



Saarekoda

Ajaleht ilmub igaku 5. kuupäeval

Nr. 106

Veebruar 2018

Tänases lehes:

Esilehe sõnum - lk. 1

ÜRO Puuetega Inimeste

Konventsioon, *eri* - lk.2-3

Projektiinfo - lk. 3

Parkinsoni selts - lk. 3

Vähiliidu pressiteade -lk.4

Suhkruhaigusest - lk. 5

Tänukontsert - lk. 6

Saaremaa 100 triipu - lk.7

Koja info - lk. 8

Loe ajalehte „Saarekoda“

SPIK kodulehel

www.saarekoda.ee

 Ootame kaastöid

Toimetuse info:

Doris Peucker

 51 355 31

 doris66@hotmail.ee



"Nii lihtne, nii kerge on armastada kogu maailma, kogu inimkonda, tervet planeeti korraga! Miks on siis nii raske minna ja armastada seda ühte, kes on hädas, mures, valus?"

Meie headust ei mõõdeta mitte meie sõnade suuruse ja meie tundlemiste mastaapsusega, vaid meie reaalsete tegudega. Kes ei suuda isegi oma ühte ja hädas olevat ligimest armastada – teenida seda üht, talle vajalikul moel – sellel poleks vaja ennastimetlevalt seletada, kuidas ta armastab tervet inimkonda. Ta ei armasta kedagi, kui ta isegi seda ühte hädalist enda ees ei märka aidata."

Harri Kingo

Kuna ikka ja jälle tuleb lahendada olukordi, kus ametnikud ja/või teenindajad puuetega inimeste õigusi ei tea ja vastavaid seadusi ei tunne, tutvustame ajalehes „Saarekoda“ 30.mail 2012 koos lisadega allkirjastatud **ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni**.

Konventsiooni täies mahus on võimalik lugeda internetiaadressil: http://www.epikoda.ee/wp-content/uploads/2012/03/raamat_veeb.pdf

ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioon

eri

Artikkel 3 toob välja konventsiooni üldpõhimõtted:

- austus inimese loomupärase väärikuse, autonoomia ja iseseisvuse suhtes;
- mittediskrimineerimine;
- puudega inimeste osalemine ja kaasatus ühiskonnaellu;
- austus erinevuste suhtes;
- võrdsete võimaluste edendamine, meeste ja naiste võrdsus;
- juurdepääsetavus;
- austus puudega laste arenevate võimete suhtes, sealjuures puudega laste õigus säilitada oma identiteet.

Puudega inimeste õiguste tagamiseks ja edendamiseks peab riik rakendama vajalikke meetmeid – täiendama seaduseid ja määruseid, algatama ja edendama teadus- ja arendustöid, arendama teenuseid, abimeetmeid, parandama juurdepääsetavust keskkonnale ja teabele, edendama puudega inimestega töötavate spetsialistide teadlikkust jpm.

Artiklid 8 kuni 30 kirjeldavad puuetega inimestele tagatud põhilisi õiguseid järgmistes valdkondades:

Artikkel 8 – Teadlikkuse suurendamine

Artikkel 9 – Juurdepääsetavus

Artikkel 10 – Õigus elule

Artikkel 11 – Ohuolukorrad ja humanitaarsed eriolukorrad

Artikkel 12 – Võrdne tunnustamine seaduse ees

Artikkel 13 – Juurdepääs õigusemõistmisele

Artikkel 14 – Vabadus ja isikupuutumatus

Artikkel 15 – Kaitse piinamise ja julma, ebainimliku või inimväärikust alandava kohtlemise ja karistamise eest

