeste värbamise ja töötamise toetamise kohta, on tal võimalik pöörduda töötukassasse nõustamisele.

Vaata teenuste kohta lisa: <https://www.tootukassa.ee/et/tervisepiiranguga-inimesele/too-ja-tervis>

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 saab 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 5575310 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 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/>.





Maarja-Liisi lugu: unistuste töö leidmine

Ajakirjanikuna töötav Maarja-Liis Orgmets on pärit 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 edukalt hakkama ning peale Rakvere Gümnaasiumi lõpetamist läks Tartu Ülikooli ajakirjandust õppima. Peale Tartu Ülikooli lõpetamist kolis Tallinna ning omandas magistrikraadi hoopis teisel erialal. Esimesed kokkupuuted teiste nägemispuudega inimestega tekkisid tal alles Tallinnasse kolides.

Maarja-Liis ise kirjutab oma kogemusest nii.

Olen olnud vaegnägija terve elu. Väiksena meeldis mulle nagu kõikidele teistele lastelegi

põnevates kohtades seigelda, joonistada ja meisterdada ning ma ei mõelnud eriti sellele, et nägemispuue võiks mulle milleski takistuseks olla. Käisin lasteaias 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 individuaalsem lähenemine. Mind pandi istuma esimesse ritta ja vanemad arutasid klassiõpetajaga läbi, kuidas võiks minu õppetööd toetada. Eraldi tugispetsialisti ega abiõpetajat mul polnud ja koolil polnud.

Koolis läks õppetöö hästi, olin väga püüdlik ja tahtsin teistega sammu pidada. Kõige keerulisem aine 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.

Põhikooli alguses otsustasin kooli vahetada ja minna Rakvere Gümnaasiumisse, kuna tundsin, 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, ei osanud ma kellelki ka nõu küsida. Samas õpetas see 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 kokkupuudet nägemispuudega õpilastega. Õnneks oli ülikoolis erivajadusega üliõpilaste nõustaja, kelle poole oma muredega pöörduda sain.

Asjaolu, et pidin ülikooli õppima asudes kolima võõraste linna, tundus mulle hoopis hirmutavam kui koolis õppimine ise, kuid õnneks oli mulle toeks sõbranna, kes sai 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 teed küsima.

Ütleksin, et nägemispuudega inimesena ülikoolis õppimine nõuab parajat pingutust ja ülimalt head enese motiveerimise ja aja planeerimise oskust, et kõikide asjadega õige 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 läbitöötamisega, 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 sellegagi 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, otsustasin, et võiksin magistris õppida hoopis 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 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 ühingu tee alles 24-aastaselt pärast ülikooli lõpetamist. Põhja-Eesti Pimedate Ühingu osalen ma nüüdseks mitmes huviringis ning olen sealt leidnud endale mitmeid nägemispuudega sõpru, kellest igaüks on aidanud mul oma puuet 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.

Tänaseks on mul õnnestunud leida ka tööd nendes valdkondades, mida ülikoolis õppisin. Olen töötanud tõlkebüroos tekstide tõlkijana ning praktikandina väga paljudes erinevates meediakanalites. Alates 2021. aastast töötan Postimehes ajakirjanikuna, koostan loomade teemalist rubriiki ja digiajakirja Lemmik. Töö seesuguses mainekas ajakirjanduslikus väljaandes oli üks minu suuri unistusi ning saan öelda, et see täitus. Usun, et õpingud ülikoolis tulid mulle selle leidmisel igati kasuks, aga õige kohta leidmine, kus tunned end tööalasel mugavalt, kulges vähenenud nägemise tõttu minu jaoks siiski üle kivide ja kändude. Pidin läbi katsetama väga palju kohti, et leida endale sobiv (praktika on selleks hea võimalus) ning pean ka arvestama, et suudan töötada vaid vähendatud koormusega. Olen väga tänulik tööandajatele, kes seda võimaldavad ning julgustan teisi seda võimalust otsima.

