

OÜ Tarbatu Tervisepark

Baastoetuse osutamine

*Üks tund - 60 minutit teenust

Jrk.nr	Komponendi nimetus	Komponendi selgitus	Teenuse ühe tunni* hind
1.	Teenuse planeerimine ja plaani elluviimise tagamine	<p>Teenuse planeerimise raames toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. terviklik ja järjepidev toetusvajaduse ja selle muutumise hindamine; 2. teenuskomponentide planeerimine, sh tegevusplaani koostamine inimesega koos, vajadusel kaasates lähedased; 3. regulaarne toetusvajaduse ja tegevusplaani ülevaatamine, muudatuste planeerimine; 4. tegevusplaani elluviimise toetamine ja selle koordineerimine; 5. võrgustikutöö koordineerimine (sh sotsiaalse võrgustikuga suhtlemine); 6. inimese nõustamine ja seostamine vajalike teenuskomponentide pakkujate ning sidusvaldkondade teenustega, sh vajadusel: <ol style="list-style-type: none"> a) tervishoiuteenustega sidumine, et inimene jõuaks vajalike teenusteni ning jälgiks ravi, vajadusel pere- või eriarsti vastuvõtu organiseerimine; b) teavitustöö kogukonnas: kogukonna hirmude maandamine ja positiivse suhtumise tekkimise toetamine. Naabrite/kogukonna/ võrgustiku toetamine ja teavitamine, et tagada neile ja kliendile turvaline koostöö; c) toetamine kogukonnateenuste kasutamisel: otsitakse võimalusi korraldada toetust viisil, et inimene seostatakse võimalikult maksimaalselt tegevustega tema loomulikus elukeskkonnas d) nõustamine ja abi rahaliste toetuste taotlemisel, cestkoste korraldamisel. <p>Toetus sissetuleku tagamisel, nt töövõime või puude hindamise dokumentide täitmisel abistamine ja asjaajamise korraldamine, tagamaks, et inimesel on regulaarne sissetulek.</p> <p><i>Teenuse planeerimise ja plaani elluviimise tagamise komponent ei sisalda muid teenuse sisutegevusi. Kui on vajadus muude individuaalsete sisutegevuste järele, lisandub lisatoetuse personaalse toetamise teenuskomponent või muud lisatoetuse komponendid vastavalt abivajadusele (nt igapäevaelu toetamine või hõivatuse toetamine).</i></p>	60,00
2.	Välise spetsialisti konsultatsioon teenuse planeerimiseks	<p>Välise spetsialisti konsultatsiooni eesmärk on pakkuda lisapädevuse kaasamise võimalust baastoetuse osutajale teenuse planeerimisel. Lisapädevuse kaasamise vajadus võib tuleneda keerulisest kliendijuhtumist, kus baastoetuse osutajal puudub spetsiifilise psüühilise erivajadusega sihtgrupiga töös kogemus. Komponendi raames on võimalik sisse osta konsultatsiooni spetsialistidelt, kel on rehabilitatsiooni-spetsialisti pädevus ja/või kogemus väga spetsiifiliste või keeruliste kliendigruppidega.</p> <p><i>Näiteks on võimalik kaasata eripädevusega väline spetsialist juhtumite puhul, kus inimene keeldub abist madala haigusteadlikkuse tõttu, kuid spetsialisti hinnangul vajab juhtum sekkumist. Väline spetsialist aitab sel juhul koostada toetusplaani kontakti loomiseks ja koostöövalmiduse saavutamiseks.</i></p>	ei hinnastata