Artikkel 16 – Kaitse ekspluateerimise, vägivalla ja väärkohtlemise eest

Artikkel 17 – Isikupuutumatus kaitse

Artikkel 18 – Liikumise ja riikliku kuuluvuse vabadus

Artikkel 19 – Iseseisev elu ja kogukonda kaasamine

Artikkel 20 – Personaalsed liikumisvõimalused

- Artikkel 21 – Sõna ja arvamusvabadus ning juurdepääs informatsioonile**
- Artikkel 22 – Privaatsuse austamine**
- Artikkel 23 – Kodu ja perekonna austamine**
- Artikkel 24 – Haridus**
- Artikkel 25 – Tervishoid**
- Artikkel 26 – Suutlikkuse loomine ja taastamine**
- Artikkel 27 – Töö ja tööhõive**
- Artikkel 28 – Küllaldane elatustase ja sotsiaalne kaitse**
- Artikkel 29 – Osalemine poliitilises ja avalikus elus**
- Artikkel 30 – Osalemine kultuurielus, vaba aja-, puhke- ja sporditegevustes**

*Kõik konventsiooni põhimõtted on puudega inimestele olulised.
Konventsiooni ja fakultatiivprotokollide täistekstid on kättesaadavad Riigiteatajas:
<https://www.riigiteataja.ee/akt/204042012006>*



Projektiinfo

Hasartmängumaksu Nõukogu poolt rahastatud projekti „**Meie oma mõttekoda**“ raames toimus Saaremaa PIK-is 20. jaanuaril supervisiooni koolitus, mille läbiviijaks oli Saaremaa ainus superviisor **Kai Rannastu**.

Projekti sihtgrupiks on Saare maakonnas tegutsevate puuetega inimeste organisatsioonide juhid, juhatused ja potentsiaalsed eestvedajad. Projekti eesmärk on suurem teadlikkus ja koostöö, et tagada puuetega inimeste

organisatsioonide jätkuva toimimise.



27. jaanuaril toimus **Saaremaa Parkinsoni Haiguste Seltsi** koosolek, kus valiti seltsi uus juhatuse: **Hillar Helde, Ülle Helde ja Vilma Rauniste**. Koosolekul tehti plaane seltsi edasisteks tegemisteks.

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE (lühendatult)

4. veebruar on ülemaailmne vähi vastu võitlemise päev



Eesti Vähiliit juhtis sel päeval ühiskonna tähelepanu sellele, et Eesti riik vajab terviklikku ja süsteemset haiguste ennetamise programmi, mille keskmeks on inimene.

Oluline on tõsta inimeste teadlikkust võimendades sõnumit, et vähi saab ennetada

või varakult avastada, mis aitaks oluliselt vähendada vähisurmade arvu.

Mida mina isiklikult saan teha:

- ✓ **Vähiriski vähendamiseks tuleb teha tervislikud valikud elulaadis**
- ✓ Loobuda suitsetamisest
- ✓ Vähendada alkoholi tarbimist
- ✓ Teha regulaarselt sporti
- ✓ Toituda tervislikult
- ✓ Olla päikese võtmisega ettevaatlik
- ✓ Olla teadlik meid mõjutavatest keskkonnateguritest
- ✓ Teada vähi sümptomeid ja võimalikke ohusignaale
- ✓ Vaktsineerida ennast
- ✓ Vähipatsientide pered, sõbrad, kolleegid ja lähivõrgustik abistavad emotsionaalselt ja psühhosotsiaalselt diagnoosi saanud inimest
- ✓ Patsiendina osaleda aktiivselt raviprotsessis, kus spetsialistid selgitavad erinevaid ravivõimalusi ja riske

Mida meie ühiskonnas saame teha:

- ✓ Luua tervislikke keskkondi meie linnades, koolides ja töökohtades, spordi- ja meelelahutuskohtades
- ✓ Edendada tegevusi, mis toetavad tervislikke eluviise
- ✓ Kolmandikku vähkidest saab ennetada tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsusega
- ✓ Parandada inimeste juurdepääsu vähi varajasele avastamisele, sõeluuringutele ja õigeaegse diagnoosi saamisele, aidata kaasa patsientide elukvaliteedi hoidmisele
- ✓ Luua riiklikud vaktsineerimisprogrammid
- ✓ Tööandjad saaksid luua töökultuuri, kus vähidiagnoosiga inimesed teavad, et neid oodataks tagasi tööle ja toetatakse igakülgset kohanemist
- ✓ Suurendada teadmisi vähihaiguse olemusest, et vähendada diagnoosi tõttu stigmatiseerimist ja müüte