Kohaliku omavalitsuse teenused ja toetused

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 erinevad, 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/lapsed-ja-hoolekanne/hoolekanne/kohaliku-omavalitsuse-sotsiaalteenused-ja-toetused>

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

Sotsiaaltranspordi-teenus

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. 2024. 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>

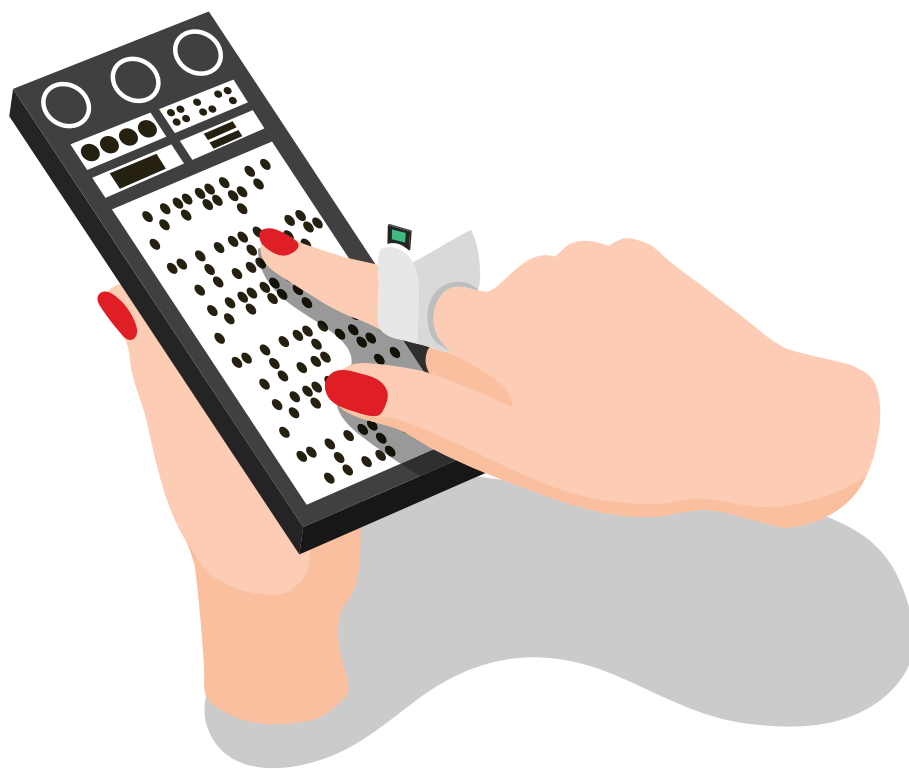
Puudega isiku sõiduki parkimiskaart

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/>

Isikliku abistaja teenus

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





Eluruumi tagamise teenus

Eluruumi tagamise teenus on inimesele või perekonnale, kes ei ole võimelised oma sotsiaalmajanduslikust olukorrast tingituna enda vajadustele vastavat eluaset ostma või vabaturult üürima. Muudes aspektides on aga võimelised iseseisvalt toime tulema, näiteks tasuma eluruumi kasutamisega seotud kulude eest, taotledes vajaduse korral toimetulekutoetust. Võimaluse korral tagab kohalik omavalitsus teenuse raames KOV omanduses oleva eluruumi või kasutab vabaürituru pakutavaid võimalusi, näiteks üürides vabaturult korteri ja vahendades seda eluruumi vajajale. Kui inimene või perekond on ise võimeline jooksvalt eluruumi üüri eest tasuma, kuid tal puuduvad vahendid esimese sissemakse tegemiseks, võib kohalik omavalitsus toetada esmase üüri sissemaksega. Kohaliku omavalitsuse omanduses

oleva eluruumi osas sõlmitud lepingud vaadatakse üks kord aastas üle ning hinnatakse inimese edasist vajadust kohaliku omavalitsuse poolt võimaldatud eluruumi järele. Uuri lisa kohalikest omavalitsusest.

Pensionilisa

NB! Mõeldud ainult **Tallinna** elanikele. Pensionilisa (nö sünnipäevatoetus) on universaaltoetus, mida makstakse üks kord aastas pensionilisa saaja sünnikuule eelneval kuul. Pensionilisa makstakse Inimesele, kelle elukohana on rahvastikuregistrisse kantud Tallinna linn katkematult vähemalt üks aasta alates toetuse taotlemisele eelnenu kalendriaasta 1. jaanuarist. Samuit peavad inimese pensioni või töövõime andmed olema kantud sotsiaalkaitse infosüsteemi või töövõime hindamise ja töövõimetoetuse andmekogusse ja talle peab olema **määratud töövõimetuspension**. Vaata lisa: <https://www.tallinn.ee/et/teenused/pensionilisa>

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 rehabilitatsiooniasutuste

poole pöördumine, majapidamisoskuste (toidu hankimine ja valmistamine, riiete hooldus, koristamine) omandamine ja harjutamine, abivahendite kasutamise harjutamine, kodukeskkonna kohandamine.