Lisatoetuse osutamine

*Üks tund - 60 minutit teenust

Jrk.nr	Komponendi valdkond	Komponendi nimetus	Komponendi kirjeldus	Teenuse ühe tunni* hind
3.	Personaalne toetus	Personaalne toetamine erinevates eluvaldkondades	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 taatest olenematule ravile, saamisel. Mobiilne kriisiabi / SOS kontakt - töötaja, kes on kättesaadav ja toetab inimest kriisi korral.	Individaalne tegevus 50,00
4.		Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteeraapia perele	Psühholoogiline nõustamine perele stressi ja pingega toimetulekuks, psühhoteeraapia, sh teraapia koos abivajava isikuga.	Individaalne tegevus 60,00
5.	Psühholoogiline nõustamine lastele (individaalne, grupis, laagrites vm) psühhikahäirega vanema alaealistele lastele ja noortele.		Grupi tegevus 30,00	
6.	Pere toetamine	Pere nõustamine ja kooolitus	Vaimse tervise alane nõustamine perele: info andmine, emotsionaalne ja praktiline toetus, juhendamine haiguse ja sellest tulenevate piirangute ja võimaluste mõistmiseks, sobiva toe pakkumiseks, peresuhte ja toetuse optimeerimiseks, sh kriisiolukorras käitumise ja sobivate strateegiate õppimiseks.	Individaalne tegevus 60,00
7.			Pere kooolitus vaimse tervise teemadel, sh: Informeerimine, emotsionaalne ja praktiline toetus ning juhendamine haiguse ja sellest tulenevate piirangute ja võimaluste mõistmiseks, sobiva toe pakkumiseks, peresuhte ja toetuse optimeerimiseks, sh kriisiolukorras käitumise ja sobivate strateegiate õppimiseks. Nt perekooolituse meetodika: Hamilton Family Education and Training Program'i (Hamilton, Kanada)	Grupi tegevus 30,00
8.		Kogemusnõustamine perele	Kogemusnõustamine perele sarnase kogemusega perede või taastujast kogemusnõustaja poolt. 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.	Individaalne tegevus 50,00
9.		Intervallhoid	Ajutise hoiu teenus kodus või teenuseosutaja juures, eesmärgiga võimaldada lähedastele puhkust.	Grupi tegevus 30,00
10.				Individaalne tegevus 50,00
11.				Grupi tegevus 30,00
12.	Sotsiaalsed suhted	Sotsiaalsete suhete toetamine	Sotsiaalsete suhete soodustamine, loomine ja säilitamine, sh: 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).	Individaalne tegevus 50,00
13.			d) toetus ja nõustamine lapsevanemaks olemisel, sh lapsevanamaks vajalike oskuste arendamine, tugi ja nõustamine lapse kasvatamisel individaalselt või grupis (kursused, tugigrupp jm).	Grupi tegevus 30,00

14.	Vaimneervis	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 öde jt). 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.	Individaalne tegevus	50,00
15.			Vaimse tervise alane (psühhiaatria öde, psühhiaater) või sotsiaalne nõustamine ja teraapiad. Kognitiivne remediatsioon, loovteraapia, tegevusteraapia jm.	Grupi tegevus	30,00
16.		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 isearasuste kaardistamine ja sellega arvestavate sekkumiste planeerimine; sensoorne dieet, tunnetuslik suhtlemine (autismi puhul oluline), füsioteraapia, loomade kaasamine teraapiates, hipoteraapia jms. Alternatiivkommunikatsiooni vahendite planeerimine ja kasutama õppimine.	Individaalne tegevus	50,00
17.			Grupi tegevus	30,00	
18.		Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia	Nõustamine ja psühhoteraapia personaalse identiteedi tugevdamiseks, jõustamiseks, taastumisloo läbi töötamiseks, stressi, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulek, oma keha tunnetuseks jms.	Individaalne tegevus	50,00
19.				Grupi tegevus	30,00
20.		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). Tugigrupp ja/või eneseabigrupp - toetusgrupid sarnase probleemiga inimeste toetamiseks, haiguse ja sümptomitega toimetulekuks, erinevatele probleemidele, psühhikahäirest tulenevatele piirangutele ja diagnoosigruppidele suunatud grupid, nt depressioon, söltuvus, häälte kuulmine jne.	Individaalne tegevus	50,00
21.				Tugi- ja eneseabigruppe võivad juhtida kas professionaalid koos kogemusnõustajaga või vastava väljaõppega kogemusnõustaja üksik.	Grupi tegevus
22.			Riskijuhtimine - riskikäitumise hindamine ja juhtimine, sh riskide hindamine kahjustava sündmuse ennetamiseks (nt enda hooletusse jäätmine, suitsiid, agressiivsus, risk lastele), tegevuste planeerimine olemasolevate riskide ohjamiseks ja kõigi seotud osapoolte kaitsmiseks. Koostatakse vajadusel ohumärkide plaan, kriisikaart jm (nt CARE metoodika alusel). Probleemse käitumise juhtimine, sh käitumiseksperdi nõustamine toetusmehhkonnale ja perle probleemse käitumise mõistmiseks ja korrigeerimiseks, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks.		