Täismahus pressiteadet on võimalik lugeda meie kodulehel:

http://www.saarekoda.ee/?MEIE_OMA_AJALEHT:HUVITAVAT_LUGEMIST

Anti Kukkela loeng
Suhkruhaigusest on võimalik paraneda
13.veebruaril kell 17.00
Saaremaa PIK-s, Pikk 39, Kuressaare

Loengu esimene osa hõlmab põhiliselt teist tüüpi diabeedi erinevaid aspekte:

- vaatleme hetkel kehtivaid diagnoosikriteeriumeid ja võrdleme neid uuringutulemustega
- käime läbi II tüüpi diabeedi loomuliku kulu ja sellega seonduvad tüsistused
- vaatleme erinevate ravimite, ravimeetodite ja ravi eesmärkide mõju südamehaiguste esinemisele ja üldsuremusele
- räägime insuliini seostest II tüüpi diabeediga.

Loengu teises osas (toimumisaeg täpsustamisel) käsitleme rohkem teemasid, mis haakuvad nii esimest tüüpi kui ka teist tüüpi diabeediga:

- vaatleme mittemedikamentoosse ravi võimalusi ja mõju diabeedile, toitumise ja füüsilise aktiivsuse mõju diabeedi kulule
- juttu tuleb sellest, kuidas saada võitu II tüüpi diabeedist, st kuidas viia haigus remissiooni.

Loengu korraldab Saaremaa Diabeedi Selts.
Osalustasu 3,-, seltsi liikmetele 1,-.
Lisainfo: Ave Kaal 52 86 475



NB! Saaremaa PIK-ist on võimalik tasuta saada kümme raamatut „Teekond erilise lapse kõrval. Käsiraamat puudega ja erivajadustega laste ning noorte lähedastele“



*Olete oodatud
EV 100-le pühendatud
Tänukontserdile*

22. veebruaril 2018 kell 18.00

*Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas
Pikk 39, Kuressaare*



*Esinevad
SPIK tegevustuba,
ans. Viis, ans. Viu*



Saaremaa 100 triipu

Saaremaa Kunstistuudio otsustas Eesti Vabariigi 100.sünnipäeva puhul kinkida Saaremaa vallavalitsusele vaiba. Sellega seoses kutsus kunstistuudio sadat inimest andma oma panust ja kududa vaibasse 100 erinevat triipu.

Anu Pahapill, Anneli Lõhmus, Doris Peucker ja Laine Krischka Saaremaa Pimedate Ühingust otsustasid üleskutse vastu võtta ja läksid 3.veebruari kunstistuudio galeriisse. Seega on Saaremaa vallavalitsusele kingitavas vaibas triip nr.58 Anu kootud, triip nr.59 Anneli kootud, triip nr.60 Dorise ja triip nr.61 Laine kootud. ☺