Takistus: kehv ligipääsetavus.

Lahendus: oskus oma vajadusi väljendada, abi küsida ja infot otsida.

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. 2024. aastal kuulub liitu 16 ühingut.

Piirkondlikud ühingud:

- MTÜ Põhja-Eesti Pimedate Ühing
- MTÜ Lõuna-Eesti Pimedate Ühing
- MTÜ Pärnu Pimedate Ühing
- MTÜ Saaremaa Pimedate Ühing
- MTÜ Viljandimaa Pimedate Ühing
- MTÜ Läänemaa Nägemisvaegurite Ühing
- MTÜ Ida-Eesti Pimedate Ühing
- MTÜ Järvamaa Pimedate Ühing
- MTÜ Nägemispuuetega Inimeste Kohtla-Järve Ühing

Spetsialiseerunud ühingud:

- MTÜ Eesti Juhtkoerte Kasutajate Ühing
- MTÜ Eesti Nägemispuuetega Laste Vanemate Liit
- MTÜ Eesti Pimemassööride Ühing
- MTÜ Guide Running Estonia
- SA Juht- ja Abikoerte Kool
- MTÜ Jumalalaegas
- MTÜ Nägemispuudega Inimeste Rehabiiteerimiskeskus

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.

Ühingute tutvustused ja tegevused

Tallinnas aadressil Tondi 8a tegutsev Põhja-Eesti Pimedate Ühing nõustab liikmeid erinevatel teemadel, pakub nii kogemusnõustamist kui ka tugiisikute ja perekonnaliikmete nõustamist ja tutvustab abivahendeid. Koostöös Tallinna linnaga korraldab ühing isikliku abistaja teenust.

Ühingu liikmed saavad kohandada infomaterjale, pakutakse vabatahtlike lugejate ja skaneerimise teenust. Liikmed saavad kasutada kohandatud arvutiklassi, mille arvutid on varustatud ekraanilugemis- ja suurendusprogrammiga, abi saab paluda ka IT-spetsialistilt.

Ühinguga samas majas (Tondi 8a) asub ka massaažikeskus, mida veab **MTÜ Pimemassööride Ühing**, mis koolitab välja nägemispuudega massööre ning kus pakuvad teenuseid pimemassöörid. Ühingu liikmetel on võimalus saada massaaži soodustingimustel.

Ühingus tegutsevad regulaarselt huviringid: käsitöö ja vaibakudumine, keraamika, siidimaal, toiduvalmistamise töötoad, male- ja kabering, lauluansambel Püü, puhkpilliorkester, lauluklubi, teatriring Terateater.

Ühingu liikmed saavad kasutada spordisaali, kus on olemas jooksulint, sõudeergomeeter ning pimelauatennise laud. Toimuvad jooga- ja tervisevõimlemise tunnid, mida rahastatakse projektipõhiselt. Lisaks korraldatakse väljaspool maja ekskursioone, teatrikülastusi, matku jms. Infot sündmuste kohta levitatakse teabelisti kaudu e-maili teel.

Mitmeid tähtpäevi tähistatakse pidulike ürituste ja kontsertidega (valge kepi päev, jõulupidu, vabariigi aastapäev), korraldatakse laatasid, kus müüakse nägemispuudega inimeste valmistatud käsitööd, tähistatakse sünnipäevi. Korraldatakse ka avalikke üritusi ja koolitusi (avatud uste päeva) sotsiaaltöötajatele ja üliõpilastele, ametnikele, arstidele. Võimalik on osa saada kogemusüritustest nagu näiteks pimekohvik. Ühing koos majas tegutsevate rentnikega korraldab suve lõpus toimuvat kunsti- ja muusikafestivali PIME.

Ühing on ellu kutsunud ka taskuhäälingusaate Lihtsalt Pime, mida saab kuulata nii Spotify'st kui ka <https://lihtsaltpime.ppy.ee/>

Ühinguga samas majas tegutseb ka **MTÜ Nägemispuudega Inimeste Rehabiiteerimiskeskus**, mis pakub koostöös sotsiaalkindlustusameti ja töötukassaga rehabilitatsiooniteenuseid.