Dicki ja probleema

		Riski- ja probleemse käitumise juhtimine	Ettevalmistus kriisilukukorraks, 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.	Individuaalne tegevus	50,00
23.	Füüsiline tervis	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	60,00
24.				Grupi tegevus	30,00
25.		Füüsilise aktiivsuse toetamine	Sportimis- ja liikumisvõimalused: värskes õhus viibimine ja sportimisvõimaluste tagamine individuaalseks liikumiseks, treeninguks ja/või rühmatreeningud.	Individuaalne tegevus	60,00
26.				Grupi tegevus	30,00
27.		Teraapiad füüsilise tervise toetamiseks	Füsioteraapia jm teraapiad füüsilise tervise toetamiseks.	Individuaalne tegevus	60,00
28.				Grupi tegevus	30,00
29.		Liikumine eluruumides	Siirdumise toetamine elukeskkonnas - nii abivahendid kui vahetu füüsiline aitamine. Abivahend/ kõrvalabi, juhendamine	Individuaalne tegevus	60,00
30.		Liikumine väljaspool eluruumi	Transpordi kasutamise toetamine - transpordi planeerimine ja harjutamine. Toetus (ühis)transpordi kasutamisel (liikumisteede planeerimine, harjutamine).	Individuaalne tegevus	60,00
31.	Hõivatus	Töötamise toetamine	Töötamise toetamise komponendi raames toimub igakülgne toetus töö leidmiseks, saamiseks ja säilitamiseks, sh: 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.	Individuaalne tegevus	50,00
32.			Toetus ja suhtlemine tööandjaga paindlike töötingimuste korraldamiseks. Tööandja motiveerimine sobivate tingimuste loomiseks.	Grupi tegevus	30,00
33.		Töö- või rakendustegevuse toetamine spetsiaalselt kohandatud keskkonnas	Töö tegemise võimalus turvalises ja kohandatud keskkonnas, kus on võimalik teha võimetekohaseid tööülesandeid turvalises töökeskkonnas ja jõukohases töotempos ning sealjuures on tagatud vajalik ulatus juhendamine, nõustamine ja abi. Töötegevused toimuvad teenusepakkuja juures või kohandatud töökeskkonnas avatud tööturul. Rakendus tegevuskeskuses - rakendustegevused inimese aktiveerimiseks. Erinevad toimetulekuoskuste grupid, huviringid jm, mis taevad piisava hõivatuse.	Grupi tegevus	50,00
34.		Õppimise toetamine	Õppimise toetamine - toetus õpivõimaluste leidmisel, õpingute alustamisel ja säilitamisel. Õppimistingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate õppimistingimuste ja -keskkonna loomise toetamine. Vajadusel hariduse tugiteenuste korraldamine.	Individuaalne tegevus	50,00
35.		Rakendus kogukonnas	Vabatahtliku töö võimaluste leidmine vm võimaluste loomine kogukonda panustamiseks. Juhendamine või abistamine rakendusel kogukonnas.	Individuaalne tegevus	50,00

36.	Vaba aeg ja huvitegevus	Vaba aja ja huvitegevuse toetamine	Vaba aja sisustamine, huvitegevuse leidmine ja säilitamine. Puhkuse ja hõive (töö jm rakenduse) vahelise tasakaalu hoidmine. Huviringides osalemine tegevuskeskuses või kogukonnas. Toetus huviringi valimisel ja sinna kohale jõudmisel.	Individuaalne tegevus	50,00
37.			Individuaalse huvitegevuse toetamine.	Grupitegevus	30,00
38.	Eluase	Toetus elukoha vahetusel	Sobivama elamispinna korraldamine - nõustamine sobiva elamispinna või eluasemega teenuse valikul, võimalike elamispiinadega teenuskohtadega tutvumine kohapeal. Toetus sobivama elamispinna organiseerimiseks, kui olemasolev eluase raskendab taastumist. 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.	Individuaalne tegevus	50,00
39.	Igapäeaeluga toimetulek	Igapäeaelu toetamine	Toetus vastavalt isiku vajadusele ja võimekusele. Igapäeaelu toetamise komponendi raames toetatakse isikut vastavalt tema vajadustele ja võimekusele (meeldetuletus, juhendamine, toetus, hooldus) alljärgnevatel igapäeaelu valdkondades: a) Söömise ja söögitegemise toetamine - tugi poes käimisel ja/või toidu valmistamisel või söömisel. b) Enese eest hoolitsemise toetamine - tugi hügieenitoimingutes, riitumisel 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 ja likvideerimiseks, uute võlgade tekkimise vältimiseks. e) Asjaajamise toetamine, sh suhtlus ametiasutuste ja erinevate teenuseosutajatega.	Individuaalne tegevus	50,00
40.				Grupi tegevus	30,00
41.		Ettevalmistus iseseisvumiseks	Iseseisvuskursus - iseseisva(ma) eluga toimetulekuks vajalike oskuste arendamine kursuse/ laagri, individuaal- või grupitöö viisil.	Individuaalne tegevus	50,00
42.			Iseseisva elu harjutamine ajutisel elamispiinl. 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	30,00
43.	*Teenuskomponentide tunnihinna keskmine maksumus (teenuskomponentide kogusumma/komponentide arv)				44,02

* Teenuskomponentide tunnihinna keskmine maksumus märkida eRHRi töölehel „Hindamiskriteeriumid ja hinnatavad näitajad“