

Inger koolitus OÜ

Lisatoetuste eesmärk on pakkuda paindlikkust ja terviklikku lähenemist teenuste sisu planeerimisel, mis arvestaks kõiki eluvaldkondi.

Komponendipõhine lähenemine võimaldab kombineerida ühte teenussüsteemi nii tänaseid erihoolekande ja rehabilitatsiooniteenuse sisutegevusi kui ka kogukonna ressursse.

Lisatoetuse osutamine

**Üks tund - 60 minutit teenust*

Komponendi nimetus	Komponendi kirjeldus		Teenuse ühe tunni* hind
Personaalne toetamine erinevates eluvaldkondades	Personaalne toetamine: kõrvalabi, juhendamine, nõustamine erinevates eluvaldkondades.	Individuaalne tegevus	
	Personaalne toetamine: kõrvalabi, juhendamine, nõustamine erinevates eluvaldkondades. Personaalne toetamine kriisi korral: haiguse ägenemise korral toetus pere, raviarsti, tööandja ja kogukonnaga suhtlemisel. Vajadusel haiguslehe korraldamine ning abi inimese haiglaravile, sh tahtest olenematule ravile, saamisel. Mobiilne kriisiabi / SOS kontakt - töötaja, kes on kättesaadav ja toetab inimest kriisi korral.		
Pere nõustamine ja koolitus	Vaimse tervise alane nõustamine perele: info andmine, emotsionaalne ja praktiline toetus, juhendamine haiguse ja sellest tulenevate piirangute ja võimaluste mõistmiseks, sobiva toe pakkumiseks, peresuhete ja toetuse optimeerimiseks, sh kriisiolukorras käitumise ja sobivate strateegiate õppimiseks.	Individuaalne tegevus	
	Pere koolitus vaimse tervise teemadel, sh:		
	Informeerimine, emotsionaalne ja praktiline toetus ning juhendamine haiguse ja sellest tulenevate piirangute ja võimaluste mõistmiseks, sobiva toe pakkumiseks, peresuhete ja toetuse optimeerimiseks, sh kriisiolukorras käitumise ja sobivate strateegiate õppimiseks. Nt perekoolituse metoodika: Hamilton Family Education and Training Program'i (Hamilton, Kanada)	Grupi tegevus	

Füüsilise tervise alane nõustamine ja toetus	Füüsilise tervise eest hoolitsemise toetamine, nõustamine ja motiveerimine tervislike eluviiside tagamiseks (füüsiline aktiivsus, toitumine, tervislikud eluviisid jms). Perearsti jm arstidega kontakti loomine, hoidmine.	Individuaalne tegevus	
		Grupi tegevus	
Füüsilise aktiivsuse toetamine	Sportimis- ja liikumisvõimalused: värskes õhus viibimise ja sportimisvõimaluste tagamine individuaalseks liikumiseks, treeninguks ja/või rühmatreeningud.	Individuaalne tegevus	
		Grupi tegevus	
Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia perele	Psühholoogiline nõustamine perele stressi ja pingega toimetulekuks, psühhoteraapia, sh teraapia koos abivajava isikuga.	Individuaalne tegevus	
	Psühholoogiline nõustamine lastele (individuaalne, grupis, laagrites vm) psüühikahäirega vanema alaealistele lastele ja noortele.	Grupi tegevus	
Kogemusnõustamine perele	Kogemusnõustamine perele sarnase kogemusega perede või taastujast kogemusnõustaja poolt.	Individuaalne tegevus	50,00
	Tugigrupp perele - regulaarselt toimuv toetusgrupp (sarnaste probleemidega peredele), grupijuhtimisel osalevad koos eriala spetsialistidega ka kogemusnõustajad.		
	Eneseabigrupp perele - sarnase kogemusega inimeste toetus, grupijuhina tegutseb tavapäraselt kogemusnõustaja.	Grupi tegevus	25,00
Intervallhoid	Ajutise hoiu teenus kodus või teenuseosutaja juures, eesmärgiga võimaldada lähedastele puhkust.	Individuaalne tegevus	
		Grupi tegevus	
Sotsiaalsete suhete toetamine	Sotsiaalsete suhete soodustamine, loomine ja säilitamine, sh:	Individuaalne tegevus	50,00
	a) nõustamine ja toetus lähedastega suhete taastamiseks ja hoidmiseks;		
	b) alaealiste lastega suhete taastamine ja toetamine, haiguse tõttu kannatanud/katkenud suhete taastamine alaealiste lastega		
	c) vanade sõprussuhete taastamine, uute sõprade leidmine, ärakasutamise ennetamine.		
	d) võimalused ja piisav tugi turvaliste seksuaal- ning paarisuhete loomiseks. (UCLA moodul nt kasutuses Maarjakülas, Tallinna Vaimse Tervise Keskuses, HENK).		
	e) toetus ja nõustamine lapsevanemaks olemisel, sh lapsevanamaks vajalike oskuste arendamine, tugi ja nõustamine lapse kasvatamisel individuaalselt või grupis (kursused, tugigrupp jm).	Grupi tegevus	25,00