Kontakt: Ulrika Tint, juhiabi
telefon: 67 48 945, 55 570 848
e-post: ulrika@ppy.ee
Kodulehekülg: <https://ppy.ee/est/>
kontaktid/meie-tootajad/

Lõuna-Eesti Pimedate Ühing (Ringtee 1, Tartu) kaitseb nägemispuudega inimeste huve Tartu linnas ja Tartu maakonnas. Lisaks Tartu linnavalitsusele teeb ühing koostööd sotsiaalkindlustusameti ja töötukassaga. Ühing pakub uutele liikmetele kogemusnõustamist ning aitab nägemispuudega inimesi abivahendite soetamisel. Lisaks pakutakse vaba aja veetmise võimalusi, korraldatakse info ja -teabepäevi, teatri ühiskülastusi, matku ja õppepäevi looduses.

Ühingu juures tegutsevad kirjandusring ning raadiosaate toimetus, kus valmib aastas kuni üheksa saadet, mis on kuulatavad Eesti Pimedate Raamatukogu kaudu üle Eesti. Jututuba käib koos kord nädalas, kus arutletakse kindlal teemal, muul ajal on ühingu ukсед liikmetele avatud kokkulepitud kohtumisteks ja vaba aja veetmiseks.

Ühingus on olemas arvutiklass, mis on varustatud kõneprogrammiga arvutitega, teisipäeviti on soovijatele abiks nõustaja. Spordisaalis on võimalik treenida kahel trenaažööril. Raamatukogust saavad nägemispuudega inimesed laenutada heli- ja punktkirjas raamatuid. Kohapeal on võimalik kasutada lugemistelerit. Projektipõhiselt pakkus ühing 2023. aastal liikmetele võimalust osaleda muusikateraapias ja keraamikaringis.

Kontakt: Tiina Tamm
tel: 5380 1390

e-post: lepynty@gmail.com

Kodulehekülg: <https://www.lepy.ee/kontakt>

Läänemaa Nägemisvaegurite Ühingu

(Haapsalu linn, Kastani 7) tegevuste hulka kuulub info edastamine, sh rehabilitatsiooniteenuste ning abivahendite kohta, koostöö teiste puuetega inimeste organisatsioonidega ja kohalike omavalitsustega. Korraldatakse väljasõite, koolitust ja üritusi, näiteks tähistatakse valge kepi päeva. Haapsalu Sotsiaalmajas tegutsevad ühingu eestvedamisel ettelugemisring ning muud hobitegevused.

Ühingu liikmetele pakutakse kogemusnõustamist ning Haapsalus elavatele nägemispuudega inimestele koostöös Haapsalu Sotsiaalmajaga isikliku abistaja teenust. Liikmete tegevuse aktiveerimiseks teevad ühingu esindajad koostööd Eesti Pimedate Liidu ja Läänemaa Puuetega Inimeste Koja juhtorganite ning Haapsalu Sotsiaalmajaga.

Kontakt: Tiiu Leidsalu

tel: 5850 3765

e-post: Inyhing@gmail.com

Pärnu Pimedate Ühingu pakub nägemise kaotanud või halveneva nägemisega inimestele ja nende pereliikmetele kogemusnõustamist. Lisaks nõustab sotsiaal- ja meditsiinitöötajaid ja annab nõu linnaruumi ligipääsetavamaks muutmisel. Liikmetele korraldatakse infopäevi, ekskursioone ja koosviibimisi. Tegeletakse teavitustööga, käiakse vajadusel esinemas ning nägemispuudega inimeste elu tutvustamas. Ühingu informeerib inimesi üle maakonna erinevatest teenustest ja saadaolevatest abivahenditest. Vajadusel aitab liikmetel esitada tuludeklaratsioon või täita arvuti kaudu puude ja töövõime hindamise taotlusi.

Kontakt: Silver Pulk

tel: 521 3696

e-post: parnupimedad@gmail.com

Facebooki lehekülg: <https://www.facebook.com/parnupimedad/>

Viljandimaa Pimedate Ühingu (Posti 20, Viljandi) toimuvad regulaarselt mitmed tegevused: mälumäng, kirjandusring ning teabepäev (koos temaatilise loenguga tervise ja eneseabi valdkonnast, teave Viljandimaa Puuetega Inimeste Nõukoja tegevuste kohta

ja muud liikmetele vajalikud teavitused).