100 triipu vaip

1. Kristiina Helisalu	23.01	34. Aina Akari	
2. Liilike Järvi	24.01	35. Siiri Azaar	
3. Euker Pügi	24.01	36. Endla Yousu	1.02
4. Ülle Yögi	24.01	37. Orde Põldemäe	
5. Liisbet Viinam	24.01	38. Ene Amos	
6. AILI JUNG	24.01	39. Irina Yõeveer	
7. Kandi Lehma	24.01	40. Aime Haamer	
8. Datchenko Julia		41. Tiina Akka	
9. ↓ datchenkofu@gmail.com (Ukraina)		42. Kasia Eelmaa	2.02
10. ↓ Dnipro	25.01	43. MARINA DAUK (ORISSAARE)	
11. Kairi Raamat	25.01	44. Marlin Põnn Põnni dauk (Kanselaryad)	02.02
12. Ave Lindau		45. Anneli Leis	
13. Karmel Muul		46. Uvi An	
14. ↓	26.01	47. Ülle Aulik	
15. Annelisa Lindau	27.01	48. Katrin Reinhold	
16. Siije Hononen		49. Marleen Prostag	
17. Enge Örtis	29.01	50. Yaneli Tahak	
18. Kai Saar		51. Orde Väli	
19. Marie Soms		52. Kerttu Väli	
20. Riia Ballar-Aulik		53. Reine Väli	
21. Mariann Tiisk	30.01	54. Signe Mahik	
22. Mari-Liis Tiisk		55. Eve Oesels	
23. Ester Simerik		56. Liili Kasbi	
24. Riina Kuel		57. Kai-Liis Kaubi	
25. Tiina Aro		58. Anu Pahapii (Saaremaa Pimed. Ühing)	
26. Malle Palt	31.01	59. Anneli Lõhmus (-"-)	
27. Liini Ulljas		60. Doris Peucker (-"-)	
28. Tiina Kallas		61. Laine Krischka	
29. Kotariina Aulik		62.	
30. Velli Saabas (Muhu)		63.	
31. Astriin Otr		64.	
32. Elina Adamon		65.	
33. Ülle Tamberg		66.	

Koja info

Kuulmisnõustaja vastuvõtt SPIK ruumes neljap. kl 13–15 ja reedel kl 11–13
Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel konsultatsioon telefonil 45 55 697

INVABUSS ETTETELLIMISEL (võimalusel 2 tööpäeva)
Tellimusi võtab vastu dispetšer Lea Kruusmägi mob.: 58 242 318 või kolmapäeviti kell 10.00-15.00 ka lauatelefonil 45 55 697.

Lisaks saab tellimusi esitada tööpäevadel ka SPIK üldtelefonil 45 55 697
või e-mail: saarekoda@gmail.com

Hind: Invabussi tellimine kuni 20km (kilometraaž arvestatud algpunktist algpunkti)
10.-, alates 20km-st lisandub 0,50 senti km; ooteaeg 3.- 1h.

Eritingimused kokkuleppel. Lisainfo ja pildid sõiduki kohta www.saarekoda.ee

Võimlemine Toomas Kasemaa juhendamisel igal esmaspäeval kell 18.00.
Kaasa võtta 3.- iga kord! See kehtib kogu 2017/2018 võimlemispoolaasta jooksul!

Massaaž kokkuleppel, massöör Anneli Lõhmus tel.: 56 93 70 84

MTÜ Saaremaa Vähiühingu ja Saaremaa Diabeediseltsi ühine
TEABETUBA patsientidele ja nende lähedastele
Kuressaare Haiglas Aia 25, 1. korrusel, kab. nr. B 1702

AVATUD:

T 9.00–12.00 Saaremaa Vähiühing - 58 855 235, saare.vahiuhing@gmail.com

N 10.00–12.00 Saaremaa Diabeediselts - 52 86 475, saare.diabeet@online.ee

13.02.18 kell 17.00 loeng "Suhkruhaigusest on võimalik paraneda"
lektor Anti Kukkela. Loe lähemalt lk. 5

Loengu korraldab Saaremaa Diabeedi Selts. Osalustasu 3,-, seltsi liikmetele 1,-
Lisainfo: Ave Kaal 52 86 475

17.02.2018 kell 11.00 - 13.00 Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu kokkusaamine

22.02.2018 kell 18.00 Eesti Vabariik 100-le pühendatud Tänukontsert (kõigile tasuta) Loe lähemalt lk. 6

Kliendiga kokkuleppel võtab Saaremaa PIK-is vastu juriidiline nõustaja.
Eelregistreerimine 601 5122 või 53 850 005 (SMS)
Loe lähemalt Saarekoda nr.100 lk. 4



Saaremaa Puuetega Inimeste Koda

Pikk 39, Kuressaare

E – R 10.00 – 15.00

tel.: 45 55 697, 45 33 260

email: saarekoda@gmail.com koduleht: www.saarekoda.ee