Taastumise ja haigusega toimetuleku toetamine	Vaimse tervise alase info jagamine ja nõustamine (sh digitaalselt, telefoni teel) ning spetsialistideni edasi suunamine. Raviarstiga koostöös sobiva ravi ja seda toetavate taastumistegevuste planeerimine, sh ohumärkide plaani ja kriisikaardi koostamine koostöös oluliste tugivõrgustiku liikmetega (lähedased, vaimse tervise õde jt).	Individuaalne tegevus	50,00
	Nõustamine ja toetus haiguse, sümptomite, ravi ja ravimitega toimetulekuks, haiguse ägenemise ennetamiseks, sh sümptomite kontrolli jms grupiõppeprogrammid.		
	Nõustamine ja toetus haiguse mõjude, takistuste, stressi ja negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks.		
	Taastumiskursus - taastumise mõtteviisi arendamiseks, oma loo ja taastumisprotsessi läbitöötamiseks, eesmärkide läbimõtleamiseks.		
	Vaimse tervise alane (psühhiaatria õde, psühhiaater) või sotsiaalne nõustamine ja teraapiad. Kognitiivne remediatsioon, loovteraapia, tegevusteraapia jm.	Grupi tegevus	25,00
Vaimse ja motoorse võimekuse arendamine ja säilitamine	Teraapiad vaimse ja motoorse tervise säilitamiseks ja arendamiseks, sh loovteraapiad (muusikateraapia), tegevusteraapia, sotsiaalpedagoogi nõustamine, eripedagoogi, logopeedi nõustamine, sensoorse interpretatsiooni toetamine (aistinguliste iseärasuste kaardistamine ja sellega arvestavate sekkumiste planeerimine; sensoorne dieet, tunnetuslik suhtlemine (autismi puhul oluline), füsioteraapia, loomade kaasamine teraapiates, hipoteraapia jms.	Individuaalne tegevus	
	Alternatiivkommunikatsiooni vahendite planeerimine ja kasutama õppimine.	Grupi tegevus	

Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia	Nõustamine ja psühhoteraapia personaalse identiteedi tugevdamiseks, jõustamiseks, taastumislöö läbi töötamiseks, stressi, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulek, oma keha tunnetuseks jms.	Individuaalne tegevus	
		Grupi tegevus	
Kogemusnõustamine	Kogemusnõustamine - sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemustevahetus ja/või nõustamine, mille käigus pakutakse kogemuslikku emotsionaalset, sotsiaalset ja/ või praktilist tuge. Kogemusnõustamine vastavalt sellele, mis on isiku eesmärgid või väljakutsed. Rääkimine inimestega, kes on sarnase taastumisprotsessi läbi teinud. Haiguse, kõrvaltoimete ja sümptomitega toimetulekuks haigusteadlikkuse tõstmine (sh kogemusnõustamine läbi digitaalsete kanalite, mis võiks sobida noortele).	Individuaalne tegevus	50,00
	Tugigrupp ja/või eneseabigrupp - toetusgrupid sarnase probleemiga inimeste toetamiseks, haiguse ja sümptomitega toimetulekuks, erinevatele probleemidele, psüühikahäirest tulenevatele piirangutele ja diagnoosigruppidele suunatud grupid, nt depressioon, sõltuvus, häälte kuulmine jne.		
	Tugi- ja eneseabigruppe võivad juhtida kas professionaalid koos kogemusnõustajaga või vastava väljaõppega kogemusnõustaja üksi.	Grupi tegevus	25,00