Suve alguses ja lõpus korraldab ühingu tervisepäevi ehk loodusmatkasid. Eriti populaarsed on loodusmatkad Soomaa rabades ja Parika rabas koos ühingu liikmeid aastaid juhendanud matkajuhendajaga.

Ühingu kuulub Viljandimaa Puuetega Inimeste Nõukoja juhatusse ja osaleb aktiivselt ka selle tegevustes: igal aastal augusti alguses viibitakse terviselaagris Kablis, mis kestab kolm päeva, külastatakse teatrietendusi Vanemuises ja Ugalas, tähistatakse Puuetega Inimeste päeva, osaletakse Koja poolt korraldatavatel sportlikes tegevustes ning vastlapäeva, emadepäeva tegevustes jne.

Kontakt: Arvu Sarv

tel: 5665 5688

e-post: sarvarvu@gmail.com

Saaremaa Pimedate Ühingu (Pikk 39, Kuressaare) tegevuste hulka kuulub inimeste külastamine kodus keskkonnas, helistamine, abivahendite soetamine, abistamine, info jagamine sotsiaalteenuste kohta ja abistamine taotluste täitmisel.

Ühingu liikmed on osalenud vabatahtlike abistajatena Saare maakonna puuetega inimeste spordipäeval ja omatoodete laadal „Oma asi“. Laadal müüdi ka nägemispuuetega inimeste poolt valmistatud vitspunutisi, mida valmistatakse igal tööpäeval ühingu ruumides. Samuti osaletakse aktiivselt kultuurisündmustel. Ühingu liikmed osalevad muusikakollektiivi liikmetena vabariiklikul puuetega inimeste kultuurifestivalil ja erivajadustega inimeste laulu- ja tantsupeol. Ühingu liikmed koostöös Saaremaa Puuetega Inimeste Kultuuriühinguga Mõte korraldavad erinevaid kontsertide ja teatrite külastusi. Lisaks korraldatakse õppereise.

Aprillist detsembrini kestab EPIF-i rahastatud projekt „Turvalisem elu“, mis on suunatud nägemispuuetega inimeste turvalisemaks osalemiseks kogukonnaelus. Paranenud on nägemispuuetega inimeste ligipääsetavus kogukonna teenustele ja igapäevaeluks vajalikele toimingutele (kaubandusele). Ühingu on saavutanud jätkuva võrgustikutöö, kaasates erinevate valdkondade organisatsioone koostööks. Ühingu on aktiivne koostööpartner

ja konsultant Saaremaa vallale ligipääsetavuse parandamisel. Ühingu on kaasatud aruteludesse ettevõtjatega ja kohaliku meediaga.

Kontakt: Anneli Lõhmus
tel: 455 4515, 5693 7084
e-post: lohmusanneli@gmail.com

Ida-Eesti Pimedate Ühing (Jõesuu 27, Narva) korraldab infopäevi, seminare, ekskursioone Eestis ning naaberriikidessegi. Ühiselt tähistatakse ühingu aastapäeva, valge kepi päeva, jõulusid. Aastas kolm korda külastatakse Narva-Jõesuu spaad koos ööbimisega. Ühing õnnitleb liikmeid juubeli puhul, külastab liikmeid kodus ja haiglas.

Kontakt: Maimu Guzikova
tel: 359 4542, 5836 2831
e-post: idapim8@gmail.com

Juht- ja abikoerte kasvatamise ja koolitamise ning koolitatud koerte kättesaadavaks tegemisega tegeleb Eestis SA Juht- ja Abikoerte Kool.

Kontakt: Mati Malm
tel: 529 9193
e-post: mati@juhtkoer.ee

Eesti Juhtkoerte Kasutajate Ühing tutvustab ja propageerib juhtkoera nägemispuudega inimestele, esindab ja kaitseb oma liikmete huve riigi tasandil, kohalikes omavalitsustes ning puuetega inimeste probleemidega tegelevates organisatsioonides. Ühing esindab juhtkoera kasutajaid, teeb koostööd juhtkoeri koolitavate organisatsioonidega ning jagab juhtkoera ootel olevatele inimestele infot.