Riski- ja probleemse käitumise juhtimine	Riskijuhtimine - riskikäitumise hindamine ja juhtimine, sh riskide hindamine kahjustava sündmuse ennetamiseks (nt enda hooletusse jätmine, suitsiid, agressiivsus, risk lastele), tegevuste planeerimine olemasolevate riskide ohjamiseks ja kõigi seotud osapoolte kaitsmiseks. Koostatakse vajadusel ohumärkide plaan, kriisikaart jm (nt CARE metoodika alusel).	Individuaalne tegevus	
	Probleemse käitumise juhtimine, sh käitumiseksperdi nõustamine toetusmeeskonnale ja perele probleemse käitumise mõistmiseks ja korrigeerimiseks, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks.		
	Ettevalmistus kriisilukorrale, nt harjutamine ja õpetamine turvalisuse tagamise ja abi kutsumise teemal		
	Personaalne sekkumine kontakti loomiseks ja koostöövalmiduse tekitamiseks abist keelduvate psüühilise erivajadusega inimeste puhul. Kiire sekkumine ja toetus ebastabiilse olukorra stabiliseerimiseks, isiku baasvajaduste ja turvalisuse tagamiseks. Eesmärk on luua kontakt, motiveerida abi vastu võtma ja valmistada ette tingimused tegevusplaani koostamiseks koostöös baastoetuse osutajaga.		
	Mobiilne kriisiabi / SOS kontakt - töötaja, kes on kättesaadav ja toetab inimest kriisi korral.		
Teraapiad füüsilise tervise toetamiseks	Füsioteraapia jm teraapiad füüsilise tervise toetamiseks.	Individuaalne tegevus	
		Grupi tegevus	

Liikumine eluruumides	Siirdumise toetamine elukeskkonnas - nii abivahendid kui vahetu füüsiline aitamine. Abivahend/ kõrvalabi, juhendamine	Individuaalne tegevus	
Liikumine väljaspool eluruumi	Transpordi kasutamise toetamine - transpordi planeerimine ja harjutamine. Toetus (ühis)transpordi kasutamisel (liikumisteede planeerimine, harjutamine).	Individuaalne tegevus	
Töötamise toetamine	Töötamise toetamise komponendi raames toimub igakülgne toetus töö leidmiseks, saamiseks ja säilitamiseks, sh:	Individuaalne tegevus	
	Töövõime hindamine - töövõime ja -oskuste hindamine. Hindamine praktiliste töötegevuste käigus.		
	Karjäärinõustamine - nõustamine töö leidmiseks, säilitamiseks, tuleviku planeerimiseks.		
	Töö leidmine - toetus töö leidmisel ja tugiteenuste korraldamisel.		
	Töötingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate töötingimuste ja töökeskkonna loomise toetamine.		
	Toetus ja suhtlemine tööandjaga paindlike töötingimuste korraldamiseks. Tööandja motiveerimine sobivate tingimuste loomiseks.	Grupi tegevus	

Töö- või rakendustegevuse toetamine spetsiaalselt kohandatud keskkonnas	Töö tegemise võimalus turvalises ja kohandatud keskkonnas, kus on võimalik teha võimetekohaseid tööülesandeid turvalises töökeskkonnas ja jõukohases töötempo ning sealjuures on tagatud vajalikus ulatuses juhendamine, nõustamine ja abi. Töötegevused toimuvad teenusepakkuja juures või kohandatud töökeskkonnas avatud tööturul.	Grupi tegevus	
	Rakendus tegevuskeskuses - rakendustegevused inimese aktiveerimiseks. Erinevad toimetulekuoskuste grupid, huviringid jm, mis tagavad piisava hõivatuse.		
Õppimise toetamine	Õppimise toetamine - toetus õpivõimaluste leidmisel, õpingute alustamisel ja säilitamisel.	Individuaalne tegevus	
	Õppimistingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate õppimistingimuste ja -keskkonna loomise toetamine.		
	Vajadusel hariduse tugiteenuste korraldamine.		
Rakendus kogukonnas	Vabatahtliku töö võimaluste leidmine vm võimaluste loomine kogukonda panustamiseks. Juhendamine või abistamine rakendusel kogukonnas.	Individuaalne tegevus	
Vaba aja ja huvitegevuse toetamine	Vaba aja sisustamine, huvitegevuse leidmine ja säilitamine. Puhkuse ja hõive (töö jm rakenduse) vahelise tasakaalu hoidmine.	Individuaalne tegevus	
	Huviringides osalemine tegevuskeskuses või kogukonnas. Toetus huviringi valimisel ja sinna kohale jõudmisel.		
	Individuaalse huvitegevuse toetamine.	Grupitegevus	

Toetus elukoha vahetusel	Sobivama elamispinna korraldamine - nõustamine sobiva elamispinna või eluasemega teenuse valikul, võimalike elamispindadega teenuskohtadega tutvumine kohapeal. Toetus sobivama elamispinna organiseerimiseks, kui olemasolev eluase raskendab taastumist.	Individuaalne tegevus	
	Kolimisplaan/ üleminekuplaan - kolimise planeerimine, koostöös kliendi ja perega tegevuskava koostamine kolimisega seotud praktiliste küsimuste lahendamiseks, toetuse ja teenuse vahetuse sujuvaks üleminekuks.		
	Praktiline abi kolimise teostamiseks (transport jm).		
	Uue elukeskkonnaga tutvumine (vajadusel juba eelnevalt), kogukonna ja ümbrusega tutvumine.		
Igapäevaelu toetamine	Toetus vastavalt isiku vajadusele ja võimekusele.	Individuaalne tegevus	
	Igapäevaelu toetamise komponendi raames toetatakse isikut vastavalt tema vajadustele ja võimekusele (meeldetuletus, juhendamine, toetus, hooldus) alljärgnevates igapäevaelu valdkondades:		
	a) Söömise ja söögitegemise toetamine - tugi poes käimisel ja/või toidu valmistamisel või söömisel.		
	b) Enese eest hoolitsemise toetamine - tugi hügieenitoimingutes, riietumisel jms.		
	c) Majapidamistoimingute toetamine - tugi koristamisel, pesu pesemisel jm elukoha eest hoolitsemisega seotud toimingutes.		
	d) Rahadega toimetuleku toetamine, sh toetus eelarve planeerimisel ja raha kasutamisel, rahaliste toimingute tegemisel, pangateenuste kasutamisel, arvete tasumisel. Võlanõustamine võlgade vähendamiseks	Grupi tegevus	
	e) Asjaajamise toetamine, sh suhtlus ametiasutuste ja erinevate teenuseosutajatega.		

Ettevalmistus iseseisvumiseks	Iseseisvuskursus - iseseisva(ma) eluga toimetulekuks vajalike oskuste arendamine kursuse/ laagri, individuaal- või grupitöö viisil.	Individuaalne tegevus	
	Kohanemise toetamine - üleminekut võimaldav ja kohanemist toetav tegevus, sh uue teenuskomponendi pakkujaga tutvumise periood, mis tagaks sujuvama ülemineku teenuste vahel ning informeeritud otsuse uue teenuskomponendi osutaja valikul.	Grupi tegevus	

Lisainfo:

1. Grupi tegevuste eelistatud osalejate arv 4-12 osalejat
2. Individuaalseid tegevusi osutatakse kontaktkohtumiste, telefoni või veebi teel
3. Grupi tegevusi osutatakse eelistatult kontaktkohtumiste ja vajadusel ka veebi teel
4. Taastumiskursus eelistatult 6-12 osalejale