Ühingu eesmärk on tõsta teadlikkust juhtkoerte teemadel ning vahendada ühiskonnale võimalikke probleeme, mis juhtkoerakasutajatel ette tulevad. Lisaks parandab ligipääsetavust, organiseerib koolitusi ning õppelaagreid ja -päevi, kus treenitakse koeri, vahetatakse kogemusi ning koolitatakse juhtkoera kasutajaid erinevatel juhtkoera puudutataval teemadel.

Ühing hoiab ühendust ka endiste juhtkoera kasutajatega, kes enam koera ei kasuta ega ole ka aktiivses juhtkoera ootejärjekorras, aga on huvitatud ühistes tegevustes osalemisest. Näiteks kuulub ühingu tegevuste hulka ka juhtkoera kasutajate füsioterapeutilise info ja teenuste jagamine ning leidmine.

Ühing tegeleb vabatahtlike otsimisega, kes tahaksid ja saaksid abistada nägemispuudega

inimesi, näiteks juhtkoeraga mõne marsruudi õppimisel või lihtsalt koera töö jälgimisel.

Kontakt: Kaili Mikk 553 6685, Silver Pulk 521 3696
e-post: juhtkoerakasutajad@gmail.com
Kodulehekülg: <https://juhtkoerakasutajad.ee/kontaktid/>

Eesti Nägemispuuetega Laste Vanemate Liit koondab nägemispuuetega laste vanemaid, hooldajaid ja nende toetajaid. Liidu eesmärk on kaasa aidata nägemispuuetega laste ja perede rehabiliteerimisele ning ühiskonda integreerumisele, et tagada neile võrdsed võimalused osavõtuks täisväärtuslikust elust.

Liikmed on olnud üksteisele toeks, jagades oma kogemusi ja lahendusi, selleks viiakse läbi ühisüritusi. Liit on hankinud tavakoolis õppivatele lastele abivahendeid. Lisaks aidanud koostada Eesti punktkirja standardit ja võidelnud abiõpetajate olemasolu eest koolides, kus liikmete lapsed õpivad.

Kontakt: Aivar Jaeski
tel: 5067083
e-post: enlvi.liit@mail.ee

MTÜ Guide Running Estonia sündis kahe jooksja ühise eesmärgina pakkuda pimedatele jooksjatele võimalust sportida. MTÜ Guide Running Estonia on loodud selleks, et edendada Eestis liikumisharrastust. Ühingu missioon on, et kõikidel inimestel oleks võimalus jooksmisega tegeleda. Guide running annab võimaluse joosta inimestel, kes seda nägemispuude tõttu iseseisvalt teha ei saa. Facebooki gruppi „Jooksusilmad” koonduvad kokku nägemispuudega liikumishuvilised ning nende saatjad. Jooksusilmade grupiga oodatakse liituma nii nägemispuudega jooksuhuvilisi kui ka inimesi, kes tahavad olla saatjad. Kõik saatjad läbivad enne esimest jooksutrenni tutvumisürituse ja MTÜ Guide Running Estonia annab ka jooksmiseks vajamineva abivahendi.

Kontakt: Gerli Tauman
tel: 55589758
e-post: guiderunningestonia@gmail.com
Facebooki lehekülg: <https://www.facebook.com/guiderunningestonia>

MTÜ Jumalalaegas ehk abivahendikeskus Silmalaegas pakub abivahendeid nägemis- ja kuulmispuudega inimestele.

Kontakt: Janar Vaik
tel: 5383 8129
e-post: laegas@laegas.ee
Kodulehekül: <https://silma-laegas.laegas.ee/>

MTÜ Eesti Pimemassööride Ühing on 1999. aastal loodud kutseorganisatsioon, mis ühendab ja koolitab nägemispuudega massööre üle Eesti. Ühingu tegevus toimub Tallinnas Tondi 8a ning eesmärkide hulka kuulub ka nägemispuudega inimeste integreerimine läbi kutseõppe avatud tööturule ning nägemispuudega tegevmassööride massaažialaste teadmiste täiendamine.

Kontakt: Margus Kiin
tel: 5561 6818
e-post: info@pimemassoorid.ee
Kodulehekül: <https://pimemassoorid.ee/>

MTÜ Nägemispuudega Inimeste Rehabilitaerimiskeskus arendab ja korraldab nägemispuudega inimeste rehabilitaerimistevast,

et aidata neil igapäevaelus paremini toime tulla. Selleks koostatakse rehabilitatsiooniplaane ja suunatakse nägemispuudega inimesi rehabilitatsiooni teenustele (loe teenuste kohta pikemalt peatükist „Rehabilitatsioon“). Rehabilitatsiooni korraldamisel tehakse koostööd riigi ja kohalike omavalitsustega, puudega inimeste ning teiste organisatsioonidega.

Kontakt: Külli Kärt
tel: 557 5310
e-post: info@nirkkeskus.ee
Kodulehekül: <http://www.nirkkeskus.ee/>

MTÜ Nägemispuuetega Inimeste Kohtla-Järve Ühing

Kontakt: Natalja Smirnova
tel: 332 2577, 5386 3818
e-post: natalja.smirnova2009@gmail.com
Address: Lehola 4–4, 31025 Kohtla-Järve

Nõuandeid vaba aja veetmiseks

- Astu mõne endale meelepärase ühingu liikmeks. Ühingud korraldavad huviringe, väljasõite ja üritusi. Ühingus saad suhelda teiste nägemispuudega inimestega, leida sõpru ning nii mõnegi põneva hobi.
- 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, 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 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 lennujaamades võimalikult mugav liikuda oleks, on 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://>

airport.ee/travelling-with-reduced-mobility/

- 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 ajakohast infot asutuse kodulehelt piletiinfost.

- Vaata lisa ka Eesti Puuetega Inimeste Koja koostatud nimekirjast soodustuste kohta: <https://www.epikoda.ee/soodustused>

t

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

- Sotsiaalministeeriumi kodulehekülj <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/puue-ja-hoolekanne/toetused-puudega-inimestele>
- Puude raskusastme tuvastamine: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/puue-ja-hoolekanne/puude-tuvastamine/toealise-puude-tuvastamine>
- Töövõime hindamise taotluse täitmine e-töötukassas (videojuhend): <https://www.youtube.com/watch?v=046YIQAp19I>
- Rehabilitatsiooniteenuse taotlemine: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/puue-ja-hoolekanne/sotsiaalne-rehabilitatsioon/too-ja-pensioniealiste-sotsiaalne-rehabilitatsioon>
- Abivahendi taotlemine: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/puue-ja-hoolekanne/abivahendid/abivahendi-vajajale>
- Abivahendikeskus Silmalaegas: <https://siljalaegas.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
- Info ligipääsetavuse kohta: <https://ligipaasuke.ee/>

EPLi liikmesühingud

MTÜ Eesti Juhtkoerte

Kasutajate Ühing

Ringtee 1, Tartu linn, Tartumaa, 51013

Tel: 521 3696, 553 6685

E-post: juhtkoerakasutajad@gmail.com

MTÜ Eesti Nägemispuuetega Laste

Vanemate Liit

Raua 1, 10124 Tallinn

Tel: 506 7083

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 5554 1639

E-post: jarvakoda@gmail.com

MTÜ Lõuna-Eesti Pimedate Ühing

Ringtee 1, 51013 Tartu

Tel: 5380 1390

E-post: lepynty@gmail.com

www.lepy.ee

MTÜ Läänemaa

Nägemisvaegurite Ühing

Kastani 7, 90508 Haapsalu

Tel: 5850 3765

E-post: lnyhing@gmail.com

MTÜ Nägemispuudega Inimeste

Rehabiliteerimiskeskus

Tondi 8a, 11313 Tallinn

Tel: 557 5310

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 Põhja-Eesti Pimedate Ühing

Tondi 8a, 11313 Tallinn

Tel: 674 8945

E-post: ppy@ppy.ee

www.ppy.ee

MTÜ Pärnu Pimedate Ühing

Riia mnt 15, 80019 Pärnu

Tel: 521 3696

E-post: parnupimedad@gmail.com

MTÜ Saaremaa Pimedate Ühing

Pikk 39, 93812 Kuressaare

Tel: 5693 7084, 455 4515

E-post: lohmusanneli@gmail.com

MTÜ Viljandimaa Pimedate Ühing

Posti 20, 71004 Viljandi

Tel: 5665 5688

E-post: sarvarvu@gmail.com

Skype: arvusarv